



RICARDO SILVEIRA DE MOURA

**INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CONSTRUÇÃO DA
AUTOESTIMA DE MULHERES PRATICANTES DE DANÇA
AERÓBICA EM LAVRAS-MG**

LAVRAS-MG

2021

RICARDO SILVEIRA DE MOURA

**INFLUÊNCIA DA DANÇA NA CONSTRUÇÃO DA AUTOESTIMA DE
MULHERES PRATICANTES DE DANÇA AERÓBICA EM LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal
de Lavras, como parte das exigências
do Curso de Graduação em Educação
Física, para obtenção do título em
Bacharelado.

Prof. (a) Dra. Priscila Carneiro Valim-Rogatto

Orientadora

LAVRAS-MG

2021

“You are beautiful, no matter what they say

Words can't bring you down, oh no

You are beautiful in every single way

Yes, words can't bring you down, oh no

So don't you bring me down today”

(Christina Aguilera).

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família que sempre apoiaram meus estudos e me impulsionaram para a realização deste, me proporcionando sempre o melhor possível,

À Deus que me motiva diariamente a seguir os objetivos da vida e me energiza,

Ao meu namorado André pelos puxões de orelha e palavras de incentivo durante esses meses,

Aos amigos que cultivei nesses anos, dentro e fora da UFLA, em especial ao Centro Acadêmico que fez parte da minha vida nesta graduação,

À dança, que foi a principal motivação deste trabalho e para a minha vida. A todos que estiveram à minha volta motivados pela dança, minhas alunas e amigas,

À minha orientadora professora Priscila Carneiro Valim-Rogatto pela paciência e dedicação do seu tempo para a realização deste trabalho,

E a todos que me deram apoio nesta trajetória em Lavras-MG.

RESUMO

A prática da dança é uma atividade física que libera estímulos para a pessoa perpassando alegria e sensações de bem estar, levando o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação, além de transmitir maior tranquilidade e felicidade consigo mesmo e com outras pessoas ao seu redor. A autoestima está relacionada a uma avaliação que a pessoa faz de si mesma, a qual implica um sentimento de valor, que engloba um componente predominantemente afetivo, expresso numa atitude de aprovação/desaprovação em relação a si própria. Para tanto, a zumba é um estilo de dança influenciado pelas músicas e danças latino-americanas, fazendo a junção de ritmos, como salsa, samba, merengue, reggaeton entre outros. Além da realização de passos aeróbicos básicos, há o conjunto de passos da dança do ventre, hip-hop e outros. Pensando na junção destas variáveis, a presente pesquisa teve como objetivo analisar se a prática regular com as aulas de dança aeróbica, no caso a modalidade de zumba, pode contribuir na construção da autoestima de mulheres que a praticam. A metodologia aplicada foi um estudo descritivo quali-quantitativo realizado por meio da aplicação de um formulário eletrônico do Google com 23 mulheres, com idades entre 20 e 51 anos, praticantes de dança coletiva aeróbica na modalidade Zumba em uma turma iniciada a 2 meses e residentes da cidade de Lavras-MG. Os resultados obtidos demonstraram que a maior parte da amostra possui autoestima satisfatória compondo 60,87% das mulheres entrevistadas. Concluiu -se também que, quando questionado se a dança contribui para a autoestima pessoal e para as relações interpessoais, 95,65% da amostra estudada afirmou ser positiva essa contribuição pelo fato de a dança contribuir e influenciar sobre o estado de alegria, motivação, diversão, alcance estéticos, metas e objetivos, liberdade, expressão de sentimentos, aceitação social, por aumentar as áreas afetivas de amizade, gerar conforto, felicidade, melhora do humor, convívio social, diminuição do estresse entre outros estando interligada para com a construção da autoestima feminina.

Palavras-chave: Dança. Autoestima. Zumba.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
OBJETIVOS	9
REFERENCIAL TEÓRICO	10
3.1 Compreendendo a Dança e sua manifestação na modalidade de dança aeróbica.	10
3.2 Zumba®	12
3.3 Autoestima em mulheres e influência com a dança aeróbica.	13
METODOLOGIA	16
5.1 Tipo de Pesquisa	16
5.2 Participantes	16
5.3 Coleta e análise de dados	16
RESULTADOS E DISCUSSÕES	19
CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24
ANEXO A	1

1. INTRODUÇÃO

A dança sempre esteve presente na minha vida de alguma forma. Nascido e criado em uma pequena cidade de Minas Gerais, nunca tive a oportunidade de praticar qualquer estilo de dança com algum(a) professor(a) durante minha infância e adolescência. Toda minha experiência vem de observações e tentativas sem qualquer amparo de um profissional da área. Alguns dos meios de aprendizagem que tive acesso foram as mídias: Youtube, Dvds, televisão, videogame, entre outras.

Minha paixão pela dança já estava explícita há muito tempo em todos os ambientes possíveis. Mesmo sem experiência prévia, sempre estive à frente de apresentações na escola e festivais na cidade como coreógrafo e dançarino, às vezes acompanhado de um amigo que também partilhava comigo desta paixão.

Meu primeiro contato com uma aula de dança com uma professora experiente na área foi em Lavras – MG, somente aos 19 anos. A modalidade em questão foi a Zumba®, uma metodologia de aulas de dança que tem como principal característica o uso de músicas latinas com coreografias de fácil execução.

As aulas de dança em academias, conforme a minha experiência, fazem uma mistura de treinamento físico e coreografias, normalmente com estilos musicais populares ao grande público. Atualmente podemos citar o funk, reggaeton, axé e sertanejo como alguns dos principais e mais procurados.

Algum tempo depois, tive a oportunidade de ser monitor na turma e professor posteriormente, compartilhando mais experiências entre a equipe. Durante esses anos como professor, pude perceber por meio dos relatos pessoais de algumas alunas, que a construção da autoestima estava aliada com a prática de dança regular.

A autoestima está relacionada ao sentido da autoaceitação e autoconfiança, unindo as possibilidades das áreas sociais com as pessoais junto a aceitações intrínsecas e extrínsecas para aderir a convivência coletiva e a representatividade individual (FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010 apud BUSCÁCIO et. al, 2018). Ou seja, a autoestima é como o indivíduo se sente consigo mesmo, por exemplo “eu estou contente da forma como sou” (MONTEIRO, 2012).

Ainda assim, segundo Szuster (2011, p.122 apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018) “a dança é um tipo de atividade física que permite ao indivíduo melhorar sua função física, seu bem-estar, sua saúde”. Além disso, a dança, mediante os seus inúmeros movimentos, traz consigo mais conhecimento do próprio “eu” do aluno (COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

Diante desse cenário, e pelas inquietações pertinentes a problemática deste estudo, se contempla na seguinte questão: A prática recorrente de dança aeróbica na modalidade Zumba® exerce influência na construção da autoestima de mulheres em uma academia de Lavras-MG? A hipótese gerada por esse estudo requer que a dança aeróbica seja fator motivador na construção da autoestima de mulheres praticantes da modalidade de Zumba®, por ser uma atividade que exerce diversos benefícios físicos, cognitivos e afetivos para o público feminino.

A justificativa para este trabalho se dá pelo simples fato de ser mais uma contribuição, tanto teórica, quanto prática, além de discutir questões relevantes do universo feminino na atualidade. Importante ressaltar como experiência própria, que as danças aeróbicas nas academias realizadas pelo público feminino, são muito populares atualmente, aumentando a adesão cada vez mais. Portanto, visando que as aulas de dança possuam diversos benefícios para o público feminino e que existem estudos que retomam a importância sobre a construção da autoestima de mulheres, torna - se necessário este estudo acerca de quais são as principais contribuições para este tema, investigando se a prática regular da dança realmente tem influência em contribuir para a construção da autoestima das mulheres.

2. OBJETIVOS

Esta pesquisa tem como objetivo geral identificar se a prática regular de aulas de dança aeróbica, no caso a modalidade de Zumba®, pode contribuir e influenciar na construção da autoestima de mulheres que a praticam. Além disto, os objetivos específicos deste trabalho foram:

- Compreender a dança e suas manifestações em academias.
- Caracterizar as aulas de danças aeróbicas em academias.
- Identificar os parâmetros que norteiam a construção da autoestima.
- Mapear o contexto e as mulheres praticantes de dança aeróbica na academia.
- Relacionar a ligação da dança com a construção da autoestima.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Compreendendo a Dança e sua manifestação na modalidade de dança aeróbica.

Conforme achados históricos, a dança tem sua origem por cerca de mais de oito décadas antes da nossa era (SILVA, 2016 apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018). Nos primórdios, a dança era entendida como uma manifestação cultural ou modo de se expressar (MONTEITO, GREGO, 2003 apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

Conforme Amaral (2009, p. 122 apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018):

A dança, na verdade, acompanha o homem desde sua aparição e em sua organização social. Foram diversas as formas pelas quais esta atividade se manifestava no homem, ele dançava como meio de comunicação, acasalamento, interação de grupos, relações e etc.

Para Verderi (2000, p.35 apud SOARES; SILVA, 2016, p.3), “o homem dançava para tudo o que tinha um significado, sempre em forma de um ritual”. Segundo Rocha (2007) citado pelos autores, percebeu - se que a dança em meados do século XI, apresentava resultados e influência sobre o corpo e conseqüentemente sobre a qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, a dança perpassou por vários momentos até atingir o profissionalismo, uma vez que, sua aplicação era vista apenas em rituais, casamentos, acasalamentos, magia e até em puberdades (AMARAL, 2009 apud apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

Ainda para Rocha (2007, p. 123) ressaltado por Costa, Moura e Lopes (2018), “a dança é uma experiência do corpo em movimento, e quem assiste a um espetáculo, ou coreografia, tem uma experiência essencialmente visual do outro”. Por Verderi (2000, p. 35 apud SOARES; SILVA, 2016): “... podemos dizer que a dança é a arte em movimento e que a partir dela o homem pode demonstrar papéis sociais e também

desempenhar relações dentro de uma sociedade, seja ela qual for”. Na visão de Hass e Garcia (2006, p.139 apud MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016), “entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”.

Diante deste cenário, a dança, que por muito tempo foi vista como forma de manifestação cultural, aos poucos vem sendo exercida através de aulas em diversas academias (COSTA; MOURA; LOPES, 2018). Há cerca de alguns anos a dança passou de ser vista como centro de atenções artísticas e começou a influenciar sobre as questões do corpo, como o desenvolvimento motor, coordenação, equilíbrio, lateralidade, ritmo, percepções, além dos estímulos táteis, auditivos, visuais, cognitivos, afetivos, entre outros (SOARES; SILVA, 2016).

Dos inúmeros benefícios proporcionados pela dança, a saber pelas questões físicas, também se encontram resultados para questões psicológicas como a elevação da autoestima e o desenvolvimento das interações sociais.

Atualmente, entendendo os principais benefícios oferecidos pela dança, muitas academias vêm aderindo à propagação de aulas de danças de diversas modalidades em seus espaços, principalmente danças aeróbicas, proporcionadas em várias modalidades como a zumba, ballet, dança de salão, step, jump, ritmos, entre outros (COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

Com a incorporação de novos programas de exercício da Young Men’s Christian Association em South Orange em New Jersey (FERREIRA, 2014), de acordo com Araújo (2017, p. 5 apud COSTA; MOURA; LOPES, 2018) a origem da dança aeróbica:

“[...] é atribuída a Jacki Sorensen em 1969. No entanto, esta modalidade teve expansão pelo mundo por meio da influência de personalidades famosas, como Sydney Rome e Jane Fonda, que produziram vídeos dos programas de dança e exercícios que passaram a fazer parte da mídia.”

Neste sentido, conforme Costa, Moura e Lopes (2018), desde a década 80, o Brasil passou por uma proliferação nas academias de ginásticas e ganhou maior espaço, pois, se apoiaram pelas informações e com os objetivos dos livros de Cooper e nos “health clubs” americanos (SILVA; ROMBALDI; AZEVEDO; HALLAL, 2008).

Um exemplo de dança aeróbica e no caso, ferramenta desta pesquisa, é a modalidade Zumba®, tal qual se constitui de um exercício físico com origem do desenvolvimento da ginástica aeróbica tornando - se uma mistura de dança incorporado a ginástica (COSTA; MOURA; LOPES, 2018).

3.2 Zumba®

A modalidade de Zumba® segundo Araújo et al. (2017) é um estilo que vem crescendo e ganhando espaço na atualidade, sendo praticada em mais de 120 países no mundo. Ljubojević, Jakovljević e Popržen (2014 apud ARAÚJO et al., 2017) ressaltam que a zumba é um estilo de dança influenciado por músicas e danças latino-americanas, fazendo a junção de outros ritmos de danças, a saber a salsa, samba, merengue, reggaeton entre outros. Além da realização de passos aeróbicos básicos, há o conjunto de passos da dança do ventre, hip-hop e outros.

Ferreira (2014, apud Araújo et al., 2017, p. 267) pontua que:

“Os praticantes da zumba sentem-se envolvidos com os ritmos, os movimentos e as coreografias que são de fácil aprendizagem, não existe um conceito de movimento certo ou errado, cada indivíduo dança no seu tempo e ritmo, deixando se envolver ao som da música, portanto não são necessárias habilidades específicas para dançar a zumba”.

Seu surgimento se deu através de Alberto Perez (Beto), na Colômbia em 1991, por ter esquecido seus CDs para a aula aeróbica, precisando utilizar seus CDs de música latina que ficavam em seu carro. Por sorte, foi uma aula muito diferente a qual proporcionou muita adesão dos alunos e demonstrou maior motivação (PEREZ E GREENWOOD - ROBINSON, 2009 apud FERREIRA, 2014).

Adendo que a Zumba®, (2010 apud FERREIRA, 2014) descreve ser uma modalidade diferenciada por ter uma forma livre, ou seja, “existe uma aula

organizada e coreografada, mas o praticante não terá que a executar perfeitamente, não havendo preocupação com as contagens ou mudança de passos (p. 10).

3.3 Autoestima em mulheres e influência com a Dança Aeróbica.

Conforme Buscácio et.al, (2018), nós, seres humanos, estamos concentrados num contexto social micro e macro representativo, o que requer o envolvimento interpessoal no tocante à aceitação. Hoje, e já há algum tempo, a área estética e comportamental no mundo todo, exige não só um padrão de conduta e visual, mas também induz à constante insatisfação pessoal. Ainda conforme os autores, "a exploração e a exposição do corpo e da imagem do indivíduo, mesmo que irreal, é o que tem emergido na sociedade (NASCIMENTO, TOLOCKA, 2015, apud BUSCÁCIO et al., 2018, p.2).

De acordo com Avelar e Veiga (2013):

“Autoestima pode ser concebida como uma avaliação que a pessoa faz de si mesma, a qual implica um sentimento de valor, que engloba um componente predominantemente afetivo, expresso numa atitude de aprovação/desaprovação em relação a si própria” (ROSENBERG, 1965 apud ROMANO, NEGREIROS, MARTINS, 2007).

Ou seja, a autoestima se caracteriza por uma crítica individual sobre o quão boa a pessoa acredita ser (NEFF, 2011 apud CONCATTO, 2014). Para Moysés (2014), a autoestima se manifesta como a disposição que temos para nos ver em relação ao enfrentamento dos desafios do dia a dia, pois resulta da acuidade que a pessoa faz de si mesma, desde a aparência física, habilidades sociais, desempenho motor ou intelectual.

Para Amatuzzi (2008, apud TAFARELLO; JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015, p. 250):

a autoestima constitui um sentimento de juízo, de apreciação, valorização, bem estar e satisfação que o sujeito tem de si mesmo; encontra-se relacionada com alguns aspectos do cotidiano,

tornando - se um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico”

Ainda assim, conforme Vitoreli et al., (2005, p.4 apud BEVILACQUA, 2010) “a autoestima quando positiva conduz o indivíduo a se sentir seguro, independente, respeitado, reconhecido, adequado à vida e merecedor da felicidade.”

Além disso, segundo Ferraz, Serralta, 2007; Mello, Burd, (2010 apud BUSCÁCIO et al., 2018, p.2), a auto estima é:

[...] sinônimo de autoaceitação e autoconfiança, é o conceito de si próprio, consiste na junção entre as expectativas sociais, congruentes com os anseios pessoais, em detrimento da aceitação das limitações intrínsecas e extrínsecas que permitem a convivência coletiva e a representatividade individual.

Adendo, Buscácio et al. (2018, s/p) afirma que a “[...] autoestima está ligada ao conceito de autoimagem. Se a autoestima consiste na internalização das exigências externas em detrimento dos desejos pessoais, alcançando assim, a regulação social, a autoimagem é a expectativa do reconhecimento da autoestima”, ou seja, a autoimagem não se preza apenas pelo ótico - aquilo que se vê no espelho - mas sim, pelo choque do que o indivíduo vê, e o que ele gostaria que a sociedade visse, sendo o reflexo de como ele é (FERRAZ, SERRALTA, 2007; MELLO, BURD, 2010 apud BUSCÁCIO et al., 2018).

Não menos importante, Sanmartín (2004 apud SOARES; SILVA, 2016) afirma que a dança por estar inserida no cotidiano da sociedade em geral, é responsável por afetar a qualidade de vida em prol da saúde física e psicológica do indivíduo, sendo a mesma uma modalidade - quando praticada regularmente - promotora da melhora da autoestima, estados de ânimos, da depressão e ansiedade.

A dança também quando associada ao aumento de alegria, autoeficácia e autoconceito proporciona sensações de sucessos que fortalecem a autoimagem e autoestima positiva (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006 apud SOARES; SILVA, 2016). Tanto quanto, “a autoestima é formada pela imagem que cada pessoa tem de si mesma (auto imagem) somada ao autoconceito desenvolvido a partir de estímulos

e informações que ela recebe de seu ciclo social” (FRAQUELLI, 2008, apud SOARES; SILVA, 2016, s/p).

4. METODOLOGIA

4.1 Tipo de Pesquisa

A pesquisa utilizada foi aplicada, com abordagem quali - quantitativa descritiva. Qualitativa pois, descreveu as opiniões de determinado assunto, sem utilização de dados em estatística. Quantitativa pelo fato de os dados da pesquisa serem apresentados em estatística, ou seja, por haver um dado exato em números. Além disto é descritiva, pois utilizou - se do método indutivo, em que os dados obtidos foram analisados indutivamente (MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016)

Conforme Gil (2002 apud MARBÁ; SILVA; GUIMARÃES, 2016, s/p) “as pesquisas descritivas são aquelas que se definem por características de sexo, idade, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental”.

4.2 Participantes

O estudo foi realizado com 23 mulheres, com idades entre 20 e 51 anos, praticantes de dança coletiva aeróbica na modalidade de Zumba®, em uma turma iniciada a cerca de 2 meses e residentes da cidade de Lavras-MG.

4.3 Coleta e análise de dados

A coleta de dados foi realizada através de um questionário aplicado pelo sistema de formulário eletrônico do Google de forma online enviado via WhatsApp com perguntas específicas elaboradas pelo autor da pesquisa abordando questões sobre as aulas de dança, corpo e autoestima. Além disso, contemplava o questionário online a aplicação da escala de Rosenberg (ROSENBERG, 1965) para análise da relação com a autoestima da amostra selecionada. Para a caracterização das mulheres, em cada questionário também foi incluído inicialmente informações referentes ao nome (que ficou omitido pelo pesquisador), idade e estado civil (Anexo A).

Para a avaliação da autoestima, o instrumento utilizado foi a Escala de

Autoestima desenvolvida por Rosenberg. A Escala de Autoestima de Rosenberg foi desenvolvida, originalmente em inglês (Rosenberg Self Esteem Scale - RSES), por Morris Rosenberg em 1965 como uma escala de avaliação da autoestima global, aplicada em 5.024 indivíduos, englobando universitários e idosos de Nova Iorque. Rosenberg (1965) considera que a autoestima é a autoavaliação pessoal, a qual implica sentimento de valor, englobando um componente predominantemente afetivo, expresso em uma atitude de aprovação/desaprovação em relação a si mesmo. Partindo desta concepção, o instrumento é constituído por 10 questões com conteúdo referentes aos sentimentos de respeito e de aceitação de si mesmo (ROSENBERG, 1965 apud VISCARDI; CORREIA, 2017).

As respostas das questões são apresentadas em quatro itens no formato Likert (concordo totalmente = 4; concordo = 3; discordo = 2; discordo totalmente = 1) (TAFARELLO; JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015; VISCARDI; CORREIA, 2017). No entanto, metade dos itens é enunciada positivamente, sendo que as opções de resposta representam os números descritos, e a outra metade negativamente, cujos números das respostas devem ser: concordo totalmente = 1; concordo = 2; discordo = 3; discordo totalmente = 4. Assim, conforme as autoras citam, cada item pode receber uma pontuação de no mínimo 1 e no máximo 4. A soma das respostas dos 10 itens fornece o escore da escala, cuja pontuação total oscila de 10 a 40, sendo que a obtenção de uma pontuação alta reflete autoestima elevada. Conforme Simonetti (1989 apud VISCARDI; CORREIA, 2017, p. 264), “a autoestima satisfatória é definida como escore maior ou igual a 30 na referida Escala”. Neste estudo, foi utilizada a versão adaptada para o português por Meurer et al. (2012b), transcrita para o formulário online.

Quadro 1 - Itens de Avaliação da Autoestima

Itens de avaliação	
a	Em geral, estou satisfeito comigo mesmo(a).
b	Às vezes, eu acho que não sirvo para nada.
c	Eu sinto que tenho um tanto de boas qualidades.
d	Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas.
e	Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar.
f	Às vezes, eu realmente me sinto inútil.
g	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, igual às outras pessoas.
h	Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo(a).
i	Quase sempre eu estou inclinado(a) a achar que sou um(a) fracassado(a).
j	Eu tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo(a).

Fonte: Meurer et al. (2012b).

Para discussão dos dados, realizou - se uma análise quantitativa em relação a classificação da escala Adaptada de Rosenberg para caracterização das amostras em relação a autoestima e também uma análise qualitativa através das narrativas obtidas com o questionário, com o intuito de analisar de forma descritiva os dados obtidos.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao fim da coleta de dados, analisou -se as questões separadamente pelos seguintes tópicos: caracterização da amostra, escore da escala adaptada de Rosenberg e análise do questionário semi - estruturado.

A amostra contou com 23 mulheres com média de idade 32, 86 anos ($\pm 8,21$), em que 43,48% se encontram em estado civil casado e 56,52% em estado civil solteira (inclui -se nesta porcentagem as respostas de solteiras, namorando, noiva). A tabela a seguir ilustra de forma organizada os resultados iniciais obtidos.

Tabela 1: Perfil da amostra no estado civil e na idade.

Estado Civil/Marital	
Solteira	43,48%
Casada	56,52%
Média de Idade	32,86

O gráfico a seguir demonstra a relação dos resultados dos escores da escala de autoestima adaptada, uma vez que o somatório quando igual ou maior a 30 pontos classifica o indivíduo com autoestima satisfatória e os valores abaixo de 30 como autoestima insatisfatória.

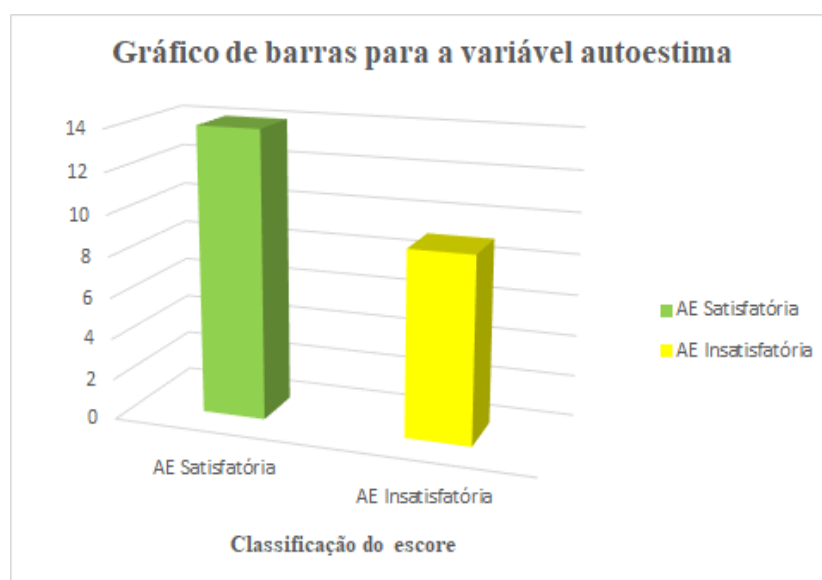


Gráfico 1: Classificação da autoestima da amostra conforme o escore

Diante desses resultados foi possível perceber que cerca de 60,87% da amostra se encontram com a autoestima satisfatória enquanto cerca de 39,13% com a autoestima insatisfatória. Segundo Saba (2003 apud TAFARELLO; JÚNIOR; OLIVEIRA, 2015) a mulher sofre grande influência de fatores socioculturais que norteiam um conjunto de preocupações e insatisfações em relação ao corpo, diminuindo os efeitos da qualidade de vida e da autoestima.

O terceiro tópico com abordagem no questionário semi - estruturado demonstrou que a maior parte da amostra, 69,57% já praticou algum tipo de dança anteriormente e 30,43% nunca tiveram contato com outro tipo de dança.

A amostra selecionada mantém frequência em relação às aulas na turma de dança em maior proporção para duas (2) vezes semanais, ou seja, a maior parte das mulheres mantém frequência de aulas por pelo menos duas vezes na semana. Além disso, 60,87% das participantes relataram realizar outro tipo de exercício além da prática com as aulas de danças, as principais respostas encontradas foram aulas de funcional, musculação, caminhada e crossfit. O restante das amostras, compreendidas em 39,13%, não praticam outro exercício se mantendo apenas com as aulas de dança coletivas.

Na pergunta sobre “Como é a sua relação com o seu corpo? (se sente bem com ele?)” 56,52% da amostra relatou não se sentir bem com o corpo, enquanto 43,48% possui relação boa com o próprio corpo. O gráfico a seguir demonstra a presente análise.

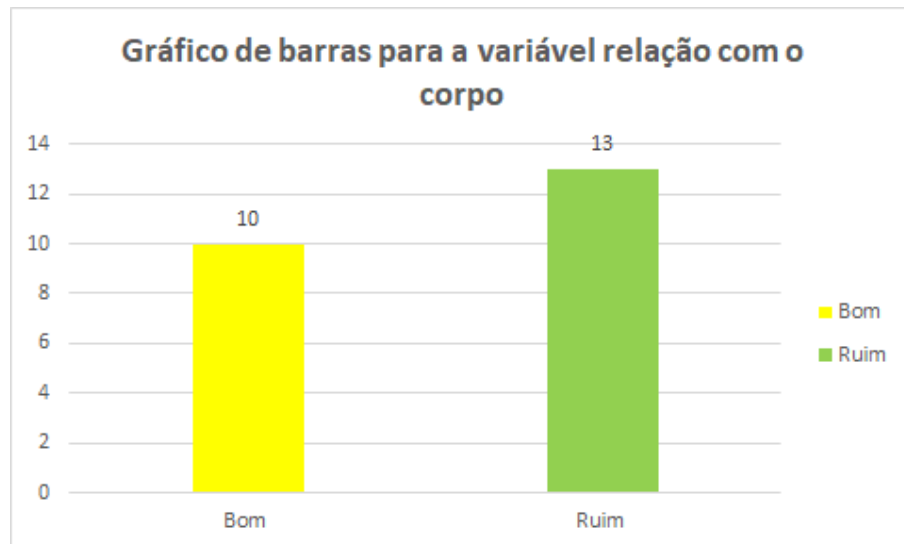


Gráfico 2. Relação sobre o corpo

Na definição pessoal sobre a autoestima, 30,43% responderam possuir autoestima baixa enquanto 69,57% relataram ter autoestima alta. Diante desta situação foi possível analisar que das amostras que relataram ter autoestima baixa, estas condizem com os resultados da escala de Rosenberg em relação a classificação de autoestima insatisfatória. Quanto a isto, atrelam - se às discussões pois, compreende - se por este estudo que a autoestima está relacionada com a forma que o próprio indivíduo se vê e se entende, por meio de atitudes e sentimentos, não só pela sua imagem.

Segundo Szuster (2011, p. 29 apud ALVES; NASCIMENTO, 2016, p. 9) “a dança enquanto atividade física tem muitos benefícios, melhora elasticidade muscular, melhora movimentos articulares, diminui o risco de doenças cardiovasculares, problemas no aparelho locomotor e sedentarismo, reduzindo o índice de depressão”. Além disto, a autora afirma que o dançar não só favorece o quesito estética, como também favorece o bem-estar do indivíduo.

Neste sentido, corroboramos com a autora, pois quando questionado se a dança contribui para a autoestima pessoal e para as relações interpessoais 95,65% da amostra estudada afirmaram ser positiva essa contribuição, uma vez que, dentre todas as respostas foram elencadas os seguintes motivos em que a dança exerce muita influência sobre a alegria, motivação, diversão, alcance estéticos, metas e objetivos, liberdade,

expressão de sentimentos, aceitação social. Além disso, a dança é capaz de aumentar as áreas afetivas de amizades, gerar conforto, felicidade, melhora do humor, convívio social, diminuição do estresse e uma forma de inspiração, de acordo com as respostas encontradas nos formulários online.

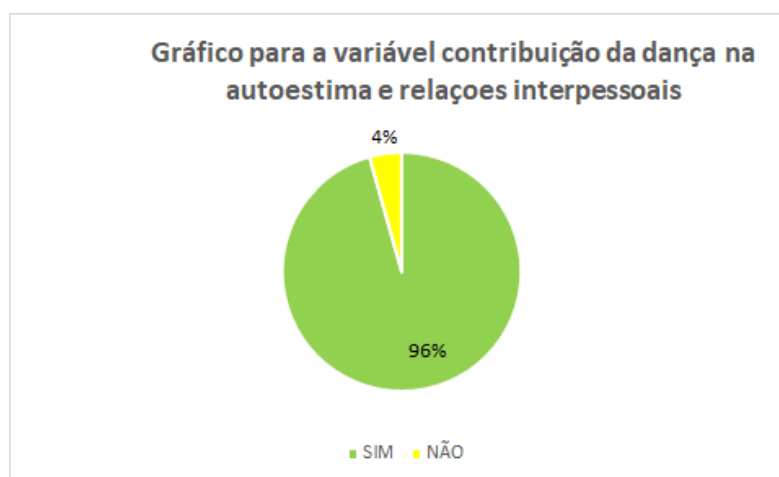


Gráfico 3. Resposta sobre a contribuição da dança sobre a autoestima e nas relações interpessoais.

Para Alves e Nascimento (2016) a prática da dança é uma atividade física que libera estímulos para a pessoa perpassando alegria e sensações de bem estar, levando o indivíduo a ter mais motivação, autoestima e autodeterminação, além de transmitir maior tranquilidade e felicidade consigo mesmo e com outras pessoas ao nosso redor (SZUSTER, 2011, apud ALVES; NASCIMENTO, 2016).

Apenas 4,35% da amostra relatou não sentir contribuição da dança sobre a autoestima nem nas relações interpessoais, o que consideramos como uma análise inválida, uma vez que, a justificativa relatada não condiz com a interpretação da pergunta realizada.

Em relação aos resultados obtidos, corrobora -se com Buscácio et al. (2018, s/p), pois:

Por ser uma aula coletiva, considera-se como uma excelente ferramenta de construção da autoestima, pela conseqüente capacidade de realização, que proporciona autonomia e permite enxergar através da imagem subjetiva o que é criado pelo entendimento do próprio corpo no espaço, e pelas opiniões advindas de terceiros.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da pesquisa apresentada, pode-se concluir que a dança é uma atividade física que proporciona diversos benefícios em prol da saúde, no entanto, o que mais chama a atenção nesta pesquisa são os relatos sobre a melhoria da autoestima com a prática da dança e a promoção do bem-estar pós aula.

Bidonde (2017 apud ARAÚJO et al., 2017, p. 267) relata que:

A dança é uma forma envolvente e agradável de atividade física, que quando realizada em grupo fica mais atraente e dinâmica, devido à realização dos movimentos em conjunto, troca de laços e experiências. Promove também maior motivação para o exercício, maior atenção e capacidade cognitiva, devido ao aumento das conexões neurais e do fluxo sanguíneo e tem efeitos favoráveis sobre o humor.

Não menos importante, é preciso considerar que a construção da própria autoestima é importante para as relações pessoais, para o gostar de si próprio e principalmente para o crescimento pessoal. Além disto, pode-se concluir que a dança tem muita relação para a construção da autoestima das mulheres, comprovando assim a hipótese gerada para este estudo.

Adendo, esta pesquisa se faz necessária como subsídio para professores de dança e demais interessados para este contexto que é de suma importância para a sociedade e principalmente para o público feminino.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Jailson do Nascimento; NASCIMENTO, Deise Cristiane do. Dança de zumba como instrumento em prol da saúde e do bem estar para comunidades periféricas do município. **ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA**, v. 10, n. 30, p. 7-15, 2016.
- ARAÚJO, Joyce Thalita Medeiros de et al. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. **Revista Dor**, v. 18, n. 3, p. 266-269, 2017.
- AVELAR, Cátia Fabíola Parreira de; VEIGA, Ricardo Teixeira. Como entender a vaidade feminina utilizando a autoestima e a personalidade. **Revista de Administração de Empresas**, v. 53, n. 4, p. 338-349, 2013.
- BEVILACQUA, Lidiane Amanda. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**. (TESE). Pós Graduação em Ciência do Movimento Humano. Universidade Federal de Santa Maria, 2010.
- BUSCÁCIO, Iale Máximo et al. UM ESTUDO SOBRE A DANÇA COMO MECANISMO DE DESENVOLVIMENTO DE AUTOESTIMA. **ARTEFACTUM-Revista de estudos em Linguagens e Tecnologia**, v. 16, n. 1, 2018.
- COSTA, Valdeir farias da; MOURA, Stephaney Kmsf; LOPES, Diego Trindade. Estudo da demanda pela prática de dança aeróbica em academias. **Revista Campo do Saber**, v. 4, n. 1, 2018.
- CONCATTO, Fernanda Martins. **Anúncios publicitários na intenção de comportamento feminino: estudo sobre vaidade e autoestima**. (Monografia). Bacharel em Comunicação Social. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2014.

FERREIRA, Joana Sofia Vinhas. **Caracterização da Intensidade de Esforço de uma Aula de Zumba Fitness.** (TESE). Mestrado de Atividade Física e Saúde. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2014.

MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

MEURER, S. T. et al. Validade de construto e consistência interna da escala de autoestima de Rosenberg para uma população de idosos brasileiros praticantes de atividades físicas. **Motricidade**, Santa Maria da Feira, v. 8, n. 4, p. 5 15, 2012b. Disponível em:<
<http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v8n4/v8n4a02.pdf>>. Acesso em: 15 abr. 2017.

MONTEIRO, Vera. Promoção do autoconceito e auto estima através de um programa de leitura a par. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 25, p. 147-155, 2012.

MOYSÉS, Lucia. **A autoestima se constrói passo a passo.** Papirus Editora, 2014.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self image.** Princeton: Princeton University Press, 1965.

SOARES, Kelly Guarini Nalesso; SILVA, Carla Cristiane da. A dança na educação física especial e seu impacto na autoestima. **Cadernos PDE**, 2016.

TAFARELLO, Rômulo; JÚNIOR, José Roberto Andrade do Nascimento; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. *Cinergis*, v. 16, n. 4, 2015.

VISCARDI, Adriana Aparecida da Fonseca. CORREIA, Priscila Mari dos Santos. Questionários de Avaliação da Autoestima e/ou da autoimagem:

vantagens e desvantagens na utilização com idosos. **Rev. Bras. Qualidade de vida**, v. 9, n. 3, p. 261-80, 2017.

ANEXO A

ROTEIRO DO QUESTIONÁRIO

Nome:
Idade:
Estado marital: () solteira () viúva () () casada () namorando () outro: _____

Escala de Rosenberg

	Concordo totalmente	Concordo	Discordo	Discordo totalmente
Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.				
Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.				
Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.				

Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.				
No conjunto, eu estou satisfeito comigo.				
Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.				
Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.				
Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.				
Às vezes eu me sinto inútil.				
Às vezes eu acho que não presto pra nada.				

Questionário

Já fez algum tipo de dança anteriormente?	Sim	Não
Se sim, por quanto tempo? (Se a resposta anterior foi não, coloque 0)		

Há quanto tempo aproximadamente faz parte da turma de dança?	
Pratica dança quantas vezes na semana?	1 2 3 4 5 6 7
Pratica algum exercício físico além da dança?	Sim Não
Se sim, qual(is) modalidade(s)? (Se a resposta anterior for não, coloque 0)	
Relacionado a pergunta anterior, quantas vezes na semana aproximadamente?	1 2 3 4 5 6 7 Não pratico
A autoestima é valorizar a si mesma, estar contente com o seu jeito de ser, se amar e demonstrar confiança em seus atos.	
Como é a sua relação com o seu corpo? (se sente bem com ele?)	
Você se define como uma pessoa com alta ou baixa autoestima?	
A dança contribui na construção da sua autoestima? De que forma?	
A dança ajuda de alguma forma nas suas relações interpessoais (relações com outras pessoas)? Fale um pouco sobre:	

ANEXO B

Respostas

Nome:	Idade:	Estado marital:
A01	37	Casada
A02	34	Casada
A03	51	Solteira
A04	36	Casada
A05	36	Casada
A06	27	Namorando
A07	19	Solteira
A08	28	Casada
A09	35	Casada
A10	40	Casada
A11	26	Solteira
A12	27	Solteira
A13	36	Noiva

A14	37	Casada
A15	30	Casada
A16	14	Solteira
A17	35	Casada
A18	22	Solteira
A19	40	Solteira
A20	38	Solteira
A21	42	Casada
A22	28	Namorando
A23	39	Solteira

Escala de Rosenberg (Primeira parte)

Nome:	Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no	Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.	Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.	Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.	No conjunto, eu estou satisfeito comigo.	
--------------	--	--	--	--	--	--

	mínimo, tanto quanto as outras pessoas.									
A01	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Discordo	2	Discordo	2
A02	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3
A03	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3
A04	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo	3
A05	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Discordo	2	Discordo	2
A06	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3
A07	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3
A08	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo	3
A09	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Discordo	2	Discordo	2
A10	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Discordo	2	Concordo	3
A11	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A12	Concordo	3	Concordo	4	Concordo	3	Discordo	2	Discordo	2

			totalmente							
A13	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Concordo	3
A14	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A15	Concordo	3	Concordo	3	Concordo	3	Discordo	2	Concordo	3
A16	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A17	Concordo	3	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A18	Concordo	3	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Discordo	2
A19	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Discordo	2	Concordo	3
A20	Concordo	3	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3
A21	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A22	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4
A23	Concordo	3	Concordo totalmente	4	Concordo totalmente	4	Concordo	3	Discordo	2

Escala de Rosenberg (Segunda parte)

Nome:	Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.		Levando tudo em conta, eu penso que sou um fracasso.		Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.		Às vezes eu me sinto inútil.		Às vezes eu acho que não presto pra nada.	
A01	Discordo	3	Discordo	3	Concordo	2	Concordo	2	Discordo	3
A02	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A03	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Discordo	3	Discordo totalmente	4
A04	Discordo	3	Discordo	3	Concordo	2	Discordo	3	Discordo	3
A05	Concordo	2	Concordo	2	Concordo totalmente	1	Concordo totalmente	1	Discordo	3
A06	Discordo	3	Discordo	3	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2
A07	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Discordo	3	Discordo	3
A08	Discordo	3	Discordo	3	Concordo	2	Discordo	3	Discordo	3
A09	Concordo	2	Discordo	3	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2
A10	Discordo	3	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2
A11	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4

A12	Discordo	3	Discordo totalmente	4	Concordo totalmente	1	Concordo	2	Discordo	3
A13	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A14	Concordo totalmente	1	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A15	Concordo	2	Discordo	3	Concordo	2	Concordo totalmente	1	Concordo totalmente	1
A16	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A17	Discordo	3	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Discordo	3	Discordo	3
A18	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2	Concordo	2
A19	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo	3	Discordo	3
A20	Discordo	3	Discordo totalmente	4	Concordo	2	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A21	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A22	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4	Discordo totalmente	4
A23	Discordo	3	Discordo	3	Discordo	3	Concordo	2	Concordo	2

Questionário (Primeira parte)

Nome:	Já fez algum tipo de dança anteriormente?	Se sim, por quanto tempo? (Se a resposta anterior foi não, coloque 0)
A01	Sim	2 anos
A02	Sim	1 ano
A03	Sim	15 anos
A04	Sim	12 anos
A05	Sim	2 anos
A06	Sim	1/2 anos
A07	Sim	2 anos em grupo de dança infantil, 4 anos na adolescência.
A08	Sim	3 anos

A09	Não	0
A10	Sim	Quase 1 ano
A11	Sim	Por dois meses
A12	Sim	10 anos
A13	Não	0
A14	Sim	6 meses
A15	Sim	fiz balé por alguns anos, e faz 6 meses que faço funk
A16	Sim	Faço desde os 12 anos
A17	Sim	6 anos e continuo fazendo
A18	Sim	Zumba 8 meses
A19	Não	0

A20	Não	0
A21	Não	0
A22	Não	0
A23	Não	0

Questionário (Segunda parte)

Nome:	Há quanto tempo aproximadamente faz parte da turma de zumba?	Pratica dança quantas vezes na semana?	Pratica algum exercício físico além da dança?	Se sim, qual(is) modalidade(s)? (Se a resposta anterior for não, coloque 0)
A01	5 anos	2	Sim	Funcional
A02	6 meses	2	Não	0
A03	10 anos	2	Sim	Musculação
A04	10 anos	2	Sim	Tabata

A05	3 meses	2	Não	0
A06	6 meses	2	Não	0
A07	2 anos	3	Não	0
A08	8 anos	2	Sim	hiit, cardio, plataforma queima diária
A09	4 anos	2	Sim	Caminhada
A10	2 anos eu acho	3	Sim	Gap
A11	1,4 anos	3	Não	0
A12	9 anos	2	Não	0
A13	03 anos	3	Sim	Caminhada
A14	5 anos	2	Sim	Corrida, musculação
A15	mas eu nao faço zumba	2	Não	0

A16	6 meses	2	Sim	Corrida e musculação
A17	Ainda faço	2	Sim	Academia
A18	Da dança q tô fazendo só dias	2	Não	Não tem
A19	3 anos	2	Sim	Musculação
A20	Dois anos	2	Sim	Caminhada
A21	3anos	2	Sim	Crosfit
A22	1 ano	2	Sim	Musculação
A23	3 anos	2	Não	O

Questionário (Terceira parte)

Nome:	Relacionado a pergunta anterior, quantas vezes na semana aproximadamente?	Como é a sua relação com o seu corpo? (se sente bem com ele?)	Você se define como uma pessoa com alta ou baixa autoestima?	A dança contribui na construção da sua autoestima? De que forma?
--------------	--	--	---	---

A01	4	Péssima	Baixa	Sim amo dançar
A02	Não pratico	Não	Alta	Sim. Me ajuda a emagrecer e divertir
A03	2	Não	Alta	Sim. Me possibilita fazer coisas q eu achava q não conseguiria
A04	5	Sim	Alta	Sim, me proporcionando sensação de bem estar
A05	Não pratico	Não	Baixa autoestima	Sim, lá sinto leve, calma e gosto um pouco mais de mim
A06	Não pratico	Não	Alta	Sim, me sinto mais livre e mais confortável comigo mesma
A07	Não pratico	Sim, sou do tipo normal, creio q sempre preciso melhorar.	Alta autoestima	Muito, muito mesmo. ela me faz ver a mulher q não conhecia, a sensual, a extrovertida a carismática a envolvente.
A08	4	As vezes não	baixa autoestima	Sim, me sinto maravilhosa, parece que naquele momento sou só eu e mais ninguém
A09	5	Insatisfação define	Baixa	Sim, qdo perco um pouco de peso

A10	2	Pode melhorar	Mediano	Totalmente, me sinto mais segura, mais disposta, sem contar como as aulas são animadas e damos gargalhadas.
A11	Não pratico	Sim me sinto bem principalmente quando me movimento com a dança	Alta	Sim pois através dela posso d Ser eu mesma hum ambiente onde todos se aceitam como são
A12	Não pratico	Nem sempre	Baixa	Sim, me sinto bem melhor dançando.
A13	1	Sim	Alta estima	Sim, são momentos muitos divertidos entre uma música e outra.
A14	5	Hoje em dia sim	As vezes alta e de vez enquanto baixa	Muito me sinto mais feminina e me liberta
A15	Não pratico	nao	se eu estiver de maquiagem eu tenho uma boa auto estima	sim, vai melhorar meu corpo
A16	5	Sim	Alta	Sim. Expresso meus sentimentos através da dança. Me sinto confiante e ainda me ajuda na ansiedade

A17	6	Muitíssimo bem	Alta estima	A dança pra mim é envolvente, me deixa sexy, me trás alegrias e o principal meu auto estima me faz ser a mulher que eu quiser ser
A18	Não pratico	Ruim	Média	Sim demais fiquei feliz
A19	5	Agora sim	Alta	Sim. Dançar faz bem para a mente e depois para corpo. A dança me ajudou no processo de emagrecimento e levantou minha autoestima.
A20	5	Mais ou menos	Não	Sim de várias formas
A21	7	Muitoooo bem eu me amooo amoooo meu corpo...	Muito alto estima	Não antes da dança sempre tive a alto estima elevada
A22	5	Não	Medio	Sim, muito
A23	Não pratico	Sim	Mediana	Sim. Faz bem para meu corpo e alma

Questionário (Quarta parte)

Nome:	A dança ajuda de alguma forma nas suas relações interpessoais (relações com outras pessoas)? Fale um pouco sobre:
A01	Com certeza faço muitas amizades
A02	Sim. Criando novas amizades
A03	Sim, muito. Fiz grandes amizades na zumba. Conheci pessoas c temperamentos totalmente diferente d meu e aprendi a conviver e aceitar melhor as diferenças
A04	Na medida em que a dança me proporciona bem estar e alegria minha relação com o outro fica mais leve!
A05	Sim, pois quase nem saiu de casa lá converso dou risadas.
A06	Sim, no ambiente da dança me sinto muito confortável para conversar com todas as pessoas
A07	Sim. Incrivelmente os picos de mau humor somem, inclusive na TPM, e o sexo fica bem melhor com a zumba.
A08	Sim, inclusive através da dança conheci algumas das minhas amigas mais próximas
A09	Sim, a dança nos permite ser igual ao outro e assim a gente se solta, conseqüentemente fazemos novas amizades.
A10	Acredito que sim, pois fico mais leve fazendo as aulas e assim me relaciono melhor com as pessoas.

A11	Sim pois gera felicidade e quando estamos felizes não queremos guerra com ninguém
A12	Fiz e faço muitas amizades na dança.
A13	Sim eu gosto muito de fazer amizade e conhecer pessoas diferentes, na zumba encontramos essas pessoas.
A14	Sim , conheço grupos onde já temos algo em comum o gosto pela dança
A15	acho q sim, melhora meu relacionamento com as demais pessoas
A16	Sim. Melhora o convívio social, forma de expressar e agir perante a sociedade. Pra mim ela ainda melhora a postura nas minhas atividades cotidianas. Sou mais positiva e determinada em minhas ações.
A17	A gente se torna inspiração pra outras mulheres, a dança é uma arte ,ela é tão envolvente e libertadora ,que pessoas que nunca dançaram e que sempre tiveram uma timidez. Quando eu falo da dança e convido essas mulheres a estarem conhecendo esse universo que é dançar, é uma mudança de auto estima que eu desconheço.
A18	Sim
A19	E muito. Amizade e a troca de energia com as meninas e com o professor é o que alivia o estresse do dia a dia.
A20	Sim

A21	Não, sempre fui muito comunicativa
A22	Sim
A23	Ajuda sim. Me alivia o estresse e isso faz com que eu me relacione melhor com as pessoas