

## Artigo Experimental

# Autoconceito de praticantes de dança: um estudo comparativo em razão da faixa etária e do nível de atividade física

Self-concept of dance practitioners: a comparative study based on age group and physical activity level

Gabriela Veloso Roco<sup>a</sup>, Daniel Vicentini de Oliveira<sup>b</sup>, Jeferson de Souza Sá<sup>c</sup>, José Roberto Andrade do Nascimento Júnior<sup>d</sup>, Ana Luiza Barbosa Anversa<sup>e</sup>, Natália Quevedo dos Santos<sup>f</sup>, Nayara Malheiros Caruzzo<sup>g</sup>, Fábio Ricardo Acencio<sup>h</sup>

a: Profissional de Educação Física. Universidade Paranaense. Departamento de Graduação em Educação Física, Brasil

b: Doutor em Gerontologia. Universidade Estadual de Maringá. Departamento de Ciências do Movimento Humano, Brasil

c: Doutor em Promoção da Saúde. Universidade Cesumar. Departamento de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Brasil

d: Doutor em Educação Física. Universidade da Força Aérea. Departamento de Pós-Graduação em Desempenho Humano Operacional, Brasil

e: Doutora em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá. Departamento de Educação Física, Brasil

f: Doutora em Promoção da Saúde. Universidade Cesumar. Departamento de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Brasil

g: Doutora em Educação Física. Universidade Estadual de Maringá. Departamento de Educação Física, Brasil

h: Doutor em Promoção da saúde. Universidade Cesumar. Departamento de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Brasil

## RESUMO

Este estudo transversal teve como objetivo comparar o autoconceito de 41 adultos praticantes de dança em função da faixa etária, sexo e nível de atividade física. Os instrumentos utilizados foram a Escala Fatorial de Autoconceito e o Questionário Internacional de Atividade Física. A análise de dados foi realizada pelos testes de Shapiro-Wilk, Kruskal-Wallis e U" de Mann-Whitney ( $p<0,05$ ). Não houve diferença significativa ( $p>0,05$ ) nos fatores de autoconceito dos praticantes de dança em função da faixa etária e do sexo. Verificou-se diferença significativa no fator de self-somático ( $p=0,001$ ) em função do nível de atividade física, indicando que os praticantes muito ativos apresentaram escore superior em comparação aos praticantes ativos e irregularmente ativos. O nível de atividade física parece ser um fator interveniente no self-somático dos praticantes de dança, o qual está intimamente ligado à estética do corpo, que é um fator importante na regulação das relações sociais.

**Descriptores:** atividade motora, exercício, Psicologia, dança

## ABSTRACT

This cross-sectional study aimed to compare the self-concept of 41 adult dance practitioners according to age group, sex and level of physical activity. The instruments used were the Self-Concept Factorial Scale and the International Physical Activity Questionnaire. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U" tests ( $p<0.05$ ). There was no significant difference ( $p>0.05$ ) in the self-concept factors of dance practitioners according to age group and gender. There was a significant difference in the self-somatic factor ( $p=0.001$ ) as a function of the level of physical activity, indicating that very active practitioners had a higher score compared to active and irregularly active practitioners. The level of physical activity seems to be an intervening factor in the somatic self of dance practitioners, which is closely linked to body aesthetics, which is an important factor in the regulation of social relations.

**Descriptors:** motor activity, exercise, Psychology, dance

## INTRODUÇÃO

A dança é uma das artes mais antigas entre as práticas corporais, uma vez que se fez presente na vida do ser humano de forma instintiva, desde momentos festivos como a comemoração da caça até os momentos de celebração e luto<sup>1,2</sup>. Com o passar dos anos, a dança vem se configurando para além da prática corporal e cultural, sendo vista como uma atividade física que auxilia na saúde corporal e psicológica de seus praticantes<sup>3,4</sup>.

Em seu conceito artístico e cultural, a dança proporciona ao praticante movimento, expressão, representação de papéis e sentimentos<sup>5</sup>. Por essa razão sua prática demanda a construção de um autoconceito, já que, segundo Tamayo<sup>6</sup>, o termo envolve sentimentos, traços e imagens em dimensões sociais, pessoais, somáticas e ético moral para além de capacidades físicas, essas dimensões quando organizadas auxiliam na compreensão de si mesmo e na autorregularão. Devido a isso, indica-se que o bailarino necessita destes elementos integrados para constituir sua identidade de marca e expressão nos movimentos artísticos apresentados, além de ter motivação e realização durante a prática<sup>7</sup>.

Estudos indicam que o autoconceito pode variar entre homens e mulheres e que apresenta relação com a prática de exercício físico<sup>8-11</sup>. De modo geral, eles retratam que a intensidade, frequência, tempo de prática e percepção social sobre o exercício físico pode vir a afetar a dimensão emocional e por consequência do autoconceito do praticante. Além disso, Tamayo et al.<sup>12</sup> e Palenzuela-Luis et al.<sup>13</sup> afirmam que a atividade física tem efeito principal sobre a autoconfiança e tal relação pode ser explicada pelo contexto sociocultural da sociedade relacionada ao exercício físico, visando o desejo realizado das pessoas de se enquadrarem nos padrões éticos e morais impostos pela sociedade. Em relação ao sexo, sabe-se que em indivíduos do sexo masculino o autoconceito está mais relacionado à autoconfiança, autocontrole e autonomia, enquanto no sexo feminino está mais relacionado com questões ético moral e outros significativos<sup>14</sup>.

Ao direcionar a busca sobre o autoconceito no contexto específico da dança, nota-se que são poucos estudos desenvolvidos<sup>7,15</sup>, destacando a importância de se estudar ainda mais sobre a temática. Além disso, faz-se importante a compreensão das diferenças do autoconceito entre os praticantes de dança, em relação a variáveis sociodemográficas e a atividade física. Desta forma, este estudo teve o objetivo de comparar o autoconceito de adultos praticantes de dança em função da faixa etária, sexo e nível de atividade física.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, observacional e transversal, aprovada pelo Comitê de Ética em Seres Humanos com o parecer nº 3.604.130.

Participaram da pesquisa 41 adultos de ambos os sexos (sendo seis do sexo masculino e 35 do sexo feminino), praticantes de danças no município de Cianorte/PR com idades entre 18 e 52 anos, pertencentes a quatro academias específicas de dança. A coleta foi realizada pelos pesquisadores após a aprovação do Comitê de Ética e assinatura dos responsáveis no termo de compromisso livre e esclarecido.

Foram incluídos aqueles com no mínimo três meses de prática da dança. Foram excluídos aqueles que apresentaram, no momento da pesquisa, lesões que limitaram sua prática por sete dias ou mais.

Foi utilizado um questionário elaborado pelos autores, com questões referentes a idade e sexo. O autoconceito foi avaliado pela Escala Fatorial de Autoconceito (EFA), validada por Tamayo et al.<sup>12</sup>. É um questionário destinado a verificar a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e consiste na avaliação do autoconceito em seis dimensões: self somático, atitude social, autoconfiança, autocontrole, self ético-moral e receptividade social. O instrumento é composto por 51 itens e contém dois adjetivos opostos para cada questão, onde os indivíduos atribuem pontuações colocados nos extremos de uma escala de sete pontos: “se aplica muito”, “se aplica bastante”, “se aplica pouco”, “os dois extremos da escala se aplicam igualmente”, “se aplica pouco”, “se aplica bastante” e “se aplica muito”. A pontuação é feita somando os itens referentes a cada dimensão, sendo que quanto maiores os valores, maior é o autoconceito do respondente para aquela dimensão. Os resultados para a classificação são: baixo (0,0 – 3,0 pontos), médio (3,1 – 5,5 pontos) e alto autoconceito (5,6 – 7,0 pontos).

O Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, validado por Matsudo et al.<sup>16</sup>, foi utilizado para avaliação no nível de atividade física. Ele contém oito perguntas relacionadas às atividades realizadas durante a última semana e o tempo gasto realizando tais atividades. O indivíduo pode ser classificado em sedentário, irregularmente ativo, ativo e muito ativo.

A pesquisa foi realizada nos meses de outubro e novembro de 2019. A análise preliminar dos dados foi realizada por meio do teste de normalidade de Shapiro-Wilk. Como os dados não apresentaram distribuição normal, foram utilizados Mediana (Md) e Quartis (Q1-Q3) para a caracterização dos resultados. A comparação dos fatores de autoconceito de acordo com a faixa etária e nível de atividade física foi efetuada por meio dos testes de Kruskal-Wallis

seguido do teste “U” de Mann-Whitney para pares de grupos. A comparação dos fatores de autoconceito de acordo com o sexo foi efetuada por meio do teste de “U” de Mann-Whitney. Tais análises foram conduzidas no software SPSS versão 22.0.

## RESULTADOS

Dos 41 participantes, nota-se a prevalência de indivíduos do sexo feminino (85,4%), na faixa etária abaixo dos 40 anos (78,0%) e nível de atividade física ativo ou muito ativo (73,2%). A média de idade dos praticantes de dança foi de  $32,0 \pm 9,5$  anos.

**Tabela 1.** Perfil dos praticantes de dança.

| VARIÁVEIS                        | f  | %    |
|----------------------------------|----|------|
| <b>Faixa etária</b>              |    |      |
| 18 a 28 anos                     | 19 | 46,3 |
| 29 a 39 anos                     | 13 | 31,7 |
| 40 anos ou mais                  | 9  | 22,0 |
| <b>Sexo</b>                      |    |      |
| Masculino                        | 6  | 14,6 |
| Feminino                         | 35 | 85,4 |
| <b>Nível de atividade física</b> |    |      |
| Muito ativo                      | 13 | 31,7 |
| Ativo                            | 17 | 41,5 |
| Irregularmente ativo             | 11 | 26,8 |

Ao analisar o autoconceito dos praticantes de dança (Tabela 2), notou-se que todos os fatores apresentaram escores elevados, com destaque para os fatores Ético-moral ( $Md=6,75$ ), Receptividade social ( $Md = 5,78$ ), Autocontrole ( $Md = 5,67$ ) e Self Somático ( $Md=5,50$ ).

**Tabela 2.** Análise descritiva do autoconceito dos praticantes de dança.

| Dimensões de autoconceito | Md (Q1; Q3)       |
|---------------------------|-------------------|
| Atitude Social            | 5,29 (4,22; 6,07) |
| Segurança                 | 5,00 (4,20; 6,00) |
| Autocontrole              | 5,67 (4,92; 6,50) |
| Ético-moral               | 6,75 (6,00; 7,00) |
| Self-somático             | 5,50 (4,63; 6,25) |
| Receptividade Social      | 5,78 (4,78; 6,22) |

Não foi encontrada diferença significativa ( $p > 0,05$ ) na comparação do autoconceito dos praticantes de dança em função da faixa etária e do sexo, indicando que a idade, ser do sexo masculino ou feminino não parecem ser fatores intervenientes em tais variáveis.

Ao comparar o autoconceito dos praticantes de dança em função do nível de atividade física (Tabela 3), foi encontrada diferença significativa entre os grupos apenas no fator de self-somático ( $p = 0,001$ ). Ressalta-se que os praticantes com nível de atividade física muito ativo ( $Md = 6,25$ ) apresentaram escore superior em comparação aos praticantes ativos ( $md = 5,25$ ) e irregularmente ativos ( $Md = 4,75$ ).

**Tabela 3.** Comparação do autoconceito dos praticantes de dança em função do nível de atividade física.

| FATORES<br>AUTOCONCEITO | DE | Nível de atividade física |                   |                     | P             |
|-------------------------|----|---------------------------|-------------------|---------------------|---------------|
|                         |    | Muito ativo (n=13)        | Ativo (n=17)      | Irreg. Ativo (n=11) |               |
|                         |    | Md (Q1-Q3)                | Md (Q1-Q3)        | Md (Q1-Q3)          |               |
| Atitude Social          |    | 4,86 (4,08; 5,71)         | 6,00 (4,65; 6,22) | 4,57 (4,14; 5,43)   | 0,137         |
| Segurança               |    | 5,20 (4,50; 6,60)         | 5,00 (4,10; 6,00) | 4,60 (3,20; 5,20)   | 0,128         |
| Autocontrole            |    | 6,00 (4,75; 6,42)         | 5,50 (5,25; 6,42) | 5,83 (4,17; 6,50)   | 0,974         |
| Ético-moral             |    | 6,75 (6,13; 7,00)         | 6,75 (5,75; 7,00) | 6,75 (6,00; 7,00)   | 0,964         |
| Self-somático           |    | 6,25 (5,63; 6,50)         | 5,25 (4,75; 5,75) | 4,75 (4,25; 4,75)   | <b>0,001*</b> |
| Receptividade Social    |    | 5,78 (4,84; 6,50)         | 5,56 (4,22; 6,11) | 5,78 (4,78; 6,00)   | 0,499         |

\*Diferença significativa - p<0,05 - Teste de Kruskal-Wallis seguido do "U" de Mann-Whitney entre pares: Muito ativo com Ativo (p = 0,003) e Irregularmente ativo (p = 0,001).

## DISCUSSÃO

Os principais achados deste estudo revelaram que os praticantes de dança apresentaram escores elevados de autoconceito, com destaque para os fatores Ético-moral, Receptividade social, Autocontrole e Self Somático. Os praticantes muito ativos apresentaram escore superior no fator self-somático em comparação aos praticantes ativos e irregularmente ativos. Ressalta-se que os praticantes de ambos os sexos e das diferentes faixas etárias apresentaram escores semelhantes em todos os fatores de autoconceito.

Partindo do pressuposto que o autoconceito é um constructo psicológico baseado nas crenças que o sujeito possui sobre si mesmo<sup>12</sup>, o presente estudo teve como objetivo comparar o autoconceito de praticantes de dança em relação aos atributos pessoais, como idade, sexo e nível de atividade física. Observamos que os sujeitos participantes do estudo identificados com maior nível de atividade física, foram os que apresentaram maior autoconceito somático, em relação aos praticantes considerados irregularmente ativos. Não foram identificadas diferenças significativas em relação ao sexo e idade dos participantes.

Existem evidências consolidadas na literatura de que a atividade física regular está associada a melhorias significativas na saúde e bem-estar psicológico geral da população, especialmente, da população idosa<sup>17</sup>. Dentre os efeitos positivos que a prática de atividade física exerce sobre a saúde mental dos sujeitos, destaca-se as mudanças no autoconceito global<sup>18</sup> e no autoconceito específico, como o físico, que se refere às habilidades do próprio corpo<sup>11</sup>.

Corroborando com os nossos resultados que apontaram maior autoconceito somático nos sujeitos mais ativos, é apontado na literatura associações positivas entre o autoconceito e a atividade física<sup>10</sup>. Nesse sentido, ainda que nosso estudo tenha identificado maior autoconceito somático em praticantes mais ativos de dança, não conseguimos inferir uma relação causal, uma vez que é indicado na literatura que o autoconceito pode ser um efeito ou uma causa do exercício físico<sup>19</sup>, visto que os sujeitos tendem a procurar atividades que reforcem seu autoconceito<sup>18</sup>.

Ao longo da vida, os sujeitos podem perder algumas capacidades funcionais, o que pode levar a menores níveis de autopercepções de capacidade física, de força e de autoconceito geral em relação à fases anteriores da vida<sup>20</sup>. Entretanto, não foram encontradas nesse estudo, diferenças significativas do autoconceito em relação à idade dos sujeitos. Podemos inferir, que tais resultados podem receber suporte nos efeitos da atividade física, que colabora para a manutenção da capacidade física e autonomia dos indivíduos<sup>21</sup>, tendo em vista que o autoconceito físico é entendido como um conjunto de percepções do indivíduo sobre suas habilidades<sup>20</sup>.

Evidências na literatura, apontam a idade e o sexo como moderadores na associação entre atividade física e autoconceito físico em crianças e adolescentes<sup>22</sup>. Tais resultados se diferem dos encontrados no presente estudo, uma vez que não se evidenciou diferença significativa do autoconceito em relação à idade e o sexo dos participantes do estudo. Uma possível explicação pode ser pela ampla idade dos sujeitos pesquisados (entre 18 e 52 anos), que se diferencia dos estudos incluídos na revisão sistemática, realizada apenas com crianças e adolescentes.

Em outra revisão sistemática, Pinquart e Sörensen<sup>23</sup> identificaram diferenças em relação ao sexo, mostrando o sexo feminino como tendo autoconceito menos positivo do que os homens em todas as dimensões. A diferença no autoconceito entre os sexos tem sido tema recorrente de estudos no campo da pesquisa com a terceira idade, tendo sido identificados alguns motivos pelos quais as mulheres, normalmente, têm menores níveis desse constructo. O fato das mulheres mais velhas terem, em média, recursos materiais mais baixos devido à desigualdade experimentada durante sua vida útil de trabalho como resultado da segregação de gênero no mercado de trabalho e do histórico de emprego menos estável das mulheres, é um deles. Além disso, mulheres são identificadas com maior probabilidade de revelar sentimentos negativos<sup>23</sup>. Contudo, como os sujeitos pesquisados apresentam uma alta variabilidade da idade, não se concentrando apenas na terceira idade, pode ter feito com que essa diferença entre os sexos não tenha sido evidenciada no autoconceito dos sujeitos pesquisados.

Apesar do avanço do presente estudo na literatura, algumas limitações são necessárias serem reportadas. Primeiramente, entendemos que a população do estudo é uma limitação. Entretanto, ressalta-se que o município pesquisado tem atualmente pouco mais de 80 mil habitantes e que existem na cidade poucas escolas de dança, o que mostra alta abrangência do estudo no contexto em que foi realizado. Outra limitação foi quanto a utilização de questionários auto reportados, que ainda que seja um método de estudo apontado como confiável na literatura, limita-se a percepção do sujeito, não sendo possível a aferição da veracidade completa das informações apontadas pelos sujeitos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que o nível de atividade física parece ser um fator interveniente no self-somático dos praticantes de dança, o qual está intimamente ligado à estética do corpo, que é um fator importante na regulação das relações sociais. Ressalta-se que os praticantes de dança com maior nível de atividade física se percebem com maior autoconceito no referido fator.

Do ponto de vista prático, ressalta-se a importância da manutenção de um nível de atividade física elevado em indivíduos ativos fisicamente, considerando que este fato parece estar associado a melhor aceitação da aparência física e das relações sociais. Com isso, é importante que programas de atividade física sejam desenvolvidos para a população de diferentes faixas etárias.

## REFERÊNCIAS

1. Portinari M. História da dança. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1989.
2. Tamayo A. Autoconcepto, sexo y estado civil. Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina. 1986;32:207-14.

3. Werneck FZ, Navarro CA. Nível de Atividade Física e Estado de Humor em Adolescentes. *Psicol Teor Pesqui*. 2011;27(2):189-93.
4. Tolocka RE, Leme LCG, Silva VMTG. Memórias e Significados de Dançar por Muitos Anos: O Que Nos Dizem Idosos Que Dançaram Ao Longo Da Vida. *Movimento*. 2018;24(4):1281-94.
5. Soares CL, Madureira JR. Educação física, linguagem e arte: possibilidades de um diálogo poético do corpo. *Movimento*. 2005;11(2):75-88.
6. Tamayo A. Autoconcepto y prevención. In: Rojas JR, editor. *Quinta antología: salud y adolescência*. San José de Costa Rica: Caja Costarricense de Seguro Social; 1993. p.18-28.
7. Huang HC, et al. An Exploration of Dance Learning Stress Sources of Elementary School Dance Class Students with Artistic Abilities: The Influences of Psychological Capital and Self-Concept. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(12).
8. Tamayo A, et al. A Influência da Atividade Física Regular Sobre o Autoconceito. *Estud Psicol*. 2001;6(2):157-65.
9. Josephs RA, Markus HR, Tafarodi RW. Gender and self-esteem. *J Pers Soc Psychol*. 1992;63(3).
10. Onetti-Onetti W, et al. Self-Concept and Physical Activity: Differences Between High School and University Students in Spain and Portugal. *Front Psychol*. 2019;10:1-10.
11. Jodra P, Maté-Muñoz JL, Domínguez R. Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Rev Psicol Deporte*. 2019;28(2):127-34.
12. Tamayo A, et al. A Influência da Atividade Física Regular Sobre o Autoconceito. *Estud Psicol*. 2001;6(2):157-65.
13. Palenzuela-Luis N, et al. Questionnaires Assessing Adolescents' Self-Concept, Self-Perception, Physical Activity and Lifestyle: A Systematic Review. *Children (Basel)*. 2022;9(1).
14. Matud MP, López-Curbelo M, Fortes D. Gender and Psychological Well-Being. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 20;16(19):3531.
15. Vispoel WP. Self-concept in artistic domains: An extension of the Shavelson, Hubner, and Stanton (1976) model. *J Educ Psychol*. 1995;87(1).
16. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário internacional de atividade física (Ipaq): estudo de validade e reproduzibilidade no Brasil. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. 2012;6(2):5-18.
17. Chodzko-Zajko WJ, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2009;41(7):1510-30.
18. McInman AD, Berger BG. Self-Concept and Mood Changes Associated With Aerobic Dance. *Aust J Psychol*. 1993;45(3):134-40.
19. Marsh HW, Martin AJ. Academic self-concept and academic achievement: relations and causal ordering. *Br J Educ Psychol*. 2011;81:59-77.
20. Rodríguez-Fernández A, Axpe I, Goñi A. Propiedades psicométricas de una versión abreviada del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). *Act Esp Psiquiatr*. 2015;43(4):125-32.

21. Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M, Kelly P, Smith J, Raine L, Biddle S. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. 2016 Sep;138(3):e20161642.
22. Babic MJ, et al. Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2014;44(11):1589-601.
23. Pinquart M, Sørensen S. Gender Differences in Self-Concept and Psychological Well-Being in Old Age: A Meta-Analysis. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2001;56(4):195-213.

## CONTATO

Daniel Vicentini de Oliveira: [d.vicentini@hotmail.com](mailto:d.vicentini@hotmail.com)