

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

**POLI
TÉCNICO
GUARDA**

Mestrado em Ciências do Desporto

Especialidade de Desportos de Academia

Efeitos da prática da dança no bem-estar de adultos:

Estudo realizado na ilha de São Miguel, Açores

Inês Viveiros Botelho

Guarda, 2023

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

POLI TÉCNICO GUARDA

Mestrado em Ciências do Desporto

Especialidade de Desportos de Academia

Efeitos da prática da dança no bem-estar de adultos:

Estudo realizado na ilha de São Miguel, Açores

Projeto de Investigação realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Desportos de Academia, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008, de 25 de julho, sob a orientação da Professora Doutora Teresa Fonseca e coorientação do Professor Doutor Miguel Fernandes.

Inês Viveiros Botelho

Guarda, 2023

Página de Função

Provas de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Desportos de Academia

Botelho, I. V. (2023). Efeitos da prática da dança no bem-estar de adultos: Estudo realizado na ilha de São Miguel, Açores. Guarda: I. Botelho. Projeto de Investigação apresentado à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Orientadora: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Coorientador: Professor Doutor Helder Miguel Graça Fernandes

Palavras-chave: Dança- Bem-estar- Bem-estar psicológico- Autoestima-Satisfação com a vida- Exercício Físico

Agradecimentos

Começo por agradecer aos meus orientadores, nomeadamente à Professora Doutora Teresa Fonseca e ao Professor Doutor Helder Fernandes pelo apoio e disponibilidade, por me oferecerem clareza durante todo este processo e sobretudo por acreditarem em mim e no objetivo deste projeto.

Agradeço o apoio incondicional dos meus familiares e amigos que nunca me deixaram desmotivar, especialmente à minha mãe que sempre está pronta a ajudar-me em qualquer que seja o desafio.

Por último, queria agradecer a todos os participantes deste projeto que se disponibilizaram em participar sem hesitar, e também a todos que partilham a mesma paixão pela dança que eu, pois fazem-me lutar mais e mais em direção ao meu sonho e objetivos.

Resumo

A vida de um indivíduo é caracterizada por um processo de alterações físicas, mentais e sociais, o que devido a uma sociedade cada vez mais competitiva e exigente pode contribuir para uma diminuição da autoestima e satisfação com a vida (podendo desenvolver sentimentos autodepreciativos). Para se manter uma saúde mental equilibrada, está comprovado que o exercício traz inúmeros benefícios, nomeadamente a dança sendo uma modalidade que oferece o fator diversão enquanto se faz exercício. O intuito deste estudo é analisar os níveis de autoestima e de satisfação com a vida em praticantes de dança, em vários contextos, na ilha de São Miguel, Açores. Com este estudo, pretende-se perceber a dança como promotora de bem-estar geral e não só como uma prática física.

A presente investigação baseia-se num estudo do tipo transversal misto (quantitativo e qualitativo), cujos participantes foram avaliados num só momento através de inquérito por questionário. A amostra foi composta por 89 indivíduos adultos, (85,4%) do sexo feminino e os restantes 13 indivíduos do sexo masculino (14,6%). Foram selecionadas cinco escolas/associações e/ou estúdios de dança em São Miguel, posteriormente foi enviada autorização para participação no estudo em anonimato, assim como os questionários online “A prática da dança e o bem-estar psicológico”. Também aderiram pessoas não praticantes de atividade física, sendo previamente selecionadas e que responderam a um questionário online denominado de “Bem-estar psicológico”. Os resultados foram analisados no programa IBM® SPSS® Statistics (v. 23.0).

Os resultados do presente estudo relativamente aos praticantes de dança mostraram que o Zumba® foi a modalidade mais praticada (46,8%), seguida do Combo dance e terapia da dança (ambas com 14,9%). A maioria dos praticantes (48,9%) refere o divertimento/gosto pela modalidade como principal motivação para o envolvimento na dança. Os praticantes de dança apresentam níveis significativamente superiores de satisfação com a vida ($p < 0,001$) e autoestima ($p < 0,01$), quando comparados com o grupo de não praticantes. Não existem diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida ($p = 0,35$) e autoestima ($p = 0,25$), quando comparados os grupos de praticantes de Zumba® com os praticantes de outras danças. A maioria dos praticantes (51,1%) afirma que a dança representa uma forma de liberdade e/ou expressão de movimento e por último os principais benefícios atribuídos à prática foram a "promoção da saúde física, mental e espiritual" com 59,6 %.

Com este projeto, a dança pode ser percebida como uma modalidade promotora de bem-estar geral e não somente física. Espera-se que de futuro consiga-se promover mais atividades e mais projetos que envolvam a dança e o bem-estar psicológico, dando oportunidade à população Açoreana de evoluir neste sentido, principalmente no que toca à autoestima e à satisfação com a vida dos praticantes.

Palavras-Chave: Dança- Bem-estar- Bem-estar psicológico- Autoestima-Satisfação com a vida- Exercício Físico

Abstract

An individual's life is characterized by a process of physical, mental and social changes, which due to an increasingly competitive and demanding society can contribute to a decrease in self-esteem and satisfaction with life (and may develop self-deprecating feelings). To maintain balanced mental health, it has been proven that exercise brings significant benefits, namely dancing being a modality that offers the fun factor while exercising. The objective of this study is to analyze the levels of self-esteem and life satisfaction in dance practitioners, in various contexts, on the island of São Miguel, Azores. With this study, we intend to understand dance as a promoter of general well-being and not just as a physical practice.

The present investigation is based on a mixed cross-sectional study (quantitative and qualitative), in which participants were evaluated at a single moment through a questionnaire survey. The sample consisted of 89 adult individuals (85.4%) female and the remaining 13 male individuals (14.6%). Five schools/associations and/or dance studios were selected in São Miguel, and authorization was subsequently sent to participate in the study anonymously, as well as the online questionnaires "Dance practice and psychological well-being". People who do not practice physical activity also participated, being previously selected and responding to an online questionnaire called "Psychological well-being". The results were analyzed using the IBM® SPSS® Statistics program (v. 23.0).

The results of the present study regarding dance practitioners showed that Zumba® was the most practiced modality (46.8%), followed by Combo dance and dance therapy (both with 14.9%). The majority of practitioners (48.9%) refer to having fun/taste for the sport as the main motivation for getting involved in dance. Dance practitioners have significantly higher levels of life satisfaction ($p < 0.001$) and self-esteem ($p < 0.01$), when compared to the group of non-practitioners. There are no significant differences in the levels of satisfaction with life ($p = 0.35$) and self-esteem ($p = 0.25$), when compared between groups of Zumba® practitioners and those practicing other dances. The majority of practitioners (51.1%) state that dance represents a form of freedom and/or expression of movement and finally the main benefits attributed to the practice were the "promotion of physical, mental and spiritual health" with 59.6 %.

With this project, dance can be perceived as a modality that promotes general well-being and not just physical well-being. It is hoped that in the future we will be able to promote more activities and more projects that involve dance and psychological well-being, giving the Azorean population the opportunity to evolve in this direction, especially with regard to self-esteem and life satisfaction of practitioners.

Keywords: Dance- Well-being- Psychological well-being- Self-esteem- Satisfaction with life- Physical Exercise

Glossário

ACSM - American College of Sports Medicine

OMS - Organização Mundial da Saúde

Índice

Página de Função	ii
Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	iv
Glossário	vi
1. Introdução	1
1.1 Objetivos da investigação.....	5
2.1 Exercício físico e saúde mental	7
2.2 Exercício e saúde mental em Portugal	9
2.3 Dança e a saúde mental: Efeitos na satisfação com a vida e autoestima.....	11
2.4. Dança em Portugal	17
3. Métodos e procedimentos.....	19
3.1 Participantes	19
3.2 Procedimentos	20
3.3 Instrumentos.....	21
3.4 Análise dos dados.....	22
4.2 Análise descritiva da prática de dança	23
4.3 Análises comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de dança.....	24
4.4 Análise dos significados e benefícios percebidos pelos praticantes de dança.....	25
5. Discussão.....	27
6. Conclusões e sugestões	32
7. Bibliografia	33
Anexos.....	x
Anexo 1- Questionário “A prática da dança e o bem-estar psicológico”	x
Anexo 2- Questionário “Bem-estar psicológico”	xxvi

Índice de Gráficos

Gráfico 1 . Frequência semanal de prática de exercício físico (dias por semana; proporção da população residente com 15 ou mais anos).....	9
Gráfico 2- Duração semanal da prática de exercício físico (horas por semana; proporção da população residente com 15 ou mais anos).....	10
Gráfico 3- Duração diária do tempo sentado (horas por dia; proporção da população residente com 15 ou mais anos).....	10

Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise comparativa das características sociodemográficas da amostra, em função do seu envolvimento na prática de dança.....	20
Tabela 2. Análise dos diversos tipos/estilos de dança praticados pela amostra	24
Tabela 3. Análise das principais motivações para a prática de dança	24
Tabela 4. Análise comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de dança.....	25
Tabela 5. Análise comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de Zumba ou de outro tipo/estilo de dança.....	26
Tabela 6. Análise dos principais significados atribuídos à prática de dança.....	26
Tabela 7. Análise dos principais benefícios atribuídos à prática de dança.....	27

1. Introdução

A vida moderna trouxe muitos benefícios ao ser humano, no entanto, se analisarmos a relação entre vantagens e desvantagens desta, podemos verificar que a médio e a longo prazo as consequências não são muito favoráveis, e poderão ser mesmo prejudiciais, uma vez que as pessoas, a cada dia, realizam menos movimentos (Lima, 2003). Segundo Monteiro et al. (2019), possivelmente as maiores barreiras para maiores avanços na saúde pública no século XXI, advenham da estagnação do paradigma pandémico ou da incapacidade geral de vislumbrar modelos alternativos ou novos de pensamento.

Segundo Capodaglio (2018), apesar de uma minoria da população atingir as recomendações de várias diretrizes em termos de prática de atividade física (nomeadamente a OMS), os programas recomendados para um estilo de vida saudável incluem: abandonar o sedentarismo, manter atividade física mesmo que seja de intensidade leve, mas com consistência, para se conseguir manter e proteger a saúde. Para pacientes com doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo II, cancro, doenças pulmonares obstrutivas crónicas, o exercício físico é considerado terapêutico. Para além disso, com a adoção deste hábito, poder-se-á reduzir cerca de 22% o risco de morte prematura, pois a inatividade física para além de originar doenças, é responsável por uma baixa qualidade de vida e até mesmo a morte (Brehm, 2004). De facto, ter estilos de vida sedentários representa o quarto maior risco de mortalidade mundial (6%) e o quinto fator associado a incapacitação no mundo pós-industrializado (Jenkins, 2007).

A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de exercício físico para adultos, nomeadamente 150 minutos por semana em atividades como caminhada e corrida, a prática de um desporto, aulas de dança ou exercício físico no ginásio. Assim, também defende o American College of Sport Medicine (ACSM, 2021), que para se conseguir os benefícios de saúde proporcionados pelo exercício, será necessário pelo menos uma atividade física de intensidade leve a moderada e serve de exemplo também caminhada, que tem demonstrado imensos benefícios para a saúde, para qualquer idade, sendo ideal para pessoas idosas, por ter menos sobrecarga física.

O ACSM (2021) divide os exercícios em três categorias: cardiorrespiratórios ou resistência aeróbia, força e resistência muscular e por último, flexibilidade.

Outras vantagens propiciadas pelo exercício físico regular, citadas por Ramos (1997) são:

- Melhoria na estabilidade articular;
- Aumento da massa óssea;
- Aumento do colesterol HDL (lipoproteína de alta densidade);
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso;

- Diminuição do risco de arteriosclerose, varizes, acidente vascular cerebral, lombalgia;
- Aumento da flexibilidade, força, resistência aeróbia e anaeróbia;
- Correção da postura;
- Facilitação da mecânica respiratória;
- Diminuição do stress psicológico.

Elbas e Simão (1997) referem, ainda, outros benefícios como:

- Aumento da habilidade do sistema nervoso mandar e receber estímulos;
- Aumento da resistência psicofísica, aumentando a performance em atividades físicas e trabalhos mentais;
- Melhoria da sensação de bem-estar;
- Redução da fadiga e ansiedade;
- Aumento da autoestima.

Praticar exercício pode ajudar a melhorar a qualidade de vida e a saúde em geral, não só a saúde física. Qualidade de vida, segundo Minayo, Hartz e Buss (2000), é uma representação social originada a partir de parâmetros subjetivos tais como o bem-estar, a felicidade, o amor, o prazer, a realização pessoal e objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades surgidas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade. Para além disso, falar em qualidade de vida é relacionar esta também à autoestima e ao bem-estar pessoal que abrange uma variedade de aspetos tais como a capacidade funcional, o nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (Vecchia et al., 2005). É importante salientar que a satisfação tem em conta o bem-estar subjetivo individual, ou seja, a forma e os motivos que levam as pessoas a viverem as suas experiências de vida de maneira positiva ou negativa (Joia et al., 2007). De acordo com pesquisas centradas na relação entre bem-estar e a prática de exercício físico, a atividade física pode influenciar positivamente a saúde mental, reduzindo a depressão e a ansiedade e ainda possibilita o aumento da autoestima e do autoconceito de cada praticante (Dale, et al., 2019).

O bem-estar, a qualidade de vida e a satisfação com a vida estão intrinsecamente ligados a outro aspeto, à autoestima e ao autoconceito que cada sujeito tem de si mesmo. Segundo Burušii (2001), a autoestima geralmente indica valores e sentimentos relacionados a crenças e opiniões sobre a própria pessoa. Assim, desenvolver o autoconceito físico poderá induzir o aumento da autoestima porque é um dos subfatores da autoestima global (Kim & Ahn, 2021). Atualmente já se pode constatar, segundo pesquisas realizadas, que existe uma relação positiva entre a

autoestima e a motivação, e que é possível esperar efeitos recíprocos que impliquem motivação e perseverança para alcançar determinados resultados numa prática desportiva, aumentando assim a autoestima por meio do progresso e do sucesso, que pode levar a uma motivação ainda maior (Biddle & Wang 2003). Huang e Humphreys (2012) e Ruseski et al. (2014) comprovaram que a atividade física é uma oportunidade de contribuir para uma sensação de bem-estar subjetivo através de um efeito benéfico na saúde física.

Uma das práticas desportivas que pode contribuir para a qualidade de vida é a dança. Segundo Goobo e Carvalho (2005), o objetivo da dança é agir como um mecanismo harmonizador que respeita as emoções, os estados fisiológicos de cada sujeito e evoluir as suas habilidades/capacidades físicas através do movimento. Para além disso, abre portas ao autoconhecimento, combate e alivia o stress, estimula a oxigenação do cérebro, melhora o funcionamento das glândulas, fortalece as articulações e os músculos, desenvolve a consciência corporal, trabalha a capacidade motora, o desempenho cognitivo, a memória, a concentração, a criatividade, desenvolve o espírito de cooperação e colaboração e ainda melhora a autoestima e a auto percepção do praticante. Embora tanto a dança praticada em intensidade moderada, quanto a caminhada de intensidade moderada, estejam inversamente associadas à mortalidade por doenças cardiovasculares, uma maior redução do risco pode ser obtida com a dança (Merom et al., 2016).

Segundo a história da dança, e ao recuarmos no tempo até à sua origem, podemos entender que essa prática antecedeu à escrita, pois sempre foi utilizada como forma de meio de comunicação entre os homens, e, no meio artístico, mostrou-se como a mais antiga e completa forma de arte. Portanto, a dança sempre fez parte da vida humana, e com diversas finalidades, a depender da época e do povo, dependendo da própria evolução humana. Mesmo de forma improvisada e aleatória, o homem primitivo utilizava gestos corporais para comunicação, locomoção e execução de diversas atividades do seu cotidiano. É considerada “Uma arte visual vibrante de imagens rápidas criadas pela força, equilíbrio e graça” (Haas, 2011, p.1).

Atualmente, existem várias formas de expressar o “eu” artístico e pessoal através da dança. Segundo Ribas (1959) a dança contemporânea, entre outras, que não possui parâmetros e marca uma rutura, cria um novo diálogo entre o dançarino e o público, de forma autónoma, servindo para diversas finalidades, até mesmo como terapia para algum tipo de doenças do corpo e da mente. Ao longo da história, tem-se recolhido evidências de que líderes políticos, imperadores e ditadores usaram a música, músicos e dançarinos para perseguir e alcançar as suas metas. As artes podem funcionar como amplificadores de todos os tipos de mensagens cognitivas, independentemente de suas intenções maléficas ou benevolentes, portanto, o contexto sempre será crucial (Horwitz et al., 2022).

A dança é isso mesmo, a expressão do ser, a expressão da essência e de personalidade de cada praticante. A intervenção com exercícios de dança de qualquer tipo é comparável e, às vezes, mais eficaz do que outros tipos de exercícios estruturados para melhorar várias dimensões da

saúde (Yang, et al., 2017). A dança é comumente classificada como uma forma de atividade física altamente agradável, prazerosa, versátil e adaptável. Ao longo dos anos, houve um crescimento notável na aceitação entre os adultos mais velhos, embora a maior prevalência de participação de adultos em dança seja entre os 16 e os 30 anos (Krause, et al., 2016). Assim, denota-se que a dança é uma prática desportiva em desenvolvimento constante, arranja formas de se reinventar, acompanhando a sociedade contemporânea, oferecendo longevidade e qualidade de vida acrescida àqueles que a praticam. A dança pode ser uma intervenção de exercício potencial para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e consequente fatores associados ao envelhecimento (Krause, et al., 2016). Funcionalmente, a atividade física moderada a elevada pode retardar o aparecimento da fadiga muscular e melhorar o desempenho nas atividades diárias, o que é fundamental para a independência com o envelhecimento (Pattyn et al., 2013). A dança proporciona a redução de quedas, ou seja, melhora o equilíbrio, a força e a flexibilidade (Arenas, et al., 2013).

Segundo um estudo realizado por Mansfield et al., (2018) a evidência geral para os benefícios de bem-estar subjetivo das intervenções de desportos como a dança é limitada em qualidade, seletiva e extraída de vários contextos nacionais e culturais. A saúde artística é um domínio preocupado com a promoção de bem-estar positivo e resultados de saúde por meio do envolvimento de várias formas de arte, incluindo a dança (Sheppard & Broughton, 2020). Os conhecidos benefícios da prática da dança são constatados pela literatura, não só na sua dimensão física, mas também na dimensão psicológica, como por exemplo no que diz respeito ao bem-estar (Sheppard & Broughton, 2020). Um dos fatores aliados à dança, é a música com a envolvimento da expressão criativa (McCrary et al., 2021). Todo o tipo de exercício físico proporciona o bem-estar geral do indivíduo, especificamente a dança, visto que favorece o efeito de diversão ao praticante, aproximando-se do contexto “festa”. A dança pode e deve ser vista e estudada como terapia também, pois a dança terapia cria um elo entre o eu psíquico e o eu físico, promovendo o aspecto cognitivo, social e pessoal da personalidade (Müller-Pinget & Golay, 2019).

O bem-estar proporcionado pela prática da dança pode estar relacionado com a satisfação com a vida de seus praticantes. Vários estudos encontraram um aumento na satisfação com a vida em praticantes de dança (Muro & Artero, 2017). A dança realizada em vários contextos e géneros, além dos benefícios emocionais e físicos, também tem influências positivas na autoestima, vida social e espiritualidade, além de fornecer uma estratégia de enfrentar significativamente o stress diário e momentos difíceis (Murcia et al., 2010). Os benefícios ganhos na prática da dança são transversais na vida do praticante, passando a não ser somente uma prática física, mas também uma prática fortalecedora da dimensão pessoal, social e psicológica do indivíduo. Assim, os indivíduos que passam mais tempo em atividades de dança são mais propensos a relatar maiores benefícios positivos em diferentes dimensões, como auto percepção, imagem corporal e estima

(Murcia et al., 2010) A atividade física pode ajudar os indivíduos a alcançar um melhor conceito de autoconceito e uma melhor percepção da imagem corporal (Fernández-Bustos, et al., 2019).

Assim, como a satisfação da vida é proporcionada pela dança, a autoestima também é revigorada com a prática da dança. Vários estudos sustentam a ideia de que esta atividade física tem potencial para promover níveis de autoestima. Efeitos da dança em crianças e adolescentes, foram relatados na relação entre atividade física e resultados positivos de bem-estar interligados à redução da depressão e ansiedade e melhora da autoestima e função cognitiva (Biddle & Asare, 2011). Na fase da adolescência, a prática de atividade física de forma regular contribui para uma percepção mais positiva da competência motora (Hellín, et al., 2006) e para a melhoria do autoconceito físico e, assim sendo, também influencia positivamente os restantes domínios do autoconceito académico, emocional, social e familiar (Murgui et al., 2016). No campo da terceira idade, descobriu-se que a dança promove bem-estar psicológico e estabilidade emocional (Hui et al., 2009).

Ainda são raros os estudos sobre a relação entre a imagem corporal e a prática de modalidades como a dança (Marschin & Herbert, 2021). Assim, considera-se importante de compreender como bailarinos percebem sua imagem corporal, entre outros aspetos a explorar. A música e a dança podem oferecer um caminho para a transformação interior, embora tenham como alvo a compaixão como um conjunto de processos corporificados orientados para a ação (Horwitz, et al., 2022).

No que toca à prática da dança em Portugal, para além de ginásios e espaços fitness, existe um elevado número de projetos de formação pedagógico-artísticos, de criação e de produção existentes e divulgados no país (apesar do enorme desconhecimento da dimensão exata do que se faz ao nível do ensino da dança em Portugal), tanto em contexto curricular de formação como em contexto comunitário (Fernandes et al., 2007; Xavier et al., 2004). A dança na escola passa, efetivamente, pela sua inclusão e prática nas aulas de Educação Física, bem como na área de Educação Artística e no Programa do Desporto Escolar no 2.º, 3.º Ciclos e Ensino Secundário (Alegre et al., 2013).

1.1 Objetivos da investigação

Perante o exposto, o objetivo geral deste estudo é analisar os níveis de autoestima e de satisfação com a vida em praticantes de dança, em vários contextos, na ilha de São Miguel, Açores.

Os objetivos específicos são:

- i) investigar os diversos tipos/estilos de dança praticados pela amostra;
- ii) identificar as principais motivações para a prática de dança;

- iii) comparar os níveis de satisfação com a vida e autoestima entre praticantes de dança e não praticantes;
 - iv) comparar os níveis de satisfação com a vida e autoestima entre praticantes de Zumba® e praticantes de outros tipos/estilos de dança;
 - v) identificar os principais significados atribuídos à dança, por parte dos praticantes;
- e,
- vi) identificar os principais benefícios atribuídos à prática de dança.

2. Revisão da Literatura

2.1 Exercício físico e saúde mental

Segundo Camarco e Añez (2020), a OMS interpela e apresenta algumas diretrizes de saúde pública sobre atividade física e comportamento sedentário para todas as populações e grupos etários, nomeadamente:

- A atividade física promove o funcionamento saudável do coração, corpo e mente;
- Qualquer tipo e quantidade de atividade física é importante;
- O fortalecimento muscular beneficia a todos;
- Muito comportamento sedentário pode ser prejudicial à saúde;
- Todos podem se beneficiar com o aumento da atividade física e a redução do comportamento sedentário.

Segundo o estudo de Schuch e Vancampfort (2021), a atividade física pode reduzir a incidência de transtornos mentais, assim como melhorar a sua saúde mental, ao aumentar os níveis de condição física, visto que estes indivíduos geralmente tendem a ter níveis de atividade física reduzidos. Segundo Rehm e Shield (2019), 12% da população mundial foi vítima de algum transtorno mental no ano de 2019. Vulnerabilidade genética, efeitos secundários de tratamentos farmacológicos e o próprio estilo de vida com hábitos alimentares pouco saudáveis, consumo em excesso de certas substâncias, falta de qualidade de sono, baixos níveis de atividade física e comportamentos sedentários passado algum tempo, são fatores de risco altamente associados a pessoas com transtornos mentais e com fraca saúde mental (Schuch et al., 2017).

A atividade física, integrada na rotina dos praticantes, poderá ajudar a equilibrar a saúde mental e reduzir níveis de stress e ansiedade que surgem nas tarefas diárias. Para além disto, poderá ser uma atividade que funciona como um remédio natural para a nossa saúde em geral, sugerida como prevenção de muitas doenças e com poder de melhora a condição física de cada sujeito. A atividade física pode ser consensualmente definida como, “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético” e o exercício, definido como “um subconjunto da atividade física planeada, estruturada e repetitiva e que tem como objetivo final ou intermediário a melhoria ou manutenção da aptidão física” (Caspersen et al., 1985). O estudo Schuch e Vancampfort (2021) incluiu uma revisão narrativa em que se chegou à conclusão de evidências importantes, tais como a evidência de uma meta-análise de 49 estudos prospetivos, incluindo dados de mais de 260000 participantes, demonstram que pessoas com níveis mais altos de atividade física têm menor probabilidade de desenvolver depressão. Outra evidência meta-analítica a destacar deste estudo sugere que o exercício reduz efetivamente os sintomas depressivos em pessoas com depressão (pessoas com sintomas subclínicos ou com diagnóstico de transtorno depressivo maior). Em pessoas com depressão

maior, o tamanho do efeito foi grande quando comparado a grupos de controle fisicamente inativos (Schuch, et al., 2016).

Segundo Fossati et al (2021), a fadiga mental pode ser entendida como um estado psicobiológico causado por períodos prolongados de atividade cognitiva exigente, que para além disso pode ser caracterizada por uma combinação de fatores subjetivos, comportamentais e fisiológicos. Resultados encontrados relativamente ao efeito da saúde mental nas métricas de desempenho físico apontam que o efeito da fadiga mental no desempenho físico levou-lhes à conclusão de que a duração e a intensidade de uma tarefa física são fundamentais para determinar a diminuição do desempenho físico devido à fadiga mental (Van Cutsem et al., 2017). Além disso, as tarefas desportivas mais exigentes cognitivamente foram as mais fatigantes mentalmente quando prolongadas ao longo do tempo (Budini, et al., 2014; Rebar et al., 2015; Pageaux et al., 2014).

Em relação a conclusões encontradas nos resultados de efeito da atividade física nos níveis de saúde mental, um estudo apontou uma mudança a nível de autoestima dos participantes. O estudo de Guddal et al. (2019) foi realizado em adolescentes da população do Nord-Trøndelag Health Study e mediu o sofrimento psicológico avaliando os cinco itens da lista de verificação de sintomas de Hopkins e a autoestima usando uma versão curta da Escala de Autoestima de Rosenberg. De acordo com os resultados, sujeitos com níveis elevados de atividade física (mais de 4 dias por semana) mostraram estar mais protegidos contra sofrimento psicológico quando comparado ao baixo nível de atividade física.

Para além destas evidências já comprovadas do exercício físico, no que toca a vários tipos de exercício físico e a benefícios físicos e psicológicos, foi feito um estudo de 2021 pelas autoras Verena Marschin e Cornelia Herbert em que o objetivo foi investigar se a relação entre exercício e imagem corporal varia com o tipo de exercício praticado regularmente. Além disso, a eficácia física foi explorada como um potencial mediador psicológico entre o tipo de exercício e a imagem corporal. Foi usado um estudo transversal, onde foram escolhidos 270 praticantes de exercícios regulares de ioga, dança de salão, desportos coletivos ou desportos individuais, bem como adultos ditos saudáveis que relataram não praticar exercícios regularmente. Relativamente à insatisfação corporal foi reforçado, consoante os resultados, que é importante manter a prática de exercício físico pelo menos uma vez por semana para diminuir a insatisfação corporal, pois foi comprovado que o grupo de não praticantes de desporto tem a satisfação corporal mais baixa. Não houve diferenças significativas entre praticantes de desportos coletivos e individuais. Os autores relataram que serão necessárias pesquisas futuras para explorar ainda mais a relação entre imagem corporal e diferentes tipos de exercício. Outro ponto importante deste estudo é que no que toca a vários tipos de exercício e bem-estar, este estudo está de acordo com outras descobertas e com as evidências da literatura, de que o exercício de diferentes formas (aeróbicas e anaeróbicas) é capaz de melhorar a depressão ou o humor (Kvam et al., 2016; Reed & Ones, 2006; Schuch et al., 2016)

em comparação aos que não exercem, pois o grupo sem exercício apresentou os maiores *scores* médios de depressão no PHQ-2 (*The Patient Health Questionnaire-2*), para além de que ficou evidente que os sintomas depressivos e os traços de afeto positivo foram significativamente menores em comparação aos grupos que faziam exercício. Por fim, as autoras deste referido estudo ao analisarem a relação entre imagem corporal e exercício, acharam um fator influenciador fundamental, a eficácia física.

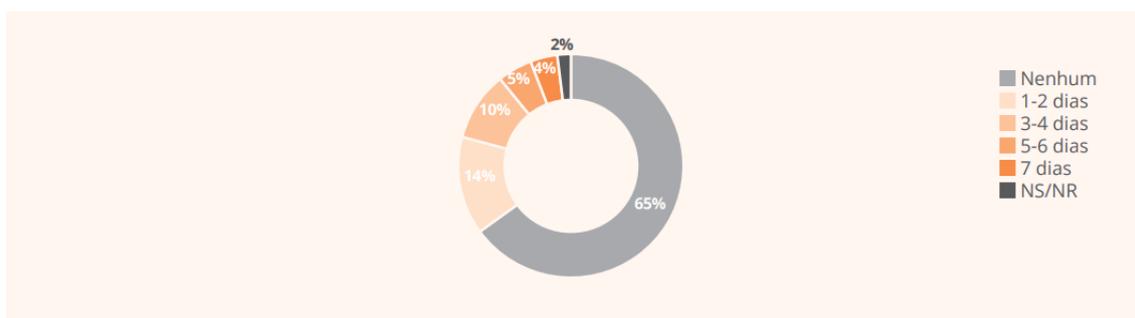
Conclui-se que foi possível reafirmar as comprovações anteriores sobre a importância do exercício para o bem-estar e a imagem corporal. Para além disto, reforça-se a necessidade de mais futuros estudos para se entender se determinados tipos de exercício são mais aconselháveis do que outros para promover uma imagem corporal positiva e diminuir uma imagem corporal negativa, já que não houve diferenças significativas entre tipos de exercícios neste referido estudo.

2.2 Exercício e saúde mental em Portugal

Sabendo mundialmente dos benefícios do exercício físico e já existindo várias comprovações científicas sobre o mesmo, a pergunta é:

Qual será a realidade atual dos portugueses em relação aos benefícios da prática do exercício físico?

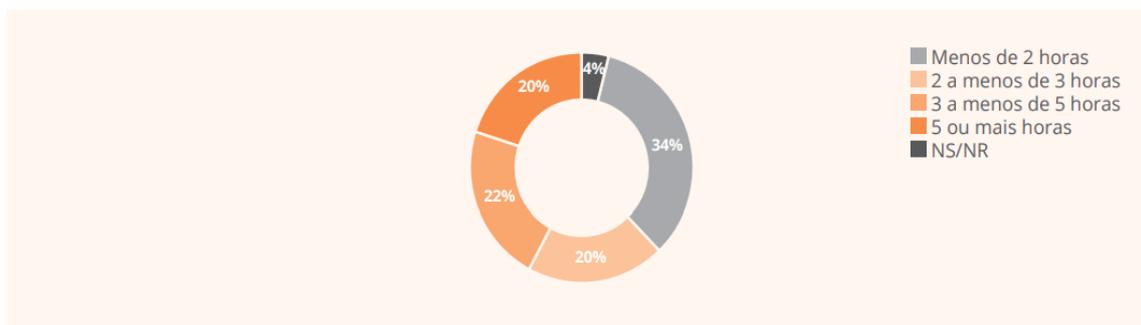
Segundo a Direção Geral da Saúde e no contexto do lançamento do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física de Portugal em 2020, foi possível recolher dados do Inquérito Nacional de Saúde (INS), em 2019 dados estes revelam que 65% da população portuguesa, nomeadamente com 15 anos de idade ou mais, indicam nunca praticar qualquer tipo de exercício físico, sendo que apenas 9% pratica pelo menos 5 dias por semana (Gráfico 1).



Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019.

Gráfico 1 . Frequência semanal de prática de exercício físico (dias por semana; proporção da população residente com 15 ou mais anos). Observação: “NS” corresponde a Não sabe e “NR” a não responde.0

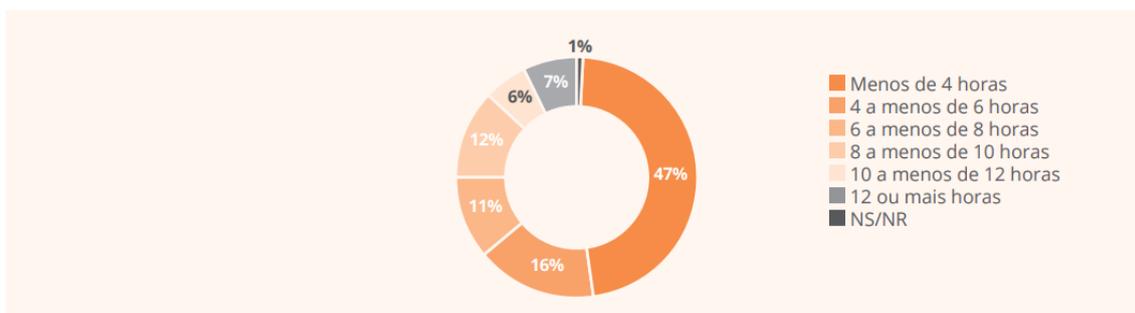
No gráfico 2 é possível observar a duração semanal da prática de exercício físico em horas por semana relativamente à proporção da população residente com 15 ou mais anos de idade.



Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019.

Gráfico 2- Duração semanal da prática de exercício físico (horas por semana; proporção da população residente com 15 ou mais anos).

No gráfico 2 observa-se que quem refere praticar exercício físico em, pelo menos, 1 dia por semana (33%), a duração relatada de prática é inferior a 2 horas numa semana habitual em 34% dos inquiridos, no entanto, 20% refere que pratica 5 horas ou mais por semana (Gráfico 2). Em relação ao comportamento sedentário diário, 63% dos portugueses inquiridos, afirmou passar menos de 6 horas sentado num dia habitual (47% mencionou passar menos de 4 horas sentado) e apenas 25% mencionou que essa duração era de 8 horas ou superior. Estes resultados poderão ser observados no Gráfico 3.



Fonte: INE, Inquérito Nacional de Saúde 2019.

Gráfico 3- Duração diária do tempo sentado (horas por dia; proporção da população residente com 15 ou mais anos).

A falta de exercício afeta severamente o sistema cardiovascular, o sistema nervoso central, a densidade óssea, a imunidade, a qualidade de vida, a ansiedade, a depressão e outros fatores importantes para a saúde física e mental (Booth et al., 2017). A 25 de Novembro de 2020 foram lançadas novas recomendações da OMS relativas à atividade física e comportamento

sedentário (WHO, 2020) como tema principal “Cada movimento conta”. As seis diretrizes principais são:

1. A atividade física é boa para o coração, corpo e mente, promove o bem-estar e ajuda a prevenir doenças crônicas se praticada de forma regular;

2. Qualquer volume de atividade física é melhor do que nenhum e mais é melhor, sabendo que maior volume da prática oferece mais benefícios adicionais ao mínimo praticado;

3. Toda a atividade física conta, podendo ser incluída nos diferentes contextos (trabalho, forma de transporte, tarefas domésticas ou tempos recreativos).

4. As Atividades de fortalecimento muscular trazem benefícios para todos, abrangendo adultos com 65 anos ou mais, com o objetivo de promover o equilíbrio, coordenação e força muscular, concorrendo para a prevenção de quedas e melhoria da saúde.

5. Deve-se evitar e limitar o comportamento sedentário em excesso por ser prejudicial à saúde, podendo aumentar o risco de doença cardiovascular, cancro e diabetes tipo 2.

6. Todos podem beneficiar com o aumento da prática de atividade física e redução de comportamentos sedentários, incluindo mulheres grávidas ou em período pós-parto e pessoas com doenças crônicas ou com deficiência.

Estas medidas são importantes para serem seguidas a nível mundial, com o intuito de evitar o sedentarismo e promover o bem-estar geral através da atividade física para todos. É de se destacar que, Portugal foi um dos países que se envolveu durante o processo de criação destas recomendações, e que no qual participaram elementos da equipa do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF) e da equipa de investigadores que em Portugal está a trabalhar na elaboração de recomendações integradas de movimento para as 24 horas do dia, para a população portuguesa. Este novo movimento terá em conta outros fatores tais como a atividade física, o comportamento sedentário e o sono, no seu conjunto, pois têm efeitos importantes na saúde e no bem-estar da população.

2.3 Dança e a saúde mental: Efeitos na satisfação com a vida e autoestima

Falar em saúde mental, é falar inevitavelmente de qualidade de vida. Por qualidade de vida entende-se que descreve não apenas a condição de saúde de uma pessoa, mas também aspetos externos a ela. É um conceito subjetivo que envolve a perceção das sensações agradáveis e desagradáveis experienciadas por um indivíduo em relação à sua realidade (Fleck et al., 2008). Para melhorar a qualidade de vida das pessoas, é necessário adotar métodos de exercício físico eficazes, agradáveis e sustentáveis. Na qual, a dança é um exercício que se adequa e é particularmente popular no sexo feminino (Volpe et al., 2013). A dança combina aspetos físicos

e psicossociais assim como também promove a autoexpressão, autoestima, autoconfiança, alívio do stress do dia-a-dia, interação em grupo, motivação e emoções positivas (Sturm et al., 2014; Volpe et al., 2013).

Os inúmeros especialistas apontam a importância do estilo de vida e da atividade corporal, como influentes na saúde mental de qualquer indivíduo (Paluska & Schwenk, 2000; Walsh, 2011). Além disto, segundo algumas pesquisas é possível destacar que a autoestima é essencial para o bem-estar mental e social, e que um nível mais baixo da autoestima está ligado juntamente com os sintomas psíquicos tais como depressão, intenções suicidas e ansiedade (Bolognini et al., 1996; Mann et al., 2004). As pessoas que conseguem manter uma imagem melhor de si mesmas, normalmente tendem a ter maior autoconfiança e mais motivação, A autoestima elevada tem sido associada a melhores habilidades sociais (Baumeister et al., 2003).

Qualquer dança é uma forma física da arte e da expressão física/corporal. A atividade corporal, acompanhada pela música, tem efeito na melhoria da saúde mental, da estabilidade emocional e maior nível de autoestima (Schwender et al., 2018). A dança para além de ser uma atividade física, também é uma construtora e influenciadora da personalidade de cada sujeito. Esta serve como ferramenta para facilitar os relacionamentos interpessoais e desenvolver a autoestima, a autoconfiança e o senso de responsabilidade (Pickard & Bailey, 2009).

O bem-estar subjetivo como um estado emocional agradável, é geralmente julgado pela realização de uma avaliação abrangente da qualidade de vida e da satisfação de um indivíduo em diferentes contextos de realização (Diener, 2009). Este autor sugere que o bem-estar subjetivo consiste em três dimensões, satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo, salientando que o bem-estar subjetivo está positivamente correlacionado com a satisfação com a vida e o afeto positivo e negativamente correlacionado com o afeto negativo (Diener et al., 1999). Praticantes de exercício físico aa longo prazo, são mais otimistas do que aqueles que se exercitam fisicamente menos e têm maior satisfação com a vida e felicidade (Iwon, 2021).

De acordo com a pesquisa efetuada, as doenças mentais em adultos mais velhos podem levar a um maior risco de automutilação, tendências suicidas, comprometimento cognitivo, Alzheimer e outras doenças (Jordan et al., 2020). Isso pode aumentar sua vulnerabilidade, reduzir sua atividade social, ter um impacto negativo na sua saúde mental e diminuir sua qualidade de vida e bem-estar subjetivo (Abdi et al., 2019; Sozańska et al., 2018). Por exemplo, exercícios aeróbicos, como jogging (Frühauf et al., 2020), tai chi (Li et al., 2019) e qigong (Chang et al., 2018) têm efeitos positivos no alívio da ansiedade e depressão e na melhoria do bem-estar subjetivo dos idosos.

Num estudo realizado por Heikkinen e Wilinska em 2022, foi analisado o papel das emoções nas experiências de dançarinos mais velhos na Suécia, avaliados por meio de entrevistas qualitativas. Ao focar nas emoções e na idade, foi possível destacar-se como a idade evoca muitos sentimentos diferentes e como a idade em si transforma-se numa emoção, em várias interações e

situações na dança. Foi seguido o conceito de idade emocionalmente percebida, para se analisar as experiências e sentimentos dos bailarinos surgidos durante a dança. O que é que se entende sobre emoções? Numa forma simples e fácil de explicar, existem dois tipos de emoções: positivas e negativas. Collins (2004) estudou principalmente emoções positivas, relatou que atividades de interação bem-sucedidas fortalecem sentimentos positivos. Pelo contrário, atividades com interações resultantes de fracassado são vistas como desgastantes e, portanto, são algo que se evita, visto que a energia emocional de um indivíduo pode ser a influência de se envolver em novos rituais de interação, se forem bem-sucedidos, ou esgotados, se falharem. Outro conceito envolvente neste estudo de Heikkinen e Wilinska, é o conceito de “*Flow*”. “*Flow*” é o estado de fluxo que é possível esclarecer o caráter transcendental de algumas das experiências durante altos níveis de energia emocional na dança (Heikkinen & Alfredsson-Olsson, 2020). Segundo o criador deste conceito Csikszentmihalyi (2000), é um estado psicológico em que consciência e ação se fundem enquanto se concentra apenas numa atividade em si, abstraindo-se de estímulos irrelevantes e preocupações externas à tarefa. Neste estudo, e neste tipo de dança, os bailarinos suecos executaram danças em casal, sendo que o parceiro serviu como fonte de feedback para a dança e influenciou a autoexpressão do sujeito (Csikszentmihalyi, 2000).

Os resultados deste estudo foram divididos em três partes, cuja a primeira é referente a “A idade não importa a dançar” (Heikkinen & Wilinska, 2022, p. 5), como indica o nome e consoante os inquiridos, foi relatado que a idade é irrelevante e que durante a dança, os praticantes não pensaram na sua idade, a dança é uma atividade de lazer e prazer. Foram reportadas várias respostas associadas a sentimentos positivos e à alegria de dançar e relatos que afirmam experienciar o estado de fluxo. A segunda parte dos resultados denominou-se de “A idade dos outros dançarinos evoca sentimentos de idade” (Heikkinen & Wilinska, 2022, p. 7). Embora os participantes relatassem que a idade era irrelevante, as referências em relação à idade foram frequentes, várias associações foram feitas se estivessem num contexto com pessoas mais velhas ou mais novas às suas idades, consoante isto poderão ser evocados sentimentos de pertencimento, alienação, orgulho e vergonha. E por último “O próprio corpo do dançarino evoca sentimentos da idade” (Heikkinen & Wilinska, 2022, p. 8), neste sector foi possível analisar que a fisicalidade da dança combinada com a fisicalidade do envelhecimento funde-se e cria um contexto no qual os praticantes mais velhos frequentemente relembram-se dos seus corpos, tanto das suas capacidades corporais quanto das suas próprias limitações, dado que altos níveis de energia emocional, está associado culturalmente à juventude por se ser energético (Gullette, 2004).

Estes resultados demonstram uma grande variação nas maneiras pelas quais os sentimentos da idade podem ser evocados e vivenciados, dependendo de cada pessoa, mas também da interação social. É ilustrado aqui, a complexidade em como as emoções são formadas nas várias interações nomeadamente em eventos de dança e como a dança pode contribuir em originar diferentes sentimentos em relação à idade (Heikkinen & Wilinska, 2022).

Agora num contexto mais terapêutico da dança, o estudo Laird et al. (2021), teve como objetivo avaliar os efeitos percebidos da prática de dança consciente (por exemplo, Ecstatic Dance, 5Rhythms) e analisar as associações entre frequência/duração da prática e bem-estar psicológico entre os participantes (Dançarinos adultos; N = 1.003; idade média = 47 anos; 52% dos EUA; 78% brancos; 73% mulheres). A maioria dos participantes relatou ter participado de dança consciente há pelo menos um ano (84,0%). Os tipos de dança consciente analisados foram os seguintes: 5Rhythms (65,6%), Ecstatic Dance (63,6%) e Open Floor (14,1%).

O termo “dança consciente” é uma prática que utiliza a dança de forma livre sem coreografia estruturada, geralmente ao som da música e tem como objetivo a autorreflexão, autoexpressão e meditação (Laird et al., 2021). Os participantes desta dança, abstêm-se de álcool e de qualquer substância psicoativa, pois o objetivo é deixarem-se levar pelo estado de “*Flow*” que é um estado de consciência caracterizado pela absorção completa da música e do movimento onde existe distorção do tempo, confiança/autoeficácia e também perda da autoconsciência. (Csikszentmihalyi, 2014; Koch et al., 2019). Perda de autoconsciência implica relaxar e deixar-se levar. Na perspectiva fisiológica, as implicações no estado de “*Flow*” são a diminuição da ativação do córtex pré-frontal que inibe o funcionamento do sistema de processamento de informações explícitas que para além disso facilita a operação do sistema implícito com habilidade e eficiência máximas (Dietrich, 2004). Através do uso excessivo do córtex pré-frontal pode se gerar hipervigilância, hiperconsciência e autoconsciência. Assim como indivíduos com ansiedade e transtornos depressivos demonstram exibir disfunção no lobo frontal (Dietrich, 2006). Os objetivos específicos do estudo foram: descrever os níveis de bem-estar psicológico (atenção plena e satisfação com a vida) dos praticantes; examinar a relação da frequência e duração da prática com o bem-estar psicológico; explorar até que ponto os participantes relatam experiências de fluxo durante a dança consciente; avaliar os efeitos adicionais percebidos da dança consciente e a duração percebida desses efeitos; avaliar até que ponto os participantes com condições comuns de saúde relacionadas ao stress relatam efeitos terapêuticos e testar se aqueles que relatam efeitos terapêuticos experimentam maiores graus de fluxo durante a dança consciente em comparação com aqueles que não relatam. Em conclusões gerais, as descobertas deste estudo sugerem que os indivíduos que se envolvem em dança consciente, relatam ter maior habilidade de lidar com situações stressantes do dia-a-dia. Relativamente à relação duração/frequência, os sujeitos com maior frequência ou duração de prática demonstram ter níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Outros resultados importantes encontrados foram os seguintes: Os alunos que praticam dança consciente obtiveram resultados de atenção plena significativamente maior que os que praticam à menos de 5 anos. Houve uma diferença significativa maior nos praticantes de 5 ou mais anos da modalidade pois tiveram satisfação com a vida significativamente maior do que aqueles que praticam há menos de 5 anos. Não houve diferença significativa na satisfação com a vida entre os indivíduos que relataram participar de em dança consciente pelo menos uma

vez por semana em comparação com aqueles que praticavam com menos frequência. Além disso, o termo de interação de frequência e a duração da prática não foi significativamente associada à satisfação com a vida. Importante realçar que no que toca experiências durante e após a dança consciente, declarações com mais de 95% de endosso total (ou seja, durante, depois ou ambos) incluíram: “mais presente no meu corpo”, “mais presente no momento”, “melhor humor”, “relaxado”, “mais livre” e “exultante”. Indivíduos que relataram participar dança consciente por 5 anos ou mais teve significativamente maior pontuação de fluxo do que aqueles que praticam há menos de 5 anos.

Por último, importante referir que, no que toca aos efeitos terapêuticos percebidos neste estudo, representou-se em percentagem a contribuição da dança, segundo o testemunho dos praticantes, em lidar com determinadas e seguintes situações: depressão, 96,3%; ansiedade, 96,2%; história de trauma, 94,9%; dor crónica, 89,4%; história de vício, 87,8% (Laird et al., 2021).

A relação entre a autoestima e a satisfação com a vida foi analisada num noutro estudo (Behera & Rangaiah, 2017) que teve como objetivo examinar a maturidade emocional em relação à satisfação com a vida do bailarino através da presença da autoestima. Este estudo teve como objetivo investigar o efeito direto entre a dimensão maturidade emocional e a satisfação com a vida, ou se essa relação também seria explicada pelo efeito mediador da autoestima.

As danças tradicionais da Índia são formuladas a partir de um trabalho arqueológico extremamente tradicional, segundo pinturas encontradas há 30.000 anos, como abrigos rupestres de Bhimbetka (idade da pedra asiática), pinturas e variedade de manchas como prova de figuras dançantes (Manohar, 2001). Estas danças respeitam as famosas normas tradicionais indianas, gestos, trajes, entre outros. As oito formas de dança clássica da Índia são: Bharatnatyam, Odissi, Kuchipudi, kathak, Kathakali, Mohiniatyam, Manipuri e Sattriya..Tem dois tipos de formas de dança tradicionais “dança Odissi” e outra é puramente “Anchalika” ou forma de dança folclórica. A dança folclórica é um ótimo exercício de recreação lúdica, para pessoas de todas as idades (Behera & Rangaiah, 2017). Os dados recolhidos através de questionários e no total, os autores do estudo, contaram com 292 dançarinos no estado de Odisha na Índia. Administrando a escala de autoestima de Rosenberg, a escala de maturidade emocional, a escala de satisfação com a vida e perfil de informações demográficas. As hipóteses formuladas foram: Primeiro, a maturidade emocional, autoestima e satisfação com a vida serão diferentes no contexto indiano; Segundo, a maturidade emocional explicará positivamente a satisfação com a vida na presença da autoestima. Em relação a resultados encontrados neste estudo, primeiramente foi verificado a natureza do modelo estrutural, encontrando ligação entre maturidade emocional, autoestima e satisfação. O coeficiente de caminho direto, relatou que o modelo reflete a ligação entre maturidade emocional e satisfação com a vida, segundo resultados significativos. A maturidade emocional e a autoestima influenciam de alguma forma a satisfação dos bailarinos. Aqueles que têm o emocional totalmente

forte, pode facilmente controlar seu próprio estado emocional, aqueles que têm alta autoestima são psicologicamente felizes e saudáveis e baixa autoestima presumivelmente ter relação inversa com a saúde psicológica. Fatores emocionais contam positivamente satisfação com a vida através da autoestima moderadora. Ambas hipóteses do estudo foram comprovadas.

Segundo Donath 2014, o conjunto de componentes presentes no Zumba® faz crescer adeptos em todo o mundo. Esta atividade sendo muito praticada, tem estado no top 10 das tendências mundiais do Fitness em 2012 (Thompson, 2011) e para 2014 (Thompson, 2013). Para além de melhorar a saúde física, ajuda no bem-estar mental e melhora a qualidade de vida dos praticantes. Beto Perez (criador do zumba®) mencionou numa entrevista online em 2014 que “As pessoas não gostam de se exercitar, mas gostam de festa. Eles não têm tempo para ir ao ginásio, mas têm tempo para ir a festas. Trouxemos a festa para dentro dos ginásios e cativamos a todos. O Zumba® tornou-se uma filosofia de vida porque a vida é uma celebração”. De facto, é uma das características que distingue a dança das outras atividades físicas, o fator “festa” / “alegria”, dado que o seu lema principal é “Join the Party” (Zumba, 2015).

Foram entrevistadas e incluídas no estudo 20 praticantes do sexo feminino com idades compreendidas entre 31 e 66 anos, somente praticantes de Zumba®, sem praticar outro tipo de exercício físico. Para se analisar os motivos da prática, foram realizadas entrevistas, em que se encontraram respostas tais como: Uma das praticantes mencionou “ser bom para a mente”, bom para a sua saúde e humor e para além disso relata que a dança integra o seu lado emocional. Outra praticante reportou que enquanto se pratica este tipo de aula, dança-se, canta-se, relaxa-se e estão a fazer coisas diferentes. É uma oportunidade de libertação, de deixar ir, de rir, como se fosse uma terapia. A continuar a dar destaque ao bem-estar mental, foi reportado por mais uma praticante que tudo lhe faz continuar a ir à aula. O facto de contribuir para o seu bem-estar, sentir força de vontade e nutrir a sua autoestima. Outro motivo para ir à aula de Zumba®, segundo outra praticante, é porque é bom para todos. Junta exercício à dança, e é ótimo para quem gosta de dançar. Oferece a oportunidade de descontração. É bom para o corpo, para a cabeça. Liberta-se, acabando por se ver mais bonita. Outro fator importante relatado foi a parte social. As amizades e a combinação de várias coisas, o físico, a saúde, saúde mental e a parte social. A nível físico também foi possível averiguar mudanças no corpo, na mente e perda de peso. Regulação do meu humor, muda tudo. Vive-se uma vida mais leve quando se dança.

Vários motivos e fatores foram detetados nestes tipos de respostas, que segundo o autor deste estudo (Nascimento, 2020), as mulheres aderem ao Zumba® através do seu círculo social e do empoderamento, mas sua permanência na aula originou-se pelo restante círculo social (novo grupo, novos amigos, um compromisso semanal, etc.). Os outros motivos mais clássicos relativos à promoção da saúde, bem-estar e benefícios orgânicos funcionais também cativam as praticantes. Assim, os autores destacaram também a importância que o Zumba® tem ao oferecer aos seus

praticantes o ambiente “festa”, que é o diferencial como prática corporal e também a chave da permanência.

2.4. Dança em Portugal

Poucas são as comprovações científicas na área da dança em Portugal, mas já existem alguns estudos relacionados a vários tipos de dança tais como *Bollywood* (Lourenço, 2017), *kuduro* (Marcon, 2013), Dança eletrónica (Nunes, 2021) e alguns estudos feitos em relação à cultura e aprendizagem da dança em Portugal tais como “Dança dos demónios: intolerância em Portugal” (Marujo & Franco, 2009); “Estratégias para o Ensino e Aprendizagem de Dança” por Alves e Moura (2020); “Do desenvolvimento da dança teatral em Portugal no pós-25 de abril de 1974: circunstâncias, representações, encontros” de Fazenda (2021).

Em Portugal, existe uma diversidade no que toca a estilos de dança. *Bollywood* é um dos estilos que chegou a Portugal sob a influência de filmes indianos, onde se reporta este estilo de dança. O consumo de *Bollywood* como dinâmica cultural origina um universo de práticas culturais alternativas por novos sujeitos sociais, todos elementos envolvidos tanto na exibição dos filmes quanto na reprodução, sob corpos dançantes (David, 2010).

A autora do estudo “Bollywood em Portugal: a construção de identidades culturais alternativas entre audiências e praticantes de dança” (Lourenço, 2017) defende que estas formas culturais levam ao consumo da fantasia, ao prazer e ao bem-estar.

Relativamente a outro estilo de dança, *Kuduro*, e relativamente ao estudo de “O *kuduro* como expressão da juventude em Portugal: estilos de vida e processos de identificação” chegou a Portugal por meio das relações entre os imigrantes com o país de origem: Angola. Através da música e da dança como formas de entretenimento, é possível romper um universo de tensões sociais, étnicas e geracionais fazendo emergir interessantes processos de identificação social (Marcon, 2013). Durante a dança, é possível se identificar aspetos lúdicos nas expressões corporais e faciais dos praticantes, que testam ou brincam com os limites do corpo, por meio de coreografias invulgares. Tais danças estão ainda recheadas de sensualidade e sarcasmo, o que sempre atrai muitos curiosos, quando se trata de exibições públicas em eventos nos quais alguns jovens apresentam-se (Marcon, 2013). Para além de se partilhar momentos dançantes em espaços públicos entre jovens, em que o *kuduro* ganhou expansão pública em festas e discotecas, também gradualmente se começou a dominar as tecnologias de criação e produção de música eletrónica. É de se destacar que o *Kuduro* é um exemplo de prática onde, para além de proporcionar interação e integração social, proporciona bem-estar geral “ao mesmo tempo em que ampliam as suas possibilidades de diversão, como estratégias que demarcam uma forma de existência coletiva e diferenciada com relação a outras” (Marcon, 2013, p.82).

Segundo o Zumba® Guinness World Records, Portugal é o país que tem mais instrutores, mais eventos e o que mais vive esta modalidade. Este é um exercício físico aeróbico baseado em

movimentos de danças latinas, como o merengue, a cumbia, a salsa, o reggaeton, entre outros. Foi reportado por Amanajás, Barros e Tomás, na RTP notícias em 2014, que Portugal conseguiu um novo recorde no livro do Guinness, pois conseguiu realizar a maior aula de Zumba® do mundo em Gondomar, com mais de 7 mil pessoas. O recorde anterior pertencia à Índia. Ainda acerca desta modalidade, foi realizado um estudo intitulado de “Preferências dos Praticantes Acerca do Comportamento Pedagógico dos Instrutores de Zumba®” (Franco et al., 2015) com o objetivo de caracterizar a preferência dos praticantes acerca do comportamento pedagógico dos instrutores de Zumba®; relacionar a idade dos praticantes com a sua preferência e comparar a preferência dos praticantes relativamente ao modo de instrução do instrutor. No estudo, participaram 318 praticantes de Zumba®, de 20 ginásios de Portugal, de ambos os géneros. Foi possível recolher dados através do Questionário do Comportamento Pedagógico dos Instrutores de Fitness. O nível de satisfação dos praticantes poderá ser aumentado se existir congruência entre o comportamento preferido, o comportamento atual e o comportamento requerido no instrutor (Chelladurai, 1990).

Os resultados apresentados deste estudo do Zumba®, revelaram que os comportamentos preferidos relativamente ao instrutor de Zumba® são de instrução, explicando como executar as habilidades motoras e de encorajamento. Os comportamentos menos preferidos prendem-se com situações em que o instrutor não presta atenção aos praticantes. Os autores sugerem que será importante a continuidade da realização de investigação do programa de Zumba não só em termos fisiológicos, como também em termos psicológico e pedagógico.

Ainda são escassos os estudos relativos à dança em Portugal e às comprovações de que realmente a dança é vista e aceite na sociedade portuguesa como benefício para a nossa saúde mental. Práticas tais como o Zumba®, já são conhecidas por causar prazer, diversão, benefícios físicos e mentais aos praticantes, devido à sua permanente adesão de parte dos praticantes, como acima referido. Serão necessárias investir em pesquisas e em estudos na área do bem-estar psicológico relativamente a esta modalidade de dança e a outras já praticadas em Portugal.

Para o desenvolvimento do presente projeto de investigação, foram tidas em conta maioritariamente referências e evidências internacionais uma vez que em Portugal, a dança é uma vertente ainda pouco investigada e que necessita de um maior foco de estudo. Espera-se assim que com a realização deste projeto seja um incentivo para se desenvolver investigação entre o bem-estar psicológico e a dança, demonstrando os seus benefícios. Para além disto, o estudo por ser realizado numa ilha Açoreana, onde se encontra pouco desenvolvida no que toca à dança comparativamente a Portugal Continental, tornou-se ainda mais desafiante.

3. Métodos e procedimentos

A presente investigação baseia-se num estudo do tipo transversal, de natureza mista (quantitativa e qualitativa), em que os participantes foram avaliados num só momento através de inquérito por questionário. A amostra foi obtida através de um processo não-probabilístico, regido por critérios de conveniência, nomeadamente a disponibilidade dos inquiridos, a localidade de residência e a sua idade (maior ou igual a 18 anos).

3.1 Participantes

A amostra do estudo foi constituída por 89 indivíduos adultos, residentes na ilha de São Miguel, no arquipélago dos Açores. Relativamente à variável sexo, a maioria era do sexo feminino ($n= 76$; 85,4%) e os restantes 13 indivíduos eram do sexo masculino (14,6%). As suas idades estavam compreendidas entre os 18 e os 71 anos ($M= 37,24$; $DP= 12,83$). No que concerne ao seu estado civil, 52 participantes afirmaram serem solteiros (58,4%), 32 estarem casados (36,0%) e 5 serem viúvos (5,6%). Relativamente às habilitações académicas, a maioria detinha formações de nível superior (licenciatura: $n= 25$, 28,1%; pós-graduação: $n= 6$, 6,7%; mestrado: $n= 14$, 15,7%; e, doutoramento: $n= 1$; 1,1%), enquanto a restante amostra distribuiu-se da seguinte forma: 1.º ciclo: $n= 4$ (4,5%); 2.º ciclo: $n= 5$ (5,6%); e, ensino secundário: $n= 34$ (38,2%). A grande maioria dos participantes reportou ter um estatuto socioeconómico médio ($n= 78$; 87,6%), seguindo-se 8 participantes (9,0%) com um nível baixo e 3 (3,4%) com um nível elevado. No que respeita à sua localidade de residência, a maioria referiu residir em Ponta Delgada ($n= 50$, 56,2%) enquanto os restantes inquiridos indicaram outros locais (Ribeira Grande, Nordeste, Vila Franca do Campo e Rabo de Peixe). A maioria da amostra afirmou ter uma ocupação profissional ($n= 71$; 79,8%), 8 (9,0%) referiram serem estudantes, 6 (6,7%) afirmaram estarem desempregados e 4 (4,5%) referiram estar reformados.

Em relação ao seu envolvimento com a prática de dança e/ou outro tipo de atividade física, 47 participantes (52,8%) afirmaram ser praticantes de vários tipos/estilos de dança. Por sua vez, os restantes 42 indivíduos (47,2%) referiram não ter uma prática regular e sistemática de atividade física atualmente e não estarem envolvidos em qualquer tipo de prática desportiva organizada, em média, há cerca de 5,78 anos ($DP= 7,10$; mínimo= 1; máximo= 40).

Tabela 1. Análise comparativa das características sociodemográficas da amostra, em função do seu envolvimento na prática de dança.

Variáveis	Praticantes de dança (n= 47)	Não praticantes (n= 42)	<i>p</i>
Idade (<i>M</i> ± <i>DP</i>)	36,11 ± 11,38	38,50 ± 14,32	0,38
Sexo (n, %)			
Feminino	43 (56,6%)	33 (43,4%)	0,08
Masculino	4 (30,8%)	9 (69,2%)	
Estado civil (n, %)			
Solteiro/a	30 (57,7%)	22 (42,3%)	0,44
Casado/a	14 (43,8%)	18 (56,3%)	
Viúvo/a	3 (60,0%)	2 (40,0%)	
Habilitações académicas (n, %)			
≤ Ensino secundário	10 (23,3%)	33 (76,7%)	<0,001
≥ Licenciatura	37 (80,4%)	9 (19,6%)	
Estatuto socioeconómico (n, %)			
Baixo	3 (37,5%)	5 (62,5%)	0,18
Médio	41 (52,6%)	37 (47,4%)	
Elevado	3 (100%)	0 (0,0%)	

Legenda: o valor *p* corresponde à aplicação do teste do Qui-quadrado para variáveis nominais/ordinais e do teste *t* de Student para variáveis intervalares/rácio.

Os resultados da análise anterior indicam não existirem diferenças significativas nas características sociodemográficas, entre grupos de prática, à exceção da variável das habilitações académicas. Neste caso, o grupo de praticantes de dança apresentou uma maior percentagem de indivíduos com formação superior, quando comparados com o grupo de não praticantes ($p < 0,001$).

3.2 Procedimentos

Para se proceder à recolha de dados, selecionaram-se vários estilos de dança, assim como, objetivos diferentes em relação à sua prática. Para isto, foram selecionadas cinco escolas/associações e/ou estúdios de dança em São Miguel. Um destes espaços, é relativo a danças contemporâneas e clássicas denominado de “Estúdio 13”. Uma segunda associação com o intuito principal de promoção de atividades lúdicas e integrativas sociais para Jovens, entre as diversas atividades realizadas nesta, selecionou-se as aulas de dança relativas ao *breakdance* e *Kizomba* na AJAV “Associação de Jovens Aprender a Viver”. Um terceiro espaço que aderiu à participação neste estudo foi o grupo de danças urbanas denominado de “*StreetDancers*” que tem como

objetivo praticar e desenvolver coreografias com intuito lúdico e de competição. Outra modalidade integrada neste estudo foi o Combo Dance® e o Zumba®, ambos no mesmo espaço “*Health Club*” no ginásio em que a própria autora deste projeto dá aulas. São estas duas modalidades deste estudo que são integrativas no contexto *fitness* e por último e pela mesma professora destas últimas aulas, foram incluídos praticantes de Terapia da dança da “Associação de Saberes Partilhados”, a dança como terapia (promovendo o bem-estar psicológico, físico e espiritual).

Depois de comunicar diretamente com os professores e de todos os alunos concordarem participar no presente estudo, foram enviados a autorização para participarem no estudo em anonimato, assim como os questionários online relativos ao tema “A prática da dança e o bem-estar psicológico” para que pudessem responder o mais breve possível. A recolha de dados foi feita até dezembro de 2022, tendo por último a inclusão de mais uma modalidade, o Zumba®.

Ao mesmo tempo que se procuraram praticantes de dança em vários contextos, foi possível comunicar e aderir pessoas não praticantes de atividade física e fazer chegar a estas pessoas, online, um questionário criado no google forms denominado de “Bem-estar psicológico”. Estes questionários foram igualmente respondidos até fim do ano de 2022.

3.3 Instrumentos

Foram inicialmente recolhidas informações acerca dos seguintes dados demográficos e socioeconómicos da amostra: sexo, idade, estado civil, habilitações académicas, estatuto socioeconómico e localidade de residência.

Os praticantes de dança responderam ainda a questões acerca das modalidades de dança praticadas, os motivos/razões para a escolha dessa prática e o seu nível de perceção de bem-estar após a prática da dança (numa escala de 1 a 5 pontos). Estes participantes também responderam às duas seguintes questões, do tipo aberto: “O que é a dança para si?” e “Quais são os benefícios da dança na sua vida?”.

Os não praticantes responderam às duas seguintes questões de controlo: “Atualmente pratica alguma atividade física/desporto de forma regular?” e “Há quanto tempo não pratica atividade física/desporto de forma regular?”.

Posteriormente, todos os inquiridos responderam a uma versão portuguesa, previamente validada, dos seguintes questionários.

A Escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale*) foi originalmente desenvolvida por Diener et al. (1985) e pretende avaliar a componente cognitiva do bem-estar subjetivo. No presente estudo foi utilizada a versão portuguesa desenvolvida por Neto (1993). Esta escala inclui cinco afirmações que avaliam o nível de satisfação dos inquiridos em distintos aspetos da sua vida, podendo as suas respostas variar numa escala tipo Likert de 7 pontos, entre 1 (totalmente em desacordo) e 7 (totalmente em acordo). O valor global de satisfação com a vida

obtem-se mediante a soma das respostas aos itens constituintes da escala. No presente estudo verificou-se uma boa consistência interna para esta dimensão (alfa de Cronbach = 0,84).

A Escala de Autoestima de Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) foi desenvolvida por Rosenberg (1965), com o objetivo de avaliar a autoestima global segundo uma medida unidimensional. No presente estudo foi utilizada a versão portuguesa proposta por Santos e Maia (1999). Esta escala é constituída por 10 itens, sendo 5 afirmações formuladas de forma positiva (ex.: “Acho que tenho muitas qualidades boas”) e 5 afirmações apresentadas de forma negativa (ex.: “Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil”). Estes itens foram respondidos de acordo com uma escala tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (discordo totalmente) e 5 (concordo totalmente). Após a inversão dos dados referentes aos 5 itens formulados de modo negativo, procedeu-se ao cálculo do valor global de autoestima, somando-se para esse efeito as respostas à totalidade dos itens constituintes da escala. No presente estudo verificou-se uma ótima consistência interna para esta dimensão (alfa de Cronbach = 0,89).

3.4 Análise dos dados

Os dados do tipo quantitativo foram preliminarmente analisados, com vista à possível identificação de valores em falta (*missing values*), valores atípicos (*outliers*) ou valores registados incorretamente. Seguidamente procedeu-se ao cálculo das medidas univariadas de assimetria (*skewness*) e achatamento (*kurtosis*) para as variáveis dependentes, tendo-se verificado valores compreendidos entre -0,73 e 0,04, os quais sugerem uma distribuição próxima da normal. Recorreu-se ao cálculo do valor de alfa de Cronbach para estimar a confiabilidade das escalas da satisfação com a vida e autoestima. Foram também realizadas análises descritivas das variáveis, em termos de média, desvio-padrão, mínimo, máximo e frequências relativas (%). O teste do Qui-quadrado foi utilizado para analisar a associação entre variáveis nominais e/ou ordinais. O teste *t* de Student para amostras independentes foi utilizado para comparar os valores médios obtidos nas dimensões de bem-estar, satisfação com a vida e autoestima, entre praticantes e não praticantes de dança. Para se determinar a magnitude das diferenças entre grupos (i.e., o tamanho de efeito) foi calculado o *d* de Cohen (Cohen, 1992). Procedeu-se à análise estatística dos dados, com recurso ao programa IBM® SPSS® Statistics, versão 23.0. O nível de significância foi mantido em 5% ($p \leq 0,05$).

Os dados do tipo qualitativo foram sujeitos a uma análise de conteúdo (Bardin, 2009), com o objetivo de possibilitar a sua categorização e uma posterior análise da contabilização das frequências das respostas apresentadas pelos praticantes de dança.

4. Apresentação e Discussão dos Resultados

O presente capítulo, organizado de acordo com os objetivos específicos deste trabalho, apresenta as análises descritiva, inferencial e temática referentes aos dados recolhidos.

4.1 Análise descritiva da prática de dança

A seguinte tabela apresenta a prevalência dos praticantes de dança, em função dos diversos tipos/estilos reportados. O valor percentual acumulado ultrapassa os 100%, na medida em que os inquiridos puderam indicar mais do que uma opção de resposta.

Tabela 2. Análise dos diversos tipos/estilos de dança praticados pela amostra.

Tipos/estilos de dança	<i>N</i>	%
Zumba®	22	46,8%
Combo dance®	7	14,9%
Terapia da dança	7	14,9%
Hip hop	5	10,6%
Dança contemporânea	5	10,6%
Danças urbanas	4	8,5%
Afro dance	3	6,4%
Breakdance	2	4,3%
Danças latino-americanas	2	4,3%
Dança clássica	1	2,1%
Freestyle	1	2,1%

Os resultados obtidos indicam que a Zumba® foi a modalidade mais reportada (46,8%), seguida da Combo dance e terapia da dança (ambas com 14,9%). Salienta-se, também, que os praticantes de Zumba® não indicaram a prática de qualquer outra dança. As modalidades menos indicadas foram a dança clássica e o Freestyle (ambos com 2,1%).

A seguinte tabela apresenta a prevalência das principais motivações para a prática de dança, decorrentes da análise de conteúdo. O valor percentual acumulado ultrapassa os 100%, na medida em que as respostas dos inquiridos puderam ser incluídas em mais do que uma categoria.

Tabela 3. Análise das principais motivações para a prática de dança.

Categorias	<i>n</i>	%
Divertimento/gosto pela modalidade	23	48,9%
Bem-estar físico e/ou mental	10	21,3%
Relaxamento/descontração	9	19,1%
Prática de atividade física e/ou melhoria da condição física	7	14,9%
Oferta desportiva existente/disponibilidade junto à residência	3	6,4%
Afiliação social	1	2,1%

Os resultados da tabela anterior indicam que a maioria dos praticantes (48,9%) refere o divertimento/gosto pela modalidade como a principal motivação para o envolvimento na dança, seguido das perceções de bem-estar físico e/ou mental (21,3%) e as sensações de relaxamento/descontração resultantes da prática (19,1%). Por sua vez, apenas um inquirido (2,1%) apresentou o motivo de afiliação social como razão para o seu envolvimento na dança.

Ainda neste ponto procedeu-se à análise descritiva das respostas dos praticantes de dança à questão “Qual a sua perceção do seu nível de bem-estar após a realização da dança?”. Numa possível escala de resposta de 5 pontos, os inquiridos reportaram uma média de 4,77 (*DP*= 0,43), o que sugere que os praticantes percecionam níveis muito elevados de bem-estar após esta atividade.

4.2 Análises comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de dança

A tabela seguinte apresenta a análise comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima, em função do envolvimento da amostra na prática de dança.

Tabela 4. Análise comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de dança.

Variáveis	Praticantes de dança	Não praticantes	<i>p</i>
	(<i>n</i> = 47) <i>M</i> ± <i>DP</i>	(<i>n</i> = 42) <i>M</i> ± <i>DP</i>	
Satisfação com a vida	26,36 ± 4,29	22,55 ± 5,05	< 0,001
Autoestima	40,53 ± 6,94	35,62 ± 7,24	< 0,01

Os resultados obtidos indicam que os praticantes de dança apresentam níveis significativamente superiores de satisfação com a vida ($p < 0,001$) e autoestima ($p < 0,01$), quando comparados com o grupo de não praticantes. Estas diferenças significativas corresponderam a

tamanhos de efeito elevados em ambas análises comparativas (satisfação com a vida: $d= 0,82$; autoestima: $d= 0,69$).

Seguidamente, procurou-se analisar o efeito isolado da prática de Zumba® nos níveis de satisfação com a vida e autoestima, em comparação com os restantes praticantes de outras danças. Esta comparação decorre dos objetivos específicos do trabalho e do facto dos praticantes desta modalidade não terem indicado a prática de outros tipos/estilos de dança, possibilitando assim a criação de grupos independentes. A tabela seguinte apresenta os resultados obtidos.

Tabela 5. *Análise comparativa dos níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de Zumba ou de outro tipo/estilo de dança.*

Variáveis	Praticantes de Zumba® ($n= 22$) $M \pm DP$	Praticantes de outras danças ($n= 25$) $M \pm DP$	p
Satisfação com a vida	$25,73 \pm 4,63$	$26,92 \pm 3,97$	0,35
Autoestima	$41,77 \pm 5,55$	$39,44 \pm 7,92$	0,25

Os resultados obtidos indicam não existir diferenças significativas nos níveis de satisfação com a vida ($p= 0,35$) e autoestima ($p= 0,25$), quando comparados os grupos de praticantes de Zumba® com os praticantes de outras danças.

4.3 Análise dos significados e benefícios percebidos pelos praticantes de dança

A seguinte tabela apresenta a prevalência das respostas dos praticantes de dança, em função do significado atribuído à dança por cada indivíduo. O valor percentual acumulado ultrapassa os 100%, na medida em que as respostas dos inquiridos puderam ser incluídas em mais do que uma categoria.

Tabela 6. *Análise dos principais significados atribuídos à prática de dança.*

Categorias	n	%
Forma de liberdade e/ou expressão de movimento	24	51,1%
Distração/escape aos problemas da vida/relaxamento	16	34,0%
Diversão/prazer	11	23,4%
Paixão/parte da identidade da pessoa	6	12,8%

Os resultados da tabela anterior indicam que a maioria dos praticantes (51,1%) afirma que a dança representa uma forma de liberdade e/ou expressão de movimento. Uma parte

considerável da subamostra também refere que a dança constitui uma estratégia de distração e relaxamento (34,0%) ou uma fonte de divertimento/prazer (23,4%). Seis inquiridos (12,8%) associam a prática da dança a uma paixão e uma componente da sua identidade individual.

A seguinte tabela apresenta a prevalência das respostas dos praticantes de dança, em função dos diversos benefícios reportados. O valor percentual acumulado ultrapassa os 100%, na medida em que as respostas dos inquiridos puderam ser incluídas em mais do que uma categoria.

Tabela 7. *Análise dos principais benefícios atribuídos à prática de dança.*

Categorias	<i>n</i>	%
Promoção da saúde física, mental e/ou espiritual	28	59,6%
Regulação do bem-estar emocional/afetivo	13	27,7%
Forma de relaxamento	6	12,8%
Melhoria da condição física	4	8,5%
Forma de socialização	4	8,5%
Melhoria da coordenação motora	3	6,4%
Melhoria da capacidade cognitiva	3	6,4%

Os resultados da tabela anterior indicam que o principal benefício referido pelos praticantes de dança foi a promoção da sua saúde física, mental e/ou espiritual (59,6%), seguido pelo contributo na regulação do seu bem-estar emocional/afetivo (27,7%). Alguns inquiridos também afirmam que a dança constitui uma forma de relaxamento (12,8%) e socialização (8,5%), promovendo uma melhoria da sua condição física geral (8,5%). A melhoria da coordenação motora e da capacidade cognitiva foram os benefícios menos reportados pelos praticantes (ambos com 6,4%).

5. Discussão

A presente de investigação teve como principal objetivo caracterizar os níveis de autoestima e de satisfação com a vida em praticantes de dança, em vários contextos, na ilha de São Miguel, Açores.

Em relação à prática dos vários tipos de dança, pode-se verificar a variedade de estilos de dança que foram englobados neste estudo, nomeadamente, Zumba®, Combo dance®, Terapia da dança, Hip Hop, Dança contemporânea, Danças urbanas, Afro dance, Breakdance, Danças latino-americanas, Dança clássica e Freestyle. Dentro destas modalidades de dança, o Zumba®, foi a modalidade que demonstrou haver mais participantes neste presente estudo. De facto, os inúmeros adeptos desta modalidade têm vindo a crescer nos últimos anos influenciados e cativados por instrutores (Alpert, 2010; Thompson, 2013), e que cada vez mais é possível se comprovar os vários benefícios para a saúde pela prática da mesma (Chavarrias et al., 2018).

Em relação à prevalência das principais motivações para a prática de dança, os resultados apresentados na tabela 3 indicam que entre as seis principais motivações encontradas, o divertimento ou gosto pela modalidade e o bem-estar físico e/ou mental foram as duas mais referenciadas neste estudo pelos inquiridos. Segundo Abrão e Pedrão (2005), a dança pode proporcionar uma grande sensação de prazer e conduz o indivíduo a encontrar harmonia e um sentimento de pertencimento. Quando a vontade interna de se movimentar é satisfeita, promove e melhora a saúde não só física, mas também mental, emocional e social. Segundo uma revisão sistemática sobre praticantes de dança do sexo feminino (Hernandes et. al, 2018), foi relatado que estudos que relacionam dança, saúde e bem-estar, apresentam resultados muito positivos no processo de socialização das pessoas, melhoraram a saúde e o bem-estar dos praticantes e afetam direta ou indiretamente a qualidade de vida. Portanto, sem dúvida que as pessoas ao sentirem estes benefícios, sejam movidas à prática da dança.

Através da análise comparativa, foi possível analisar e comparar os níveis de satisfação com a vida e autoestima em função da prática de dança (ver tabela 4). Os praticantes de dança demonstram ter maiores níveis de satisfação com a vida assim como maiores níveis de autoestima comparativamente aos não praticantes. É possível aumentar os níveis de auto estima e satisfação com a vida através da dança, e isto foi igualmente comprovado num estudo realizado em 2019 por Müller-Pinget e Golay com o objetivo de analisar o efeito da terapia de dança em pacientes obesos, comparado a grupos de controle. Os resultados mostram uma grande melhoria na qualidade de vida, autoestima e autoestima corporal e de representações mentais de si mesmo. Noutro estudo elaborado por Behera e Rangaiyah (2017), obtiveram-se dados que apoiam a literatura existente sobre dança, bem como ao campo da psicologia da dança, pois foi possível comprovar-se que tanto a maturidade emocional quanto a autoestima estão associadas à satisfação com a vida. Os autores deste estudo comprovaram também que os fatores emocionais respondem

positivamente pela satisfação com a vida através da moderação da autoestima. Ou seja, a dança a nível físico e psicologicamente, contribui para o bem-estar psicológico, além de proporcionar satisfação com a vida.

Neste projeto de investigação observou-se que a maior parte dos praticantes pertencem à modalidade de Zumba®, com isto e em alinhamento com um dos objetivos específicos deste estudo, comparou-se os níveis de autoestima e de satisfação com a vida entre os praticantes de zumba® e praticantes de outras modalidades de dança, como se pode analisar na tabela 5. Os resultados demonstram, efetivamente na tabela 5, que não houve diferenças significativas entre eles. Já foram analisados e comparados anteriormente noutros estudos várias formas de exercício com dança, nomeadamente num estudo de Yan et al. (2018), concluíram que perante uma variedade de géneros de dança e exercícios estruturados, as meta-análises mostraram que as intervenções em dança melhoraram significativamente a composição corporal, os biomarcadores sanguíneos e a função musculoesquelética. Para além destes resultados positivos a nível físico, os profissionais de saúde podem recomendar a dança estruturada como uma alternativa segura e eficaz de exercício. Noutro estudo foi investigado por Marschin e Herbert (2021), se o tipo de exercício é importante, utilizando o ioga, a dança, desportos individuais ou coletivos. Não foram encontradas diferenças significativas no estudo, os autores salientam a relevância de considerar possíveis fatores influenciadores na pesquisa do exercício, como a perceção da própria eficácia física como mediadora dessa relação, a própria especificidade de cada modalidade influencia, pois cada modalidade tem as suas características e é influenciada por diferentes fatores, daí ser “difícil” de comparar modalidades desportivas, sendo que os próprios autores recomendam futuras investigações nesta área. Comparou-se a salsa dance com zumba fitness num estudo desenvolvido por Domene et al. (2016) em que os resultados demonstraram que houve um tempo total significativamente maior gasto em atividade física moderada a vigorosa, um gasto energético total e uma contagem total de passos maiores durante a dança de Zumba®, quando comparada à dança salsa. Poderão ser necessários mais estudos aprofundados e comparando vários tipos de dança entre si, considerando vários fatores envolventes das aulas de dança.

Na tabela 6, analisou-se os principais significados atribuídos à prática de dança, através de resposta livre. Em maior percentagem (51,1%), foi afirmado pelos inquiridos que a dança em si representa liberdade e/ou expressão de movimento. Foram utilizadas repetidamente as expressões “liberdade”, “expressão”, “expressão de sentimentos”, “forma de expressão” dando sempre ênfase ao quanto a dança traz este sentimento ao de cima de expressão e de liberdade. Dos testemunhos destacam-se alguns tais como: “É dar asas ao corpo e sentir me livre como uma borboleta.”; “Liberdade para me sentir uma pessoa melhor e realizada”. “O mundo parece que parou naquela hora de dança”. “Dança é uma forma de me expressar”. “É tudo para mim, não sei viver sem dançar.”; “Acredito que exprimimos o que somos e o que sentimos através do nosso

corpo, e a dançar permiti-me fazer exatamente isso”! “A dança é a forma mais fácil de me expressar, principalmente para mim, que tenha dificuldade em fazê-lo por palavras.”

No estudo de Abrão e Pedrão (2005) foi relatado pelos inquiridos de como a dança do ventre mudou a vida de cada praticante e salientou-se uma das respostas que revelam leveza e liberdade: “Muito alegre e animada, livre, leve e solta, mais e mais relaxada, alegre, muito bem, sinto como se estivesse dançando e praticando só para mim (...)”. Os autores deste estudo sugerem a realização de estudos mais específicos para comprovar os resultados provenientes da experiência prática de quem ensina e dos relatos das mulheres praticantes de dança, já que os benefícios são evidentes. Num outro estudo realizado durante a pandemia, por Özümerzifon et al. (2022), em que o intuito foi explorar os benefícios de um programa de 12 sessões de dança/movimento em sobreviventes de violência doméstica, foram relatados pelos inquiridos várias sensações agradáveis durante a dança, uma delas destaca-se a liberdade de se conseguir expressar através da dança: “Gostei muito do movimento. Mas a parte de... ser capaz de colocar as minhas próprias palavras e os meus próprios sentimentos em movimento. Senti que isso me ajudou a me expressar um pouco melhor e a poder dizer o que realmente não sabia dizer.” (Özümerzifon, 2022, p. 9). Neste último estudo, os praticantes de dança encontraram novas maneiras de se expressar, de cuidar do corpo físico e de aprender novos hábitos de autocuidado, para além de sentirem a diminuição de sofrimento mental. Ainda sobre os resultados da tabela 6 em que se analisou os principais significados atribuídos à prática de dança, através de resposta livre, a segunda percentagem maior corresponde a uma estratégia de distração e relaxamento (34,0%), a terceira é relativa a fonte de divertimento/prazer (23,4%) e uma última percentagem pertence a 12,8% cujo praticantes associam a prática da dança a uma paixão e uma componente da sua identidade individual. Destaca-se algumas das expressões utilizadas pelos participantes: “Um momento de relaxamento, de usufruto do momento, de diversão e de autenticidade”; “Estar no momento presente. É meditação ativa!”; “Bem-estar físico e mental”; “Uma terapia”; “Divertimento, alegria, momentos de bem-estar”; “Algo que me dá muita alegria.”; “Uma paixão, uma fonte de liberdade e de bem-estar”. No estudo realizado por Nascimento (2020), onde foram analisadas as razões à permanência nas aulas de zumba, uma das percentagens mais altas analisadas neste estudo foram por motivos de terapia e prazer, 25,58% e 23,25% de forma correspondente. Nomeadamente “[...] a sensação de alegria é grande. Comecei a praticar Zumba® duas a três vezes por semana e cheguei a um ponto que passei a praticar todos os dias: de segunda a sexta, inclusive Sábado” e “No início começou como um exercício físico, uma forma de praticar um exercício físico que me desse prazer. E depois, foi pelo prazer de dançar” (Nascimento, 2020, p.5). E neste mesmo estudo foram mencionadas motivações à prática pela paixão pela dança: “Porque eu gosto. Eu sempre gostei de dançar. [...] é uma forma de me distrair, de falar, de conversar. Para mim, Zumba® é excelente.” (Nascimento, 2020, p.5).

Numa última análise, foram investigados os dados relativos aos principais benefícios atribuídos à prática de dança (ver tabela 7). No que diz respeito às três percentagens mais destacadas são relativas a promoção da sua saúde física, mental e/ou espiritual (59,6%), seguidamente de 27,7% pelo contributo na regulação do seu bem-estar emocional/afetivo e terceiro lugar alguns inquiridos também afirmam que a dança constitui uma forma de relaxamento (12,8%). Estas percentagens são testemunhadas por algumas das seguintes afirmações relatadas e destacadas pelos participantes: “A dança ajudou-me muito a nível da saúde mental e física.” “Ajuda-me a restabelecer o meu equilíbrio mental. Faz-me falta quando não pratico.”; “Os benefícios são físicos e mentais (corpo sã, mente sã).”; “Boa saúde mental, física e espiritual”; “reduz drasticamente os meus níveis de stress.”; “Ajuda-me no Equilíbrio emocional e proporciona aumento de autoestima.”; “Boa disposição, alegria, saúde!”. Grande parte dos participantes demonstram sentir que os principais benefícios da dança são para a saúde em geral (corpo, mente, espírito). Ainda sobre o estudo anteriormente mencionado de Nascimento (2020), foram relatadas sensações de bem-estar físico, mental e espiritual nas aulas de zumba®: “representa um papel no meu bem-estar, melhora o meu humor, o meu espírito e o meu peso.” (Nascimento, 2020, p. 4). Também num estudo realizado por Heikkinen e Wilinska em 2022, com praticantes de dança a pares, idosos revelam sentir; “O que se sente ao dançar, é como se o mundo desaparecesse. Como se estivesse nas nuvens. Não consigo descrever. Como se um chute de energia...” (Heikkinen & Wilinska, 2022, p.6). Aos últimos valores representados da tabela 7 são representados pelas seguintes percentagens: socialização (8,5%), promoção de uma melhoria da sua condição física geral (8,5%). A melhoria da coordenação motora e da capacidade cognitiva foram os benefícios menos reportados pelos praticantes (ambos com 6,4%). Destaca-se alguns das expressões usadas referentes a determinadas percentagens: “Traz-me muita felicidade. Faço exercício físico.”; “Melhora o bem-estar físico e psíquico, perda de peso e providencia momentos de diversão/lazer.”; “Melhoria do estado de espírito, memória., coordenação motora, concentração, persistência, ultrapassar limites.”; “Estar ativa “. Ganhar resistência, melhorar condição física no geral, aumentar mobilidade.”; “Bem-estar físico e psicológico. Forma de socialização.”; “Estimular a memória, ajudar na perda de peso” e “Proporcionar bons momentos”. Num estudo realizado por Costa et al. (2004), com o objetivo de utilizar a dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes, foi reportado benefícios nos mesmos níveis acima reportados: “Ganhei novas amigas e aprendi a conviver com pessoas diferentes de mim.”; “Fiz amigas, aprendi a ter paciência e equilíbrio para falar com as pessoas.”. Os autores deste estudo perceberam que o projeto aplicado propiciou a integração grupal e a expressão verbal sobre a percepção do corpo dos adolescentes na vida e na dança (Costa et al., 2004, p. 6). Num outro estudo mais recente de Nadolny et al. (2020), participaram idosos em que a dança funcionou como terapia ocupacional e promotora de qualidade de vida para dada população, e perante as seguintes afirmações dos participantes em questão, pode-se notar os

benefícios igualmente estudados e percebidos neste presente estudo de investigação: “Fiz tantas amizades, e mesmo as meninas elas trazem aquele frescor da juventude (risos); muito bom conviver com os jovens.”; “Ajuda muito a memória, parece que o cérebro acorda, eu senti isso.” E “Sem contar a parte física mesmo (...) nem sempre a gente tem condições atmosféricas de fazer uma caminhada, então como um exercício físico, como lazer, conhecer novas pessoas foi bastante interessante e gratificante.” (Nadolny, 2020, p. 14).

6. Conclusões e sugestões

O presente projeto de investigação teve como propósito geral analisar os níveis de autoestima e de satisfação com a vida em praticantes de dança, em vários contextos, na ilha de São Miguel, Açores. Em relação aos objetivos específicos deste estudo: i) foi possível investigar os diversos tipos de dança praticados pelos participantes, no qual o zumba destacou-se por ser o mais praticado neste estudo; ii) As principais motivações para a prática de dança foram o divertimento e gosto pela modalidade, representando 48,9% das respostas; iii) Os praticantes de dança demonstram ter maiores níveis de satisfação com a vida e de autoestima que os não praticantes; iv) Não houve diferenças significativas ao comparar os níveis de satisfação com a vida e de autoestima entre praticantes de zumba e praticantes de outras modalidades; v) Foi possível analisar os principais significados atribuídos à dança, sendo que o principal atribuído com 51,1% , é a forma de liberdade e/ou expressão de movimento"; e por último vi) os principais benefícios atribuídos à prática foram a "promoção da saúde física, mental e espiritual" com 59,6 %.

Foi importante ter sido incluído vários tipos de dança neste estudo e em vários contextos, fitness, como arte, como terapia, em grupo, individual, em estúdios, em ginásios, entre outros. Todos estes diferentes contextos e praticantes, assim como os seus estilos, permitiram analisar a realidade dos vários praticantes de dança na ilha de São Miguel e analisar os níveis de autoestima e satisfação com a vida em comparação aos não praticantes de exercício físico. Para além disso, comprovou-se mais uma vez que a dança é uma prática promotora de bem-estar geral.

Em termos de limitações, por ser uma ilha, as oportunidades de ter aulas de dança são um pouco limitadas em comparação ao Continente ou ainda mais, aos restantes países. Espera-se que no futuro consiga-se promover mais atividades e mais projetos que envolva dança e saúde mental, dando oportunidade à população Açoreana de evoluir neste sentido.

7. Bibliografia

- Abdi, S., Spann, A., Borilovic, J., de Witte, L., & Hawley, M. (2019). Understanding the care and support needs of older people: a scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF). *BMC Geriatrics*, 19(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1189-9>
- Abrão, A. C. P., & Pedrão, L. J. (2005). A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 13(2), 243-248. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692005000200017>
- Alegre, L., Moura, M., & Alves, M. J. (2013). “A Dança na Escola em contexto de Educação Artística: Conceções e práticas de professores portugueses”. *Atas do IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde*, 2, 221-231. https://www.researchgate.net/publication/260208419_A_Danca_na_escola_em_contexto_de_Educacao_Artistica_Concecoes_e_praticas_de_professores_portugueses
- Alpert, P.T. (2010). Alternative Exercise May Be Attractive to More Individuals. *Home Health Care Management & Practice*, 22, 301-304. <https://doi.org/10.1177/1084822309357006>
- Alves, M., & Moura, M. (2020). Estratégias para o Ensino e Aprendizagem de Dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 10. <https://doi.org/10.34639/rpea.v10i1.146>
- American College of Sports Medicine (2021). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11ª edição)*. Wolters Kluwer.
- Bardin, L. (2009). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in the public interest: A journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Behera, S., & Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha region. *Cogent Psychology*, 4. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1355504>
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Biddle, S. J., & Wang, C. K. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 26(6), 687–701. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.07.003>

- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: development and gender differences. *Journal of Adolescence*, *19*(3), 233–245. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0022>
- Brehm, B. (2004). *Successful Fitness Motivation Strategies*. Human Kinetics.
- Budini, F., Lowery, M., Durbaba, R., & De Vito, G. (2014). Effect of mental fatigue on induced tremor in human knee extensors. *Journal of Electromyography and Kinesiology: Official Journal of the International Society of Electrophysiological Kinesiology*, *24*(3), 412–418. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2014.02.003>
- Burušič, J. (2001). *Personality Psychology II: Theoretical Script*. Croatian Studies, University of Zagreb, Zagreb.
- Camargo, E., & Añez, C. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Capodaglio E. M. (2018). Attività fisica, strumento di prevenzione e gestione delle malattie croniche [Physical activity, tool for the prevention and management of chronic diseases]. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, *40*(2), 106–119.
- Cardoso, M. (2014). *Beto Perez, fundador do Zumba*. Luxwoman. <https://www.luxwoman.pt/beto-perez-fundador-do-zumba/>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*(2), 126–131.
- Chang, P. S., Knobf, M. T., Oh, B., & Funk, M. (2018). Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study. *Geriatric Nursing*, *39*(1), 88–94. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004>
- Chavarrias, M, Carlos-Vivas, J, & Pérez-Gómez, J. (2018). Beneficios para la salud de Zumba: una revision sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, *10*(3), 327-338
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in Sports: A Review. *International Journal of Sport Psychology*, *21*, 328-354.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, *112*, 155–159.
- Collins, J. (2004). Education Techniques for Lifelong Learning: Principles of Adult Learning. *Radiographics*, *24*, 1483-1489. <http://dx.doi.org/10.1148/rg.245045020>
- Costa, A. G., Monteiro, E. M., Vieira, N. F., & Barroso, M. G. (2004). The dance as means of body knowledge for adolescent health promotion. *Brazilian Journal of Sexually Transmitted Diseases*, *16*(3), 43–49.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* (2nd ed.). Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Springer.

- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, *16*, 66–79. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.12.001>
- David, A. (2010). Dancing the diasporic dream? Embodied desires and the changing audiences for Bollywood film dance. *Participations Journal of Audience and Reception Studies*, *7*(2), 215-235.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 11–58). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, *13*(4), 746–761.
- Dietrich A. (2006). Transient hypofrontality as a mechanism for the psychological effects of exercise. *Psychiatry Research*, *145*(1), 79–83. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.07.033>
- Domene, P. A., Moir, H. J., Pummell, E., & Easton, C. (2016). Salsa dance and Zumba fitness: Acute responses during community-based classes. *Journal of Sport and Health Science*, *5*(2), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.004>
- Donath, L., Roth, R., Hohn, Y., Zahner, L., & Faude, O. (2014). The effects of Zumba training on cardiovascular and neuromuscular function in female college students. *European Journal of Sport Science*, *14*(6), 569–577. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.866168>
- Elbas, M., & Simão, R. (1997). *Em busca do corpo: Exercícios, alimentação e lesões*. Shape.
- Fazenda, M. J. (2021). Do desenvolvimento da dança teatral em Portugal no pós-25 de abril de 1974: circunstâncias, representações, encontros. *Revista Internacional Em Língua Portuguesa*, (38), 101–127. <https://doi.org/10.31492/2184-2043.RILP2020.38/pp.101-127>
- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of Physical Activity on Self-Concept: Theoretical Model on the Mediation of Body Image and Physical Self-Concept in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01537>
- Fernandes, D., Ó, J. R., Ferreira, M. B., Marto, A., Paz, A., & Travassos, A. (2007). *Estudo de Avaliação do Ensino Artístico*. Direção Geral de Formação Vocacional do Ministério da

Educação e Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

- Fleck, M. P. A. (2008). *A Avaliação da Qualidade de Vida: Guia para Profissionais da Saúde*. Artmed.
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12364. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
- Franco, M., & Simões, M. (2015). *O custo da Inatividade Física*. Obtido de Serviço Nacional de Saúde: <https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/02/13/prevencao-do-sedentarismo/>
- Franco, S., Mercê, C., & Simões, V. (2015). Preferência dos praticantes cerca do comportamento pedagógico dos instrutores de Zumba. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 1(6), 30-5.
- Frühau, A., Schnitzer, M., Schobersberger, W., Weiss, G., & Kopp, M. (2020). Jogging, nordic walking and going for a walk-inter-disciplinary recommendations to keep people physically active in times of the covid-19 lockdown in Tyrol, Austria. *Current Issues in Sport Science*, 5.
- Gobbo, D & Carvalho, D. (2005). A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. *Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade*, 2(1), 56-66.
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9), e028555. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>
- Gullette, M. (2004). *Aged by Culture*. The University of Chicago Press.
- Haas, J. (2011). *Anatomia da Dança*. Manole.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D., & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(8), 1423–1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Heikkinen, S., & Wilinska, M. (2022). Dancing My Age: Emotions, Interactions, and Bodily Sensations. *Frontiers in Sports and Active living*, 4, 804888. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.804888>

- Heikkinen, S., Alfredsson-Olsson, E. (2020). Happiness and Perseverance: The Interplay of Emotional Energies in Gray Dancing. In: Kono, S., Beniwal, A., Baweja, P., Spracklen, K. (eds), *Positive Sociology of Leisure. Leisure Studies in a Global Era*. Palgrave Macmillan, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-41812-0_3
- Hernandes, J. C., Di Castro, V. C., Mendonça, M. E., & Porto, C. C. (2018). Quality of life of women who practice dance: a systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0750-5>
- Horwitz, E., Korošec, K., & Theorell, T. (2022). Can Dance and Music Make the Transition to a Sustainable Society More Feasible?. *Behavioral Sciences*, 12(1), 11. <https://doi.org/10.3390/bs12010011>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation and Happiness Evidence from US Microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33, 776-793.
- Hui, E., Chui, B. T., & Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49(1), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2008.08.006>
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 702678. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
- Jenkins, C. D. (2007). *Construindo uma Saúde Melhor: Um Guia para a Mudança de Comportamento*. Artmed.
- Joia, L., Ruiz, T., & Donalisio, M. (2007). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(1), 131–138. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000100018>
- Jordan, S. R., Kluger, B., Ayele, R., Brungardt, A., Hall, A., Jones, J., Katz, M., Miyasaki, J. M., & Lum, H. D. (2020). Optimizing future planning in Parkinson disease: suggestions for a comprehensive roadmap from patients and care partners. *Annals of Palliative Medicine*, 9(Suppl 1), 63–74. <https://doi.org/10.21037/apm.2019.09.10>
- Kim, I., & Ahn, J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., Martin, L., & Beelmann, A. (2019). Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Frontiers in Psychology*, 10, 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01806>

- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., & Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *202*, 67–86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>
- Laird, K. T., Vergeer, I., Hennelly, S. E., & Siddarth, P. (2021). Conscious dance: Perceived benefits and psychological well-being of participants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*, 101440. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101440>
- Li, J., Hsu, C. C., & Lin, C. T. (2019). Leisure Participation Behavior and Psychological Well-Being of Elderly Adults: An Empirical Study of Tai Chi Chuan in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18), 3387. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183387>
- Lima, V. (2003) *Ginástica laboral: Atividade Física no Ambiente do Trabalho*. Phorte Editora
- Lourenço, I. (2017). Bollywood em Portugal: práticas de assistir e dançar na construção de identidades culturais alternativas. *Etnográfica*, *2* (1), 175-202.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, *19*(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Manohar, S. (2001). *Enciclopédia de Recursos Turísticos na Índia*, N. Schwarz (1ª Ed.). Kalpaz Publication/Gyan Books Pvt. Ltda.
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*, *8*(7), e020959. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020959>
- Marcon, F. (2013). O kuduro como expressão da juventude em Portugal: estilos de vida e processos de identificação. *Sociedade E Estado*, *28*(1), 75–90. <https://doi.org/10.1590/S0102-69922013000100005>
- Marschin, V., & Herbert, C. (2021). Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular Exercise Practitioners. *Frontiers in Psychology*, *12*, 621272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621272>
- Marujo, A., & Franco, J. (2009). *Dança dos Demónios - Intolerância em Portugal*. Círculo de Leitores.
- McCrary, J. M., Redding, E., & Altenmüller, E. (2021). Performing arts as a health resource? An umbrella review of the health impacts of music and dance participation. *PloS One*, *16*(6), e0252956. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252956>

- Merom, D., Ding, D., & Stamatakis, E. (2016). Dancing Participation and Cardiovascular Disease Mortality: A Pooled Analysis of 11 Population-Based British Cohorts. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(6), 756–760. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.01.004>
- Minayo, M.C.S. Hartz, Z.M. & Buss, P.M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 7-18.
- Monteiro, D., Machado, S., Moutão, J., Bento, T., Vitorino, A., Alves, S., . . . Cid, L. (Setembro de 2019). Physical exercise and sedentary lifestyle: health consequences. *Revista Multidisciplinar de Educación*, 12(25).
- Müller-Pinget, S., & Golay, A. (2019). Améliorer l’image du corps avec la danse-thérapie [To improve body image with dance therapy]. *Revue Medicale Suisse*, 15(643), 640–642
- Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 2(2), 149–163. <https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- Murgui, S., García, C., & García, Á. (2016). Efecto de la práctica deportiva en la relación entre las habilidades. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 19-25.
- Muro, A., & Artero, N. (2017). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*, 57(10), 1193–1203. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1243607>
- Nadolny, A. M., Trilo, M., Fernandes, J. R., Pinheiro, C. S. P., Kusma, S. Z., & Raymundo, T. M. (2020). Senior dance as a resource of the occupational therapist with older adults: contributions in the quality of life. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(2), 554-574. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1792>
- Nascimento, O. (2020). Reasons for women’s approach and permanence in Zumba. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26. <https://doi.org/10.1590/s1980-65742020000400126>.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134
- Nunes, P. (2021). O subcampo da Música Eletrônica de Dança em Portugal: estudo comparativo de três microeditoras independentes. *Sociologia & Antropologia*. 11, 573-597. [10.1590/2238-38752021v1129](https://doi.org/10.1590/2238-38752021v1129)
- Özümerzifon, Y., Ross, A., Brinza, T., Gibney, G., & Garber, C. E. (2022). Exploring a Dance/Movement Program on Mental Health and Well-Being in Survivors of Intimate Partner Violence During a Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 887827. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.887827>
- Pageaux, B., Lepers, R., Dietz, K. C., & Marcora, S. M. (2014). Response inhibition impairs subsequent self-paced endurance performance. *European Journal of Applied Physiology*, 114(5), 1095–1105. <https://doi.org/10.1007/s00421-014-2838-5>

- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Pattyn, N., Cornelissen, V. A., Eshghi, S. R., & Vanhees, L. (2013). The effect of exercise on the cardiovascular risk factors constituting the metabolic syndrome: a meta-analysis of controlled trials. *Sports Medicine*, 43(2), 121–133. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0003-z>
- Pickard, A. & Bailey, R. (2009). Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport Education and Society*, 14. 165-181. [10.1080/13573320902809047](https://doi.org/10.1080/13573320902809047)
- Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física*. DGS.
- Ramos, A. T. (1997) *Atividade Física- Diabéticos, Gestantes, Terceira Idade, Crianças, Obesos*. Ed. Sprint.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477–514. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.003>
- Rehm, J., & Shield, K. D. (2019). Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 21(2), 10. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-0997-0>
- Ribas, T. (1959). *O Que é o Ballet*. Ed. Arcádia.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity & Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de autoestima de Rosenberg. *Psicología: Teoria, Investigação e Prática*, 8, 253-268.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias.

- Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Reichert, T., Bagatini, N. C., Bgeginski, R., & Stubbs, B. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 210, 139–150. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.050>
- Schwender, T. M., Spengler, S., Oedl, C., & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 9, 1130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01130>
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1), 1732526. <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Sozańska, A. B., Sozański, B., Wiśniowska-Szurlej, A., & Wilmowska-Pietruszyńska, A. (2018). Quality of life and related factors among older people living in rural areas in south-eastern Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine: AAEM*, 25(3), 539–545. <https://doi.org/10.26444/aaem/93847>
- Sturm, I., Baak, J., Storek, B., Traore, A., & Thuss-Patience, P. (2014). Effect of dance on cancer-related fatigue and quality of life. *Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 22(8), 2241–2249. <https://doi.org/10.1007/s00520-014-2181-8>
- Thompson, W. (2013) Agora em alta: Pesquisa Mundial de Tendências de Fitness para 2014. *ACSM's Health & Fitness Journal* 17(6), 10-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e3182a955e6>
- Thompson, W (2011). Pesquisa mundial de tendências de fitness para 2012. *ACSM's Health & Fitness Journal* 15(6), 9-18. <https://doi.org/10.1249/FIT.0b013e31823373cb>
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
- Vecchia, R. D., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M., & Corrente, J. E. (2005). Quality of life in the elderly: a subjective concept. *Revista Brasileira De Epidemiologia*, 8(3), 246–252. <https://doi.org/10.1590/S1415-790X2005000300006>
- Volpe, D., Signorini, M., Marchetto, A., Lynch, T., & Morris, M. E. (2013). A comparison of Irish set dancing and exercises for people with Parkinson's disease: a phase II feasibility study. *BMC Geriatrics*, 13, 54. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-13-54>.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579–592. <https://doi.org/10.1037/a0021769>

- World Health Organization (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO
- Yan, A., Cobley, S., Chan, C., Pappas, E., Nicholson, L. L., Ward, R. E., Murdoch, R. E., Gu, Y., Trevor, B. L., Vassallo, A. J., Wewege, M. A., & Hiller, C. E. (2018). The Effectiveness of Dance Interventions on Physical Health Outcomes Compared to Other Forms of Physical Activity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 48(4), 933–951. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0853-5>
- Xavier, J. B., Cordeiro, I. Soromenho, M. Folhadela, P., Carretas, P., & Fonseca, P. (2004). *Relatório do Grupo de Trabalho Ministério da Educação e Ministério da Cultura: Despacho conjunto n.º 1062/2003 DR-II série de 27 de novembro*. http://www.educacao-artistica.gov.pt/documentos/Rel_MEd_MC.pdf

Anexos

Anexo 1- Questionário “A prática da dança e o bem-estar psicológic

07/01/2024, 12:24

A prática da dança e o bem-estar psicológico

A prática da dança e o bem-estar psicológico

Investigação no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto- Especialidade de Desportos de Academia Autora: Inês Botelho (Lic. Ciências do Desporto)
Orientadora: Prof. Doutora Teresa Fonseca
Coorientador: Prof. Doutor Miguel Fernandes

O atual trabalho de investigação, intitulado “Efeitos da prática da dança no bem-estar de adultos:

Estudo

realizado na ilha de São Miguel, Açores” tem como principal objetivo analisar os níveis de autoestima e de satisfação com a vida em praticantes de dança, em vários contextos, na ilha de São Miguel.

O resultado da investigação será apresentado no Instituto Politécnico da Guarda podendo, se desejar, contactar a sua autora para se inteirar dos resultados obtidos. Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco e não será remunerada. As informações recolhidas serão efetuadas através de um questionário sociodemográfico e de outros três questionários relacionados com a autoestima, satisfação com a vida e dança. A informação pessoal obtida será confidencial e não será revelada a terceiros, sendo apenas utilizada no âmbito do presente estudo, sem qualquer identificação individual.

A sua participação neste estudo é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si.

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. Aceito participar no presente estudo *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

2. E-mail *

A prática da dança e o bem-estar psicológico

3. Aceito participar no presente estudo *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

4. E-mail *

Parte 1: Questionário Sociodemográfico

5. Género *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

6. Idade *

7. Estado civil *

Marcar apenas uma oval.

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

8. Habilitações literárias *

Marcar apenas uma oval.

- 1º ciclo
- 2º ciclo
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Pós-graduação

9. Nível Socioeconómico *

Marcar apenas uma oval.

- Baixo
- Médio
- Alto

10. Profissão *

11. Localidade de residência *

12. Qual (ais) a(s) modalidade(s) que pratica atualmente? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Combo Dance
- Zumba
- Terapia da Dança
- Hip Hop
- Danças urbanas
- Dança clássica
- Dança contemporânea
- Kizomba
- Breakdance
- outra

13. Outra, qual?

14. Qual a razão da sua escolha de prática? *

15. Qual a sua perceção do nível (de 1 a 5) seu bem-estar após a realização da atividade? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Parte 2: Escala de Satisfação com a vida

(Diener et al. 1985; Adaptado por Neto 1993)

Neste questionário irá encontrar 5 afirmações com as quais poderá concordar ou discordar. Utilizando uma escala de Likert de 7 pontos, indique qual o seu grau de concordância com a afirmação. Procure ser o mais sincero possível.

- 1- Totalmente em desacordo;
- 2- Em desacordo;
- 3- Mais ou menos em desacordo;
- 4- Nem de acordo nem em desacordo;
- 5- Mais ou menos de acordo;
- 6- De acordo;
- 7- Totalmente de acordo.

16. 1-Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

17. 2-As minhas condições de vida são excelentes. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

18. 3-Estou satisfeito com a minha vida. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

19. 4-Até agora, consegui obter aquilo que é importante na vida. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

20. 5-Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

Parte 3: Escala da Autoestima de Rosenberg

(Rosenberg, 1965; Adaptado por Santos & Maia, 1999)

Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com uma círculo a opção de resposta que melhor te descreve.

- 1- Discordo totalmente,
- 2- Discordo,
- 3- Indiferente,
- 4- Concordo
- 5- Concordo totalmente.

21. 1-Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

22. 2-Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

23. 3-Acho que tenho muitas qualidades boas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

24. 4-Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

25. 5-Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

26. 6-Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

27. 7-No geral estou satisfeita/o comigo mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

28. 8-Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

29. 9-Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

30. 10-Às vezes penso que não sou grande coisa. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

Parte final: A prática da dança

31. O que é dança para si? *

32. Quais são os benefícios da dança na sua vida? *

Parte 1: Questionário Sociodemográfico

33. Género *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino

34. Idade *

35. Estado civil *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

36. Habilitações literárias *

Marcar apenas uma oval.

- 1º ciclo
- 2º ciclo
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Pós-graduação

37. Nível Socioeconómico *

Marcar apenas uma oval.

- Baixo
- Médio
- Alto

38. Profissão *

39. Localidade de residência *

40. Qual (ais) a(s) modalidade(s) que pratica atualmente? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Combo Dance
- Zumba
- Terapia da Dança
- Hip Hop
- Danças urbanas
- Dança clássica
- Dança contemporânea
- Kizomba
- Breakdance
- outra

41. Outra, qual?

42. Qual a razão da sua escolha de prática? *

43. Qual a sua percepção do nível (de 1 a 5) seu bem-estar após a realização da atividade? *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Parte 2: Escala de Satisfação com a vida

(Diener et al., 1985)

Neste questionário irá encontrar 5 afirmações com as quais poderá concordar ou discordar. Utilizando uma escala de Likert de 7 pontos, indique qual o seu grau de concordância com a afirmação. Procure ser o mais sincero possível.

- 1- Totalmente em desacordo;
- 2- Em desacordo;
- 3- Mais ou menos em desacordo;
- 4- Nem de acordo nem em desacordo;
- 5- Mais ou menos de acordo;
- 6- De acordo;
- 7- Totalmente de acordo.

44. 1-Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

45. 2-As minhas condições de vida são excelentes. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

46. 3-Estou satisfeito com a minha vida. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

47. 4-Até agora, consegui obter aquilo que é importante na vida. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

48. 5-Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

Parte 3: Escala da Autoestima de Rosenberg

(Rosenberg, 1965; Adaptado por Santos & Maia, 1999)

Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com uma círculo a opção de resposta que melhor te descreve.

- 1- Discordo totalmente,
- 2- Discordo,
- 3- Indiferente,
- 4- Concordo
- 5- Concordo totalmente.

49. 1-Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

50. 2-Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

51. 3-Acho que tenho muitas qualidades boas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

52. 4-Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

53. 5-Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

54. 6-Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

55. 7-No geral estou satisfeita/o comigo mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

56. 8-Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

57. 9-Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

58. 10-Às vezes penso que não sou grande coisa. *

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5

Parte final: A prática da dança

59. O que é dança para si? *

60. Quais são os benefícios da dança na sua vida? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Anexo 2- Questionário “Bem-estar psicológico”

05/06/2023, 19:22

Bem-estar psicológico

Bem-estar psicológico

Investigação no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto- Especialidade de Desportos de Academia Autora: Inês Botelho (Lic. Ciências do Desporto)

Orientadora: Prof. Doutora Teresa Fonseca

Coorientador: Prof. Doutor Miguel Fernandes

O resultado da investigação será apresentado no Instituto Politécnico da Guarda podendo, se desejar, contactar a sua autora para se inteirar dos resultados obtidos. Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco e não será remunerada. As informações recolhidas serão efetuadas através de um questionário sociodemográfico e de outros dois questionários relacionados com a autoestima, satisfação com a vida. A informação pessoal obtida será confidencial e não será revelada a terceiros, sendo apenas utilizada no âmbito do presente estudo, sem qualquer identificação individual.

A sua participação neste estudo é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si.

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Email *

2. Aceito participar no presente estudo *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

3. E-mail *

4. Atualmente pratica algum desporto? *

Marcar apenas uma oval.

Sim *Avançar para a pergunta 6*

Não *Avançar para a pergunta 5*

Não praticante

5. Há quanto tempo não pratica desporto? *

Parte 1: Questionário Sociodemográfico

6. Género *

Marcar apenas uma oval.

Feminino

Masculino

7. Idade *

8. Estado civil *

Marcar apenas uma oval.

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

9. Habilitações literárias *

Marcar apenas uma oval.

- 1º ciclo
- 2º ciclo
- Ensino secundário
- Licenciatura
- Mestrado
- Doutoramento
- Pós-graduação

10. Nível Socioeconómico *

Marcar apenas uma oval.

- Baixo
- Médio
- Alto

11. Profissão *

12. Localidade de residência *

Parte 2: Escala de Satisfação com a vida

(Diener et al., 1985, adaptado de Neto 1993)

Neste questionário irá encontrar 5 afirmações com as quais poderá concordar ou discordar. Utilizando uma escala de Likert de 7 pontos, indique qual o seu grau de concordância com a afirmação. Procure ser o mais sincero possível.

- 1- Totalmente em desacordo;
- 2- Em desacordo;
- 3- Mais ou menos em desacordo;
- 4- Nem de acordo nem em desacordo;
- 5- Mais ou menos de acordo;
- 6- De acordo;
- 7- Totalmente de acordo.

13. 1-Em muitos aspetos a minha vida aproxima-se dos meus ideais. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

14. 2-As minhas condições de vida são excelentes. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

15. 3-Estou satisfeito com a minha vida. *

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>						

16. 4-Até agora, consegui obter aquilo que é importante na vida. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

6

7

—

17. 5-Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

6

7

Parte 3: Escala da Autoestima de Rosenberg

(Rosenberg, 1965; Adaptado por Santos & Maia, 1999)

Este questionário é constituído por várias afirmações que se relacionam com o modo como cada pessoa se vê a si própria. Escolhe qual o teu grau de acordo ou desacordo de cada afirmação, assinalando com uma círculo a opção de resposta que melhor te descreve.

- 1- Discordo totalmente,
- 2- Discordo,
- 3- Indiferente,
- 4- Concordo
- 5- Concordo totalmente.

18. 1-Acho que sou uma pessoa digna de estima, pelo menos a mesma que os demais. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

19. 2-Tenho tendência a sentir que sou um(a) fracassado(a) em tudo. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

20. 3-Acho que tenho muitas qualidades boas. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

21. 4-Sou capaz de fazer as coisas tão bem, como a maioria das outras pessoas. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

22. 5-Acho que não tenho muitos motivos para me orgulhar de mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

23. 6-Tenho uma atitude positiva perante mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

24. 7-No geral estou satisfeita/o comigo mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

25. 8-Gostaria de ter mais respeito por mim mesma/o. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

26. 9-Às vezes sinto-me realmente uma pessoa inútil. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

27. 10-Às vezes penso que não sou grande coisa. *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários