



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS



---

EDUCAÇÃO FÍSICA

---

MARIANA TUMOLI MATOS

**IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS JOVENS  
E ADULTOS IDOSOS PRATICANTES DE  
DANÇA**

A large, abstract graphic in the bottom right corner of the page, consisting of overlapping light blue and white geometric shapes that form a stylized, organic pattern.

Rio Claro  
2012

MARIANA TUMOLI MATOS

IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS JOVENS E ADULTOS IDOSOS  
PRATICANTES DE DANÇA

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Silvia Deutsch

**Coorientadora:** Prof<sup>a</sup>. Ms. Ellen Lirani Silva

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro

2012

793.3 Matos, Mariana Tumoli  
M433i Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos  
praticantes de dança / Mariana Tumoli Matos. - Rio Claro :  
[s.n.], 2012  
51 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biociências de Rio Claro

Orientador: Silvia Deutsch

Co-Orientador: Ellen Lirani Silva

1. Dança. 2. Imagem corporal. 3. Insatisfação corporal. 4.  
Escala de silhuetas. I. Título.

*Dedico este trabalho a todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para minha formação. Em especial à minha família, mãe, pai e irmã por serem meu alicerce.*

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer aos meus pais, Cristina e Agnaldo, meus alicerces, por me apoiarem em todas as decisões, por vibrarem com o meu sucesso e por fazerem de tudo pela minha felicidade e realização. A vocês, minha eterna gratidão por todo amor a mim dedicado durante todos esses anos e pelos esforços despendidos para que eu pudesse concluir mais essa etapa.

À minha irmã, Natália que, mesmo distante, meu deu força e apoio nos momentos em que mais precisei. Aos meus avós, Alice, Oswaldo e Maria por serem responsáveis por grande parte da minha criação e, portanto, do que sou hoje. Obrigada pelas intenções a mim dirigidas e pela preocupação que sempre tiveram por mim.

À minha orientadora, Silvia Deutsch, pela paciência e pelo valioso auxílio não só para a realização desse trabalho, mas por ter sido, em vários momentos uma segunda mãe e, sobretudo, uma amiga.

À minha querida coorientadora, Ellen Lirani, principalmente por ter me suportado em todos os momentos de crise e secado minhas lágrimas, constantes, por sinal, com um maravilhoso sorriso. Por ter sido tão fiel e amiga durante todo esse tempo que pudemos conviver e por ter me ensinado tanto sobre a vida acadêmica, profissional e pessoal.

À Paula, ainda que distante, pela amizade tão linda e sincera, pelo carinho, amor, atenção que sempre me dedicou. Obrigada pelas palavras sempre tão sensatas, pelos braços que me acolheram quando precisei, pela preocupação a cada instante, a cada novo desafio e principalmente por estar do meu lado em qualquer circunstância.

Ao Felipe, pelo carinho, atenção e companheirismo durante toda a graduação. Obrigada por ter compartilhado de tantos momentos bons e ruins ao meu lado, por ter sido sempre tão sincero, acolhedor e por ter me ensinado tanto.

À Cia Éxciton e todos os integrantes que pude conviver. Se hoje me sinto realizada com a dança, devo isso a todos vocês, que sempre me incentivaram, e me fizeram crescer muito, como bailarina, mas principalmente como pessoa. Devo grande parte da minha formação a essa Cia linda que tanto me ensinou e, por isso, Cátia Mary Volp, serei eternamente grata a você, onde quer que esteja, por ter possibilitado que isso tudo tivesse acontecido em minha vida.

A todos os meus professores por todos os ensinamentos e oportunidades que me deram.

Ao BLEF 2009 pelas amizades que, certamente, levarei por toda a vida, pelo companheirismo e por terem compartilhado de tantos momentos inesquecíveis na faculdade e fora dela.

À Rep. Misseduz (Raíssa, Tabata, Gabi e Luara) pela companhia sempre tão agradável, pelas conversas, risadas e segredos, mas principalmente por terem me aguentado nas minhas crises, chatices e choradeiras.

A todos os participantes da pesquisa: Cia Éxciton, Grupo de dança Contratempo e PROFIT, obrigada pelo auxílio. Marcelo e Rodrigo, obrigada pela atenção e paciência. Sem vocês, boa parte desse estudo não seria possível. Pessoal do LACCEM e do LEPLO me desculpe pelos transtornos e obrigada por sempre estarem dispostos a me ajudar.

E, por fim, seria injusta se, ao citar, esquecesse de alguém, portanto, agradeço, de forma geral a todas as pessoas que tornaram possível a realização desse estudo, as que sempre me apoiaram e me ajudaram na concretização dos meus objetivos e a todos que convivi durante esse quatro inesquecíveis anos.

## RESUMO

**Introdução:** Até o presente momento, nenhum estudo analisou a relação entre imagem corporal (IC) e dança em adultos jovens e adultos idosos. Dados dessa natureza podem auxiliar no entendimento da influência da dança na imagem corporal, bem como evidenciar seus benefícios em diferentes populações. **Objetivo:** Investigar a IC de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança. **Método:** Participaram deste estudo 10 adultos jovens e 10 adultos idosos do gênero feminino praticantes regulares de diversas modalidades de dança que responderam, voluntariamente, à versão brasileira do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) adaptado pela autora para a dança e à Escala de Silhuetas para Adultos (ES) e foram questionados sobre seu peso e estatura para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). O grupo controle foi composto por 10 adultas jovens e 10 idosas fisicamente ativas que responderam à versão brasileira do BSQ (sem adaptação) e à Escala de Silhuetas e também foram questionados sobre seu peso e estatura. Na análise estatística final, para a comparação entre os grupos foi utilizado o *Mann-Whitney Test*. **Resultados:** No instrumento BSQ, para as variáveis idade e dança, o *Mann-Whitney Test* não apontou diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ). No instrumento ES, para as variáveis idade e dança, o *Mann-Whitney Test* também não apontou diferença significativa ( $p \leq 0,05$ ). **Conclusão:** Tanto a atividade física quanto a dança apresentaram ser um bom instrumento para melhora da IC. Entretanto, considera-se de extrema relevância a realização de mais pesquisas nesta área. Uma amostra maior também poderia confirmar os dados já encontrados neste estudo e na literatura, em termos de significância estatística.

**Palavras chave:** dança, imagem corporal, insatisfação corporal, escala de silhuetas.

## SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1. Contextualizando a dança.....	12
2.2. Envelhecimento, atividade física e dança.....	13
2.3. O Esquema e a Imagem Corporal.....	14
2.4. A Imagem Corporal na dança.....	15
3. OBJETIVOS.....	17
4. MATERIAIS E MÉTODO.....	18
4.1. Participantes.....	18
4.2. Protocolo de Avaliação.....	19
4.3. Análise Estatística.....	20
5. RESULTADOS.....	21
6. DISCUSSÃO.....	27
7. CONCLUSÃO.....	35
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
9. ANEXOS.....	42
9.1. Anexo 1.....	42
9.2. Anexo 2.....	44
9.3. Anexo 3.....	45
9.4. Anexo 4.....	47
9.5. Anexo 5.....	49



## LISTA DE TABELAS

	Página
<b>TABELA 1:</b> Valores de média e desvio padrão das características: idade, peso, estatura e IMC dos grupos JD (jovens que dançam), ID (idosos que dançam), JC (jovens controle) e IC (idosos controle).....	19
<b>TABELA 2:</b> Pontuações obtidas com a ES para o grupo JD; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (JD = jovens que dançam, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).....	21
<b>TABELA 3:</b> Pontuações obtidas com a ES para o grupo ID; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (ID = Idosos que dançam, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).....	22
<b>TABELA 4:</b> Pontuações obtidas com a ES para o grupo JC; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (JC = Jovens Controle, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).....	23
<b>TABELA 5:</b> Pontuações obtidas com a ES para o grupo IC; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (IC = Idosos Controle, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).....	24
<b>TABELA 6:</b> Percentual da somatória e classificação de média e desvio padrão dos pontos obtidos no BSQ (DP = desvio padrão).....	25
<b>TABELA 7:</b> Percentual da somatória e classificação de média e desvio padrão da diferença entre a SR e a SI na ES (DP = desvio padrão; SR = silhueta real; SI = silhueta ideal).....	25

## 1. INTRODUÇÃO

A Imagem Corporal (IC) tem sido foco de pesquisa desde a virada do séc. XX, e por se tratar de um assunto complexo, é necessário que seus aspectos fisiológicos, afetivos, cognitivos e sociais sejam considerados de forma integrada (TURTELLI, TAVARES & DUARTE, 2002).

A grande inovação na área veio em 1935 com o trabalho de Paul Schilder. No seu principal livro "A Imagem do Corpo", o autor trata do assunto da imagem corporal de uma maneira que, ainda hoje, se mantém atualizada. Ele pode ser considerado o precursor das diversas linhas de pesquisa em IC posteriormente desenvolvidas (TURTELLI, 2003).

Existem, atualmente, diversas versões para a definição de IC e o assunto ainda é muito discutido pelos pesquisadores da área, na tentativa de encontrar uma definição completa, adequada e funcional. O presente estudo utilizará como base a definição descrita por Tavares (2003) em seu livro "Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento":

*“A imagem corporal engloba todas as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo. Ela está ligada a uma organização cerebral integrada, influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos. [...] A imagem corporal deve ser compreendida como um fenômeno singular, estruturado no contexto da experiência existencial e individual do ser humano, em um universo de inter-relações entre imagens corporais.”*  
(pag. 15)

O desenvolvimento da IC pode implicar no desenvolvimento da percepção de partes do corpo, no reconhecimento e valorização as sensações corporais, no reconhecimento do corpo como ele realmente é, gostar mais, ter mais satisfação, ou descobrir as possibilidades do corpo ampliando suas possibilidades de ação. Isto significa que o desenvolvimento da IC depende da experiência de sensações (GONÇALVES, 2009).

Segundo Turtelli (2003), movimento e IC estão intimamente ligados e influenciam-se a todo o momento simultaneamente. Uma das funções atribuídas à

IC é a orientação da postura e dos movimentos corporais. Segundo Schilder (1999 apud TURTELLI, 2003), o modelo postural do corpo, o conhecimento dos membros e de suas relações mútuas, são necessários para começar qualquer movimento. Quando o conhecimento dos membros for insuficiente para o início do movimento, o indivíduo tentará aumentar seu conhecimento através de movimentos de teste. O conhecimento sem movimento é sempre incompleto.

Por outro lado, o movimento é essencial para o reconhecimento e construção da imagem corporal sendo que só através do movimento que podemos adquirir conhecimentos a respeito do nosso corpo. Assim, a relação acontece para ambos: o movimento é necessário para a percepção corporal assim como o (re)conhecimento corporal se faz necessário para a realização de todo e qualquer movimento.

Movimentar-se é essencial para a dança, pois sem movimento a mesma torna-se inexistente. A junção de movimentos, sincronizados ou não com a música é o que caracteriza o dançar. Dançar é transmitir emoção, prazer, libertar sentimentos reprimidos, conectar-se com o mundo através de gestos e emoções e promover satisfação por sua prática. A dança, por permitir que o indivíduo expresse seu lado emocional promove melhora na sua relação corporal tendo influência direta na consciência corporal e autoimagem (LEWIS & SCANNELL, 1995).

Diversos estudos envolvendo a IC na dança vêm sendo desenvolvidos com o decorrer dos anos, em sua maioria na tentativa de quebrar preconceitos e “tabus” que o corpo tem sofrido atualmente, visando um enquadramento ao padrão ideal da sociedade ocidental (corpo magro e jovem).

Estudos realizados com adultos, praticantes de dança de salão demonstram que a linguagem corporal despertada através da dança pode ser usada como uma ferramenta para expressar sentimentos e emoções (FONSECA, 2008). Além disso, 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 de os indivíduos estruturarem suas próprias experiências no mundo através do movimento e promover resgate de sentimentos subconscientes oprimidos, provocando efeitos positivos na IC (TURTELLI, 2000).

Já os estudos realizados com bailarinas clássicas, apontam que a busca da IC ideal vai além dos parâmetros da população em geral e, na medida em que elas se tornam profissionais, a necessidade de manter o peso adequado aumenta. As

bailarinas profissionais representam um grupo cuja atividade envolve treinamento físico constante, no qual a demanda por um padrão estético adequado pode levar à insatisfação e distorções na sua relação com a IC (HAAS, GARCIA & BERTOLETTI, 2010). Segundo Schafle (1996), a busca pelo perfeccionismo, alta expectativa, pressão por parte dos instrutores e familiares e a instabilidade emocional podem levar as bailarinas a desenvolverem transtornos alimentares.

No entanto, apesar de diversos estudos mostrarem que distorções da IC estão presentes em indivíduos que pratiquem modalidades específicas de dança, não foram encontrados na literatura estudo que avaliem a IC em praticantes de diversas modalidades de dança.

Além de estudos com as populações mais jovens, a IC também tem sido avaliada em idosos. Matsuo e colaboradores (2007), em seu estudo envolvendo idosas, funcionalmente independentes, participantes e não participantes de um programa de educação física, utilizou como instrumento de avaliação o *Silhouette Matching Task* (SMT) ou Teste para avaliação da imagem corporal proposto por Stunkard e colaboradores (1983) e adaptado por Marsh & Roche (1996), que é composto por 12 silhuetas em escala progressiva. Os resultados encontrados demonstraram que o grupo não praticante de atividades físicas apresentou uma insatisfação significativa com a sua silhueta atual, além de todas as idosas deste grupo desejarem perder peso idealizando uma silhueta mais magra. Estes resultados sugerem que as idosas não praticantes de atividades físicas podem estar mais sujeitas à influência de estereótipos sociais, além de talvez sofrerem mais severamente os declínios biológicos comuns do envelhecimento.

Okuma (1998) destaca que a atividade física é essencial para ampliar o conhecimento do corpo, especialmente no caso dos idosos e que, entre outros benefícios, ela apresenta importante papel no reconhecimento dos limites e especificidades do corpo envelhecido. Segundo Mc Auley e colaboradores (1995 e 1997), o exercício pode auxiliar a autoestima, a eficácia e a percepção de si, fatores importantes na reestruturação da imagem corporal.

Em estudo realizado por Dantas (2006), que objetiva verificar a autoestima e autoimagem de idosas praticantes de dança, através da utilização de um questionário desenvolvido por Steglich (1978) validado para idosos, foi encontrado uma maioria de idosas com alta autoestima e baixa autoimagem, divergindo da maioria dos autores que afirmam que as duas se desenvolvem juntas. A alta

autoestima foi um resultado positivo, podendo estar relacionada com o fato de elas estarem se sentindo felizes e satisfeitas consigo mesmas, já a baixa autoimagem demonstrou uma leve insatisfação com a IC e como isto é encarado na vida cotidiana.

Entretanto, assim como em faixas etárias mais jovens, também não foram encontrados na literatura estudos que avaliassem a IC em idosas praticantes de danças em geral. Ainda, nenhum estudo que comparou duas populações diferentes: adultos jovens e idosos nestas duas áreas de interesse.

Apesar da limitada amplitude da literatura existente, há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios psicológicos. Os benefícios físicos e psicológicos advindos da prática da atividade física favorecem um melhor enfrentamento do estresse, seja por diminuição dos sintomas, seja por aumento na auto eficácia, autoconceito e autoestima, fatores integrantes dos recursos pessoais e necessários para lidar com eventos estressores (MIRANDA & GODELI, 2003).

Para os autores, Berger & McInman (1993), estão relacionados à satisfação com a vida os seguintes resultados da participação em atividade física: a) aumento da auto eficácia e da competência; b) a melhora no autoconceito, autoestima e IC; c) alto nível de qualidade de vida. Além disso, os idosos fisicamente ativos apresentaram saúde melhor e relataram aumento na capacidade de enfrentar o estresse e a tensão no dia-a-dia, fatores que influenciam a percepção do nível de satisfação com a própria vida.

Assim, considerando uma lacuna no entendimento da IC de adultos jovens e idosos praticantes de dança, questiona-se: Há diferença na concepção da IC entre os diferentes grupos de idade? Existe diferença na IC entre os grupos praticantes de dança e os grupos controle? A prática da dança auxilia para uma boa IC?

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. Contextualizando a dança

A dança pode ser considerada como uma série ritmada de gestos e de passos, podendo ser acompanhada de música ou não. Ela remonta os primórdios do ser humano, fazendo parte da história do movimento, da cultura e da comunicação humana (VOLP, 1994), sendo uma das três principais artes cênicas da Antiguidade, ao lado do teatro e da música. Essas artes estão intimamente relacionadas com a dança, pois o ato de dançar é também um ato de exibição, onde os indivíduos teatralizam seus sentimentos, emoções e coreografia, ou seja, contam uma história com os movimentos corporais e que, na grande maioria das vezes, é acompanhada de música. A dança também é usada para descrever métodos de comunicação não verbal entre humanos ou animais (dança das abelhas, dança de acasalamento), movimento em objetos inanimados (as folhas dançam ao sabor do vento) e determinados gêneros musicais.

Utilizando a rubrica essencial da sexualidade, básica para a sobrevivência humana e desejável para o prazer, a dança reflete necessidades universais do comportamento (MONTAGU, 1981) e preocupações particulares. Como afirma Hanna (1999), “a dança é um meio capaz de atrair e reter o olhar, um meio no qual o ser humano se identifica, onde conserva ou elimina seus limites”. 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). A dança pode existir como manifestação artística ou como forma de divertimento e/ou cerimônia. Como arte, a dança se expressa através dos signos de movimento, com ou sem ligação musical, para um determinado público, que ao longo do tempo foi se

desvinculando das particularidades do teatro. Atualmente existem inúmeros estilos e modalidades vindos de diversos locais do mundo.

## **2.2. Envelhecimento, atividade física e dança**

O envelhecimento é representado pela soma de diversas alterações – musculares (DOHERTY, 2003), sociais (PETROV, 2007) e cognitivas (PARK et al., 2003) - que ocorrem com o passar do tempo, ressaltando-se que vários fatores modulam tais alterações, fazendo com que o envelhecimento seja experimentado de forma singular por cada indivíduo.

Na área da saúde, tem-se enfatizado a preservação da autonomia funcional do idoso através do controle de doenças típicas da velhice, principalmente as crônico-degenerativas, pelo incentivo a hábitos alimentares adequados e pela promoção de um estilo de vida ativo. Em síntese, pode se dizer que a promoção de estilos de vida saudáveis configura o grande desafio da saúde pública na atualidade (TRIBESS, 2006).

A vida moderna, que ao mesmo tempo proporciona efetividade nos serviços de saúde e conforto resultante do avanço tecnológico, age negativamente quando contribui para a inatividade física, aos hábitos alimentares negativos e ao aumento do estresse por intermédio do modo competitivo em que ocorrem as relações na sociedade. Conseqüentemente, todos estes comportamentos interagem resultando em prejuízos funcionais ao organismo, tanto físicos como psicológicos (TRIBESS, 2006).

Os distúrbios psicológicos, incluindo depressão, distúrbios alimentares, imagem corporal distorcida e baixa autoestima estão associados, entre outros fatores, ao sobrepeso e à obesidade (STUNKARD, FAITH & ALLISON, 2003).

Nesta dimensão, a confiança percebida do indivíduo em realizar tarefas específicas (auto eficácia) pode determinar uma melhor percepção da IC, aliada também a uma melhor satisfação corporal, uma vez que estudos indicam que uma melhor percepção corporal esteja associada com padrão mais ativo fisicamente e com melhores hábitos alimentares (LOLAND, 1998).

Apesar das evidências epidemiológicas e clínico-experimentais da importância da atividade física na preservação dos componentes da aptidão física em pessoas

idosas, ainda não é possível determinar seu papel exclusivo no processo de envelhecimento (NYBO, PETERSEN & GAIST, 2003). Mas as respostas geradas pela prática da atividade física indicam que, além dos benefícios físicos, os determinantes psicológicos são influenciados positivamente (ANTON, PERRI & RILEY, 2000).

Outros pesquisadores vêm estudando a importância da prática da dança como forma de atividade física para o idoso. Prado e colaboradores (2000), em um estudo realizado na área da dança para a terceira idade, apontam que essa atividade tem grande aceitação por parte dos idosos que a praticam e, também, que a idade não se constitui em obstáculo para sua prática. Severo e Dias (2000) indicam que a dança tem o poder de modificar a vida dos idosos, possibilitando-lhes viver numa melhor dimensão existencial.

Robatto (1994) cita que a dança pode ter seis funções: auto expressão, comunicação, diversão e prazer, espiritualidade, identificação cultural, ruptura e revitalização da sociedade. A dança tem forte caráter sociabilizador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher, dançando todos nos sentimos bem. É uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis.

### **2.3. O esquema e a imagem 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 inter-relação das suas partes, com o espaço e com os objetos que o rodeiam tanto no estado de repouso como de movimento. 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.



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

A imagem corporal se comporta com 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 & BROCKHAUS, 1972).

#### **2.4. A imagem corporal na dança**

A linguagem corporal despertada através da dança pode ser aprendida e usada como uma ferramenta silenciosa de expressar sentimentos e emoções. Ao depender do parceiro, estabelece-se um diálogo com o outro e com o exterior (FONSECA, 2008).

Turtelli (2000) afirma que o movimento traz benefícios para a autoimagem 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 mesmos no mundo através do movimento e promover resgate de sentimentos subconscientes oprimidos, provocando feitos positivos na imagem corporal.

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 (TURTELLI, 2000).

### 3. OBJETIVOS

O objetivo geral do presente estudo é investigar a Imagem Corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança. Mais especificamente:

- I. Verificar a satisfação de dançarinos jovens com seu próprio corpo;
- II. Verificar a satisfação de dançarinos idosos com seu próprio corpo;
- III. Comparar a satisfação de dançarinos jovens e idosos com seu próprio corpo;
- IV. Verificar a satisfação de não dançarinos jovens, fisicamente ativos, com seu próprio corpo;
- V. Verificar a satisfação de não dançarinos idosos, fisicamente ativos, com seu próprio corpo;
- VI. Comparar a satisfação de não dançarinos jovens e idosos com seu próprio corpo;
- VII. Comparar a satisfação corporal entre jovens dançarinos e jovens fisicamente ativos, não dançarinos;
- VIII. Comparar a satisfação corporal entre idosos dançarinos e idosos fisicamente ativos, não dançarinos.

## **4. MATERIAIS E MÉTODO**

Trata-se de uma pesquisa experimental de natureza quantitativa subdividida em várias etapas, tendo os procedimentos descritos a seguir, sido realizados no Departamento de Educação Física da UNESP - Rio Claro e, anterior a participação no estudo, os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que informou os procedimentos e objetivos da pesquisa, uma vez que, a mesma foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Biociências, UNESP, Campus de Rio Claro (Protocolo n°: 1110, datado de 15 de fevereiro de 2012).

### **4.1. Participantes**

Foram selecionadas para o presente estudo um total de 40 participantes, sorteados aleatoriamente, sendo 10 adultos jovens do sexo feminino, praticantes regulares de diversas modalidades de dança (JD) e participantes de dois Projetos de Extensão Universitária relacionados à dança (Cia Éxciton e Grupo de Dança Contratempo) e 10 idosas (ID), participantes do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) na modalidade dança. Ambos os projetos são vinculados ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências, da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, localizada na cidade de Rio Claro, SP. O grupo controle foi composto por 10 adultos jovens do sexo feminino (JC) e 10 idosas (grupo IC) não praticantes de dança, mas fisicamente ativos, sendo esses respectivamente, alunos da graduação e participantes do PROFIT de outras modalidades vinculados à mesma instituição de ensino.

Como critérios de inclusão para a composição da amostra do grupo de adultos jovens foram estabelecidos: sexo feminino, idade de 18 a 30 anos, com prática de dança ou atividade física geral de pelo menos 12 meses, com frequência semanal de, no mínimo, 3 horas. Para o grupo de adultos idosos: sexo feminino, idade acima de 60 anos, com prática de dança ou atividade de pelo menos 12 meses, com frequência semanal de, no mínimo, 3 horas.

Na tabela 1 estão apresentados os valores de média e desvio padrão das características: idade, peso, estatura e IMC:

**TABELA 1:** Valores de média e desvio padrão das características: idade, peso, estatura e IMC dos grupos JD (jovens que dançam), ID (idosos que dançam), JC (jovens controle) e IC (idosos controle).

Grupo	Média ± Desvio Padrão			
	Idade (anos)	Peso (Kg)	Estatura (m)	IMC
<b>JD</b>	20,7 ± 1,49	56,2 ± 7,36	1,62 ± 0,06	21,40 ± 2,74
<b>ID</b>	60,9 ± 18,57	68,46 ± 13,15	1,53 ± 0,06	29,27 ± 5,61
<b>JC</b>	22,5 ± 2,68	66,45 ± 10,17	1,68 ± 0,06	23,60 ± 2,62
<b>IC</b>	69 ± 9,02	70,4 ± 14,35	1,59 ± 0,06	27,59 ± 4,48

## 2.1. Protocolo de Avaliação

Após o consentimento, os participantes do presente estudo foram questionados sobre seu peso e estatura para mensuração do Índice de Massa Corporal (IMC) e responderam a um Questionário de Dados para Identificação do Indivíduo (idade, gênero, modalidade de dança que pratica, tempo de prática). Os praticantes de dança (GD – 10 adultas jovens e 10 idosas) responderam à versão brasileira do *Body Shape Questionnaire* (BSQ) adaptado pela autora para a dança e à Escala de Silhuetas para Adultos (ES). O grupo controle (GC – 10 adultas jovens e 10 idosas) respondeu à versão brasileira do BSQ (sem adaptação) e à ES. A seguir, serão descritos os procedimentos de avaliação para cada instrumento proposto:

- Versão Brasileira do *Body Shape Questionnaire* (CORDÁS & NEVES, 1999): Originalmente elaborado por Cooper e colaboradores (1987), o BSQ mede as preocupações com a forma do corpo, autodepreciação devido à aparência física e a sensação de estar "gorda". O instrumento consta de 34 itens, com seis opções de respostas: 1) nunca, 2) raramente, 3) às vezes, 4) frequentemente, 5) muito frequentemente, 6) sempre (CORDÁS & NEVES, 1999);

- Adaptação para a dança da Versão Brasileira do *Body Shape Questionnaire*: destinado a mensurar a satisfação e as preocupações com o corpo que dança. A adaptação foi realizada pela autora a fim de suprir as necessidades das populações escolhidas. Para isso, algumas expressões foram modificadas, relacionando-as com a dança para os praticantes dessa modalidade, mantendo-se os 34 itens originais;

- Escala de Silhuetas para Adultos (KAKESHITA, 2008): verifica o grau de insatisfação com as dimensões corporais na avaliação do componente perceptivo da

Imagem Corporal. A escala de adultos, de ambos os sexos, é formada por 15 silhuetas com o IMC variando de 12,5 a 47,5Kg/m<sup>2</sup>, com intervalo de 2,5Kg/m<sup>2</sup> entre cada figura (MIRANDA et al., 2012).

#### 4.2. Análise estatística

- Body Shape Questionnaire (versão brasileira original e versão adaptada para a dança): a soma das pontuações de cada item é o escore final da escala (por exemplo: nunca vale um ponto). O total de pontos obtidos no instrumento é somado e o valor é computado para cada avaliado. A classificação dos resultados é feita pelo total de pontos obtidos e reflete os níveis de preocupação com a imagem corporal. Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos, é constatado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem corporal. Resultado entre 81 e 110 pontos é classificado como leve distorção da imagem corporal; entre 111 e 140 é classificado como moderada distorção da imagem corporal; e acima de 140 pontos a classificação é de presença de grave distorção da imagem corporal (OLIVEIRA et al., 2003);

- Escala de Silhuetas para Adultos: a insatisfação corporal foi considerada como sendo a diferença entre a silhueta apontada como ideal (SI) e a silhueta apontada como real (SR). Os valores iguais a zero ( $I = 0$ ) indicam que os participantes se sentem satisfeitos com sua IC. Já os valores diferentes de zero ( $I \neq 0$ ) indicam que os participantes estão insatisfeitos com sua IC. Assim, resultados positivos indicam um desejo de aumentar o tamanho corporal, enquanto resultados negativos, um desejo de diminuí-lo (KAKESHITA & ALMEIDA, 2008);

- Análise final: Os dados também foram analisados com auxílio do programa estatístico SPSS 15.0. Foram calculados os valores de média e desvio padrão, assim como as porcentagens de respostas obtidas com os instrumentos BSQ e ES. Para a comparação entre os grupos foi utilizado o *Mann-Whitney Test* para os dois instrumentos, sendo adotado para ambos, nível de significância de  $p < 0,05$ .

## 5. RESULTADOS

Para a classificação dos resultados obtidos com a Escala de Silhuetas (ES), foram adotados: satisfação corporal ( $I = 0$ ); insatisfação corporal negativa, ou seja, em que os participantes desejam diminuir seus pesos e, conseqüentemente, os valores de índice de massa corporal (IMC) ( $I \neq 0$  negativo), exemplo: -1; -2; -3; insatisfação corporal positiva, ou seja, em que os participantes desejam aumentar seus pesos e, conseqüentemente, os valores de IMC ( $I \neq 0$  positivo), exemplo: 1; 2.

A Tabela 2 apresenta a verificação da satisfação de dançarinos jovens com seu próprio corpo a partir da pontuação obtida por cada indivíduo do grupo de jovens que dançam (JD) com a ES. Na tabela também são apresentados: o IMC real dos participantes calculado a partir dos dados de peso e estatura indicados pelos mesmos no questionário geral de dados; o número representativo da silhueta relativa ao IMC real dos indivíduos e o número representativo da silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos. Com os dados apresentados, podemos observar se os indivíduos apresentam ou não uma percepção realista de seus corpos, ou seja, se a silhueta relativa ao seu IMC é a mesma apontada pelo sujeito como sendo sua silhueta real.

**TABELA 2:** Pontuações obtidas com a ES para o grupo JD; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (JD = jovens que dançam, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).

JOVENS DANÇA				
Participante	Pontuação ES	IMC Real	Silhueta relativa ao IMC Real	Silhueta Real apontada pelo sujeito
1	0	17,53	3	3
2	-2	23,92	5	8
3	0	20,5	4	4
4	0	20,69	4	7
5	-1	21,77	4	5
6	2	17,16	3	4
7	-3	26,35	7	10
8	-2	22,95	5	8
9	-3	21,5	5	7
10	-2	21,67	5	8

A maioria dos indivíduos indicou uma silhueta como a representação real de seus corpos com IMC acima do IMC real apresentados por eles mesmos, o que indica que os participantes tiveram dificuldade de classificar seus corpos na escala, o que não necessariamente indicou uma insatisfação corporal com a ES. Entretanto, os indivíduos que conseguiram classificar adequadamente seus corpos na escala de acordo com seus valores de IMC, também apresentaram ausência de insatisfação corporal, demonstrando que, os indivíduos satisfeitos com sua imagem, conseguem ter uma visão mais precisa de seus corpos.

A Tabela 3 apresenta a verificação da satisfação de dançarinos idosos com seu próprio corpo a partir da pontuação obtida por cada indivíduo do grupo JD com a ES. Na tabela também são apresentados: o IMC real dos participantes calculado a partir dos dados de peso e estatura indicados pelos mesmos no questionário geral de dados; o número representativo da silhueta relativa ao IMC real dos indivíduos e o número representativo da silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos.

**TABELA 3:** Pontuações obtidas com a ES para o grupo ID; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (ID = Idosos que dançam, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).

<b>IDOSOS DANÇA</b>				
<b>Participante</b>	<b>Pontuação ES</b>	<b>IMC Real</b>	<b>Silhueta relativa ao IMC Real</b>	<b>Silhueta Real apontada pelo sujeito</b>
1	1	30,73	8	12
2	-5	35,2	10	11
3	0	23,37	5	8
4	-4	34,05	10	13
5	-3	34,41	10	12
6	-1	27,56	7	9
7	-2	22,48	4	6

Assim como nos resultados encontrados com o grupo JD, as idosas indicaram uma silhueta como a representação real de seus corpos com IMC acima do IMC real apresentado por elas mesmas, indicando, novamente, uma dificuldade de classificação dos corpos na escala.



A Tabela 4 apresenta a verificação da satisfação de jovens fisicamente ativos, não dançarinos, com seu próprio corpo a partir da pontuação obtida por cada indivíduo do grupo de jovens controle (JC) com a ES. Na tabela também são apresentados: o IMC real dos participantes calculado a partir dos dados de peso e estatura indicados pelos mesmos no questionário geral de dados; o número representativo da silhueta relativa ao IMC real dos indivíduos e o número representativo da silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos.

**TABELA 4:** Pontuações obtidas com a ES para o grupo JC; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (JC = Jovens Controle, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).

<b>JOVENS CONTROLE</b>				
<b>Participante</b>	<b>Pontuação ES</b>	<b>IMC Real</b>	<b>Silhueta relativa ao IMC Real</b>	<b>Silhueta Real apontada pelo sujeito</b>
1	0	21,2	4	5
2	-2	23,73	5	8
3	-3	25,06	6	9
4	1	21,38	4	6
5	-2	21,72	4	9
6	-2	21,3	4	7
7	-2	26,93	6	11
8	-3	21,45	4	8
9	0	24,8	5	8
10	-1	28,41	7	12

Assim como nos resultados encontrados com o grupo JD e ID, as jovens fisicamente ativas, não dançarinas, também indicaram uma silhueta como a representação real de seus corpos superior a silhueta relativa ao IMC real, demonstrando, mais uma vez, uma percepção não realista de seus próprios corpos. No entanto, diferentemente do grupo JD, as jovens controle (JC) que apresentaram insatisfação corporal pela ES, também não conseguiram classificar seus corpos adequadamente na ES.

A Tabela 5 apresenta a verificação da satisfação de idosos fisicamente ativos, não dançarinos, com seu próprio corpo a partir da pontuação obtida por cada

indivíduo do grupo de idosos controle (IC) com a ES. Na tabela também são apresentados: o IMC real dos participantes calculado a partir dos dados de peso e estatura indicados pelos mesmos no questionário geral de dados; o número representativo da silhueta relativa ao IMC real dos indivíduos e o número representativo da silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos.

**TABELA 5:** Pontuações obtidas com a ES para o grupo IC; os valores de IMC reais para cada sujeito; a silhueta relativa ao IMC real e a silhueta apontada pelos participantes como a silhueta real referente a seus corpos (IC = Idosos Controle, ES = Escala de Silhuetas, IMC = Índice de Massa Corporal).

<b>IDOSOS CONTROLE</b>				
<b>Participante</b>	<b>Pontuação ES</b>	<b>IMC Real</b>	<b>Silhueta relativa ao IMC Real</b>	<b>Silhueta Real apontada pelo sujeito</b>
1	-3	30,86	8	9
2	0	24,46	6	7
3	0	30,12	8	11
4	-1	26,22	6	9
5	0	25,71	6	10
6	0	25,56	7	7
7	-8	38,10	11	15
8	0	22,81	5	8
9	0	24,24	6	3
10	0	27,77	7	10

Mais uma vez, assim como nos resultados encontrados com o grupo JD, ID e JC, a maioria das idosas fisicamente ativas, não dançarinas, também indicou uma silhueta como a representação real de seus corpos superior a silhueta relativa ao IMC real, demonstrando, uma percepção não realista de seus próprios corpos. Ainda, uma das idosas apresentou uma percepção realista de sua imagem, não apresentando insatisfação corporal de acordo com a ES, assim como nos resultados encontrados com o grupo JD. No entanto, para o grupo IC, foi encontrado um resultado bem diferente dos anteriores, já que uma idosa classificou sua silhueta como sendo 3 vezes menor do que ela realmente é, mostrando uma percepção não realista inversa.

A tabela 6 apresenta o percentual da somatória e a classificação (média e desvio padrão) dos pontos obtidos no BSQ dos quatro grupos.

**TABELA 6:** Percentual da somatória e classificação de média e desvio padrão dos pontos obtidos no BSQ (DP = desvio padrão).

Grupo	Média ± DP	Normal (%)	Leve (%)	Moderado (%)	Grave (%)
JD	74 ± 17,81	70%	20%	10%	-
ID	66,9 ± 33,17	80%	10%	-	10%
JC	90,6 ± 24,12	30%	40%	30%	-
IC	54,3 ± 30,34	90%	-	10%	-

As duas menores pontuações (54,3 e 66,9), refletindo uma maior satisfação corporal (90% e 80%) foram encontradas nos grupos IC e ID, respectivamente, o que demonstra uma melhor aceitação de seus próprios corpos ao decorrer dos anos.

Já as duas maiores pontuações (74 e 90,6), que refletem a uma maior insatisfação corporal (70% e 30%) foram encontradas, respectivamente, nos grupos JD e JC, tendo o grupo JC o maior nível de preocupação com o corpo, estando, esses resultados se referindo a diversos fatores, inclusive ao da idade.

Como já descrito, foram atribuídos números reais para classificar a (in)satisfação corporal dos participantes no instrumento ES, sendo os números negativos, representativos àqueles que gostariam de diminuir sua silhueta e números positivos àqueles que gostariam de aumentá-la, tendo os resultados descritos na tabela 7, que apresenta o percentual da somatória e a classificação (média e desvio padrão) de acordo com a diferença entre a silhueta real e ideal apresentadas pelos participantes instrumento no ES dos quatro grupos.

**TABELA 7:** Percentual da somatória e classificação de média e desvio padrão da diferença entre a SR e a SI na ES (DP = desvio padrão; SR = silhueta real; SI = silhueta ideal).

Grupo	Média ± DP	0 (%)	-1 (%)	-2 (%)	-3 (%)	-4 (%)	-5 (%)	-8 (%)	1 (%)	2 (%)
JD	-1,1 ± 1,6	30%	10%	30%	20%	-	-	-	-	10%
ID	-1,8 ± 1,87	20%	10%	30%	10%	10%	10%	-	10%	-
JC	-1,4 ± 1,35	20%	10%	40%	20%	-	-	-	10%	-
IC	-1,2 ± 2,57	70%	10%	-	10%	-	-	10%	-	-

Diferentemente dos resultados encontrados no BSQ (tabela 6), para a ES, foram observados resultados bastante variados. Entretanto, o grupo IC apresentou, novamente, uma maior satisfação corporal (70%), comparado aos demais grupos, mesmo um dos participantes (10%) ter apresentado insatisfação corporal de -8,

desejando diminuir 8 vezes sua silhueta. Os grupos JD, ID e JC apresentaram grande variação no nível de (in)satisfação corporal.

No instrumento BSQ, para a variável idade (nas análises dos grupos JD com JD e JC com IC), o *Mann-Whitney Test* não apontou diferença significativa, sendo, respectivamente:  $z = -0,398$  e  $z = -2,412$  ( $p \leq 0,05$ ). Para o mesmo instrumento, na variável dança (nas análises dos grupos JD com JC e ID com IC) o *Mann-Whitney Test* também não apontou diferenças significativas, sendo, respectivamente:  $z = -1,730$  e  $z = -0,608$  ( $p \leq 0,05$ ).

No instrumento ES, para a variável idade (nas análises dos grupos JD com JD e JC com IC), o *Mann-Whitney Test* não apontou diferença significativa, sendo, respectivamente:  $z = -0,696$  e  $z = -1,077$  ( $p \leq 0,05$ ). Para o mesmo instrumento, na variável dança (nas análises dos grupos JD com JC e ID com IC) o *Mann-Whitney Test* também não apontou diferenças significativas, sendo, respectivamente:  $z = -0,352$  e  $z = -1,192$  ( $p \leq 0,05$ ).

## 6. DISCUSSÃO

O presente estudo investigou a Imagem Corporal de adultas jovens e adultas idosas praticantes de dança e buscou apresentar se fatores como prática de dança e idade influenciam na percepção e satisfação com seus próprios corpos. Os homens, embora também estivessem presentes nos grupos em que as análises foram realizadas, não participaram do estudo, pois o número de participantes desse gênero era muito variado entre os grupos, o que não permitiria uma comparação precisa. Entretanto, vale ressaltar que nos três grupos de dança pesquisados (Cia Êxciton, Grupo de Dança Contratempo e PROFIT, sendo todos projetos de extensão vinculados à UNESP) há homens participando, principalmente os grupos de jovens adultos, o que demonstra uma quebra de preconceito existente pelo homem que dança.

Assim como observado nos resultados apresentados, a maioria dos indivíduos, nos quatro grupos, teve dificuldade em classificar seus corpos adequadamente na ES e ainda apresentou insatisfação corporal. Durante a coleta dos dados, pude observar nitidamente essa dificuldade na classificação, já que tanto as jovens quanto as idosas algumas vezes comentaram: “Eu tenho esse corpo, só que com as pernas ou o quadril maiores!”, e até mesmo questionaram: “Não tem uma opção com mais busto ou pernas?”. Isso sugere que as mulheres não conseguiram ter uma visão generalizada sobre seus corpos ao tentar classificá-lo, ou seja, não conseguiram enxergar seus corpos na escala.

Atualmente, diversas versões e opções de escalas de silhuetas estão disponíveis para análise da IC (KAKESHITA et al., 2009; STUNKARD et al., 1983; GARDNER, 1996; GARDNER et al., 1998; LIMA et al., 2002; COLLINS, 1991) entretanto, com tanta diversidade de escalas, torna-se difícil a escolha do melhor instrumento para determinada população e características. A escala proposta por Kakeshita (2009), utilizada no presente estudo, é composta por 15 silhuetas, ou seja, a variação de uma silhueta para outra é pequena, o que pode ter gerado conflito no momento da escolha tanto da SR quanto da SI. Entretanto, outra escala muito utilizada nos estudos de imagem corporal é a ES proposta por Stunkard e colaboradores (1983) que é composta por 9 silhuetas, sendo a diferença entre elas maior, o que poderia, em hipótese, se tivesse sido utilizada para o estudo, ter gerado menos conflito no momento da escolha. No entanto, essa afirmação só será possível

ser feita, a partir do momento em que as duas ES forem utilizadas pelos mesmos indivíduos. Assim, sugere-se que futuros estudos comparem a aplicação de diferentes tipos de ES, a fim de determinar a escala com melhor aplicabilidade em diferentes populações.

Embora não tenham sido encontrados na literatura estudos que envolvessem idosos com aplicação do BSQ, diversos estudos têm apontado os benefícios da atividade física, assim como da dança para esta população. Segundo Monteiro (2001) a imagem corporal dos idosos ajusta-se gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, porém, pode sofrer alterações, devido aos comprometimentos patológicos ou devido a déficits cognitivos que podem alterar padrões de movimento. Manter-se ativo possibilita que o idoso realize os seus movimentos de forma adequada e que adquira mais conhecimento de si mesmo. O idoso que se encontra limitado de expressão através de seu corpo poderá sofrer lacunas em sua IC, gerando o que Monteiro chama de “apagamentos”, criando novas memórias motoras, caracterizadas por movimentos deficientes. Para Okuma (1998) a atividade física, além de contribuir para aumentar a capacidade funcional, poderá superar limites nas inúmeras expectativas que a vida impõe ao sujeito, nas experiências relacionadas à estética da expressão corporal, na criação de gestos e movimentos, na conquista de melhor autoestima e no reconhecimento do próprio corpo e de sua IC.

Segundo Silva e Cechetto (2008) existe uma forte necessidade de os idosos se inserirem nos padrões culturais atuais, nos comportamentos sociais, na sociedade em constantes mudanças. Sem dúvida, o modelo atual das interações cada vez mais fluídas, onde a linguagem corporal é a base e a precondição das trocas simbólicas, pode estabelecer, nos integrantes do grupamento da terceira idade, uma nova cultura corporal, diferentemente de quando eram mais jovens. Para Simmel (2006), a busca de uma qualidade de vida, em que a cultura corporal assume um papel de muita importância, faz parte de uma resposta à questão social da velhice. É relevante em nossos dias, por exemplo, que as atividades físicas em grupo desenvolvam, além do ganho na questão da saúde, o desenvolvimento da forma lúdica de socialização (SIMMEL, 2006).

Ainda para o BSQ, e embora a diferença entre os grupos ID e IC não tenha sido estatisticamente significativa, estes apresentaram, respectivamente, 80% e 90% de satisfação corporal, corroborando com os estudos que indicaram os

inúmeros benefícios da prática da atividade física para essa população (MONTEIRO, 2011; OKUMA 1998; ANTON, PERRI & RILEY, 2000) bem como a dança que, quando praticada regularmente, possibilita a aquisição de habilidades e auxilia na melhora de aspectos físicos, psíquicos e sociais, além de ter influência na prevenção de doenças degenerativas (RIBEIRO, 1993; NANNI, 1995; MARQUES, 1999; CARLI, 2000; PRADO, 2000; SEVERO & DIAS, 2000; ROBATTO, 1994).

Para a população jovem deste estudo, composta pelos grupos JD e JC, a análise estatística dos resultados obtidos com o instrumento BSQ (70% e 30% respectivamente) também não encontrou diferença significativa, entretanto, podemos observar que o grupo JD apresentou uma maior satisfação corporal.

Em estudo realizado por Haas, Garcia e Bertolotti (2010), que verificou o nível de satisfação da imagem corporal de bailarinas clássicas e de jazz, indicou que as bailarinas, independente de sua modalidade de escolha, apresentam níveis de insatisfação e distorção da IC. Os autores atribuem esses resultados à dança trazer consigo a preocupação do bailarino com sua estética corporal, levando-o a buscar sempre um corpo magro. Ainda, a necessidade de manter um padrão corporal apropriado entre bailarinas resulta frequentemente em insatisfação e distorção da imagem corporal, como mostra o estudo de Ravaldi e colaboradores (2006) com 110 bailarinas não profissionais e um grupo controle de 59 pessoas. Os resultados mostram que as bailarinas possuem escores maiores nos itens que avaliam a IC e o comportamento alimentar, quando comparada ao grupo controle.

Podemos atribuir a diferença de (in)satisfação corporal entre os estudos encontrados na literatura e os resultados encontrados no presente estudo, com o número de participantes, que nesse estudo foi de apenas 10 indivíduos, uma que buscou-se equivaler o número de participante entre os grupos (JD, ID, JC e ID) e houve dificuldade em formar um grupo de ID. Além disso, fatores como modalidade e profissionalismo (consequente grau de exigência maior) podem ter influenciado os resultados distintos encontrados. As danças gerais, como no caso dos grupos envolvidos na pesquisa, apresentam grande diversidade nas modalidades e, portanto, de seus praticantes, o que faz com que esta apresente características de diversas modalidades, ainda que distintas. As diferenças entre as modalidades ficam ainda mais nítidas quando comparamos resultados obtidos em estudos sobre dança de salão, ballet clássico, dança do ventre, jazz, entre outras.

Em estudo realizado por Marques (2008), foram avaliadas mulheres obesas ingressantes a um programa de dança do ventre. A imagem corporal foi avaliada através do desenho do próprio corpo, aplicado no início e no final do curso, com o objetivo de verificar se o trabalho com a dança traria mudança em relação à IC dessas mulheres. Observou-se que, após a participação de 12 semanas nas aulas de dança do ventre, de forma geral, as mulheres estavam mais satisfeitas com o corpo, pois foi possível perceber a presença significativa de traços femininos na figura além de rosto e olhar mais expressivos. Além disso, foi observado um detalhamento maior do corpo e uma composição mais harmônica do seu tamanho e ajuste na figura no papel. O corpo também foi percebido mais solto, flexível e em movimento. Apesar dos benefícios da prática da dança do ventre, em alguns relatos ainda existiu uma tendência ao autocontrole e perfeccionismo em relação ao corpo. Mesmo assim, esta atitude apareceu de forma pouco significativa, revelando que, para a maioria, houve melhora da autoestima.

De acordo com Simas e Guimarães (2002) a dança influencia negativamente a imagem corporal, e as classes de ballet parecem encorajar a magreza além de limites normais, podendo desencadear transtornos alimentares. Já para Zaniboni e Carvalho (2007) a dança de salão se torna uma possibilidade de linguagem, ou seja, através dança de salão podemos favorecer o processo de (re)construção da imagem de si a partir da convivência entre o “eu” e o “tu” e, assim, estreitar os vínculos do “jogo do imaginário”; além disso, a dança de salão, a partir dessa construção, incentiva o respeito pelo corpo (simbólico) do outro.

Esses contra pontos e divergências em relação à visão do corpo em cada modalidade de dança estão intimamente ligados aos objetivos de cada modalidade e as exigências que essas impõem. O grau de preocupação corporal também é expresso de acordo com os motivos que fazem os indivíduos se interessarem pela prática da dança, sendo as exigências em relação ao corpo maiores para bailarinos/dançarinos profissionais quando comparados aos indivíduos que buscam a dança como uma forma de se exercitar.

Portanto, pelo fato dos grupos de dança integrantes da pesquisa utilizarem como modalidade as danças gerais, podemos atribuir a melhor satisfação corporal dos indivíduos, a integralidade dos objetivos e características de diversas modalidades, como ballet clássico, jazz, sapateado, dança de rua, dança moderna e ballet contemporâneo, ainda que distintas.



No entanto, ainda com o instrumento BSQ, o grupo JC apresentou menor porcentagem de satisfação corporal (30%) que os demais, o que sugere que as jovens praticantes de atividades físicas gerais, embora ativas, não estão contentes com sua forma física. Esses resultados podem ser atrelados aos padrões e ideias de magreza impostos nos tempos atuais, em sua maioria vinculados à mídia e as visões de corpos saudáveis especulados por este veículo de comunicação. Sendo assim, a insatisfação com a IC aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal (DAMASCENO et al, 2006).

Alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres (CATTARIN et al, 2000; DAMASCENO et al, 2001 e 2003; PARHAM, 1999). É possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física ou também seja o responsável por inúmeras consequências negativas como distúrbios alimentares e dismorfias musculares (HART, 2003; WICHSTROM, 1995). A busca incessante pela melhor aparência física ou tipo físico idealizado dos praticantes de atividade física passa a ser um fenômeno sociocultural muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional (NOVAES, 2001).

No entanto, pelas idosas tanto do grupo ID quanto do grupo IC, os resultados encontrados com o BSQ mostram boa satisfação corporal, o que indica que os padrões e ideais de magreza presente nos tempos atuais não refletem, necessariamente aos ideais dos idosos.

Já para o instrumento ES, embora também não tenha sido encontrada diferença significativa entre os grupos (JD, ID, JC e IC) para as variáveis dança e idade, o grupo IC apresentou grande satisfação corporal (70%) ao desejar permanecer com a mesma silhueta (SR = SI).

Diferentemente dos resultados do presente estudo, Loland (1998) evidenciou interações significativas entre os diferentes níveis de atividade física na avaliação da aparência corporal em estudo realizado com 768 mulheres norueguesas, na faixa etária de 18 a 67 anos de idade. A autora evidenciou que as mulheres fisicamente ativas, seja pouco, moderado ou muito ativas, avaliaram significativamente melhor a aparência física e a aptidão física quando comparadas com mulheres inativas. Hallinan e colaboradores (1991) também evidenciaram diferenças de imagem

corporal entre mulheres ativas, que participavam de um programa de atividade física três vezes por semana na universidade, e inativas, que não participavam de atividades físicas regularmente, utilizando o mesmo instrumento do presente estudo.

Assim, a participação em programas de atividade física estruturada proporciona experiências que elevam as capacidades físicas percebidas dos idosos e, portanto, aumentam a auto eficácia (SPIRDUSO, 2005).

A prática de atividade física surge como um elemento importante para o desenvolvimento da autovalorização, uma vez que os idosos, ao perceberem que são fisicamente capazes, vivem num sentimento de competência que os permite acreditar na própria capacidade de realizar novas tarefas e a serem mais persistentes frente aos possíveis insucessos ou situações potencialmente desvantajosas, apesar das limitações físicas e de saúde próprias do envelhecimento (MOTA, 2002; OKUMA, 1998). O envolvimento em práticas de atividades físicas proporciona melhoria na sensação de competência física dos participantes e assim, melhora na avaliação e grau de satisfação corporal (ANTON et al., 2000; SONSTROEM & MORGAN, 1989). Essa relação pode ser verificada em um estudo randomizado e controlado, realizado por McAuley e colaboradores (2000), que acompanhou 174 idosos envolvidos em programas de caminhada ou exercícios de alongamento e força muscular em um período de 12 meses. Os autores evidenciaram que a frequência das atividades e as mudanças na aptidão física, na gordura corporal e na auto eficácia foram relacionadas a melhorias na estima relativa à atratividade do corpo, aumento da força e condição física.

Mazo, Cardoso & Aguiar (2006) observaram que os fatores motivacionais dos idosos para a prática de atividade física estão relacionados à saúde e ao bem-estar. Segundo Neri (2001), na atual sociedade contemporânea, a qualidade de vida, satisfação ou bem-estar psicológico são atributos para o que se designa uma velhice bem sucedida, e esta depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades da pessoa, que lhe permite lidar com as inevitáveis perdas decorrentes do envelhecimento.

Assim, corroborando com os estudos citados, os idosos praticantes de atividades físicas gerais participantes do estudo (grupo IC), apresentaram uma boa IC, demonstrando parte dos inúmeros benefícios alcançados pela prática regular de exercício físico, principalmente para essa população.

Já para os grupos JD e ID, que apresentaram satisfação corporal reduzida (30% e 20% respectivamente), quando comparados os resultados obtidos com o BSQ (70% e 80% respectivamente). Esse fato pode ser esclarecido, mais uma vez, pelo número reduzido de participantes que compuseram a amostra. Podemos analisar também que, quando os participantes foram questionados sobre seus hábitos e como viam seus corpos (BSQ), a grande maioria demonstrou não estar preocupada com sua IC, no entanto, quando foram confrontados com imagens de corpos e tiveram que os classificar além de apontar o corpo que gostariam de ter, apresentaram estar insatisfeitos, mesmo apresentando pouca preocupação corporal. A insatisfação com a silhueta corporal também pode ser verificada no estudo de Pierce e Daleng (1998), que investigaram a imagem corporal e a possível distorção dessa entre 10 bailarinas de uma companhia de ballet profissional, comparando o corpo atual e ideal, e verificaram que há uma distorção da IC entre elas. Vaisman e colaboradores (1996) concluíram que o peso inferior ao normal pode ser mais prevalente entre praticantes de ballet em idade escolar do que entre não praticantes, e constataram que a atmosfera das classes de ballet pode encorajar a magreza além dos limites normais.

Estudos mostram que tanto homens quanto mulheres podem estar insatisfeitos com sua autoimagem. Branco e colaboradores (2006) realizaram um estudo com estudantes em que aplicou a ES 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 IC que os meninos. Kakeshita e Almeida (2006), em seu estudo que analisou a relação entre massa corporal e auto percepção da IC em universitários, demonstraram que, principalmente as mulheres, apresentam distorção da autoimagem. Todas as mulheres superestimaram seu tamanho corporal e desejavam ser mais magras, enquanto que os homens, independente do IMC, subestimavam o tamanho corporal e gostariam de serem maiores, concluindo assim que tanto homens quanto mulheres apresentavam-se insatisfeitos com a IC, as mulheres desejando ser mais magras e os homens mais robustos do que se apresentavam no momento.

Fonseca e Gama (2011), em estudo realizado com indivíduos que estavam iniciando as aulas de dança de salão, constataram que as mesmas mulheres insatisfeitas no início se tornaram satisfeitas depois da prática de dança de salão.

Essa afirmação foi confirmada a partir dos valores da avaliação da imagem corporal após a conclusão do módulo. Os resultados não mais apontavam diferença entre o que elas acreditavam que eram e o que gostariam de ser. A relação da modificação da imagem corporal pela dança foi descrita também por Lewis e Scannel (1995) que avaliaram mulheres praticantes de dança e comprovaram que a prática de dança por longo período tem influência positiva na IC das praticantes.

## 7. CONCLUSÃO

Embora as diferenças entre os grupos (jovens e idosos praticantes de dança e jovens e idosos praticantes de atividades físicas gerais), para as variáveis dança e idade não tenham sido significativas, estatisticamente falando, a prática regular de atividade física, sendo ela dança ou não, mostrou desempenhar importante papel na construção da imagem corporal dos participantes, uma vez que a maioria deles apresentou bom nível de satisfação corporal.

Outro ponto a ser destacado é que a prática da dança geral, ou seja, de vários estilos de dança conjuntos, não demonstrou influenciar negativamente a imagem corporal, como encontrado em estudos que avaliaram níveis de satisfação corporal em bailarinas clássicas, sugerindo, a mistura de estilos, ser um bom instrumento para alcançar uma boa imagem corporal.

Sendo assim, considera-se de extrema relevância a realização de mais pesquisas nesta área, já que existem poucos trabalhos publicados relacionando imagem corporal e dança, tanto no Brasil quanto em outros países. Uma amostra maior também poderia confirmar os dados já encontrados neste estudo e na literatura, em termos de significância estatística. Tanto a atividade física quanto a dança apresentaram ser um bom instrumento para melhora da imagem corporal, autoestima e satisfação corporal, salientando a importância do ser humano se exercitar da maneira como for.

Assim, encerra-se esse estudo com as palavras de Guervós (2003, p. 88):

*[...] através da dança é que a vida penetra no corpo, provocando um estado de exaltação no qual o sujeito já não é mais artista, senão uma obra de arte; por isso a melhor maneira de compreender e experimentar a vida é dançando, escutando os modos de falar do corpo.*

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTON, S.D.; PERRI, M.G.; RILEY, J.R. **Discrepancy between actual and ideal body images**: Impact on eating and exercise behaviors. *Eating Behaviors*, 2000.

BERGER, B.G; MCINMAN, A. **Exercise and the quality of life**. *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: MacMillan P. C., 1993.

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*. 33(6):292-96, 2006.

CARLI, S.C. **O idoso e a dança**: aptidão física, auto-imagem e auto-estima. Monografia de especialização. UFSC, Florianópolis. 2000.

CATTARIN, J.; WILLIAMS, R.; THOMAS, C.M.; THOMPSON, K.J. **Body image, mood, and televised images of attractiveness**: The role of social comparison. *The British Journal of Medical Psychology*. 19,220–239, 2000.

COLLINS, M.E. **Body figure perceptions and preferences among preadolescent children**. *International Journal of Eating Disorders*. 10,199-208, 1991.

CORDÁS, T.A.; NEVES, J.E.P. **Escalas de avaliação de transtornos alimentares**. *Revista de Psiquiatria Clínica* 26: 41-7, 1999.

DAMASCENO, V.O.; DUTRA, L.N.; CALIL, A.C.; PEIXOTO, K.C.; MATTA, M.O.; LIMA, J.R.P. **Gordura e Imagem Corporal**. *Anais do XXIII simpósio Internacional de Ciências do Esporte*. São Paulo, 11-13, 2001.

DAMASCENO, V.O.; ROMERO, E.; BELTRAO, F.B.; BERESFORD, H.; NOVAES, J.S.; et al. **O impacto de programas de atividade física desenvolvidos em academias sobre a imagem corporal de adultos não atletas**. *FIEP Bulletin*. 3, 73, 37 – 46, 2003.

DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. **Imagem corporal e corpo ideal**. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*. 14(1): 87-96, 2006.

DANTAS, G.M.C. **Auto-estima e auto-imagem de idosos praticantes de dança do Grupo de Idosos Alegria**. Monografia apresentada a Coordenadoria de Pós-Graduação Latu Sensu especialização em Dança Educacional do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos- CEFID, da Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC, para obtenção do título de Especialista em Dança Educacional. Florianópolis, 2006.

DOHERTY, T.J. **Invited review: aging and sarcopenia.** Journal of Applied Physiology, Rockville Pike Bethesda, v.95, p.1717 – 1727, 2003.

FONSECA, C.C. **Análise do esquema corporal e imagem corporal na dança de salão e seus aspectos motivacionais.** São Paulo, 2008.

FONSECA, C.C.; GAMA, E.F. A imagem corporal na dança de salão. Revista brasileira de Ciência e Movimento.19(3):37-43, 2011.

FREITAS, G.G. **O Esquema Corporal, A Imagem Corporal, A Consciência Corporal e A Corporeidade.** Ijuí: Unijuí, 2004.

GARDNER, R.M. **Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance.** British Journal of Psychology. 87(Pt 2):327-37. 1996

GARDNER, R.M.; FRIEDMAN, B.N.; JACKSON, N.A. **Methodological concerns when using silhouettes to measure body image.** Perceptual & Motor Skills.86(2):387-95, 1998.

GONÇALVES, C.O. **Influências da atividade física na imagem corporal: uma pesquisa bibliográfica.** Campinas, SP, 2009.

GUERVÓS, L.E.S. **Nos limites da linguagem: Nietzsche e a expressão vital da dança.** Cadernos Nietzsche, v.14, p.83-104, 2003.

HAAS, A.N.; GARCIA, A.C.D.; BERTOLETTI, J. **Imagem Corporal e Bailarinas Profissionais.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte – v.16, n.3, 2010.

HALLINAN, C.J.; PIERCE, E.F.; EVANS, J.E.; DEGRENIER, J.D.; ANDRES, F.F. **Perceptions of current and ideal body shape of athletes and nonathletes.** Perceptual Motor Skills, 72(1),123-30, 1991.

HANNA, J.L. **Dança, Sexo e Gênero: Signos de identidade, dominação, desafio e desejo.** Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

HART, E.A. **Avaliando a Imagem Corporal.** In: Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee. Sao Paulo: Ed. Manole. Cap 11, p. 457 – 488, 2003.

KAKESHITA, I.S. **Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros.** Tese de Doutorado apresentado à Faculdade de Filosofia e Ciências e Letras de Ribeirão Preto – USP: Ribeirão Preto, 2008.

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. 40(3):497-504, 2006.

KAKESHITA, I.S; ALMEIDA, S.S. **Estudo da relação entre o índice de massa corporal e o comportamento alimentar de adultos**. Revista Nutrite Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. 33(1):21-30, 2008.

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, J.R.P.; ORLANDO, F.B.; TEIXEIRA, M.L.P.; MENEZES, F.; TRINDADE, S. **Imagem corporal de praticantes de musculação**. Anais do XXIV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. Sao Paulo, 10-12, 2002.

LOLAND, N.W. **Body image and physical activity: a survey among Norwegian men and women**. International Journal of Sport Psychology, v.29, 1998.

MARQUES, I. **Ensino da dança hoje: textos e contextos**. São Paulo: Cortez, 1999.

MARQUES, S. **A dança do ventre como instrumento de reconstrução da imagem corporal em mulheres obesas**. Revista Psicologia USP, 3(2):3-7, 2008.

MARSH, H.W.; ROCHE, L.A. **Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only one ideal "supermodel"**. Research Quarterly for exercise and Sport, v.67, n.1, p.13-23, 1996.

MATSUO, R.F.; VERLARDI, M.; BRANDÃO, M.R.F.; MIRANDA, M.L.J. **Imagem corporal de idosos e atividade física**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v.6, 2007.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 8(2):67-72, 2006.

Mc AULEY, E.; BANE, S.M.; MIHALKO, S.L. **Exercise in middle aged adults: self-efficacy and self-presentation outcomes**. Preventive Medicine, v.24, n. 4, p.319-28, 1995.

Mc AULEY, E.; MIHALKO, S.L.; BANE, S.M. **Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationship and physical fitness and self-efficacy influences**. Journal of Behavioral Medicine, v.20, n.1, p.67-83, 1997.

Mc AULEY, E.; BLISSMER, B.; KATULA, J.; DUNCAN, T.E.; MIHALKO, S.L. **Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial**. Annals of Behavioral Medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine, 22(2), 131-9, 2000.

MIRANDA, M.L.J.; GODELLI, M.R.C.S. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília v.11 n.4 p.87-94, 2003.



MIRANDA, V.P.N.; FILGUEIRAS, J.F.; NEVES, C.M.; TEIXEIRA, P.C.; FERREIRA, M.E.C. **Insatisfação corporal em universitários de diferentes áreas de conhecimento.** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, vol.61 n.1 Rio de Janeiro, 2012.

MONTAGU, A. **Growing Young.** Nova York: McGraw-Hill, 1981.

MONTEIRO, P.P. **Envelhecer: Histórias Encontros Transformações.** Belo Horizonte: Autêntica, 2001.

MOTA J. **Envelhecimento e exercício:** atividade física e qualidade de vida na população idosa. In Barbanti, V.J; Bento, J.O.; Marques, A.T.; Amandio, A.C. (Orgs). *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e qualidade de vida.* (pp.183-194). São Paulo: Manole, 2002.

NANNI, D. **A dança educação:** princípios, métodos e técnicas. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

NERI, A.L. **Velhice e qualidade de vida na mulher.** In: Neri A.L. organizador. *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas.* Campinas (SP): Papyrus, p.161-200, 2001.

NOVAES, J.S. **Estética:** O corpo na Academia. Rio de Janeiro: Ed. Shape, 2001.

NYBO, H.; PETERSEN, H. C.; GAIST, D. **Predictors of mortality in 2249 Nonagenarians:** the Danish 1905-cohort survey. *Journal of the American Geriatrics Society*, v.51, 2003.

OKUMA, S.S. **O Idoso e a Atividade Física:** fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus, 1998.

OLIVEIRA, F.P.; BOSI, M.M.; VIGÁRIO, O.S.; VIEIRA, R.S. **Comportamento alimentar e imagem corporal em atletas.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol.9 n.6, 2003.

PARHAM, E.S. **Promoting body size acceptance in weight management counseling.** *Journal American Dieting Association*. 99: 920-925, 1999.

PARK, H.; O'CONNELL, J.; THOMSON, R. **A systematic review of cognitive decline in the general elderly population.** *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Hoboken, v.18, p.1121-1134, 2003.

PETROV, I.C. **The elderly in a period of transition:** health, personality, and social aspects of adaptation. *Annals of the New York Academy of Science*, New York, v.1114, p.300-9, 2007.

PIERCE, E.F.; DALENG, M.L. **Distortion of body image among elite female dancers.** *Percept Mot Skills*, v.87, n.3, p.769-770, 1998.

PRADO, T.P. et al. **A terceira idade da dança**. In: Produção dos acadêmicos do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria no ano de 2000. Universidade Federal de Santa Maria. p.30-31, 2000.

RAVALDI, C.; VANNACCI, A.; BOLOGNESI, E.; MANCINI, S.; FARAVELLI, C.; RICCA, V. **Gender role, eating disorder symptoms, and body image concern in ballet dancers**. Journal of Psychosomatic Research. 61:529-35, 2006.

RIBEIRO, M.G.C. **O idoso, a atividade física e a dança**. Dissertação de Mestrado. UFRJ, Rio de Janeiro, 1993.

ROBATTO, L. **Dança em processo: a linguagem do indizível**. Salvador: UFBA, 1994.

SCHAFLE, M.D. **Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia em centros de treinamento, na clínica em exames orais e escritos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

SEVERO, C.; DIAS, J.F.S. **As mudanças significativas no cotidiano dos idosos que participaram do projeto “A Terceira Idade da Dança”**. Caderno Adulto do Núcleo Integrado de Estudo e Apoio a Terceira Idade, Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal de Santa Maria, n.5, p.163-181, 2000.

SILVA, M.C.S.; CECHETTO, F.R. **Cultura corporal e qualidade de vida na terceira idade: Um breve ensaio**. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v.4, n.2, julho/dezembro, 2008.

SIMAS, J.P.N.; GUIMARÃES, A.C.A. **Ballet clássico e transtornos alimentares**. Revista da Educação Física/UEM Maringá, v.13, n.2 p.119-126, 2002.

SIMMEL, G. **Questões Fundamentais da Sociologia: indivíduo e sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2006.

SONSTROEM, R.J.; MORGAN, W.P. **Exercise and self-esteem: rationale and model**. Medicine and Science in Sports and Exercise, 21(3):329-37, 1989.

SPIRDUSO, W.W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. Barueri, SP: Manole, 2005.

STEGLICH, L. A. **Terceira idade, aposentadoria, auto-estima e auto-imagem**. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1978.

STUNKARD, A.J.; FAITH, M.S.; ALLISON, K.C. **Depression and Obesity**. Society of Biological Psychiatry, v.54, p.330–337, 2003.

STUNKARD, A.J.; SORENSON, T. & SCHLUSINGER, F. **Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness**. In KETY, S.S.; ROWLAND, L.P.; SIDMAN, R.L.; MATTHYSSE, S.W. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: Raven. p.115-120, 1983.

STUNKARD, A.J.; SORENSON, T.; SCHULSINGER, F. **Use of Adaption Registry for the study of obesity and thinness.** The Genetics of Neurological and Pshychiatric Disorders. New York, p.115-120, 1983.

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

TRIBESS, S. **Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosos.** Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, 2006.

TURTELLI, L.S. **Relações entre Imagem Corporal e Qualidade de Movimento: Uma reflexão a partir de uma pesquisa bibliográfica.** Dissertação de mestrado apresentada a Faculdade de Educação Física da UNICAMP: Campinas, 2003.

TURTELLI, L.S.; TAVARES, M.C.G.C.F.; DUARTE, E. **Caminhos da pesquisa em Imagem Corporal na sua relação com o movimento.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.24, n.1, p.151-166, 2002.

VAISMAN, N. et al. **Weight perception of adolescent dancing school students.** Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, v.150, n. 2, p.187-190, 1996.

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

WICHSTROM, L. **Social, psychological and physical correlates of eating problems.** A study of the general adolescent population in Norway. Psychological Medicine. 25(3): 567-579, 1995.

ZANIBONI, L.; CARVALHO, A.G. **Dança de salão: uma possibilidade de linguagem.** Revista Conexões, v.5, n.1, 2007.

## 9. ANEXOS

### 9.1. Anexo 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

#### **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - (TCLE) (Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)**

Meu nome é Mariana Tumoli Matos, RG 47.850.360-x, sou aluna do curso de Bacharelado em Educação Física da UNESP – Rio Claro. Gostaria de convidá-lo(a) para participar do trabalho de conclusão de curso que estou desenvolvendo sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Silvia Deutsch, que tem como objetivo investigar a Imagem Corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança. Caso o Senhor(a) aceite participar, responderá a versão brasileira do *Body Shape Questionnaire* (adaptado a dança e/ou original) e a Escala de Silhuetas para Adultos, sendo esses respectivamente, destinados a mensurar a satisfação e as preocupações com o corpo e avaliar o grau de insatisfação com as dimensões corporais na avaliação do componente perceptivo da Imagem Corporal.

Cabe informar que esse tipo de pesquisa pressupõe que o participante possa ter como riscos, desconforto, constrangimento, riscos estes em relação às questões apresentadas nos instrumentos utilizados no decorrer dos encontros da pesquisa. Entretanto, caso se sinta constrangido(a) em responder qualquer um dos instrumentos, mesmo que a situação de responde-los ocorra individualmente sem exposição ao grupo e sua identidade permanecerá em sigilo destaque que o(a) sr.(a) tem total liberdade de se retirar do grupo de pesquisa a qualquer momento, bem como poderá se recusar a participar do estudo sem qualquer penalização recebendo todos os esclarecimentos que julgar necessário em qualquer momento da pesquisa. Os resultados serão utilizados exclusivamente para fins científicos e publicados em revistas e anais de congressos, sendo que sua identidade pessoal será mantida totalmente em sigilo.

**Titulo da Pesquisa:** Imagem Corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança.

Pesquisador Responsável: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Silvia Deutsch

Cargo/função: Professor Adjunto

Instituição: Departamento de Educação Física – IB - UNESP – Rio Claro

Endereço: Av 24A, 1515, Bela Vista, Rio Claro - SP.

Dados para Contato: (19)35264351. E-mail: sdeutsch@rc.unesp.br

Aluna/Pesquisadora: Mariana Tumoli Matos

Instituição: Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” *Campus* Rio Claro  
Endereço: Rua 18A, 76, Bela Vista, Rio Claro - SP  
Dados para Contato: (19) 9641-9422. E-mail: mariana\_mtm31@hotmail.com

Tendo sido esclarecido(a) pelo constante no presente Termo e verbalmente de todos os procedimentos que serão realizados, concordo em participar do estudo, assinando-o em duas vias sendo que uma delas ficará em meu poder e a outra com o pesquisador responsável.

Nome do Participante: \_\_\_\_\_  
R.G.: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Residente a: \_\_\_\_\_ Bairro: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_

Rio Claro, \_\_\_\_/\_\_\_\_/2012.

_____ Silvia Deutsch Pesquisadora Responsável	_____ Mariana Tumoli Matos Graduanda	_____ Participante
---	--	-----------------------

## 9.2. Anexo 2 – Questionário de Dados para Identificação do Indivíduo

### Questionário de Dados

Nome do Participante: \_\_\_\_\_;

Idade: \_\_\_\_\_; Gênero: \_\_\_\_\_;

Escolaridade: \_\_\_\_\_;

Pratica dança? \_\_\_\_\_; Se sim, há quanto tempo? \_\_\_\_\_;

Pratica outra atividade física? \_\_\_\_\_; Se sim, qual(s)? \_\_\_\_\_;

Duração semanal da(s) atividade(s): \_\_\_\_\_.

### 9.3. Anexo 3 - Versão Brasileira do *Body Shape Questionnaire*

#### **Body Shape Questionnaire (BSQ)**

Traduzido e Validado por Táki Athanássios Cordás & José Eduardo P. das Neves.

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e faça um círculo apropriado. Use a legenda abaixo:

1- Nunca  
2- Raramente

3- Às vezes  
4- Frequentemente

5- Muito frequentemente  
6- Sempre

1. Sentir-se entediada faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2. Você tem estado tão preocupada com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Você tem sentido medo de ficar gorda (ou mais gorda)?	1	2	3	4	5	6
5. Você se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. Sentir-se satisfeita (por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
7. Você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Você já evitou correr pelo fato de que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
9. Estar com mulheres magras faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando se senta?	1	2	3	4	5	6
11. Você já se sentiu gorda, mesmo comendo uma quantidade menor de comida?	1	2	3	4	5	6
12. Você tem reparado no físico de outras mulheres e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê ou participa de uma conversa)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
15. Você tem evitado usar roupas que a fazem notar as formas do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
16. Você se imagina cortando fora porções de seu corpo?	1	2	3	4	5	6

17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (como, por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
19. Você se sente excessivamente grande e arredondada?	1	2	3	4	5	6
20. Você já teve vergonha do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação diante do seu físico leva-lhe a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	1	2	3	4	5	6
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou estômago?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que as outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhada, você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá ou no banco de um ônibus)?	1	2	3	4	5	6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você toma laxantes para se sentir magra?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios?	1	2	3	4	5	6



#### 9.4. Anexo 4 – Adaptação para dança do *Body Shape Questionnaire*

##### Adaptação para dança do *Body Shape Questionnaire* (BSQ)

Adaptado por Mariana Tumoli Matos e Silvia Deutsch.

Gostaríamos de saber como você vem se sentindo em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas. Por favor, leia cada questão e faça um círculo apropriado. Use a legenda abaixo:

1- Nunca  
2- Raramente

3- Às vezes  
4- Frequentemente

5- Muito frequentemente  
6- Sempre

1. Sentir-se entediada faz você se preocupar com sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2. Ao dançar, você tem estado tão preocupada com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3. Ao dançar, você acha que suas coxas, quadril ou nádegas são grande demais para o restante de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4. Você tem sentido medo de ficar gorda (ou mais gorda)?	1	2	3	4	5	6
5. Você se preocupa com o fato de, ao dançar, seu corpo não ser suficientemente firme?	1	2	3	4	5	6
6. Sentir-se satisfeita (por exemplo, após ingerir uma grande refeição) faz você sentir-se gorda?	1	2	3	4	5	6
7. Ao dançar, você já se sentiu tão mal a respeito do seu corpo que chegou a chorar?	1	2	3	4	5	6
8. Você já evitou dançar pelo fato de que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
9. Nas atividades de dança, estar com mulheres magras faz você se sentir preocupada em relação ao seu físico?	1	2	3	4	5	6
10. Você já se preocupou com o fato de suas coxas poderem espalhar-se quando você dança?	1	2	3	4	5	6
11. Você já se sentiu gorda, mesmo comendo uma quantidade menor de comida?	1	2	3	4	5	6
12. Ao dançar, você tem reparado no físico de outras mulheres e, ao se comparar, sente-se em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
13. Pensar no seu físico interfere em sua capacidade de se concentrar em outras atividades (como por exemplo, enquanto assiste à televisão, lê, participa de uma conversa ou dança)?	1	2	3	4	5	6
14. Estar nua, por exemplo, durante o banho, faz você se sentir gorda?	1	2	3	4	5	6
15. Você tem evitado usar roupas que a fazem notar as formas do seu corpo ao dançar?	1	2	3	4	5	6

16. Em função da dança, você se imagina cortando fora porções de seu corpo?	1	2	3	4	5	6
17. Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz você se sentir gorda para dançar?	1	2	3	4	5	6
18. Você deixou de participar de eventos sociais (por exemplo, festas) por sentir-se mal em relação ao seu físico ao dançar?	1	2	3	4	5	6
19. Você se sente excessivamente grande e arredondada para dançar?	1	2	3	4	5	6
20. Você já teve vergonha do seu corpo dançando?	1	2	3	4	5	6
21. A preocupação diante do seu físico, para a dança, leva-lhe a fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
22. Você se sente mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio (por exemplo, pela manhã)?	1	2	3	4	5	6
23. Você acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	1	2	3	4	5	6
24. Você se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras na sua cintura ou estômago, enquanto você dança?	1	2	3	4	5	6
25. Você acha injusto que as outras mulheres sejam mais magras que você?	1	2	3	4	5	6
26. Você já vomitou para se sentir mais magra?	1	2	3	4	5	6
27. Quando acompanhada, você fica preocupada em estar ocupando muito espaço (por exemplo, sentado num sofá, no banco de um ônibus ou enquanto dança)?	1	2	3	4	5	6
28. Você se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo para dançar?	1	2	3	4	5	6
29. Ver seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) faz você sentir-se mal em relação ao seu físico, principalmente ao pensar na dança?	1	2	3	4	5	6
30. Você belisca áreas de seu corpo para ver o quanto há de gordura?	1	2	3	4	5	6
31. Você evita situações nas quais as pessoas possam ver seu corpo (por exemplo, vestiários ou banhos de piscina)?	1	2	3	4	5	6
32. Você toma laxantes para se sentir magra?	1	2	3	4	5	6
33. Você fica particularmente consciente do seu físico quando em companhia de outras pessoas, principalmente colegas da dança?	1	2	3	4	5	6
34. A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios, além da dança?	1	2	3	4	5	6

## 9.5. Anexo 5 – Escalas de Silhuetas para Adultos

Aponte:

- 1- A silhueta que mais se assemelha ao seu Corpo Ideal (a silhueta que você deseja ter);
- 2- A silhueta que mais se assemelha ao seu Corpo Real (a silhueta que você tem).

