



MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE DANÇA

Lucius Mendes Coltri (UNIOESTE), Verónica G. Silva Piovani (UNIOESTE)

RESUMO

O objetivo do trabalho foi identificar quais são as motivações que levam as pessoas a praticar aulas de dança. A amostra do estudo era composta por 20 mulheres praticantes de dança de duas academias, sendo uma no Município de Guaíra/PR e outra no Município de Terra Roxa/PR. A faixa etária da amostra esteve entre 16 a 30 anos de idade. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário sociodemográfico e o Inventário de Motivação aplicado à atividade física (IMPRAF-54) (BALBINOTI e BARBOSA, 2006), adaptado para a prática de dança. Na análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. Os resultados evidenciaram que a dimensão prazer foi a que apresentou maior média (39,45), seguida pela dimensão saúde (Média: 36,80), pela dimensão sociabilidade (Média: 33,45) e pela dimensão estética (Média: 33,25). As dimensões da motivação relacionadas ao controle de estresse e a competitividade foram as que registraram menores médias (27,05 e 14,25, respectivamente). Conclui-se que o prazer e a busca pela saúde merecem destaque, porque o prazer a motivação pelo prazer tende a promover a aderência à prática de exercício físico e a busca pela saúde, demonstra que a dança oferece uma possibilidade para à promoção da saúde.

Palavras-chave: Motivação; Exercício Físico; Dança.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos percebe-se que o aumento da frequência com que algumas pessoas participam de aulas de dança como alternativa a prática de exercício físico no seu tempo livre. Nesse sentido, Volp, Deutsch e Schwartz (1995) destacam que a dança de salão tem ressurgido nos últimos tempos, sendo que numerosas academias de dança e de ginástica oferecem aulas deste tipo. Assim, Vilarta e Gonçalves (2004) ressaltam que diferentes aspectos da dança oferecem subsídios relevantes para o planejamento de exercícios físicos benéficos à saúde e a qualidade de vida de seus praticantes. Isto, porque sua utilização influencia a formação corporal, a qual integra e envolve a força, potência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, dentre outros e, se trabalhados de forma adequada, possibilitarão resultados cada vez mais eficientes.

Entretanto, quais são as razões pelas quais a dança aparece nos últimos anos como uma prática procurada por quem busca realizar algum tipo de exercício físico? Nesse ponto, ressalta-se que estudos sobre a motivação para a prática de atividades físicas e exercícios físicos podem trazer contribuições importantes para melhor compreensão.

Desta maneira, ao abordar aspectos relacionados à motivação da prática de atividade/exercício físico, é preciso entender o que representa cada conceito. Segundo Weinberg e Gould (2001) motivação é o direcionamento e a intensidade do esforço pessoal. Para Samulski (2002), a motivação como prática esportiva depende da interação entre a personalidade e os fatores ambientais no qual o sujeito está inserido. Portanto, essa

motivação pode sofrer alterações conforme as necessidades e oportunidades que vão surgindo conforme a verificação constante dos fatores motivacionais para a prática de atividades/exercícios físicos.

Por outro lado, a ação motivadora de uma pessoa está diretamente ligada aos aspectos que a conduzem a realizar uma ação ou estagnar em diversas situações. Assim, Cratty (1984) destaca que um indivíduo pode ter como fonte de suas ações, razões internas (intrínsecas) ou externas (extrínsecas), na qual, os motivos intrínsecos são resultantes da própria vontade do indivíduo, enquanto os extrínsecos dependem de fatores externos, isto é, de outras pessoas.

Alguns fatores motivam o ser humano em seu dia-a-dia, tanto de forma interna como de forma externa. Nessa perspectiva, contextualiza-se a teoria da autodeterminação, sistematizada por Ryan e Deci (2000), a qual está baseada na motivação do sujeito em níveis diferenciados: intrínseca, extrínseca ou amotivado. Assim, ao considerar a busca crescente da prática da dança, o objetivo do estudo foi de identificar quais eram as principais motivações das pessoas para participarem de grupos de dança.

METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se por ser uma pesquisa de tipo descritiva, com abordagem quantitativa dos dados. A amostra do estudo esteve composta por 20 sujeitos, do sexo feminino, que participavam de aulas de dança (jazz e ritmos coreografados), duas vezes por semana, em duas academias, sendo uma no Município de Guaíra - PR e outra no Município de Terra Roxa - PR.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário relacionado a aspectos sociodemográficos da amostra: sexo, idade, tempo de prática de dança e se praticava algum outro exercício físico. E também foi aplicado o Inventário de Motivação aplicado à atividade física (IMPRAF-54) (BALBINOTI e BARBOSA, 2006), do qual foi testada e demonstrada a confiabilidade (fidedignidade) e a validade do construto do inventário por Barbosa (2005). Este instrumento procura identificar 6 das possíveis dimensões associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas. Está composto por 54 questões, distribuídas nas dimensões: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

As respostas das questões são direcionadas de acordo com uma escala *likert* bidirecional, graduada em 5 pontos, indo desde "isto me motiva pouquíssimo" (1); "isto me motiva pouco" (2); "mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida" (3); "isto me motiva muito" (4); "isto me motiva muitíssimo" (5). Assim, se realiza a soma de cada dimensão e quanto mais elevado o resultado maior a incidência na motivação dessa dimensão. No caso específico da dança, algumas questões relacionadas a dimensão competitividade foram adaptadas, já que se referiam a atividade competitiva esportiva.

Os dados foram analisados através da estatística descritiva, por meio do cálculo de distribuição de frequências, das medidas de tendência central (Média, percentagem) e

medidas de variabilidade (desvio padrão) dos dados sócio-demográficos e dos resultados do Inventário de motivação para à prática de atividade física.

RESULTADOS

Após a análise dos dados, evidenciou-se que dos 20 participantes do estudo, 07 participantes tinham até 16 anos de idade (35%), 7 tinham entre 17 e 20 anos (35%) e 6 tinham entre 21 e 30 anos (30%). Quando perguntados sobre o tempo de prática de dança, 6 sujeitos (30%) realizavam dança entre 1 e 2 anos, 7 (35%) entre 3 e 6 anos e 07 (35%) há mais de 6 anos.

Ao serem questionados sobre prática de outro exercício físico além da dança, as respostas se apresentam equilibradas, sendo que 10 participantes (50%) confirmam que praticam outros exercícios, tais como musculação, futsal, acrobalance, caminhadas e corridas. Por outro lado, outros 10 sujeitos (50%) responderam não praticar outro exercício físico além de dança.

Ao analisar as respostas ao inventário de motivação para a prática regular de atividade física adaptado para a prática de dança (Tabela 1), evidenciou-se que as dimensões que apresentaram as maiores médias foram: Prazer, Saúde, Sociabilidade, Estética e Controle do Estresse. Por outro lado, o menor índice evidenciado foi relacionado a dimensão Competitividade.

Dimensões	Média	Desvio Padrão
Prazer	39,45	3,85
Saúde	36,80	2,04
Sociabilidade	33,45	6,99
Estética	33,25	8,40
Controle de estresse	27,05	5,31
Competitividade	14,25	5,34

Tabela 1 - Motivação para prática regular da dança

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao verificar os resultados, observa-se que os participantes do estudo apresentaram a motivação pelo prazer como a principal dimensão de motivação para praticar dança. Nesse sentido, Marques (2007) e Volp, Deustch e Schwartz (1995) manifestam que as danças, e especificamente as de salão, oferecem ao sujeito a possibilidade de sentir prazer, o qual se manifesta no encantamento, na expressão de sentimentos e na formação integral do sujeito.

Além disso, a dimensão prazer foi aquela que teve maior incidência na motivação para a prática da dança, o que pode indicar que os sujeitos da pesquisa apresentam principalmente o tipo de motivação intrínseca. Já que, quando intrinsecamente motivado, o sujeito participa da atividade por vontade própria, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la. Comportamentos intrinsecamente motivados, normalmente estão associados com o bem estar

psicológico, interesse, alegria e persistência. E, especificamente em relação a persistência, encontrou-se que as respostas destacam que as participantes de atividades de dança estão envolvidas na modalidade por um período de tempo significativo, o que demonstra a existência dessa motivação intrínseca para aderir a esta atividade (RYAN e DECI, 2000).

As dimensões saúde e estética obtiveram medias significativas, o que pode significar que, neste caso, a motivação para a prática de dança esteja relacionada com a motivação extrínseca, tanto na categoria chamada de regulação externa como de regulação interiorizada. Isto porque, a regulação externa ocorre quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas. Nesse sentido, a perda da condição de bem estar relacionada a saúde e auto-estima vinculada à estética seria um resultado negativo. Mas, a prática de dança motivada pela busca da saúde e estética, também pode estar motivada de forma externa e regulada de forma interiorizada por uma fonte de motivação que se inicia de forma externa, mas é internalizada pelo indivíduo. Desta maneira, a conduta do sujeito é reforçada por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (RYAN e DECI, 2000).

A dimensão sociabilidade obteve destaque, o que evidencia que entre os benefícios que a dança proporciona, se encontram a melhora da autoestima e a contribuição para a socialização e integração do indivíduo (TONELI, 2007). Enquanto a dimensão controle de estresse, pode-se inferir que a faixa etária da amostra pode ter influenciado esse resultado. Já que as participantes do estudo caracterizaram-se por estar na adolescência e juventude, ou seja, podem ter menores responsabilidades e preocupações vinculadas ao trabalho e família. Assim, o nível de estresse que estas poderiam possuir, não era elevado ao ponto de necessitar ou perceber que o exercício físico ajude a melhorá-lo.

Ressalta-se que a dimensão competitividade, a qual obteve a menor média de todas as dimensões. Nesse sentido, pode-se avaliar que o grupo pesquisado realiza dança como uma prática voltada mais ao entretenimento e não à competição, sendo que Marques (2007) afirma que as danças conhecidas como de salão podem ser praticadas tanto por entretenimento ou competição.

Finalmente, os resultados demonstraram que a dança é identificada como uma prática que segundo Rocha (2007) possui valores constituídos, como: valor físico (melhora as funções digestivas, respiratórias e musculares); valor mental (contribui na melhoria do raciocínio e memorização); valor cultural; valor social (o homem se situa como agente partícipe dos aspectos sociais); valor moral (contribui para o desenvolvimento da cooperação, disciplina, confiança e autoestima); valor recreativo (contribui para a melhoria da qualidade de vida através do equilíbrio emocional) e valor terapêutico (contribui para formação de caráter e personalidade). Porém, ressalta-se que o prazer e a busca pela saúde na prática de dança merecem destaque, porque a dimensão prazer ao responder a fatores intrínsecos de motivação nos sujeitos, tende a promover a aderência à prática de exercício físico. E a busca

pela saúde tanto do ponto de vista interno, como externo, demonstram que a dança não se limita a uma modalidade técnica, senão que oferece uma possibilidade para à promoção da saúde.

MOTIVATION FOR DANCE PRACTICE

ABSTRACT

The aim of the study was to identify the motivations which made people participate of dance lessons. The sample of this study were 20 female practitioners of dance lessons, of two gymnasiums, one in Guaíra city and other in Terra Roxa city, both in Paraná State - Brazil. The age rank of the individuals was between 16 and 30 years old. For data collect was applied a sociodemographic questionnaire and the IMPRAF-54 (Inventário de Motivação aplicado à atividade física) (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006), which was adapted for dance practice. In data analyze was used the descriptive statistic. The results evidenced that pleasure dimension had the higher media (39,45), health dimension had the second place in media (36,80), the sociability dimension had the third place (33,45) and esthetic dimension had the fourth place (Media: 33,25). The stress control dimension and competitive dimension had the lower medias (27,05 and 14,25 respectively). It is concluded that pleasure and health motivation for dance practice need attention, because pleasure tends to promote the adherence to physical exercise practice and health motivation shows that dance offers a possibility for health promotion.

Key words: Motivation; Physic Exercise; Dance.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. L. **Inventário de Motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-54)**. [Instrumento] 2006. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/inventario_de_motivacao_a_pratica_regu lar_de_atividade_fisica.pdf. Acesso em: 31maio 2015.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do Inventário de Motivação à prática regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. 2005. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil, 2005.

CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2 Ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil. 1984.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. 4 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

ROCHA, A. **Dança de salão**, instrumento para a qualidade de vida. **Movimento e percepção**. v. 7, n. 10, p. ???, 2007.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**. v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2008.

TONELI, P. D. **Dança de salão**: instrumento para a qualidade de vida no trabalho. 2007. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Administração Pública) - Instituto Municipal de Ensino Superior de Assis, Fundação Educacional do Município de Assis, Assis, 2007.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A.. Qualidade de Vida - concepções básicas voltadas à saúde. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Orgs.). **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. Barueri: Manole, 2004, p. 27-62.

VOLP, C. M.; DEUTSCH, S.; SCHWARTZ, G. M. Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz**. v. 1, n. 1, p. 52-58, 1995.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed. 2001.