

Projeto Dança e Autoestima: a interdisciplinaridade contribuindo para a saúde física e mental das integrantes da Casa da Menina

Resumo

A prática da dança entre as meninas institucionalizadas estimula o desenvolvimento socioeducativo e recreativo, promovendo bem estar, autoestima e gosto pela atividade física para uma melhor qualidade de vida. Este projeto se realiza nas segundas e quartas- feira das 17h30min às 18h30min, no campus corujão, com as estagiárias de educação física e psicologia, coordenadas pelas professoras. A metodologia foi através de dinâmicas de grupo e atividades com dança cigana, dança do ventre, ritmos e outros estilos musicais, as acadêmicas do curso de psicologia buscaram trabalhar a relação com o corpo, a questão da confiança, o relacionamento com as colegas da instituição, a valorização da menina como ser humano, e como as pessoas a veem como parte da sociedade atual. Por último, foi aplicada a “Escala de Autoestima de Rosenberg” em nove das participantes. O grupo apresentou média de 27,7 conforme a escala Autoestima de Rosenberg, o que representa média autoestima. Com o estudo dos resultados obtidos pode-se observar que a interação da atividade física, atrelada ao trabalho de autoconhecimento e autoestima, agrega muitos esclarecimentos e percepções relevantes na vida das integrantes da Casa da Menina.

Palavras-chave:

Autoestima; Dança; Psicologia, Educação Física.

Introdução

A dança é uma atividade física que inclui arte, exercício, criação, imaginação e expressão num só tema. É considerada uma ótima forma de exercitar o corpo e a mente integralmente, além de ser ainda mais intensificada quando feita em grupo.

Visto isso, as acadêmicas do curso de Educação Física e do curso de Psicologia da Urcamp/Campus Bagé, juntamente das orientadoras dos respectivos cursos, através do voluntariado, pensaram e montaram um projeto na qual envolvessem a atividade física como instrumento de um trabalho de autoestima, autoconhecimento corporal e interação entre o grupo de integrantes da Casa da Menina em Bagé.

A autoestima reflete a percepção da habilidade pessoal para lidar com os desafios da vida e a adequação às situações do cotidiano (Saeta, 1999). A capacidade de sentir-se feliz e estabelecer boas relações com os outros depende desta percepção de cada um com respeito a si mesmo. (Vilella WV et al, 2010, p. 2).

O trabalho com a autoestima das meninas é extremamente importante, visto que uma autoestima boa promove um bom conhecimento corporal, confiança nas próprias decisões, visão apropriada acerca de si mesma, elementos vitais na vida de qualquer ser humano.

Metodologia

Através de uma revisão sistemática da literatura, buscaram-se dinâmicas de grupo e atividades educativas que incentivassem a melhora da autoestima das meninas em vulnerabilidade social, além da importante contribuição da dança como instrumento intensificador desse processo. Com o auxílio destes materiais e das danças cigana, do ventre, ritmos e outros estilos musicais, as acadêmicas do curso de psicologia buscaram trabalhar a relação com o corpo, a questão da confiança, o relacionamento com as colegas da instituição, a valorização da menina como ser humano, e como as pessoas a veem como parte da sociedade atual.

Por último, foi aplicada a “Escala de Autoestima de Rosenberg”, validada por Hutz e Zenon (2011), para crianças, adolescentes e adultos, na análise fatorial realizada pelos autores demonstrou que na sua atual versão, segue apresentando validade de construto, e que uma solução unifatorial, como proposta por Rosenberg e anteriormente observada por Hutz, é mais apropriada, em nove das participantes, como instrumento de avaliação com o objetivo de verificar a evolução das meninas após a atuação no projeto, que ainda está em andamento.

Resultados e Discussão

Após a aplicação da metodologia com o propósito de promover a melhoria da saúde física, e principalmente o benefício da saúde mental através das atividades, conferiu-se que, embora não se tenha aplicado a Escala de Autoestima de

Rosenberg no início do projeto, para conferir como era a autoestima delas anteriormente, ela está na faixa ideal de acordo com o objeto de verificação. O grupo está com média de 27,7 conforme a escala, o que representa média autoestima, o que é considerado satisfatório, tendo em vista o histórico familiar e social das participantes.

Através do autoconhecimento e desenvolvimento de capacidades motoras, a dança pode contribuir para uma perspectiva de vida com mais qualidade. O potencial criativo da dança favorece a socialização, o lazer, o autoconhecimento, valorização pessoal e autonomia. (VILELLA, 2010, p. 59)

Com isso, o autor percebeu e relatou os benefícios que a dança traz para a questão de identidade, além do trabalho com a autoestima e autoconhecimento. Isso se verifica com as meninas do projeto, quando elas nos relevam as alegrias e mudanças que percebem em si mesmas com o avanço da dança e a melhoria da relação com o próprio corpo.

Essa seria a contribuição da dança para a educação: educar corpos que sejam capazes de criar pensando e ressignificando o mundo em forma de arte. (MARQUES, 2003 apud MOTTA; MOTTA; LIBERALI, 2012, p.56). Visto que, o projeto também é composto por acadêmicas do curso de educação física, onde se faz mais presente a dança como formadora e intensificadora da cultura e da arte, é visível que ela faz com que todos os participantes do projeto se contagiem e se sintam felizes na presença da dança e das meninas dançando. Além disso, o processo vai auxiliar no crescimento pessoal das integrantes após saírem da casa, visto que a dança transmite mais confiança, mais autoconhecimento, mais criatividade para enfrentar as adversidades.

Conclusão

Com o estudo dos resultados obtidos pode-se observar que a interação da atividade física, atrelada ao trabalho de autoconhecimento e autoestima, agrega muitos esclarecimentos e percepções relevantes na vida das integrantes da Casa da Menina.

Além disso, nota-se a alegria e empolgação das meninas quando estão na prática da dança. Considerando os percalços da vida, elas são pessoas extremamente alegres e contagiantes, que estimulam as acadêmicas a continuar participando do projeto e a trabalhar questões tão importantes para o crescimento pessoal e profissional de ambas. O trabalho de autoestima e autoconhecimento é de interação mútua, todas aprendem e todas ensinam, e isso é muito significativo, pois exemplifica o que é praticado no projeto.

Referências

HUTZ, C. S.; ZENON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação psicológica*, v. 10, n.1, 2011.

MOTTA, M. A. M.; MOTTA, S. M.; LIBERALI, R. A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, Universidade Gama Filho – Brasil, v. 11, n. 2, p. 55-67, 2012.

SANTANA. Ana Lúcia. Autoestima. Disponível em <<https://www.infoescola.com/psicologia/auto-estima/>>. Acesso em: 09 set. 2018.

VILELLA, W.V. et al. Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes. *Investigação, Local de Publicação* <<http://publicacoes.unifran.br>>, (Supl 2): S55-S60, 2010;10.