

A influência da dança de salão na percepção corporal de indivíduos envelhescentes

Autores: Renatta Nogueira; Cristiane Costa Fonseca; Eliane Florencio Gama

Laboratório de Percepção Corporal e Movimento- Universidade São Judas Tadeu

A envelhescência é uma transição entre a maturidade e a velhice. Indivíduos de todas as faixas etárias apresentam diferentes motivos para praticarem uma atividade física. A atividade física tem a capacidade de proporcionar uma série de benefícios físicos e psíquicos, dentre eles aumento das capacidades funcionais e aumento da auto-estima. A dança de salão permite ao indivíduo realizar uma atividade física lúdica acompanhada de música que traz satisfação e bem estar ao praticante, além de proporcionar contato com o próprio corpo e com o corpo do parceiro permitindo que ambos vivenciem diferentes estímulos sensoriais e motores no espaço e no tempo. O dançar alimenta o sistema nervoso com informações somáticas e emocionais e pode interferir na percepção que o indivíduo tem do próprio corpo. A percepção corporal pode ser analisada sob duas perspectivas: uma de caráter subjetivo, associada a julgamento de valores de questões psicossociais, chamada de imagem corporal (TAVARES, 2003) e uma segunda perspectiva que possibilita por meio de informações proprioceptivas e exteroceptivas o reconhecimento dos segmentos corporais e a relação que estes estabelecem com o espaço ao seu redor, denominada de esquema corporal (BARRETO, 1999). O encéfalo monitora constantemente esse reconhecimento e o utiliza como um guia para o movimento (HOLMES e SPENCE, 2004). Desse modo, qualquer alteração do esquema corporal pode prejudicar o planejamento motor, e portanto, a execução do movimento. O objetivo desse estudo foi avaliar a influência da dança de salão no esquema corporal de indivíduos envelhescentes. A coleta de dados foi realizada na Escola de Dança de Salão “Fonte Danças” após aprovação do comitê de ética da Universidade São Judas Tadeu (COEP), protocolo nº 17/2007, CAAE 0015.0.219.000-07. Para tal, foram avaliados oito praticantes iniciantes na dança de salão na faixa etária de 45 a 60 anos.

Contudo, apenas quatro concluíram o módulo inicial. Para a análise do esquema corporal foi aplicado o procedimento de marcação do esquema corporal (*Image Marking Procedure-IMP*) proposto por Askevold (1975) e adaptado por Thum (2007), antes e após a prática do módulo Iniciantes de dança de salão. Este instrumento foi selecionado por ser um teste prático, eficiente e econômico. Para tal, foram utilizados os seguintes materiais: fita métrica, etiquetas coloridas, máquina fotográfica digital. Os participantes foram marcados nas seguintes regiões corporais: acrômio direito e esquerdo, curva da cintura direita e esquerda, trocânter maior do fêmur direito e esquerdo. Para realização do teste e a marcação dos pontos, o avaliado estava com roupa justa para facilitar a palpação exata das proeminências ósseas por parte do examinador. Trata-se de um teste projetivo em que o avaliado permaneceu em posição ortostática diante de uma parede. O avaliado foi informado que a parede representava um espelho no qual sua imagem foi projetada, e no qual ele deveria apontar a projeção de determinadas partes do corpo tocadas pelo examinador. O teste foi realizado com o avaliado de olhos vedados. Foram tocados os pontos marcados e mais o alto da cabeça, e os indivíduos marcaram na parede diante de si com uma etiqueta preta, a projeção desse ponto tocado. Foi realizado o mesmo procedimento para todas as regiões corporais marcadas e foram realizadas três medidas consecutivas, sem que o avaliado percebesse as marcações anteriores. Foi realizada a marcação real dos pontos das regiões corporais citadas, para a comparação fidedigna das medidas, com uma etiqueta de cor diferente das utilizadas para os pontos percebidos pelo avaliado. As distâncias dos pontos marcados pelo avaliado (medida percebida) e pelo avaliador (medida real) foram marcadas no plano horizontal, representando a largura corporal e no plano vertical, para verificar assimetrias. Após estas medidas, foi aplicado para interpretação destas o Índice de Percepção Corporal, que consiste em utilizar a fórmula: medida percebida dividida pela medida real multiplicado por 100 (ASKEVOLD, 1975). Foram considerados como índice de percepção corporal geral adequada, os indivíduos entre 102,28% até 123,58%. Abaixo deste valor os indivíduos foram considerados hipoesquemáticos, ou seja, percepção menor dos segmentos corporais do que a real, e acima deste valor, hiperesquemáticos, percepção maior dos segmentos corporais do que a real. O teste não são validados para a

população brasileira, entretanto diversas pesquisas sobre esquema corporal nacionais, utilizam estes procedimentos. O teste estatístico utilizado foi o ANOVA que basicamente divide a variabilidade entre grupos e variabilidade dentro de grupos, e compara as duas. Dos praticantes que concluíram o módulo Iniciantes, dois freqüentaram 20 aulas e dois freqüentaram 15 aulas. O módulo Iniciantes durou 3 meses, num total de doze aulas, sendo uma aula semanal com duração de noventa minutos. Entretanto, caso o aluno tivesse interesse e disponibilidade, poderiam freqüentar outros horários além daquele em que se matriculou. As aulas foram ministradas por um casal de professores com o auxílio de monitores e instrutores, responsáveis por observar e auxiliar aqueles que apresentassem dificuldades na execução dos movimentos. No decorrer dos três meses de prática de dança de salão, foi ensinado ao cavalheiro o que é e como deve ser a condução da dama. O cavalheiro deve conduzir a dama, e essa se deixar conduzir. Foram desenvolvidos os seguintes estilos de dança, iniciando com Xote, seguido do Merengue, Samba no pé e Foxtrot. Com o avançar das aulas, foram acrescentados outros estilos como o Rock'n Roll, o Rastapé, o Samba de Gafieira, o Twist e por último o Bolero. A análise dos índices de percepção corporal obtidos pelo procedimento de marcação do esquema corporal mostrou que metade dos praticantes apresentaram índice de percepção corporal geral adequado antes da prática (103,17 e 117,05%, sujeitos 1 e 2, respectivamente) e metade apresentaram hiperesquematia (131,17% e 149,87, sujeitos 3 e 4, respectivamente). Após a prática de três meses de dança de salão correspondendo ao módulo Iniciantes o sujeito 1 passou a hipoesquemático (101,7%), o sujeito 2 manteve-se adequado (106,8%), o sujeito 3 passou de hiperesquemático a adequado (104,9%) e o sujeito 4 manteve-se hiperesquemático (162,7%). A média do índice de percepção corporal para a altura da cabeça foi 102,13% antes e 99,87% ($p>0,05$) após a prática, para a largura do ombro 144,68% antes e 113,15% depois ($p>0,05$), para a largura da cintura 137,53% antes e 133,30% depois ($p>0,05$) e para a largura do quadril 132,68% antes e 121,18% depois ($p>0,05$). O índice de percepção corporal referente aos segmentos corporais direito e esquerdo sofreram influência com a prática da dança de salão, sendo a média para ombro direito 111,08% e esquerdo 105,08% ($p<0,05$) antes da prática e depois 106,08% e 102% ($p>0,05$) para os mesmos após a prática.

Esses dados mostram que após a prática do módulo Iniciantes de dança de salão a percepção assimétrica que havia entre os ombros direito e esquerdo passou a ser simétrica. Nos demais segmentos não houve diferença estaticamente significativa ($p>0,05$): cintura direita 112,28% e esquerda 113,48% antes, 112,43% e 109,53% depois, respectivamente; quadril direito 122,70% e esquerdo 122,05% antes, 118,13% e 117,45%, respectivamente. Embora não tenha sido observada diferença estatística em todos os segmentos corporais, houve melhora significativa na percepção da simetria dos ombros após a prática de três meses de dança de salão. Acredita-se que essa melhora na percepção da simetria dos ombros tenha sido decorrente da atenção dada a esse segmento corporal durante as aulas, pois o cavalheiro conduz a partir dos movimentos dos membros superiores e a dama é conduzida a partir da firmeza desses mesmos segmentos. Os outros segmentos analisados não mostraram diferença estaticamente significativa, contudo, tanto a percepção da largura corporal como a percepção entre os lados direito e esquerdo tenderam a se aproximar do índice de percepção corporal 100%. Conclui-se, a partir desse estudo, que a prática de dança de salão influencia positivamente o esquema corporal dos praticantes, pois nessa atividade os indivíduos estão em contato corporal e isso estimula as aferências exteroceptivas com relação ao próprio contorno corporal. Ademais, os movimentos da dança de salão estimulam a propriocepção que também alimenta com informações a região cortical relacionada ao esquema corporal. O número reduzido de participantes e o tempo de prática dessa atividade podem ter influenciado a baixa significância estatística. Entretanto são necessários estudos com uma população maior e maior tempo de prática de modo a esclarecer de forma mais contundente a influência da dança de salão na percepção das dimensões corporais.

Referências bibliográficas

Askevold, F. (1975). Measuring Body Image: Preliminary Report in a New Method. *Psychother Psychosom*, 26: p.71-77.

Barreto, J.F.(1999). Sistema Estomatognático y Esquema Corporal. *Colombia Médica*, 30

Fonseca, C.C. (2008). *Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão*. Mestrado. São Paulo:Universidade São Judas Tadeu.

Holmes N. P.; Spence C. (2004). The body schema and the multisensory representation(s) of peripersonal space. *Cogn Process.*, 5(2): 94–105.

Tavares, M.C.C. (2003). *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. Barueri: Manole.

Thum, B.E. (2007). *Efeitos da Dor Crônica em Atletas de Alto Rendimento em Relação ao Esquema Corporal, Agilidade Psicomotora e estados de Humor*. Mestrado. São Paulo: Universidade São Judas Tadeu.

Vieira S.F. (2005). Envelhecimento, impasses clínicos e mudanças: papel da idealização na dupla terapêutica. *Revista de Psicanálise*. n. esp.: 157-165.