



A MOTIVAÇÃO E A AUTOESTIMA DE ADOLESCENTES EM UM PROJETO DE DANÇA

Maria Auxiliadora Mourthé Motta

Sophia Mourthé Motta

Rafaela Liberali

Universidade Gama Filho – Brasil

Resumo: O objetivo deste trabalho é demonstrar o nível de motivação e autoestima de adolescentes do sexo feminino de um projeto social de dança. Para coleta de dados foram aplicados dois questionários com perguntas fechadas, um sobre a motivação na dança, proposto por Gaya e Cardoso (1998), e outro, sobre autoestima (ROSENBERG, 1989). Existem diferenças estatisticamente significativas na análise do “por que participa do projeto de dança”. Os amostrados responderam que a dança é “muito importante” para a saúde, porque querem ser bailarinos quando crescerem, para aprender novas danças. A média obtida entre os participantes indicou uma boa autoestima. Pode-se notar que as adolescentes que dançam aceitam o projeto social como um caminho na realização de um grande sonho; “ser uma bailarina quando crescer”, com novas experiências.

Palavras-chave: dança; motivação; autoestima.

INTRODUÇÃO

A dança nasce da necessidade de dizer o indizível, pois nada é mais revelador que o próprio gesto (BAMBIRRA, 1993), gesto este que torna o corpo veículo de representação de algo (LIBERALI; LIMA, 2006), representado desde o início pelas culturas primitivas (LARA, 1998) nos momentos importantes de sua vida, nascimento, procriação, morte, para evocar ou propiciar os fatores importantes à sua sobrevivência, como o sol, plantio, colheita, caça e pesca e para manifestar a sua luta pela vida, amor, alegria e desamparo, suas vitórias, na guerra e na paz, suas súplicas e seus agradecimentos (D’AQUINO; GUIMARÃES; SIMAS, 2005) como o lazer, celebração ou arte tornando a vida mais leve e prazerosa (BARRETO, 2008).

A dança pode ser exercida não só como uma opção de lazer, mas também como um meio de formação (BRASIL, 1998) que necessita de uma compreensão estética e artística com corpos engajados de forma integrada no seu fazer-pensar. Essa seria a contribuição da dança para a educação: educar corpos que sejam capazes de criar pensando e ressignificando o mundo em forma de arte (MARQUES, 2003) como modo de vivenciar experiências do conhecimento, definir e redefinir sua auto-organização e melhorar a qualidade de vida, contribuindo sem dúvida para momentos de prazer, espontaneidade, criatividade e formação integral (VERDERI, 2000).

A dança aumenta as condutas psicomotoras, coordenação, equilíbrio, tônus, lateralidade, noção espacial, ritmo, relaxamento, respiração, percepção, musicalidade e sensibilidade (PRATI; CARNELOZZI, 2006) desde os movimentos mais simples aos mais complexos, combinados ou isolados, explorando-se a criatividade, a capacidade de imaginação e cognição (ALMEIDA, 2005).

Percebe-se a influência da dança na formação sociocultural do povo (FREIRE, 2001). A dança como inclusão, pertencente a uma educação social, tem como objetivo ajudar a fundamentar, por meio de estratégias socioeducativas, a formação do ser humano, conscientização de sua própria identidade corporal e melhoria da qualidade de vida, diversificado pelas trocas entre família, infância, juventude, pessoas, entre outros (CAPDEVILA; PUYA, 2005).

Como uma modalidade desportiva ou um fenômeno social, atualmente a dança está incorporada no cotidiano das sociedades contemporâneas, afetando a qualidade de vida como um elemento catalisador da saúde física e psicológica do indivíduo e é apontada como umas das diversas modalidades que, praticada de forma regular, pode levar à melhora da autoestima, dos estados de ânimo, da depressão e da ansiedade (SANMARTÍN, 2004). A dança melhora a capacidade funcional, possibilita uma maior interação com outras pessoas e proporciona benefícios psicológicos (GOBBI et al., 2007). O adolescente experimenta um meio de expressão diferente da escrita; ao falar com o corpo, tem a possibilidade de falar consigo mesmo de outra maneira e melhorar a autoestima (BERNARDINO et al., 1998).

A dança está também associada ao aumento da alegria, da autoeficácia e do autoconceito, levando o adolescente a ter uma sensação de sucesso que, por sua vez, reforça a autoimagem e a autoestima positiva (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006). A autoestima é formada pela imagem que cada pessoa tem de si mesma (autoimagem) somada ao autoconceito desenvolvido a partir de estímulos e informações que ela recebe de seu ciclo social (FRAQUELLI, 2008), e motivação é a exposição de motivos ou causas, animação e entusiasmo (FERREIRA, 1995) caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SILVA et al., 2008) sendo

que o principal fator de motivação é fazer com que as pessoas se sintam competentes e capazes (TERRA; HERNANDEZ; VOSER, 2009).

O objetivo do estudo foi demonstrar o nível de motivação e a autoestima de adolescentes do sexo feminino, com idade entre 11 e 16 anos, que participam de um projeto social de dança na cidade de Curvelo.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa caracteriza-se como descritiva (LIBERALI, 2008). O projeto de dança investigado acontece em uma instituição na qual funciona um atendimento à família, visando criar condições para prevenir situações de risco, evitando que as famílias necessitem de proteção social de média e alta complexidade. É o lugar que possibilita uma proteção social. As atividades desenvolvidas nessa instituição objetivam fortalecer a identidade da família e a história do grupo familiar: seus valores, regras, ideais, relações de cuidado, afeto e comunicação com vistas a superar situações que levam à violação de direitos no interior das relações familiares e comunitárias. A dança é um dos serviços oferecidos como uma atividade socioeducativa. O responsável pela instituição autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração institucional que permitiu a pesquisa na instituição social de atendimento à família. Os indivíduos assinaram o formulário de consentimento livre e esclarecido.

A população do estudo corresponde a $N = 80$ adolescentes que fazem parte de um projeto social. Dela, foi selecionada uma amostra de $n = 20$ adolescentes, por atenderem a alguns critérios de inclusão, tais como participar regularmente das aulas do projeto, respeitar os horários das aulas e ensaios, frequentar e ter um bom rendimento escolar, respeitar os colegas, professores, funcionários, pais e familiares, participar de grupos de convivência com o acompanhamento da psicóloga, ter o acompanhamento da família junto ao Centro de Referência de Assistência Social (Cras) e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido.

No que se refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse o indivíduo e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adolescentes e adultos que aceitaram participar voluntariamente, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e dos responsáveis e de uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução n. 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados, aplicaram-se dois questionários sobre motivação na dança, adaptados de Gaya e Cardoso (1998) que analisam os fatores motivacionais

para a prática da dança e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho da dança, e outro, sobre autoestima.

O questionário de autoestima verifica a relação familiar e social do participante, contendo dez perguntas objetivas que possuem as opções: discordo totalmente, discordo, concordo, concordo totalmente, escala de Rosenberg (1989). A escala de autoestima de Rosenberg é uma medida unidimensional com 10 itens designados a avaliar globalmente a atitude positiva ou negativa de si mesmo. São eles: se os jovens se sentem satisfeitos consigo mesmos; se têm várias boas qualidades; se às vezes sentem que não prestam para nada; se não têm muito do que se orgulhar de si próprios; se sentem que são um fracasso; se percebem que são inúteis; se desejariam ser uma pessoa de valor, ter mais respeito por si e ter uma atitude positiva em relação a si próprios; se são capazes de fazer coisas tão bem quanto os outros. Para a pontuação das respostas, os cinco itens que expressam sentimentos positivos têm valores invertidos que, então, somam-se aos outros cinco itens, totalizando um valor único para a escala. O intervalo de valores varia entre 10 e 40, sendo que uma elevada autoestima é indicada por um escore alto (40) (REIS, 2008).

As variáveis a serem medidas sobre motivação são: idade, sexo, motivação para a prática, tempo de prática, motivos (importância) da permanência na prática: para apresentar, exercitar-se, brincar, ser o(a) melhor na dança, manter a saúde, o gostar, encontrar os amigos, dançar melhor que todos, ser um(a) bailarino(a), desenvolver bem a musculatura, ter boa aparência, divertir, fazer novos amigos, manter o corpo em forma, desenvolver habilidades, aprender novas danças, ser bailarino quando crescer, emagrecer, não ficar em casa. As variáveis a serem medidas quanto à autoestima são perguntas relacionadas a: sentir-se uma pessoa de valor no mínimo quanto às outras pessoas, achar que tem várias boas qualidades, levando tudo em conta se é uma pessoa de fracasso, achar que é capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas, achar que não tem muito do que se orgulhar, se tem uma atitude positiva para consigo mesmo, se é satisfeita consigo mesma, se gostaria de ter mais respeito consigo mesmo, se às vezes se sente inútil e que não presta para nada.

O processo de aplicação do questionário foi feito na sala de aula por meio de uma reunião com as pesquisadoras, alunos e pais, explicando tudo sobre a pesquisa e esclarecendo as dúvidas sobre os termos de consentimento. Os alunos e responsáveis os assinaram, mostrando um grande interesse em relação à pesquisa. Esse instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência, cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas, utilizou-se o teste $\chi^2 =$ qui-quadrado de proporções. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaram do estudo 20 alunas que fazem aulas de dança no projeto social, do sexo feminino, com idade entre 11 e 16 anos, com média de idade de $12,8 \pm 1,4$. O tempo de prática de dança prevalece 3 anos ($n = 9, 45\%$), seguido de 2 anos ($n = 8, 40\%$) e 1 ano ($n = 3, 15\%$).

O teste de qui-quadrado de proporções demonstrou que existem diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2 = 19,51$ e $p = 0,00^{**}$) relatando um grupo bem heterogêneo na análise do “por que participa do projeto de dança” (Tabela 1). Os amostrados responderam que a dança é “muito importante” para: ser o melhor na dança, para a saúde, porque gostam, para ser bailarino quando crescer, para manter o corpo em forma, aprender novas danças; e apontaram como motivos “nada importante” na participação do projeto de dança: brincar, encontrar amigos, ter boa aparência, se divertir, emagrecer, não ficar em casa.

Tabela 1

Valores do perfil do “por que você faz parte do projeto de dança” – teste do qui-quadrado de proporções

	Nada importante (n) %	Importante (n) %	Muito importante (n) %
Para se apresentar*	(03) 15%	(11) 55%	(06) 30%
Para se exercitar*	(04) 20%	(11) 55%	(05) 25%
Para brincar*	(17) 85%	(03) 15%	-
Para ser o melhor da dança*	(01) 5%	(09) 45%	(10) 50%
Para manter a saúde*	(02) 10%	(09) 45%	(09) 45%
Porque eu gosto*	(04) 20%	(06) 30%	(10) 50%
Para encontrar os amigos *	(10) 50%	(10) 50%	-
Para ser um bailarino*	-	(04) 20%	(16) 80%
Para desenvolver a musculatura*	(03) 15%	(09) 45%	(08) 40%
Para ter boa aparência	(10) 50%	(06) 30%	(04) 20%
Para se divertir*	(10) 50%	(08) 40%	(02) 10%
Para fazer novos amigos*	(06) 30%	(12) 60%	(02) 10%
Para manter o corpo em forma*	(02) 10%	(08) 40%	(10) 50%
Para desenvolver habilidades*	-	(12) 60%	(08) 40%
Para aprender novas danças*	(02) 10%	(04) 20%	(14) 70%

(continua)

Tabela 1

Valores do perfil do “por que você faz parte do projeto de dança” – teste do qui-quadrado de proporções (conclusão)

	Nada importante (n) %	Importante (n) %	Muito importante (n) %
Para ser bailarino quando crescer*	(02) 10%	(05) 25%	(13) 65%
Para emagrecer	(10) 50%	(07) 35%	(03) 15%
Para não ficar em casa	(14) 70%	(05) 25%	(01) 5%

$X^2 = P \leq 0,05$ (* resultados estatisticamente significativos).

Fonte: Elaborada pelas autoras.

Com um intervalo possível de 10 a 40, a média obtida foi de $25 \pm 2,1$ o que indicou boa autoestima entre os participantes, como demonstrado na Tabela 2.

Tabela 2

Valores descritivos da autoestima pelo teste de Rosenberg

	Média \pm desvio padrão	Máximo	Mínimo
Autoestima	$25 \pm 2,1$	30	21

Fonte: Elaborada pelas autoras.

DISCUSSÃO

Alta pontuação no questionário (escala de Rosenberg) indica elevada autoestima e expressa o sentimento que o indivíduo tem em achar-se “bom o suficiente”. O indivíduo respeita a si mesmo, considera-se capaz sem, necessariamente, sentir-se superior às outras pessoas. Definitivamente, ele não se considera pior que os demais, embora reconheça suas limitações e expectativas para crescer e se aperfeiçoar. Por outro lado, baixa autoestima implica autorrejeição, insatisfação consigo mesmo e desprezo por sua própria pessoa. A autoestima se desenvolve pela interação humana, pelo reconhecimento de seus êxitos, mediante o qual se considera importante para outras pessoas (PEREIRA, 2007).

No presente estudo observa-se uma média autoestima, assim como no estudo de Russel (1999) em que foram avaliados 557 homens para análise da satisfação corporal, da autoestima, da ansiedade físico-social, e do nível de atividade física em diferentes cenários raciais, e foram encontrados valores significativos nos quais o nível de atividade física se mostrou um preditor para autoestima e satisfação corporal.

Embora muitos estudos tenham sido realizados, poucos deles tentaram estabelecer alguma correlação da autoestima com questões ligadas ao esporte. Nos

Estados Unidos, adolescentes com média de idade entre 14 e 16 anos tiveram a sua autoestima correlacionada com a probabilidade de desistência escolar, onde se demonstrou pouca correlação entre as variáveis, mas uma tendência dos alunos com baixa autoestima de abandonarem os estudos (WELLS et al., 2002). Falar de autoestima é falar de percepções, mas também de emoções fortemente ligadas a um indivíduo. O conceito se conclui como o conjunto de características que define um sujeito e o significado e valorização que este consciente ou inconscientemente se outorga (HURTADO, 2004).

A imagem corporal constitui-se em uma representação da consciência corporal do indivíduo, sendo a figura do próprio corpo que se forma na própria mente, definida em termos de sentimentos e atitudes, e a prática de algum exercício físico pode melhorar e prevenir a distorção e insatisfação corporal, sendo que por meio das condutas de aprendizagem cognitivo-social se melhora os aspectos do relacionamento de sua imagem corporal, principalmente em adolescentes (JORDÁN et al., 2009). Em estudo realizado com 200 jovens bailarinas de flamenco, Paiva e Romero (2004) concluíram que a dança leva a uma construção forte da identidade social e, conseqüentemente, a uma forte ligação com o grupo ao qual pertence, sustentando uma ótima autoestima e autoimagem. No meio artístico da dança existe um padrão estético muito forte imposto culturalmente para quem a pratica, independentemente da modalidade. Paulucci e Ferreira (2009) avaliaram o tipo físico atual e o relacionamento com o nível de satisfação da imagem corporal de 21 jovens bailarinas praticantes de jazz de competição, concluindo que existe uma aceitação significativa em relação à imagem corporal, havendo, porém, a tendência de a maioria buscar uma silhueta menor.

A adolescência é um período de transição, que altera a natureza das imagens de si mesmo pelo desenvolvimento do aspecto cognitivo, pelas novas responsabilidades impostas, levando o adolescente a reorganizar seu autoconceito (VEGA; GÁRCIA, 2011). Estudos mostram que a idade atua como uma variável moduladora das diferenças, apontando que as adolescentes do sexo feminino tendem a ter uma diminuição da autoconfiança, da autoestima e da autoimagem, provavelmente pelo fato de a mulher se considerar com um papel social inferior (CARMONA; GÓMEZ; ORTEGA, 2010). Nesse prisma, a educação, o esporte e as práticas socioculturais estão hoje como as principais alternativas na promoção da autoestima e do desenvolvimento pessoal e coletivo, e levam ao desafio da convivência em grupo, ao sentimento de pertença a um grupo e conseqüentemente à transformação social, por meio do uso de estratégias metodológicas para promoção da qualidade de vida, integração entre educação e sociedade (GÓMEZ, 2005). Neste estudo, os resultados mostraram referida interação com uma correlação positiva entre a idade e os fatores relacionados à motivação das adolescentes para a prática social da dança (para se apresentar, se

exercitar, ser o melhor da dança, manter a saúde, o gostar, ser um bailarino, fazer novos amigos, manter o corpo em forma, desenvolver habilidades, aprender novas danças, ser bailarino quando crescer).

Com a motivação apontada neste estudo ao “prazer” destas adolescentes em estar dançando, constata-se que um estilo de vida ativo aumenta a capacidade funcional e a qualidade de vida, vindo, como resultado, a satisfação (PRADO; LIBERALI, 2008). Percebe-se o envolvimento e a sensação que a dança proporciona ao adolescente em uma relação com a música e a atividade física; uma pessoa que pratica exercícios físicos com uma música de sua preferência pode obter efeitos positivos, como aumento de rendimento, demonstrando que, ao se sentir bem ao realizar exercícios como a dança, pode haver uma situação agradável, melhorando o humor (SANTOS, 2008). Isso, pelo fato de poder considerar a prática da dança uma ferramenta educacional, com critérios e objetivos que levam à melhora dos aspectos sociais, físicos e cognitivos (MANDADO; DÍAZ, 2004).

A correlação negativa ou oposta, entre encontrar os amigos e fazer novos amigos, demonstrou um percentual baixo. Pode ser que essas adolescentes sejam todas participantes de um projeto do mesmo território de abrangência e por este motivo já haja amizade entre elas nas escolas e vizinhanças, fazendo com que se sintam incluídas socialmente. Os projetos educativos que primam a inclusão, como por exemplo, os de dança, desenvolvem o sentimento de pertença, uma nova forma de agir, com um estilo particular de atuar e participar da sociedade, em igualdade (DÍEZ, 2010). A amizade é um motivo importante. Quando relacionada à prática esportiva, as crianças veem nessa prática a oportunidade de estar com seus amigos e de criar novas amizades (TERRA; HERNANDEZ; VOSER, 2009).

Os centros educativos são locais onde os indivíduos interagem, tomam parte de experiências, mediante a vivência nas atividades propostas, com um enfoque sociocomunicativo de ensino-aprendizagem (PAIS; CAO, 2011). Nesta pesquisa, a participação no projeto se deve à motivação para a dança. Pelo tempo que as adolescentes participam do projeto de dança conclui-se o seu prazer de dançar, pois a média foi de três anos, ou seja, praticamente desde a sua implantação, demonstrando com isso a importância da dança para elas e a sua adesão ao projeto. Constata-se que as pessoas continuam as atividades físicas em razão do bem-estar e da disposição proporcionada por essa atividade (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006).

Nota-se com esses resultados um grupo bastante heterogêneo, no entanto, cada ser humano é diferente e possui a sua individualidade biológica, assim, os fatores limitantes também serão diferentes (PRADO; LIBERALI, 2008). A dança torna-se nesse contexto um excelente recurso de comunicação, envolvendo sentimentos, elementos internos e externos, verbais e não verbais, dos acontecimentos físicos

e mentais, pelo aumento de novas formas de expressão e linguagens (ARAYA; HILDALGO, 2003). Como um processo artístico-criativo, está ligado a uma dimensão emocional na formação das capacidades e processos mentais como atenção concentração, memória, agilidade mental, imaginação entre outros (MONROY, 2003).

CONCLUSÃO

Ao observar os resultados, conclui-se que as alunas que fazem aulas de dança no projeto social possuem média de idade de $12,8 \pm 1,4$, com maior tempo de prática de três anos ($n = 9$, 45%). Relataram que gostam muito de dançar, pois querem ser bailarinas quando crescer, manter o corpo em forma, aprender novas danças e possuem uma boa autoestima. Pode-se notar que as crianças e adolescentes que dançam aceitam o projeto social como um caminho na realização de um grande sonho: “ser uma bailarina quando crescer”, com novas experiências, gerando conhecimento no mundo da dança.

A dança, dentro de um projeto social, busca contribuir para implementar novas oportunidades de lazer e de ampliação da cidadania, colaborando para a construção de uma base menos distante de relacionamento entre os grupos sociais que compõem a sociedade brasileira. Trata-se, portanto, de pensar a cultura como meio de criação para a liberdade e para um desenvolvimento integral de nossa comunidade.

Não se pode desconsiderar que as aulas de dança envolvem seus participantes, fazendo com que busquem novas possibilidades de movimentos, dando-lhes respaldo para essas novas experiências e, assim, vão tomando conhecimento de seu próprio corpo, de seus limites, trocando informações com colegas, solucionando problemas, gerando conhecimento.

THE MOTIVATION AND THE SELF-ESTEEM OF TEENAGERS IN A DANCE PROJECT

Abstract: The main objective of this project is to demonstrate the level of motivation and self-esteem of female adolescents, in a social dance. To collect data was applied two questionnaires with closed questions, one on motivation in the dance proposed by Gaya and Cardoso (1998) and another questionnaire about self-esteem (ROSENBERG, 1989). There are statistically significant differences on analysis of “why participate of the Dance project”. The samples responded that dancing is “very important” for health, because it want to be a dancer when to grow up, to learn new dances. The average obtained from the participants indicated a good self-esteem. It may be noted

that girls who dance accept the social project as a way in achieving a big dream, “being a dancer when grow up” with new experiences.

Keywords: dance; motivation; self-esteem.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Rev Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, p. 129-134, 2005. Disponível em: <<http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/include/getdoc.php?id=153&article=41&moe=pdf>>. Acesso em: 25 jun. 2010.

ARAYA, Y. C.; HIDALGO, M. D. R. V. Composición corporal de bailarines Costarricenses de danza contemporânea. **Revista Educación**, Costa Rica, v. 27, n. 1, p. 135-145, 2003. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44027111>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

BAMBIRRA, W. **Dançar e sonhar**. Belo Horizonte: Inédita Editora de Arte, 1993.

BARRETO, D. **Dança...: ensino, sentidos e possibilidades na escola**. Campinas: Autores Associados, 2008.

BERNARDINO, E. J. et al. **A dança no contexto da Educação Física: na visão de professores de ensino infantil e fundamental de Romaria – MG**. 1998. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/A_danca_no_contexto_EF.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2010.

BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs): Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília MEC/SEF, 1998.

CAPDEVILA, M. L. S.; PUYA, M. V. P. G. Educación de personas adultas. Situación actual y propuestas de futuro. **Revista de Educación**, n. 336, p. 41-57, 2005. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re336/re336_03.pdf>. Acesso em: 27 jun. 2010.

CARMONA, M. T. P.; GÓMEZ, S. G.; ORTEGA, M. S. Diferencias de género en el autoconcepto general y académico de estudiantes de 4º de ESO¹. **Revista de Educación**, n. 352, p. 495-515, mayo/agosto, 2010. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re352/re352_22.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2010.

D'AQUINO, R.; GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. Dança de salão: motivos dos indivíduos que procuram esta atividade. **Rev Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 10, n. 88, p. 1, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd88/danca.htm>>. Acesso em: 18 jul. 2010.

DÍEZ, A. M. Vulnerables al silencio. Historias escolares de jóvenes con discapacidad. **Revista de Educación**, n. 353, p. 667-690, sept./dic. 2010. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re353/re353_25.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2010.

FERREIRA, A. P. H. **Dicionário básico de Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

FRAQUELLI, Â. A. **Relação entre autoestima, autoimagem e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital**. 2008. 104 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica)–Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <http://tede.pucrs.br/tde_arquivos/14/TDE-2008-04-16T084212Z-1183/Publico/400281.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2010.

FREIRE, I. M. Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. **Rev Cadernos Cedes**, v. XXI, n. 53, p. 31-55, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32622001000100003>. Acesso em: 10 jun. 2010.

GAYA, A. C. A.; CARDOSO, M. Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo. **Rev Perfil**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 40-52, 1998.

GOBBI, S. et al. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idoso. **Rev da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 18, n. 2, p. 161-168, 2007. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3272/2338>>. Acesso em: 10 jun. 2010.

GÓMEZ, J. A. C. La animación sociocultural y el desarrollo comunitario como educación social. **Revista de Educación**, n. 336, p. 73-88, 2005. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re336/re336_05.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2010.

HURTADO, I. **Autoestima**: concepto, formación, desarrollo e indicaciones a cerca de su diagnóstico. 2004. Disponível em: <<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/doctos/descargas/3.6.%20AUTOESTIMA.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

JORDÁN, O. R. C. et al. Incidencia de un programa de educación física en la percepción de la propia imagen corporal. **Revista de Educación**, v. 357, enero/abr. 2009. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/doi/357_061.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2010.

LARA, L. A dança em construção: das origens históricas ao método de Paulo Freire. **Rev Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 3, n. 11, p. 1-3, 1998. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd11/danca.htm>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

LIBERALI, R. **Metodologia científica prática**: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: [s.n.], 2008.

LIBERALI, R.; LIMA, S. Dança: movimento e identidade. **Rev Digital Efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 11, n. 103, p. 1-2, 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd103/moviment.htm>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

MANDADO, A.; DÍAZ, P. Deporte y educación: pautas para hacer compatible el rendimiento Y el desarrollo integral de los jóvenes desportistas. **Revista de Educación**, n. 335, p. 35-44, 2004. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_05.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2010.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

MAZO, G.; CARDOSO, F.; AGUIAR, D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006. Disponível em: <<http://ciencialivre.pro.br/media/3c0567ef91560b95ffff80acfffd524.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

MONROY, M. La danza como juego, el juego como danza. **Educación y Educadores**, n. 6, p. 159-167, 2003. Disponível em: <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/834/83400611.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

PAIS, M. I. T.; CAO, A. R. Las imágenes en los libros de texto de Educación Física de la ESO: modelos corporales y actividad física. **Revista de Educación**, n. 354, enero/abr., 2011. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.educacion.es/re354/re354_12.pdf>. Acesso em: 15 jun. 2010.

PAIVA, M. A. C.; ROMERO, E. Identidade social e autoestima em participantes de grupos de dança flamenca: a contribuição pedagógica e psicológica ao ser do homem em movimento. **Fitness & performance journal**, v. 3, n. 1, p. 28-32, 2004. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2953122>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

PAULUCCI, E. Z. C.; FERREIRA, A. Corpo e imagem: relações entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da Imagem corporal em praticantes de jazz de competição. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, v. 4, n. 2, p. 53-61, jun. 2009.

PEREIRA, M. L. N. Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. **Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”**, v. 7, n. 3, 2007. Disponível em: <<http://www.latindex.ucr.ac.cr/aie-2007-3/10-autoestima.pdf>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

PRADO, A.; LIBERALI, R. Motivos que levam mulheres a procurarem treinamento personalizado. **Rev Bras Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 2, p. 564-577, 2008.

PRATI, R.; CARNELOZZI, A. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Humano**, Maringá, v. 8, n. 1, p. 80-87, 2006. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/DownloadArtigo.do?artigo=261>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

REIS, R. K. **Qualidade de vida de portadores do HIV/AIDS**: influência dos fatores demográficos, clínicos e psicossociais. 2008. Tese (Doutorado em Enfermagem)–Escola de Enfermagem, Faculdade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2008. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-06102008-141759/pt-br.php>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University, 1989.

RUSSEL, W. D. Comparison of self-esteem, body satisfaction and social physique anxiety across male of different exercise frequency and racial background. **Journal of Sports Behaviour**, v. 25, n. 1, p. 74-90, 1999. Disponível em: <<http://www.questia.com/googleScholar.qst?docId=5002456550>>. Acesso em: 15 jun. 2010.

SANMARTÍN, M. G. El valor del deporte en la educación integral del ser humano. **Revista de Educación**, n. 335, p. 105-126, 2004. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2010.

SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Revista Digital efdeportes.com**, v. 13, n. 122, jul. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd122/exercicio-fisico-e-musica-uma-relacao-expressiva.htm>>. Acesso em: 24 jul. 2010.

SILVA, L. C. G. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a permanência de crianças e adolescentes no programa Unileste Cidadã. **Rev Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 12, n. 118, mar. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/aspectos-motivacionais-que-influenciam-a-permanencia.htm>>. Acesso em: 24 jul. 2010.

TERRA, G.; HERNANDEZ, J.; VOSER, R. A motivação de crianças e adolescentes para a prática do futsal. **Rev Digital efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 13, n. 128, p. 1-11, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd128/a-motivacao-de-criancas-e-adolescentes-para-a-pratica-do-futsal.htm>>. Acesso em: 24 jul. 2010.

VEGA, L. E. S.; GÁRCIA, L. F. Percepción de apoyo de padres y profesores, autoconcepto y toma de decisiones en bachillerato. **Revista de Educación**, n. 355, mayo/agosto, 2011. Disponível em: <http://www.revistaeducacion.educacion.es/re355/re355_21.pdf>. Acesso em: 24 jul. 2010.

VERDERI, E. **Dança na escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

WELLS, D. et al. Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out. **Adolescence**, v. 37, n. 146, p. 431-434, Summer 2002. Disponível em: <http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_146_37/ai_89942841/>. Acesso em: 24 jul. 2010.

Contato

Rafaela Liberali

E-mail: rafascampeche@ig.com.br

Tramitação

Recebido em 24 de março de 2011

Aceito em 19 de abril de 2012