

ANÁLISE DA DO NÍVEL DE SATISFAÇÃO E IMAGEM CORPORAL DAS MULHERES PRATICANTES DAS AULAS DO PROJETO DANÇA UEPG NA COMUNIDADE 5° ed. DO MUNICÍPIO DE PONTA GROSSA-PR

Área Temática

Saúde e Educação.

Coordenadora da atividade: Silvia Regina RIBEIRO

Autores: Julia Danielly Hykavey da SILVA; Rafaela Aparecida da Silva ANTUNES; Mayara Camilly LOVATO; Silvia Regina RIBEIRO .

Dança UEPG na Comunidade - 5ª ed. ID. 00148.24.05318.03

RESUMO: O projeto de extensão Dança UEPG na Comunidade entre suas ações desenvolve aulas de Dança Funcional, JUMP e Dança do Ventre, abertas para a comunidade interna e externa da UEPG, no município de Ponta Grossa- PR., visando possibilitar melhora da saúde às mulheres. Este estudo teve como objetivo verificar o nível de satisfação, bem como a Imagem Corporal das mulheres participantes. Foi realizada uma entrevista via formulário online abordando o nível de satisfação, e para a avaliação da autoimagem foi utilizado o Body Shape Questionnaire. Os resultados foram obtidos através de um formulário no qual 30 mulheres que participam das aulas do projeto responderam, foi observado um nível elevado de satisfação com a participação nas aulas, pelos seguintes motivos: 19 respostas para bem-estar emocional, alegria e socialização; 2 respostas para benefícios físicos e saúde; 9 respostas para ambos os motivos. A autoimagem das participantes do projeto teve resultado de 11 participantes sem distorção de imagem corporal, 12 com leve, 4 moderada e 3 com grave. Concluímos que as aulas de dança funcional têm um efeito positivo na autoimagem, bem como contribuem para a saúde física, mental e social das participantes.

Palavras-chave: Dança. Saúde Física. Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O Projeto de Extensão Dança UEPG na Comunidade, iniciado em 2020, na Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), oferece entre suas ações, aulas de dança como exercício físico, são elas: Dança Funcional, JUMP e Dança do Ventre; as quais são compostas

predominantemente pelo público feminino, com idades entre 14 e 55 anos, abertas para a comunidade interna e externa da UEPG, no município de Ponta Grossa.

O projeto, composto por acadêmicos do curso de bacharelado e licenciatura em Educação Física, visa tornar acessível a prática sistemática da dança à comunidade, possibilitando a melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes, promovendo o protagonismo e a formação dos acadêmicos, possibilitando-lhes vivenciar o planejamento, a aplicação e a avaliação das aulas

A construção deste estudo se justifica pelo autorelato das próprias participantes ao observarem mudanças na saúde física e/ou mental a partir das aulas de dança vivenciadas no nosso projeto; uma vez que a saúde está diretamente relacionada com a qualidade de vida, envolvendo aspectos tais como: disposição, felicidade, vida social ativa, melhora na autoestima e autoimagem corporal.

A dança, enquanto movimento corporal e comunicação não-verbal, contribui para o processo de autoconhecimento e consciência da própria imagem corporal (MOSCA et al., 2015; NANI, 1999), ou seja, de como percebemos nossas potencialidades, sentimentos, atitudes e ideais em relação ao ambiente; processo este refletido no sentimento de autoestima: do quanto nós admiramos a nós mesmos.

A imagem corporal está relacionada à forma como o indivíduo percebe e avalia o próprio corpo, englobando a consciência individual (PEREIRA e GAMA, 2017, p. 6); podendo ser definida como a projeção mental que fazemos de nós mesmos, ou seja, da estrutura do corpo por meio da análise das medidas e da forma corporal, sofrendo diretamente influências da sociedade.

Nesta perspectiva, a análise dos níveis de satisfação e da auto imagem corporal das participantes do projeto torna-se de grande valia para aprimoramento das ações realizadas no projeto.

OBJETIVO

Analisar o nível de satisfação e a percepção de autoimagem corporal das mulheres participantes do projeto Dança UEPG na Comunidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem quanti-qualitativa, com a utilização de um formulário via @Googleforms, com 30 respondentes voluntárias participantes do projeto, contendo dois instrumentos. Para avaliação do nível de satisfação das participantes foram apresentadas 6 questões: “Q1. Idade?”; “Q2. Faz algumas das aulas ofertadas há quanto tempo?”; “Q3. Quais aulas você faz?”; “Q4. Você gosta das aulas de Dança?”, “Q5. Por quê?”; e “Q6. Você observou alguma mudança na sua saúde física ou mental, ou na sua rotina, após iniciar a prática de aulas de dança? Se sim, quais?”.

Para avaliação da autoimagem corporal utilizou-se o Body Shape Questionnaire (HAAS et all., 2010), que mensura o grau de preocupação com a forma do corpo, a autodepreciação devida à aparência física e à sensação de estar gorda. O instrumento possui 34 itens, em escala Likert, com respostas podendo variar de 1 (Nunca) a 6 (Sempre). A pontuação pode variar de 34 a 204 pontos, sendo a maior pontuação o maior nível de insatisfação corporal; em que resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade; entre 81 e 110 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 111 e 140 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal.

RESULTADOS

Trinta respondentes das aulas do projeto, com idade entre 14 a 55 anos (38±10 anos), e tempo de prática de 1 mês à 24 meses (8± 5 meses).

Com relação ao nível de satisfação, 100% das participantes responderam que estão satisfeitas em praticar as aulas ofertadas pelo projeto como a aula de Dança Funcional, JUMP e Dança do Ventre.

A motivação da satisfação (Q.2) e as possíveis alterações na saúde física ou mental, ou na rotina percebida, após iniciar a prática de aulas de dança (Q.3) são apresentadas na tabela 01.

Tabela 01. Categorias e frequências de respostas dos motivos de estarem satisfeitas e das mudanças observadas após iniciar a prática das aulas de dança.

Motivação e o porquê gosta das aulas do projeto?	
Categoria	**Frequência de respostas**
Bem-estar emocional, alegria e socialização	19
Benefícios físicos e saúde	2
Respostas com ambos os motivos	9
Você observou alguma mudança no seu corpo físico ou mental, ou na sua rotina, após iniciar a prática de aulas de dança? Se sim, quais?	
Saúde física	7
Saúde mental	5
Em ambos os aspectos	18

Fonte: Os autores.

As principais motivações de satisfação nas aulas de dança dizem respeito ao: bem-estar emocional, alegria e socialização (19); benefícios físicos e saúde (2); respostas com ambos os motivos (9). Dados que apontam a motivação da prática da dança como um exercício corporal prazeroso com ênfase no bem estar, bem como benefícios para a saúde.

As mudanças observadas em sua rotina e/ou mudanças na saúde física e mental relatadas pelas alunas são: saúde física (7); saúde mental (5); em ambos os aspectos (18). Dados que sugerem que 60% das participantes observaram a amplitude dos benefícios para a saúde física e mental com a adesão ao projeto.

Tabela 02. Respostas do Body Shape Questionnaire.

	Body Shape Questionnaire (B.S.Q.)				
N°	B.S.Q.	Classificação	N°	B.S.Q.	Classificação
1	91	Leve distorção	16	107	Leve distorção
2	38	Nenhuma distorção	17	92	Leve distorção
3	102	Leve distorção	18	105	Leve distorção

4	110	Leve distorção	19	63	Nenhuma distorção
5	40	Nenhuma distorção	20	69	Nenhuma distorção
6	110	Leve distorção	21	65	Nenhuma distorção
7	137	Moderada distorção	22	90	Leve distorção
8	74	Nenhuma distorção	23	166	Grave distorção
9	140	Moderada distorção	24	65	Nenhuma distorção
10	157	Grave distorção	25	77	Nenhuma distorção
11	109	Leve distorção	26	110	Leve distorção
12	174	Grave distorção	27	131	Moderada distorção
13	109	Leve distorção	28	122	Moderada distorção
14	70	Nenhuma distorção	29	84	Leve distorção
15	61	Nenhuma distorção	30	57	Nenhuma distorção

Fonte: Os autores.

Nos resultados de autoimagem corporal das participantes do projeto Dança UEPG na Comunidade, de acordo com a Tabela 2, foram observados que apenas 11 participantes, ou seja 37% das alunas não tem distorção de imagem corporal, ou seja, compõem um padrão de normalidade; 12 considerados de leve distorção de imagem corporal (40%); 4 de moderada distorção de imagem corporal (13%) e 3 com grave distorção de imagem corporal (10%). Dados estes que denotam futuras intervenções a serem estudadas pelo grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática das aulas ofertadas pelo projeto de extensão estimula a consciência corporal, possibilitando movimentos e ações que contribuem para o bem-estar físico, mental e social do praticante, trazendo as atividades rítmicas coletivas como rica ferramenta para melhorar as percepções de autoimagem, motivação e aceitação corporal das praticantes.

As aulas de danças coletivas ofertadas no projeto sugerem 100% de satisfação entre as participantes. Entretanto, os resultados de autoimagem corporal das participantes do projeto, denotam que apenas 37% das alunas não tem distorção de imagem corporal, ou seja, compõem um padrão de normalidade; 40% com leve distorção, 13% com moderada distorção e 10% com

grave distorção de imagem corporal (10%). Dados estes que denotam futuras intervenções a serem estudadas pelo grupo.

Os principais desafios enfrentados no nosso projeto ainda é a baixa adesão das participantes, em que continuamos buscando estratégias de divulgação das aulas para o engajamento e participação efetiva da comunidade. Concluímos neste estudo que as aulas ofertadas são efetivas na comunidade, e têm um efeito positivo na imagem corporal, contribuindo para a saúde física, mental e social das participantes.

APOIO

Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA).

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. (2011). Análise de conteúdo. São Paulo: 70, 2011, 229 p.

MOSCA, Uriel Cesar et al. **Dança: saúde no ritmo certo, efeitos na imagem corporal e autoestima de mulheres pós-menopausa**. In: 8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP, 2015, São Paulo.
: Dança: saúde no ritmo certo, efeitos na imagem corporal e autoestima de mulheres pós-menopausa

NANNI, Dionísia. **O Ensino da Dança na Estruturação/Expansão da Consciência Corporal e da Auto-estima do Educando. Fitness & Performance Journal**, vol. 4, núm. 1, enero-febrero, 2005, pp. 45-57 Instituto Crescer com Meta. Río de Janeiro, Brasil. Disponível em: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117085006

COOPER, P.J., Taylor, J., Cooper, Z., & Fairburn, G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 6(4), 485-494

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 jul. 2021