

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física

Cristiane Costa Fonseca

**Esquema Corporal, Imagem Corporal e Aspectos
Motivacionais na Dança de Salão**

**São Paulo
2008**

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física

Cristiane Costa Fonseca

**Esquema Corporal, Imagem Corporal e Aspectos
Motivacionais na Dança de Salão**

**Dissertação apresentada ao Programa de
Mestrado da Universidade São Judas Tadeu
para análise da Banca examinadora como
requisito à obtenção do título de Mestre em
Educação Física.**

**Área de Concentração: Bases Biodinâmicas da
Atividade Física**

Orientador: Prof^ª Dr^ª Eliane Florencio Gama

**São Paulo
2008**

Fonseca, Cristiane Costa.

Análise do esquema corporal e imagem corporal na dança de salão e seus aspectos motivacionais / Cristiane Costa Fonseca. - São Paulo, 2008.

90 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2008.

Orientador: Prof^ª Dr^ª Eliane Florencio Gama

1. Dança de salão. 2. Imagem corporal. 3. Motivação. I. Título

AGRADECIMENTOS

Agradeço a **Deus** por ter me dado força e inspiração em todos os momentos. Obrigada também pela proteção nas viagens de idas e vindas a São Paulo.

Agradeço a minha orientadora **Profª Drª Eliane Florencio Gama** pela paciência, dedicação e bom humor. Aprendi muito com você! Ensinou-me brilhantemente todas as lições acadêmicas e muito mais. Ensinou que podemos ter curtição e alegria mesmo quando estamos fazendo coisas sérias. Ensinou que podemos ter prazer em realizar um trabalho. Ensinou que devemos lidar com os acontecimentos com calma e positivismo porque no final tudo vai dar certo! Muito obrigada!

Agradeço aos meus pais, **José Roberto** e **Lazimar**, por terem me incentivado tanto a fazer o mestrado. Realmente, valeu à pena!

Agradeço a **Universidade São Judas Tadeu** e a **Profª Drª Vilma Leni Nista-Piccolo**.

Agradeço a **Escola Fonte Danças** e ao **Henrique** por ter me cedido com tanta boa vontade o espaço para coleta de dados. Agradeço a **Luty**, ao **Ivan** e ao **Nelson** pela colaboração e incentivo perante os alunos.

Agradeço aos **alunos** que participaram da pesquisa. Muito obrigada mesmo! Vocês ficaram na escola depois da hora ou chegavam antes para realizar todos aqueles testes e ainda me incentivavam perguntando como estava o trabalho.

Agradeço a **Bianca** por toda paciência me ensinado estatística e, também, por ter cedido algumas segundas feiras além da minha hora com a Eliane.

Agradeço ao **Wellington** por mais de uma vez ter me acompanhado até a USP para me ajudar nas coletas. Obrigada pela força diante da minha tensão pelo medo das pessoas não quererem participar da pesquisa.

Obrigada **Ailton** por ter ficado depois da hora para ajudar as coletas.

Obrigada **Paola**, que a princípio nem sabia sobre o estudo de esquema corporal, mas mesmo assim ficou todas as vezes ajudando nas coletas.

Obrigada **Armindo** pelo apoio e pelos artigos sobre esquema e imagem corporal

Obrigada **Gabriel**, **Ronaldo**, **Eduardo** e **Juliano** pelas preciosas lições de informática.

Obrigada **Marccello** pela edição do DVD.

Obrigada **Leandro** pelas impressões.

Agradeço as professoras **Drª Catia Mary Volp**, **Drª Silvia Deutsch** e **Drª Marília Velardi** pelas excelentes sugestões que aprimoraram o trabalho.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	iii
LISTA DE FIGURAS	vi
LISTA DE TABELAS	viii
LISTA DE GRÁFICOS	ix
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS	x
RESUMO	xi
ABSTRACT	xii
1. INTRODUÇÃO	13
2. REVISÃO DA LITERATURA	15
2.1. A Dança	16
2.1.1. Estrutura da Dança de Salão	18
2.2. Mecanismos Neurais envolvidos no Esquema Corporal e na Imagem Corporal	24
2.3. Esquema Corporal	28
2.3.1. Formação e desenvolvimento do Esquema Corporal	30
2.3.2. Lateralidade como fator indicador do Esquema Corporal	31
2.4. Imagem Corporal	35
2.4.1. Formação e desenvolvimento da Imagem Corporal	37
2.5. Interrelação entre a Imagem Corporal e o Esquema Corporal	39
2.6. Motivação	40
3. OBJETIVOS	41
3.1. Objetivo geral	41
3.2. Objetivos específicos	41
4. MATERIAIS E MÉTODOS	42
4.1. Sujeitos	42
4.1.1. Critérios de inclusão	42
4.1.2. Critérios de exclusão	42
4.2. Coleta de Dados	43
4.2.1. Dados Socioeconômicos e Motivacionais	44
4.2.2. Avaliação do Esquema Corporal	44
Teste de Marcação do Esquema Corporal (IMP)	44

Teste de Lateralidade	48
4.2.3. Avaliação da Imagem Corporal	49
4.3. Análise dos Dados	49
4.3.1. Análise dos aspectos motivacionais	49
4.3.2. Análise presencial das aulas de dança de salão	50
4.3.3. Análise Estatística	50
4.3.4. Análise Qualitativa	52
Esquema Corporal	52
Imagem Corporal	54
5. RESULTADOS	53
5.1. Perfil da população estudada	53
5.2. Número de aulas frequentadas	55
5.3. Esquema Corporal	56
5.3.1. Teste de Marcação do Esquema Corporal	56
IMP dos Segmentos Corporais	56
IMP da Simetria dos Segmentos Corporais	57
Análise Qualitativa	58
5.3.2. Teste de Lateralidade	75
5.5. Imagem Corporal	78
6. DISCUSSÃO	80
7. CONCLUSÃO	88
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	90
9. LISTA DE ANEXOS	96
10. LISTA DE APÊNDICES	97

LISTA DE FIGURAS:

FIGURA 1 - Representação cortical esquemática dos homúnculos sensitivo e motor	27
FIGURA 2 - Imagem digitalizada resultado do teste de marcação do esquema corporal	49
FIGURA 3 - Escolaridade do grupo populacional estudado	56
FIGURA 4 - Estado civil do grupo populacional estudado	57
FIGURA 5 – Figura formada pela união dos pontos no teste de projeção	62
FIGURA 6 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	63
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 57 anos.	
FIGURA 7 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	64
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 24 anos.	
FIGURA 8 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	65
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 22 anos.	
FIGURA 9 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	66
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 42 anos.	
FIGURA 10 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	67
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 22 anos.	
FIGURA 11 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP)	68
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 25 anos.	

- FIGURA 12 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 69**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 21 anos.
- FIGURA 13 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 70**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 60 anos.
- FIGURA 14 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 71**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 26 anos.
- FIGURA 15 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 72**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 28 anos.
- FIGURA 16 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 73**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 49 anos.
- FIGURA 17 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 74**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 45 anos.
- FIGURA 18 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 75**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 36 anos.
- FIGURA 19 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 76**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 39 anos.
- FIGURA 20 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP) 77**
Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 44 anos.

LISTA DE TABELAS:

- TABELA 1 - Aspectos analisados nos testes de marcação do esquema corporal e teste de lateralidade 53**
- TABELA 2 - Motivos que levaram os alunos a escolher a prática da Dança de Salão 57**
- TABELA 3 - Número de aulas realizadas pelos participantes 58**
- TABELA 4 - Valores de média e desvio padrão do IPC do IMP da altura da cabeça e largura dos segmentos corporais e o nível de significância 60**
- TABELA 5 - Valores de média e desvio padrão do IPC do IMP das alturas direita e esquerda dos segmentos corporais e o nível de significância 61**
- TABELA 6 - Valores da média e desvio padrão dos ângulos da mão para os diferentes ângulos da mão antes e depois do módulo Iniciantes 78**
- TABELA 7 - Valores médios da silhueta atual e ideal de homens e mulheres no início e no final do módulo Iniciantes 81**

LISTA DE GRÁFICOS:

- GRÁFICO 1 - Valores médios dos tempos de reação para reconhecimento de lateralidade inicial e final nos quatro ângulos da mão antes e depois do módulo Iniciantes 79**
- GRÁFICO 2 - Comparação do número de erros iniciais e finais 80**

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS:

ALTCAB – Altura da cabeça

ALTCD – Altura da cintura direita

ALTCE – Altura da cintura esquerda

ALTOD – Altura do ombro direito

ALTOE – Altura do ombro esquerdo

ALTTD – Altura do trocânter direito

ALTTE – Altura do trocânter esquerdo

DS – Dança de Salão

EC – Esquema corporal

IC – Imagem corporal

IMP - Índice de Percepção Corporal

IPC - Image Marking Procedure

LARGC – Largura de cintura

LARGO – Largura de ombro

LARGT – Largura de trocânter

90° L – Noventa graus lateral

90°M – Noventa graus medial

SA – Silhueta atual

SI – Silhueta ideal

SPSS – Statistical Package for Social Science

RESUMO

A dança é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização. São esses fatores que motivam o indivíduo a dançar e os mantém empenhados na atividade. A dança de salão proporciona contato com o próprio corpo e com o corpo do parceiro permitindo que ambos vivenciem diferentes estímulos sensoriomotores no espaço e no tempo. Dançar alimenta o sistema nervoso com informações proprioceptivas, exteroceptivas e emocionais que são estímulos fundamentais para formação e desenvolvimento do esquema corporal e da imagem corporal. A imagem corporal e o esquema corporal têm funções complementares no indivíduo, mas são fenômenos distintos. A imagem corporal é um componente psíquico que representa a imagem mental que o indivíduo tem de si mesmo. É resultado da interação entre percepção e concepção. O esquema corporal é um componente neurológico que permite ao indivíduo ter consciência dos segmentos corporais e posição que seu corpo ocupa no espaço. Na dança de salão os casais se deslocam no espaço, em pares, com movimentos em diferentes planos e eixos estimulando no indivíduo sua noção de espaço e corpo. Dançar em ritmo musical em companhia de um parceiro também promove alteração dos estados psíquicos. Sendo assim, o objetivo do trabalho foi verificar os efeitos da dança de salão no esquema corporal e na imagem corporal de indivíduos iniciantes na prática e analisar os aspectos motivacionais que fazem os indivíduos buscarem a dança e se manterem empenhados na prática. Observamos que, à semelhança de outros estudos a dança de salão vem sendo procurada por proporcionar prazer, satisfação, possibilidade de aprendizado e realização pessoal. Além disso, a prática dessa atividade trouxe benefícios positivos na percepção corporal dos sujeitos pesquisados. Os indivíduos apresentaram melhora na percepção da altura dos segmentos corporais e na percepção da largura do ombro depois de concluído o módulo Iniciantes. A dança de salão também promoveu melhora na auto-imagem dos participantes, principalmente as mulheres, que passaram a perceber o contorno corporal mais próximo do que consideram o ideal.

Palavras-chave: dança de salão, imagem corporal, auto-imagem, esquema corporal, lateralidade, motivação

ABSTRACT

Dance is an expressive form of movements guided by music. Dance develops emotions, pleasure and it provides opportunities for socialization. These factors make the dancers going on dancing continuously. The ballroom dance furnishes physical contact with own body and with partner body and allows both feel different senses in time and space. Dance brings to neural system different modalities of sensory information. These information are important stimulus to the formation and development of body schema and body image. The body scheme and body image have complementary functions to the individual but are distinct phenomenon. The body image is a term which may refer to the perceptions of a human's own physical appearance, it is how a person perceives his/her outer look. It results from the interaction between perception and conception. The body schema is a knowledge that informs us about our own interactions with the environment. Dancing, the partners moves in space with each other, in different planes and axis, stimulating body and space concept in mind and brain. Dancing with a partner, under musical stimulus can change mental and psychical states. Thus, the aim of this study was to verify the effects of ballroom dance in body scheme and body image in beginners and analyze the motivation aspects which make dancers going on dancing continuously. As many other previous studies about ballroom dance people search this activity for pleasure, satisfaction, learning and well-being. Besides, dancing had improved body perception of subjects that perceived body heights and shoulders width better than before dancing. Related to body image women demonstrated positive evaluation of the actual body image better than before.

Key Words: ballroom dance, body image, self-esteem, body scheme, cerebral lateralization, motivation

1. INTRODUÇÃO

Transformação, mudança, autoconhecimento. Situações, etapas ou fases que causam, de modo geral, receio, mas são, na mesma intensidade, desafiadoras.

Transformar, dar nova forma. O novo e suas incertezas causam apreensão e ansiedade e por vezes nos faz recuar. A necessidade da mudança, por outro lado, motiva, impulsiona e encoraja. O equilíbrio entre as novas necessidades e os novos desafios mantém a vida “aquecida” num fluxo contínuo de batalhas e conquistas. Uma das armas mais importantes nessa luta é o *saber-se*.

Já na antiguidade, no templo de Delfos, lia-se o aforismo “conhece-te a ti mesmo”. Essa frase inspirou Sócrates e é a fonte dos avanços pessoais ao longo dos séculos.

A pesquisa acadêmica apresenta muitas vezes, modelos rígidos, de modo a obter dados cientificamente reproduzíveis e mensuráveis. Entretanto, diversos fenômenos humanos são extremamente significativos e passam ao largo do nível da significância matemática. Por exemplo, para o indivíduo que apresentou reação adversa a determinado fármaco, esperada em apenas 0,1% dos casos, a irrelevância estatística não ameniza sua reação adversa.

No momento em que o pesquisador se envolve na própria pesquisa, digo, passa de observador a participante da mesma, mesmo que não venha a ser objeto do estudo, diversos aspectos e elementos que seriam tratados e analisados como números e dados, passam a ter outros significados.

Quando na apreciação de um fenômeno, além de se levar em conta os aspectos rígidos da análise de um grupo, onde dados individuais se diluem nas médias e medianas, também se observam questões individuais, o fenômeno torna-se mais rico de informações.

Durante a observação participante nas aulas de dança de salão uma questão permeou todo o estudo: O que motiva a busca da dança de salão como atividade dentre tantas outras? Certamente não é apenas o fato de movimentar o corpo como um exercício físico. Aprender a

dançar com um parceiro parece ir muito além. Mover o corpo em companhia de outro, harmonizando movimentos em sintonia, num mesmo ritmo, resulta em uma união do ser físico numa quase mágica sincronia. Proporciona um encontro consigo mesmo, a partir do encontro com o outro.

Curiosamente as diferenças, as limitações, as dificuldades se fundem no tempo e na parceria da dança de uma música e os desafios vencidos são comemorados com ares de cumplicidade. Este vínculo, mesmo que momentâneo, entre os parceiros, cria um bem estar duradouro que é o resultado do movimentar-se físico aliado a uma fluidez mental.

Ainda como observadora nessa situação específica de aula dança de salão, onde os casais são trocados aleatoriamente, entre os parceiros cria-se uma situação em que é necessária cooperação e paciência. Os sujeitos tornam-se companheiros com um único objetivo: dançar. O mandamento da dança social é “dar as mãos e seguir juntos”. 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 toque. As dificuldades e facilidades são mútuas e todos querem ser aceitos, todos desejam aquele espaço como um espaço de desafios, vitórias, conquistas, prazer, aprendizado, mudanças. Um grande espaço democrático que cabe entre os braços e é do tamanho de cada um.

Movimentar o corpo no espaço junto com um parceiro num ritmo musical combinada com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeados pela dança envolve a exploração de diversas possibilidades espaciais e articulares determinando a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e pessoas a sua volta. Evoluir na dança pode significar desenvolver-se como pessoa. Assim, a proposta desse estudo é de ampliar os dados acerca da prática de dança de salão avaliando o possível benefício da dança de salão no esquema e na imagem corporal de indivíduos iniciantes na prática.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1 A Dança

A dança remonta os primórdios do ser humano, fazendo parte da história do movimento, da cultura e da comunicação humana. Dançar se expressa por meio do movimento e ritmo guiados pela música representando um espelho de manifestações como emoção, arte, mito, filosofia e religião que são a essência da vida (VOLP, 1994). O movimento é um meio de comunicação do homem em resposta as emoções vividas. A qualidade desse movimento expõe aspectos psicológicos e fisiológicos do ser humano porque esse é o comportamento mais complexo e responsável por unir o corpo-mente-emoção (VOLP, 1994).

A dança não é um objeto material e estável, mas um elemento vivo que sofre influência do universo a sua volta, por isso, representa a natureza do homem e da sua cultura. Ela revela desde os aspectos psicológicos de um povo como seu sistema de valores, normas, ideais e conceitos estéticos (VOLP, 1994). Nos primórdios a dança era uma forma de comunicação e expressão, porém com a evolução da espécie humana e desenvolvimento da palavra essa não cumpria mais o papel de representar emoções, a fala passou a ter essa função de dar significado àquilo que se sentia. A dança então começou a se restringir somente à vida social, porém, sem deixar de refletir o pensamento e emotividade de sua respectiva cultura. As primeiras danças eram parte de rituais e do misticismo, por meio da movimentação ritmada com acompanhamentos instrumentais o ser humano procurava alcançar um estado de transe que permitia vivenciar momentos místicos (RIED, 2004). Com o tempo, surgiram as danças lúdicas que representavam manifestações de alegria expressa em festas e comemorações, dando origem à dança social. Essa se caracterizava por agrupamentos em pares com papel masculino e feminino bem definidos (RIED, 2004). Os ritmos dançados nos salões de baile

eram o Gavotte, Minueto e a Valsa, estilos mais clássicos e elegantes. Ainda na Europa, a comunidade começa levar a sério a prática e tem início a organização da dança de salão. Além das pessoas que realizavam a dança socialmente também existiam aquelas que a realizavam como uma prática competitiva. A dança então foi dividida em social e de competição. Essa estruturação também resultou na padronização de passos, técnicas, fidelidade ao caráter da música e critérios de avaliação baseados em harmonia, naturalidade e fluência de movimentos (DEUTSCH, 1997).

Além dos aspectos sociais, a dança de salão é uma preciosa arma no combate à vida sedentária, pois além de ter características de esforço físico traz satisfação por ser uma atividade conjunta ao embalo da música. É lúdica e acessível a todos, já que as únicas exigências fundamentais e indispensáveis são a música, espaço e um parceiro (RIED, 2004). Adaptam-se as habilidades individuais sendo possível para qualquer sexo e faixa etária. Promove satisfação, pois equilibra o desafio da execução com a possibilidade de realização, ou seja, é uma tarefa com objetivos claros, possível de ser concluída e que traz retorno imediato. Promove descontração e divertimento já que é uma prática de livre escolha e não uma atividade obrigatória e imposta. Afasta o indivíduo das preocupações cotidianas, pois a concentração no ato de dançar faz com que o dançarino se entregue ao ritmo e movimento do seu corpo (VOLP et al, 1995). Por apresentar um fim em si mesmo, proporciona gratificação real e presente sendo uma forma de lazer (CSIKSZENTMIHALYI, 1999 apud VOLP et al, 1995). A dança de salão promove socialização pois permite encontros, conversas em comum e integração entre os participantes. Dançar aprimora a capacidade de criatividade e a presença da música exerce influência sobre o estado emocional dos praticantes provocando estados de ânimo positivos (DEUSTCH, 1997).

A combinação de todos esses fatores produz bem estar no indivíduo fazendo da dança de salão uma realização motivadora (TRESKA e DE ROSE, 2000).

Nos dias atuais, a mídia e os meios de comunicação se encarregaram de disseminar a dança de salão e lançá-la como prática da moda. Apesar da dança ser o resultado de anos de evolução e constantes readaptações as necessidades típicas de cada sociedade, hoje caracteriza-se como uma atividade física amplamente difundida impulsionada por interesse competitivo, lazer e/ou saúde (RIED, 2004). Quando praticada por lazer e saúde apresenta características peculiares e diferentes quando comparada à prática competitiva.

Sob o ponto de vista neurológico a dança de salão é uma complexa atividade sensoriomotora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação de todo corpo proporcionando aperfeiçoamento e domínio dessas propriedades (FREIRE, 2001). Envolve uma exploração de diversas possibilidades articulares, nos diferentes níveis, planos, eixos, formas e direções acompanhando o ritmo musical e suas acentuações fortes e fracas. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir adequadamente com os casais que se deslocam no salão (ALMEIDA, 2005). A principal propriedade de dançar é organizar os movimentos do corpo em um padrão espacial e isso se relaciona com a noção de espaço externo, cinestesia e campo visual.

O movimento também 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 ambiente. Essa pode ser uma maneira de produzir mudanças na relação mente-corpo proporcionando aprendizado cognitivo dos sistemas e apurando a percepção corporal (FREIRE, 2001). 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 de tronco, membros superiores e inferiores, com os do parceiro e com as pessoas à volta (RIED, 2004). Como a dança de salão é uma modalidade em que os indivíduos dançam em pares sincronizando passos e figuras ao som da música, é um exercício

de diplomacia e tolerância, já que para se dançar junto é necessária a realização harmônica do mesmo passo. Apresenta configuração de comunhão entre os parceiros, os “adversários” devem cooperar entre si e não um vencer o outro (OLIVEIRA et al, 2002). Isso faz com que a dança melhore não só as habilidades motoras e aptidão física como também propicia benefício para as funções psíquicas. 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, seu modo de viver e sua cultura. Assim, tanto a experiência psíquica como o movimento do corpo contra e a favor da gravidade tem influência na estruturação e alteração da imagem mental que o indivíduo tem de si mesmo (TURTELLI, 2000).

Embora existam trabalhos que abordem a dança sob aspectos neurológicos (BROWN et al, 2005; SACCO et al, 2006) nenhum estudo foi encontrado que trate dos aspectos relacionados à percepção corporal, em particular ao esquema corporal e a imagem corporal.

2.1.1. Estrutura da Dança de Salão

A dança de salão é uma atividade realizada aos pares onde o cavalheiro envolve a parceira colocando sua mão direita nas costas da dama e suporta a mão direita da mesma, mantendo contato corporal quase que todo tempo. É característica da dança a sintonia entre os parceiros, movimento e música. Os passos realizados nada mais são do que variações do andar associados a giros. Para dançar é preciso um andar rítmico, postura correta e deslocamento com elegância e leveza. São utilizadas estruturas de passos que desenharam o espaço e o casal aborda o salão de forma variada e harmoniosa (VOLP et al, 1995). Na dança de salão um dança com o outro e para o outro. Seu ensino abrange conteúdo técnico onde são abordados temas como postura, condução, percepção rítmica e execução dos passos e um conteúdo referente à etiqueta social onde são enfatizadas atitudes pessoais, abordagem da outra pessoa e atitude grupal. Apesar das regras preestabelecidas, a dança de salão é uma

atividade que pode ser realizada com ou sem técnica, com o intuito de entretenimento ou competição (VOLP et al, 1995).

Na dança de salão os pares em contato desenvolvem estruturas de passos variados no salão. O desenho de uma figura no espaço pode ser simples, quando somente o passo básico é executado, ou complexo quando é realizada uma variação mais elaborada. A estrutura dos passos é típica e específica de cada ritmo. Os ritmos podem ser lentos ou rápidos. A percepção do ritmo e sincronia é muito importante para harmonizar a execução dos passos e representa a elegância e qualidade de um bom dançarino. Para iniciar a dança o primeiro passo deve ser decisivo e coincidir com o tempo forte do compasso (RIED, 2004).

A postura do dançarino deve transmitir confiança e elegância. Para isso existe uma padronização de posicionamento adequado para pés, cabeça, mãos e contato corporal que deve ser realizada pelos dançarinos. Uma postura adequada é fundamental para formar uma figura harmônica e facilitar a execução dos passos sendo a chave para o equilíbrio e controle do corpo (VOLP, 1994).

A condução é uma habilidade primordial na dança de salão. O cavalheiro conduz e a dama deve se deixar conduzir. É o cavalheiro que decide quais passos serão realizados e controla a direção e deslocamento pelo salão, tornando a dama completamente dependente dele. Para sinalizar qual o sentido do próximo movimento o cavalheiro aumenta ou diminui a pressão das mãos indicando para a dama qual o próximo passo a ser executado e qual direção será tomada. O cavalheiro deve ser firme nos seus movimentos, ter postura alerta e fornecer segurança e suporte (VOLP, 1994).

A dança ensina boas maneiras e possui uma etiqueta social. O deslocamento dos casais deve respeitar o sentido anti-horário do salão. Quando um cavalheiro leva uma dama à reunião de dança deve dançar a primeira e a última dança com ela permitindo que ela dance as demais com quem quiser. Nos primórdios, era privilégio do cavalheiro convidar uma dama

para dançar, porém atualmente a dama também pode abordar o cavalheiro. O parceiro que foi convidado deve aceitar ou simplesmente declinar do convite. Quando for convidado é polido que permaneça dançando pelo menos até o final da música. Ao final da dança, o cavalheiro agradece a parceria e leva a dama até seu lugar (VOLP, 1994).

A dança de salão é composta por diferentes ritmos e cada um deles tem sua forma de se dançar. A criação e adaptação dos diversos ritmos surgiram da divulgação da dança de salão nas diferentes culturas e classes sociais. Os ritmos descritos nesse trabalho são: Xote, Merengue, Foxtrot, Rock'n Roll, Bolero e Samba de Gafieira. Em função do conjunto de suas características específicas a dança de salão é dividida em clássicas e latino-americanas. Os aspectos que determinam essa subdivisão são: origem de cada dança, tipo de postura utilizada durante a execução, em que ocasiões e ambiente é dançada, a sua forma de locomoção e utilização do espaço. Os ritmos ou danças Clássicos são a Valsa Lenta, a Valsa Vienense, o Foxtrot, a Marcha, o Quickstep e o Tango. São geralmente dançados ao som de músicas clássicas, os pares dançam deslocando-se pelo salão sem paradas, seguindo uma linha de dança ordenada no sentido anti-horário sobre um recinto retangular. São danças de tom solene, os dançarinos clássicos vestem roupas elegantes (vestidos longos para as senhoras e terno para os homens) e mantêm uma postura alongada e firme. As danças Latino-americanas são o Samba, o Rock'n Roll, o Twist, a Rumba, o Mambo e o Pasodoble. São dançadas ao som de músicas latino-americanas e samba. Apesar de exigir bastante gingado e realizar movimentos de quadris, os dançarinos não rodam muito pelo salão. Nos bailes as damas estão geralmente vestidas com roupas curtas e sensuais, já os homens usam camisas justas e calça. O objetivo da vestimenta é enfatizar a ação das pernas dos bailarinos e os movimentos corporais (DEUTSCH, 1997; RIED, 2004). Observamos que alguns ritmos aprendidos na aula, como o Xote, o Samba de Gafieira e o Bolero, não estão classificados em nenhuma das duas modalidades. Isso acontece por que esses ritmos surgiram mais recentemente e ainda não

entraram na classificação oficial do Ballroom Dance Competition, por isso não foram citados na subdivisão como Clássicos ou Latino americanos.

Para dançar é necessário saber o ritmo que se está dançando e qual momento deve-se iniciar a dança. Cada ritmo possui uma padronização e velocidade para se realizar o acompanhamento musical adequado para um agradável desfrutar da dança. Essa velocidade é determinada pelo compasso musical que é a divisão da música em tempos de duração igual ou variável. Os compassos de 2 tempos são chamados binários, os de 3 tempos são chamados ternários e os de 4 tempos são chamados quaternários (MED, 1996; RIED, 2004; GARCIA e HASS, 2006).

Abordaremos somente aqueles que foram ensinados na aula de dança da escola avaliada durante o módulo Iniciantes.

O Xote é uma dança de procedência alemã. Seu nome original é Schottisch, uma palavra alemã que significa escocesa, entretanto, nada tem a ver com a Escócia. Quando chegou ao Brasil era dançada nos salões aristocráticos, porém caiu no gosto dos escravos, que assistiam de longe os bailes de seus patrões. Eles foram guardando de memória os passos e movimentos dessa dança e introduziram sua ginga. Os originais movimentos da dança Schottisch, já não existem mais. A influência dos escravos deu mais desenvoltura aos passos, mais volteios e maneios ritmados, que valorizaram o efeito visual e despertou muito mais o interesse dos espectadores. O Xote hoje é uma das modalidades do forró, sendo a dança mais popular do Nordeste do Brasil e executada na maioria dos bailes populares. O Xote é dançado devagar, é encostar a cabeça no ombro do parceiro, fechar os olhos, e dois pra lá e dois pra cá com os pés quase não se afastando do chão. É uma modalidade de baião, com um ritmo mais lento, romântico, no qual o casal dança lento com poucas evoluções e está sempre com caráter sensual meio jocoso, geralmente em compasso binário como a polca (SOUZA, 2002; GARCIA e HASS, 2006).

O Merengue é uma dança nacional da República Dominicana, com origem na dança crioula. Tem ritmo veloz e malicioso no qual um dos pés marca o tempo e o outro é arrastado no chão. Sob o ponto de vista coreográfico, o merengue apresenta passos fáceis e rápidos, dançados por casais entrelaçados. Sua característica principal é o quadril que se move horizontalmente de um lado para o outro. A dança é muito alegre e contagiante, com passos fáceis que permitem a cada dançarino se expressar através de seu gingado. Tem compasso binário (GARCIA e HASS, 2006).

O Rastapé é uma variação do Forró porém com um ritmo mais quadrado. É dançado de forma mais acelerada. Sua origem é nordestina com influência da dança de salão européia, combinada com o arrastar dos pés dos índios e o balançar dos quadris africanos. É tocado por trios de zabumba, sanfona, triângulo e possui compasso binário (QUADROS JR e VOLP, 2005; FRANÇA, 2007).

O Foxtrot é uma dança deslizante e com fluidez constante, nada mais é que uma variação elegante do andar. Originária dos EUA e com influência negra caracteriza-se por passos vagarosos e corridos, e que pode ter andamento rápido ou lento. É tocado em compasso quaternário na velocidade de 38 a 52 compassos por minuto (VOLP, 1994; GARCIA e HASS, 2006).

O Samba de Gafieira surgiu no Rio de Janeiro, uma dança quente que possui o molejo e a malandragem do samba. Um dos principais aspectos observados no estilo samba de gafieira é a atitude do dançarino frente à sua parceira: malandragem, proteção, exposição a situações supresa, elegância e ritmo. O deslocamento dos membros inferiores acontece deslocando um pé na frente do outro, andando sobre uma linha, como se uma perna escondesse o movimento da outra. O dançar é o dito "malandro" sempre protegendo sua dama, dando a ela espaço para que ela possa se exhibir para ele e para o baile inteiro ao seu

redor e, ao mesmo tempo, impedindo uma aproximação de qualquer outro homem para puxá-la para dançar. Daí também a atitude de se sambar com os braços abertos, como se fosse dar um abraço. Ritmado no compasso binário tem velocidade de 45 a 65 compassos por minuto com três passos embutidos nesses dois tempos (VOLP, 1994; GARCIA e HASS, 2006).

O Samba no Pé é uma outra forma de se dançar o gênero musical samba. O samba no pé não exige a composição com um par e seu dançar caracteriza-se por realizar passos deslizados com graça no requebrado e requintes de reboleio. O samba no pé faz muito sucesso fora do País, assim como o Carnaval que pode ser considerado um representante oficial do Brasil. Como a Gafieira tem compasso binário (GARCIA e HASS, 2006).

O Rock'n Roll é uma dança muito movimentada, de origem norte-americana que surgiu na década de 50. As letras de suas músicas se referem, de forma inculta e irreverente, a temas comuns ao universo dos jovens, como amor, sexo, crises da adolescência e automóveis. Seu estilo é enérgico e firme. O contato corporal quase não está presente e os participantes pouco se deslocam no salão. O cavalheiro posiciona-se de frente para a dama e a conduz com suas mãos realizando movimentos de membros para dentro e para fora. Em compasso quaternário, é tocado numa velocidade de 30 a 50 compassos por minuto (VOLP, 1994; GARCIA e HASS, 2006).

O Twist é uma dança típica dos Estados Unidos. Foi criada por Chubby Checker e segue a mesma linha coreográfica do Rock'n Roll. Seu estilo marcou os anos 60. Fácil de aprender e divertida de dançar no seu ritmo característico, o Twist trouxe consigo uma nova idéia: os dançarinos não precisavam de parceiros, mas todos podiam se juntar a dançar. No início havia figuras facilmente reconhecíveis, mas à medida que se enraizou foi-se desenvolvendo inúmeras variações até o estilo de cada um se tornar pessoal e único (GARCIA e HASS, 2006).

O Bolero é uma dança de origem cubana. É uma dança afetiva executada com músicas lentas e românticas realizando movimentos sensuais de aproximação e afastamento. Os passos são básicos com variação frontal, passos caminhados e giros com deslizamentos. É uma dança que possibilita rodar diversas vezes no salão. Tem compasso quaternário, às vezes binário e é tocada de 24 compassos por minuto (lenta) a 44 compassos por minuto (rápida) (VOLP, 1994; GARCIA e HASS, 2006).

2.2. Mecanismos neurais envolvidos no esquema corporal e imagem corporal

A compreensão dos mecanismos complexos desenvolvidos pelo sistema nervoso só podem ser entendidos após um pleno entendimento de suas funções básicas e fundamentais.

A atividade do sistema nervoso se inicia com os impulsos sensoriais provindos dos receptores periféricos que trazem informações do meio externo ou das vísceras, informando o que se passa no ambiente e a situação do interior do organismo respectivamente (GUYTON e HALL, 2002).

Os estímulos aferentes são levados por um conjunto de neurônios, as fibras aferentes, até o córtex onde as informações serão integradas, interpretadas, comparadas e elaborada uma resposta adequada. Essa resposta, então, é transmitida a um efetor que pode ser o músculo estriado esquelético, estriado cardíaco, músculo liso ou glândulas por meio das fibras nervosas eferentes. Se a resposta é do músculo esquelético o corpo se movimenta, caso a resposta seja no músculo liso a função de um órgão é acionada (GUYTON & HALL, 2002).

O córtex se organiza em duas áreas: a de projeção e de associação. A primeira se relaciona com áreas subcorticais por meio de fibras de projeção que fazem conexão direta com áreas ligadas à sensibilidade e à motricidade. A segunda conecta, por meio das fibras de associação, áreas dentro do próprio sistema nervoso central e permite integração de

informações de vários locais dentro do próprio cérebro, sendo responsável pelas funções psíquicas complexas (MACHADO, 1998).

Uma das funções mais específicas e importantes do sistema nervoso central é o processamento, interpretação, comparação e elaboração de uma resposta apropriada ao estímulo aferente recebido do meio. Uma função tão complexa exige uma organização especial para o desempenho dessas tarefas. Para compreensão desse mecanismo o córtex foi dividido funcionalmente em áreas primárias, secundárias e terciárias.

As áreas de projeção primária estão relacionadas diretamente com a sensibilidade e a motricidade. A parte motora localiza-se no giro pré-central com extensão da área da representação cortical do segmento dependendo da delicadeza e refinamento dos grupos musculares que essa região coordena, não do tamanho do segmento. Já a parte dedicada à sensibilidade se distribui em diversos lobos corticais. A sensibilidade somática geral localiza-se no giro pós-central, aí chegam sensações de temperatura, dor, tato e pressão. Já os outros tipos de sensibilidade específica, como visão, audição, olfato, vestibular e gustação estão distribuídos no córtex em áreas específicas. As áreas de projeção primária são representadas graficamente pelo homúnculo motor e sensitivo, onde quanto mais fina a modalidade de sensibilidade e movimento do segmento, maior é a sua representação cortical (MACHADO, 1998) (Figura 1).

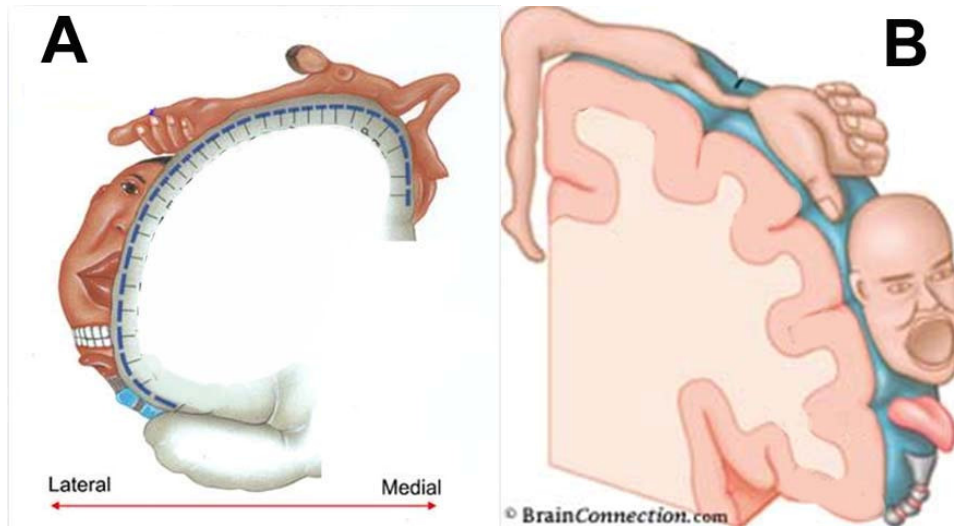


Figura 1. Representação cortical esquemática dos homúnculos sensitivo e motor Em A: observar a representação cortical esquemática do homúnculo sensitivo e em B: observar a representação cortical esquemática do homúnculo motor. (www.brainconnection.com)

As áreas de associação secundária se relacionam indiretamente com a sensibilidade e motricidade. São responsáveis pela interpretação da sensação a partir da comparação com dados existentes na memória e pelo planejamento de seqüências complexas de movimento. Recebem aferências das áreas primárias e repassam essas informações recebidas às áreas terciárias.

As áreas terciárias recebem e integram informações já elaboradas pelas áreas secundárias e também são responsáveis por estratégias comportamentais de alta complexidade. São divididas em área pré-frontal, temporoparietal e límbica. As áreas de associação terciária têm o mais elevado grau de complexidade na hierarquia funcional do córtex cerebral e é onde se localizam as funções estudadas no trabalho: o esquema corporal, imagem corporal e motivação.

A área terciária responsável pelo esquema corporal é a área temporoparietal, entre as áreas secundárias auditiva, visual e somestásica, integra as informações recebidas dessas áreas (MACHADO, 1998). É fundamental para a percepção espacial, determina as relações do indivíduo com os objetos e o espaço pessoal, peri-pessoal, extra-pessoal e permite que se

tenha a representação das partes componentes do próprio corpo (HOLMES & SPENCE, 2004).

A imagem corporal é um componente psíquico, sua formação ocorre por meio de estímulos de diferentes áreas do córtex cerebral pertencentes à zona terciária. Como se refere a um processo emocional estabelecido pelas imagens mentais formadas sem a presença do objeto, ocorre depois do reconhecimento e identificação daquilo que já se encontra gravado na mente, ou seja, a partir das experiências vivenciadas. As sensações que nos colocam em contato com o mundo e com nós mesmos ficam memorizadas em nosso córtex cerebral e em nosso corpo, criando uma espécie de mosaico perceptivo. Esse mosaico contém sensações táteis, auditivas, visuais, olfatórias, proprioceptivas, motoras e tantas quantas forem as experiências corporais armazenadas combinadas com componentes emocionais e cognitivos que se contextualizam no tempo e espaço. Todos esses fatores são acionados quando captamos a imagem corporal na nossa mente. A regulação desse processo depende do sistema límbico que se encontra distribuído em diferentes áreas corticais. Fazem parte desse sistema áreas do diencefalo (tálamo, hipotálamo e epitélamo), telencefalo e componentes corticais como giro do cíngulo, hipocampo, área pré-frontal, relacionadas com a memória, emoções e com atitudes de comportamento social. As áreas temporoparietal, responsáveis pela noção de esquema corporal também participam da formação da imagem corporal, já que a imagem corporal se constrói sobre o esquema corporal (TAVARES, 2003).

A expressão da motivação, ou seja, aquilo que representa a necessidade ou o desejo do indivíduo também está presente na área terciária mais precisamente no tálamo. Mas por ser um aspecto que também tem vínculo direto com as emoções sofre influência do sistema límbico (MACHADO, 1998).

2.3. Esquema Corporal

O esquema corporal é a representação das relações espaciais entre as partes do corpo percebidas cinesteticamente e proprioceptivamente. Uma interação neuromotora que permite o indivíduo estar consciente do seu corpo no tempo e espaço. Fator biologicamente determinado e diretamente relacionado com a organização neurológica e com o homúnculo cortical (FREITAS, 2004). Le Boulch (1984) classifica o esquema corporal como o reconhecimento imediato do nosso corpo em função da interrelação das suas partes, com o espaço e com os objetos que o rodeiam tanto no estado de repouso como de movimento (LE BOULCH, 1984).

É um aspecto neuromotor que permite que o indivíduo tenha consciência do seu corpo anatômico no espaço, ajustando-o às novas situações e desenvolvendo ações de forma adequada. Apresenta a propriedade denominada plasticidade, ou seja, qualquer alteração postural pode modificar o esquema corporal e qualquer situação que participe do movimento consciente do corpo é somada ao modelo corporal tornando-se parte desse esquema (BARROS et al, 2005). Como descrito no item da anatomia e fisiologia do sistema nervoso central, a área do esquema corporal se localiza no lobo parietal inferior, parte do lobo parietal superior e sulco temporal recebendo informações visuais, auditivas e proprioceptivas que se integram permitindo que o indivíduo tenha percepção do corpo anatômico e do espaço. Aferências vestibulares informam sobre posição e movimentos da cabeça, neurônios provindos da área pré-motora controlam musculatura axial e proximal dos membros, áreas de associação corticais juntamente com o cerebelo ajustam o corpo em uma postura básica preparatória para o início da ação. Aferências do cerebelo mantêm o equilíbrio durante a realização dos movimentos e corrigem o gesto motor, caso seja necessário. As fibras de origem medular avaliam o grau de contração muscular, tensão nas cápsulas articulares e tendões informando o córtex sobre a posição dos membros e velocidade dos movimentos.

Impulsos visuais provindos do sulco calcarino evitam falsas interpretações e percebem o corpo dos outros. Todos esses componentes que estruturam o esquema corporal nos despertam para sensação de estarmos vivos e são ferramentas fundamentais na determinação das relações do sujeito com seu corpo, com os objetos à volta e com o espaço extra-pessoal. O esquema corporal é o guia dos movimentos. Para que exista integridade do esquema corporal é necessária uma harmônica interação nervosa que fornece informação para o córtex sobre o corpo e permite a elaboração de ajustes e respostas adequados para cada nova situação (MACHADO, 1988). A organização das sensações proprioceptivas em relação ao mundo exterior é imprescindível para o movimento humano e é base do esquema corporal. Fazem parte dessa organização a percepção e o controle do próprio corpo, a postura, o equilíbrio, atitude ou iniciativa, noção de lateralidade e o controle respiratório (BARRETO, 1999).

Na dança de salão observamos que ajustes e mudanças bruscas de movimento são muito pronunciados durante sua execução. Sendo assim, dançar e seus componentes de variação dinâmica e constante de espaço, contato corporal com seu par, interação afetiva e social entre indivíduos, influências tensionais (musculatura), despertar emocional desencadeado pela música e pela expressão corporal influenciam o indivíduo em todas as suas dimensões, psíquica, social e física (RIED, 2004), levando a supor que provoque alteração do esquema corporal do indivíduo.

2.3.1. Formação e Desenvolvimento do Esquema Corporal:

O desenvolvimento do esquema corporal depende da maturação neurológica e das experiências vivenciadas. A construção do esquema corporal inicia-se antes do nascimento, intra-útero se e desenvolve com a maturação do indivíduo. Sob o ponto de vista evolutivo começa com as sensações viscerais digestivas provindas da alimentação e funções viscerais excretoras que permitem que o ser experimente as vivências acerca do próprio corpo. E depois

das sensações de origem cutânea provenientes da pele e do tato por meio do contato com a mãe resultando nas sensações exteroceptivas. Com a exterocepção a criança distinguirá o que faz parte de si mesmo, seu mundo interno e o que pertence ao ambiente. À medida que as destrezas motoras se tornam mais complexas a criança toma consciência de todas as partes componentes do seu corpo e desse como um todo (BARRETO, 1999). Do 1º ano ao 3º ano de vida o esquema corporal evolui a princípio com a capacidade de mover e endireitar a cabeça, sensação de continuação do tronco, descobrimento do seu contorno, individualização dos membros e aperfeiçoamento da preensão até que atinja a capacidade de executar a marcha. Dos 3 aos 7 anos a criança desenvolve a motricidade e a cinestesia, ou seja, sensação pela qual se percebe o movimento e a posição dos membros aperfeiçoando a marcha. Nessa fase a criança tem coordenação dos movimentos e se reconhece como um indivíduo autônomo, estruturando seu esquema corporal. Com 7 anos a criança adquire a capacidade de perceber a independência dos braços em relação ao corpo, reconhece direita e esquerda (lateralidade) e tem controle muscular e respiratório. Dos 7 aos 12 anos a consciência das partes do corpo e dos movimentos atinge sua totalidade. Nessa etapa acontece a elaboração definitiva do esquema corporal. A partir daí a criança terá conquistado sua autonomia e está apta a planejar ações antes de executá-las. Com 12 anos o esquema corporal já está formado. Entretanto, a plasticidade desse aspecto permite que fatores influenciem e o alterem constantemente mesmo depois de formado. Por isso, o esquema corporal continua em permanente evolução adaptativa e se modifica pelo resto da existência do indivíduo (BARRETO, 1999). Comprovamos isso no trabalho de Maravita e Iriki de 2004, que demonstra que já existe mudança no mapa neural em segundos. No seu experimento foram utilizados macacos treinados para manusear instrumentos com seu membro efector e foi realizado o mapeamento das áreas cerebrais ativadas durante a ação a fim de demonstrar o comportamento da neuroplasticidade da representação cerebral. Foi comprovado que além da

mudança dos mecanismos básicos neurais na utilização de objetos também houve alteração da representação corporal com o espaço extrapessoal em segundos com a simples tarefa de utilizar um objeto com as mãos (MARAVITA & IRIKI, 2004).

2.3.2. Lateralidade como Fator Indicador do Esquema Corporal

Para um esquema corporal íntegro é necessário uma boa noção de direita e esquerda. Coste (1992) afirma que a estruturação espacial é parte integrante do processo de lateralização. Negrine (1986) relaciona o esquema do espaço interno do indivíduo como sua capacidade de utilizar um lado do corpo com maior facilidade que o outro nas tarefas que exijam habilidade. Romero (1988) diz que a lateralidade está diretamente relacionada com o conhecimento corporal e percepção dos movimentos no tempo e espaço. Patcher e Fischer (2008), em seu estudo comparam a lateralidade como uma espécie de bússola do corpo, segundo a autora é por meio dela que o ser situa-se no ambiente e por isso defende que o esquema corporal se entrelaça com a lateralidade. Faria (2001) descreve que o conhecimento do próprio corpo a partir das percepções táteis, visuais e cinestésicas estabelecem a distinção do indivíduo do seu eu com o mundo exterior. Negrine (1986) aponta que a lateralidade é uma bagagem inata combinada com uma dominância espacial adquirida.

A lateralidade é definida como a consciência integralizada e simbolicamente interiorizada dos lados direito e esquerdo do corpo. Está relacionada com a especialização hemisférica cerebral refletindo a organização funcional do sistema nervoso central (PACHER e FISCHER, 2008). Le Boulch (1984) conceitua a lateralização como um predomínio motor referido ao segmento direito ou esquerdo do corpo. É a sensação que o corpo tem duas metades não sendo essas exatamente iguais e serve de base para todas as habilidades psicomotoras. A partir do reconhecimento de direita e esquerda surge a orientação do indivíduo em relação aos objetos e imagens ao seu redor. Faria (2001) refere-se à lateralização

como uma combinação de dois fatores: a **lateralidade** que é o sentido íntimo da própria simetria ou o esquema do espaço interno do indivíduo e a **direcionalidade**, que é a projeção dessa lateralidade no espaço.

O cérebro humano é dividido em duas metades ou dois hemisférios cerebrais e a dominância hemisférica é um dos fatores que explicam a lateralidade. Cada um dos hemisférios está associado com o controle motor de um lado do corpo, a metade esquerda do corpo é controlada pelo hemisfério direito a metade esquerda, por sua vez, é controlada pelo hemisfério direito, ou seja, o controle dos movimentos do corpo é quase que completamente cruzado. Quando o indivíduo apresenta dominância esquerda o indivíduo é destro e quando a dominância é do hemisfério direito o indivíduo é canhoto ou sinistro (sinistromano). Ressaltando que essa dominância não é somente motora, mas englobam outras funções distintas como o processamento de informações e o funcionamento intelectual que vem representado na linguagem, gnosia ou reconhecimento daquilo que já foi ouvido ou falado, organização do espaço ou tempo, elaboração de conceitos e compreensão daquilo que é escrito ou falado. A lateralidade ocorre não somente nas mãos, mas também nos pés, visão e audição (FARIA 2001). A noção de direita e esquerda tanto vai se definindo naturalmente durante o desenvolvimento da criança como também sofre influencia dos hábitos sociais. A lateralidade a princípio é um determinante genético, porém se estabelece de acordo com a educação, cultura e inserção num mundo tradicionalmente destro (COSTE, 1992).

A lateralidade evolui e participa de todos os níveis do desenvolvimento motor da criança sendo construída com as experiências de complexidade crescente pelas quais se defronta. Ela se instala eficaz e definitivamente somente depois que a criança tenha passado por todas as etapas da maturação. As fases são delimitadas pela aquisição da coordenação óculo-motora, onde a criança realiza o ajustamento entre a motricidade e a percepção visual, estruturação espacial em que a criança estrutura a forma e dimensão no espaço e finalmente a

lateralidade quando a criança localiza o próprio corpo, projeta seus pontos referenciais e organiza o espaço independente do corpo (FARIA, 2001). Para Le Boulch (1984) a lateralidade começa a se definir durante o período que se sucede à experiência do corpo vivido, por volta dos dois anos de idade quando a criança começa a elaborar a predominância lateral a partir no período de discriminação perceptiva. No decorrer dos anos até por volta dos 7 anos a criança percebe que a direita e a esquerda não dependem uma da outra, estabelecendo com isso a definição da lateralidade. Nessa idade, também, acontece uma descentralização dos pontos de referência e a criança é capaz de perceber a posição das pessoas em relação a ela e seus deslocamentos. A definição da lateralidade continua a evoluir até alcançar culminância por volta dos 10 ou 12 anos (COSTE, 1992).

Artigos que investigam a percepção corporal utilizam desse princípio: reconhecimento da lateralidade corporal, que tem relação direta com o esquema corporal. Parsons et al (1987) propõem um teste para avaliar visão espacial e noção de lateralidade. Nesse estudo investiga a capacidade do ser humano em imaginar partes do corpo em diferentes ângulos e investiga sobre o tempo de reconhecimento da lateralidade dessas partes. Para isso utilizam um teste onde são apresentadas fotos de um corpo com o membro superior flexionado em diferentes ângulos e o avaliado deve reconhecer qual a lateralidade desse membro. Parsons et al demonstra nessa pesquisa que o tempo de reconhecimento é influenciado pela imagem do corpo apresentada e que quanto mais rodada a imagem ou mais distante do natural o posicionamento do segmento mais tempo os participantes levam para reconhecer se a parte pertence ao lado direito ou esquerdo do corpo.

Coslett (1998) avaliou, por meio do teste de lateralidade, a representação espacial e o esquema corporal de portadores da síndrome da negligência. Nesse experimento foram apresentadas fotos da mão direita e esquerda em diferentes ângulos num total de 48 exposições para sujeitos com síndrome de negligência e sujeitos normais. Esses deveriam

reconhecer a lateralidade e o tempo para o reconhecimento é mensurado por um *software*. Depois de comparados os resultados de controles e doentes, foi observado que os portadores de síndrome de negligência apresentaram tempo de resposta maior que os indivíduos saudáveis confirmando que a falha no esquema corporal aumenta o tempo de reconhecimento da lateralidade.

Schwoebel et al (2001), também estudiosos dessa linha de pesquisa, examinaram a influência da dor no esquema corporal. Para verificação dessa influência foi aplicado o teste do tempo de reconhecimento da lateralidade em indivíduos com síndrome do ombro doloroso comparados com indivíduos saudáveis. Esse teste apresentava o seguinte protocolo: uma sequência aleatória de 16 fotos da mão em diferentes posições (direita, esquerda, palma para baixo, palma para cima, 0°, 90°L, 90°M e 180°). A foto era apresentada por 4 vezes na tela de um computador e o indivíduo deveria reconhecer se a mão era a direita ou esquerda apertando uma tecla. O software registrava todos os tempos de reação para que esses fossem comparados entre os grupos. Implícito está que quanto menor fosse o tempo de reconhecimento da mão direita ou esquerda melhor o esquema corporal e a noção espacial do indivíduo. Para esses sujeitos o pesquisador observou que de fato os indivíduos com dor apresentavam maior tempo de reação, principalmente para reconhecimento da lateralidade correspondente a mão afetada, concluindo assim, que de fato o esquema corporal é afetado negativamente pela dor.

2.4. Imagem Corporal

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. 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). Lewis e Scannell (1995) a definem

como uma subjetiva representação da aparência física formada a partir de estímulos visuais, sensações táteis e cinestésicas que sofre constante mutação de acordo com os estímulos do ambiente e está relacionada diretamente com o esquema corporal. Conforme os autores descreve são sentimentos e atitudes que o indivíduo tem em relação ao próprio corpo resultando de uma interação dinâmica entre percepção e concepção (LEWIS e SCANNELL, 1995).

É uma comunhão do corpo e o universo em um processo único, ou seja, a ação do indivíduo transformando o mundo e o universo afetando a percepção desse indivíduo. Essa ação transformadora emerge das transformações internas do ser que acontecem a partir da sua relação com o mundo (TAVARES, 2003).

A imagem corporal sustenta de modo essencial a individualidade e é ponto de partida para o desenvolvimento da identidade da pessoa. Parte da continência e consciência dos impulsos que validam a originalidade corporal e o sentido de identidade que são aspectos essenciais (TAVARES, 2003). São as sensações internas e externas da vivência do sujeito combinadas com as significações dessas vivências para esse ser. É lábil, ou seja, está em constante alteração, pois sofre influência dos estados emocionais, conflitos psíquicos e interação com os outros seres. Está relacionada com o social por isso é formada e aceita pelo contato com outras personalidades físicas (FREITAS, 2004).

A imagem corporal é uma combinação dos processos neurais com sua característica plasticidade e as sutilezas ambientais, sociais e psicológicas. É uma combinação mutante, pois a cada instante ocorre uma nova percepção. A imagem corporal reflete a história de uma vida, o percurso de um corpo cuja percepção se integra e marca a existência do ser no mundo a cada instante. Utiliza-se sempre das novas experiências sendo o resultado do diálogo do homem com o universo. É a vitalidade dos processos inconscientes, a experiência do homem em sua atualidade que marca sua presença no mundo. Por ser reflexo da sociedade na qual o

ser humano se insere a imagem corporal natural, muitas vezes, é inibida em função da cultura e pressão de ordem social (FREITAS, 2004). Na imagem corporal estão presente os afetos, os valores, a história pessoal expressada nos gestos, no olhar e no corpo em movimento. O movimento é essencial para a construção da imagem corporal sendo que somente através dele se pode adquirir conhecimento sobre o próprio corpo. Essa relação acontece no duplo sentido, tanto o movimento é necessário para percepção do corpo como o conhecimento dos segmentos corporais é fundamental para realização de qualquer movimento. Percebemos que cada movimento do indivíduo está ligado a sua individualidade, mas também traz o sentido daquele instante trazendo as novas experiências que irão se integrar à representação que o ser humano faz de si mesmo (TURTELLI, 2000).

A imagem corporal se comporta como o grau de satisfação ou insatisfação em relação ao corpo. Pessoas que tem uma boa integração da imagem corporal interagem de maneira mais harmônica com o ambiente, são mais independentes, mais esforçadas, definem objetivos claros para vida (BLAESING e BROCKHAUS, 1972). A dança por permitir que o indivíduo expresse seu lado emocional promove melhora na sua relação corporal tendo influência direta na consciência corporal e auto-imagem (LEWIS e SCANNELL, 1995).

2.4.1. Formação e Desenvolvimento da Imagem Corporal:

A figura mental que a criança tem do seu corpo é formada de sua experiência sensoriomotora e afetiva. O crescimento, desenvolvimento e experiência interpessoal determinam o conceito que a criança terá do seu próprio corpo. A imagem corporal é expressa através da interação da criança com o ambiente, expressão de valores, atitudes, sentimentos sobre si mesmo sendo um importante indicador da organização da sua personalidade (BLAESING e BROCKHAUS, 1972).

No nascimento a criança ainda não possui uma imagem corporal definida, o bebê não consegue diferenciar o que pertence ao seu corpo, ao corpo de sua mãe ou ao ambiente. Reconhece o mundo através das suas sensações físicas e viscerais como dor, fome e desconforto. Nessa fase para que a criança desenvolva sua auto-imagem e consiga separar o seu eu do ambiente é necessária adequada estimulação somatosensorial. Para isso o bebê utiliza a boca, experimentando seus próprios segmentos e objetos ao seu redor. Isso permite que ele reconheça seu próprio corpo. Durante seu crescimento suas capacidades motoras vão se tornando mais complexas e a sua imagem corporal se modificando. Na infância o que determina um desenvolvimento de imagem corporal saudável é um bom relacionamento com os pais e aceitação da aparência da criança por parte deles (BLAESING e BROCKHAUS, 1972).

Com 6 anos de idade a criança não só reconhece seu corpo como tem clareza e consciência de sua imagem corporal. Nesse período sua identidade se torna mais forte, existe aprimoramento no seu senso de iniciativa, senso de culpa e existe grande aprimoramento de suas habilidades motoras. Com o ingresso da criança na escola seu ambiente social se expande e os contatos sociais com os outros passa também a ter influência na sua imagem corporal. Porém é na adolescência que a comparação com o outro se torna fundamental. Nessa fase seu auto-conceito está relacionado com a aprovação e a valorização que tem por parte do outro. A cultura e os aspectos idealizados por ela também terão grande influência na formação da imagem corporal. No adulto jovem o senso de identidade se consolida, porém a imagem social ainda permanece vinculada a imagem corporal. Uma imagem saudável do corpo requer estar dentro dos padrões culturais e ter a valorização do outro, principalmente do sexo oposto (DEMPSEY, 1972). Com o evoluir da idade, o que passa a ter influência na auto-imagem é o sucesso pessoal e a solidez, intimidade e cooperação nos relacionamentos (MURRAY, 1972). Assim, podemos perceber que a imagem corporal desde a infância é formada pelo

reconhecimento corporal, percepção do movimento, contato com o outro e pela influência da sociedade e da cultura.

2.5. Interrelação entre a Imagem Corporal e o Esquema Corporal

A imagem e o esquema corporal têm funções complementares, são aspectos indissociáveis de um mesmo fenômeno: permitem que o ser humano se situe no mundo em que vive. Apresentam definições bem distintas, mas nem sempre estão claramente definidas (SCHAFFHAUSER e BREUER, 2007). Os estudiosos atribuem à imagem corporal características psicológicas, subjetivas e ao esquema corporal características biológicas. As definições do esquema corporal e da imagem corporal por vezes se confundem, pois são aspectos dependentes e complementares. O esquema corporal fornece integração de sucessivos sinais proprioceptivos que complementa a consciência da imagem corporal (MARAVITA e IRIKI, 2004). O esquema corporal é um sistema de capacidades motoras que para exercer suas funções necessita de informações perceptuais. A imagem corporal, em contraste, é um sistema de percepção, atitudes e crenças que pertence a um corpo (GALLAGHER e MELTZOFF, 1996). A imagem mental do corpo significa o caminho que o corpo aparece para o indivíduo. O esquema corporal é a percepção tridimensional que cada um tem de si mesmo, é o modelo postural do corpo. O conceito que diferencia a imagem do esquema corporal é que o primeiro consiste na crença sobre o seu corpo e o segundo caracteriza a habilidade de fazer alguma coisa ou a capacidade de mover esse corpo. A imagem corporal envolve percepção, crença, emoção e representação enquanto o esquema relaciona-se com as capacidades motoras, habilidades e manutenção da postura. Um é a percepção do movimento e o outro é a realização deste, porém eles fazem parte de um só sistema, um não acontece sem a presença do outro (GALLAGHER e MELTZOFF, 1996).

2.6. Motivação

A motivação é a responsável pela ação, empenho e persistência dos indivíduos em uma tarefa. Representa um fator interno e o desejo consciente de obter algo. É o impulso que dá início, dirige e integra o comportamento. Representa o processo individualizado que incita o indivíduo a executar seu propósito com empenho e por longo período de tempo (PEREIRA, 2006; KOBAL, 1996). É resultado da combinação de determinantes ambientais, forças internas (necessidade, desejo, emoção, vontade e propósito) e o incentivo que atrai ou repele o organismo (KOBAL, 1996). Cada indivíduo é único na sua motivação e essa está relacionada com sua cultura, hábitos e características pessoais. O motivo que leva um indivíduo a acionar determinado comportamento pode ser um fator interno ou externo, e dependendo da origem desse fator a motivação pode ser abordada como intrínseca ou extrínseca (TRESKA & DE ROSE, 2000). A motivação é **intrínseca** quando o indivíduo realiza uma atividade devido aos seus desejos e aspirações internas. Nesse caso, observa-se uma alegria espontânea ao realizar a atividade, existe inteiro envolvimento e não se visa recompensas externas. Na motivação **extrínseca** o indivíduo realiza uma atividade visando um retorno que está fora da vivência da própria atividade (KOBAL, 1996).

Indivíduos que tem elevado grau de motivação para realização de alguma tarefa aprendem mais rápido, são mais competitivos e respondem melhor e mais depressa que aqueles que apresentam baixo grau de motivo para realização da mesma (PEREIRA, 2006). Kobal (1996) afirma também que pessoas motivadas são mais autoconfiantes, independentes, preferem o reconhecimento concreto dos resultados em seu trabalho, tem maior destaque em situações acadêmicas, caracterizam-se por assumir responsabilidade pessoal pelos seus atos, assumem riscos moderados, tem metas possíveis de serem atingidas, são criativos, inovadores e apresentam maior persistência nas atividades mesmo que essas sejam difíceis. Muitos outros aspectos podem ser analisados com relação à motivação, entretanto, o importante para o nosso

estudo é entender que os motivos que levam a pessoa procurar e se manter em uma atividade (KOBAL, 1996).

A dança de salão permite que o indivíduo realize uma atividade física lúdica acompanhada de música que traz satisfação e bem estar ao praticante. Dançar proporciona contato direto do indivíduo com o outro e promove socialização. A soma desses fatores com a possibilidade de aprender algo novo combinados com o fato da dança ser uma atividade escolhida e não obrigatória são responsáveis por manter os estados motivacionais internos (VOLP 1994; RIED, 2004).

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo geral:

Avaliar a influência da dança de salão no esquema corporal e imagem corporal de indivíduos iniciantes na dança e também demonstrar os aspectos motivacionais que levam as pessoas a buscar e se manter nessa prática.

3.2. Objetivos específicos:

- analisar que motivos levaram o grupo avaliado a procurar a dança de salão, quais objetivos desejavam alcançar com a prática e caracterizar a população estudada por meio desses dados.

- avaliar o EC de praticantes de dança de salão antes e depois do módulo Iniciantes.
- avaliar a IC de praticantes de dança de salão antes e depois do módulo Iniciantes.
- verificar se a dança de salão melhora a satisfação corporal dos indivíduos praticantes.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1. Sujeitos:

Foram avaliados a princípio 23 indivíduos de ambos os sexos, entre 21 e 60 anos que estavam iniciando as aulas de dança. Na segunda coleta foram avaliados 15 sujeitos, ou seja, aqueles que concluíram o módulo Iniciantes. Entre a primeira e segunda coletas 8 sujeitos desistiram do curso.

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 seqüência padronizada para cada nível em todas as turmas (Apêndice A e B). Seguem uma intensidade de leve a moderada com intervalos entre os ritmos dançados (Xote, Merengue, Foxtrot, entre outros) e são adequadas a participantes menos condicionados. Para melhor avaliar e descrever o conteúdo das aulas a pesquisadora participou das aulas do módulo Iniciantes.

4.1.1. Critérios de inclusão – voluntários iniciantes na dança de salão, destros (a dominância tem influência no teste de lateralidade), não portadores de nenhuma patologia pré-existente (neurológica ou reumatológica) que poderiam alterar os resultados da avaliação do esquema 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).

4.1.2. Critérios de exclusão – voluntários que apresentassem algum problema de saúde durante a prática e que impedisse a realização da atividade, ou doença neurológica que alterasse o esquema corporal, imagem corporal ou propriocepção. Também foram excluídos indivíduos que apresentassem dores importantes em qualquer região do sistema locomotor.

4.2. Coleta de Dados:

Essa foi uma pesquisa descritiva com uma amostra não probabilística intencional, ou seja, os sujeitos foram voluntários que muito gentilmente se propuseram a participar da avaliação.

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 (Anexo A).

Em relação à variável estudada, ou seja, as aulas de dança de salão, essas foram metodologicamente observadas e descritas pela pesquisadora. Os criadores e idealizadores das seqüências de passos ensinados nas aulas foram os próprios professores da escola. A pesquisadora não interferiu em nenhum momento nessa didática, apenas observou e descreveu as aulas.

Para análise das características dos sujeitos, a avaliação foi realizada em participantes voluntários e iniciantes na dança de salão. Os testes específicos para análise das variáveis estudadas foram 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.

Para descrição do perfil da população estudada foi realizada a análise das características socioeconômicas dos indivíduos e também os aspectos motivacionais que levaram os sujeitos a buscar a prática da dança de salão.

4.2.1. Dados Sócio-Econômicos e Motivacionais:

Os participantes da pesquisa responderam um questionário com perguntas sobre seus dados sócio-econômicos (profissão, idade e grau de instrução) e perguntas motivacionais (indagando a respeito do porque escolheu a dança de salão, sobre quais objetivos desejava atingir com a prática e, no final, se os objetivos almejados tinham sido alcançados). Esses dados forneceram à pesquisa as características da população estudada. O histórico de atividade física do participante, anterior ou concomitante à prática da dança de salão, também foi questionado a fim de se considerar a possibilidade de influência de outra atividade física além da dança no esquema corporal. Esse questionário se baseou nos trabalhos de Volp (1995) e Tresca e De Rose Jr (2000) (Anexo B e C).

4.2.2. Avaliação do Esquema Corporal

O esquema corporal foi mensurado por meio do **procedimento de marcação do esquema corporal** (*Image Marking Procedure-IMP*) proposto por Askevold (1975) e adaptado por Thum (2007) e pelo **teste de lateralidade** (SCHWOEBEL et al, 2001).

Teste de Marcação do Esquema Corporal (IMP):

Materiais utilizados: Fita métrica, etiquetas redondas verde, azul, vermelha e preta, máquina fotográfica digital e tripé.

Os participantes foram marcados com fita crepe nas seguintes regiões corporais: articulações acromioclavicular direita e esquerda, curvas da cintura direita e esquerda, trocânteres maiores do fêmur direito e esquerdo. Esse procedimento tem como objetivo garantir que sempre sejam tocados os mesmos pontos em todos os testes (3 repetições). Durante o exame e a marcação desses pontos o avaliado estava com roupa justa para facilitar a palpação exata das proeminências ósseas por parte do examinador.

Para avaliar o esquema corporal por meio do IMP, os sujeitos permaneceram em posição ortostática diante de uma parede. O ambiente era privado e silencioso para maior

concentração e conforto do avaliado. A parede continha uma fita métrica colocada no sentido vertical para uso posterior como referência de medida.

A distância do sujeito até a parede foi determinada pela distância do membro superior flexionado a 90° de forma que a mão do voluntário atingisse a parede. Os sujeitos foram orientados a realizar o teste de olhos vendados com instrução verbal de que deveriam imaginar-se como se estivessem se enxergando por meio de um espelho. Em seguida foram tocados os pontos marcados e os indivíduos apontaram na parede a projeção desse ponto tocado. Cada ponto indicado foi identificado com uma etiqueta colorida. A primeira medida foi identificada com a etiqueta azul, a segunda com a etiqueta vermelha, a terceira com a preta e a medida real foi identificada com a cor verde. Os indivíduos foram orientados a deixar ambas as mãos próximas à parede, sem tocá-la, entre as marcações. O primeiro ponto tocado foi o alto da cabeça, seguido do ombro, cintura e quadril direitos e depois ombro, cintura e quadril do lado esquerdo. O avaliado foi orientado a apontar com o indicador direito os pontos tocados do lado direito e os pontos do lado esquerdo também com o indicador da mão correspondente. Após coletar a medida percebida o examinador e seu ajudante guiaram o indivíduo até próximo a parede ainda de frente para essa de modo que o alinhamento anterior dos pés fosse mantido. Nessa posição foi realizada a marcação dos pontos reais utilizando uma régua em forma de L, em ângulo de 90° graus com a parede e o indivíduo permitindo a medida exata do ponto. As etiquetas e a fita métrica na parede foram fotografadas com máquina digital (Figura 2) para análise posterior no programa AxioVision, software específico para análise quantitativa de imagens digitalizadas. Foram estudadas as distâncias dos pontos marcados pelo sujeito e pelo avaliador tanto no plano horizontal, que representa a largura corporal, como no plano vertical, que representa a altura entre o real e o percebido em termos de lateralidade, a fim de se verificar presença de assimetrias (ASKEVOLD, 1975; PIERLOOT & HOUBEN, 1978; FICHTER et al, 1986; WHITEHOUSE et al, 1986;

MOLINARI, 1995; LAUTENBACHER et al, 1993; THURM, 2007). Após verificação de todas as medidas, esses dados foram organizados em tabelas e foi aplicado o Índice de Percepção Corporal (IPC), que consiste em aplicar em cada segmento estudado a fórmula: tamanho percebido dividido pelo tamanho real multiplicado por 100 (ASKEVOLD, 1975; FICHTER et al, 1986). Para cada região foi calculada a média aritmética das três medidas percebidas. Para o índice de percepção com valores maiores que 100%, que representa hiperesquemata, ou seja, aquela determinada região era superestimada em relação ao seu tamanho real. Já para índices de percepção menores que 100%, que indica hipoesquemata, a determinada região mensurada é subestimada pelo indivíduo em relação ao seu tamanho real.

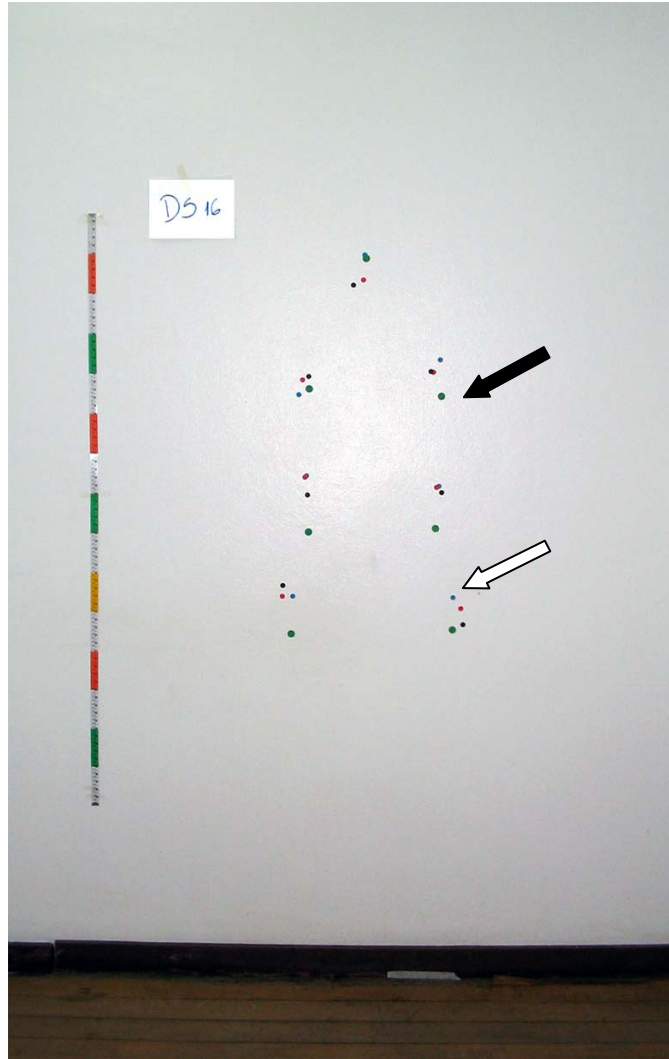


Figura 2. Fotografia que exemplifica o resultado do teste de Marcação do Esquema Corporal: As etiquetas coloridas e menores (seta branca) indicam a projeção dos pontos percebidos apontados pelos sujeitos, e a etiqueta maior (seta preta) indica a projeção dos pontos reais avaliados pelo examinador. A fita métrica representa um referencial de escala e o número no papel em branco representa a identificação de cada sujeito avaliado.

Esse teste foi descrito inicialmente por Askevold (1975), entretanto, devido a uma série de estudos desenvolvidos pelo Grupo de Pesquisa em Esquema Corporal e Atividade Motora do Laboratório do Movimento Humano da USJT, as etapas preconizadas pelo autor foram modificadas de modo a agilizar o processo. A princípio o teste era realizado com pincel atômico, com o indivíduo projetando os pontos tocados em uma folha de papel craft, posicionado de frente a esse papel com uma distância dos cotovelos flexionados a 90°. Depois

eram marcadas as medidas reais de altura e largura dos pontos ainda com o indivíduo nessa mesma posição de frente para o papel só que agora próximo a parede (THUM, 2007). As medidas eram quantificadas com a fita métrica ainda com o papel fixado a parede para que não houvesse alteração na altura dos pontos em relação ao chão. Como é necessário realizar o procedimento por três vezes o processo levava muito tempo, exigia alto grau de paciência por parte do avaliado e acumulava excesso de papel. Assim, o teste foi adaptado de forma a aperfeiçoar o processo sem comprometer sua fidedignidade. Assim passou-se a utilizar etiquetas, fita métrica fixada à parede e câmera fotográfica. As fotos digitalizadas eram transferidas para o computador para a análise das medidas reais e medidas percebidas.

Teste de Lateralidade:

O reconhecimento da lateralidade está diretamente relacionado com o esquema corporal. Segundo Schwoebel et al (2001) o desempenho nas atividades de lateralidade depende do esquema corporal e este sofre alteração na presença de dor no respectivo segmento corporal. Foi utilizado o software E-Prime, versão para Windows do Psyscope, desenvolvido por Cohen et al (1993) e utilizado por Schwoebel et al (2001) específico para mensurar o tempo gasto para reconhecer se a mão apresentada em foto e em diferentes ângulos é direita ou esquerda. O E-Prime foi programado para apresentar fotos digitalizadas de mãos direita e esquerda em diferentes posições: a 0, 90° lateral, 90° medial e 180° com a palma voltada para cima e para baixo aleatoriamente. O indivíduo deve, então, reconhecer qual mão está sendo apresentada, se à direita ou esquerda, pressionando um botão correspondente, no caso “Q” quando a mão apresentada era a Esquerda e “P” quando a mão fosse a Direta. Observando que a foto digitalizada da mão foi de um modelo pois do contrário caso a foto fosse da mão do avaliado, a lateralidade poderia ser reconhecida por algum sinal físico característico. O tempo (milissegundos) gasto para reconhecer a lateralidade foi

registrado pelo *software*. Somente as respostas corretas foram consideradas. O parâmetro utilizado para análise da lateralidade foi o tempo gasto para o reconhecimento da mão. Se o tempo de reconhecimento na segunda coleta para uma mesma posição de mão fosse inferior ao apresentado na primeira coleta considerava-se alteração positiva no esquema corporal.

4.2.3. Avaliação da Imagem Corporal:

Para avaliar a imagem corporal foi utilizado a escala de desenhos de 9 silhuetas (STUNKARD et al, 1983). Foi apresentada uma seqüência de figuras de imagens corporais com nove variações em ordem crescente de tamanho corporal correspondente ao sexo do indivíduo que estava sendo avaliado (Anexo D). O avaliado deveria apontar aquela figura que melhor o representava no momento atual e apontar a silhueta que representasse seu ideal.

4.3. Análise dos Dados:

4.3.1. Análise dos Aspectos Motivacionais:

A ênfase nos aspectos motivacionais e a caracterização dos participantes por esse aspecto foi feita por percebermos que foi exatamente esse fator que determinou a formação desse grupo em particular. Os aspectos motivacionais foram avaliados por meio das respostas obtidas no questionário inicial e final (Anexos B e C), aplicados nas duas coletas de dados. As respostas foram organizadas por avaliação de conteúdo conforme o número de vezes que apareciam nos questionários.

4.3.2. Análise Presencial das Aulas de Dança de Salão

O formato e didática das aulas do módulo Iniciante foram avaliados por meio da **observação participante** da pesquisadora. Segundo Appolinário (2006) observação participante é aquela na qual o pesquisador enquanto observa e registra interage com os sujeitos observados. Nessa modalidade de observação o pesquisador tem possibilidade de vivenciar os eventos por dentro como se fosse um sujeito da pesquisa (APPOLINÁRIO, 2006).

Com isso, a pesquisadora frequentou as aulas do módulo Iniciantes, onde foi realizado a coleta de dados, como aluna. Durante os revezamentos (número superior de damas em relação aos cavalheiros), ou imediatamente ao final da aula essa anotava em um caderno de campo tudo aquilo que havia sido ensinado aos participantes. Cada sequência foi descrita ordenadamente como foi ensinado na aula. Ao final do módulo essas anotações foram lidas e reunidas em grupos de três aulas e transcritas para pesquisa no item Resultados (estrutura e conteúdo das aulas).

4.3.3. Análise Estatística:

Os dados foram avaliados da seguinte forma:

Esquema Corporal:

Os aspectos analisados estão esquematizados na Tabela 1.

Tabela 1. Aspectos analisados nos testes de marcação do esquema corporal e no teste de lateralidade.

IMP (Média do IPC)	Lateralidade
- altura da cabeça	- número de acertos e erros (os erros foram descartados)
- largura do ombro, da cintura e do quadril	- posições em que ocorriam mais acertos e mais erros
- altura do ombro direito e ombro esquerdo	- maior e menor tempo de resposta e em qual posição
- altura da cintura direita e da cintura esquerda	- comparação em cada posição para o mesmo indivíduo antes e depois do Módulo
- altura do quadril direito e do quadril esquerdo	Iniciantes

A análise dos resultados do esquema corporal, tanto para o IMP como para Lateralidade, foi feita com o uso do *software* estatístico SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versão 12.0 e o nível de significância adotado foi de 5%. Os resultados foram apresentados com média e desvio padrão.

Para verificação do IMP foi utilizado o teste t *Student* para verificar as múltiplas comparações entre os grupos no momento inicial e depois dos três meses de dança.

Para verificação dos dados da lateralidade foram realizadas duas análises: a primeira comparando os valores iniciais e finais dos tempos de reação por meio do teste t *Student*. Não havendo diferença significativa foi feita uma segunda verificação utilizando o teste de Levene para avaliar a igualdade de variância, as múltiplas comparações entre os grupos em cada momento foram feitas utilizando o teste ANOVA com medidas repetidas e as diferenças entre os pares foram avaliadas com o teste de Bonferroni. O nível de significância adotado também foi de 5%.

De modo a interpretar qualitativamente os gráficos obtidos no teste ANOVA os dados iniciais e finais foram colocados lado a lado e, observando qualquer desvio nas curvas tentamos identificar alterações no comportamento do tempo de reação.

Imagem Corporal:

A imagem corporal foi também avaliada no software SPSS versão 12.0 em relação a diferença entre o número apontado como silhueta atual e silhueta ideal. A princípio foi comparado as silhuetas atual e ideal apontados no início das aulas por todos os participantes, depois analisado separadamente mulheres e homens. Os resultados obtidos em cada grupo foram comparados entre a silhueta atual e ideal apontadas no início e no final do curso de dança de salão.

4.3.4. Análise Qualitativa

Os dados socioeconômicos do questionário motivacional foram organizados dividindo os parâmetros como sexo, idade, nível de instrução, composição familiar e histórico esportivo entre os participantes. As respostas obtidas na parte motivacional propriamente dita foram separadas por conteúdo.

Imagens digitalizadas da mensuração do esquema corporal também foram avaliadas qualitativamente observando os desenhos formados a partir da união dos pontos projetados. Para isso foi feita uma comparação visual entre as distorções e similaridades da dimensão real (linha preta) e percebida (linha vermelha) da altura da cabeça, largura do ombro, largura da cintura e largura do quadril de cada participante. Foi comparado o desenho real e percebido apresentado nas primeiras aulas com o desenho traçado das medidas real e percebida no final das aulas. Caso a linha vermelha estivesse mais próxima da preta isso foi considerado sinal indicativo de melhora na percepção corporal. Foi observada também a presença ou não de assimetrias e/ou desvios da linha mediana

5. RESULTADOS

5.1. Perfil da População Estudada

Foram avaliados nos primeiros dias de aulas 23 voluntários, sendo 11 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com idade entre 21 e 60 anos, sendo a idade média de 38 anos. No entanto, como a escola permite uma aula experimental e algumas pessoas desistiram das aulas restando ao final dos 3 meses 15 dos voluntários iniciais que concluíram a pesquisa.

De um modo geral predominou o alto nível de escolaridade, com 65% dos indivíduos sendo graduados e pós-graduados (mestres ou doutores) (Figura 3). Com relação ao estado civil predominou (74%), indivíduos solteiros ou separados/divorciados (Figura 4). Já em relação à ocupação predominam profissionais das áreas das Ciências Humanas e Exatas (Administradores de Empresas e Engenheiros). Com relação ao nível de atividade física, 11 voluntários relataram que praticavam simultaneamente outras atividades além da dança e 12 não praticavam nenhuma outra atividade. Dentre as atividades praticadas foram citadas a caminhada, musculação e natação.

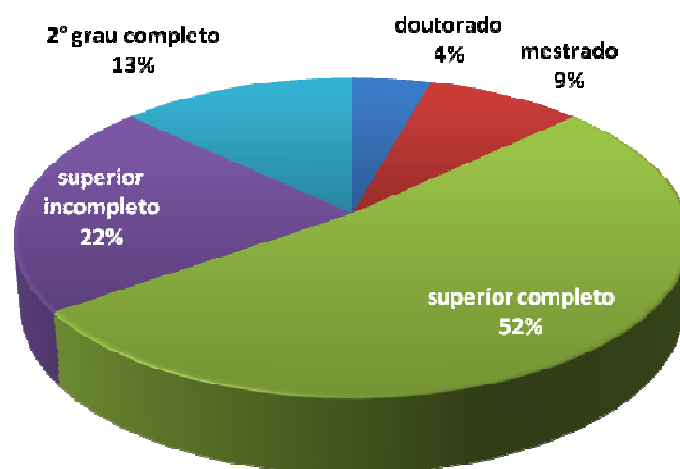


Figura 3. Escolaridade do grupo populacional estudado.

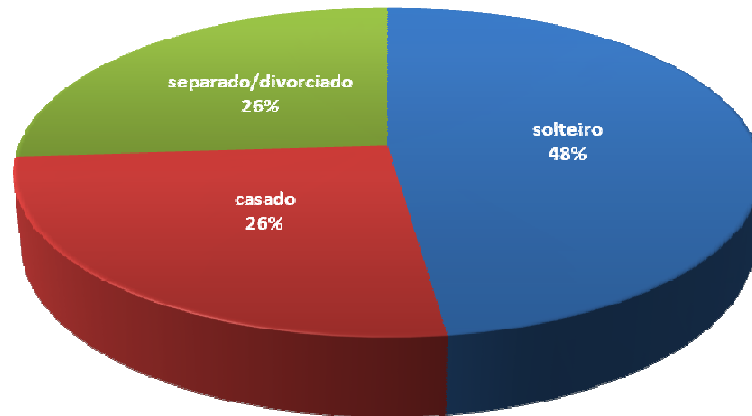


Figura 4. Estado civil do grupo populacional estudado.

Com relação as perguntas: *Por que escolheu fazer Dança de Salão?* e *Quais os objetivos que deseja alcançar com a prática?*, as respostas obtidas caracterizaram o perfil da população estudada e foram organizados por análise de conteúdo de resposta e estão descritos na Tabela 2. Observa-se que os algarismos representam o número de vezes que essas respostas apareceram no questionário e alguns participantes apontaram mais de um motivo para mesma pergunta.

Tabela 2. Motivos que levaram os alunos a escolher a prática da Dança de Salão. (n = 23)

POR QUE ESCOLHEU PRATICAR A DANÇA DE SALÃO?	
Aprender	17
Gostar	10
Expressão corporal/ Ritmo	5
Vencer timidez	5
Bem estar mental	4
Praticar atividade física	3
Coordenação	3
Flexibilidade/ Postura	2

5.2. Número de Aulas Frequentadas

Cada módulo Iniciantes é composto por 12 aulas, sendo 1 aula semanal com duração de 90 minutos. As turmas regulares tem duração de 3 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 e foi organizado na Tabela 3. O mínimo de aulas frequentadas foram 8 e o máximo foram 50, uma média de $19,13 \pm 9,5$.

Tabela 3. Número de aulas realizadas pelos participantes

Número de aulas realizadas por participantes	
DS15	50
DS9	24
DS20	22
DS21	21
DS1	20
DS12	20
DS13	20
DS7	16
DS10	16
DS8	15
DS17	15
DS18	15
DS4	13
DS11	12
DS19	8
Média \pm Desvio Padrão	$19,13 \pm 9,5$

5.3. Esquema Corporal

Os dados de IMP coletados de cada participante antes e depois do programa de dança de salão foram comparados através do programa SPSS com aplicação do teste *t Student*. Os resultados organizados nas Tabelas 4 e 5.

5.3.1. Teste de Marcação do Esquema Corporal (IMP- Image Marking Procedure)

IMP dos Segmentos Corporais:

Quando comparamos o IPC para cada segmento do mesmo sujeito antes e depois da conclusão do módulo Iniciantes aplicando a análise estatística *t Student* observamos que os indivíduos apresentaram diferença significativa ($p < 0,05$) para altura da cabeça e largura do ombro (Tabela 4). Quanto à **altura da cabeça** observamos que houve uma diminuição dessa percepção. Com relação à **largura do ombro** houve melhora da percepção, ou seja, **aproximação** da percepção ideal (100%). O mesmo ocorreu com a **largura da cintura**, entretanto essa melhoria não se mostrou estatisticamente significativa. Quanto à **largura do quadril** houve aumento da hiperesquematia, ou seja, a percepção da largura do quadril foi ainda maior do que sua medida real.

Tabela 4 – Valores da média e desvio padrão do IPC do IMP da altura da cabeça e das larguras corporais e o nível de significância.

Altura da Cabeça e Largura dos Segmentos Corporais	Média %	Desvio padrão	<i>t</i>	Significância
ALTCAB _{inicial}	99,98	3,14		
ALTCAB _{final}	98,82	2,45	2,89	0,01*
LARO _{inicial}	103,87	27,38		
LARO _{final}	102,33	22,66	4,33	0,01*
LARC _{inicial}	128,62	19,24		
LARC _{final}	124,38	30,17	0,64	0,52
LART _{inicial}	112,26	18,02		
LART _{final}	113,33	31,99	0,21	0,83

p < 0,05

Legenda: ALTCAB (altura da cabeça), LARO (largura do ombro), LARC (largura da cintura), LART (largura do trocânter).

IMP da Simetria dos Segmentos Corporais:

Quando analisamos comparativamente aplicando a análise estatística *t Student* os IPCs da altura dos ombros, cintura e trocânteres de cada indivíduo antes e depois da conclusão do módulo Iniciantes percebe-se, de modo geral que todas as medidas se aproximaram do ideal (100%), entretanto houve significância ($p < 0,05$) para as medidas da altura do ombro direito, altura do ombro esquerdo, altura da cintura direita e altura do quadril direito.

Tabela 5 –Valores da média e desvio padrão do IPC do IMP das alturas direita e esquerda dos segmentos corporais e o nível de significância.

Simetria dos Segmentos Corporais	Média % (inicial/final)	Desvio Padrão (inicial/final)	<i>t</i>	Significância
ALTOD _{inicial}	108,92	3,75		
ALTOD _{final}	105,54	2,9	3,42	0,04*
ALTOE _{inicial}	102,98	3,66		
ALTOE _{final}	100,79	2,83	2,6	0,02*
ALTCD _{inicial}	112,16	6,49		
ALTCD _{final}	107,99	6,13	2,42	0,02*
ALTCE _{inicial}	107,48	6,99		
ALTCE _{final}	105,9	5,09	0,95	0,35
ALTTD _{inicial}	116,38	7,51		
ALTTD _{final}	111,96	10,49	2,54	0,02*
ALTTE _{inicial}	111,63	8,12		
ALTTE _{final}	108,9	9,6	2,01	0,06

p<0,05

Legenda: ALTOD (altura do ombro direito), ALTOE (altura do ombro esquerdo), ALTCD (altura da cintura direita), ALTCE (altura da cintura esquerda), ALTTD (altura do trocânter direito), ALTTE (altura do trocânter esquerdo).

Análise Qualitativa:

As imagens obtidas por meio do teste de marcação do esquema corporal foram analisadas qualitativamente. Cada ponto corresponde a um ponto de reparo anatômico, como mostra a Figura 5.

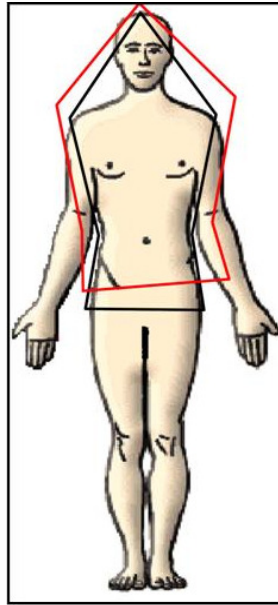


Figura 5. Figura formada pela união dos pontos no teste de projeção: Esquema dos segmentos corporais tocados durante o teste de marcação do esquema corporal e o resultado final da união dos pontos reais e pontos percebidos. A linha de cor preta representa a medida real e a linha de cor vermelha representa medida percebida.

Todos os indivíduos apresentaram hiperesquematia, ou seja, percepção maior do que a real, para todas as dimensões corporais, exceto para a percepção do alto da cabeça. Os segmentos corporais foram percebidos acima da região real (distorção longitudinal). Os homens apresentaram percepção da largura do quadril maior que as mulheres antes de aprender a dançar. Porém depois de concluído o módulo Iniciantes os indivíduos se perceberam mais simétricos e os segmentos foram identificados pelos participantes mais abaixo quando comparados com a percepção inicial, aproximando-se da medida real. Também perceberam-se menores na altura, largura da cintura e largura dos ombros.

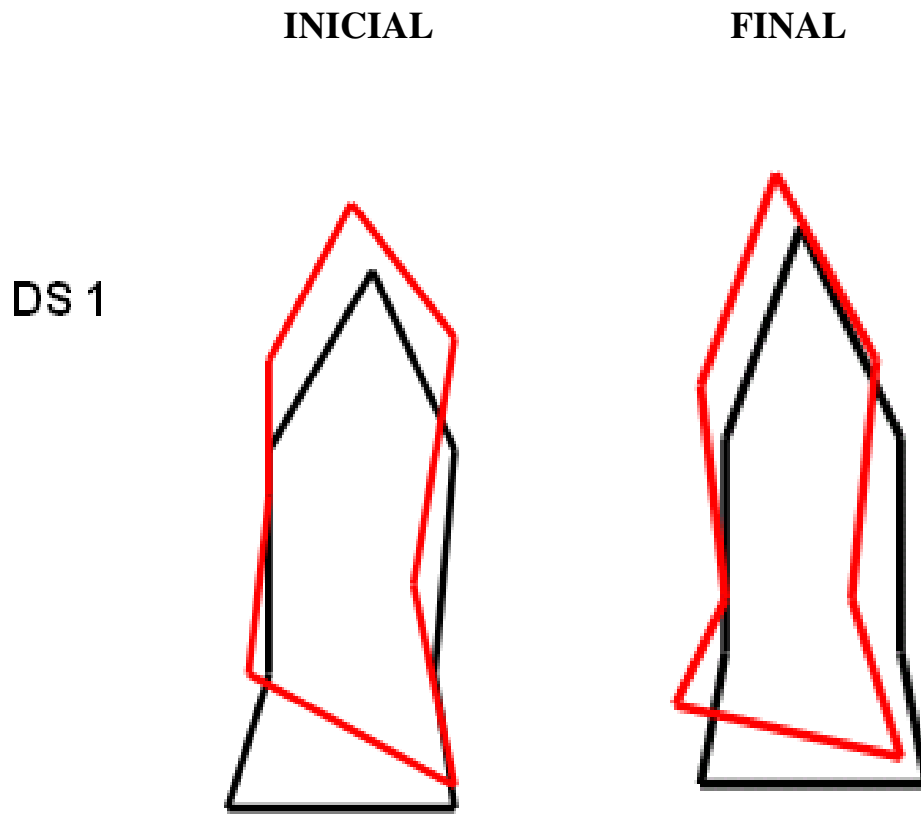


Figura 6 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 57 anos.

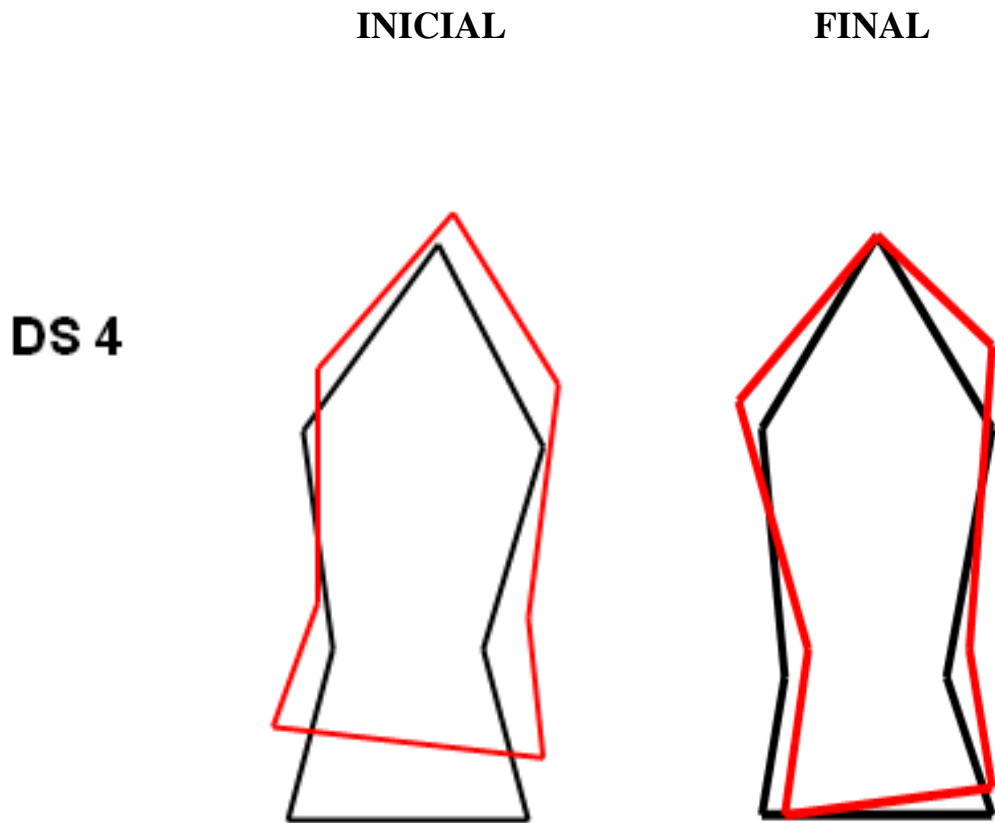


Figura 7 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 24 anos.

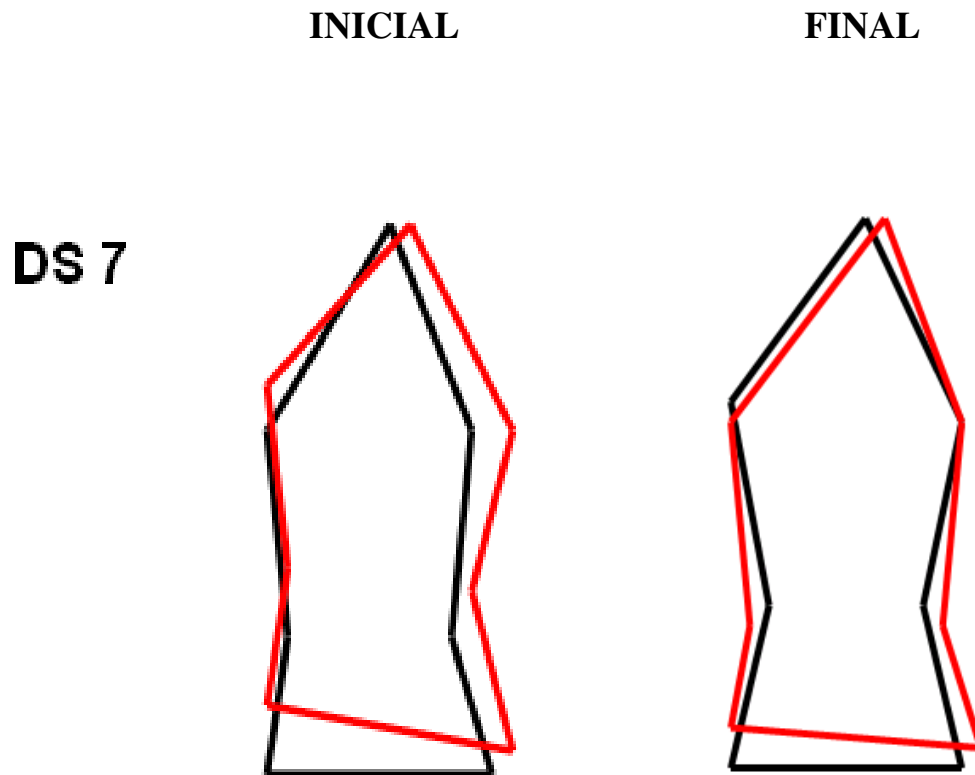


Figura 8 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 22 anos.

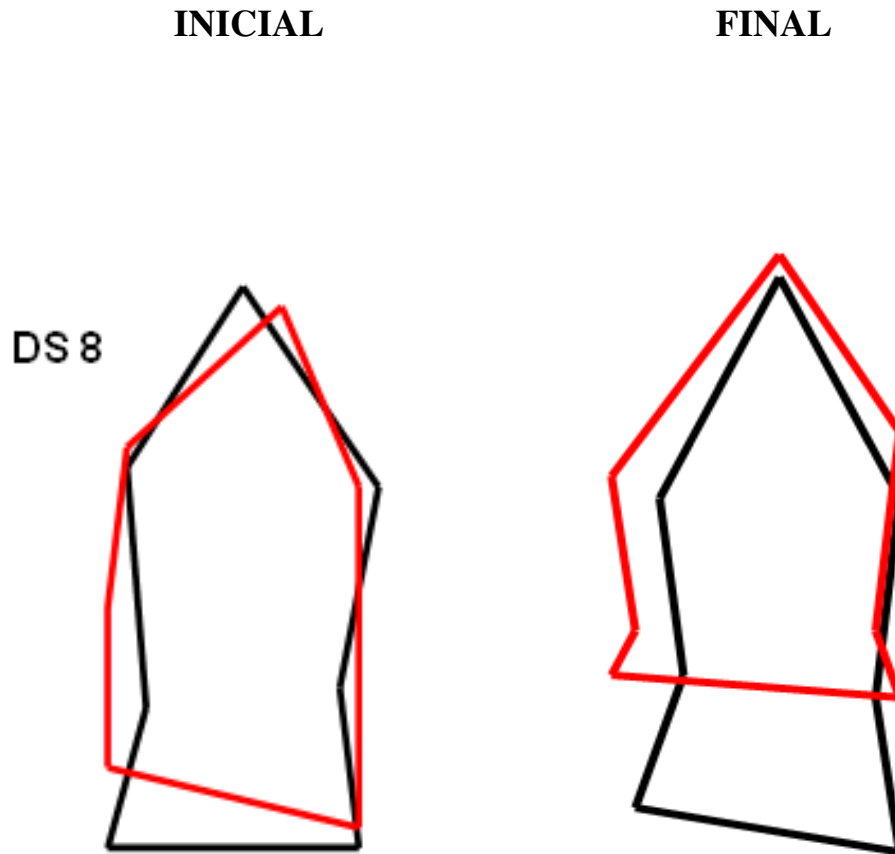


Figura 9 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 42 anos.

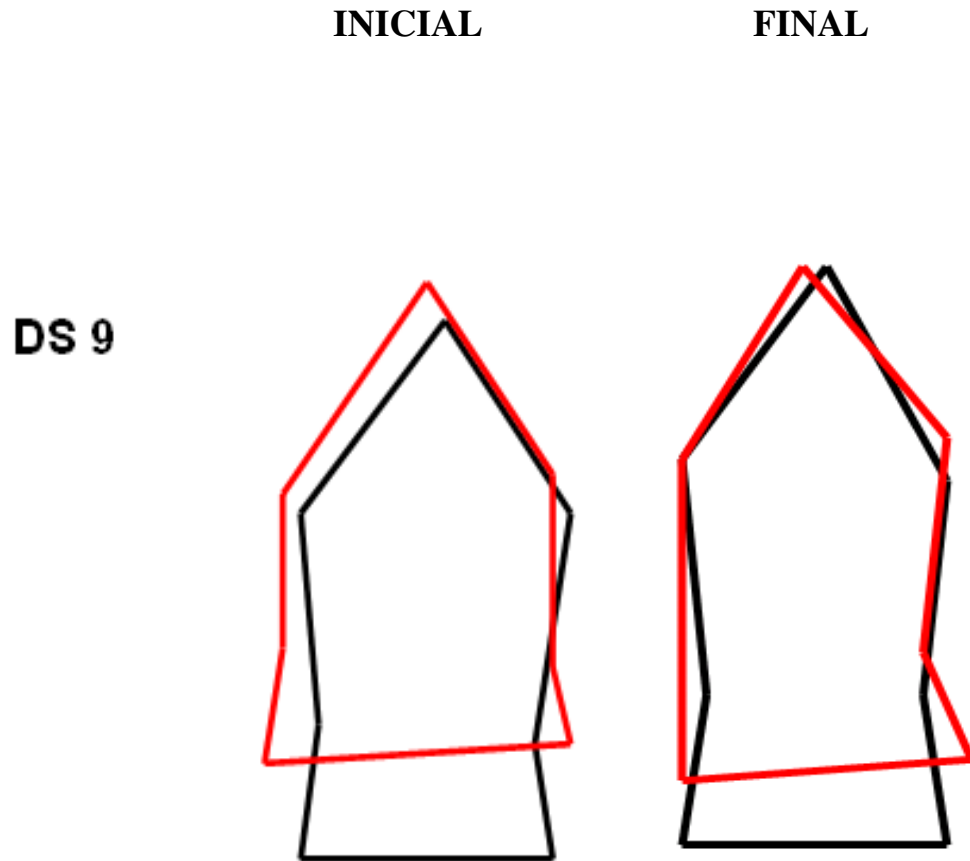


Figura 10 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 22 anos.

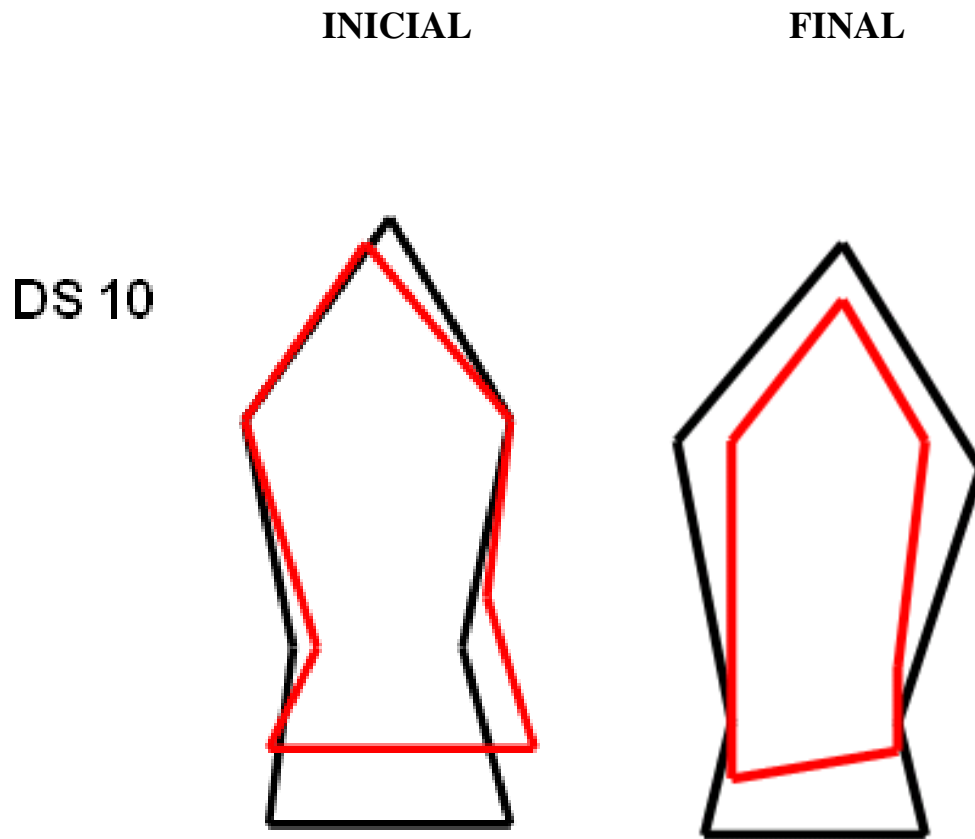


Figura 11 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 25 anos.

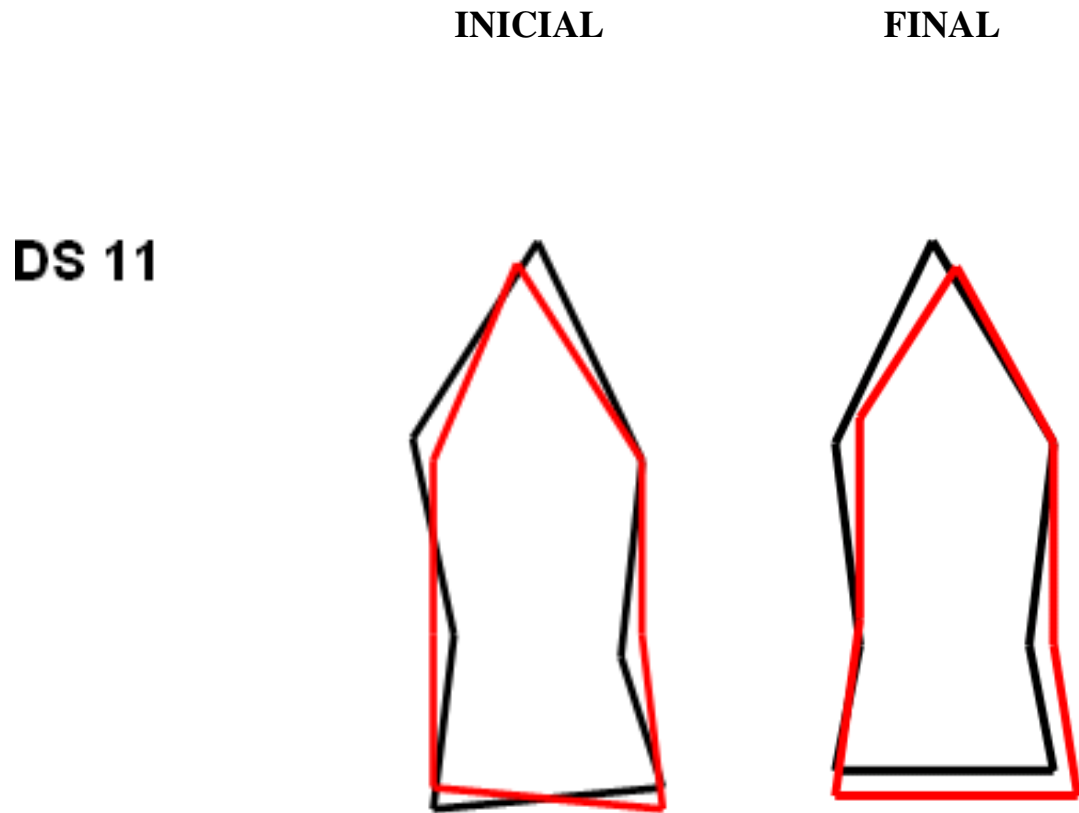


Figura 12 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 21 anos.

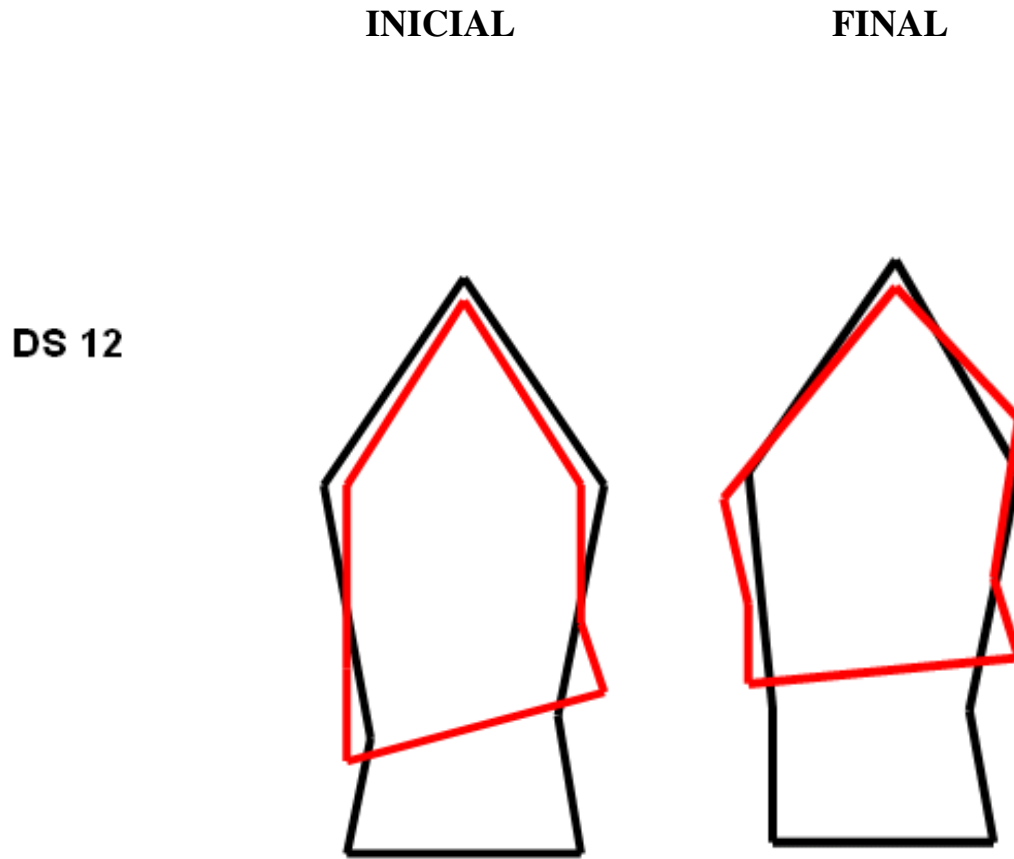


Figura 13 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 60 anos.

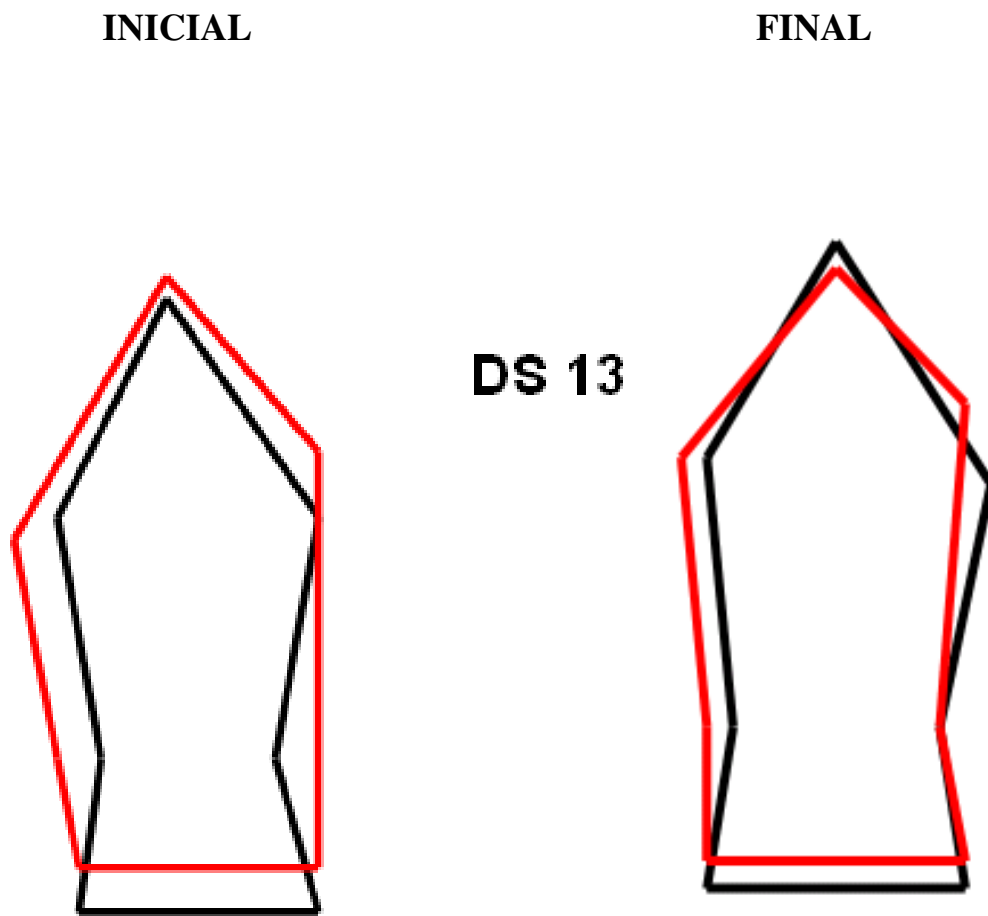


Figura 14 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 26 anos.

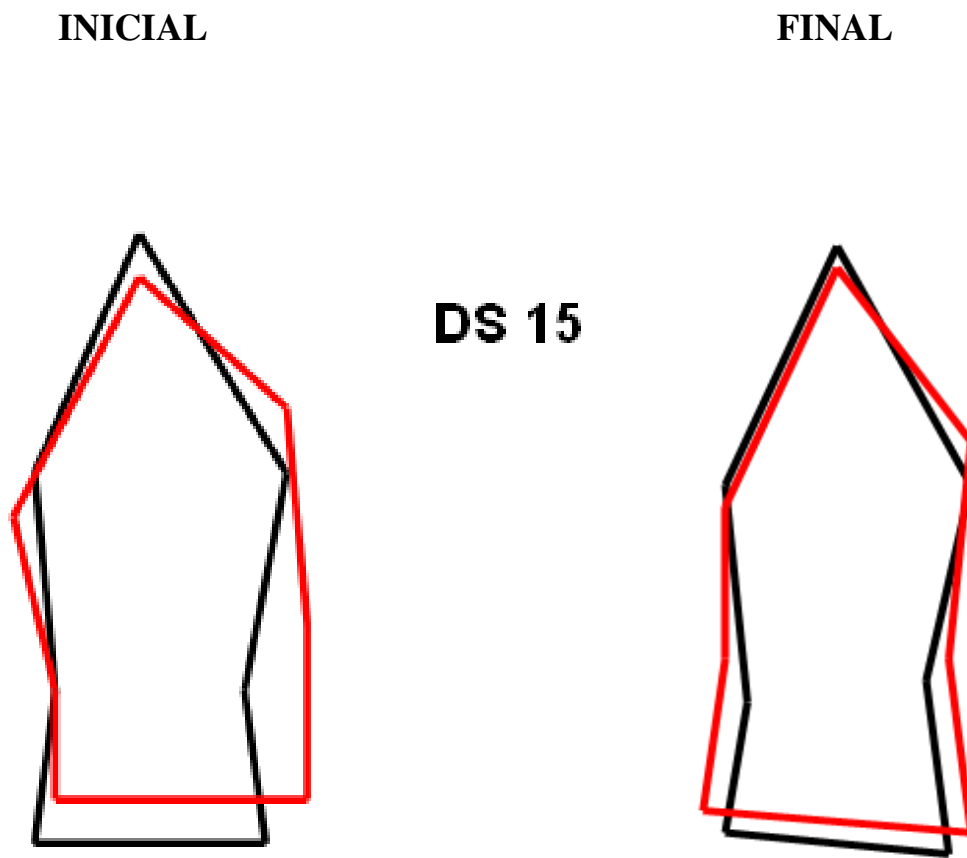


Figura 15 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 28 anos.

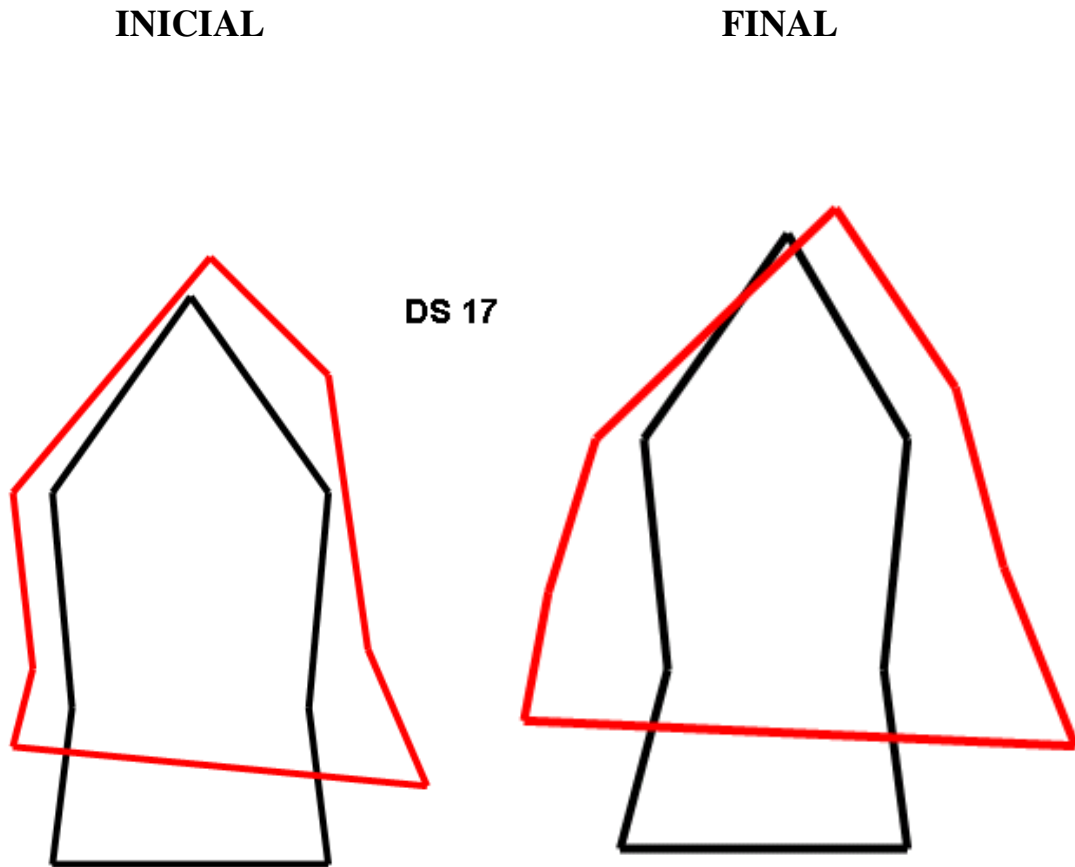


Figura 16 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 49 anos.

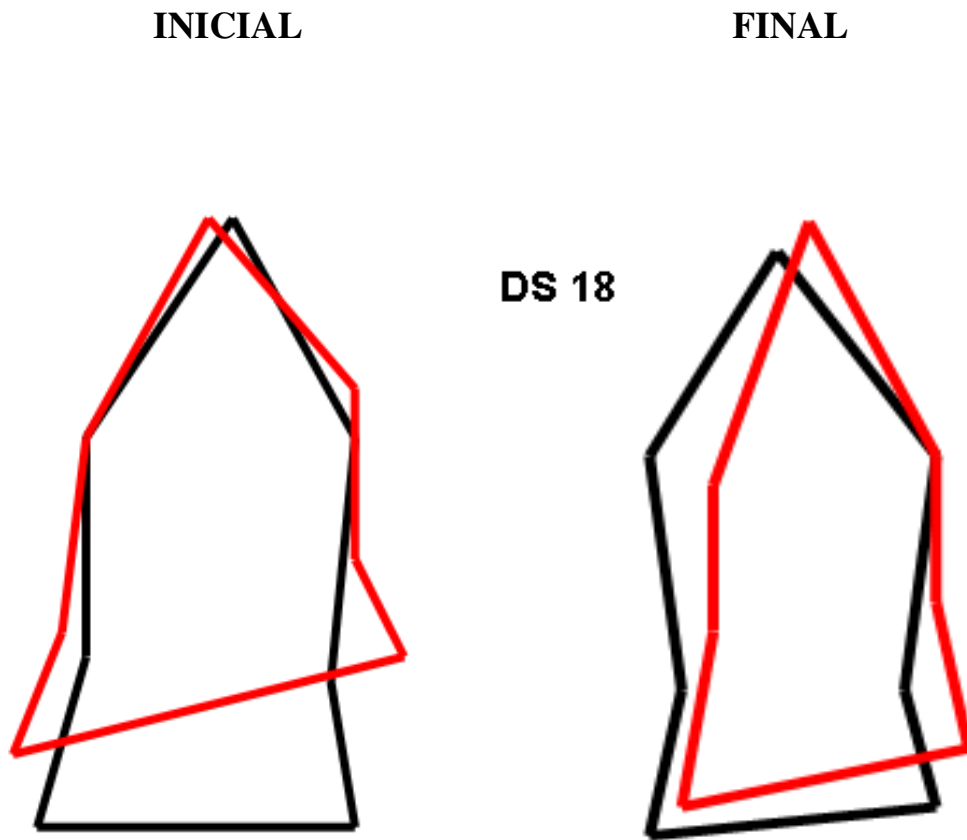


Figura 17 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 45 anos.

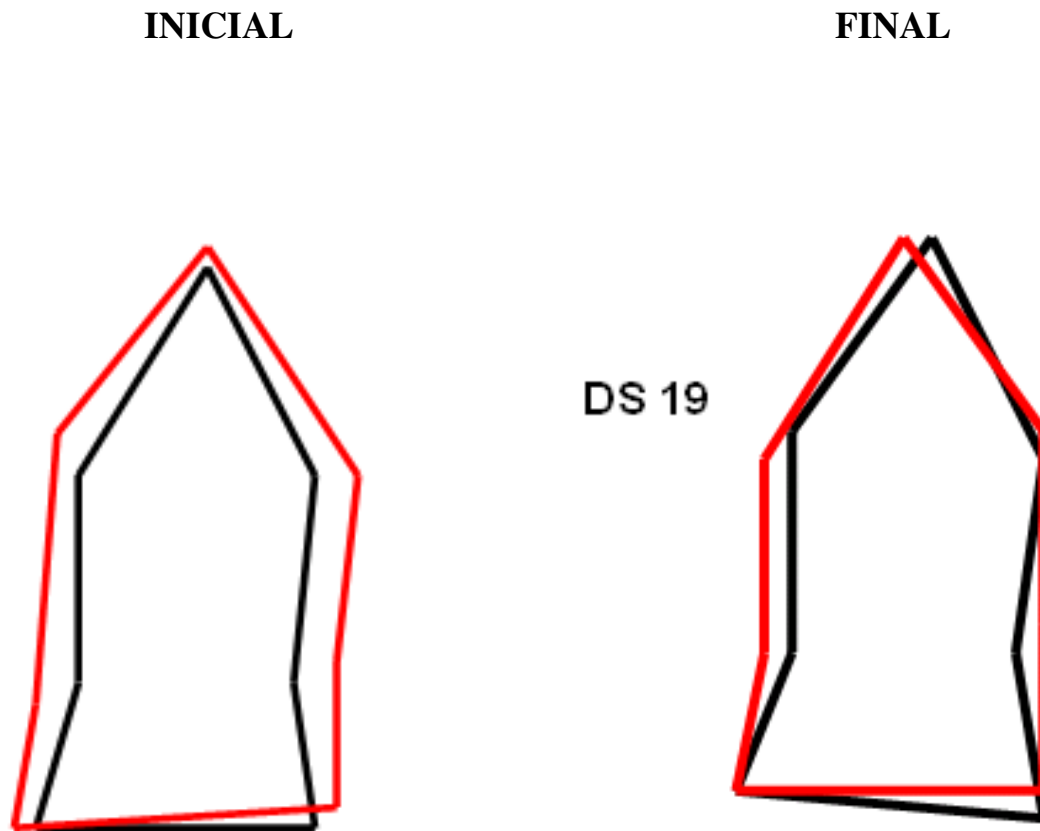


Figura 18 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntária do sexo feminino, 36 anos.

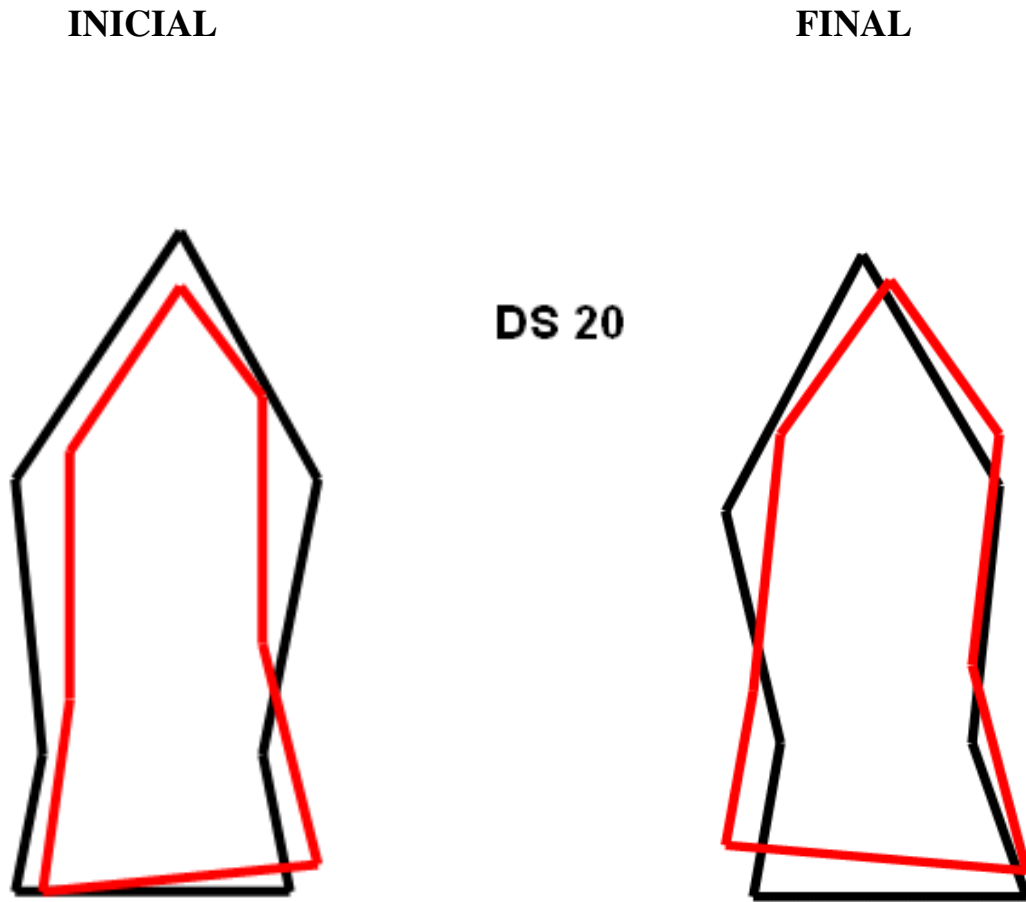


Figura 19 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 39 anos.

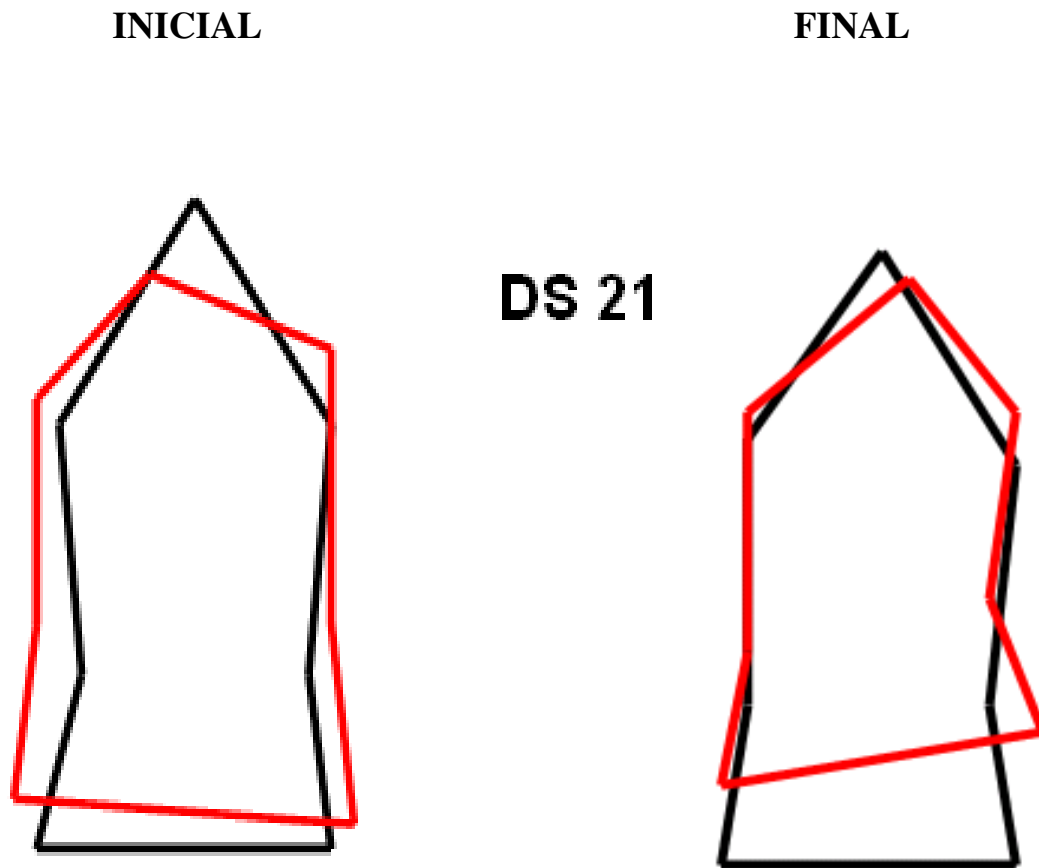


Figura 20 - Teste de marcação do esquema corporal (IMP). Contorno real (cor preta) e percebido (cor vermelha). Comparação entre medida inicial e final. Voluntário do sexo masculino, 44 anos.

5.3.2. Teste de Lateralidade

Os participantes relataram várias estratégias para reconhecimento das mãos apresentadas. Dentre elas foram descritas observação da posição do polegar, projeção do corpo no espaço, imaginar a própria mão, girar as mãos mentalmente e a ausência de qualquer estratégia.

Para análise dos tempos de reação inicial e final nos diferentes ângulos e posições de mão foi utilizando o programa SPSS aplicando a análise *t Student*, com nível de significância de 5%. Comparando os ângulos 90°L, 90°M, 180° e 0° no início e final do módulo Iniciante não foi observada nenhuma diferença estatística significativa entre as medidas. Resultados constam na Tabela 6.

Tabela 6. Valores da média e desvio padrão para os diferentes ângulos da mão antes e depois do módulo Iniciantes

Ângulo da Mão	Média (inicial/final)	Desvio padrão (inicial/final)	<i>t</i>	Sig
90°L	2,34	1,15	1,57	0,12
	2,65	1,54		
90°M	1,69	7,13	1,14	0,25
	1,84	1,2		
180°	2,4	1,22	0,86	0,38
	2,27	1,22		
0°	1,73	0,97	0,02	0,98
	1,72	1,11		

p < 0,05

Além da análise comparativa dos dados antes e depois, outro teste foi realizado: a análise dos dados iniciais e finais separadamente. Para essa verificação foi utilizado o mesmo programa SPSS versão 12.0 e a análise ANOVA com medidas repetidas e as diferenças entre os pares foram avaliadas com o teste de Bonferroni. O nível de significância adotado também foi de 5%.

Observamos inicialmente que para o ângulo de mão a $90^{\circ}L$ a posição que apresentou maior rapidez com significância estatística ($F= 0,387$ e $p=0,01$) foi a mão direita com a palma para baixo. No ângulo de mão $90^{\circ}M$ não foi observada diferença estatística entre os tempos de reação. No ângulo zero duas posições apresentam-se significativamente mais rápidas quando comparadas com as demais: direita com a palma para baixo ($F= 0,387$ e $p=0,001$) e mão esquerda com a palma para baixo ($F= 0,387$ e $p=0,03$). O ângulo de 180° não apresenta diferença significativa nos tempos de reação entre as posições (Gráfico 1A e 1C).

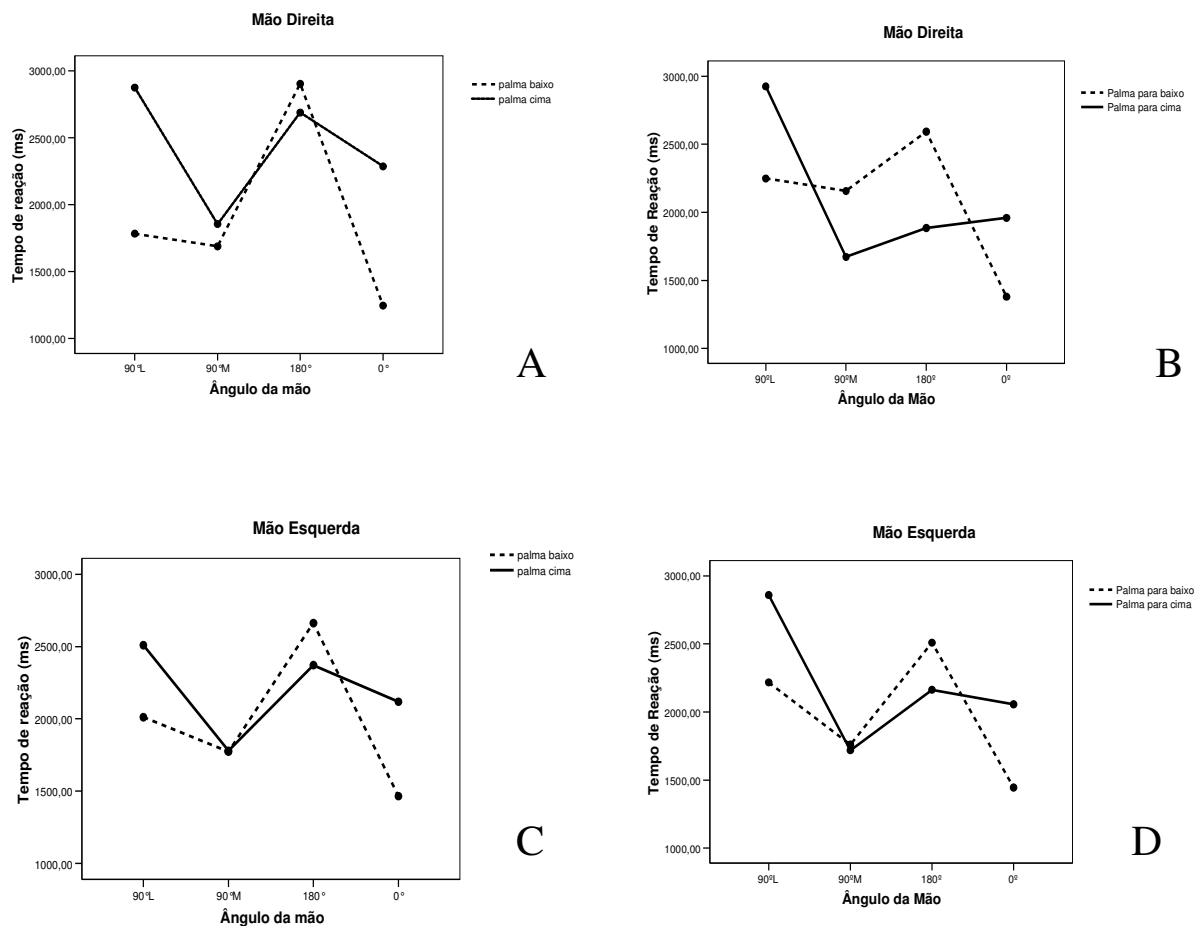


Gráfico 1. Valores médios dos tempos de reação para o reconhecimento da lateralidade inicial (A e C) e final (B e D), nos quatro ângulos das mãos, com as palmas para cima e para baixo. L= lateral, M= medial.

Na segunda análise não foi observada nenhuma diferença estatística entre os ângulos e posições da mão (Gráfico 1B e 1D). Entretanto observa-se que no ângulo de 180°, principalmente na mão direita com a palma para cima, depois da prática do módulo Iniciantes, houve uma diminuição do tempo de reação para a identificação da mão (Gráfico 1B).

Analisando o número de erros e acertos do reconhecimento das figuras das mãos, que foram anteriormente descartados, percebemos que houve uma tendência a diminuição do número de erros (Gráfico 2). O gráfico de distribuição mostra ainda que os dados finais estavam mais concentrados próximos à mediana que os iniciais.

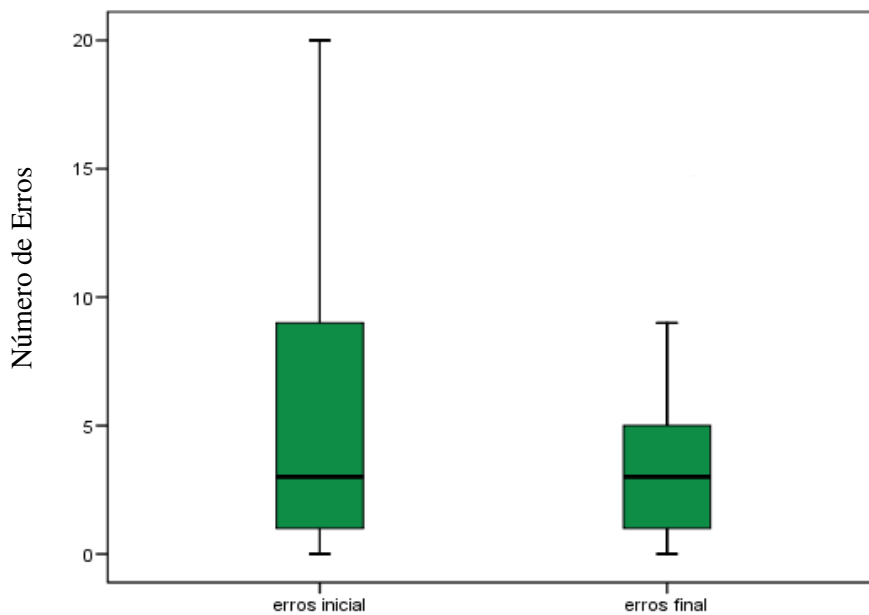


Gráfico 2. Comparação do número de erros iniciais e finais do teste de lateralidade

5.5. Imagem Corporal

A Tabela 7 mostra os dados obtidos das silhuetas atuais e ideais em média e desvio padrão.

Tabela 7. Silhueta Atual (SA) e Silhueta Ideal (SI) de homens e mulheres no início e final do Módulo Iniciantes de Dança de Salão.

	Início do módulo Iniciantes		Final do módulo Iniciantes	
	SA	SI	SA	SI
Todos os participantes	4,2*	3,4*	4,0	3,8
Somente os homens	3,8	4,2	4,0	4,3
Somente as mulheres	4,3**	2,8**	4,0	3,1

Legenda: SA (silhueta atual), SI (silhueta ideal)

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Em relação à análise da satisfação com a imagem corporal dos 15 sujeitos antes de começarem a prática do módulo **Iniciante** observamos que a média da silhueta atual foi 4,2 e a média da silhueta ideal foi de 3,4. Quando fizemos a mesma análise ao final do módulo observamos que para a silhueta atual foi indicado em média o valor 4 e para a silhueta ideal a média apontada foi de 3,8. A avaliação estatística dos dados obtidos mostrou que a diferença entre os valores atual e ideal apontados são estatisticamente significantes ($p=0,03$), ou seja, os participantes iniciantes na dança gostariam de ter uma silhueta diferente daquela que apresentavam. Já a análise das silhuetas apontadas no final do módulo mostrou que os valores atuais e ideais não apresentaram diferença estatisticamente significativa. Isto demonstra que após concluir o módulo iniciante mulheres e homens conjuntamente avaliados não queriam mais ter uma silhueta diferente daquela que apresentavam.

Quando analisados separadamente, homens e mulheres, observamos, que as mulheres antes da prática da dança de salão, apresentavam insatisfação com o próprio corpo, pois em média apontaram como **silhueta atual** a imagem 4,3 e **silhueta ideal** a 2,8, diferença

estatisticamente significativa ($p=0,007$). Porém, para os valores médios apontados pelas participantes para silhueta atual e ideal ao final do módulo Iniciantes de dança observamos alterações. As participantes passaram a apontar a imagem 4 para **silhueta atual** e a imagem 3,1 a para **silhueta ideal**. A análise estatística desses dados mostrou que essa diferença não foi significativa.

Quando analisados separadamente, os homens, antes da prática da dança de salão, se apresentavam satisfeitos com o próprio corpo. A média de valores apontados pelos iniciantes para **silhueta atual** foi de 3,8 e para **silhueta ideal** foi de 4,2. Depois dos três meses de prática esses mesmos apontaram em média como **silhueta atual** 4 e **silhueta ideal** 4,3, não havendo diferença estatística entre esses valores.

6. DISCUSSÃO:

A linguagem corporal despertada através da dança pode ser aprendida e 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. Ao analisar os aspectos motivacionais que delinearão o perfil da população estudada percebemos que os indivíduos procuraram a dança de salão principalmente para aprendizado e prazer mais do que para melhorar algum aspecto físico como flexibilidade, postura ou coordenação motora. Esse fato foi também descrito por Volp et al (1995) em seu estudo “Por que Dançar? Um Estudo Comparativo” que investigou os motivos que levaram jovens e adultos a praticarem dança de salão. Os resultados demonstram que o prazer e a satisfação foram os motivos mais fortes que levaram os adolescentes e adultos a praticarem a dança, entretanto foram apontados também sentir-se feliz, se distrair, conquistar a admiração, aprender, manter o físico saudável e dançar com quem gosta de dançar. Volp (1994) em sua tese de doutoramento questionou adolescentes de 15 anos diretamente sobre a relação da dança de salão com a saúde e boa forma e observou que a maioria dos respondentes nada mencionou a respeito ou deram respostas tão variadas que não houve como agrupá-las em conteúdo específicos. Entretanto ao serem questionados porque dançavam apontaram dois motivos principais: o gostar (diversão, prazer, distração, alegria) e a sociabilização. Confirmando que os aspectos físicos passam ao largo da prática da dança de salão tanto para adolescentes como para adultos.

Percebemos também que os fatores que levam o aluno a dançar são os mesmos que determinam a aderência dos indivíduos às aulas. Comprovamos isso quando questionamos os participantes que concluíram a pesquisa sobre quantas aulas realizaram no decorrer do curso. A maioria realizou mais do que as 12 aulas mínimas previstas, ou seja, os indivíduos se empenharam na tarefa. Tal empenho e dedicação podem ser explicados pelo ponto de equilíbrio entre desafio e habilidade desencadeados com a prática, ou seja, a oportunidade de

ação do indivíduo é igual a sua capacidade de concluir a tarefa. Csikszentmihalyi (1999 apud VOLP, 1994, p.37) explica que quando a habilidade do indivíduo está aquém das demandas da atividade e o desafio é alto gera um estado de ansiedade, quando esta relação se inverte gera-se um estado de tédio. Nessa relação desafio/habilidade, o ideal é o equilíbrio, gerador do estado de fluxo desencadeador da sensação de satisfação e auto-realização. Um êxtase provocado pelo fluir psíquico que mantém o indivíduo motivado no esforço de aprender a dançar.

O fator sociabilização é um aspecto importante e presente na maioria dos trabalhos que relacionam dança e motivação. Volp (1994) entrevistou adolescentes e a dança social foi descrita por eles como um veículo facilitador para sociabilização. Afirmaram ainda que dançando eles têm oportunidade de conversar, conhecer pessoas, fazer amizades e aproximar-se dos outros. Tresca e De Rose (2000) descreveu em seu estudo com adolescentes que o fator sociabilização é um dos principais indicadores que mantém estados motivacionais internos. Lima e Vieira (2007) realizaram uma pesquisa qualitativa entre idosos acima de 60 anos explorando os benefícios dessa atividade. Segundo os idosos a dança de salão proporciona divertimento, melhora a saúde, resgata boas lembranças e é um veículo para a sociabilização.

Entre as respostas analisadas em nosso trabalho não encontramos essa variável de forma direta, pois nenhum participante cita a palavra **sociabilização** como aspecto motivador na dança, no entanto, o terceiro argumento mais respondido foi praticar a dança para vencer a timidez. O valor intrínseco dessa afirmativa relaciona-se diretamente ao aspecto da sociabilização, afinal a timidez dificulta a comunicação. Volp (1994) observou esse mesmo aspecto em seu trabalho, no qual os entrevistados relatam que a parceria favorece a desinibição, pois os coloca em confronto com pessoas de diferentes tipos. Para eles a desinibição leva a sociabilização, pois para dançar é necessário apresentar-se publicamente no salão e ter contato direto com desconhecidos.

Na avaliação da percepção do corpo no espaço observamos que os sujeitos da pesquisa melhoraram sua relação com o meio externo.

Analisando a capacidade dos indivíduos perceberem os segmentos corporais no início e depois da conclusão do módulo Iniciantes observamos diferença estatística entre as medidas de largura do ombro e alturas de ombro, cintura e quadril que se aproximaram da percepção ideal (100%). O fato da largura do ombro ser percebida mais próxima do real pode ser explicada porque nesse momento inicial do aprendizado da dança são enfatizados movimentos dos ombros e postura fundamentais para adequada condução do cavalheiro e de firmeza da dama. O maior enfoque dado a esse segmento pode ter favorecido a melhoria da percepção. Em relação às alturas observamos que a simetria de todos os pontos tocados nos participantes avaliados se aproximou dos 100% (IPC ideal) depois dos três meses da dança, sugerindo, como se esperava, que a prática da dança da forma que foi aprendida fez com que o indivíduo se percebesse melhor principalmente no que diz respeito a sua simetria corporal. A Dança de Salão exige atenção. O indivíduo deve focar o seu corpo para conseguir aprender o passo e se movimentar em sincronia com o ritmo da música e do parceiro. A concentração para movimentar o corpo e a sensação do toque faz com que o indivíduo preste mais atenção em si, e isso pode ser um dos fatores que contribuem para melhora da percepção corporal. Rosenkrans e Rothwell (2004) realizaram um estudo para identificar se impulsos sensoriais poderiam ter influência no córtex motor. Nesse estudo não só verificaram essa relação como comprovaram que há uma remodelação cortical e que esta sofre grande influência da atenção. Nessa pesquisa realizaram um experimento que consistia em aplicar vibrações elétricas nos músculos das mãos de indivíduos. A princípio foram vibrações em diferentes frequências e depois em uma só frequência. No primeiro momento os indivíduos deveriam sinalizar a mudança do padrão da onda vibratória (para realização dessa tarefa era necessário que estivessem atentos aos estímulos) e no segundo momento a atenção do indivíduo era desviada

por uma tarefa (leitura e audição de uma música). Os resultados demonstraram que a integração sensoriomotora e a reorganização sensorial do córtex foram mais intensas quando o indivíduo estava atento ao estímulo. Com base nesses resultados podemos supor que a atenção exigida na tarefa tem influência na integração dos estímulos que chegam ao córtex.

Em relação à altura da cabeça, houve mudança do valor médio de $99,98\% \pm 3,14$ para $98,82\% \pm 2,45$. Isso talvez se explique, pois durante os 3 meses todo o foco das aulas foi voltado para os ombros, cintura, quadril e pés que deveriam mover-se harmonicamente para dançar. Conforme descrito anteriormente dançar é uma variação do andar, o deslocamento adequado dos pés determina o passo básico de cada ritmo. O aluno, principalmente iniciante, constantemente olha para os pés dele ou do professor. Apesar dos professores chamarem atenção para evitar esse hábito, o aluno nessa fase está preocupado em aprender e por apresentar dificuldades com a coordenação dos próprios pés e na sincronia destes com os do parceiro, olha constantemente para baixo. Além desse momento o aluno também tem o foco dirigido para os pés quando o novo passo a ser aprendido é executado pelo casal de professores, obrigatoriamente ele deve ter atenção nos membros inferiores para conseguir reproduzir o deslocamento. Essa atenção constante do olhar para baixo e conseqüentemente a cabeça deslocada inferiormente pode ser a explicação do aumento da hipoesquematia apresentada na altura da cabeça.

Com relação ao reconhecimento de direita/esquerda não foi observada nenhuma diferença estatística significativa ao se comparar os valores dos tempos de reação antes e depois das aulas. O argumento para a ausência de significância pode estar no teste empregado que apesar de ser específico para lateralidade, pode ser pouco sensível para detecção de pequenas variações. Possivelmente, essa forma de avaliação pode não ter sensibilidade suficiente para avaliar mudanças em indivíduos saudáveis. Quando pesquisamos os trabalhos que utilizaram o mesmo teste de lateralidade, observamos que normalmente essa avaliação é

aplicada em indivíduos com alguma doença ou déficit neurológico comparando-os com indivíduos saudáveis. Coslett (1998) utilizou o teste de lateralidade para comparar indivíduos com síndrome de negligência e indivíduos normais. Nesse estudo foi encontrada diferença entre os valores de doentes e controles. Os portadores da síndrome de negligência apresentaram maiores tempos de reação para o reconhecimento do lado que negligenciavam quando comparados com controles saudáveis. Schowebel et al (2001) compararam os valores de tempo de reação entre indivíduos que apresentavam síndrome do ombro doloroso e controles saudáveis demonstrando que havia diferença significativa nos tempos de reação, demonstrando assim que a dor aumentava o tempo de reconhecimento da lateralidade. Nico et al (2004) utilizaram o teste de lateralidade em amputados do membro superior esquerdo ou direito, dominante e não dominante. Os controles eram aqueles com amputação em membro não dominante e os testados eram aqueles com amputação do membro superior dominante. Demonstraram que amputados de membro dominante apresentavam mais erros e maiores tempos de resposta que os amputados de membro não dominante. A partir desses estudos observamos que nenhum deles realizou a comparação entre grupos de indivíduos saudáveis e, portanto, talvez o instrumento não tenha sido eficaz para nossa amostra em particular. No entanto, quando analisamos qualitativamente os resultados obtidos em relação a posição de mão antes e depois da prática, observamos que os tempos de reação diminuíram na posição 180° e principalmente na mão direita. Achado interessante que pode ser decorrente dos movimentos espelhados executados na dança de salão, ou seja, o que um parceiro realiza para um lado o outro parceiro, que se encontra de frente, também executa, mas para o lado oposto. Ainda, na análise qualitativa dos dados de lateralidade, ao observar os erros organizados em um gráfico percebemos que eles aparentemente diminuem. O gráfico (boxplot) de distribuição dos erros iniciais e finais mostrou que os erros finais se concentraram em valores menores que os erros iniciais. Sugerindo que apesar da não existir diferença estatística entre os erros

iniciais e finais o nível de atenção dos participantes foi melhor, pois apresentaram menos respostas incorretas.

Na análise da imagem corporal, quando observamos os dados obtidos de todos participantes no início do módulo Iniciantes percebemos que esses apresentavam-se insatisfeitos com suas silhuetas, ou seja, a diferença entre os valores do que acreditavam ser sua aparência e aquilo que gostariam de ser, apresentava diferença estatística significativa. Ao avaliar os resultados obtidos depois de concluído o módulo Iniciantes, percebemos que essa insatisfação não estava mais presente, ou seja, não existia mais diferença entre os valores apontados para seu corpo atual em relação ao ideal. Esses resultados sugerem que a prática de dança de salão pode ter influenciado positivamente esses indivíduos. Como a maioria dos autores estudados aponta que as mulheres na sua grande maioria não estão satisfeitas com sua aparência e gostariam de ser mais magras do que são, resolvemos fazer a análise separadamente, homens de mulheres. Como se supunha, a insatisfação detectada era decorrente das mulheres. Estudos mostram que tanto homens quanto mulheres podem estar insatisfeitos com sua auto-imagem.

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.

Turtelli (2000) 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. “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” (DANTAS, 1999 apud

ZANIBONI e CARVALHO, 2007, p.88). Zaniboni e Carvalho (2007) 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. Para dançar o parceiro deve tocar no corpo do outro. Outro caminho que explica a interferência positiva da dança de salão na imagem corporal é a música. 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.

Toda pesquisa pode sofrer influências ambientais e está sujeita a imprevistos não calculados e, esse trabalho não foi imune a isso. Alguns fatores podem ter influenciado os resultados observados e são relevantes em relação à pesquisa: as limitações na aplicação dos testes.

Os testes foram aplicados em ambiente reservado, entretanto, em alguns momentos passou por situações que podem ter levado os participantes à distração. Outro fator que merece menção é que apesar dos participantes terem se voluntariado a participar do estudo, havia uma limitação de tempo disponível que nos levou a abreviar, o máximo possível, o tempo de avaliação. Esse mesmo fator também pode ter comprometido a precisão das respostas no que se refere ao histórico de atividade física, pois os participantes rememoravam apressadamente seu passado de atividades físicas. Apontamos ainda como fator limitante a vestimenta dos participantes no momento da coletas dos dados referentes ao esquema corporal. Apesar de ser recomendado que o sujeito esteja trajando roupa de banho ou justa muitas vezes isso não foi possível. Esse fator pode ter prejudicado a precisão do teste.

7. CONCLUSÃO

O objetivo do estudo foi avaliar o efeito da dança de salão na percepção corporal. Para isso foi avaliado o esquema corporal e imagem corporal de praticantes de dança de salão antes e depois de 3 meses iniciais da prática da dança. A verificação dos motivos que levaram os alunos a procurar a dança social foi feita como forma de caracterizar a população estudada.

À semelhança de outros grupos estudados com o mesmo foco na dança, os sujeitos dessa pesquisa também apresentaram como motivação maior para busca da dança como atividade no tempo livre a satisfação, aprendizado e realização pessoal.

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 tanto nos aspectos proprioceptivos como nos aspectos psicológico para ambos os sexos. Em relação à imagem corporal a dança foi responsável pela melhoria na satisfação corporal das mulheres, que a princípio apresentavam-se descontentes com sua auto-imagem. Com relação ao esquema corporal a prática da dança de salão nos moldes em que foi praticada nesse estudo desenvolveu uma melhora na percepção da largura dos ombros e na simetria corporal.

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 percepção corporal (seja no aspecto proprioceptivo, seja no aspecto afetivo) e com forte aspecto motivacional relacionado à prática dessa

atividade. Entretanto muito ainda pode ser estudado e analisado, como por exemplo, é importante que a dança permita, de fato, a expressão dos sentimentos por meio do corpo e ao embalo da música. E como permitir essa fluidez sem se enclausurar em passos e seqüências pré-determinadas? Como fazer com que a técnica seja uma ferramenta e não uma prisão?

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, C.M. Um Olhar sobre a Prática da Dança de Salão, **Movimento e Percepção**, v.5, n.6, 2005.
- AMORIM, M. A., ISABLEU, B., JARRAYA, M. Embodied Spatial Transformations: “Body Analogy” for the Mental Rotation of Objects, **Journal of Experimental Psychology**, v.135, 2006.
- APPOLINÁRIO, F. **Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa**, São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2006.
- ASKEVOLD, F. Measuring Body Image: Preliminary Report in a New Method, **Psychother. Psychosom**, v.26, 1975.
- BARRETO, J.F. Sistema Estomatognático y Esquema Corporal, **Colombia Médica**, v. 30, 1999.
- BARROS, T.L., ANGELI, G., BARROS, L.F.F.L. Preparação do Atleta de Esportes Competitivos, **Rev. Soc. Cardiol. Estado de São Paulo**, v.15, 2005.
- BLANKSBY, B.A., REIDY, P.W. Heart Rate and Estimated Energy Expenditure During Ballroom Dancing, **Brit. J. Sports Med.**, v.22, n.2, 1988.
- BLAESING, S., BROCKHAUS, J. The Development of Body Image in the Child, **Nursing Clinics of North America**, v. 7, n.4, 1972.
- BRANCO, L.M., HILÁRIO, M.O.E., CINTRA, I.P. Percepção da Satisfação Corporal em Adolescentes e a Relação com seu Estado Nutricional, **Revista de Psiquiatria Clínica**, 2006.
- BROWN, S. et al. The Neural Basis of Human Dance, **Cerebral Cortex**, v.16, n.8, 2006.
- COHEN, J.D., MAC WHINNEY, B., FLATT, M., PROVST, J. PsyScope: An Interactive Graphic System for Designing and Controlling Experiments in the Psychology Laboratory Using Macintosh Computers. **Behavioral Research Methods**, v.25, n.2, 1993.

- COSLETT, H.B. Evidence for a Disturbance of Body Schema in Neglect, **Brain and Cognition**, v.37, 1998.
- COSTE, J.C. **A Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A Descoberta do Fluxo: A Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- DANTAS, M. **Dança: O Enigma do Movimento**, Porto Alegre: UFRGS, 1999.
- DEMPSEY, M.O. The Development of Body Image in the Adolescent, **Nursing Clinics of North America**, v.7, n.4, 1972.
- DEUTSCH, S. **Música e Dança de Salão: Interferência da Audição e da Dança nos Estados de Ânimo**. São Paulo: USP. Tese de doutorado apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1997.
- FARIA, A.M. **Lateralidade: Implicações no Desenvolvimento Infantil**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- FICHTER, M.M.; MEISTER, I.; KCOH, H.J. The Measurement of Body Image Disturbances in Anorexia Nervosa: Experimental Comparison of Different Methods. **British Journal Psychiatry**, v.148, p.453-461, 1986.
- FRANÇA, M. **Para rir até chorar com a cultura popular**. João Pessoa: 2007
- FREIRE, I.M. **Dança-Educação: O Corpo e o Movimento no Espaço do Conhecimento**. **Cedes**, n.53, 2001.
- FREITAS, G.G. **O Esquema Corporal, A Imagem Corporal, A Consciência Corporal e A Corporeidade**. Ijuí: Unijuí, 2004.
- GALLAGHER, S., MELTZOFF, A. The Earliest Sense of Self and Others: Merleau-Ponty and Recent Developmental Studies, **Philosophical Psychology**, v.9, 1996.
- GARCIA, A. & HASS, A. N. **Ritmo e Dança**. Canoas: ULBRA, 2006.

- GUYTON, A.C. & HALL, J.E. **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 478-526, 2002.
- HOLMES, N.P. & SPENCE, C. The body scheme and multisensory representations of peripersonal space, **Cognitive Process**, v.5, 2004.
- KAKESHITA, I.S., ALMEIDA, S.S. Relação entre o Índice de Massa Corporal e a Percepção da Auto-imagem em Universitários, **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n.3, p.497-504, 2006.
- KOBAL, M.C. **Motivação Intrínseca e Extrínseca nas Aulas de Educação Física**. Campinas, Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1996.
- LAUTENBACHER, S.R., ROSCHER, F.S., PIRKE, M., KRIEG, C., Theoretical and Empirical Considerations on the Relation Between “ Body Image”, Body Scheme and Somatosensation, **Journal of Psychosomatic Research**, v.37, n.5, 1993.
- LE BOULCH, J. **Educação Psicomotora: A psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.
- LEWIS, R.N. & SCANNELL, E.D. Relationship of Body Image and Creative Dance Movement, **Perceptual and Motor Skills**, v.81,1995.
- LIMA, M.M.S., VIEIRA, A.P. Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil, **American Journal of Dance Therapy**, v.29, n.2, 2007.
- MACHADO, A.B.M. **Neuroanatomia Funcional**. São Paulo: Atheneu, 1988.
- MARAVITA, A. & IRKÍ, A. Tools For The Body (Schema), **Trends in Cognitive Sciences**, v.8, n.2, 2004.
- MED, B. **Teoria da Música**, Brasília: Musimed, v.4, 1996.
- MESQUITA, R. **Um Pouco de História**, disponível em: <<http://www.dancadesalao.com>> acesso em: 20 maio 2007.
- MOLINARI, E. Body-size Estimation in Anorexia Nervosa. **Perceptual Motor Skills**, v.81, p.23-31, 1995.

- MURRAY, R.L.E. Body Image Development in Adulthood, **Nursing Clinics of North America**, v.7, n.4, 1972.
- NEGRINE, A. **Educação Psicomotora: Lateralidade e Orientação Espacial**. Porto Alegre: Palloti, 1986.
- NICO,D., DAPRATI,E., RIGAL,F., PARSONS,L., SIRIGU,A. Left and Right Hand Recognition in Upper Limb Amputees. **Brain**, v. 127, p.120-132, 2004.
- OLIVEIRA, S.R.G. et al. Espaço Interpessoal na Dança de Salão, **Motriz**, 2002.
- PARSONS, L.M, GABRIELI, J.D.E, PHELPS, E.A., GAZZANIGA, M.S. Cerebrally Lateralized Mental Representations of Hand Shape and Movement. **The Journal of Neuroscience**, v.18, p.6539-6448, 1998.
- PATCHER, L.A.G. & FISCHER, J. Lateralidade e Educação Física, Instituto Catarinense de Pós-graduação, disponível em < <http://www.icpg.com.br>>, acesso em: 15 julho de 2008.
- PEREIRA, M.G. **A Motivação de Adolescentes para Prática da Educação Física : Uma Análise Comparativa de Instituição Pública e Privada**. São Paulo, Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física, USJT, 2006.
- PIERLOOT, R.A.,HOUBEN, M.R. Estimation of Body Dimension in Anorexia Nervosa. **Psychol Med**, v.8, p.317-324, 1978.
- QUADROS JR, A.C. & VOLP, C.M. Forró Universitário: a tradução do forró nordestino no sudeste brasileiro, **Motriz**, v.11, n.2, p.127-130, 2005.
- RIED, B. **Fundamentos da Dança de Salão**. Londrina: Midiograf, 2004.
- ROCHA, M.D. Dança de Salão: Um Instrumento para Qualidade de Vida, **Movimento e Percepção**, v.7, n.10, 2007.
- ROMERO, E. Lateralidade e Rendimento Escolar, **Revista Sprint**, v.6, 1988.

ROSENKRANS, K., ROTHWELL, J.C. The Effect of Sensory Input and Attention on The Sensorimotor Organization of The Hand Area of The Human Motor Cortex, **Journal of Physiology**, v.561, n.1, p.307-320, 2004.

SACCO, K., CAUDA, F., CERLIANI, L., MATE, D., DUCA, S., GEMINIANI, G.C. Motor Imagery of Walking Following Training in Locomotor Attention: The Effect of “The Tango Lesson”, **NeuroImage**, v.32, 2006.

SCHAFFHAUSER, D. & BREUER, M. **Body Image / Body Schema**, disponível em: <<http://www.ifi.unizh.ch>>, acesso em: 20 fevereiro de 2007.

SCHWOEBEL, J., FRIEDMAN, R., DUDA, N., COSLETT, H.B. Pain and Body Schema: Evidence for Peripheral Effects on Mental Representations of Movement, **Brain**, v.124, n.10, 2001.

SOUZA, D.P. O Xote YARA, de Anacleto de Medeiros: Aspectos Históricos Estruturais e Performáticos, **Caderno do Colóquio**, 2002.

STUNKARD, A.J., SORENSEN, T.,SCHULSINGUER, F. Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness, **Res Publ Assoc Res Nerv Ment Disorders**, v.60, 1983.

TAVARES, M.C.C. **Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

THUM, B.E. **Efeitos da Dor Crônica em Atletas de Alto Rendimento em Relação ao Esquema Corporal, Agilidade Psicomotora e estados de Humor**. São Paulo: Universidade são Judas Tadeu, Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação Física da USJT, São Paulo, 2007.

TRESCA, R.P, DE ROSE JR, D. Estudo Comparativo da Motivação Intrínseca em Escolares Praticantes e Não Praticantes de Dança. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento**, v.8, n.1, 2000.

TURTELLI, L.S. **Relações entre Imagem Corporal e Qualidade de Movimento: Uma Reflexão A Partir de uma Pesquisa Bibliográfica.** Campinas: UNICAMP, Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, 2000.

WHITEHOUSE, A.M.; FREEMAN, C.L.; ANNANDALE, A. Body Size Estimation in Bulimia. **British Journal Psychiatry**, v.149, p.98-103, 1986.

VOLP, C.M. **Vivenciando a Dança de Salão na Escola.** São Paulo: USP. Tese de doutorado apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia, USP, São Paulo, 1994.

VOLP, C. M., DEUTSCH, S., SCHWARTZ, G.M. Por que Dançar? Um Estudo Comparativo, **Motriz**, v.1, 1995.

ZANIBONI, L., CARVALHO, A.G. Dança de Salão: Uma Possibilidade de Linguagem, **Revista Conexões**, v.5, n.1, 2007.

9. LISTA DE ANEXOS:

ANEXO A - Termo de Consentimento Livre Esclarecido	102
ANEXO B – Questionário Motivacional Inicial	103
ANEXO C – Questionário Motivacional Final	104
ANEXO D – Escala de Silhuetas	105
ANEXO E – DVD Demonstrativo dos ritmos e passos básicos aprendidos no módulo Iniciantes	106

10. LISTA DE APÊNDICES:

APÊNDICE A – Estrutura das Aulas 107

APÊNDICE B – Conteúdo das Aulas 110

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Esquema Corporal, Imagem Corporal e Aspectos Motivacionais na Dança de Salão

Eu, _____ portador de RG _____, abaixo assinado, dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntário do projeto de pesquisa supracitado, sob responsabilidade do pesquisador Dra. Eliane Florencio Gama e da discente Cristiane Costa Fonseca da Universidade São Judas Tadeu.

Assinando este Termo de Consentimento, estou ciente de que:

- 1) O objetivo da pesquisa é avaliar se existe influência da dança de salão no esquema e na imagem corporal e seus aspectos motivacionais;
- 2) Durante o estudo será realizada avaliação do esquema e imagem corporal dos alunos iniciantes na prática da dança e desses mesmos indivíduos após conclusão do módulo Iniciante;
- 3) Para avaliação do esquema corporal os sujeitos devem estar trajados com roupa justa, estar com os olhos vendados e de frente para uma parede. O examinador tocará em determinados pontos (cabeça, ombros, cintura e quadril) do corpo do indivíduo e esse deverá apontar na parede onde está sentindo cada ponto. A medida (largura entre os pontos) obtida será, então, comparada com a real dimensão do indivíduo. Para a avaliação de lateralidade será utilizando um software que apresenta fotos das mãos direita e esquerda em diferentes posições e mensura o tempo que o indivíduo leva para determinar que mão está sendo observada. A análise da imagem corporal será avaliada por meio da apresentação de uma seqüência de figuras de imagens corporais com nove variações em ordem crescente de tamanho corporal onde o avaliado deverá apontar aquela figura que o representa no momento atual e qual das silhuetas gostaria de ter. A avaliação motivacional será realizada por meio de aplicação de questionário constando de perguntas sobre os motivos que levaram o indivíduo a praticar a dança de salão.
- 4) A presente pesquisa apresenta riscos mínimos para os participantes estando especificamente relacionado ao resultado da avaliação, onde o indivíduo pode se sentir inadequado em relação ao padrão de percepção corporal esperado;
- 5) Obtive todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa;
- 6) Estou livre para interromper a qualquer momento minha participação na pesquisa;
- 7) Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados gerais obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos do trabalho, expostos acima, incluída sua publicação na literatura científica especializada;
- 9) Poderei contatar o Comitê de Ética em Pesquisa Universidade São Judas Tadeu para apresentar recursos ou reclamações em relação à pesquisa ou ensaio clínico por meio do telefone (11) 6099-1665.
- 10) Poderei entrar em contato com o responsável pelo estudo, Profa Dra Eliane Florêncio Gama, sempre que julgar necessário pelo telefone (11) 6099-1690;
- 11) Este Termo de Consentimento é feito em duas vias que uma permanecerá em meu poder e outra com o pesquisador responsável.

São Paulo, _____ de _____ de 2008.

Nome do voluntário e assinatura

Dra. Eliane Florencio Gama

Cristiane Costa Fonseca

ANEXO B

Questionário Motivacional - Inicial**Ficha de Dados Pessoais:**

Nome: _____

Idade: _____

Data de Nascimento: _____

Sexo: Masculino FemininoLateralidade: Destro Canhoto

Profissão: _____

Nível de Instrução:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Não alfabetizado | <input type="checkbox"/> 3º Grau Incompleto |
| <input type="checkbox"/> 1º Grau Incompleto | <input type="checkbox"/> 3º Grau Completo |
| <input type="checkbox"/> 1º Grau Completo | <input type="checkbox"/> Especialização |
| <input type="checkbox"/> 2º Grau Incompleto | <input type="checkbox"/> Mestrado |
| <input type="checkbox"/> 2º Grau Completo | <input type="checkbox"/> Doutorado |

Composição Familiar:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Solteiro | <input type="checkbox"/> Separado |
| <input type="checkbox"/> Vive como casado | <input type="checkbox"/> Divorciado |
| <input type="checkbox"/> Casado | <input type="checkbox"/> Viúvo |

Filhos: Sim NãoMoradia: Sozinho Família**Questões:**

1 - Porque escolheu fazer Dança de Salão?

2 - Quais objetivos que deseja alcançar com a prática?

3 - Realiza outras atividades além da dança? Qual? Com que frequência?

4 - Quais outras atividades física já praticou? Por quanto tempo?

ANEXO C

Questionário Motivacional - Final

1. Quantas aulas você frequentou?

2. Você frequentou as aulas somente no seu horário específico?

Sim () Não ()

Por que?

3. O que eu mais gostei nas aulas de Dança de Salão foi:

4. Que mudanças você observou depois de 3 meses de prática nas aulas de Dança de Salão?

() Melhora do equilíbrio corporal

() Melhora da coordenação motora

() Melhora da resistência física

() Melhora da percepção corporal

() Contato com mais pessoas

() Mais participação em outras atividades de lazer que não a dança

() Mais descontração, desinibição, mais bom humor

() Outros: Quais _____

5. Pretende continuar com as aulas frequentando os outros níveis?

Sim () Não ()

Por que?

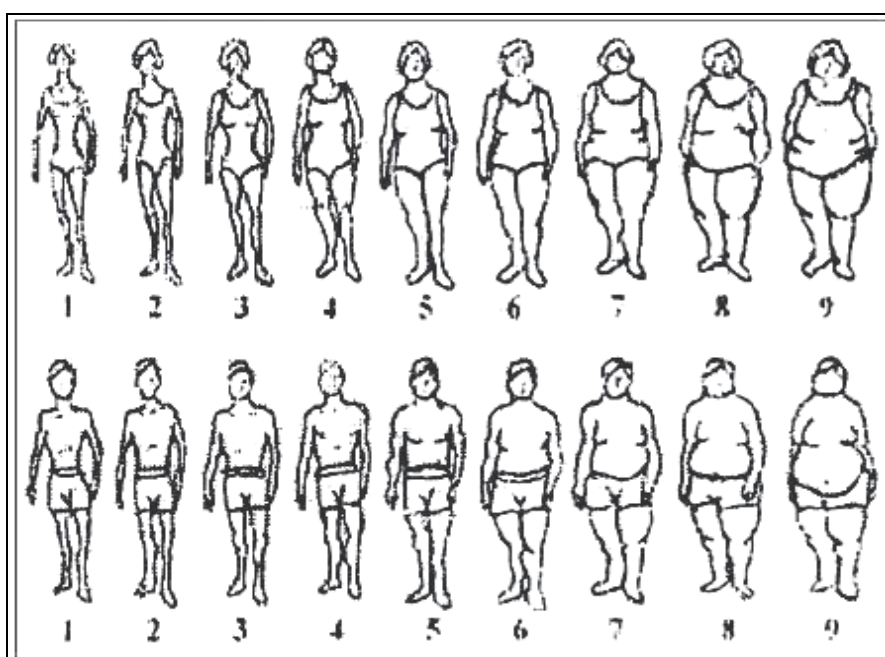
ANEXO D

NOME: _____
 SEXO: () F () M IDADE: _____ DATA: ____/____/____

Abaixo encontram-se alguns desenhos que representam silhuetas com vários tipos de aparência física. A seguir seguem algumas questões que se relacionam diretamente com os desenhos. Leia cada questão cuidadosamente e assinale o número do desenho que estiver de acordo com sua resposta ou aquele que mais se aproximar.

Cuidados:

- As perguntas devem ser respondidas de acordo com o sexo correspondente.
- Não existe respostas certas ou erradas, por isso responda à vontade.
- Assegure-se que você respondeu todas as questões.



Perguntas:

- Qual aparência física que mais se parece com você atualmente?

- Qual a aparência física você gostaria de ter?

ANEXO E

DVD Demonstrativo dos ritmos e passos básicos aprendidos no módulo Iniciantes

APÊNDICE A

Estrutura das Aulas:

A estrutura geral da escola e das aulas é a seguinte: o nível de complexidade é dividido por módulos de aprendizado, cada módulo dura 3 meses, com uma média de doze aulas, sendo uma aula semanal com duração de noventa minutos. Entretanto, caso tenha interesse e disponibilidade, os alunos podem freqüentar outros horários além daquele em que está matriculado. A escola inicia nove turmas de módulo Iniciantes por semestre e o aluno pode participar de todos os horários disponíveis desde que seja do estágio Iniciantes.

Na escola Fonte Danças existem 5 níveis de graduação. A ordem dos estágios é Iniciantes, Intermediário, Avançado, Aperfeiçoamento e Mestrado. Para avançar para o próximo estágio é necessário que se conclua o anterior, pois o nível de dificuldade vai evoluindo e dificilmente um aluno que não aprendeu bem a base de cada modalidade consegue executar os giros e deslocamentos complexos que são aprendidos no evoluir dos estágios. Não há um padrão de níveis de graduação entre as escolas, cada escola adota seu próprio modo de denominá-los e quantificá-los. Destaque para a presença do nível Mestrado na escola avaliada, que quando concluído, torna o aluno apto a instruir Dança de Salão. A escola também oferece cursos de férias e intensivos. Nesses cursos o aluno conclui um módulo (sempre o Iniciantes) em menor tempo. O tema e seqüência das aulas são iguais para todas as turmas de todos os módulos, pois os professores seguem um manual, embora tenham liberdade de usar sua própria didática dentro da seqüência preestabelecida. As aulas são ministradas por um casal de professores. Cada passo ensinado é primeiramente explicado verbalmente por um dos professores e executada pelo casal ministrante, depois repetida pelos alunos. A princípio sem acompanhamento da música e posteriormente no ritmo musical. Como a escola tem grande número de alunos e são muitos os casais iniciantes dançando pelo grande salão, existem além dos professores, monitores e instrutores responsáveis por observar

e auxiliar aqueles que apresentem dificuldades na execução de determinado passo. Os **monitores** são alunos mais experientes, que já concluíram o módulo Avançado, estando aptos a auxiliar os que apresentam dificuldades. Porém, a categoria de monitor só tem permissão de corrigir o aluno depois de confirmar a presença de erro com seus superiores (instrutor ou professor) ou quando é chamado pelo aluno. O **instrutor** é o “braço direito” do professor, e por isso, já deve ter concluído o módulo Mestrado. Essa categoria tem por função substituir o professor caso ele se ausente e pode chamar atenção do aluno caso ache necessário. Os instrutores são preparados para serem futuros professores, com isso, têm autonomia para se dirigir diretamente ao aluno. Outra característica didática da escola é que os casais devem se revezar constantemente a cada nova música. Independente de serem namorados, casados ou solteiros todos são estimulados a dançar com todos. E justificam essa técnica aos alunos com o argumento de que isso possibilita a experiência de dançar com diversas pessoas e treinar a sincronia da dança com diferentes parceiros.

Como forma de motivar os alunos, durante todo o curso, são realizados bailes no último sábado de cada mês. Esses bailes são realizados ao ar livre, no próprio gramado da USP em frente à escola de dança, onde os responsáveis se preocupam em organizar de forma que seja simulado um verdadeiro clube de dança. Os alunos são encorajados a participar desses bailes quantas vezes forem possíveis já que além de estimulá-los a dançar com diferentes parceiros que cursam os diversos níveis também lhes dá oportunidade de ter contato com diferentes ritmos, com a improvisação diante do parceiro ainda não conhecido e de dançar de fato e não como aprendiz numa aula. Esses bailes são verdadeiras festas, no entanto nesse escola em particular, possui uma regra: Até a metade do baile as damas convidam os cavalheiros para dançar e esses não podem recusar; na outra metade a escolha é livre. O encerramento das aulas acontece com a apresentação da coreografia ensaiada durante todo o módulo. Todos os alunos de cada módulo apresentam um ritmo, sendo que os ritmos mais

fáceis são realizados pelos principiantes e os mais complexos pelos alunos mais avançados.

Os alunos do módulo Iniciantes apresentam uma coreografia de Merengue.

APÊNDICE B

Conteúdo das Aulas:

1ª a 3ª aulas: os alunos realizam individualmente um ritmo quaternário (Xote) e depois são encorajados a escolher um par e dançar juntos. O objetivo dessa lição é sentir como é dançar com outra pessoa. Na segunda lição é demonstrada a posição adequada dos membros superiores, ou seja, mão do cavalheiro no meio das costas (mão direita) da dama e as mãos de apoio unidas (esquerda do cavalheiro e direita da dama) em posição confortável, eqüidistantes e com o cotovelo em leve flexão. Depois disso é ensinado ao cavalheiro o que é e como deve ser a **condução** da dama. O cavalheiro deve conduzir a dama, e essa se deixar conduzir. Na dança de salão quem “manda” é o cavalheiro. Nessa aula é praticado um exercício, não dançado, onde o cavalheiro deve se esforçar para deslocar a dama em diferentes direções e essa deve imprimir força contrária. Isso permite que o cavalheiro sinta a intensidade de firmeza necessária para uma condução adequada. É explicado também a “etiqueta da dança”, isto é, como se deve convidar uma dama para dançar, como deve agir ao final da dança e o sentido de deslocamento pelo salão, respeitando o fluxo que deve ser sempre anti-horário. Mesmo conduzindo, para que exista sincronia do casal, o cavalheiro deve indicar suas intenções à parceira. Para isso é ensinado que o cavalheiro deve mostrar para a dama com qual lado (direita ou esquerda) vai ser iniciada a dança. O cavalheiro deve deslocar o peso dele e da dama, levemente para o lado que deseja começar a dançar.

Nessas primeiras aulas os ritmos aprendidos são o Xote, o Merengue, Samba no Pé e o Foxtrot onde os aspectos práticos de posicionamento dama-cavalheiro, condução e sentido de deslocamento no salão são apresentados. O **Xote** é um ritmo simples onde os parceiros se deslocam deslizando os pés no famoso dois pra lá, dois prá. Já no **Merengue** a principal característica é mover os quadris para cima e para baixo, para isso, basta flexionar os joelhos alternadamente e os pés vão acompanhando nesse ritmo. No **Samba no Pé** o indivíduo dança

sozinho deslizando um pé para frente e depois o levando para traz, hora o pé direito hora o esquerdo combinado com movimentos de quadril e membros superiores. No **Foxtrot** os pares devem dançar como se estivessem caminhando de forma elegante. Realizando passos longos para se deslocar com os pés em meia ponta.

Manter uma postura adequada é fundamental para elegância da Dança de Salão. Para ensinar esse aspecto são realizados dois exercícios: **o exercício da moeda e o exercício da folha de papel**. O primeiro exercício é ensinado durante o Foxtrot, já que esse entre os ritmos ensinados é o que exige mais elegância, para sua realização os alunos devem pegar uma moeda e colocá-la no alto da cabeça e então, dançar com seu parceiro sem que a moeda caia. Para isso, é necessário que permaneçam com o corpo e a cabeça retos. Esse exercício tem o objetivo de ensinar aos alunos a importância de manter a cabeça alinhada e evitar olhar para os pés, hábito muito comum nos iniciantes por estarem no início do aprendizado. Já o segundo exercício é realizado durante a execução do Merengue, pois nesse ritmo os parceiros tendem a perder o contato e a sincronia, para sua execução cada casal recebe uma folha de papel. A dama e o cavalheiro devem posicionar o papel entre os seus abdomens e dançar sem deixar a folha cair. Essa tarefa tem o objetivo de demonstrar para os participantes a distância adequada entre os parceiros na dança é o tórax afastado e os abdomens unidos.

Ao final de todas as aulas, desde a primeira até a última, é ensinada uma coreografia individual denominada pela escola de “**Evolução**”. A Evolução é uma sequência de passos de Samba de Gafieira dançada individualmente, acompanhada da música Escurinho (Geraldo Pereira). Nessa coreografia são realizados deslocamentos para frente e traz seguido de samba no pé e giros em torno do próprio eixo e que exigem certo grau de coordenação motora e memorização. Para o ensino dessa coreografia são enfatizadas as direções direita, esquerda, anterior e posterior. No módulo Iniciante o objetivo é aprender o deslocamento do membro inferior, para que no módulo intermediário, além do deslocamento, seja também executado o

movimento dos membros superiores, que simula o colocar e retirar de um chapéu.

4ª a 6ª aulas: com os casais dançando o Merengue é ensinado o giro da dama. Os professores demonstram a distância ideal para iniciar o giro e a firmeza dos braços da dama e do cavalheiro necessária para que se consiga conduzir e realizar o giro. O giro, a princípio, é simples e depois vai evoluindo em complexidade no decorrer das próximas aulas. O próximo passo ensinado é o afastamento no Foxtrot. É característica desse ritmo a dança como um andar nas pontas dos pés com postura e deslocamentos elegantes pelo salão intercalados com afastamentos entre os parceiros.

É nessas aulas que a dama aprende como sinalizar para o parceiro que existe um obstáculo à frente. Para isso, a dama deve dar dois toques na mão do parceiro avisando-o que está se deslocando para o local inadequado. Durante esse ritmo os participantes também aprendem a realizar afastamento sincrônico e retornar a dança.

Ainda nessa fase o próximo ritmo aprendido é o **Rock'n Roll**. Esse ritmo tem por característica uma postura enérgica dos parceiros com o cotovelo a 90° e mãos unidas. Os parceiros devem deslocar seus pés para traz e para frente sequencialmente soltando e dando as mãos. Sempre mantendo uma postura firme e decidida.

Como já descrito, os alunos são estimulados a concluir o módulo apresentando uma coreografia. O ritmo e a coreografia são escolhidos e montadas pela própria escola e ensinada no decorrer do curso. A partir da quarta aula começa-se a ensinar a coreografia que será apresentada como conclusão do módulo. No módulo Iniciante o ritmo escolhido é o Merengue e a seqüência consiste do passo básico do Merengue com deslocamentos laterais, anterior e posterior, giros abertos e fechados, afastamentos e mudança de posição. Essa coreografia apresenta grau complexidade compatível com o que o indivíduo atinge quando finaliza o módulo, por isso ela é ensinada gradualmente com o evoluir das aulas.

7ª a 9ª aulas: Nessas aulas a complexidade dos giros vai progredindo tanto no

Merengue como no Rock'n Roll são ensinados giros com mudança de posição entre os parceiros, giro fechado e aberto e combinação de giros. Nessas aulas também se aprende o **Rastapé** e o **Samba de Gafieira**. O primeiro, mais simples em grau de dificuldade, consiste em dançar sempre junto, se deslocando o máximo possível pelo salão e realizando vários giros, sempre utilizando um dos pés como base. Já na gafieira a dificuldade é maior. O Samba de Gafieira é um samba dançado a dois com um gingado e malandragem movimentando os pés para frente a traz com adornos como saídos, balanços e giros. A princípio é ensinado o passo básico. Também nessas aulas os alunos aprendem a realizar a saída lateral, o balanço e o cruzado. A didática para o todos os passos é realizada primeiro pelos indivíduos sozinhos depois executando com seus pares. Para finalizar a lição do Samba de Gafieira os participantes devem dançar o Samba aos pares utilizando todas as variações aprendidas em sequência espontânea.

Voltando para o ritmo Merengue o próximo passo aprendido é “mão na nuca”. No final dessa sequência de aulas os participantes aprendem o **Twist**. Ritmo semelhante ao Rock'n Roll , dançado individualmente e em grupos. Nesse ritmo, cada um dos participantes do grupo “dita” para o restante do grupo a coreografia e os deslocamentos. Para ensinar o passo básico do Twist o professor pede para os alunos imaginarem que estão com uma toalha nas costas e segura pelas pontas. Os alunos devem simular o enxugar as costas e ao mesmo tempo fazer movimentos de deslizar os pés para um lado e para outro.

10ª a 12ª aulas: Nessas aulas relembra-se o Rock'n Roll e acrescenta-se uma sequência predeterminada de giros a esse ritmo. O Samba de Gafieira é novamente executado com todos os elementos aprendidos. Ainda na Gafieira é retomada a sequência do balanço para o cruzado seguida do passo básico. Nesse grupo de aulas um novo ritmo é ensinado, o **Bolero**. Como em todos os outros ritmos, primeiro realiza o passo básico individualmente em

todas as direções do salão depois aos pares. O Bolero é um ritmo dançado como que deslizando os pés no chão para frente para frente e para traz. O que chama atenção nesse ritmo é a necessidade de manter uma postura alinhada e marcar adequadamente a pausa que acontece quando os pés estão no meio antes do avanço para frente ou para traz.

É também nessas aulas que se completa toda a seqüência da coreografia que estava sendo ensaiada durante o módulo. Os alunos já a realizam sozinhos e sem precisar do comando do professor.

O participante termina o nível iniciante com uma formação básica na Dança de Salão. Consegue dançar os diferentes ritmos com sincronia, postura, condução, respeitando o ritmo musical e sabendo as regras da dança social. O desenvolvimento de cada participante é individual estando relacionado com o número de aulas que realizou e com a afinidade que cada um tem com cada ritmo. Vale a pena salientar que o número de aulas freqüentadas pode ser diferente entre os alunos, pois a escola permite que os alunos frequentem todos os horários do seu nível e do nível anterior.