CAPÍTULO 02

A CONTRIBUIÇÃO DA DANÇA NA AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES MULHERES

[DOI 10.4322/978-65-995353-2-1.c02](https://doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c02)

Amanda Ferreira Costa ¹, Luzia Cleia da Silva ², Josué Tadeu Lima de Barros Dias ³,
Maria Luci Esteves Santiago⁴, Renata Batista dos Santos Pinheiro⁵, Renata Louise
Ferreira Lemos⁶

¹Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (amanda.costa2325@gmail.com)

² Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (luziaboaventura@gmail.com)

³ Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (thadeu_dias_@hotmail.com)

⁴ Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (mles_@hotmail.com)

⁵ Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (renatapersonal1@hotmail.com)

⁶ Universidade Estadual do Piauí - UESPI, (renatalouise@pcs.uespi.br)

Resumo

Objetivo: analisar a contribuição da prática da dança na ativação do mecanismo da autoestima e na imagem corporal de praticantes mulheres. A dança é considerada como uma atividade física alegre e que estimula o praticante elevando os níveis de autoestima, motivação e autodeterminação. A autoestima é denominada como capacidade de confiar em si próprio, e junto a ela temos a imagem corporal que se associa à projeção mental que fazemos de nós mesmos, ou seja, a imagem que temos do nosso próprio corpo. **Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa, realizado nas bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS e na Scientific Electronic Library Online – SciELO, com estudos publicados entre o período de 2011 e 2021. **Resultados e discussão:** A análise dos estudos permite observar resultados positivos na autoestima e na imagem corporal que se estabelece através da prática da dança, nas suas variações de estilos, evidenciando a importância da dança para a melhora da auto-estima de seus praticantes. **Considerações finais:** Os estudos evidenciam que a prática da dança contribui de maneira benéfica no mecanismo da autoestima e na imagem corporal de mulheres praticantes, proporcionando uma melhor qualidade de vida e benefícios como feminilidade, autoimagem, autonomia, entre outros.

Palavras-chave: Dança; Autoestima; Imagem Corporal.

Área Temática: Ciências da Saúde

E-mail do autor principal: amandaferreiracosta@aluno.uespi.br

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é utilizada para manter a saúde física, psicológica, bem como prevenir doenças, firmando-se assim como um fator importante na vida das pessoas, pois além de promover benefícios para a saúde física representa também grande melhoria na qualidade de vida (TOSCANO; VEGA, 2008; SARTORI, *et al.*, 2017). A dança por ser considerada uma atividade física alegre e que estimula o praticante, eleva os níveis de autoestima, motivação e autodeterminação, podendo proporcionar liberdade, tranquilidade e realização a mulher madura auxiliando a mesma aceitar de forma melhor a sua idade e suas condições funcionais reduzidas (SZUSTER, 2011).

A autoestima é denominada como capacidade de confiar em si próprio, enfrentando desafios da vida, expressando-se de forma adequada às próprias necessidades, desejos e ainda tendo amor próprio (TESSARI, 2005). Segundo Mosquera e Stobäus (2006) é um coletivo de atitudes que a pessoa tem sobre si mesmo, vista como percepção avaliativa, maneira de ser. Resume-se na ideia a qual a pessoa tem de si mesma, podendo essas serem ideias negativas ou positivas; é um sentimento que têm seu desenvolvimento durante toda a vida (GUILHARDI, 2002). De acordo com Seigley (1999), pessoas com a autoestima elevada, ver a si mesmo como alguém poderoso, competente, valioso e significativo, porém a dependência da autoestima da mulher na aparência, torna vulnerável à imagem corporal negativa (CASTILHO, 2001).

A imagem corporal associa-se à projeção mental que fazemos de nós mesmos, ou seja, a figura que se tem do seu próprio corpo formada em sua mente. Engloba a consciência individual, todas as formas pelas quais uma pessoa vivencia e conceitua seu próprio corpo, juízo de valores e sua relação com o mundo, consciente e inconscientemente (PEREIRA; GAMA, 2017).

Com a relevância da Dança para o bem-estar, melhora da autoestima, da imagem corporal e necessidade de manter uma boa qualidade de vida, surgiu a seguinte questão: Como a prática da dança pode contribuir para a aquisição desses benefícios, em mulheres de idades variadas, trazendo a elas autonomia e autenticidade na imagem do seu corpo, assim conseguindo fazer com que ela possa ter um bem estar consigo e com o meio? Averiguar esse questionamento poderá proporcionar dados significativos para a população feminina. Diante do exposto, essa revisão tem como objetivo analisar a contribuição da prática da dança na ativação do mecanismo da autoestima e na imagem corporal de praticantes mulheres.

2 MÉTODO

24 Esse estudo trata-se de uma revisão integrativa sobre a contribuição da dança na autoestima e imagem corporal de praticantes mulheres. A busca de artigos foi realizada através das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS e na Scientific Electronic Library Online – SciELO e na Scientific Electronic Library Online – SciELO.

Os Descritores em Ciência da Saúde – DECS utilizados na pesquisa foram: “dança”, “autoestima”, “imagem corporal”, “mulheres”. Os mesmos foram combinados com os operadores booleanos OR e AND, construindo a seguinte combinação: (Dança) AND (Autoestima OR Imagem corporal) AND (Mulheres). Os critérios de inclusão foram: artigos originais publicados entre o período de 2011 e 2021, nos idiomas português, inglês e espanhol, em forma de texto completo. Foram descartados todos os estudos que não eram compatíveis com o objetivo dessa pesquisa, assim como as revisões de literatura, teses, dissertações e anais de congresso.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na busca realizada no Google Acadêmico utilizando os descritores mencionados anteriormente, foram encontrados 940 artigos e na SciELO 5 artigos, totalizando 945 artigos, após a leitura do título dos mesmos, apenas 14 foram selecionados, sendo lido seus resumos destes 9 artigos se enquadram com os critérios de inclusão da pesquisa, os quais foram lidos na íntegra. Os artigos selecionados estão descritos nas tabelas que seguem.

Quadro 1- Caracterização dos Estudos selecionados

Autor(es) e ano de publicação	Objetivos	Principais resultados	Conclusão
Montenegro, Z. M. C.; Schneider, R. H. (2014)	Avaliar a relação entre a prática regular da dança, qualidade de vida, autoimagem, autoestima e sintomas depressivos em mulheres pós-menopáusicas.	Das 38 idosas, 28 (73,7%) relataram ter problemas de saúde e 32 (84,2%) faziam uso regular de medicação para doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, antidepressivos e doenças osteomusculares. Em relação a qualidade de vida houve melhoras significativas quando considerado o domínio social ($p=0,033$). A Escala de Depressão Geriátrica, aplicada aos sujeitos idosos ($n=23$), e o escore de	A dança melhora a qualidade de vida dos seus praticantes, e que mesmo sem resultados significativos, houve resultado positivo no questionário de autoimagem e autoestima, e as que obtiveram resultados de aumentos na sua autoestima, foram também os que mais melhoraram a sua qualidade de vida após a dança.

		autoimagem e autoestima, neste estudo não apresentou variações significativas aos sujeitos que já tem uma autoestima elevada.	
Aliati, S.; Rossato, V. M. (2017)	Avaliar o nível de autoestima e a autoimagem das alunas participantes das oficinas de dança do programa Ative-se/ Unati-UNICRUZ, do município de Cruz Alta, RS.	O resultado obtido foi que 81,1% das mulheres apresentaram autoestima baixa e a autoimagem se apresentou alta para 56,3% das mulheres. A autoestima baixa pode ser relacionada à fase de envelhecimento.	As oficinas de dança são importantes, pois fazem com que as idosas sejam ativas, criem laços de amizade e pode sim melhorar interferir na autoimagem corporal e também na autoestima, apesar do resultado encontrado serem desfavorável para a autoestima, as oficinas diminuem a ansiedade, contribuindo para o autoconhecimento corporal e auxilia nas expressões emocionais.
Silva <i>et al.</i> , (2017)	Avaliar como a prática de Stiletto Dance pode influenciar e contribuir para a qualidade de vida e a autoestima das praticantes.	O estudo mostra que a autoestima em média, no geral, das mulheres é alta. A prática do stiletto proporciona um contato maior com a própria imagem, adquirindo o desenvolvimento da autoconfiança e sensualidade, acarretando dessa maneira no aumento da autoestima e melhorando a qualidade de vida. A autoestima das mulheres é alta, com 31,7+ -4,9.	O bem-estar e a qualidade de vida que o Stiletto proporciona é demonstrado com o aumento da autoestima que advém da autoconfiança e autonomia que elas adquirem com a prática.
Serretti, A. N. M.; Caramaschi, S. (2015)	Investigar de que modo a dança interfere e transforma quantitativa e qualitativamente a perspectiva que a mulher tem de si mesma e de suas interações com seus pares.	Em relação a “feminilidade” e “alegria a dançar” no questionário fechado teve as maiores pontuações positivas. Em relação a autoestima, a entre outras opções, a primeira é pôr a dança ser feminina.	Foi percebido que através da dança do ventre ocorrem mudanças benéficas nas mulheres; autonomia, superação, autoconfiança, qualidade de vida, melhora a visão autopercepção da aparência, sem esquecer que a autoestima obteve grandes positivos nos resultados pelos questionários. A dança do ventre valoriza a beleza, o equilíbrio e a harmonia.

Ribas <i>et al.</i> , (2016)	Verificar as alterações ocorridas na imagem corporal de mulheres praticantes de Dança do Ventre.	Dentre os entrevistado, 85% acreditam que sua imagem corporal se modificou e 15% não, e 95% das participantes da coleta relatam melhora da imagem corporal, a partir da prática da Dança do Ventre, físicas e emocionais que compõem uma nova autoimagem corporal, 5% não.	A dança do ventre traz resultados benéficos que diz respeito a imagem corporal das praticantes, melhorando a percepção das praticantes na da autoimagem, mudanças de comportamentos que vêm das alterações físicas adquiridas com a prática.
Carmanatti <i>et al.</i> , (2019)	Analisar a influência da dança do ventre na imagem corporal e autoestima das mulheres durante e após o tratamento do câncer de mama.	Não houve alterações significativas na autoestima em ambos os grupos,. No que diz respeito a imagem corporal foram observadas mudanças significativas apenas entre pré e pós-intervenção no grupo de Experimental).	Apesar dos resultados, observou-se através de relatos nas aulas, os benefícios da atividade. As praticantes de dança do ventre mostram feminilidade e confiança, o que está ligada a uma imagem corporal mais favorável, já que a mama é algo importante no corpo feminino. Essa prática desenvolve autoaceitação e estimula a criatividade.
Navalho, A. C. C.; Rosa, J. B. (2016)	Verificar se existem diferenças significativas entre mulheres ativas (praticantes de dança, ou praticantes de outra modalidade) e mulheres sedentárias nas três variáveis em estudo.	No que diz respeito à qualidade de vida, no grupo de dança e no de outra atividade física os níveis foram mais altos do que no grupo sedentário. Os níveis de imagem corporal tiveram resposta negativa em todos os grupos.	A qualidade de vida, imagem corporal e satisfação com a vida apresentam níveis mais favoráveis tanto para o grupo de dança quanto para o grupo que pratica a outra atividade física. Na variável satisfação com a vida, das mulheres sedentárias, observa-se baixos níveis de satisfação e de qualidade de vida.
Godinho, A. P. (2018)	Analisar os efeitos da prática regular de Pole Dance sobre a autoestima e autoimagem de mulheres.	A maior porcentagem são mulheres insatisfeitas com a imagem corporal, 48% por quererem diminuir o tamanho da silhueta, 16% estão insatisfeitas pela magreza e 36% das praticantes estão satisfeitas com a sua imagem corporal no momento. Em relação à autoestima, todas com respostas positivas, 96% tem a autoestima boa e 4% a autoestima elevada.	As contribuições da prática do pole dance, refletem em uma autoestima boa das praticantes, já com relação a auto-imagem, há insatisfação corporal das praticantes, pelo fato das exigências de cada uma consigo mesma, devido ao padrão de corpo imposto pela sociedade.
Leal <i>et al.</i> , (2020)	Verificar o nível de autoestima e satisfação corporal de bailarinas amadoras.	Mais de 40% das bailarinas tem uma insatisfação corporal, tendo baixo nível de autoestima com frequência maior que 90%.	A baixa autoestima das bailarinas advém também da insatisfação corporal e que as bailarinas satisfeitas com o corpo, tem uma autoestima melhor.

Fonte: Costa, 2021.

A análise das pesquisas nos permite observar resultados positivos na autoestima e na imagem corporal que se estabelece através da prática da dança, nas suas variações de estilos, mas também pode-se notar que há alguns resultados de insatisfações em alguns estudos, que advém de fatores não relacionados à prática. Perante a isso, foi analisado cada estudo detalhadamente e no decorrer da discussão foi realizada comparações sobre as semelhanças e diferenças entre os mesmos, os quais foram comparados por determinadas características dominantes, as quais são: *fatores de escolaridade, socioeconômicos e idade, discutido entre os 3 primeiros artigos; vivência com a dança do ventre, que predomina os artigos 4, 5, e 6; a insatisfação e preocupação com padrão de corpo que descreve os artigos 7, 8 e 9.*

No estudo de Aliati e Rossato (2017), observaram que 16 mulheres com idade entre 60 e 75 anos praticantes de dança, o resultado foi positivo em relação à autoimagem corporal, apesar da autoestima não ter sido favorável. Ambos os estudos relacionados tinham como característica amostral mulheres donas de casa, com níveis de escolaridade e renda baixas. Percebe-se que apesar de fatores socioeconômicos a dança estabelece ganhos na vida de quem a realiza. Desta forma, observou-se que a autoimagem das mulheres nesses estudos supracitados está favorável.

Aguiar (2014), apresenta que existe uma relação eficiente entre a prática de atividade física com a melhoria da aparência física e da imagem corporal, impactando positivamente na autoestima. Ainda para o autor, embora não seja uma melhoria notada a curto prazo, essa relação entre saúde física e bem-estar mental, a qual ocasiona a melhoria da autoestima, mostra efeitos positivos em todas as faixas etárias.

De acordo com Veras (2009) autoestima e autoimagem têm ligações com a imagem corporal, esta pode se apresentar ao idoso de forma distorcida, por causa das modificações fisiológicas, socioeconômicas, alterações de estruturas familiares, demandas por políticas públicas e distribuição de recursos na sociedade.

Silva *et al.*, (2017), realizaram estudo com 23 mulheres praticantes de Stiletto Dance, com idade entre 18 a 62 anos, em seus achados observaram que índices elevados de autoestima retratam uma melhor qualidade de vida e que a prática do Stiletto proporciona uma maior aceitação com sua imagem corporal.

Foi observado neste estudo, que as participantes têm um grau de escolaridade alto e que há variações de profissões, como por exemplo, coordenadoras de operações, donas de casas, advogadas, universitárias, pedagogas, nutricionista, entre outras.

Já o estudo realizado por Carminatti *et al.*, (2019), com 19 mulheres praticantes da dança

do ventre, divididas em grupo controle (8 mulheres) e grupo experimental (11 mulheres), mostra que ambos os grupos deste estudo não tiveram resultado significativo em relação à autoestima e apenas no grupo experimental houve mudanças significativas na imagem corporal. O resultado obtido é que a dança do ventre contribui na imagem corporal das mulheres após 12 semanas de prática e que a mesma influência na autoconfiança e feminilidade.

Fazendo uma comparação aos três estudos da prática de dança do ventre, o último pode não ter alcançado um resultado significativo em todos os seus aspectos ou na maioria deles pelo fato da influência maior está relacionada ao câncer de mama, já que a mama é algo crucial na vida feminina, além da doença fazer com que as mulheres sofram outras consequências. A pessoa quando está concentrada nas suas deficiências ou no medo de fracassar, ao invés das qualidades e possibilidades de sucesso, na maioria das vezes contribui para uma baixa autoestima (WEINBERG; GOULD, 2001).

Navalho e Rosa (2016), tiveram como participantes de sua pesquisa 165 mulheres, divididas em 3 grupos, 52 praticantes de dança, 54 pratica outra atividade e 59 que não pratica qualquer atividade física designado por grupo de sedentárias. Teve como resultado de respostas significativas as praticantes de dança e as que pratica outra modalidade de atividade física. O grupo sedentário, quando perguntado por qual motivo não realizavam a prática, foram obtidos diversos fatores que impediam, como a falta de tempo e motivação, além das questões financeiras.

Estudos como o de Godinho (2018), que teve a amostra composta por 25 mulheres que praticam o Pole Dance, notou-se a preocupação com o “padrão de corpo” já pela porcentagem de insatisfeitas com a imagem corporal das praticantes, 48% por quererem diminuir o tamanho da silhueta, 16% insatisfeitas por conta da magreza, apenas 36% se apresentaram satisfeitas com a imagem corporal, mas 96% das praticantes tem a autoestima boa e 4% tem ela elevada.

Essa cobrança consigo mesma pelo padrão de corpo exigido pela sociedade pode por muitas vezes fazer com que a autoestima das mesmas seja baixa, prejudicando assim a qualidade de vida, as tarefas diárias e em outras relações, o que não foi o caso do estudo anterior. Porém, na pesquisa de Leal *et al.*, (2020), realizado com 41 bailarinas amadoras, com idades entre 9 e 59 anos, sendo que 40% estavam insatisfeitas com o corpo, dentre essas mais de 90% das bailarinas se encontraram com baixa autoestima e quanto às bailarinas que apresentaram níveis consideráveis de satisfação com o corpo, observou-se melhor autoestima.

A insatisfação com o corpo vem da preocupação com o peso, podendo estar associado a variação de idade, assim como com as exigências físicas do próprio ballet. O estudo também mostra uma associação entre satisfação corporal com nível de escolaridade das bailarinas.

Mostra-se que o acompanhamento de um profissional de Educação Física, junto a outros, se faz necessário para auxiliar na aceitação da imagem corporal e melhorar assim a autoestima das bailarinas, para assim não haver distúrbios alimentares e problemas psicológicos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a dança contribui de maneira benéfica para a autoestima e imagem corporal de mulheres praticantes, em suas diferentes fases de sua vida. Fatores como a autoimagem, autoconfiança, feminilidade, autonomia, superação, entre outros, são adquiridos também através de sua prática, de maneira que auxilia positivamente para se ter uma boa qualidade de vida. Ainda que, fatores psicológicos, baixo nível de escolaridade, fatores socioeconômicos, enfermidades, falta de incentivo e padrões de beleza, possam contribuir negativamente para uma autoestima e imagem corporal positivas, a prática da dança é importante para aos poucos melhorar esses índices.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, S. F. A. **O meu corpo e eu: A imagem corporal e a autoestima na adolescência.** Dissertação de Mestrado (Mestre na especialidade de Psicologia Clínica)- Instituto Universitário Ciências Psicológicas, sociais e da vida, 2014.
- CARMANATTI, M. et al. Effects of belly dancing on body image and self-esteem in women with breast câncer- Pilot study. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** São Paulo, v. 25, n. 6, nov./dez. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/H4Db5kjmjrHfKv5TYdSB4Mf/?lang=en> . Acesso em: 14 de jul. 2021.
- CASTILHO, S. M. **A imagem corporal.** Editora ESETec Editores Associados, Santo André-SP. 100f, 2001.
- GUILHARDI, H. J. **Auto estima, Auto confiança e Responsabilidade.** Instituto de Análise de Comportamento. Editora ESETec Editores Associados, Santo André-SP, 2002.
- GODINHO, A. P. **Autoimagem e autoestima de mulheres praticantes de pole dance.** Sul de Santa Catarina, 2018. Disponível em:

<https://www.riuni.unisul.br/handle/12345/7314>. Acesso em: 04 de fev. 2021.

LEAL, R. K. P.; SOUZA, N. S.; SILVA, R. R. V. Autoestima e satisfação corporal de bailarinas. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 14, n. 85, p. 170-176, mar./abr. 2020. . Disponível em:

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1203>. Acesso em: 14 de jul. 2021.

NAVALHO, A. C. C.; ROSA, J. B. **Satisfação com a vida, qualidade de vida e imagem corporal em mulheres sedentárias, praticantes de dança e de outra atividade física**.

Dissertação (Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde) - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2016.

PEREIRA, E. S.; GAMA, E. F. Imagem corporal da mulher praticante de exercício físico. **HU Revista**. Juiz de Fora, v. 43, n. 1, p. 5-11, jan./jun. 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/2432> . Acesso em: 14 de jul. 2021.

SARTORI, C. A.; OLIVEIRA, L. P. S.; SANTOS, L. L. M.; NAPOLI, M. C.;

OVANDO, R. G. M. A Influência do Exercício Físico na Autoestima e na Promoção da Saúde de Mulheres Adultas Obesas. **Revista Científica JOPEF**. Curitiba, 16 de jun. de 2017.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/320451127_a_influencia_do_exercicio_fisico_na_a_utoestima_e_na_promocao_da_saude_de_mulheres_adultas_obesas. Acesso em: 12 de fev. de 2021.

SEIGLEY, L. A. Self-esteem and health behavior: theoretic and empirical links. **Nursing Outlook**. v. 47, p. 74-77, mar./abr. 1999. Disponível em:

[https://www.nursingoutlook.org/article/S0029-6554\(99\)90073-8/fulltext](https://www.nursingoutlook.org/article/S0029-6554(99)90073-8/fulltext). Acesso em: 14 de jul. 2021.

SILVA, J. C.; PEREIRA, C. A. M.; REBOLHO, A. C. F. **Avaliação da qualidade de vida e da autoestima em mulheres praticantes de stiletto dance**. São Carlos-SP, 2017. Disponível em:

http://static.unicep.edu.br/cenip/docs/revistamulticiencia/Multiciencia_Vol16.pdf#page=39.

Acesso em: 09 de fev. 2021.

SZUSTER, L. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima de 50 anos**. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal Do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

TESSARI, O. I. **Dirija sua vida sem medo**. 2ª ed. Editora Letras Jurídicas: São Paulo, 2005.

TOSCANO, W.; VEGA, L. **Actividad física y calidad de vida**. n. 9, v. 1, 2008.

VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações.

Revista Saúde Pública ;43(3):548-54, 2009. Disponível em:

https://scholar.google.com.br/scholar?q=Envelhecimento+populacional+contempor%C3%A2neo:+demandas,+desafios+e+inova%C3%A7%C3%B5es.+Revista+Sa%C3%BAde+P%C3%BAblica&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart. Acesso em: 14 de jul. 2021.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.