

ANÁLISE DA AUTOESTIMA DAS MULHERES PRATICANTES DAS AULAS DO PROJETO DANÇA UEPG NA COMUNIDADE 5° ed. DO MUNICÍPIO DE PONTA GROSSA-PR

Saúde e Educação.

Coordenadora da atividade: Silvia Regina RIBEIRO

Julia Danielly Hykavey da SILVA[1]; Mayara Camilly LOVATO 1; Rafaela Aparecida da Silva ANTUNES 2; Silvia Regina RIBEIRO 3.

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 das mulheres participantes das aulas. Este estudo teve como objetivo verificar a motivação de participação das aulas, bem como a autoestima das mulheres participantes. Participaram do estudo 30 mulheres, em que inicialmente foi aplicado um questionário semiestruturado com 6 questões abordando as possíveis motivações; e para avaliação da autoestima foi utilizado a Escala de Autoestima de Rosenberg. Foi observado um nível elevado de satisfação com a participação nas aulas de dança funcional, pelos seguintes motivos: bem-estar emocional, alegria e socialização e benefícios físicos e saúde. A autoestima das participantes do projeto teve resultado elevado e apenas três casos de escores de autoestima abaixo da satisfatória. Concluímos que as aulas de dança funcional têm um efeito positivo na autoestima, 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" da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), oferece aulas de Dança Funcional, JUMP e Dança do Ventre para a comunidade interna e externa da UEPG, no município de Ponta Grossa PR- Brasil.

O projeto, composto por acadêmicos do curso de Educação Física licenciatura e bacharelado, visa tornar acessível a prática da dança à comunidade, possibilitando a melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes. E simultaneamente, promove o protagonismo e a formação dos acadêmicos, possibilitando-lhes vivenciar o planejamento, a aplicação e a avaliação das aulas de forma alinhada às necessidades da comunidade.

As aulas de Dança Funcional do nosso projeto são compostas prioritariamente por mulheres com idade entre 14 à 55 anos. As aulas propostas que analisamos as respostas das participantes são a de Dança Funcional que visa tanto os efeitos das práticas artísticas da dança, quanto os benefícios do exercício físico para a saúde física, mental e social do praticante.

A aula de JUMP que é uma atividade aeróbica, com movimentos ritmados que estimulam gasto energético, resistência cardiorrespiratória e fortalecimento muscular, seu intuito é promover condicionamento físico aliado ao bem-estar de forma dinâmica e motivadora. E para completar a nossa análise disponibilizamos aula de Dança do Ventre que é uma prática artística que valoriza a feminilidade e a consciência corporal, promovendo bem-estar e autoconhecimento. Sua vivência contribui para a autoestima ao estimular a aceitação do corpo, a autoconfiança e o empoderamento feminino.

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, 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 (MOSCA et al., 2015; NANI, 1999).

Nesta perspectiva, 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, é o estar bem com você mesmo; trazendo a dança como forte método para melhorar autoestima, motivação e aceitação.

OBJETIVOS

Analisar o nível de satisfação, bem como a autoestima das mulheres participantes do projeto Dança UEPG na Comunidade.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa e qualitativa. Inicialmente, para avaliação do nível de satisfação das participantes foi realizado um questionário com 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 tratamento das respostas foi utilizada a análise do discurso proposta por BARDIN, L (2011).

Para avaliação da autoestima foi aplicado o teste de ROSENBERG, M.B. adaptado por HUTZ (2000), que possui 10 itens e apresentam 4 opções de resposta e pontuação, são elas: concordo totalmente = 4 pontos, concordo em parte = 3 pontos, discordo em parte = 2 pontos e discordo totalmente = 1 ponto.

A autoestima é considerada satisfatória quando o participante atingir 30 ou mais pontos, é avaliado como Média autoestima entre 26 e 29 pontos e Baixa autoestima se atingir igual ou menor que 25 pontos.

RESULTADOS

Apresentamos abaixo os resultados obtidos com 30 participantes das aulas do projeto, com idade que varia de 14 a 55 anos, com tempo de prática variando de 1 a 24 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: O autor.

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). Fatores que apontam a prática da dança como um exercício corporal prazeroso, com 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).

Tabela 02. Resultados do Teste de Autoestima.

	Teste de Autoestima (T.A.E.)				
N°	**T.A.E.**	**Classificação**	**N°**	**T.A.E.**	**Classificação**
1	39	Satisfatória	16	30	Satisfatória
2	40	Satisfatória	17	30	Satisfatória
3	30	Satisfatória	18	30	Satisfatória
4	31	Satisfatória	19	30	Satisfatória
5	32	Satisfatória	20	30	Satisfatória
6	31	Satisfatória	21	36	Satisfatória
7	32	Satisfatória	22	32	Satisfatória
8	39	Satisfatória	23	28	Média autoestima
9	36	Satisfatória	24	31	Satisfatória
10	24	Média autoestima	25	34	Satisfatória
11	36	Satisfatória	26	33	Satisfatória
12	19	Baixa autoestima	27	34	Satisfatória
13	36	Satisfatória	28	33	Satisfatória
14	35	Satisfatória	29	33	Satisfatória
15	33	Satisfatória	30	37	Satisfatória

Fonte: O autor.

A Autoestima de acordo com a Tabela 2, foi de 37 participantes com um resultado satisfatório, 2 considerados média autoestima e apenas 1 de baixa-autoestima das participantes do projeto Dança UEPG na Comunidade.



Figura 01. Aula de Dança Funcional ofertada pelo projeto de extensão Dança UEPG na Comunidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito de realizar este estudo advém da pesquisa do ano passado na qual obtivemos resultados parciais pela baixa quantidade de alunas participantes do projeto, portanto, neste ano o número de alunas cresceu e optamos por aumentar nossa amostra de dados. De início no ano anterior nossa motivação foi o relato de observação de mudanças autorrelatadas na saúde física e/ou mental a partir das aulas de dança vivenciadas no nosso projeto, as alunas comentaram suas percepções e nós do projeto resolvemos fazer o estudo com a autoestima.

Os principais desafios enfrentados no nosso projeto foi ainda a baixa adesão das participantes mesmo que tenha aumentado o número de participantes desde o último estudo. Será dado continuidade às aulas do projeto, buscando estratégias de divulgação das aulas para o engajamento e participação efetiva da comunidade.

Concluímos neste estudo que as aulas ofertadas têm um efeito positivo na autoestima e autoimagem, bem como contribuem para a saúde física, mental e social das participantes. Dessa forma, o projeto consegue alcançar seu objetivo extensionista, oferecendo oportunidades de acesso à prática corporal, incentivando hábitos saudáveis e contribuindo para o bem-estar físico 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

HUTZ, C. S. (2000). **Adaptação da escala de autoestima de Rosenberg**. Manuscrito não publicado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS.

Rosenberg, M. (1989). ***Society and the adolescent self-image***. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.