

AUTOESTIMA E IMAGEM CORPORAL EM MULHERES JOVENS PRATICANTES DE *JAZZ FUNK* NO PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Palavras-Chave: Psicologia do Esporte; Dança; Gênero.

Autoras:

ISABELA ALEXANDRE DE CARVALHO (UNICAMP)¹

THAÍS SPORKENS MAGNA (UNICAMP)²

PAULA TEIXEIRA FERNANDES (UNICAMP)³

INTRODUÇÃO:

Dançar é comunicar-se sem a utilização da linguagem verbal (Nanni, 2005). Um corpo dançante é como uma máquina de integração social (Nanni, 2005) que se manifesta pelo inexplicável. É como gritar um sentimento sem utilizar uma palavra sequer, apenas utilizando movimentos representativos e subjetivos daquilo que é inerente ao ser humano. Assim, a dança está inserida em um universo amplo e multifacetado e suas manifestações corporais se relacionam, principalmente, com cultura, diversão, lazer e trabalho, evidenciando o potencial dessa expressão artística enquanto fenômeno social, em constante processo de transformação e ressignificação (Garcia; Haas, 2003).

Em paralelo, segundo o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF)⁴, a Educação Física (EF) produz movimentos corporais com o objetivo de desenvolver saúde e educação para o bem-estar e a melhora na qualidade de vida. Vieira (2014) pontuou que, utilizar a dança a fim de desenvolver experiências estéticas, voltadas para a transformação do indivíduo, pode ser uma estratégia útil para potencializar a experiência de práticas corporais na EF, sendo uma ferramenta capaz de desenvolver o conhecimento e a percepção do corpo pelo movimento (Motta, 2012).

Dentre as diversas manifestações da Dança, temos o *Jazz Funk* que, segundo Gail Tassarotti⁵, emergiu nos anos 80 decorrente da popularização do *Hip Hop*. Entretanto, é difícil afirmar sobre seu surgimento uma vez em que há baixo referencial teórico na área. De acordo com Liz Piccoli⁶, diretora da *Stage Directors and Choreographers Society*, com a disseminação do *jazz* e das danças urbanas,

¹ Graduanda da Faculdade de Educação Física, UNICAMP. Bolsista CNPq - Brasil

² Professora Doutora. Coorientadora convidada da presente pesquisa.

³ Professora Doutora da Faculdade de Educação Física, UNICAMP. Orientadora da presente pesquisa.

⁴ Conselho Federal de Educação Física. Resolução n. 046/2002. Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro, 18 de fev. de 2002. Disponível em: <<https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/82>>.

⁵ Tassarotti, Gail. What Is Jazz Funk. Albany Dance & Fitness, 2012. Disponível Em: <<https://Albanydancefitness.Com/2012/12/11/What-Is-Jazz-Funk/>>.

⁶ Howcast. What Is Jazz Funk Dance? | Jazz Dance. Youtube, 25 De Jul. 2012. Disponível Em: <<https://Youtu.Be/Wtfhl0qn0s8>>.

surgiu o desejo de mesclar as modalidades. Flavio Verne⁷ - referência nacional - ressalta que seu surgimento se fez a partir da vontade das artistas *pop* em produzir videoclipes capazes de traduzir sua identidade, com movimentos sensuais e de atitude. Assim, o *Jazz Funk* surgiu da fusão das danças urbanas, com influência do *funk* norte-americano e do *hip hop* afro-americano, somadas às técnicas tradicionais do *jazz*. É uma dança caracterizada por se apropriar principalmente desses estilos, usufruindo também de diversos movimentos de outras modalidades para compor o seu caráter autêntico, e pode influenciar a qualidade de vida e os aspectos psicossociais de seus praticantes, em especial autoestima e imagem corporal.

Avanci (2007) explica a autoestima como a avaliação que o indivíduo faz sobre si, demonstrando o ato de aprovar ou não a si mesmo. A prática de atividades físicas pode ser uma ferramenta para a sua construção nos variados contextos socioculturais (Buscácio et al., 2018), uma vez que se desenvolve a partir de estímulos e informações recebidas no seu ciclo social (Fraquelli, 2008). Experiências positivas, como a dança, propiciam percepções melhores de autoestima. Já a imagem corporal é definida como a figura que se tem do próprio corpo formada no subconsciente, mas que nem sempre retrata como é de fato, atravessando a sua aparência real (Santiago, 2021). Essa imagem se constrói a partir dos reflexos de suas experiências com esse corpo (Souto, 1999) e das sensações percebidas pelo contato direto do indivíduo consigo e com o mundo (Nanni, 2005).

Assim, a imagem corporal está diretamente relacionada à autoestima e ao contexto sociocultural de cada indivíduo. A dança, enquanto instrumento para promover o bem-estar e a qualidade de vida, é uma prática corporal que pode desenvolver positivamente a autoestima e a imagem corporal, pelo sentimento de realização bem-sucedida das tarefas (Buscácio, 2018). A partir disso, esse projeto buscou a influência do *Jazz Funk* no desenvolvimento da autoestima e da imagem corporal em mulheres e como essa relação se estabelece.

MÉTODOS:

Participantes

O estudo incluiu jovens que se identificam como mulheres, com idades entre 18 e 30 anos, alunas de Jazz Funk do Programa de Extensão Universitária da FEF-UNICAMP. As participantes foram convidadas pessoalmente, com o *link* para os formulários enviado via *WhatsApp*. Os critérios de inclusão foram: praticar *Jazz Funk*, independentemente do nível de experiência; identificar-se como do gênero feminino; ter idade entre 18 e 30 anos; estar inscrita e frequentar as aulas de *Jazz Funk*, no mínimo uma vez por semana, no Projeto de Extensão Universitária FEF-UNICAMP. Não puderam participar da pesquisa pessoas com alguma limitação que as impedissem de responder os questionários e que não completaram os formulários das coletas. O estudo foi aprovado pelo CEP-UNICAMP (parecer 6.686.885, CAAE: 71107223.0.0000.5404). O consentimento foi obtido de todas as participantes antes do início do estudo, com a assinatura do TCLE, anexado nos formulários de coleta.

Instrumentos

⁷ Aniceto, Caco. Flavio Verne: Coreógrafo De Pablllo Vittar E Luisa Sonza Fala Sobre Carreira E Mercado Da Dança. Youtube, 13 De Set. 2019. Disponível Em: <<https://youtu.be/T0hsbbraoh4>>.

- Ficha de Identificação: contava com 12 perguntas para conhecer as participantes, entender suas expectativas iniciais e finais com a prática da modalidade e identificar a percepção individual sobre a relação entre dança, autoestima e imagem corporal.
- Escala de Medida da Imagem Corporal (Souto, 1999): composta de 23 itens, sendo 5 favoráveis e 18 desfavoráveis, utilizando escala *likert* ("nunca" a "sempre"). O escore final é a soma das pontuações dos itens e pontuações baixas indicam possíveis alterações na imagem corporal.
- Escala de Autoestima de Rosenberg (Dini et al., 2004): inclui 10 afirmações, com 4 opções de resposta em escala *likert* de 1 a 4 ("concordo plenamente" a "discordo plenamente"). O escore final é a média da soma das pontuações individuais de cada participante.

Procedimentos

Após aprovação pelo CEP-UNICAMP, as participantes foram recrutadas e receberam os questionários iniciais. Depois, coletamos os dados da primeira avaliação (antes do programa de extensão). A intervenção foi realizada (Figura 1) e após seu término, coletamos os dados finais. Foram, no total, 15 aulas ministradas, divididas em três blocos principais, com diferentes abordagens ao longo das aulas e constituídas por: aquecimento, treino de bases, proposta coreográfica e relaxamento.

Figura 1: Planejamento geral de aulas

BLOCO 1: Introdutório	BLOCO 2: Direcionamento	BLOCO 3: Criatividade
Módulos: <ul style="list-style-type: none"> • Posturas básicas e caminhadas. • Movimentos suaves e Sensualidade. • Precisão e potência. 	Módulos: <ul style="list-style-type: none"> • Sensualidade. • <i>Floorwork</i>. • Implemento. • Trabalho com câmeras. • Dançar em dupla. 	Módulos: <ul style="list-style-type: none"> • Individual. • Dupla. • Grupos. • Aulas de convidados.
Estrutura das Aulas: <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento. • Treino de bases. • Proposta coreográfica. • Relaxamento. 		

Fonte: Elaborada pelas autoras

Análise estatística

Para avaliar a distribuição dos dados coletados, foi utilizada a estatística descritiva, com métricas de posição e dispersão, e foi desenvolvida uma tabela para ilustrar esses dados. Para identificação dos dados, utilizamos o software *Jasp* onde foram calculados os valores de média, mediana, mínimo, máximo e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Os questionários iniciais foram respondidos por 69 sujeitos e 45 na coleta final. Porém, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, contamos com 37 mulheres, com idade média de 22 anos (21,9 ± 2,5). Destas, 22 participantes (60%) nunca haviam praticado *Jazz Funk*, enquanto 15 responderam que já haviam praticado, mas que tiveram pouco contato.

Tabela 1. Escores de autoestima e imagem corporal das participantes pré e pós-intervenção.

	Pré (n = 37)				Pós (n = 37)			p
	Média final	Moda	Mín.	Máx.	Média final	Moda	Mín.	
Autoestima	26,78	23	13	35	29,59	30	17	<.001
Imagem Corporal	72,45	72	33	106	81,27	94	44	<.001

Fonte: Elaborada pelas autoras utilizando os resultados das respostas aos instrumentos utilizados. A correlação de Pearson demonstrou homogeneidade da amostra quanto à imagem corporal ($p = 0,858$) e autoestima ($p = 0,605$).

A **Ficha de Identificação** revelou que as principais motivações para iniciar o *Jazz Funk* foram: apreciar a dança ($n = 17$), desejo de conhecer o *Jazz Funk* ($n = 14$) e explorar novas modalidades de dança ($n = 9$). As justificativas para continuar incluíram: prazer proporcionado pela dança ($n = 16$), bem-estar ($n = 7$) e melhora na autoestima ($n = 7$). Os objetivos iniciais mais frequentes foram: praticar exercício físico ($n = 15$), conhecer o *Jazz Funk* ($n = 14$) e aprimorar a técnica ($n = 11$). Ao final, os principais objetivos atendidos foram: prática de exercício físico prazeroso ($n = 11$), aprender mais sobre *Jazz Funk* ($n = 10$) e melhora na autoconfiança ($n = 10$).

Fraquelli (2008) evidencia que a autoestima é desenvolvida por meio de experiências sociais, enquanto que a formação da imagem corporal também é influenciada pelas vivências individuais (Souto, 1999). Leal (2020) aponta que a cultura ocidental valoriza o corpo magro, associando-o à atratividade e sucesso, o que impõe padrões de beleza e comportamento, especialmente para mulheres. No entanto, em ambientes de sororidade, nos quais predominam a coletividade e a empatia, essa pressão diminui, promovendo a diversidade e o amor próprio.

A **Escala de Medida da Imagem Corporal (Souto, 1999)** mostrou escore médio inicial de 72 ($72,45 \pm 19,88$) e final de 81 ($81,27 \pm 16,15$). A mediana da escala é 69, indicando que inicialmente 37,8% ($n = 14$) das participantes estavam abaixo desse valor e 24,3% ($n = 9$) na segunda coleta, evidenciando melhoria na imagem corporal.

A **Escala de Autoestima de Rosenberg** apresentou média inicial de 26 ($26,78 \pm 5,11$) e final de 29 ($29,59 \pm 4,15$) e, devido a mediana ser 25, 35,1% ($n = 13$) das participantes estavam abaixo desse valor inicialmente e 10,8% ($n = 4$) na segunda coleta, indicando melhoria na autoestima.

O **Jazz Funk** destacou-se como um instrumento para trabalhar a sensualidade individual e o autoconhecimento, utilizando movimentos expressivos e conectados com a música e seus símbolos, o que pode aumentar a autoestima e a imagem corporal. Embora haja poucos estudos sobre essa modalidade específica, é possível observar que, influenciado por músicas *pop*, ele utiliza movimentos leves, expressividade facial e movimentos de quadril para conectar-se com a música e traduzir suas mensagens. A Voluntária 37 comenta que esses movimentos ajudam a ter um novo olhar sobre o corpo. Inácio (2023) aponta que combinar dança e sexualidade fortalece o autoconhecimento e a aceitação de si, trabalhando a autoestima e a imagem corporal. Assim, promovendo o empoderamento ao aumentar a autoestima, autoconfiança e autoimagem.

A baixa adesão ao estudo, devido à evasão e alta rotatividade das alunas, dificultou a coleta e análise de dados. Inicialmente, 69 participantes foram recrutadas, mas apenas 32 completaram a pesquisa. Esse fator não comprometeu o estudo, mas revela que o ambiente atrai pessoas interessadas em conhecer a modalidade, que podem não se identificar com os temas ou com o perfil das turmas e instrutoras.

CONCLUSÕES:

Os resultados mostraram uma alteração significativa nos escores de autoestima e imagem corporal das voluntárias após a intervenção. Fatores como ambiente acolhedor, estímulos recebidos e integração das participantes foram determinantes para essa melhora. Este estudo evidencia como o *Jazz Funk* pode ser um instrumento poderoso para cuidar da saúde mental, promover o bem-estar e prevenir transtornos de imagem, especialmente entre mulheres, pois proporciona um espaço de empoderamento, autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. A pesquisa também sugere que mais estudos sejam realizados sobre *Jazz Funk*, incentivando professores de Dança e Educação Física a utilizar métodos baseados em empatia, respeito e acolhimento.

BIBLIOGRAFIA

- AVANCI, Joviana Quintes; ASSIS, Simone Gonçalves de; SANTOS, Nilton César dos; OLIVEIRA, Raquel de Vasconcellos Carvalhaes de. Adaptação Transcultural de Escala de Auto-Estima para adolescentes. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 20, p. 397-405, 2007. DOI: <<https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000300007>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/prc/a/vFYmpGXsSbJ4szKVC9gjsq/?lang=pt>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- BUSCÁCIO, Iale Máximo; PEREIRA, Cassiano Bruzzi; CAMPOS, Rafaella Cristina; SILVA, Giuliano Roberto da. Um estudo sobre a dança como mecanismo de desenvolvimento de autoestima. **ARTEFACTUM: Revista de estudos em Linguagens e Tecnologia**, v. 16, n. 1, 2018. Disponível em: <<http://www.artefactum.rafrom.com.br/index.php/artefactum/article/view/1582/0>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- CRESWELL, John Ward. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. **Sage Publications**, 2003.
- DINI, Gal Moreira; QUARESMA, Marina Rodrigues; FERREIRA, Lydia Masako. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 19, n. 1, p. 47-52, 2004. Disponível em: <<https://rbcp.org.br/details/322/pt-BR/adaptacao-cultural-e-validacao-da-versao-brasileira-da-escala-de-auto-estima-de-rosenberg>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- FRAQUELLI, Ângela Aita. A relação entre auto-estima, auto imagem e qualidade de vida em idosos participantes de uma oficina de inclusão digital. **Dissertação de Mestrado - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul**, 2008. Disponível em: <<https://meriva.pucrs.br/dspace/handle/10923/3573>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- GARCIA, Angela; HAAS, Aline Nogueira. Ritmo e Dança. **Ed Ulbra**, 2003.
- INÁCIO, Gizelly Leonez. Dança e sensualidade: o corpo feminino no Pole Dance. 2023. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança) - Departamento de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte**, 2023. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/53576>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- LEAL, Renata Karoline Pereira et al. Autoestima e satisfação corporal de bailarinas. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 170-176, 2020. Disponível em: <<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1203>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- MOTTA, Maria Auxiliadora Mourthé; MOTTA, Sophia Mourthé; LIBERALI, Rafaela. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 2, 2012. Disponível em: <<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3172>>. Acesso em: 17 de julho de 2024.
- NANNI, Dionísia. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da auto-estima do educando. **Fitness & performance journal**, n. 1, p. 45-57, 2005. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2950900>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- SANTIAGO, Maria Luci Esteves; COSTA, Amanda Ferreira; SILVA, Luzia Cleia da; DIAS, Josué Tadeu Lima de Barros; PINHEIRO, Renata Batista dos Santos; LEMOS, Renata Louise Ferreira. A contribuição da dança na autoestima e imagem corporal de praticantes mulheres. **Conselho Editorial**, p. 24-33, 2021. DOI: <<http://dx.doi.org/10.4322/978-65-995353-2-1.c02>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- SOUTO, Cláudia Maria Ramos Medeiros. Construção e validação de uma escala de medida da imagem corporal. 1999. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/11980>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
- VIEIRA, Marcilio de Souza. A dança na arte e na educação física: diálogos possíveis. **Revista Tempos e Espaços em Educação**, v. 7, n. 13, p. 177-188, 2014. DOI: <<https://doi.org/10.20952/revtee.v0i0.3266>>. Disponível em: <<https://ufs.emnuvens.com.br/revtee/article/view/3266>>. Acesso em: 30 de julho de 2024.
-