153 - A INFLUÊNCIA DA DANÇA DE RUA NO NÍVEL DE ANSIEDADE DAS MULHERES QUE FREQUENTAM O ENSINO DE JOVENS E ADULTOS - EJA DA ESCOLA ESTADUAL CARDEAL RONCALLI - FREDERICO WESTPHALEN - RS - BRASIL

JAMILLE DENTI
DR. PHD. ÂNGELO VARGAS
jamilledenti@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A vida, o mundo e o homem, manifestam-se por meio do movimento. Dançar é mover-se com ritmo, melodia e harmonia: por isso, acredita-se que ao dançar, movimento e sentimento se confundem.

Conforme Vianna (1990), a reflexão madura sobre a essência dessa arte, ensina que antes de exprimir na matéria a sua experiência, o homem a traduz com a ajuda de seu próprio corpo. Alegria, dor, felicidade, paz, indiferenças e ansiedades.

De acordo com Samulski (1996), a redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão através do exercício físico pode melhorar o humor; aumentando o bem estar físico e psicológico das pessoas. Entretanto, ainda não existem estudos sistemáticos específicos sobre a relação entre a atividade de dança e a saúde psicológica. Por este motivo, as pesquisas nessa área precisam ser fomentadas e intensificadas.

Nesse contexto, a necessidade de se ter hábitos saudáveis de vida, a dança tem sido considerada como meio de combater os danos causados pela vida moderna, por isso se nota um crescente aumento de grupos de dança no Brasil e no mundo.

A dança é, inegavelmente, considerada como uma das artes mais antigas que o homem experimentou. Baseado em registros feitos pelo homem por meio de figuras humanas encontradas nas paredes e tetos das cavernas na era paleolítica, pode-se perceber que o homem já dançava desde aquela época.

Destaca-se também, que durante a caça, a colheita, nos momentos de tristeza, durante um casamento ou em homenagem aos deuses, o homem dançava sempre em forma de um ritual. Através dessa forma de expressão o homem e a dança evoluíram, caminharam juntos e efetivaram a relação com o mundo e seus diferentes modos de vida.

Segundo Verderi (1998), a dança é a arte do movimento e, a partir dela, o homem pode demonstrar papéis sociais e também desempenhar relações dentro de uma sociedade, seja ela qual for.

Dançar é conseguir satisfazer as necessidades do organismo não só pelo fator fisiológico, que o movimento propicia, desencadeando trocas energéticas e ativando reações orgânicas, como para o bom desenvolvimento da mente, visto que, com sua estigmática estrutura precisa liberar muitos impulsos nervosos para o perfeito funcionamento do corpo.

Para estabelecer como surgiu a dança de rua é preciso saber que as primeiras manifestações ocorreram na época da grande crise econômica dos Estados Unidos, mais precisamente em 1929.

Neste período vários artistas, entre músicos e dançarinos que trabalhavam em casas noturnas, perderam seus empregos e foram trabalhar nas ruas, surgiram então, os primeiros dançarinos de rua. É importante lembrar que o termo “Dança de Rua” (Street Dance) foi criado pela imprensa por não ser uma dança acadêmica e, porque os dançarinos treinavam e ainda treinam em locais não convencionais, tais como: praças públicas, ruas etc. Atualmente, é raro ver um dançarino profissional fazendo performance na rua, logo se apresentam em bailes, shows, festas e não nas ruas.

A dança de rua surgiu no Brasil na década de 80. Ainda não existiram movimentos que retratavam exatamente o fundamento, o significado na íntegra dessa cultura.

> ... do fundo de um quintal diretamente para os palcos do Brasil e do mundo. Através de uma estória exaustiva e uma caminhada longa nós conseguimos. Depois de todos esses anos o Projeto Dança de Rua ainda está de pé, firme e forte com o pensamento sempre no futuro. A evolução é constante sem pausas nem descansos. Enquanto Deus permitir, enquanto amarmos a cultura Hip Hop, enquanto queimar no coração a vontade de estar envolvido, enquanto formos correspondidos, estaremos aqui... (Projeto Hip Hop).

A ansiedade é sempre um estado de alerta do organismo que produz um sentimento indefinido de insegurança, podendo atuar em dois planos imediatos: o físico e o psíquico, o que poderá gerar sintomas de inquietude interior (desassossego, insegurança, pressentimento do nada, medos difusos, expectativa do pior e de tensão motora - tremores, dores musculares, espasmos, incapacidade de relaxamento, tiques nervosos, rosto contraído). O aumento ou a diminuição da ansiedade tem muito a ver com o nível de informação do indivíduo.

São muitos os métodos recomendados para se combater o estresse. Rojas (1997), recomenda a dança como meio de minimizar os efeitos do estresse nas pessoas. Para ele, dançar é transmitir e exprimir um sentimento, utilizando o corpo como veículo de tal processo. Através da dança, o indivíduo pode atingir uma forma superior de vida, experimentando o equilíbrio Corporal e Psíquico a que as pessoas legitimamente aspiram.

O presente estudo tem por intuito verificar a influência da dança de rua no nível de ansiedade de mulheres que frequentam o ensino de jovens e adultos - EJA - no Município de Frederico Westphalen, RS, Brasil.

METODOLOGIA

Para a realização desta pesquisa, que terá um corte transversal com cunho descritivo e delineamento comparativo, escolheu-se a aplicação do questionário da escala de Beck, objetivando verificar a influência da dança no nível de ansiedade.

Este instrumento com vinte e um itens que são afirmativas descritivas de sintomas de ansiedade. Sendo que cada pergunta do referido questionário tem quatro possibilidades de respostas com a seguinte pontuação: 1) “Absolutamente não”; 2) “Levemente: não me incomodou muito”; 3) “Moderadamente: foi muito desagradável, mas pude suportar”; 4) “Gravemente: difícil pude suportar”. O escore total é o resultado da soma dos escores dos itens individuais. O escore total permite a classificação em níveis de intensidade de ansiedade.

A mostra para o Projeto principal constitui-se de vinte mulheres com idade compreendida entre 35 e 45 anos que frequentam o ensino de jovens e adultos - EJA.

Para a participação do experimento foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: idade compreendida

entre 35 a 45 anos, não estar frequentando aulas de dança, estar matriculada na Escola Estadual Cardeal Roncalli e não fazer uso de medicamentos para o controle de ansiedade nos períodos pré e pós - experimento.

A aceitação das diferenças se dará respeitando um nível de significância de 95% de maneira dos resultados não terem ocorrido ao acaso. Os resultados observados serão apresentados por meio da estatística de tendência central média, mínimo e máximo e pela variabilidade desvio padrão DP (média ± DP).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos dados coletados através da aplicação do questionário, foram feitas análises estatísticas descritivas adaptadas às condições específicas dos resultados obtidos, conforme descrito por Chagas (1995) e Noce (1999).

Foram avaliados vinte mulheres que foram divididas em dois grupos: grupo 1 (experimental, que frequentaram as aulas de dança de rua) e grupo 2 (controle que participaram das aulas regulares de Educação Física).

Aproximadamente 70% dos participantes que responderam ao questionário relataram a presença de algum sintoma relacionado à ocorrência de ansiedade.

A análise estatística dos valores médios dos escores obtidos para o grupo experimental e o grupo controle, indica que as amostras são independentes para o nível de significância de 95% de maneira que os resultados não terem ocorrido ao acaso.

Portanto, os resultados desse estudo devem ser analisados separadamente considerando que o grupo experimental apresenta comportamento diferente do grupo controle.

Considerando que foram atribuídos valores de um a quatro as opções contidas no questionário pode-se considerar que perguntas com escores maiores ou iguais de que ap $\leq 0,05$ para que a hipótese seja aceita.

Embora, Nitsch (1981) apud Samulski (1999) afirma que os fatores relacionados a estresse e ansiedade podem ser relacionados a três fatores: social, fisiológico e psíquico (fatos tridimensional) o mesmo não foi verificado claramente neste estudo. Provavelmente, isso se deve ao fato de que não foi incluída pergunta relacionada ao fator social.

Os resultados mostram que 90% dos integrantes do grupo experimental diminuíram o nível de ansiedade com a prática da dança de rua duas vezes por semana. Sendo que 10% o nível de ansiedade permaneceu igual. Estes resultados mostram que o grupo experimental apresenta uma significativa alteração no nível de ansiedade em relação ao grupo controle.

Pode-se observar, que do grupo controle os resultados mostram que 80% das integrantes o nível de ansiedade permaneceu igual. Sendo que 10% tiveram um aumento do nível de ansiedade e o restante 10% dos integrantes diminuíram o nível de ansiedade.

Observando os resultados pode-se constatar que o programa de dança desenvolvido com as dez alunas do EJA (Educação de Jovens e Adultos) da Escola Cardeal Roncalli - de Frederico Westphalen, RS - Brasil apresentou uma significativa diminuição do nível de ansiedade em relação ao grupo controle.

CONCLUSÃO

Com os dados obtidos, conclui-se que tanto o grupo experimental quanto o grupo controle que participaram desta pesquisa apresentaram sintomas de ansiedade entre mínimo e grave.

Outra observação importante é a diferença entre os escores relativos às perguntas do questionário no pós - teste com o grupo controle. O mesmo não foi observado no grupo experimental.

Nesse contexto, sugerem-se a apresentação dos resultados deste estudo a dirigentes de grupos de dança para que os mesmos possam utilizá-los e evitar que os sintomas de ansiedade constatados influenciem negativamente nos desempenhos dos dançarinos.

A literatura mostra que estudos sistemáticos sobre o estresse e ansiedade em modalidades esportivas têm apresentado um crescimento significativo no mundo científico. Tendo em vista que o mesmo não ocorre na área da dança, sugere-se para estudos mais futuros, o desenvolvimento de testes específicos para a área de dança.

REFERÊNCIAS

CHAGAS, M. H. Análise do Esporte Psíquico na Competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior, 1999, 151f. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo) Escola de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

CUNHA, J. A. Manual da Versão em português das Escalas de Beck. Tradução e adaptação brasileira, 2001, Casa do Psicólogo.

NOCE, F. Análise de Estresse Psíquico em Atletas de Voleibol de Alto nível: Um estudo comparativo entre gêneros, 1999, 151f. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo) Escola de Educação Física da Universidade de Minas Gerais, Belo Horizonte.

ROJAS, E. A ansiedade como Superar o Estresse, as Fobias e as Obsessões. Tradução Fábio Fernandes da Silva, São Paulo: Mandarim, 1997.

SAMULSKI, D. M et al. A importância da atividade física para a Saúde e Qualidade de vida.

VERDERI, E. B. L. P. A Dança na Escola. Rio de Janeiro: Sprint, 1998, 120p. Bibliografia p. 35-45. ISBN 87-7332-066-4.

VIANNA, K. A Dança. São Paulo: Edições Siciliano, 1990.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar la influencia de la danza de calle en el nivel de ansiedad de mujeres que frecuentan la enzeñanza de jóvenes y adultos en la Escuela Estadual Cardeal Roncalli, de Frederico Westphalen - Rio Grande do Sul - Brasil. Para la colecta de datos fue utilizado la Escala de Beck, Inventario de ansiedad Beck.

El Inventário es constituido por veintiuno itenes, que son “afirmaciones despcritivas de síntomas de ansiedad”. (BECK & STEER, 1993 a, p. 2), y que deben ser evaluados por el sujeto con referencia a si mismo, en una escala de cuatro puntos, que, según Manual, refleten niveles de gravidad crecente de cada síntoma: 1) “Absolutamente no”; 2) “Levemente: no me molestó mucho”; 3) “Moderadamente: fue muy desagradable, pero pude soportar”; 4) “Gravemente: difícil soportar”. El escore total es el resultado de la suma de los escores de los itenes individuales.

Participaron del proyecto de investigación 20 mujeres con edad comprendida entre 34 a 45 anos. Las mismas fueron divididas en dos grupos: grupo 1 (G1=10) experimental y grupo 2 (G2=10) de control. Las mujeres que integraron el G1 fueron submetidas a un programa de danza de calle por un periodo de cinco meses, con frecuencia semanal de dos veces por semana, con tiempo de cincuenta minutos. En esa misma perspectiva, el G2 participaba de clases regulares de Educación Física con tiempo de cincuenta minutos, durante el mismo periodo.

Para esa investigación, las voluntarias fueron encamiñadas para la encuesta con la psicóloga, que submetió las candidatas a la escala de Beck para la determinación de los niveles de ansiedad nos periodos pre y pos - experimento.

El método estadístico propuesto para el análisis de los datos del presente estudio aplicó los siguientes tratamientos: teste de normalidad Kolmogorav Smirnoi, como subsecuente comparación de las medidas por medio del teste Wilcos para muestras pareadas. Los resultados observados fueron presentados por medio de la estadística de tendencia central media, mínimo y máximo y por la variabilidad desvio padrón DP (media ± DP).

Concluyese, que el grupo controle (G1) tiene comportamento diferente cuanto la alteración del nivel de ansiedad de las clases de danza de calle. El análisis estadístico de los datos mostró que ocurre una significativa diminuición del nivel de ansiedad en el grupo control (G1), cuando comparada al (G2) grupo experimental.

PALABRAS-LLAVE: Danza de calle. Nivel de ansiedad. Mujer. Escala Beck.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar a influência da dança de rua no nível de ansiedade de mulheres que frequentam o ensino de jovens e adultos na Escola Estadual Cardeal Roncalli, de Frederico Westphalen - Rio Grande do Sul - Brasil. Para a coleta de dados foi utilizado a Escala de Beck, Inventário de ansiedade Beck.

O Inventário é constituído por vinte e um itens, que são “afirmações descritivas de sintomas de ansiedade”. (BECK & STEER, 1993 a, p. 2), e que devem ser avaliados pelo sujeito com referência a si mesmo, numa escala de quatro pontos, que, conforme o Manual, refletem níveis de gravidade crescente de cada sintoma: 1) “Absolutamente não”; 2) “Levemente: não me incomodou muito”; 3) “Moderadamente: foi muito desagradável, mas pude suportar”; 4) “Gravemente: difícil pude suportar”. O escore total é o resultado da soma dos escores dos itens individuais.

Participaram do projeto de pesquisa 20 mulheres com idade compreendida entre 34 a 45 anos. As mesmas foram divididas em dois grupos: grupo 1 (G1=10) experimental e grupo 2 (G2=10) de controle. As mulheres que integraram o G1 foram submetidas a um programa de dança de rua por um período de cinco meses, com frequência semanal de duas vezes por semana, com duração de cinquenta minutos. Nessa mesma perspectiva, o G2 participava de aulas regulares de Educação Física com duração de cinquenta minutos, durante o mesmo período.

Para essa pesquisa, as voluntárias foram encaminhadas para a entrevista com a psicóloga, que submeteu às candidatas a escala de Beck para a determinação dos níveis de ansiedade nos períodos pré e pós - experimento.

O método estatístico proposto para a análise dos dados do presente estudo aplicou os seguintes tratamentos: teste de normalidade Kolmogorav Smirnoi, como subsequente comparação das medidas por meio do teste Wilcos para amostras pareadas. Os resultados observados foram apresentados por meio da estatística de tendência central média, mínimo e máximo e pela variabilidade desvio padrão DP (média ± DP).

Concluí-se, que o grupo controle (G1) têm comportamento diferente no que diz respeito à alteração do nível de ansiedade das aulas de dança de rua. A análise estatística dos dados mostrou que ocorreu uma significativa diminuição do nível de ansiedade no grupo controle (G1), quando comparada ao (G2) grupo experimental.

PALAVRAS-CHAVE: Dança de rua. Nível de ansiedade. Mulher. Escala Beck.