

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BRUNA MERINO CHOMA

**MOTIVAÇÃO E COMPARAÇÃO SOCIAL NAS MULHERES PRATICANTES DE
DANÇA NO CONTEXTO RECREACIONAL**

SÃO PAULO

2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BRUNA MERINO CHOMA

**MOTIVAÇÃO E COMPARAÇÃO SOCIAL NAS MULHERES PRATICANTES DE
DANÇA NO CONTEXTO RECREACIONAL**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à Universidade São Judas Tadeu na Mooca como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Bruna Gabriela Marques

SÃO PAULO

2023

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 CONTEXTO DA DANÇA NO CENÁRIO NÃO-COMPETITIVO	9
3 COMPARAÇÃO SOCIAL.....	10
4 MOTIVAÇÃO.....	11
5 METODOLOGIA.....	14
5.1 Análise de dados	16
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
7 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS.....	22

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Teoria da Autodeterminação.....	13
Figura 2: <i>Continuum</i> da Teoria da Autodeterminação.....	13

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

TAD	Teoria da Autodeterminação
NPB	Necessidades Psicológicas Básicas
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
USJT	Universidade São Judas Tadeu
CNC	Contexto não-competitivo

RESUMO

A literatura aponta que a prática da dança pode contribuir para promover a melhora no físico e mental do ser humano. Foi abordado os motivos que podem acarretar o indivíduo na realização da prática da dança e adquirir constância. No entanto, ambientes destinados à prática da dança podem gerar percepções, sentimentos e comportamentos diversos devido a alguns fatores. Neste sentido, a comparação social pode influenciar percepções em relação à aparência e função física nos praticantes de dança desencadeando julgamentos, experiências e comportamentos nem sempre positivos. Este estudo, de acordo com o da Teoria da Autodeterminação (TAD), buscou compreender os impactos de comportamentos autônomos versus não autônomos do indivíduo e as influências da comparação social na motivação para a prática da dança em mulheres no contexto recreacional. Foi utilizado o método de uma abordagem qualitativa na qual mulheres praticantes foram submetidas a uma entrevista semiestruturada e posteriormente os dados foram analisados mediante as diretrizes da análise temática. Foi identificado que a comparação social no contexto recreativo da dança parece não interferir na motivação para a prática, reportando na maioria, a satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB) e motivação mais autônoma, apontando que fatores da comparação social podem ser positivos para o aprimoramento da dança.

Palavras-chave: Dança, Motivação e Comparação social.

1 INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade a dança é a arte mais antiga praticada pelo homem. Antes da comunicação oral, ela era realizada por gestos ao meio ambiente em que viviam, para que conseguissem expressar o que realmente queriam. Para o homem, a dança era o maior meio de comunicação, como por exemplo, dançavam para pedir chuva, para agradecer as conquistas, para pedir cura de uma doença e até mesmo em acontecimentos com a morte. Dançar era a melhor maneira significativa de se expressar (Hass; Garcia, 2006).

A dança pode ser definida como uma forma de expressão cultural que envolve atividade física, interação social e musical, além de criatividade, expressão corporal e emocional (Burkhardt; Brennan, 2012). Segundo Maraz et al. (2015) a dança é uma forma popular de exercício físico que contribui para a diminuição da ansiedade, aumento da autoestima e melhora do bem-estar psicológico.

A dança permite a liberdade de expressão em alguns aspectos, Hass e Garcia (2003, p.139) define que “entende-se a dança como uma arte que significa expressões gestuais e faciais através de movimentos corporais, emoções sentidas a partir de determinado estado de espírito”.

Segundo Marques (2023), a dança vai além de ser admirada distante, é uma tentativa de o indivíduo atingir outras dimensões com o corpo, com relação ao contato e interação social e individual e essa arte tem que ser experienciada com fins exploratórios e aprendizado.

Para o bailarino, o seu livro ensina que a dança, a mais antiga de todas as formas da arte, é uma opção total de vida. Ensina que antes de exprimir na matéria a sua experiência existencial, o homem a traduz com a ajuda do próprio corpo. Alegria, dor, amor, terror, nascimento, morte, tudo para o verdadeiro bailarino, é motivo de dançar (Vianna, 2005, p.19).

Continuando com o mesmo raciocínio de Vianna (2005), para os não profissionais, todos somos bailarinos da vida, sempre em movimento para atingir o único objetivo: o autoconhecimento.

A dança é um tipo de atividade física que está diretamente ligada à cultura das sociedades, e ao mesmo tempo atende às necessidades de relaxamento, entretenimento, fuga da rotina diária e mudança no estilo de vida, sendo uma alternativa para a melhoria da condição física e capacidades funcionais, desenvolvimento de relacionamentos e melhoria do bem-estar psicológico (Goulimaris et al., 2014). Entretanto, vale ressaltar que o contexto da dança recreativa apresenta dissonâncias nos motivos, objetivos, sentimentos e consequências de sua prática.

Considerando que ambientes como a dança são propensos a oferecer amplas oportunidades para comparação social, tanto de atributos físicos (forma e aparência corporal), bem como funções corporais (habilidades físicas e desempenho) (Cash; Smolak, 2011), tal processo pode desencadear diversas emoções e atitudes provocadas pela vivência da prática. Nesse sentido, emoções resultantes de padrões específicos de comparações sociais como orgulho, vergonha, admiração, desprezo, pena ou inveja podem desencadear sentimentos, atitudes e comportamentos positivos ou negativos.

O objetivo geral deste trabalho é identificar as percepções de aspectos da comparação social e fatores motivacionais para a prática da dança no contexto não-competitivo. Os objetivos específicos tendem a identificar aspectos da comparação social no que se refere a razões, padrões e consequências da prática.

- Identificar as percepções de satisfação, insatisfação e frustração das necessidades psicológicas básicas no contexto da dança.
- Conhecer os sentimentos associados à comparação social e à motivação das praticantes de dança no contexto não-competitivo.
- Verificar a regulação motivacional autodeterminada das praticantes de dança.

Por fim, entendemos que o avanço na compreensão da relação com as especificidades da dança pode contribuir para o entendimento do comportamento dos indivíduos relacionados à prática no contexto recreativo. Nesse sentido, esse trabalho se propõe a pesquisar a seguinte questão: qual a relação entre a comparação social e a motivação na dança e quais os efeitos que influenciam as mulheres na prática no contexto recreativo? Esperamos contribuir com a comunidade científica e os

profissionais da área ao apresentar reflexões aprofundadas para que corroborem ou divirjam com evidências científicas e chamar a atenção das variáveis psicológicas e seus desfechos na prática da dança.

2 CONTEXTO DA DANÇA NO CENÁRIO NÃO-COMPETITIVO

Considerando o contexto não-competitivo da dança, a literatura reporta inúmeros benefícios como a melhora do bem-estar psicológico (Hui; Chui; Woo, 2009), aumento de autoestima (Quiroga Murcia et al., 2010), redução da ansiedade (Lesté; Rust, 1990), dentre outros. Em uma revisão sistemática Sheppard e Broughton (2020) concluíram que a dança possui relação com os principais determinantes sociais de saúde, do ponto de vista social e cultural, além da saúde física e mental. Por outro lado, o contexto competitivo da dança apresenta outros fatores peculiares. Segundo Ferreira, Bergamin e Gonzaga (2008) a busca pela melhor performance exige dos bailarinos um esforço ainda maior para equilibrar o condicionamento físico, força, padrões de beleza, suavidade e expressões dramáticas.

Cash e Smolak (2011) referem que ambientes desportivos e/ou de exercícios são inerentemente sociais e de natureza avaliativa, oferecendo oportunidades para comparação social em atributos físicos como forma e aparência do corpo, bem como funções corporais, desempenho e habilidades físicas. Por ser um elemento muito presente na vida das pessoas e em suas relações, o fenômeno da comparação social tem sido reconhecido por sua ampla gama de consequências, impactando emoções, julgamentos, atitudes e comportamento (Smeesters; Mussweiler; Mandel, 2010). Nesse sentido, as percepções obtidas no processo de comparação são então internalizadas pelo sujeito e podem influenciar seus julgamentos, experiências e comportamentos (Crusius; Corcoran; Mussweiler, 2022), entretanto não ocorrem de maneira homogênea nos indivíduos (Schneider; Schupp, 2014).

3 COMPARAÇÃO SOCIAL

Os estudos sobre comparação social foram influenciados pela Teoria da Comparação Social proposta por Festinger (1954) sendo apoiada por nove hipóteses. A teoria remete para questões como: a) Por que eu me envolvo em comparações sociais? Tal questionamento pode direcionar o autoconhecimento e fornecer *insights* de opiniões e habilidades do sujeito; b) Com quem me comparo? Refere-se aos padrões com os quais as pessoas se comparam (semelhantes ou discrepantes); e c) Como as comparações sociais influenciam o meu self? Trata-se das consequências provocadas pelas comparações sociais, que dependendo da relevância para o sujeito podem ocasionar mudança de opinião e habilidades, podendo refletir no seu comportamento (Crusius; Corcoran; Mussweiler, 2022).

Nesse sentido, o processo de comparação pode desencadear as comparações ascendentes (*upward*) ou descendentes (*downward*) das suas capacidades ou atributos. Buunk e Gibbons (2007) referem que nas comparações ascendentes os indivíduos comparam-se aos pares que consideram estar numa posição superior e mais favorável no domínio que é comparado, o que pode ajudar o indivíduo no processo de autoaperfeiçoamento, melhorando seu estado atual. Nesse sentido, os indivíduos podem experimentar emoções negativas ao se comparar com indivíduos superiores provavelmente pelo sentimento de ameaça da superioridade do outro, enquanto na comparação descendente os indivíduos comparam-se aos pares que consideram estar em uma posição inferior, sendo caracterizada pelo auto engrandecimento e autoproteção do indivíduo (Buunk; Gibbons, 2007).

McCarthy et al. (2023) referem que os processos de comparação social são essenciais para a autoavaliação podendo resultar em diferentes reações afetivas e cognitivas, influenciando assim o comportamento dos sujeitos. Apontam ainda que, as pessoas podem diferir na propensão e força com que habitualmente se envolvem em certos tipos de comparação.

4 MOTIVAÇÃO

Especificamente na área da atividade física e do exercício, a motivação vem sendo abordada em diversas pesquisas (Hagger; Chatzisarantis, 2007; Teixeira et al., 2012; Teixeira; Marques; Palmeira, 2018), com o intuito de compreender as nuances do comportamento motivado e possíveis formas de intervenção que possam resultar em uma prática mais sustentada. De acordo com Guedes; Mota; (2016, p.14), “o significado dos motivos para aulas de educação física e prática de exercício físico e esporte não deve ser considerado com conotação idêntica a motivação”, explica-se que motivos e a motivação apesar de apresentarem similaridade, contém diferenças, sendo elas: o motivo vem por uma razão, um propósito ou necessidade que faz com que o indivíduo se posicione de uma determinada maneira conforme a situação, já a motivação é gerada por estímulos e sentimentos onde leva o indivíduo a colocar em prática seus motivos para chegar no objetivo final, ou seja, a motivação faz com o que alguém intensifique e direcione esse sentimento e qual é a razão para o fazer agir.

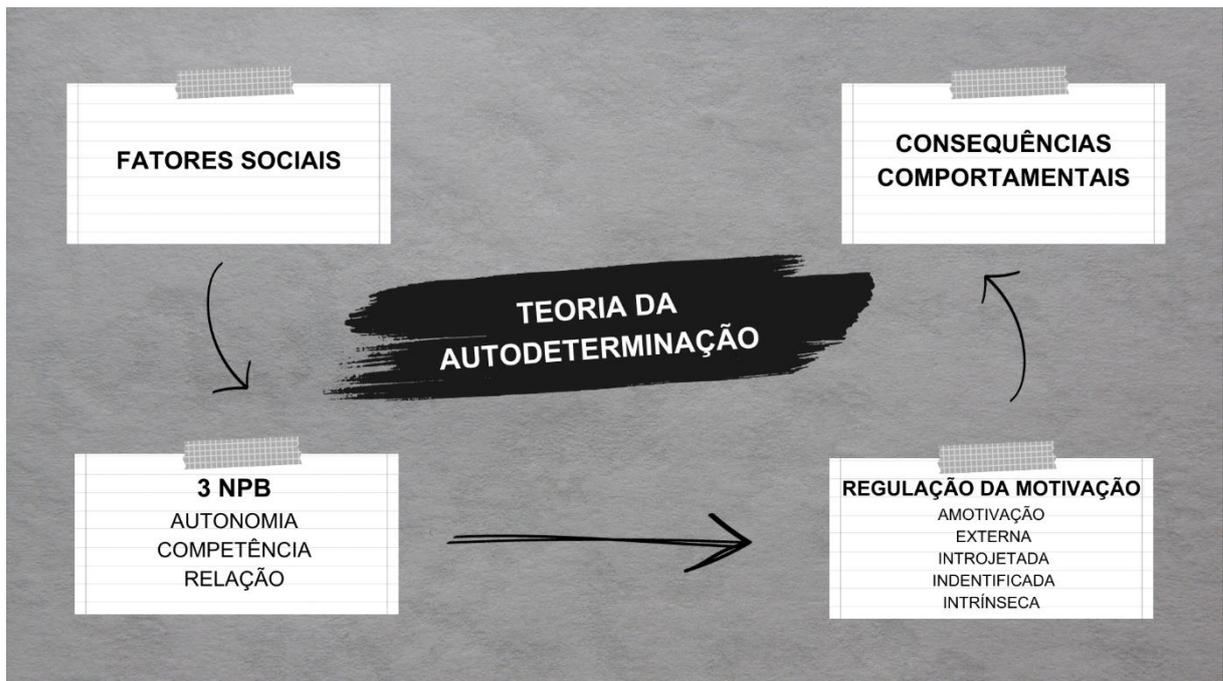
A teoria da autodeterminação (TAD) é uma macroteoria psicológica da motivação que examina o impacto de comportamentos autônomos versus não autônomos na motivação (Deci; Ryan, 1985; 2000). A teoria postula que o homem é dotado de características que lhe permitem superar as adversidades e com potencial de ter plena saúde psicológica e social, contudo o ambiente é responsável por nutrir ou frustrar a tendência inata que o ser humano tem de se envolver ativamente e se desenvolver psicologicamente (Deci; Ryan, 1985).

A TAD preconiza que a motivação humana é representada por um *continuum* motivacional estando determinado por diferentes níveis de autonomia, sendo esta compreendida por regulações autônomas e controladas, sendo composto por elementos intrínsecos e extrínsecos (Duncan et al., 2010). Para entender como tais comportamentos são regulados, a TAD propõe a motivação extrínseca como uma força motivacional adicional e um processo chamado de internalização, que se caracteriza de forma progressiva em que o controle de motivos para uma tarefa antes desinteressante se torna cada vez mais autônomo (Edmunds; Ntoumanis; Duda, 2006).

De acordo com a teoria, o extremo do *continuum* é ocupado pela *amotivação*, que é a ausência de motivação para agir, seguido da *regulação extrínseca* (composto por regulação: externa, introjetada, identificada e integrada), que é o resultado de alguma força impulsionada externamente, e por fim, no extremo oposto e mais autodeterminado, encontra-se a *regulação intrínseca*, que é o resultado da motivação internalizada, prazerosa (Deci; Ryan, 1985; 2000). Segundo Teixeira et al. (2012), a motivação intrínseca poderia ser promovida enfatizando a diversão, a melhoria de habilidades, a realização pessoal e o prazer durante o exercício.

Uma outra fundamentação da TAD refere que o nível de autodeterminação de uma pessoa está diretamente associado à satisfação de três necessidades psicológicas básicas que podem impulsionar o comportamento, que são: a) *autonomia*, ter livre escolha para se envolver em atividades e capacidade de tomada de decisões; b) *competência*, avaliação da capacidade percebida de ser bem-sucedido durante uma tarefa; c) *relações sociais*, sensação de ter uma experiência compartilhada com os outros, sensação de pertencimento (Deci; Ryan, 1985; Ryan; Deci 2000). Diversos estudos revelaram que a satisfação das necessidades psicológicas básicas promove um maior bem-estar acarretando efeitos positivos em contextos de exercício físico (Edmunds; Ntoumanis; Duda, 2006; Vlachopoulos; Michailidou, 2006). Por outro lado, a frustração das necessidades psicológicas básicas está associada a uma motivação não autodeterminada e a consequências inadequadas na saúde e no bem-estar (Adie; Duda; Ntoumanis, 2008).

Figura 1 - Teoria da Autodeterminação



Fonte: Adaptado (Deci; Ryan, 1985)

Figura 2 - Continuum motivacional segundo a Teoria da Autodeterminação



Fonte: Adaptado (Deci; Ryan, 1985)

5 METODOLOGIA

Considerando os objetivos propostos pelo estudo e suas especificidades não contempladas em instrumentos quantitativos, esse trabalho é realizado com o método de análise qualitativa, que tem como propósito aprofundar o entendimento do fenômeno em questão. Nesse sentido a pesquisa será de cunho exploratório, com a finalidade de familiarizar-se com o problema, considerando os diversos aspectos de um determinado fenômeno (Gil, 2019).

A amostra é composta por oito mulheres adultas do contexto de dança não-competitiva com idade superior a 18 anos, sendo quatro de uma academia de grande porte e as outras quatro em um estúdio de dança, localizados em São Paulo/SP. Como critérios de inclusão foram investigadas mulheres praticantes de dança; e como critérios de exclusão, as que não aceitarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice x), que deverá ser lido e aceito antes do início da coleta de dados. Desde o ano da realização deste trabalho, todas as participantes mulheres são ativas e realizam a atividade duas vezes por semana com uma hora de duração cada sessão.

Segundo Gil (2019) a entrevista é um instrumento adequado à obtenção de uma multiplicidade de dados, características sociodemográficas, conhecimentos, comportamentos, opiniões, sentimentos, valores, expectativas e reações sensoriais dos participantes. Nesse sentido, para atingir os objetivos propostos na presente pesquisa, serão utilizados o questionário sociodemográfico e a entrevista semiestruturada para obtenção de dados em profundidade e observação das características das participantes.

Esse questionário foi constituído pela plataforma *Google Forms*, composto inicialmente com um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Após as participantes selecionarem para concordar com esse termo, ainda no questionário, é direcionado com algumas perguntas para obter as seguintes informações das participantes antes da realização da entrevista: nome, endereço, telefone, e-mail, idade, ocupação, nível de escolaridade, tempo de prática e frequência semanal. O tempo médio para o preenchimento do questionário sociodemográfico e realização da entrevista será de 30 a 60 minutos.

Para a realização da entrevista, foi combinado individualmente com cada participante presencialmente, com as convidadas que aceitaram contribuir para esse trabalho, o horário, sendo uma hora antes ou após a aula de dança. No ambiente da academia, foi disponibilizado pela administração a sala de reunião da gerência e no estúdio de dança foi disponibilizada uma sala de aula acústica. Ambos os ambientes foram totalmente reservados, sem possíveis interferências e sem possibilidades de distrações no momento da entrevista. Antes de iniciar, foi orientado para cada participante colocar todos os aparelhos eletrônicos que possuem som no modo avião ou desligá-los.

Para a gravação de áudio das entrevistas, foi gravado pelo próprio aplicativo de gravador de voz do próprio celular da entrevistadora. Para evitar consequências negativas futuras caso desse algum problema com o celular e/ou a gravação, foi permitido por cada participante a utilização dos próprios celulares delas para que tivéssemos duas gravações acontecendo simultaneamente e garantir o sucesso da coleta gravada.

A entrevista foi constituída por estas 8 questões:

1. No contexto da dança, você costuma se comparar com outras pessoas? Por que se compara? Com quem? Como se percebe e se sente ao se comparar? Justifique sua resposta.
2. Com relação à sua aparência física, você se compara com outras pessoas nas aulas de dança? Como se sente ao se comparar (melhor/pior)? Justifique sua resposta.
3. Com relação à sua aptidão física (habilidades), você se compara com outras pessoas durante a prática da dança? Como se sente ao se comparar (melhor/pior)? Justifique sua resposta.
4. A motivação pode ser definida como um impulso que leva o indivíduo a adotar um determinado comportamento em busca de um objetivo específico. Nesse sentido, o que mais lhe motiva* a praticar a dança? Justifique sua resposta.
5. Como você percebe sua autonomia para praticar a dança? Pratica por vontade própria ou acredita ser influenciada por outras pessoas e/ou interesses? Justifique sua resposta.

6. Como você percebe sua competência em praticar a dança? Tem dificuldades ou facilidades na realização da atividade? Justifique sua resposta.

7. Como você percebe sua relação social com outras pessoas no ambiente da dança? Você costuma se aproximar ou se afastar das pessoas? Justifique sua resposta.

8. Você acredita que a comparação social (aparência e/ou aptidão) influencia sua motivação para a prática da dança? Justifique sua resposta.

Este estudo foi submetido para avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade São Judas (CEP/USJT), com todas as exigências éticas vigentes na Resolução nº 466/12 da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa e foi iniciado somente após sua aprovação.

Após a realização das entrevistas, a transcrição foi realizada utilizando-se a plataforma *Reshape*. Após a transcrição automática, foi realizada uma edição manual em todas as transcrições, através da escuta simultânea dos áudios, com objetivo de corrigir trechos transcritos de forma confusa ou incorreta.

5.1 Análise de dados

Para a análise dos dados qualitativos foi utilizada a análise temática, uma abordagem amplamente utilizada em pesquisas sociais, psicológicas e demais áreas que visa identificar, analisar e relacionar padrões ou temas recorrentes em um conjunto de dados (Braun; Clarke, 2006). Segundo as autoras, é uma técnica flexível que permite ao pesquisador explorar de forma abrangente uma variedade de perspectivas e experiências dos participantes, revelando significados e *insights* de maneira profunda e específica. Dessa forma, utilizamos como suporte metodológico para essa pesquisa, a obra *Thematic Analysis: a practical guide* de Braun e Clarke (2022), onde as autoras apresentam a metodologia e sugerem estratégias para aplicação da análise temática, apresentando seis etapas para o seu desenvolvimento, sendo: 1. Familiarização dos dados; 2. Geração de códigos iniciais; 3. Busca por temas; 4. Revisão dos temas; 5. Definição e nomeação dos temas; e 6. Produção do relatório.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a coleta de dados e a revisão das transcrições das entrevistas, a análise dos dados foi conduzida utilizando o método da Análise Temática sob o enfoque teórico da Teoria da Autodeterminação. Os temas que conduzem a análise foram pré-definidos conforme abordagem teórica, a saber: Autonomia, Competência, Relações Sociais, Comparação social (aparência e função) e regulação motivacional. As observações e implicações reportadas nos dados são apresentados a seguir.

No tema: “**Autonomia**”, que se refere ao estado que o indivíduo acredita que tem o controle de sua vida, as participantes afirmaram ter autonomia para a prática por gostarem de dançar. Algumas citaram o bem-estar, outras pela conexão positiva com o profissional e por fim, apontaram que o sentimento negativo está presente pelas poucas vezes que não conseguem realizar a aula por fatores externos que não podem controlar.

“Eu pratico por vontade própria, porque eu gosto mesmo, eu me sinto muito bem. Realmente é tipo um momento de felicidade para mim, sabe? De distração. Então realmente é minha vontade mesmo.” (CNC06);

“Eu faço qualquer coisa para conseguir dançar. E eu tenho que me sentir bem e gostar daquela dança, daquele lugar, daquela aula. [...], se eu não estou bem naquele lugar, com aquelas pessoas, eu não vou ficar, né... Agora, se eu estou, aí eu vou atrás. Ah... mudou? Eu vou atrás, porque eu me sinto bem. Então, eu tenho que me sentir bem.” (CNC01);

No caso da “**Competência**”, que se refere à percepção do indivíduo em se sentir capaz, confiante e eficiente para a realização da ação ou comportamento, algumas participantes afirmaram ter dificuldades durante a prática da dança, relatando baixa coordenação motora, problemas no joelho, falta de mobilidade, idade avançada e sobrepeso. Por outro lado, outras participantes afirmaram ter facilidades e rapidez para seguir e decorar as coreografias. Mesmo surgindo pequenas dificuldades durante

a prática, algumas participantes relataram lidar muito bem, buscando superar de forma rápida e eficiente, transformando a dificuldade em uma situação momentânea. Em ambos os casos, as participantes demonstraram lidar com as percepções de incompetência buscando alternativas para superá-las e assim progredir.

" Um pouco de dificuldade. Por quê? Eu acredito que seja pela idade, pela falta de mobilidade, pelo peso. Mas eu não desisto." (CNC03);

"Eu sou bem desastrada e confundo esquerda com direita, então eu não acho que eu tenha muita competência (risos). Mas a gente desenvolve." (CNC02);

"...eu tenho bastante facilidade para pegar coreografia e, geralmente, se eu tenho alguma dificuldade, eu acabo pegando rápido, assim, eu resolvo rápido." (CNC05);

Partindo para as "**Relações sociais**", que se refere à necessidade humana de conexão social, o fortalecimento de laços sociais pode ajudar os indivíduos a se sentirem mais ligadas a uma comunidade, desfrutando momentos de alegria ou lidando com situações difíceis, gerando a sensação de pertencimento. Nesse sentido, corroborando com os preceitos da TAD, a maioria das participantes afirmaram que a prática da dança oportuniza laços de amizade, sendo muito importante analisar que, além dessa conexão que a dança proporciona, as amizades acontecem de uma forma muito natural.

"Eu sou uma palhaça, né? (risos). Eu adoro brincar com todo mundo. É o que eu falei na outra pergunta. É o meu momento. Então, eu gosto de me sentir bem, de fazer as pessoas se sentirem bem, de ser acolhida, de sentir carinho pelos outros e que sintam por mim." (CNC04);

No tema: "**Comparação social (aparência física)**", que diz respeito ao indivíduo se comparar fisicamente com o outro em um mesmo ambiente, no caso nas

aulas de dança, algumas participantes afirmaram se comparar por estarem acima do peso e pela idade, resultando em um sentimento negativo considerando essa comparação. Por outro lado, a maioria das participantes relataram não se comparar fisicamente.

“Olha, normalmente eu me sinto pior, né? Até por conta da idade, eu acredito que a minha mobilidade não seja mais a mesma e por conta do peso também, né?” (CNC03);

“Pior. Porque eu quero emagrecer, então geralmente tem pessoas mais magras, aí eu me comparo.” (CNC07);

Com relação à **“Comparação social (habilidades)”**, que diz respeito ao indivíduo comparar sua função corporal considerando a aptidão física individual, algumas participantes afirmaram se comparar buscando o aprimoramento, como forma de aprendizado, demonstrando percepções positivas. Por outro lado, uma participante afirmou se comparar por problema de asma, demonstrando uma percepção negativa pela sua condição física que a impede de realizar a prática com maior potencial, mas como convive com esse problema durante toda sua vida, demonstra aceitar suas limitações.

“...a comparação é mais para saber se eu estou fazendo correto, se eu entendi a instrução, né? E, assim, o sentimento é indiferente, porque, na verdade, a minha comparação é mais para saber estou fazendo certo, estou fazendo errado, ela faz com a perna direita, eu faço com a perna esquerda (risos). Então, é mais nesse sentido de aprendizado.” (CNC01);

“Me comparo sim. Porque eu quero ser realmente melhor. Então, se eu vejo que uma pessoa está dançando melhor do que eu, eu sou competitiva. Então, andando naquele ambiente ali, eu fico querendo competir realmente. Ela está dançando melhor do que eu, mas eu vou me engajar aqui para melhorar. Não para que eu

fique melhor do que ela, mas que eu melhore a mim mesma.”
(CNC06);

” Porque eu tenho asma, é um problema de saúde meu, então eu sei que eu não tenho força física natural mesmo pra chegar na aptidão física que eu quero. [...], mas às vezes eu fico tipo, poxa, queria poder dançar sem ficar com falta de ar, sem às vezes começar a tossir, algo nesse sentido.” (CNC02);

Por fim, no tema: **“Regulação motivacional”**, que segundo a TAD é representada através de um *continuum* composto por regulações controladas (busca de recompensas externas) e autônomas (participação livre e voluntária), buscamos identificar as motivações predominantes e os desfechos que influenciam ou não a prática da dança. Nesse sentido, a maioria das participantes relataram que a prática da dança proporciona sentimentos de alegria, prazer e satisfação, ou seja, apresentaram motivação intrínseca. Por outro lado, algumas participantes relatam que além de gostar da dança, elas praticam para outros objetivos como: perder peso, regular o estresse da rotina, dançar melhor, melhorar a condição física, melhorar a mobilidade, saúde mental e evitar a compulsão por compras, demonstrando fatores controlados associados à prática.

“O fato de eu já gostar, realmente, né? De dança. Sempre gostei, desde jovem. Nunca tive oportunidade de praticar. Hoje, eu tenho essa oportunidade. E melhorar a minha condição física, a minha mobilidade. Me traz ânimo, me deixa mais disposta.”
(CNC03);

“É uma coisa que eu gosto, eu sempre gostei de dançar. É um momento meu em que eu não penso em problemas, eu não penso em doenças, em dores, em nada. Então, é um momento meu que eu uso para a minha saúde mental.” (CNC04);

“Para mim, a dança está me fazendo evoluir, porque eu estou sentindo que estou conseguindo me expressar melhor. E como eu desfilo, como eu faço minha competição como miss,

querendo ou não, a dança me ajuda a soltar mais o meu corpo. Eu fico realmente mais desenvolta, mais expressiva. Eu sinto que isso está me ajudando muito em relação a todos os ambientes da minha vida, porque eu me sinto mais confiante quando eu danço melhor, quando eu vejo que estou realmente o meu corpo destravando mais.” (CNC06);

7 CONCLUSÃO

Em síntese, a dança no contexto recreacional oportuniza laços de amizade, à melhora do condicionamento físico, regulação do estresse, diminui a ansiedade e gera bem-estar psicológico, porém o ambiente da dança desencadeia emoções e atitudes que podem ser positivas e negativas pela experiência da prática. Retomando o problema de pesquisa: “qual a relação entre a comparação social e a motivação na dança e quais os efeitos que influenciam as mulheres na prática no contexto recreativo”, este estudo buscou identificar as percepções de aspectos da comparação social e fatores motivacionais para a prática da dança no contexto não-competitivo em mulheres adultas. A maioria referiu comparar-se principalmente no aspecto funcional apontando ainda que mesmo diante de situações conflitantes e desafiadoras, tais comparações promoviam inspirações positivas no sentido de estimular aprimoramento e evolução na prática da dança. Já no aspecto de aparência, algumas participantes demonstraram sentimentos negativos apontando o fato de estarem acima do peso e idade mais avançada, o que comprometiam sua performance em relação aos seus pares. Mesmo diante de sentimentos negativos provocados em determinados momentos e situações, no geral, para a maioria das participantes, tais comparações não demonstraram afetar a vontade e o prazer proporcionados pela prática da dança.

Considerando o aspecto motivacional, a maioria das participantes afirmaram que a dança lhes proporcionava alegria, fuga do estresse, prazer e diversão, o que pode ser ilustrado no seguinte trecho: “É uma coisa que eu gosto [...]. É um momento meu em que eu não penso em doenças, em dores, em nada” (CNC04). Nesse sentido, a motivação autônoma foi reportada pela maioria das participantes, que mesmo diante

de barreiras, buscavam alternativas para superá-las para que não fosse um impedimento para a continuidade da prática.

Quanto às percepções das necessidades psicológicas básicas, foi apontado que a maioria se sente autônoma quanto à prática, referindo escolha por vontade própria. Quanto aos sentimentos referentes à competência foram apontados como superáveis e estimulantes para o aperfeiçoamento e evolução. Referiram ainda que a dança é um ambiente propício para o relacionamento social promovendo amizades e gerando um senso de pertencimento àquele grupo.

Para concluir, este estudo demonstrou a importância de gerar autonomia e autodeterminação na prática da dança, incentivando os alunos a alcançar a motivação intrínseca, resultando em uma prática por prazer, vontade própria e diversão. Desta forma, o indivíduo é influenciado pela própria motivação na prática regular da dança. Nesse sentido, para estimular a manutenção da motivação intrínseca é essencial, que o profissional ao ter conhecimento da fundamentação teórica da TAD, utilize estratégias para satisfação das necessidades psicológicas básicas proporcionando: autonomia, ao respeitar escolhas do indivíduo e oferecer tarefas que o faz se sentir capaz na realização (competência), como também promover um clima motivacional amistoso e receptivo, que fomente as integrações e trocas de experiências, promovendo conexões entre as participantes (relações sociais).

REFERÊNCIAS

ADIE, J.W.; DUDA, J.L.; NTOUMANIS, N. **Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory.** Motiv. Emot., v. 32, p. 189–199, 2008.

BRAUN, V.; CLARKE, V. **Using thematic analysis in psychology.** Qualitative Research in Psychology, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006.

BURKHARDT, J.; BRENNAN, C. 2012. **The effects of recreational dance interventions on the health and well-being of children and young people: A systematic review.** Arts and Health, v. 4, n. 2, p. 148-161, 2012.

BUUNK, A. P.; GIBBONS, F. X. **Social Comparison: The End of a Theory and the Emergence of a Field.** Organizational Behavior and Human Decision Processes, v. 102, n. 1, p. 3–21, 2007.

CASH, T. F., SMOLAK, L. **Body image: A handbook of science, practice, and prevention** (2ª ed.). New York, NY: The Guilford Press, 2011.

CRUSIUS, J.; CORCORAN, K.; MUSSWEILER, T. **Social Comparison: A Review of Theory, Research, and Applications**. In D. Chadee (2ª Ed.), *Theories in social psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, 2022.

DECI, E.L.; RYAN, R.M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press, 1985.

DUNCAN, L. R.; HALL, C. R.; WILSON, P. M.; JENNY, O. **Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise**. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 7, n. 1, p. 1-9, 2010.

EDMUNDS, J. K.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. **A test of self-determination theory in the exercise domain**. *Journal of Applied Social Psychology*, v. 36, p. 2240-2265, 2006.

FERREIRA, A.; BERGAMIN, R.A.; GONZAGA, T.L. **Correlação entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em bailarinas de dança moderna**. *Mov Percepção*, v. 9, n. 12, p. 42-51, 2008.

FESTINGER, L. **A theory of social comparison process**. *Human Relations*, v. 7, n. 2, p. 117-140, 1954.

GARCIA, Angela; HAAS, Aline. **Ritmo e Dança**. Canoas: Ulbra, 2003.
DA, J. et al. **Educação Física, Exercício Físico e Esporte**. Editora UNOPAR. p.9-256, 2016.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7ª Edição. São Paulo: Atlas, 2019

GUEDES, Dartagnan Pinto. **Motivação: educação física, exercício físico e esporte / Dartagnan Pinto Guedes, Jurandir da Silva Mota**. Londrina, Paraná: Editora UNOPAR, 2016. 261f.

GOULIMARIS, D.; MAVRIDIS, G.; GENTI, M.; ROKKA, S. **Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities**. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 14, n. 2, p.277-284, 2014.

HAGGER, M.S.; CHATZISARANTIS, N.L.D. **Intrinsic Motivation and Self-determination in exercise and sport**. Champaign: Human Kinetics, 2007.

HUI, E.; CHUI, B.T.; WOO, J. **Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons**. *Archives of gerontology and geriatrics*, v. 49, p. 45-50, 2009.

LESTÉ. A.; RUST, J. **Effects of dance on anxiety**. *Am J Dance Ther*, v. 12, p. 19-25, 1990.

McCARTHY, P.A.; MEYER, T.; BACK, M.D.; MORINA, N. **How we compare: A new approach to assess aspects of the comparison process for appearance-based standards and their associations with individual differences in wellbeing and personality measures**. *PLoS ONE*, v. 18, n. 1, e0280072, 2023.

MARAZ, A.; KIRÁLY, O.; URBÁN, R.; GRIFFITHS, M.D.; DEMETROVICS, Z. **Why Do You Dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI)**. PLoS ONE, v. 10, n. 3, e0122866, 2015.

QUIROGA MURCIA, C.; KREUTZ, G.; CLIFT, S.; BONGARD, S. **Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being**. Arts & Health, v. 2, p. 149-163, 2010.

RYAN, R.M.; DECI, E.L. **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing**. The American Psychologist, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SCHNEIDER, S. M.; SCHUPP, J. **Individual differences in social comparison and its consequences for life satisfaction: Introducing a short scale of the lowa-Netherlands comparison orientation measure**. Social Indicators Research, v. 115, n. 2, p. 767-789, 2014.

SMEESTERS, D.; MUSSWEILER, T.; MANDEL, N. **The effects of thin and heavy media images on overweight and underweight consumers: Social comparison processes and behavioral implications**. *Journal of Consumer Research*, v. 36, n. 6, p. 930-949, 2010.

SHEPPARD, Alexa, and Mary C. Broughton. **Promoting Wellbeing and Health through Active Participation in Music and Dance: A Systematic Review**. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being, vol. 15, no. 1, 1 jan. 2020, p. 1732526.

TEIXEIRA, P. J.; CARRACA, E. V.; MARKLAND, D.; SILVA, M. N.; RYAN, R. M. **Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review**. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, v. 22, n. 9, p. 1-30, jun. 2012.

TEIXEIRA, D. S.; MARQUES, A.; PALMEIRA, A. L. **Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: systematic review and meta-analysis**. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2018.

VIANNA, Klaus. **A dança / Klauss Vianna; em colaboração com MarcoAntonio de Carvalho**. - . ed. – São Paulo: Summus, 2005.

VANSTEENKISTE, Maarten, et al. **Basic Psychological Need Theory: Advancements, Critical Themes, and Future Directions**. Motivation and Emotion, vol. 44, no. 1, 21 jan. 2020, pp. 1-31.

VLACHOPOULOS, S.P.; MICHAILIDOU, S. **Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale**. Measurement in Physical Education and Exercise Science, v. 10, p. 179-201, 2006.