

AUTOESTIMA E SATISFAÇÃO CORPORAL DE BAILARINAS

Renata Karoline Pereira Leal¹
 Nayra Suze Souza e Silva²
 Rosângela Ramos Veloso Silva³

RESUMO

Objetivo: verificar o nível de autoestima e satisfação corporal de bailarinas amadoras. **Material e Métodos:** estudo quantitativo, descritivo e transversal. Foi utilizado questionário autoaplicado que avaliou características sociodemográficas, satisfação corporal e autoestima. Os dados foram tabulados por meio do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS®), versão 18.0. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unimontes, nº 3.289.419/2019. **Resultados:** das 41 bailarinas participantes desse estudo, a média de idade foi de 19,44 ($\pm 7,76$) anos e média de 4,73 ($\pm 3,91$) anos de prática de ballet. Em relação a satisfação corporal, mais de 40% das participantes estão insatisfeitas com o próprio corpo, apresentando também nível baixo de autoestima, com prevalência maior que 90%. **Conclusão:** foi encontrado elevada prevalência de insatisfação corporal bem como baixo nível de autoestima entre bailarinas, sendo que as bailarinas com peso normal e satisfeitas com o corpo apresentaram melhor autoestima.

Palavras-chave: Autoestima. Imagem Corporal. Saúde. Mulheres. Ballet.

ABSTRACT

Self-esteem and body satisfaction of ballerinas

Objective: To verify the level of self-esteem and body satisfaction of amateur dancers. **Material and Methods:** quantitative, descriptive, and cross-sectional study. A self-administered questionnaire was used that assessed sociodemographic characteristics, body satisfaction and self-esteem. Data were tabulated using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS®), version 18.0. The Research Ethics Committee of Unimontes, nº 3.289.419/2019, approved the project. **Results:** of the 41 dancers participating in this study, the average age was 19.44 (± 7.76) years and an average of 4.73 (± 3.91) years of ballet practice. Regarding body satisfaction, more than 40% of the participants are dissatisfied with their own body, also presenting low level of self-esteem, with prevalence higher than 90%. **Conclusion:** it was found a high prevalence of body dissatisfaction as well as a low level of self-esteem among dancers, and the normal weight and body-satisfied dancers had better self-esteem.

Key words: Self Concept. Body Image. Health. Women. Dancing.

1-Graduanda em Educação Física-Bacharelado, Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes, Montes Claros-MG, Brasil.

2-Mestranda em Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes, Montes Claros-MG, Brasil.

3-Doutora em Ciências da Saúde, Professora do programa de pós-graduação em cuidados primários, Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes, Montes Claros-MG.

E-mail dos autores:
 rkpleal@gmail.com
 nayrasusy@hotmail.com
 rosaveloso9@gmail.com

Autor para correspondência:
 Renata Karoline Pereira Leal.
 Av. Dr. Ruy Braga, S/N.
 Vila Mauriceia, Montes Claros-MG.

INTRODUÇÃO

A dança necessita de uma compreensão estética e artística com corpos engajados de forma integrada no seu fazer-pensar (Motta, Motta e Liberali, 2012).

Historicamente, o ballet clássico nasceu com a renascença, no século XVI, na corte de Médicis, em Paris, inicialmente refletindo gestos, movimentos e padrões típicos da época (Bambirra, 1993).

O ballet é uma antiga modalidade da dança cujos padrões continuam atuando na sociedade contemporânea (Cezarino e Porto, 2017).

O ballet clássico passou por algumas transformações no decorrer da história, porém, a maioria de suas características se mantém, como a exigência pela perfeição técnica e estética dos movimentos, a graça e a leveza dos gestos e a interpretação dos personagens, considerando os movimentos pré estabelecidos desde sua criação (Amaral, 2009).

Schafle (1996) afirma que o resultado destas exigências, ultrapassam a perspectiva da técnica da modalidade, sendo o estímulo intrínseco que leva bailarinas a desvio da imagem corporal e baixa autoestima, sofrendo pressão para se manterem com baixo peso e atingirem altos níveis de desempenho físico, sendo que muitas delas acabam utilizando métodos prejudiciais à saúde.

Na cultura ocidental, ser magra significa não apenas ter um corpo magro, e sim, competência, sucesso, autocontrole e ainda ser atraente sexualmente. As profissões que demandam uma estética corporal adequada, como modelos, dançarinos e atletas, apresentam maior incidência de casos de insatisfação corporal (Haas, Garcia e Bertletti, 2010).

Já a autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesmo, uma percepção avaliativa, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem ideias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas (Mosquera e Stobäus, 2006).

A relação de cada um com o corpo, apoia-se sobre duas bases de comparação imagética: uma oferecida pelos espelhos, outra difundida em outdoors, televisores, revistas, catálogos. E, a bailarina, em seu espaço de trabalho é cercada de espelhos. Ao sair deste espaço, ainda se depara com a mídia e suas artimanhas para fazer com que, a

qualquer preço se obtenham um corpo perfeito (Agostini, 2010).

A fixação atual sobre o corpo feminino não é tanto prescrição sobre a aparência, mas sim pela prescrição de comportamentos, mantendo as mulheres vulneráveis à aprovação externa, atrelando autoestima à capacidade de agradar olhos habituados aos ideais físicos disseminados em massa.

As bailarinas se encontram numa posição de fragilidade extrema, pois sofrem influências por todos os lados, como de professores, mídia e principalmente delas próprias (Agostini, 2010).

Diante disso, são necessários estudos sobre a avaliação da satisfação corporal e autoestima de bailarinas, pois, a partir dessas investigações poderão ser elaboradas estratégias de intervenções que considerem essa questão.

Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar o nível de autoestima e satisfação corporal de bailarinas amadoras.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma abordagem metodológica quantitativa, de caráter descritivo e de corte transversal. Tendo a amostra composta por 41 bailarinas amadoras, com idades entre 9 e 59 anos.

A coleta foi realizada em uma escola de dança da cidade de Montes Claros-MG. Montes Claros é um município norte mineiro, com população de 402.027 habitantes estimada pelo IBGE em julho de 2017.

A coleta de dados foi realizada em uma escola de dança, com alunas de ballet clássico. Inicialmente a direção da escola foi consultada e feito os esclarecimentos sobre a proposta da pesquisa, solicitando assim autorização para realização da pesquisa, no qual foi entregue o termo de consentimento institucional (TCI).

O estudo foi realizado apenas por mulheres, visto que a participação do sexo masculino nas aulas era pouco representativa. Assim, as alunas foram convidadas a participar do estudo, respondendo a um questionário estruturado.

Sendo feito esclarecimentos sobre a pesquisa, como os procedimentos e objetivos. Logo após, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As bailarinas que aceitaram participar da pesquisa apresentaram o TCLE no dia da coleta (as alunas menores de 18 anos,

assinaram o termo de assentimento e apresentaram o TCLE assinado pelo responsável).

Não participaram do estudo as alunas que não apresentaram o termo devidamente assinado no dia da aplicação dos questionários e aquelas que tinham menos de um ano de prática de ballet.

A aplicação do questionário foi anônima, onde as participantes não poderiam ser identificadas.

O questionário avaliou características referentes a dados sociodemográficas, saúde do corpo, satisfação corporal, índice de massa corporal e autoestima.

No questionário sociodemográfico, as variáveis foram idade (menor de 18 anos; maior de 18 anos), escolaridade (ensino fundamental; ensino médio; ensino superior), cor da pele autodeclarada (branca; negra; parda), estado civil (solteira; casada/união estável) e filhos (não; sim).

As variáveis relacionadas a saúde do corpo foram estado de saúde (excelente/muito bom; bom; regular), relação ao peso corporal (não estou fazendo nada; estou tentando perder peso), satisfação corporal (satisfeita; insatisfeita), índice de massa corporal - IMC (abaixo do peso; normal; sobrepeso/obesidade) e como considera o corpo (magro; normal; gordo). O IMC foi avaliado a partir do peso e a estatura autorrelatados.

A variável autoestima foi avaliada pelo instrumento Escala de Autoestima - EAR conceituada como uma ferramenta unidimensional capaz de qualificar o nível de autoestima. O instrumento possui dez questões fechadas sobre auto aceitação e autoestima global, sendo seis alusivos a uma visão positiva de si mesmo e quatro a uma visão autodepreciativa.

As opções de resposta que o instrumento traz estão em um formato de escala tipo Likert de quatro pontos, sendo eles: concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente.

O próprio instrumento gera um escore que vai de zero a 30 pontos, onde quanto mais perto de 30, menor é o nível de autoestima, e

quanto mais perto de zero, maior é o nível de autoestima. A variável autoestima aparece no estudo dicotomizada, em alta autoestima (zero a 10 pontos) vs baixa autoestima (11 a 30 pontos).

Os dados foram digitados, tabulados, auditados e analisados com auxílio do programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS®), versão 18.0. As variáveis investigadas foram descritas por meio de sua distribuição de frequência absoluta e percentual.

Em seguida, foram realizadas as análises bivariadas entre a variável desfecho e cada variável independente por meio do Teste Qui Quadrado de Pearson, com nível descritivo inferior a 5% ($p < 0,05$).

O projeto dessa pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, com parecer substanciado nº 3.289.419/2019. Todos os preceitos éticos da resolução 466 de 2012 foram devidamente respeitados.

RESULTADOS

Das 41 bailarinas participantes desse estudo, a média de idade foi de 19,44 ($\pm 7,76$) anos, apresentando também média de 4,73 ($\pm 3,91$) anos de prática de ballet.

Os dados da tabela 1 mostram o perfil sociodemográfico, variáveis relacionadas ao corpo e nível de autoestima.

Em relação a satisfação corporal, mais de 40% das participantes estão insatisfeitas com o próprio corpo, apresentando também nível baixo de autoestima, com frequência maior que 90%.

As variáveis autoestima e IMC tiveram associação com satisfação corporal e como se sentem em relação ao corpo (tabela 2), ou seja, as mulheres com peso normal e com satisfação corporal apresentam melhor autoestima.

A tabela 3 apresenta outro dado relevante a variável satisfação corporal (satisfeito vs insatisfeito), apresentando associação com escolaridade, estado de saúde e relação ao peso.

Tabela 1 - Análise descritiva das variáveis sociodemográficas, saúde do corpo e autoestima de bailarinas da cidade de Montes Claros-MG, 2019.

Variáveis	n	%
Sociodemográfico		
Idade		
Menor de 18 anos	15	36,6
Maior de 18 anos	26	63,4
Escolaridade		
Ensino fundamental	9	22,0
Ensino médio	12	29,2
Ensino superior	20	48,8
Cor da pele		
Branca	11	26,8
Negra	5	12,2
Parda	25	60,9
Estado civil		
Casada/união estável	3	7,3
Solteira	38	92,7
Filhos		
Não	39	95,1
Sim	2	4,9
Saúde do corpo		
Estado de saúde		
Excelente/muito bom	17	41,5
Bom	19	46,3
Regular	5	12,2
Relação ao peso		
Não estou fazendo nada	27	65,9
Estou tentando perder peso	14	34,1
Satisfação corporal		
Satisfeita	23	56,1
Insatisfeita	18	43,9
IMC		
Abaixo do peso	13	41,9
Normal	15	48,4
Sobrepeso	3	9,7
Você se considera		
Magro	15	36,6
Normal	24	58,5
Gordo	2	4,9
Nível de autoestima		
Autoestima		
Alta autoestima	1	2,4
Baixa autoestima	40	97,6

Tabela 2 - Análise bivariada da autoestima segundo e IMC e relação com o corpo de bailarinas da cidade de Montes Claro-MG, 2019.

Variáveis	Alta autoestima		Baixa autoestima		p
	n	%	n	%	
	IMC				
Abaixo do peso	0	0,00	13	100,0	0,008
Normal	0	0,00	15	100,0	
Sobrepeso/obesidade	1	33,3	2	66,7	
Corpo					
Magro	0	0,00	15	100,0	0,000
Normal	0	0,00	24	100,0	
Gordo	1	50,0	1	50,0	

Tabela 3 - Análise bivariada entre satisfação corporal segundo escolaridade, estado de saúde, relação ao peso e IMC de bailarinas da cidade de Montes Claros-MG, 2019.

Variáveis	Satisfeita		Insatisfeita		p
	n	%	n	%	
Escolaridade					
Ensino fundamental	8	88,9	1	11,1	
Ensino médio	7	58,3	5	41,7	0,048
Ensino superior	8	40,0	12	60,0	
Estado de saúde					
Excelente/muito bom	13	76,5	4	23,5	
Bom	5	26,3	14	73,7	0,001
Regular	5	100,0	0	0,00	
Relação ao peso corporal					
Não está fazendo nada	19	70,4	8	29,6	
Está tentando perder peso	4	28,6	10	71,4	0,011
IMC					
Abaixo do peso	10	76,9	3	23,1	
Normal	5	33,3	10	66,7	0,057
Sobrepeso/obesidade	1	33,3	2	66,7	

DISCUSSÃO

Com média de 19 anos entre as bailarinas deste estudo, muitas ainda são adolescentes e Nascimento, Liberali, Artaxo (2011) ressalta que a prática do ballet clássico na adolescência é benéfica no que se refere ao exercício físico propriamente dito e estímulo ao crescimento, porém, é importante ter extrema cautela nas instruções, e focar na prevenção de lesões osteomioarticulares, bem como, em transtornos alimentares intercorrentes.

Dentre as 41 bailarinas que participaram da pesquisa, a baixa autoestima teve prevalência maior que 90%. Um estudo semelhante com 15 bailarinas adultas e adolescentes, das cidades de Joinville-SC e Florianópolis-SC também teve um resultado similar.

A autora do estudo, diz que lhe chamou bastante atenção a quantidade de bailarinas que apresentaram baixa autoestima (Molin, 2014).

Na escala de Rosemberg, a autoestima é considerada satisfatória quando o escore é igual ou superior a 11 pontos

De acordo com Mosquera e Stobäus (2006) a autoestima apresenta altos e baixos, revelando-se nos acontecimentos sociais, emocionais e psíquico-fisiológicos, emitindo sinais em vários graus. Ninguém deixa de pensar em si mesmo, sendo comum no comportamento humano a auto avaliação de um modo diferente.

Em relação a satisfação corporal, este estudo mostrou que 40% das bailarinas

apresentaram insatisfação corporal, resultado que pode ter uma relação com a própria exigência da modalidade, conforme afirmação de Moura e colaboradores (2015), onde dizem que o balé clássico é uma modalidade de dança que requer dos seus praticantes um bom desempenho físico, além das exigências por um corpo magro e elegante.

No estudo realizado por Motta, Motta e Liberali (2012) na cidade de Natal-RN com 10 bailarinas amadoras encontraram resultados semelhantes.

De acordo com os resultados obtidos, nem todas as bailarinas achavam que deveriam se adequar à um corpo considerado ideal e isso foi notado pelas falas das entrevistadas. Para elas não fazia diferença se elas estavam ou não nos padrões.

Simas e Guimarães (2002) dizem que a imagem corporal acaba fazendo parte da rotina do ballet clássico - sustentação, equilíbrio, sapatilhas de ponta - e um corpo magro é algo constante na vida do bailarino, embora não seja uma regra.

Conforme Kakeshita e Almeida (2006) o componente subjetivo da imagem corporal se refere à satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal ou partes específicas de seu corpo.

Carvalho e colaboradores (2012), acredita que a baixa frequência de satisfação corporal encontrada entre bailarinas pode estar associada ao nível de envolvimento das meninas com a prática do balé.

A prevalência de insatisfação da imagem corporal tem sido observada

frequentemente entre praticantes de balé, afirma Gonçalves e colaboradores (2017).

Ele desenvolveu uma pesquisa para avaliar a presença e prevalência de insatisfação e distorção da autoimagem de bailarinas. E observou-se que 73,3% apresentaram insatisfação com a imagem corporal, desejando ter uma silhueta menor do que a que relatava possuir, mesmo apresentando IMC normal.

Outro estudo realizado por Ribeiro e Veiga (2010), mostrou em seus resultados que o desejo de ter uma silhueta menor do que a usual, provavelmente não está ligado às questões de saúde e sim de estética.

Os dados do presente estudo mostraram que as bailarinas com peso normal e satisfeitas com o próprio corpo possuem melhor autoestima. A insatisfação com o peso corporal afeta as bailarinas, isto deve-se em parte à perpetuação de uma imagem feminina idealizada pela mídia que induz à insatisfação com o corpo e aos distúrbios alimentares ou pela própria exigência estética do ballet, que preza pelo corpo magro e elegante (Jesus, 2011).

As mulheres revelam insatisfação considerável com o corpo e preocupação com o peso independentemente da idade. O peso tem um papel importante na autoestima, até que seja substituído por outros fatores como a identidade ocupacional (Almeida, 2004).

Os resultados desta investigação encontraram associação entre satisfação corporal com escolaridade das bailarinas. Já um estudo realizado na cidade de Porto Alegre-RS, apontou que as variáveis “renda pessoal” e “escolaridade” apresentaram correlação negativa com a imagem corporal, ou seja, quanto maior a renda pessoal, familiar e escolaridade, menor é a insatisfação com a imagem corporal (Skopinski, Resende e Schneider, 2015).

Para auxiliar nos cuidados com o corpo, aceitação da imagem corporal, conhecimento dos limites, evitando certas complicações como hábitos alimentares inadequados.

Os profissionais de educação física podem contribuir, por pertencerem à área da saúde e ter conhecimento que a insatisfação corporal pode ter uma implicação importante na autoestima das bailarinas.

É interessante ter acompanhamento de um profissional de educação física e outros profissionais da saúde. Estes podem auxiliar na parte do condicionamento físico, psicológica, nas capacidades físicas, motoras

e se necessário, emagrecerem de forma saudável.

Haas, Garcia e Bertletti (2010) sugerem que sejam feitos mais estudos que avaliem a satisfação corporal em grupos de bailarinas, pois são de grande importância para diagnosticar quando os aspectos psicológicos interferem na percepção da autoimagem nesses profissionais, levando-os a adotar comportamentos alimentares inadequados e nocivos à sua saúde.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados deste estudo, é possível concluir que mais de 40% das participantes estão insatisfeitas com o próprio corpo, apresentando também nível baixo de autoestima.

As variáveis autoestima e IMC tiveram associação com satisfação corporal e como se sentem em relação ao corpo, ou seja, as bailarinas com peso normal são mais satisfeitas com o corpo, refletindo assim em uma melhor autoestima.

REFERÊNCIAS

- 1-Agostini, B.R. Como as bailarinas clássicas percebem seus corpos sob a influência da cultura corporal da dança: um estudo que aborda corpo e subjetividade. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/cone-ce/3conece/paper/viewFile/2236/976>> Acesso em 19/02/2019.
- 2-Almeida, A. M. Insatisfação com o peso corporal. Revista Portuguesa de Clínica Geral. Lisboa. Vol. 20. Num. 65. 2004. p. 1-66.
- 3-Amaral, J. Das danças rituais ao ballet clássico. 2009. Disponível em: <http://revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensai_o_geral/article/viewFile/95/25> Acesso em 01/03/2019.
- 4-Bambirra, W. Dançar e sonhar. Belo Horizonte. Inédita Editora de Arte. 1993. p. 21.
- 5-Carvalho, P.H.B.; Neves, C.M.; Filgueiras, J.F.; Miranda, V.P.N.; Ferreira, M.E.C. Percepção e insatisfação corporal de bailarinas não profissionais. Revista Motricidade. Vila Real. Vol. 8. Num. 2. 2012. p. 758-763.

6-Cezarino, G.; Porto, E. O corpo no ballet clássico: as vozes dos bailarinos. Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol. 9. Num. 4. 2017. p. 2-9.

7-Gonçalves, P. S. P.; Oliveira, G. L.; Oliveira, T. A. P.; Fernandes, P. R.; Filho, J. F. Avaliação da Satisfação com a Autoimagem Corporal em Bailarinas. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 11. Num. 66. 2017. p. 301-308.

8-Haas, A. N.; Garcia, A. C. D.; Bertolotti, J. Imagem Corporal e Bailarinas Profissionais. Revista Brasileira Med Esporte. Vol. 16. Num. 3. 2010. p. 182-185.

9-Jesus, N. M. A Alimentação dos bailarinos: avaliação nutricional de profissionais de companhias de dança portuguesas. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa. 2011.

10-Kakeshita, I. S.; Almeida S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. Revista de Saúde Pública. São Paulo. Vol. 40. Num. 3. 2006. p. 497-504.

11-Molin, T. M. D. Transtornos Alimentares, Autoestima e Autoimagem de Bailarinas Clássicas. 2014. Disponível em <<http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/3067/1/Tamara%20Marcello%20Dal%20Molin.pdf>> Acesso em 30/03/2019.

12-Mosquera, J. J. M.; Stobäus, C. D. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade. Revista Psicologia, Saúde & Doenças. Lisboa. Vol. 7. Num. 1. 2006. p. 83-88.

13-Motta, M. A.; Motta, S. M.; Liberali, R. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol. 11. Num. 2. 2012. p. 55-67.

14-Moura, U. I. S.; Mendes, L. R.; Silva, I. P. O.; Ângelo, R. C. O.; Schwingel, P. A. Consumo Alimentar, perfil antropométrico e imagem corporal de bailarinas clássicas do Vale do São Francisco. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p. 237-246.

15-Nascimento, K. C.; Liberali, R.; Artaxo, M.; Pontes, M. C. M. Os Efeitos Do Ballet Clássico Na Adolescência. Anuário da Produção Acadêmica Docente. São Paulo. Vol. 5. Num. 12. 2011. p. 119-128.

16-Ribeiro, L.G.; Veiga, G.V. Imagem Corporal e Comportamentos de Risco para transtornos alimentares em Bailarinos profissionais. Revista Brasileira de Medicina do esporte. Vol. 16. Num. 2. 2010. p. 99-102.

17-Schafle, M. Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao dia a dia em centros de treinamento na clínica em exames orais e escritos. Artes Médicas. 1996. p. 52.

18-Simas, J. P. N.; Guimarães, A. C. A. Ballet Clássico e Transtornos Alimentares. Revista da Educação Física/UEM. Maringá. Vol. 13. Num. 2. 2002. p. 119-126.

19-Skopinski, F.; Resende, T. L.; Schneider, R. H. Imagem corporal, humor e qualidade de vida. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro. Vol. 18. Num. 1. 2015. p. 95-105.

Recebido para publicação em 09/08/2019
 Aceito em 22/05/2020