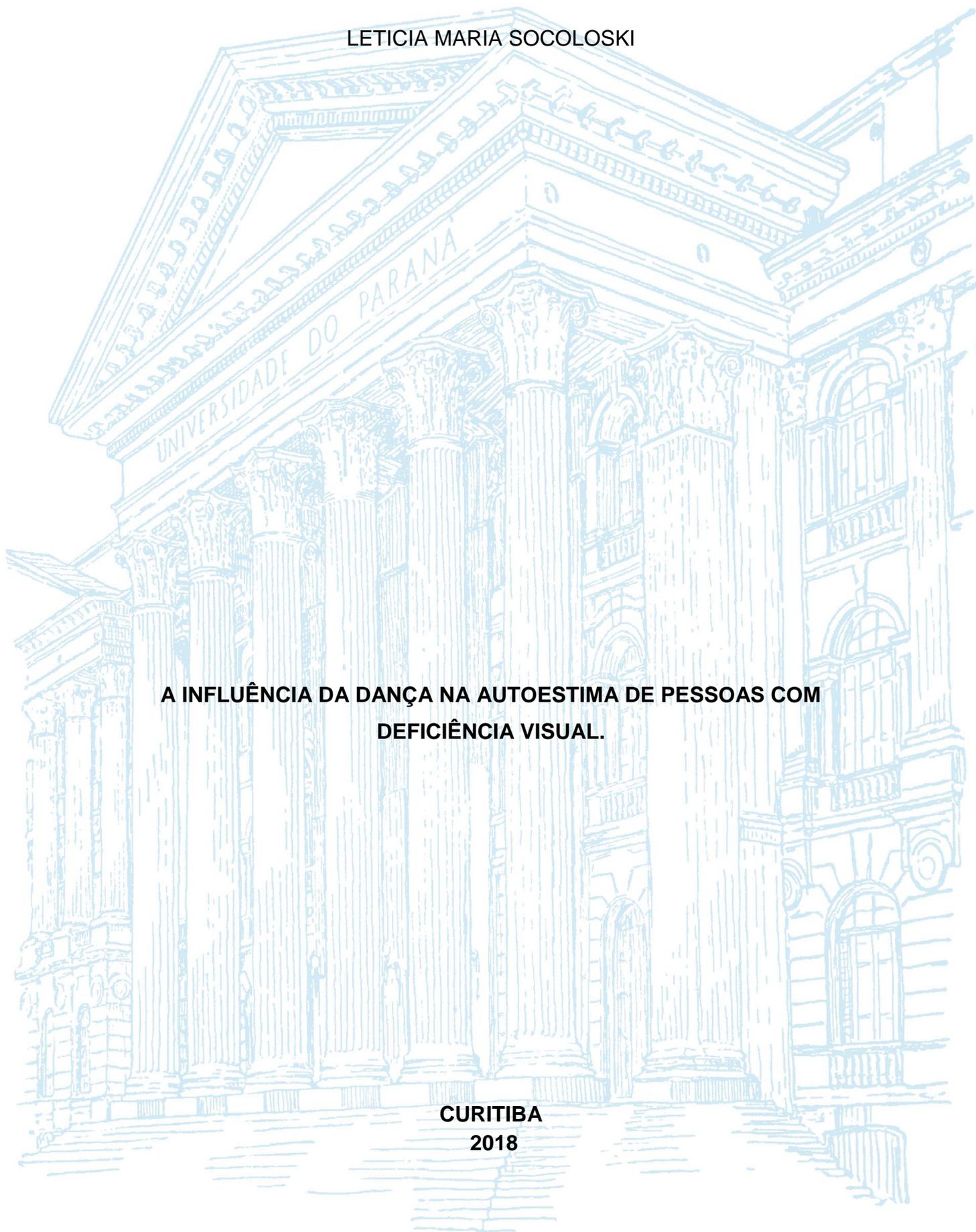


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LETICIA MARIA SOCOLOSKI

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA AUTOESTIMA DE PESSOAS COM  
DEFICIÊNCIA VISUAL.**

**CURITIBA  
2018**



LETICIA MARIA SOCOLOSKI

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA AUTOESTIMA DE PESSOAS COM  
DEFICIÊNCIA VISUAL.

Monografia apresentada como requisito parcial do  
Curso de Bacharelado em Educação Física, do  
Departamento de Educação Física e Setor de Ciências  
Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Orientadora: Profa. Dra. Adriana Inês de Paula

CURITIBA  
2018

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por estar comigo em todos os momentos, me dando a sabedoria necessária para concluir essa graduação, ele que me iluminou e abençoou em todos os meus caminhos e escolhas e nada seria possível sem ele.

Agradeço a minha orientadora Dr. Adriana Inês De Paula, que pode me conduzir da melhor forma para escrever esse trabalho.

Também agradeço, de maneira geral, todos os professores com quem pude ter diversos aprendizados durante minha jornada acadêmica.

Aos meus pais, Vera e Claudio, eles são minha sustentação para ser o que sou hoje, e graças a eles tive condições de poder estar onde estou.

Agradecimento a Pâmela Shiroma, responsável pelo projeto “Dançar sem ver”, onde tive uma experiência que vou levar para o resto da vida.

A todos que participaram da minha pesquisa, e que cederam um pouco do seu tempo para participar da mesma.

E, por fim, a todas as pessoas que conheci na graduação, e que, de alguma forma, contribuíram para meu aprendizado.

*“O essencial é invisível aos olhos e só se pode ver com o coração.”*

*O pequeno Príncipe*

## RESUMO

O presente estudo tem o intuito de avaliar a influência da dança na vida de pessoas que possuem a deficiência visual, em especial temos como base a questão da autoestima e por isso foi aplicada a Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) antes e após uma aula de dança de salão que trabalhou dois ritmos (Forró e Bolero) em um período de 45 minutos. O estudo foi realizado no projeto “Dançar sem ver”, na cidade de Curitiba, com 5 participantes (3 mulheres e 2 homens) com deficiência visual total. Com os dados obtidos, foi observado que todas as pessoas tiveram um aumento em seu escore final, isto é, melhoria da percepção de autoestima. A Participante (P) 2 seria a pessoa em destaque, contando com uma diferença de 08 pontos do antes para o depois, na sequência a P.3 que teve uma diferença de 07 pontos, sendo que a mesma não teria atingido uma pontuação satisfatória de autoestima antes da aula, porém, após a realização essa pontuação teve uma diferença positiva, onde passou a ter a autoestima acima do valor satisfatório que seriam 30 pontos. A parte seguinte do estudo foi saber o que a dança significava na vida dessas pessoas, porém, com uma pergunta de caráter aberto, e, o que foi relatado, foram respostas ligadas a sentimentos profundos, incluindo palavras em destaque: vida e alegria. A qualidade de vida e ligação com expressão de sentimentos de um modo geral foram outros aspectos apontados pelos participantes do estudo.

**Palavras-chave:** Deficiência visual; Dança; Autoestima.

## SUMÁRIO

1.0	INTRODUÇÃO .....	7
1.1	JUSTIFICATIVA .....	10
1.2	PROBLEMATIZAÇÃO .....	12
1.3	OBJETIVOS .....	14
1.3.1	OBJETIVO GERAL.....	14
1.3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	14
2.0	REVISÃO DE LITERATURA .....	15
2.1	DANÇA.....	15
2.1.1	BENEFÍCIOS DA DANÇA .....	17
2.2	DEFICIÊNCIA VISUAL.....	18
2.2.3	DEFICIÊNCIA VISUAL E A PRÁTICA DA DANÇA .....	20
2.4	AUTO ESTIMA.....	21
3.0	METODOLOGIA.....	23
3.1	PARTICIPANTES.....	23
3.2	MATERIAIS .....	24
3.3	PROCEDIMENTOS.....	25
4.0	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
5.0	CONCLUSÃO.....	37
6.0	REFERÊNCIAS.....	38
6.1	ANEXOS .....	43

## 1.0 INTRODUÇÃO

Todos nós, ou pelo menos, a maioria, já se pegou dançando em algum momento de sua vida, seja na infância ou quando adulto, em alguma data comemorativa, por algum motivo especial ou apenas, admirou alguém dançando. Ferreira (2002) cita, que, a dança pode ser compreendida na vida das pessoas em relação ao seus sentimentos, que podem ser expressados na dança, porém não conseguem ser explicados através de palavras, o que fica é o sentimento que só pode ser vivido ao dançar, a recriação de um mundo novo e a materialização de novas imagens. Tais características citadas fazem com que ela seja mais do que um simples veículo de libertação dos sentimentos para uma linguagem mais profunda, a linguagem corporal expressada através do movimento.

Essa expressão de liberdade é liberada com a prática que nos faz sentir melhor, e é o que a dança nos fornece. Outra definição, feita por Garaudy (1980), nos faz refletir sobre o quanto ela esta presente em nossas vidas, em diversas as ocasiões, em tempos diferentes que são refletidos até os dias atuais.

A dança é um modo de existir. Não apenas jogo, mas celebração, participação e não espetáculo, a dança está presa à magia e à religião, ao trabalho, à festa, ao amor e à morte. Os homens não sabem todos os momentos solenes de sua existência: A guerra e a paz, o casamento e os funerais, a semeadura e a colheita [GARAUDY,1980, p.13]

Esse modo de existir, nos envolve, principalmente quando se está celebrando algo, a dança nos trás a lembrança de festividades, e, além disso, pode despertar os sentidos do nosso corpo, os movimentos, como também, estimular o nosso esquema corporal.

O esquema corporal é formado pela referência da organização das partes do nosso corpo, ligado a questões neurológicas entre segmentos corporais que permitem o indivíduo estar conscientes do seu corpo no tempo. (OLIVIER, 2004).

A partir do momento em que observamos os benefícios da dança voltados para o lado de conexão com nosso corpo, pode-se dizer que seria uma prática que se tornaria muito significativa para todos, e entre todos, em especial as pessoas com deficiência, que necessitam fortalecer esse elo de ligação consigo mesmo, que em algum momento de suas vidas, pode ter ficado ausente.

Os benefícios que a dança pode proporcionar às pessoas com deficiência envolvem aspectos motores, intelectuais, psicológicos e sociais, pois: facilita o desenvolvimento, a reabilitação e/ou a reeducação do gesto motor; relaciona e desenvolve aspectos motores, melhorando a postura, a coordenação, o ritmo, a movimentação articular e o corpo como um todo; proporciona melhora na autoconfiança e na imagem corporal; e aprimora a comunicação, a cooperação e a interrelação pessoal, promovendo a qualidade de vida. (MAUERBERG apud. ROSSI e MUNSTER, 2013, p.182).

Essa verificação de benefícios é o que motiva ainda mais a prática, a dança e deficiência é algo que deve ser analisado, feito esse que será realizado nesse trabalho, e especificamente com pessoas que têm a deficiência visual, e que tais benefícios seriam talvez tão eficazes quanto as demais deficiências, uma vez que, segundo Segundo Miller e Mosquera apud Silva, Rabelo e Ribeiro (2008) “ A deficiência visual afeta mecanicamente a marcha, devido à perda de dados sensoriais necessários para distribuir temporalmente os passos, empobrecendo o equilíbrio e provocando uma deficiência nos reflexos de proteção”.

O fato é que a movimentação pode ser limitada por perdas sensoriais, como foi citado, e sendo assim, refletindo em um estímulo pequeno da questão de se movimentar, a marcha pode ser reprimida, por conta da insegurança.

A pessoa que tem a perda visual, acaba sendo insegura em relação aos seus movimentos, em razão da sua movimentação ser reduzida, o que acaba sendo prejudicial para a formação de reações de equilíbrio e deslocamento no espaço. (BRUNO,1993 apud VALLA , PORTO e TOLOCKA, 2006)

Ou seja, a dança seria uma intervenção que pode despertar os sentidos que estão escondidos por conta da deficiência, mas que podem ser estimulados, ou até mesmo descobertos, a conquista da segurança e vivência de movimentos que podem ser expressos, sem o medo atrapalhando as descobertas.

Expondo alguns dados, o presente estudo tem o intuito de buscar de fato, uma análise sobre a dança com os deficientes visuais, enfatizando a melhora da autoestima após intervenção de uma aula e o relato do que a dança proporciona em suas vidas.

## 1.1 JUSTIFICATIVA

A prática da dança nos faz sentir mais vivos, e despertar nossos sentidos através de nossa expressão de sentimentos. A regularidade da mesma trás os benefícios que são, Segundo Nanni, apud Souza e Matzener (p.9 2013) “Capacidade motora, articular, muscular e cardiorrespiratória, permitindo um conjunto de movimentos mais amplos, maior colaboração e cooperação, aumento na capacidade de comunicação e melhora na autoestima”.

A dança desenvolve a coordenação motora, agilidade, ritmo e percepção espacial, desperta e aprimora a musicalidade corporal de forma inteligente e natural, permitindo uma melhora na autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, possibilita o convívio e aumento do rol de relações sociais, torna-se uma opção de lazer e promove inclusive melhora de doenças e outros problemas. [GOBBO, p1, 2005].

Em outras palavras ela estimula boa parte de características que são perdidas com a deficiência visual, então parte-se da ideia que a prática, benéfica para tantas pessoas, pode causar resultados ainda mais significativos em cegos, sendo eles com uma deficiência adquirida ou congênita. A congênita é a deficiência visual (parcial ou total) instalada antes dos 5/6 anos de idade, e com essa perda não ocorrerá formação de imagens que ficam gravadas na memória. Com a perda adquirida as imagens estarão presentes independentemente da perda posterior (FIGUEIREDO, apud. SILVA,RIBEIRO E RABELO, 2008).

Há contribuições significativas e positivas para essas pessoas, pois: proporciona diferentes possibilidades de movimentos, indicando vias de solução de problemas; desenvolve o autoconhecimento, influenciando na descoberta das possibilidades de transformações sociais, e explora várias formas de expressão e de comunicação. (FERREIRA, p.146 2000).

Diante dessas afirmações, pode-se perceber que a dança tem um papel importante na vida de tantas pessoas, portanto, o presente estudo segue pela linha de busca de mais fontes científicas detalhando benefícios, mudanças em relação a melhoras em aspectos físicos e emocionais de pessoas com deficiência visual, um público que em nosso dia a dia passa despercebido a possibilidade da prática para os mesmos, mas que para eles é considerada uma prática tão expressiva, fonte libertadora de sentimentos, e saber qual o real relato de praticantes na cidade de Curitiba/PR.

## 1.2 PROBLEMATIZAÇÃO

A dança, que está tão presente na vida das pessoas, instiga a estudos na área da mesma, verificando seus benefícios, visando que é uma forma de atividade física prazerosa, e também está interligada com eventos que são realizados ao longo de nossas vidas. Segundo os autores Morandi e Strazzacapa apud. Rodrigues e Correia (2013) A dança é um fenômeno, onde se envolvem diversas vertentes, como por exemplo, a questão da comunicação, ritualização e até mesmo um estilo de vida.

Por possuir um propósito da ritualização desde tempos passados, hoje se torna uma possível área de estudo científica, pois, dançar é uma arte.

O interesse de unir a questão da atividade física e em especial, nesse estudo a dança é de beneficiar a população de deficientes físicos que de acordo com a OMS (2011) apresenta piores perspectivas de saúde, níveis mais baixos de escolaridade, participação econômica menor, e taxas de pobreza mais elevadas em comparação às pessoas sem deficiência.

Segundo um estudo sobre “Dança e Deficiência: Uma revisão bibliográfica em teses e dissertações nacionais, do ano de 2013”, Existem propostas com a dança envolvendo pessoas com deficiência em diferentes contextos, podendo ser eles nas seguintes áreas: educacionais, reabilitação, artística e esportiva. Além dessas áreas existem as finalidades, que são pedagógicas, terapêuticas, performáticas e competitivas. O estudo nos fornece dados de estudos relacionando dança e deficiência dos anos de 1987 até 2011, totalizando 35 produções acadêmicas e 28 dissertações de mestrado e 7 teses

de doutorado. Vale lembrar que as mesmas são produções exclusivamente, brasileiras.

De acordo com as informações disponibilizadas pelo Banco de Teses da Capes e pelo portal da BDTD, o marco em pesquisas que envolvem a dança para pessoas com deficiência data de 1987, com a publicação da primeira dissertação intitulada "Dança-arte do movimento para crianças com deficiência auditiva", desenvolvida pela pesquisadora Maria Renata de Macedo Neves. (ROSSI, p.189, 2013)

Os números são crescentes ao longo dos anos, porém, é considerado baixo, levando em conta que segundo a OMS (2011) Mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo convivem com algum tipo de deficiência, sendo que cerca de 200 milhões experimentam dificuldades funcionais consideráveis.

Dentre esses a relação com a dança e deficiência conta com maiores estudos visando a dança com deficientes físicos Porém, de acordo com Rossi e Munster (2013) A quantidade maior de estudos está direcionada a cadeira de rodas, já estudos que relacionam deficiência visual e dança, são menores.

A baixa quantidade é algo que precisa ser explorado, levando em consideração que existem de fato, benefícios da dança houve um interesse de buscas a fundo analisando o que é de fato, a dança na vida de deficientes que, do ponto de vista de movimento acabam sendo limitados como uma consequência de insegurança.

Para Maia et al., (2007) O essencial e indispensável para nossas vidas é o movimento, presente várias atividades do nosso dia a dia, onde a dança também está incluída o movimento em si, e, pode ser melhorado por meio de estímulos que nos ajudam a ter um desenvolvimento humano e de nossas habilidades.

Algo tão belo, também pode ser proporcionado a pessoas com a deficiência visual, e qual será o efeito real na vida dessas pessoas? Um significado importante... mudança de autoestima, qualidade de vida, ou apenas um momento de intimidade com os sentidos que podem ser resgatados, e, além disso, tudo, a superação, é isso que procuramos investigar nesse estudo.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar o impacto da dança na autoestima de pessoas com deficiência visual através da Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) .

### **1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar o impacto de uma aula de dança na autoestima de alunos com deficiência visual.
- Relatar o que significa a dança na vida de dançarinos/as com deficiência visual.

## 2.0 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 DANÇA

Segundo MORALLES apud TONINELO (1994) “uma das mais belas e fascinantes formas de movimento é a dança; onde a mesma está inserida nas vidas através do folclore, do lazer, do esporte, do trabalho...”

A beleza e incremento dos movimentos é um conjunto que pode ser guiado pela música

“Nas aulas de dança se adquire a música através do corpo: pode-se escutar melhor movendo-se. A apreciação musical, de acordo com minha experiência nunca deveria ser estática”. (FUX,p.51 1983)

O fenômeno da dança vai além, pois segundo Strazzacappa e Morandi (2006) as suas significações tem a ver com um estilo de vida, terapia, rituais, ou seja, ultrapassa uma única vertente, o que dá o incentivo para dar início a estudos na área acadêmica

Segundo Freire (2001), Existem pontos que podem ser levados em consideração para que o programa de dança tenha seu papel de eficiência, levando em consideração que cada pessoa tem sua singularidade, mas que conseguem de uma maneira geral, estar desenvolvendo integralmente, sua consciência e centralizando, corpo,mente, emoção e o movimento.

Ainda de acordo com Almeida (2005) A dança de salão tem como característica seus diferentes ritmos e estilos, que foram incorporados ao longo do tempo, e é justamente isso que possibilita uma preciosidade e riqueza de novas tendências, estilos e até mesmo formas de trabalho que são primeiramente e fortemente influenciados por tradições que foram impostas.

Para Deutsch apud Paula (2008) “Tanto a dança quanto a dança de salão tem como base os movimentos naturais do ser humano, pois se utiliza passos para frente, trás, laterais e giros”.

De acordo com GIFFONI apud PAULA (2008) “Bolero é de origem espanhola proveniente da Seguidilha, em compasso ternário; e em outro afirma que o bolero é cubano e executado num ritmo dolente, em compasso binário.”

E também, Segundo DOMAKOSKI apud TONINELO (1994) “ O ritmo

lento, romântico onde os pares devem usar uma certa elegância e postura. Os passos são mais compassados e suaves, não havendo muita preocupação com diferentes variações”.

### **2.1.1 BENEFÍCIOS DA DANÇA**

A dança envolve vários de nossos sentidos e é inegável que ela pode nos trazer benefícios, de acordo com FLORES, apud GOBBO (2005) ela vai estar desenvolvendo a nossa agilidade, a percepção espacial como também, a coordenação motora, juntamente com essas características, uma melhora na autoestima, e por meio de uma melhor convivência social, levando em conta que pode ser uma opção, essas interações ajudam em uma melhora na perspectiva psicológica e de melhora na saúde.

Segundo GARCIA e SIMON apud CINTRA (2002) a dança tem o poder de criar habilidades motrizes básicas e artísticas, além de estar desenvolvendo coordenação, harmonia e o próprio controle dos movimentos que são executados, trás benefícios na questão postural e estimula seus proprioceptores.

Os movimentos que podemos realizar nos fazem sentir mais vivos, pois podemos explorar as diversas direções, eixos, formas, tudo isso acaba fluindo a partir de um ritmo musical, onde podemos sentir no nosso mais profundo, a expressão dos sentimentos que nos possibilita uma exploração de todas as nossas articulações, seguindo a harmonia que a dança nos propõe e tudo flui de acordo com a música,além de poder nos proporcionar relações interpessoais, visando o lazer e o aspecto social Almeida (2005).

Segundo Abreu et al (2008) a prática da dança de salão pode melhorar o convívio e suas relações pessoais, além de em relação a aspectos individuais melhora coordenação motora, percepção e ritmo.

Quanto ao público idoso, Zamoner (2007) afirma que a dança de Salão para essa faixa etária favorece as relações sociais reduzindo o sedentarismo, fato esse que influencia diretamente a própria educação para saúde do praticante.

Sob o ponto de vista neural a dança de salão é uma complexa atividade sensorial motora que envolve integração de habilidades como ritmo, padrão espacial, sincronia e coordenação. Explora as diversas possibilidades

articulares, nos diferentes níveis, planos, eixos, formas e direções acompanhando o ritmo musical e suas acentuações fortes e fracas. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir adequadamente com os casais que se deslocam no salão (BROWN, apud. FONSECA, VECCHI E GAMA,2012).

No estudo de Fonseca (2008), que avaliou os benefícios da dança de salão no esquema corporal e imagem corporal de praticantes iniciantes, foi demonstrado que a prática regular durante três meses é capaz de melhorar a percepção corporal. Os alunos, após a análise específica do índice de percepção do corpo, demonstraram maior percepção tanto na largura dos ombros, como em relação à simetria corporal. A Dança de Salão nesse contexto foi responsável por desenvolver neles maior auto-aceitação e satisfação corporal.

## **2.2 DEFICIÊNCIA VISUAL**

De acordo com GIL (2000) Existem diferentes graus de visão, e dentro deles, a deficiência visual pode ir de cegueira até baixa visão, sendo que a baixa visão é relacionada a alterações no campo visual, bem como alterações na capacidade funcional, podemos tomar como exemplo o fato de que uma pessoa com a baixa visão é incapaz de contar os dedos da mão a uma distância de 3 metros, considerando que o dia esteja com luz. O ponto interessante a ser destacado é que em tempos anteriores os chamados, “resíduos visuais” eram ignorados, e suas capacidades funcionais reduzidas não tinham utilidades, pois era como se tivesse a cegueira total, atualmente já é diferente, pois há exploração e aproveitamento que pode ser trabalhada com a pessoa que tem a deficiência, juntamente a oftalmologistas, terapeutas e educadores, que reflete em uma melhora da qualidade de vida pois as funcionalidades podem ser executadas na vida cotidiana, no lazer e em atividades educacionais.

O resíduo visual que foi citado acima é necessário para a classificação visual e segundo NABEIRO apud TONINELO (1994) além do resíduo, é

necessário ser avaliado a questão da acuidade visual e também a distância como o campo visual. Dadas essas identificações podemos ir para as classificações, que são elas: educacional, clínica e esportiva.

Por tanto, ainda de acordo com NABEIRO apud TONINELO (1994) a classificação educacional que tem como base a habilidade de uma leitura impressa, dentro desse parâmetro é considerada cegueira total quando não existe nenhuma percepção luminosa, onde a visão é inexistente. Já a visão parcial é caracterizada quando é possível realizar a leitura de um livro com uma impressão que seja maior, ou algum tipo de equipamento que consiga ter a ampliação.

A classificação esportiva, que é voltada para a competição e está relacionada desde a inexistência da luz até a percepção luminosa, nos dois olhos, são divididos em B1, B2, e B3. Vale ressaltar que não está classificado o reconhecimento da forma de uma mão, a qualquer distância ou direção. E por fim, a classificação clínica que inclui cegueira legal, visão de percurso, percepção de movimento, cegueira total, percepção de luz. Ela tem relação com a perda da visão após uma correção clínica.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2001), para definir as classes deve-se observar os seguintes dados: a cegueira é definida como acuidade visual inferior à 3/60 ou campo visual baixo no melhor olho e com a melhor correção; já a baixa visão é definida como acuidade visual entre 3/18 e 6/60 no melhor olho e com a melhor correção. Essas classificações são divididas em cinco categorias, sendo que na categoria 1, as pessoas apresentam acuidade visual de 6/18 até 6/60; a categoria 2, acuidade visual de 6/60 até 3/60; a categoria 3, com acuidade visual de 3/60 até 1/60.

Nessas três categorias estão as pessoas consideradas com baixa visão; a categoria 4, são as pessoas com acuidade visual de 1/60 até a percepção luminosa; a categoria 5, não apresenta percepção luminosa, sendo essas duas últimas categorias consideradas como cegueira.

De acordo com MILLER e MOSQUERA apud SILVA, RIBEIRO E RABELO (2008) Pessoas que possuem a deficiência visual, tem um certo

empobrecimento na questão do equilíbrio e conseqüentemente nos reflexos de proteção, isso se dá em razão da sua marcha, que é afetada mecanicamente, e dificultando a distribuição igual dos passos.

O texto da ACSM (American College of Sports Medicine) apud Fugita (2002) apresenta 3 definições sobre a cegueira: Por acuidade, onde o exemplo seria, um olho normal vê ao equivalente a 60,96 distância de 200 pés metros já o olho com a deficiência consegue ver apenas 6,096 metros distância de 20 pés. Campo visual relacionado a ter uma visão de túnel, menor que 10° e total ou “não percepção de luz”, como o nome já diz não é possível o reconhecimento da luz.

A caracterização da deficiência visual total, ou seja, o indivíduo cego, possui no seu “melhor olho”, após correção, visão inferior ou igual a 1/10 de visão considerada normal. Já a parcial é quando sua visão é reduzida correção (Ashcroft, apud Boletim de Educação, 2004).

### **2.2.3 DEFICIÊNCIA VISUAL E A PRÁTICA DA DANÇA**

“A deficiência não deve ser considerada como um fator que restringe e limita certas reações humanas, mas que não impede a realização de atividades”.(MOREIRA, apud COGNATO, 1992).

De acordo com Bruno (1993) e Valla (2006) no início do desenvolvimento sensório motor, a organização da ação está relacionada à atuação do sistema visual e proprioceptivo, que depende da elaboração, da organização e da qualidade das experiências sensório-motoras vividas. Em virtude da pouca movimentação, a pessoa com perda visual pode mostrar-se tensa e insegura em relação aos movimentos do corpo e ao ambiente, prejudicando a formação de reações de equilíbrio e deslocamento no espaço.

De acordo com PAU, apud Antoninelo (1996) a prática da dança executada por uma pessoa que já enxergou algum dia e veio a perder a visão,

é diferente de quem nunca enxergou, pois já se teve alguma vivência da prática, porém é inegável que essa atividade tenha estimulação para se adquirir a autoconfiança, valores, propriedades terapêuticas, e também, o lado afetivo é trabalhado, com ênfase no professor, que quando se cria um laço a confiança.

A dança na vida de pessoas com deficiência pode ampliar conhecimentos e sentidos que estão escondidos, que podem melhorar as habilidades que auxiliam no dia a dia e ter uma relação emocional com o movimento. (FERREIRA, 2004).

Segundo Machado (2010), a dança atua como integradora corporal, viabilizando o ajuste postural e funcional, que influenciam de forma positiva na regulação e orientação dos mecanismos essenciais para o movimento, além de melhorar aspectos sociais e emocionais.

## **2.4 AUTO ESTIMA**

“A autoestima é frequentemente definida como a componente avaliativa e valorativa da pessoa acerca de si mesmo. Este componente, por sua vez, está diretamente relacionado com as habilidades reais da pessoa”. (Arsenian, apud Korman, 1967).

A autoestima, segundo Kernis (2005) tem relação com a questão de autoaprovação quando se é positiva e depreciação, quando negativa, se tratando de uma representação pessoal dos sentimentos de maneira geral ou comum de autovalor.

A alta autoestima geralmente indica saúde mental, habilidades sociais e bem-estar (Hewitt, et. al, 2009). Já a baixa autoestima de acordo com Heatherton e Wyland (2003) Está ligada a humor negativo, percepção de incapacidade, delinquência, depressão, ansiedade social.

O termo Autoestima tem sido explorado de diversas formas. Por um lado, a Autoestima global que se refere à forma como a pessoa se sente em geral consigo própria, por outro lado, a autoestima específica, referindo-se à forma como as pessoas avaliam os seus atributos específicos e habilidades, isto é, se uma pessoa se vê como capaz em determinada área, os demais irão considerar que a pessoa tem uma grande autoestima nessa mesma área 15 (Dutton e Brown apud. GUERREIRO,2011).

Bednar, Peterson e Wells apud. GUERREIRO,2011) propõem que níveis baixos de autoestima baseiam-se na escolha de evitar situações difíceis, em detrimento de se entregar a estas. Por conseguinte, as auto-avaliações da pessoa tornam-se negativas e colocam de parte as avaliações positivas que outras pessoas significativas possam fazer de si. Podendo nestes casos conduzir a evitamentos, essencialmente, no que diz respeito a contextos sociais, culminando em perturbações como a ansiedade social.

### **3.0 METODOLOGIA**

#### **3.1 PARTICIPANTES**

O estudo foi realizado com 5 participantes, 2 do sexo masculino e 3 do sexo feminino, com idades variando entre 28 a 62 anos, deficientes visuais, que praticam a dança de salão no projeto “Dançar sem ver” que acontece no centro de dança Cenário espaço arte localizado na Rua Barão de Antonina, 254 no bairro São Francisco, cidade de Curitiba-PR. Realizado nas terças feiras, tal projeto é voluntário, onde a sala usada do espaço não tem nenhum valor cobrado, e é totalmente gratuito e voltado para todo o público que tiver interesse, visando a inclusão juntamente aos deficientes visuais participantes do mesmo, as aulas acontecem das 17:00 horas até as 18:00 horas.

## 3.2 MATERIAIS

A pesquisa foi baseada em dois questionários, sendo que o primeiro foi a Escala De Autoestima de Rosenberg (EAR), que já foi traduzida para 28 idiomas, e tem como intuito dosar a autoestima, que, segundo Rosenberg (1965): a baixa autoestima se expressa pelo sentimento de incompetência, inadequação e incapacidade de enfrentar os desafios; a média é caracterizada pela oscilação do indivíduo entre o sentimento de aprovação e rejeição de si; e a alta consiste no autojulgamento de valor, confiança e competência.

Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos variando entre concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente. Neste estudo foi utilizada a versão adaptada para o português por Hutz (2000).

O segundo questionário foi composto por uma pergunta aberta: “O que é a dança pra você?”.

Nas últimas décadas a Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg,apud Sbicigo, Bandeira e Aglio, 2010) tem sido um dos instrumentos mais utilizados A escala de autoestima de Rosenberg é uma medida unidimensional constituída por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos de autoestima e autoaceitação que avalia a autoestima global. Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos variando entre concordo totalmente, concordo, discordo e discordo totalmente. Neste estudo foi utilizada a versão adaptada para o português por Hutz (2000).

### **3.3 PROCEDIMENTOS**

A coleta de dados aconteceu em uma terça feira, onde a visita já havia sido comunicada a professora responsável pelo projeto e que por sinal, tal visita e pesquisa foi muito bem receptiva, pela questão do reconhecimento do projeto e aumento de visibilidade do mesmo, as aulas como já mencionado acontecem das 17:00 às 18:00 horas, porém no dia em que foi aplicado o questionário por conta de existir uma explicação de como seria o mesmo, e também até a aplicação que foi feita nas 5 pessoas presentes a duração da aula foi de aproximadamente 40 minutos. Após aplicação da Escala de autoestima de Rosenberg (EAR), a aula teve inicio com uma breve conversa e o primeiro ritmo a ser trabalhado foi o Bolero, em que os pares eram trocados conforme o tempo ia passando, nesse dia, da intervenção havia uma quantidade maior de mulheres e a responsável pelo projeto teve a ideia de ter uma dinâmica com as mesmas, divertida e ao mesmo tempo que estimulava os sentidos, principalmente do caminhar, sempre com muito bom humor, tanto a responsável pelo projeto que estava conduzindo, quanto as participantes, após a dinâmica foi trabalhado mais um ritmo, o Forró, que por sinal os alunos tem muita afinidade, pois mesmo com a aula perto do fim, os participantes pediam mais músicas para serem dançadas desse mesmo ritmo. Quando a aula se encerrou, a Escala de autoestima de Rosenberg foi aplicada novamente, com as mesmas pessoas do início e também foi respondida a questão aberta: “ O que é dança pra você?”

### **4.0 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Como já dito anteriormente, a pesquisa de campo contou com a aplicação da Escala de Auto Estima de Rosenberg (EAR) e, além disso, foi realizada uma pergunta de característica aberta: “O que é dança pra você?”, a

seguir, vamos verificar os resultados da escala de Auto Estima de Rosenberg. Os resultados apresentados a seguir referem-se as questões 1, 2, 4, 6 e 7 em que as mesmas estão relacionadas a autoconfiança de cada participante.

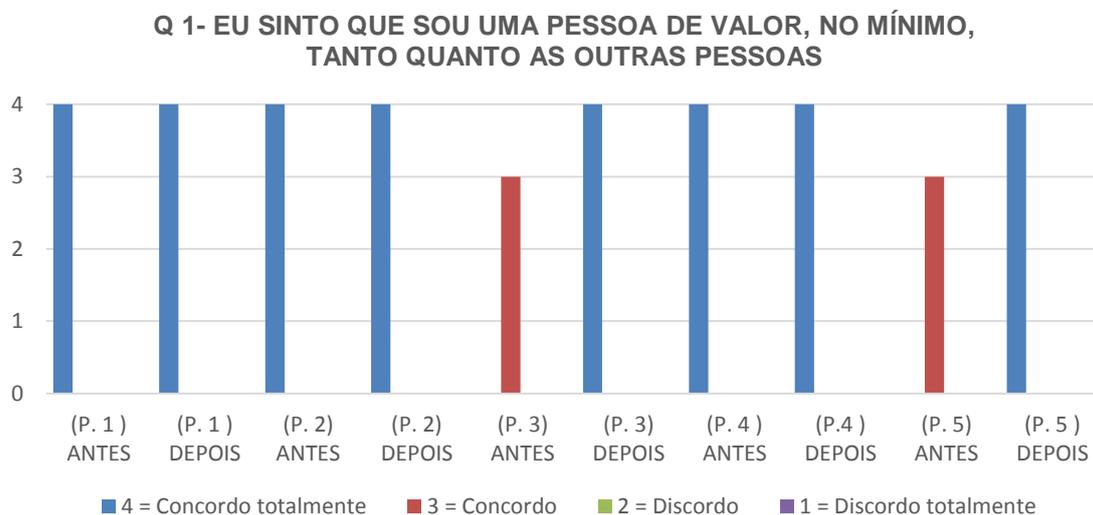


Figura 1. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 1 da EAR

Na figura 1, pode-se observar alteração no estado da autoestima através da mudança de resposta da (P.3) e (P.5), em que ambas aumentaram um ponto em seu escore do EAR, após a intervenção da aula.

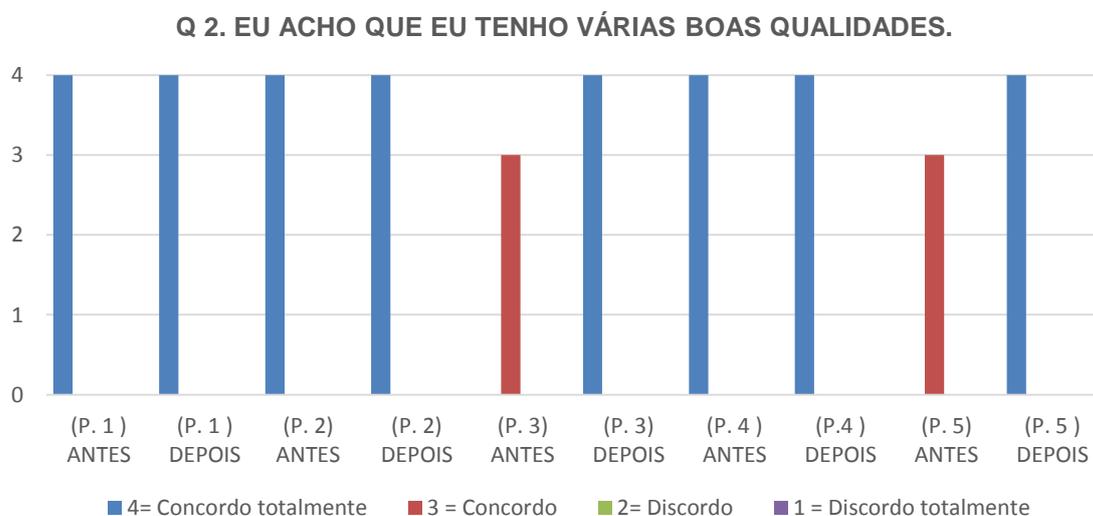


Figura 2. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 2 da EAR

Como observado na figura 2, houve mudança nas respostas novamente das (P.3) e (P.5), 1 ponto foi aumentado na questão “Eu acho que tenho várias boas qualidades” após intervenção.

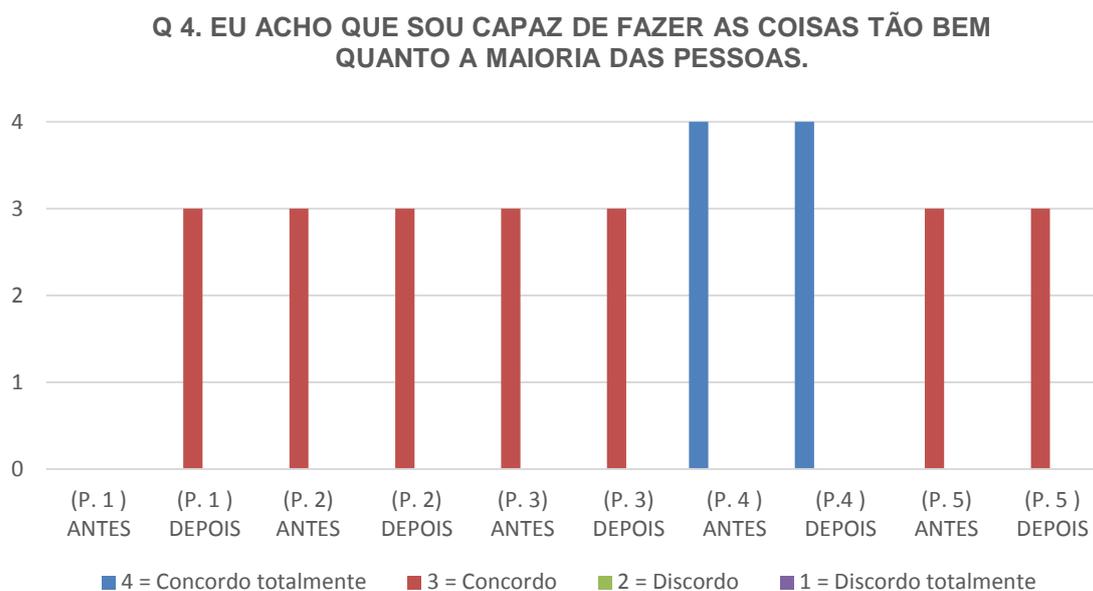


Figura 3. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 4 da EAR

Terceiro resultado da intervenção, (figura 3) corresponde a quarta questão aplicada, e analisando o gráfico pode-se observar que na questão “Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria” não houve nenhuma modificação de resposta após a intervenção da aula, As respostas contaram com 4 pessoas respondendo com a afirmação “Concordo” equivalente a 3 pontos e apenas uma pessoa (P.4) concordou totalmente contanto com 4 pontos, mantendo sua opinião antes e após.

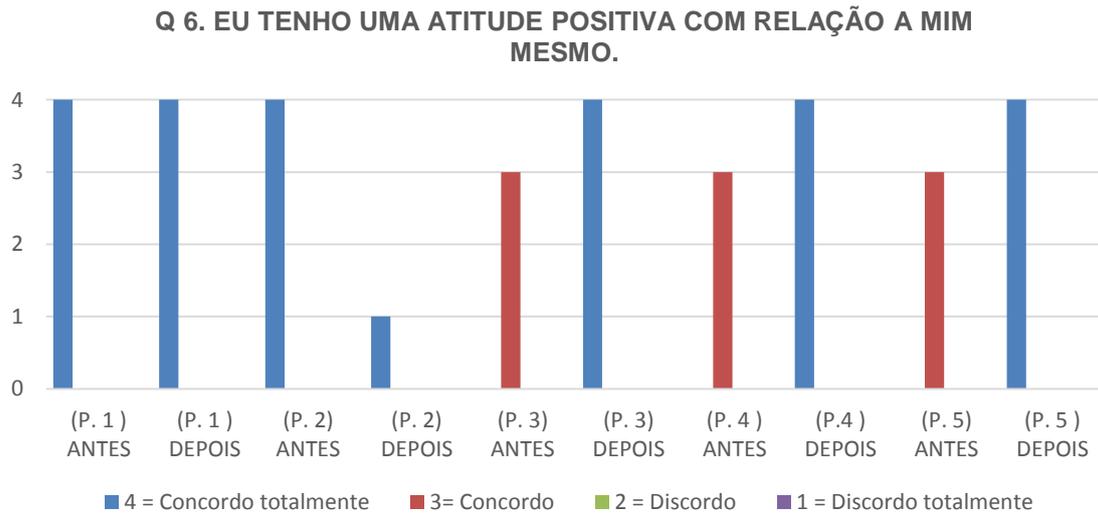


Figura 4. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 6 da EAR

Questão 6 referente a afirmativa “Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo”, demonstrada na figura 4, contou com 3 escores alterados, (P.3, P.4 e P.5), passando de “Concordo” para “Concordo totalmente”.

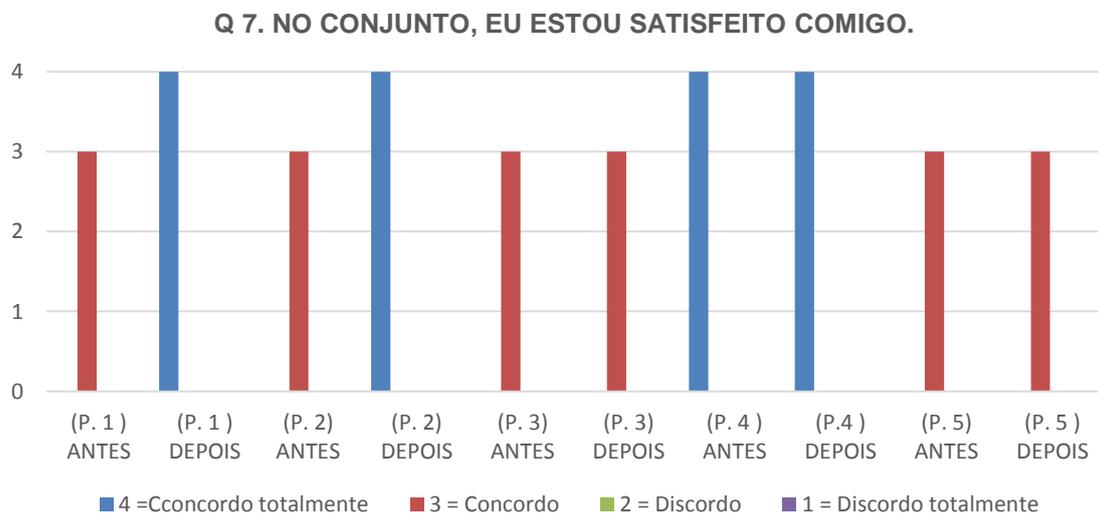


Figura 5. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 7 da EAR

Na figura 5 verifica-se alterações no escore de 2 participantes, (P.1 e P.2), a mesma, também foi positiva, aumentando um ponto, pós intervenção da aula de dança.

As próximas questões a serem apresentadas nos gráficos estão relacionadas a autodepreciação e os valores passam a serem invertidos, para ter um escore final eficaz, ou seja, Concordo totalmente passa a valer 1 ponto, Concordo = 2 , Discordo = 3, e Discordo totalmente = 4.

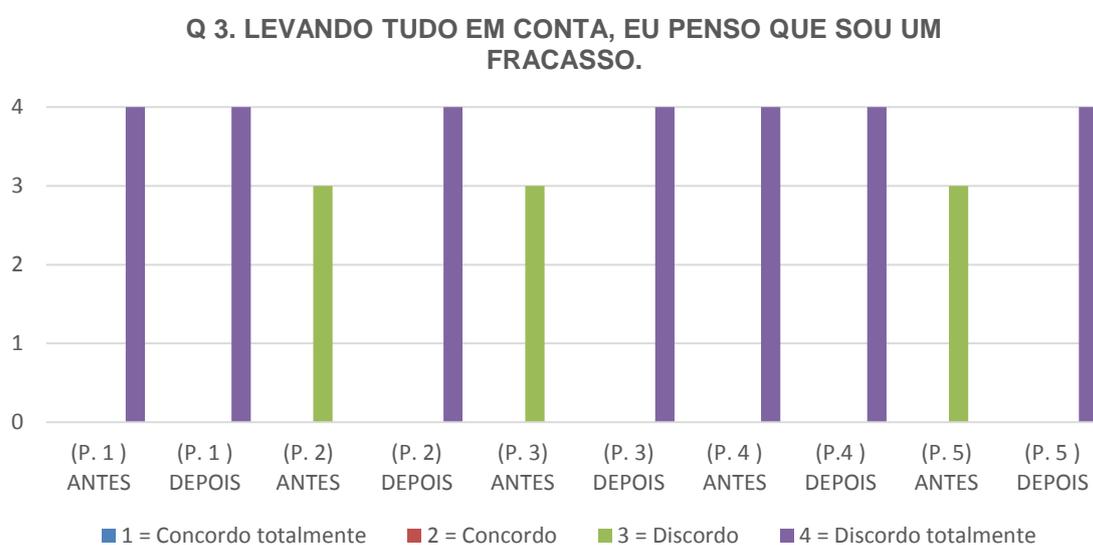


Figura 6. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 3 da EAR

Como apresentado na figura 6, na questão de número 3, existiram 3 modificações de resposta no antes e depois, foram modificadas as percepções de autoestima das P.2, P.3 e P.5.

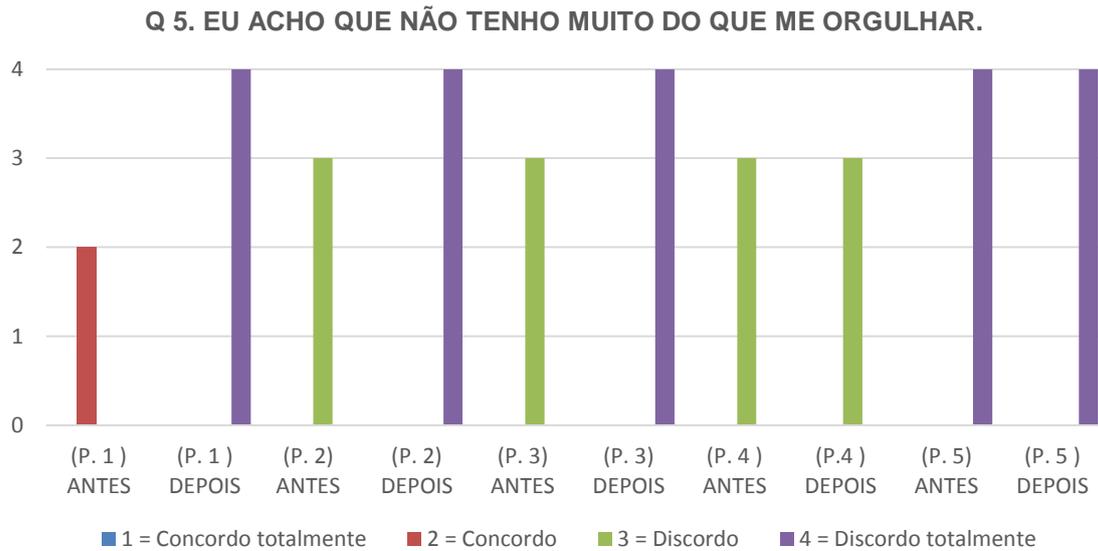


Figura 7. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 5 da EAR

Na figura 7, nota-se que a questão de número 5, contou com modificações em 4 participantes entrevistadas, chamando a atenção para a P.1 que dobrou sua pontuação no escore após a intervenção da aula, partindo de sua resposta que concordava com a questão “ Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar” para Discordo totalmente, as demais pessoas que obtiveram alterações tiveram um ponto de acréscimo no escore final.

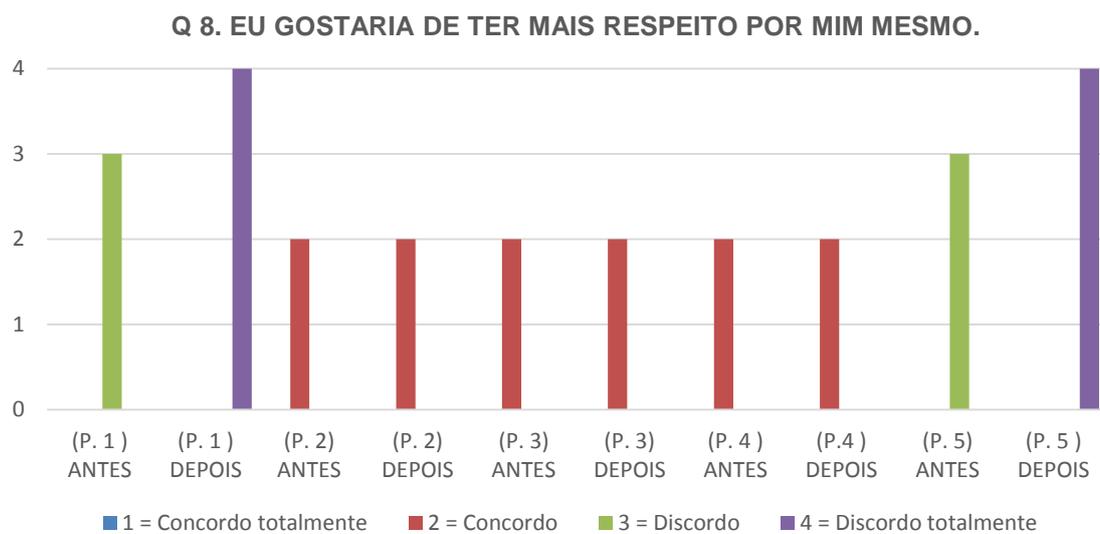


Figura 8. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 8 da EAR

A figura 8 aponta alteração de resposta em duas participantes (P.1) e (P.5) relacionada a questão “ Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo.”

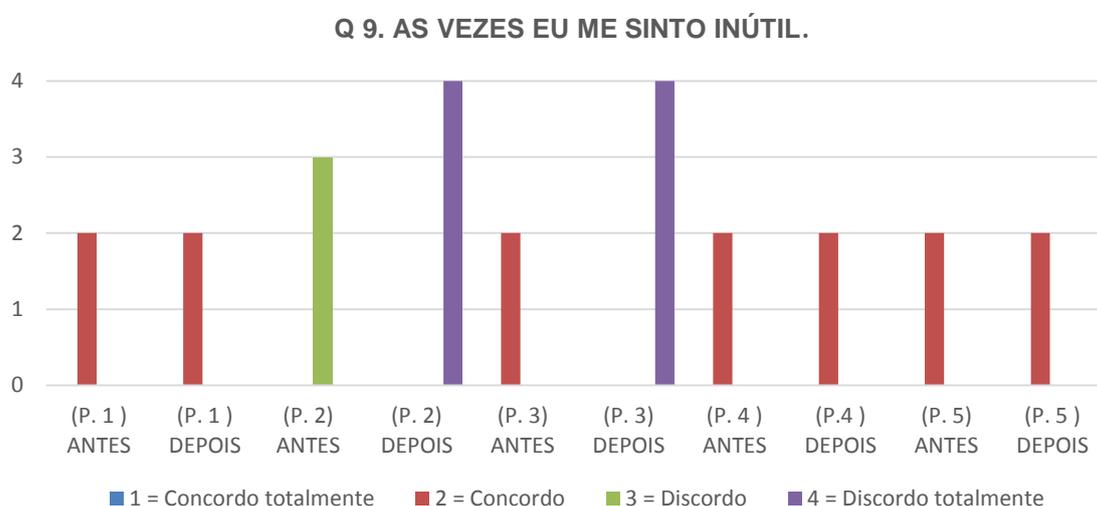


Figura 9. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 9 da EAR

A nona questão, figura 9, era a seguinte: “As vezes eu me sinto inútil” , nas alterações a P.2 e P.3 apresentaram mudança após a aula de dança.

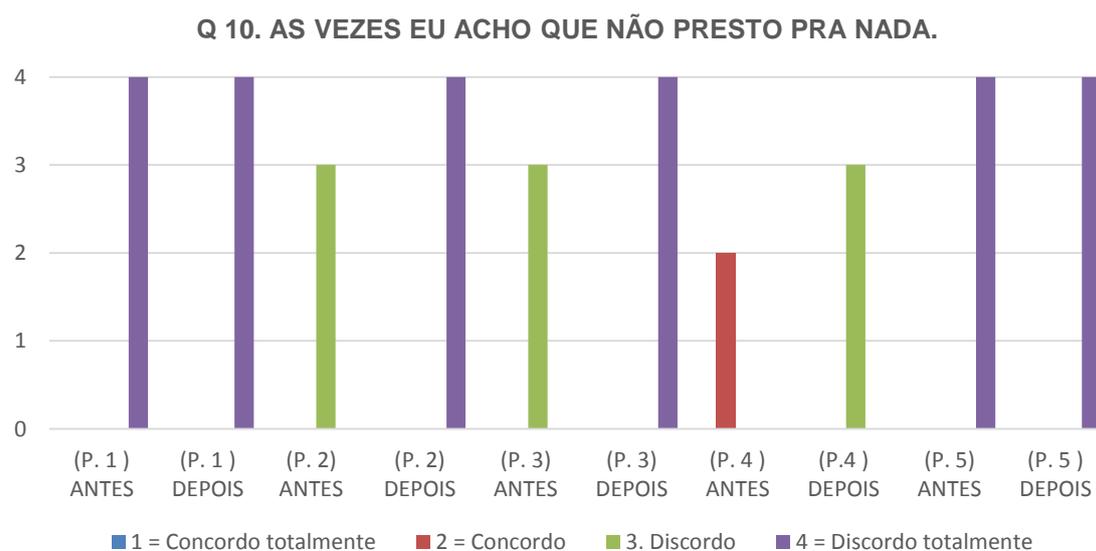


Figura 10. Respostas dos/as Participantes (P) referente a questão 10 da EAR

Por fim, a última questão, figura 10, “As vezes eu acho que não presto pra nada”, contou com 3 alterações (P.2, P.3 e P4).

Partindo desses resultados expostos, pode-se fazer uma análise geral e destacar que dentre as questões a de número 5 “ Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar ”.em especial, foi a que apresentou mais mudanças (4 mudanças) e a única questão que não teve nenhum tipo de alteração na resposta foi a questão de número 4 “ Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.”

A partir dos mesmos, pode-se observar que todas as pessoas em algum momento do questionário alteraram suas respostas, aumentando seu escore final, o destaque vai para a P.3 que modificou 7 respostas, já a menor quantidade encontrada de modificações foi de duas alterações (P.5).

Ainda com tais dados, podem-se observar então as modificações de escores finais, que seria a somatória das respostas antes à intervenção e após.

Tabela 1 – Resultados Escore Final da EAR

PARTICIPANTES	ANTES AULA	APÓS AULA	DIF. ANTES/ APÓS
P.1	33	38	05
P.2	32	40	08
P.3	28	35	07
P.4	32	38	06
P.5	31	36	05

Fonte: Leticia M. Socoloski

Ao observar tais dados da tabela 1 pode-se perceber que quatro participantes estão com a autoestima satisfatória até mesmo antes da intervenção da aula, com apenas uma exceção (P.3). De acordo com Simonetti apud Viscardi e Vieira (2017), a autoestima satisfatória é classificada com

escore maior ou igual a 30 na referida Escala. Porém a exceção verificada em nossa pesquisa (P.3) é modificada após a intervenção da aula. Fechando com uma pontuação de 35 pontos.

Existe a percepção que quatro pessoas estão com a autoestima satisfatória até mesmo antes da intervenção da aula, com apenas uma exceção a (P.3), pois de acordo SIMONETTI apud VISCARDI E VIEIRA (2017) a autoestima satisfatória é definida como escore maior ou igual a 30 na referida Escala.

Resgatando o pensamento de Kernis (2005) a autoestima tem ligação com a orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação) e a sua representação é ligada a sentimentos de uma maneira geral e comuns de autovalor. Por isso a utilização da Escala de autoestima de Rosenbarg, se torna eficaz, pois trata de trabalhar nas duas linhas, tanto de autoaprovação quanto de depreciação.

Ocorreu um aumento de escore final na (P.3) após a intervenção da aula de dança, finalizando com uma pontuação de 35 pontos, considerada uma autoestima satisfatória, estando acima dos 30 pontos, lembrando que antes da intervenção da aula essa pontuação era de 28 pontos.

Assim, todos os participantes da pesquisa tiveram seu escore final aumentado, e a modificação aconteceu em todas as questões, chamando a atenção para a questão 4 “ Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas” que manteve sua resposta dos cinco participantes antes e após a intervenção da aula de dança de salão.

O contato entre duas pessoas que é proporcionado pela dança de salão pode estimular uma melhora em suas capacidades físicas, além de ter uma redução em estados depressivos, o fato de dançar é o que pode proporcionar um prazer que só pode ser sentido em uma pista de dança (ALMEIDA,2005).

A questão que teve mais repercuteu entre as dez aplicadas foi a de número cinco “ Eu acho que não tenho muito do que me orgulhar” , essa afirmação foi melhorada após a intervenção, e é nesse momento em que podemos observar a importância da dança em uma perspectiva de autoestima,

pois, talvez o fato de realizar uma prática, que os indivíduos se sentem valorizados e sentem o prazer em realizar como foi dito por ALMEIDA (2005), seja o motivo de despertar nessas pessoas, o prazer e o orgulho de realizar algo que faça se sentir bem e ter do que se orgulhar, além de tantas outras coisas.

Como citado anteriormente, a dança de salão pode nos proporcionar sentidos que vão além de só os benefícios ligados ao sentimento, porém também, um ponto de vista mais fisiológico, neural, por ser uma atividade mais complexa, envolve a integração de aspectos diferenciados, ligadas a coordenação, sincronia, padrão espacial... o que se torna muito mais interessante quando se é aplicado a deficientes visuais que possuem uma dificuldade de desenvolver a segurança de deslocamento, Como já dito por Valla (2006) A pouca movimentação da pessoa que perdeu sua visão pode deixá-la tensa e insegura para executar os movimentos de seu corpo e em o ambiente que ela se encontra, podendo prejudicar reações de equilíbrio e deslocamento de espaço.

Portanto a dança, em contrapartida estimula a questão de equilíbrio e coordenação e vai estar direcionando, através do ritmo seus movimentos articulares que por muitas vezes podem estar inibidos, em razão dessa insegurança. Trazendo mais um ponto positivo para a prática da dança de salão.

A dança a dois, é uma atividade saudável que traz benefícios para o corpo, como a melhoria da capacidade física e redução dos estados depressivos. Provavelmente, o que todos querem diante da pista de dança, é simplesmente a busca do prazer (ALMEIDA, 2005).

Como citado no início, após a intervenção da escala de autoestima de Rosenbarg (EAR) foi aplicado uma pergunta de caráter aberta, “ O que é a dança pra você?”, a seguir os relatos das pessoas que foram entrevistadas e suas respectivas idades.

P. 1 – 50 anos.

*“É um divertimento... lazer, eu gosto, me sinto bem, alegria, me sinto livre!”*

P . 2 – 28 anos.

*“Dançar é vida...tudo na vida tem ritmo... e quem não dança não pensa.. quem dança tem uma liberdade , liberdade do corpo, de sentir o outro...da empatia! dança representa uma comunicação daquilo que não posso falar...eu posso falar através da dança...através de um abraço, porque dança é vida!”*

P. 3 - 62 anos.

*“Exercício da fonte de saúde, alegria, autoestima, e isso que tenho pra dizer...dança é qualidade de vida.”*

P.4 – 61 anos.

*“É uma troca de energia...com a música, com as pessoas e com o ambiente, as pessoas me proporcionam alegria”.*

P.5 – 53 anos.

*“Vida, alegria, energia, se ficar sem praticar minha energia fica baixa.”*

São diferentes relatos de participantes de diferentes idades que foram observados, porém, é inegável que mesmo sendo com palavras diferentes, sempre levam a um profundo sentimento do dançar, a palavra “vida” é o que se destaca, o que trás uma profundidade ainda maior.

Como disse a P.2 – 28 anos “...Liberdade do corpo, de sentir o outro...” é o que a dança pode nos proporcionar, a questão do sentimento do outro, o dançar a dois faz com que possamos experimentar esse sentimento. De acordo com FONSECA, FECCHI E GAMA (2012) A dança a dois é uma prática que

pode nos trazer diversas vivências e experiências voltadas para o sentimento, pois há uma troca de sentimentos que proporciona no fim, uma única linguagem corporal.

Os sentimentos expressados nas cinco perguntas abertas nos resgatam os sentimentos que foram estimulados após a aula de dança, todos estavam emocionados e felizes por terem realizados a aula. Tais movimentos realizados através da dança auxiliam no cotidiano, além da sua relação emocional com o movimento” (FERREIRA, 2004) tal relação emocional é o que os motiva para essa prática. Seja ela em qualquer idade pois pudemos perceber a oscilação das mesmas.

De acordo com (BELO e GAIO, 2007) a dança pode nos proporcionar dentre outros sentimentos a alegria, que foi muito relatado em nossas respostas (P.1, P.3, P.4 E P.5) além do mais, a dança seria a união, pois no meio de dificuldades de ter uma efetiva a inclusão social no mundo, a dança quebra qualquer tipo de exclusão de gênero, classe social, faixas etárias, deficiências, e a busca dessa prática é a obtenção de liberdade, euforia e do poder.

Essa euforia e esse poder, é o que podemos chamar de conquista, a cada nova aula, novos aprendizados e a sensação de conseguir executar um movimento é inexplicável.

“Sem os estados corporais que se seguem à nossa percepção, essa seria puramente cognitiva em sua forma, pálida, sem cor, desprovida de calor emocional” (PP apud, Shusterman, 2012). Precisamos da expressão corporal e da linguagem para nos colocarmos cor em nossas vidas e em nossos sentimentos.

Observando o depoimento da (P.3), “...dança é qualidade de vida”, e lembrando que ela foi quem apresentou a pontuação menor no escore inicial, antes da intervenção da aula de dança, devemos resaltar que possui a idade de 63 anos, ou seja, uma pessoa idosa e segundo MERQUIADES et. al (2009) há uma certa tendência de redução de autoestima no idoso, pode até ter sido concretizada nesse, porém, pós intervenção, o quadro mudou. E a qualidade de vida que a dança transmite para essa pessoa é realmente notada.

## 5.0 CONCLUSÃO

Foi observado, que, diante de todos os dados expostos, incluindo, trabalhos encontrados sobre o tema, seja na dança sendo direcionada para pessoas com algum tipo de deficiência ou não, ela tem influencia positiva na vida de quem a pratica e foi comprovado na participação do projeto “Dançar sem ver”, com a aplicação da Escala de Auto Estima de Rosenberg e a pergunta de caráter aberto “ O que é dança pra você?” a percepção de que há influência positiva da dança tanto na autoestima quanto na vida dos praticantes, uma vez que seus sentimentos expressados foram profundos, além de ter grande predominância de alegria durante a prática e após a realização da mesma, o que deve ser divulgado para que mais pessoas possam ter acesso a essa prática que pode trazer inúmeros benefícios.

## 6.0 REFERÊNCIAS

ALMEIDA , Cleuza Maria. **Um olhar sobre a prática da dança de salão.** Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005 – ISSN 1679-8678

ABREU, E. V.; PEREIRA, L. T. Z.; KESSLER, E. J. **Timidez e motivação em indivíduos praticantes de Dança de Salão.** Conexões, Campinas, v. 6, nº especial, 2008.

BELO, A.Z.; GAIO, R. Dança para Idosos: Resgate da Cultura e da Vida. In: VILARTA, R. (org). **Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em Educação Física.** Campinas, SP: Ipes Editorial, p.125-132, 2007.

BRASIL. **Boletim de educação especial.** Brasília: MEC/SEESP, 2004

CINTRA, Rosana Carla Gonçalves. **Educação especial x dança: um diálogo possível.** Campo Grande: UCDB, 2002. 85p.

CROS, C.X.; MATARUNA, L.; OLIVEIRA FILHO, C.W.; ALMEIDA, J.J.G. **Classificações da deficiência visual: compreendendo conceitos esportivos, educacionais, médicos e legais,**Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10 – Nº93 – Fevereiro, 2006.

FERREIRA, E. L.; FERREIRA, M. B. R. **A possibilidade do movimento corporal na dança em cadeira de rodas.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 12, n. 4, p. 13-17, 2004.

FERREIRA, E. L; **Sentido do sentir: corpos dançantes em cadeira de rodas.** Revista Conexões Educação – Esporte – Lazer. Campinas/ SP, v.4, p. 73-80, 2000.

Ferreira EL. **Dança em cadeira de rodas: os sentidos dos movimentos na dança com linguagem não-verbal.** 1a Edição Campinas: ABRADecAR, 2002.

FREITAS, G.G. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** Ijuí: Unijuí, 2004.

FREIRE, I. M. **Dança-educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento.** Cadernos Cedes, Campinas, v. 21, n. 53, p. 31-55, 2001.

FUX, Maria. **Dança uma experiência de vida.** São Paulo: Summus, 1983.

FONSECA, Cristiane Costa; VECCHI, Rodrigo Luiz; GAMA, Eliane Florencio. **A influência da dança de salão na percepção corporal.** Motriz, v. 18, n. 1, p. 200-207, Mar. 2012

GARAUDY R. **Dançar a vida.** Edição Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GIL ,Marta. Ministério da educação secretaria de educação a distância cadernos da n. 1/2000 **Ministério da Educação Secretaria de Educação a Distância Esplanada dos Ministérios,** Brasília,DF, 2000.

GOBBO, D.E. **A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade.** Revista Eletrônica de Educação Física, UniAndrade, Curitiba, v.2, n.1, 2005.

GUERREIRO, Dina Patrícia das Neves Vieira. **Necessidade psicológica de auto-estima/auto-crítica: relação com bem-estar e distress psicológico.** Dissertação de Mestrado apresentada na Secção de Psicologia Clínica e da Saúde Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa- Universidade de Lisboa, 2011.

EWUIT, D. J., Hargreaves, R. J., Curtis, S. P.; Michelson, D. **Challenges in Analgesic Drug Development.** Clinical Pharmacology & Therapeutics, 86: 447-450, 2009. HEATHERTHON, T. F. & Wyland, C. **Assessing self-esteem. Em S. Lopez and R. Snyder, (Eds).** *Assessing positive psychology* (pp. 219-233). Washington, DC: APA, 2003.

KORMAN, A. K. **Self-esteem as a moderator of the relationship between selfperceived abilities and vocational choice.** Journal of Applied Psychology. 51, (1), 65-67, 1967.

KERNIS, M. Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality, **Psychological Inquiry**, 14(1): 83-89, 2003.

MACHADO, L. T. A. **A dançaterapia melhora a qualidade de vida e a função neuromuscular de indivíduos com transtornos neuromotores.** Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Núcleo de Pós-Graduação em Medicina, Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2010.

MAIA, M. A. C.; VÁGULA, S.; SOUZA, V. F. M.; PEREIRA, V. R. **Estudo comparativo da agilidade entre praticantes de Dança de Salão, Sábios Revista de Saúde e Biologia**, Campo Mourão, v. 2, n.2, 2007.

MOSQUERA, Carlos. **Educação física para deficientes visuais.**Rio de janeiro: Sprint, 2000.

MAUERBERG-DECASTRO E. **Atividade física adaptada.** Ribeirão Preto: Tecmedd,2005.

MEEREIS ECW, LEMOS LFC, PRANKE GI, ALVES RF,TEIXEIRA CS, MOTA CB. **Deficiência visual: uma revisão focada no equilíbrio postural, desenvolvimento psicomotor e intervenções.** R. bras. Ci. e Mov, 2011.

MORALLES, Tânia Kruk. **Danças de salão nas escolas.** Monografia (Graduação em Educação Física) - Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 1992.

MUGLIA-RODRIGUES, Barbara; CORREIA, Walter Roberto. **Produção acadêmica sobre dança nos periódicos nacionais de Educação Física.** Rev. bras. educ. fís. esporte, São Paulo , v. 27, n. 1, p. 91-99, Mar. 2013.

OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. **Um Olhar Sobre o Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade.**

Dissertação de Mestrado apresentada na Faculdade de Educação Física/FEF da Universidade Estadual de Campinas,2004.

OMS 2011. **Relatório mundial sobre a deficiência**. São Paulo, 2011.

ROSENBARG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965

ROSSI,P. MUNSTER,M.A.V. **Dança e deficiência: uma revisão bibliográfica em teses e dissertações nacionais**. Revista Movimento, Porto Alegre,v.19,n.4,p.181-205,2013.

SBICIGO, Juliana, Burges; BANDEIRA, Denise, Ruschel; DELL'AGLIO, Débora, Dalbosco. **Escala de autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna**. Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010

SILVA, C. A.; RIBEIRO, G. M.; RABELO, R. J. **A influência da dança no equilíbrio corporal de deficientes visuais**. Movimentum: Revista Digital de Educação Física, Ipatinga, v. 3, n. 1, p. 1-8, fev./jul. 2008.

SOUZA, J. C. L.; MATZNER, A. C., **Benefícios da Dança do Aspecto Social e Físico dos Idosos**. Revista Fafibe On-Line, [S.l.], ano VI, n. 6, p. 8-13, nov. 2013.

TONINELO, Andreia Ducci. **A dança de salão como uma proposta & de atividade física para portadores de deficiência visual**. Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná, 1994.

VALLA, Denise Cristina Reato Mendes. **Deficiência visual e sapateado: possibilidade de aprendizagem e busca da vivência da corporeidade**. Revista Digital Efdeportes. BuenosAires, nº.99, agost 2006.

ROSSI,P. & de Abrey van Munster M. **Dança e deficiência: uma revisão bibliográfica em teses e dissertações nacionais**. Movimento, Porto Alegre,

2013.

ZAMONER, M. **Prática e ensino de dança de salão, comportamento sexual e drogadição: confusões e preconceitos.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 12, nº 107, 2007.

## 6.1 ANEXOS

### QUESTIONÁRIO DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG.

**1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas**

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

**2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.**

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

**3. Levando tudo em conta, eu penso que sou um fracasso.**

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

**4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.**

(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

**5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4)  
Concordo totalmente

**6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4)  
Concordo totalmente

**7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4)  
Concordo totalmente

**8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4)  
Concordo totalmente

**9. Às vezes eu me sinto inútil.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4) Concordo  
totalmente

**10. Às vezes eu acho que não presto pra nada.**

(1) Discordo totalmente      (2) Discordo      (3) Concordo      (4) Concordo  
totalmente

