

Participação em atividades de dança: consequências psicossociais em crianças e adolescentes

Ana Catarina Varela Mendo Fiúsa Branco

M

2021



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE DANÇA: CONSEQUÊNCIAS
PSICOSSOCIAIS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Ana Catarina Varela Mendo Fiúsa Branco

Outubro, 2021

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Prof. Doutor **José Albino Lima** (FPCEUP), e coorientada pelo Prof. Doutor **Vítor Teixeira** (USJ).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

O presente trabalho, fruto do meu empenho e dedicação, não poderia existir sem um conjunto de pessoas às quais quero endereçar um primeiro agradecimento:

Ao Prof. Dr. Albino e ao Prof. Dr. Vítor pela orientação dada neste projeto, por me permitirem fazer um trabalho dentro da minha área de interesse e do qual me posso orgulhar. Agradeço a autonomia que me proporcionaram, a disponibilidade e a compreensão.

Às escolas de dança que se prontificaram a divulgar o estudo e aos alunos que despenderam o seu tempo para participar no mesmo, o meu mais sincero obrigada!

Esta dissertação contou também com a presença e apoio das pessoas que me acompanharam ao longo do curso e ao longo da minha vida. Assim, sinto-me muito grata:

Aos meus pais, pelo amor incondicional, por me permitirem seguir os meus sonhos mantendo-se simultaneamente um porto seguro.

Aos meus avós pela sua presença constante e por tudo o que representam para mim.

Ao Diogo, pela escuta, pela palavra que acalma, pelo amor e carinho, pela presença.

À Babá e à Teresa, sem as quais a minha vida não teria o mesmo sentido. Obrigada pela amizade, por acreditarem em mim e por toda a força e apoio que sempre me deram.

À Bruna, pela energia, alegria e sentido de responsabilidade que trouxe à minha vida.

À minha família, por me darem a conhecer o verdadeiro sentido da palavra união e por todos os ensinamentos.

Às *Maria's* pela amizade insuperável e inabalável.

À Tânia, pelo companheirismo, por acreditar em mim, pelo otimismo e pelos conselhos, por me incentivar a ser melhor, por tornar tudo menos difícil.

À Anabela, à Francisca e à Elsy, obrigada por serem um exemplo para mim.

Aos *Monkeys*, pela amizade genuína, por todos os momentos que vivemos juntos.

A todos os que fizeram parte do meu caminho até aqui.

Resumo

O presente estudo tem como principal objetivo explorar a relação entre a prática de dança e a imagem corporal positiva, a autoestima global, o ajustamento psicossocial, a perceção de pressão parental e o índice de massa corporal (IMC) de crianças e adolescentes. Procura comparar diferentes níveis de envolvimento na dança com as variáveis em estudo e ainda perceber as diferenças em função do sexo, faixa etária, intensidade e prática de *ballet* clássico nas mesmas variáveis. Participaram 105 crianças e adolescentes, 96 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 8 e os 17 anos, de diferentes escolas de dança da Área Metropolitana do Porto. Como instrumentos recorreu-se à *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2), à Subescala de Autoestima Global da *Self Perception Profile for Children* (SPPC), ao Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ), à Subescala de Pressão Parental Percebida do *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (MIPS), a medidas de amplitude, intensidade e duração do envolvimento na dança, e ainda, a um questionário sociodemográfico. Todos os instrumentos foram preenchidos pelas crianças e jovens. Os resultados mostraram uma associação negativa entre a duração (número de anos de prática de dança) e a imagem corporal positiva e autoestima global, e entre a intensidade (tempo por semana na prática de dança) e as mesmas variáveis. Verificaram-se diferenças, em função dos níveis de intensidade de dança e da faixa etária, na imagem corporal positiva. Constatou-se também a existência de diferenças em função da prática de *ballet* clássico em todas as medidas de envolvimento na dança e na imagem corporal positiva. Estes resultados sublinham o papel dos altos níveis de envolvimento na dança na imagem corporal positiva e oferecem dados relevantes face à relação do envolvimento com outras variáveis psicológicas, contribuindo para a investigação neste domínio.

Palavras chave: dança, *ballet* clássico, imagem corporal positiva, autoestima global, ajustamento psicossocial, perceção de pressão parental, índice de massa corporal.

Abstract

This study has as the main objective to explore the relation between dance practice and positive body image, global self-esteem, psychosocial adjustment, perception of parental pressure and body mass index (BMI) in children and adolescents. Intends to compare different levels of involvement in dance with the variables under study and also understand the differences depending on gender, age group, intensity and classical ballet practice in the same variables. 105 children and adolescents participated, 96 females and 9 males, aged between 8 and 17 years old from different dance schools in Porto Metropolitan Area. The instruments used were the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), the Global Self Esteem subscale from Self Perception Profile for Children (SPPC), the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), the Perceived Parental Pressure subscale from Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS), amplitude measurements, intensity and duration of involvement in dance and also a sociodemographic questionnaire. All instruments were filled out by children and young. The results showed a negative association between duration (years of dance practice) and positive body image and global self-esteem and also between intensity (time per week in dance practice) and the same variables. Differences were observed in positive body image depending on dance intensity levels and age group. It was also noted the existence of differences depending on classical ballet practice in all measures of involvement in dance and positive body image. These results underline the role of high levels of dance involvement in positive body image and offer relevant data regarding the relation between involvement and other psychological variables, contributing to the investigation in this field.

Keywords: dance, classical ballet, positive body image, global self-esteem, psychosocial adjustment, perceived parental pressure, body mass index.

Resumé

La présent étude a comme principal objectif l'exploration de la relation entre la pratique de la danse et l'image corporelle positive, l'estime de soi globale, l'adaptation psychosociale, la perception de la pression parentale, et l'indice de masse corporelle (IMC), d'enfants et d'adolescents. Essayer de comparer différents niveaux d'implication en danse avec les variables étudiées et comprendre les différences en termes de genre, tranche d'âge, intensité et pratique du ballet classique sur les mêmes variables. 105 enfants et adolescents ont participé, 76 du sexe féminin et 9 du sexe masculin, âgés de 8 à 17 ans, de différentes écoles de danse de la Zone Métropolitaine de Porto.

Comme instruments, nous avons utilisé *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2), à la sous-échelle mondiale d'estime de soi de *Self Perception Profile for Children* (SPPC), au Questionnaire Capacités et Difficultés, (SDQ), à la sous-échelle de pression parentale perçue du *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (MIPS), aux mesures d'amplitude, l'intensité et la durée de l'engagement dans la danse, et aussi, à un questionnaire sociodémographique. Tous les instruments ont été complétés par des enfants et des adolescents. Les résultats ont démontré une association négative entre la durée (nombre d'années de pratique de la danse) et une image corporelle positive et une estime de soi globale, et entre l'intensité (temps par semaine dans la pratique de la danse) et les mêmes variables. Des différences ont été trouvées, selon les niveaux d'intensité de la danse et la tranche d'âge, dans l'image corporelle positive. Il a également été vérifié l'existence de différences dues à la pratique du ballet classique dans toutes les mesures d'engagement dans la danse et d'image corporelle positive. Ces résultats soulignent le rôle des niveaux élevés d'engagement dans la danse, dans l'image corporelle positive et offre des données pertinentes concernant la relation d'implication avec d'autres variables psychologiques, contribuent à la recherche dans ce domaine.

Mots clés: danse, ballet classique, image corporelle positive, estime de soi globale, indice de masse corporelle, ajustement psychosocial, perception de la pression parentale.

Índice

Introdução	1
Enquadramento Conceptual.....	2
Envolvimento nas atividades extracurriculares	2
Duração da participação	3
Intensidade da participação	4
Amplitude da participação	5
Conceptualização da Dança	5
Imagem Corporal Positiva	7
Autoestima	9
Índice de Massa Corporal	10
Pressão Parental	12
Ajustamento Psicossocial	14
Questões de investigação e hipóteses de investigação.....	15
Método.....	17
Participantes.....	17
Instrumentos e medidas	18
Questionário sociodemográfico.....	18
Envolvimento nas atividades extracurriculares.....	18
Subescala de Pressão Parental Percebida do Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS).....	19
Body Appreciation Scale-2 (BAS-2).....	19
Subescala de Autoestima Global da Self Perception Profile for Children (SPPC).....	19
Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ).....	20
Procedimentos de seleção da amostra e recolha de dados	21
Procedimentos de análise de dados.....	21
Resultados.....	23

Caracterização da amostra quanto ao envolvimento nas atividades extracurriculares e na dança	23
Associação entre as variáveis em estudo	26
Diferenças em função do sexo, faixa etária, prática de <i>ballet</i> clássico e intensidade de participação nas variáveis em estudo	28
Discussão	31
Conclusões.....	38
Referências Bibliográficas.....	41
Anexos	51

Índice de Tabelas

Tabela 1. Medidas descritivas do envolvimento na dança e nas restantes atividades extracurriculares 23

Tabela 2. Coeficientes de correlação entre a amplitude, intensidade e duração da prática de dança, IMC, pressão parental percebida, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial 26

Tabela 3. Coeficientes de correlação entre a amplitude, intensidade e duração da prática de dança, IMC, pressão parental percebida, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial nos participantes do sexo masculino..... 29

Índice de Anexos

Anexo A. Consentimento informado

Lista de abreviaturas

BAS-2	Body Appreciation Scale-2
IMC	Índice de Massa Corporal
MIPS	Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport
NSE	Nível Socioeconómico
OAI	Organized Activities Inventory
OMS	Organização Mundial da Saúde
SPPC	Self Perception Profile for Children
WHO	World Health Organization

Introdução

O envolvimento nas atividades extracurriculares ou atividades organizadas tem sido apontado na literatura como um meio estimulador do desenvolvimento global das crianças e dos jovens. Os estudos têm demonstrado o seu papel sobretudo ao nível do desempenho escolar e do ajustamento psicossocial (ajustamento emocional e comportamental), medido principalmente através da intensidade, duração e amplitude de participação. No entanto, o envolvimento ou participação neste tipo de atividades e os seus benefícios no ajustamento não apresentam uma relação linear, parecendo depender dos sentimentos e experiências veiculados pela participação na atividade (Farb & Matjasko, 2012).

Destes estudos, escassos são aqueles que consideram a dança enquanto atividade extracurricular e que medem a sua intensidade, amplitude e duração, ao mesmo tempo que estudam a relação destas variáveis com a imagem corporal positiva, a autoestima global, o ajustamento psicossocial, a pressão parental percebida, e o índice de massa corporal, sendo este o objetivo central do presente estudo. Consideramos que a prática de dança enquanto atividade extracurricular inclui também o ensino articulado, no qual a dança, sendo mais do que um complemento ao currículo escolar, continua a ser algo que é acrescentado ao ensino tradicional.

A dissertação apresenta uma estrutura composta por cinco capítulos. No primeiro capítulo é exposto o enquadramento conceptual que serviu de base ao presente estudo, incluindo os conceitos e relações entre as variáveis - envolvimento nas atividades extracurriculares, imagem corporal positiva, autoestima global, índice de massa corporal, pressão parental percebida e ajustamento psicossocial. No segundo capítulo é apresentado o método, nomeadamente o objetivo, a caracterização dos participantes, dos instrumentos e das medidas, assim como dos procedimentos utilizados. No terceiro capítulo são apresentados os resultados do estudo, e no quarto capítulo é feita a sua discussão, terminando com as conclusões gerais da investigação no quinto capítulo.

Enquadramento Conceptual

Envolvimento nas atividades extracurriculares

As atividades extracurriculares são atividades estruturadas e repetidas no tempo que, não fazendo parte do currículo escolar, propiciam às crianças o desenvolvimento de competências específicas (Fredricks & Eccles, 2006; Lau & Cheng, 2016). As atividades extracurriculares, por vezes também designadas de atividades organizadas, são atividades construtivas, de participação voluntária, caracterizando-se pela estrutura que é imposta e pela supervisão de adultos (Mahoney et al., 2005). Estas atividades promovem um desenvolvimento positivo dos domínios académico, social, psicológico e educacional (Bohnert et al., 2010).

Relativamente ao domínio académico, a participação das crianças e adolescentes em atividades extracurriculares tem vindo a ser amplamente associada a resultados positivos, como o envolvimento e realização académica, sentimento de pertença à escola, aspirações em relação a um percurso universitário, crenças de competência académica, valorização da educação, envolvimento em sala de aula e notas escolares (Blomfield & Barber, 2010; Jordan & Nettles, 1999; Im et al., 2016). Os investimentos pessoais que os alunos fazem fora da escola em atividades estruturadas e significativas, com a ajuda e a orientação de adultos que simultaneamente servem como modelos, têm efeitos significativos em vários aspetos educacionais (Jordan & Nettles, 1999). Segundo estes autores, os adolescentes envolvidos neste tipo de atividades têm mais probabilidade de fazer investimentos pessoais na sua educação do que os seus colegas que estão menos expostos a atividades extracurriculares construtivas. Por sua vez, isto pode levar a melhores benefícios ao nível do envolvimento e do desempenho escolar para aqueles jovens, já que passam mais tempo em atividades académicas e extracurriculares, por oposição às crianças em contextos informais, que gastam mais tempo a ver televisão e em atividades de exterior não estruturadas (Posner & Vandell, 1999).

A participação nestas atividades encontra-se ainda relacionada com menos sentimentos de depressão, problemas de comportamento, incluindo comportamento delinquente e comportamento agressivo para com os pares; e está associada a mais comportamentos pró sociais com estes (Eccles & Templeton, 2002). De acordo com o relato de mães, crianças dos 5 aos 8 anos que participam em atividades extracurriculares de forma

regular apresentam menores níveis de problemas de comportamento, do que as que não participam (Simoncini & Caltabiono, 2012).

Neste âmbito, importa ainda salientar a influência da variável sexo nas consequências positivas que se podem retirar destas atividades. Os rapazes são mais propensos a escolher participar em desportos do que as raparigas, e estas por sua vez, mais propensas a escolher artes performativas do que os rapazes (Im et al., 2016; Molinuevo et al., 2010). As raparigas também se envolvem mais frequentemente em atividades académicas e de socialização, enquanto os rapazes têm mais probabilidade de se envolver em algum tipo de desporto (Posner & Vandell, 1999). Os pais parecem também ser mais propensos a conferir aos filhos experiências que refletem as expectativas para atividades apropriadas a cada género (Jacobs et al., 2005).

Importa clarificar que no presente estudo o termo “envolvimento nas atividades extracurriculares” é considerado um indicador do tempo que as crianças passam nessas atividades, podendo ser medido através da intensidade, duração e amplitude do envolvimento (Chaput et al., 2004), como é apresentado em seguida.

Duração da participação

A duração pode ser definida como a história da participação da criança em determinada atividade, medida através do número de anos em que a criança pratica determinada atividade (Chaput et al., 2004), e tem implicações no funcionamento subsequente da criança (Posner & Vandell, 1999). Indicadores do desenvolvimento nos jovens, tais como, ajudar os outros, falar mais com os adultos, ter melhores atitudes em relação à escola e assumir papéis de liderança, estão associados a participações de pelo menos 1 ou 2 anos (Astroth & Haynes, 2002). Também o ajustamento emocional da criança está relacionado com o tempo gasto em atividades de tempo livre. Verificou-se que o tempo passado em atividades extracurriculares entre o 3º e o 5º ano está associado ao ajustamento emocional no 5º ano (Posner & Vandell, 1999). Também Viau e colaboradores (2015), verificaram que quando a participação do jovem na atividade é prolongada no tempo, permite o desenvolvimento de experiências sociais positivas que promovem o seu ajustamento futuro.

No entanto, parece que não importa apenas o tempo durante o qual a criança participou numa dada atividade, como também o padrão ou continuidade dessa participação. Im e colaboradores (2016) encontraram resultados interessantes, nos quais uma participação

contínua foi de forma mais consistente associada a maiores benefícios: alunos que começam a sua participação no 8º ano apresentam quase tantos benefícios no 9º ano como os alunos que iniciaram a sua participação no 7º ano e prosseguiram com a mesma no 8º. Por outro lado, alunos que tinham iniciado no 7º ano e que desistiram no 8º ano, não diferem significativamente dos não participantes, aquando do 9º ano. O número de anos de participação parece assim ser menos relevante do que o padrão de anos, ou seja, um padrão em que a criança começa tardiamente parece mais vantajoso do que um padrão descontinuado, embora, neste estudo, cada padrão envolvesse apenas um ano de participação.

Intensidade da participação

A intensidade de participação nas atividades extracurriculares é dada pela quantidade de tempo que a criança frequenta uma determinada atividade, durante um certo período de tempo (Chaput et al., 2004). A participação semanal em atividades extracurriculares está associada a elevados níveis de ajustamento na média infância (Molinuevo et al., 2010). A intensidade de participação nas atividades extracurriculares tem vindo a ser associada a resultados positivos em domínios como os problemas de comportamento, perceções otimistas em relação ao futuro, ajustamento emocional e felicidade (Jordan & Nettles, 1999; Posner & Vandell, 1999).

Segundo Simoncini e Caltabiono (2012), o tempo que as crianças passam nas atividades extracurriculares está associado ao seu ajustamento comportamental, uma vez que foram encontradas diferenças significativas entre as crianças que participam entre 90 a 180 minutos e as crianças que não participam ou que participam menos de 90 minutos, entre as quais não existem diferenças. Desta forma, participar menos de 90 minutos parece não ter qualquer efeito ao nível nos *scores* de comportamento da criança. Os autores sugerem que uma intensidade moderada (no caso entre 90 a 180 min) é a que melhor promove o comportamento das crianças mais novas (Simoncini & Caltabiono, 2012). Já nos jovens adolescentes, mesmo para aqueles que participem 20 ou mais horas por semana, o bem-estar tende a ser mais positivo ou pelo menos semelhante ao dos jovens que não participam em atividades organizadas (Mahoney et al., 2006). Os autores concluíram que existem evidências que apoiam a ideia de que a participação nesta faixa etária está associada a um desenvolvimento positivo.

Amplitude da participação

A amplitude define-se pelo número de atividades distintas em que a criança participa durante a semana ou durante um determinado ano letivo (Chaput et al., 2004). Segundo Grossman e colaboradores (2002), é através da participação das crianças numa grande amplitude de atividades que suscitem interesse e desafio, que elas têm a possibilidade de desenvolver novas competências e interesses, construir relações positivas e apoiantes com adultos e pares, e desenvolver um sentido de importância ao tomar decisões e assumir papéis de liderança. No entanto, no que se refere ao número de atividades ótimo e mais propício para um desenvolvimento positivo, têm surgido várias sugestões. Baker e Witt (1996) apontam para um benefício maior ao nível da prossecução dos estudos e das notas dos testes escolares em crianças da escola primária que participam em três ou mais atividades distintas, por comparação com as não participantes e com as que participam em uma ou duas atividades, não havendo diferenças significativas entre participar numa ou em duas atividades. Simoncini e Caltabiono (2012) defendem que frequentar duas atividades oferece às crianças uma boa exposição a diferentes contextos e experiências, assim como a novos pares e adultos, e está associado a níveis mais baixos de problemas de comportamento.

Em suma, a participação das crianças e adolescentes em atividades extracurriculares em função da intensidade, duração e amplitude do envolvimento, está associada a resultados positivos como a realização académica (Jordan & Nettles, 1999), menos sentimentos de depressão e problemas de comportamento, mais comportamentos pró-sociais e ajustamento emocional – variáveis associadas ao ajustamento psicossocial (Eccles & Templeton, 2002; Jordan & Nettles, 1999; Mahoney & Vest, 2012; Posner & Vandell, 1999).

Conceptualização da Dança

A definição de dança não é uma tarefa simples dada a sua natureza controversa (Lacerda & Gonçalves, 2009). Para estas autoras é unânime considerar-se a dança enquanto uma forma de arte, mas a dança está também muito próxima do desporto, sendo igualmente considerada uma forma de atividade física (Ferreira et al., 2010). Assim, pode entender-se a dança como espaço de encontro e de coexistência de desporto, estética e arte, não havendo uma delimitação destes domínios, já que todos interagem entre si enquanto se dança (Lacerda

& Gonçalves, 2009). Segundo Ferreira e colaboradores (2010, p. 56) “A dança é uma atividade física e expressiva que permite aprofundar a percepção de cada um sobre si mesmo e sobre os outros. Utilizada como instrumento pedagógico, a dança pode contribuir para o desenvolvimento emocional e para a estruturação da identidade, promovendo a formação do sujeito singular, com maneiras próprias de ser, sentir e agir.”. Mendes (2017, p. 14) considera que “O ser humano Dança, não só através dos seus gestos e movimentos, mas também através das suas atitudes, da sua capacidade de criação e dos seus sentimentos vivenciando inúmeras oportunidades de conhecer e experienciar, a partir da sua existência corpórea, uma vasta gama de movimentos que expressam o que nele existe de mais natural e cultural.”.

A literatura é consensual ao conceptualizar a dança enquanto forma de expressão que usa o corpo para comunicar (Cone & Cone, 2012; Mendes, 2017). A dança permite através do movimento do corpo a comunicação e expressão de sentimentos e emoções vivenciados internamente e, como tal, uma experiência de autoconsciência, mas também de sensibilidade em relação ao outro (Soares & Madureira, 2005). Para Cone e Cone (2012, p. 4), “Dance is a unique form of moving that holds various meanings for each other, depending on how and why dance is part of our lives... It goes beyond ordinary motor activity because it also reflects one’s aesthetic values...dance is a way that fully integrates all aspects of being human - kinesthetically, intellectually and emotionally...”. Esta definição traduz ainda outra questão de relativo consenso na literatura. A dança permite ao dançarino criar o movimento de acordo com o seu sentido estético e expressar-se emocionalmente através dele, envolvendo o intelecto. A autoexpressão através da dança, é também enfatizada por Mallmann e Barreto (2012, p. 7), referindo que “A Dança é um exercício de pura emoção onde a criança expressa através de movimentos e sob a influência do ritmo, o que sente e como se sente.”.

Dado o valor da dança ao nível dos vários domínios de funcionamento que têm vindo a ser mencionados, a oportunidade de os desenvolver por meio da dança deveria ser concedida a todas as crianças. Tal como refere Fux (1983, p. 40). “A Dança não deve ser privilégio daqueles que se dizem dotados. Ela deve ser ministrada na educação como uma matéria de valor estético, de peso formativo físico e espiritual (...)”. Para esta autora, a dança, a par da linguagem verbal e escrita e das restantes disciplinas, constitui uma linguagem extra na Educação. Deste modo, a dança não deve ser um complemento à Educação, mas fazer parte da mesma, proporcionando à criança a capacidade de criar e não apenas aprender sobre aquilo que já existe. Assim, urge encontrar novas formas de propiciar às crianças e aos jovens formas apelativas e estimulantes de atingirem o seu potencial,

respeitando os seus interesses e motivações (Cavaleiro, 2018). A dança pode ser um meio para tal, devido ao prazer e satisfação que suscita (Gard, 2008), ao mesmo tempo que envolve o uso das capacidades cognitivas, psicomotoras, afetivas e estéticas na experiência de aprendizagem, contribuindo para o desenvolvimento da criança (Cone & Cone, 2012).

Imagem Corporal Positiva

A imagem corporal desenvolve-se desde o nascimento, mas durante a adolescência o corpo adquire uma importância extrema já que ocorrem diversas mudanças, nomeadamente ao nível da aparência e formas corporais, que nem sempre são encaradas de forma positiva, podendo impactar a imagem e satisfação com o corpo (Barbosa, 2001). Paralelamente, este assume durante esta fase um papel central ao nível das relações interpessoais, sobretudo com o grupo de pares e com o par amoroso, relações que envolvem um maior contacto físico e exposição do corpo (Steinberg & Cauffman, 1996).

No entanto, Silva e colaboradores (2009) revelam que crianças portuguesas entre os 6 e os 12 anos de idade já revelam insatisfação corporal, sendo esta mais marcada nas crianças com diagnóstico de obesidade e, portanto, com um IMC elevado. Por outro lado, tem-se verificado que os rapazes apresentam níveis mais elevados de imagem corporal positiva do que as raparigas (Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Lemoine e colaboradores, 2018).

A imagem que se cria do próprio corpo não inclui só as perceções sobre ele, nomeadamente sobre o tamanho e forma corporais, mas também os pensamentos e sentimentos de cada pessoa em relação ao seu próprio corpo (Barbosa, 2001). A investigação sobre a imagem corporal ao longo dos anos tem-se focado mais nos aspetos negativos associados à imagem do corpo, e menos nas atitudes positivas perante ele (Avalos et al., 2005).

Porém, nos últimos anos tem-se verificado uma alteração deste paradigma e o estudo da imagem corporal positiva tem vindo a aumentar (Tylka, & Wood-Barcalow, 2015b). O conceito de imagem corporal positiva é centrado na noção de apreciação corporal, definida como “accepting, holding favorable opinions toward, and respecting the body, while also rejecting media-promoted appearance ideals as the only form of human beauty” (Tylka & Wood-Barcalow, 2015a, p. 53). Deve ser salientado, que a apreciação corporal não é a simples ausência de imagem corporal negativa ou a perceção do próprio como atrativo

(Tylka & Wood-Barcalow, 2015a), já que, a apreciação corporal é responsável por variância adicional no bem-estar psicológico, incluindo a autoestima, depois de controlada a atratividade e a insatisfação e preocupação com o corpo (Avalos et al., 2005).

Uma imagem corporal positiva pode assim ser definida tendo em conta o amor e respeito pelo corpo, que permite a aceitação, a apreciação e admiração do mesmo, ainda que não corresponda às imagens idealizadas. Inclui ainda sentimentos de conforto, confiança e felicidade com o próprio corpo e a uma atitude de consciência e atendimento às suas necessidades (Wood-Barcalow et al., 2010). A informação externa é interpretada de uma forma protetora e é dada ênfase aos aspetos positivos, mais do que às imperfeições (Wood-Barcalow et al., 2010). Desta forma, a apreciação corporal está inversamente relacionada com o perfeccionismo mal adaptativo – caracterizado pela definição de padrões elevados e irrealistas para si próprio, resultando numa discrepância entre esses padrões e a capacidade para os alcançar (Iannantuono & Tylka, 2012). Estes indivíduos podem ficar mais propensos a avaliar o seu corpo de acordo com os padrões de atratividade veiculados pelos *media* e não serem capazes de apreciar o seu corpo quando este fica aquém destes padrões (Iannantuono & Tylka, 2012), pelo que, o perfeccionismo mal adaptativo está positivamente associado à insatisfação corporal (Pearson & Gleaves, 2006).

A apreciação corporal tem sido associada à atividade física nas mulheres, sobretudo quando esta atividade não é motivada por questões de aparência (Homan & Tylka, 2014). Quando a atividade física é motivada por razões como a saúde e o prazer que retiram da atividade, verifica-se uma associação negativa entre o exercício físico e os sintomas de perturbações do comportamento alimentar, incluindo insatisfação corporal (DiBartolo et al., 2007, citado por Homan & Tylka, 2014).

A dança, por sua vez, tem sido associada à melhoria da imagem corporal em crianças e jovens (Burkhardt & Brennan, 2012). No entanto, os níveis de apreciação corporal parecem também estar relacionados com o estilo de dança e o nível de prática (i.e. iniciados ou avançados), como indica o estudo realizado por Swami e Harris (2012). Os resultados apontam para uma diminuição da apreciação corporal com o aumento de nível na prática de *ballet* e vão no sentido inverso em relação à prática de dança contemporânea, com os dançarinos de nível mais avançado a demonstrar maior apreciação corporal. Swami e Tovée (2009) encontraram maiores níveis de apreciação corporal em dançarinos de *street-dance* do que no grupo controlo de não bailarinos. Jáuregui-Lobera e colaboradores (2016), mostram que dançarinos semi-profissionais de ambos os sexos não apresentam maior insatisfação corporal, nem maior distorção de imagem corporal quando comparados com outras

populações. Assim, conclui-se que a apreciação corporal está associada não só à prática de dança, como ao estilo de dança e ao nível de prática.

Autoestima

A autoestima refere-se ao grau em que as qualidades e características da pessoa (ou seja, o autoconceito) são consideradas positivas pela própria (Psychology Dictionary, 2021). As crianças a partir dos 8 anos de idade apresentam capacidade para fazer julgamentos sobre a sua competência em vários domínios, sendo também capazes de tecer uma avaliação mais geral sobre si próprias – se gostam da pessoa que são, se estão satisfeitos com a sua vida e se sentem felizes consigo próprios (Harter, 1982). A autoestima pode então ser definida como “o produto dos julgamentos que a pessoa faz acerca de si própria, de onde decorrem atribuições de bom ou mau feitas a aspetos considerados relevantes da sua identidade.” (Serra, 1988, p. 102).

Neste sentido, a autoestima trata-se de uma autoavaliação tendo em conta a perceção de si próprio, que se forma tendo por base os pensamentos, sentimentos, experiências e vivências ao longo da vida, em particular, ao longo da infância e adolescência (Domínguez & Castillo, 2017). A autoestima refere-se assim, não aos atributos que cada pessoa considera apresentar, mas à forma como ela avalia os seus atributos pessoais, sendo, portanto, uma avaliação de cada um sobre si próprio, remetendo para um certo nível de autovalorização pessoal (Alsaker & Kroger, 2013).

A insatisfação com o corpo pode constituir-se um fator de risco para uma baixa autoestima, existindo uma relação negativa entre a insatisfação corporal e a autoestima em crianças entre os 6 e os 12 anos (Silva et al., 2009). Do mesmo modo, verifica-se uma associação positiva e significativa entre a apreciação corporal e a autoestima em adolescentes (Avalos et al., 2005; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Lemoine et al., 2018).

Relativamente à dança, a sua prática parece estar associada ao desenvolvimento da autoestima, que é reforçada quando a criança encontra na dança a alegria e o prazer, bem como, uma maior confiança e autonomia (Cone & Cone, 2012; Verderi, 1998). No entanto, quando se trata da prática de *ballet*, são encontradas tanto imagem corporal como autoestima negativas no sexo feminino que pratica esta modalidade (Bettle et al., 2001). O mesmo estudo mostrou diferenças significativas na autoavaliação da imagem corporal e da autoestima entre as bailarinas adolescentes do sexo feminino e o grupo controlo da mesma

idade, com as bailarinas a avaliar-se como menos bonitas, atrativas, autoconfiantes, e ainda, mais preocupadas com o peso. Estas bailarinas evidenciaram ainda uma autoestima menos satisfatória do que o grupo de bailarinos (de ambos os sexos) de 11 e 12 anos e do que os bailarinos do sexo masculino da mesma idade, que por sua vez não diferem do grupo controlo na imagem corporal e autoestima (Bettle et al., 2001). Um estudo de Bowker e colaboradores (2003), realizado com estudantes do 11º ano, mostrou que entre os que praticam desportos competitivos, mais raparigas do que rapazes relatam níveis mais baixos de perceção de competência atlética e de autoestima global. O sexo feminino relata maior autoestima quando participa em desportos de carácter menos competitivo (Bowker et al., 2003). De salientar que o *ballet* é considerado uma atividade altamente competitiva (Druss & Silverman, 1979, citado por Bettle et al., 2001), o que pode ajudar a compreender estes resultados.

Pode então dizer-se que a autoestima está associada a variáveis como a imagem corporal, a prática de dança, o sexo e a idade (e.g. Avalos et al., 2005; Bettle et al., 2001; Cone & Cone, 2012; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Verderi, 1998).

Índice de Massa Corporal

O índice de massa corporal (IMC) é uma fórmula dada pela razão do peso da pessoa em Kg sobre o quadrado da sua altura em metros. Esta fórmula é usada para o cálculo do peso e da massa adiposa da pessoa tendo em conta a sua altura, indicando se o peso é saudável, baixo, se a pessoa tem excesso de peso ou obesidade (WHO, 2017). Para crianças e adolescentes o IMC é ajustado para a idade e sexo usando as curvas de referência de crescimento da OMS, o que foi tido em conta no presente estudo.

O IMC parece ter influência na autoperceção de competência física logo desde a infância, como aponta o estudo de Spessato e colaboradores (2012). Neste estudo, o IMC mostrou-se melhor preditor da competência física percebida, do que a competência motora real, em crianças entre os 4 e os 7 anos de idade. Mais ainda, verificou-se que as crianças obesas apresentam menores níveis de competência física percebida, mas não apresentam diferenças significativas relativamente à competência motora quando comparando com os seus pares com peso “ideal”. Estes resultados apontam para a influência do IMC na perceção das crianças sobre as suas próprias competências físicas, por comparação com as suas competências motoras reais, numa idade precoce. De modo semelhante, o IMC parece

influenciar a apreciação corporal nos jovens, já que a literatura aponta para uma relação negativa entre a apreciação corporal e o IMC, sugerindo que à medida que este aumenta a apreciação corporal diminui (Avalos et al., 2005; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Jáuregui-Lobera et al., 2011). Também a autopercepção errada de estar acima ou abaixo do peso real é comum nos jovens em geral e está associada, respetivamente, de forma negativa à imagem corporal positiva e a níveis mais altos de psicopatologia (Jáuregui-Lobera et al., 2011).

Em particular na população de dançarinos, as questões associadas ao peso e à imagem corporal parecem ser encaradas com elevada importância (Danis et al., 2016), já que os mesmos usam o corpo enquanto elemento físico e estético no ato de dançar (Cone & Cone, 2012). Dançarinos com um IMC considerado ideal ou normal, não estão satisfeitos com a sua imagem corporal (Danis et al., 2016), como é visível no estudo de Zoletić e Duraković-Belko (2009) realizado com jovens bailarinas e modelos, no qual tanto estas como o grupo controlo de estudantes universitárias, tendiam a avaliar o seu peso como normal ou acima da média, quando na verdade se encontravam abaixo do peso, sendo estas discrepâncias sobretudo evidenciadas pelas jovens bailarinas e modelos.

A insatisfação pode levar a comportamentos mais desajustados em relação ao corpo. Jáuregui-Lobera e colaboradores (2016) apontam para que um IMC elevado associado a baixa apreciação corporal e elevada orientação para a magreza podem constituir um potencial risco para o desenvolvimento de atitudes alimentares desajustadas em dançarinos. No entanto, estudos demonstram também que o IMC não é capaz de prever um maior risco de perturbações do comportamento alimentar em dançarinos nem em praticantes de outros desportos que envolvem a componente estética, quando comparados com a população geral (Ferrand et al., 2009; Jáuregui-Lobera et al., 2016), já que dançarinos apresentam uma percepção do seu peso bem como níveis de insatisfação corporal semelhantes aos de outras populações (Jáuregui-Lobera et al., 2016), não havendo, assim, consenso na literatura sobre esta matéria.

Desta forma, conclui-se que o IMC exerce influência na imagem corporal de crianças e jovens, quer estes pratiquem ou não dança (Avalos et al., 2005; Danis et al., 2016; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Jáuregui-Lobera et al., 2011; Jáuregui-Lobera et al., 2016).

Pressão Parental

A pressão parental engloba a percepção dos filhos em relação à crítica e às expectativas dos pais para com eles (Dunn et al., 2006). Esta dimensão tem vindo a ser positivamente associada à intensidade do envolvimento nas atividades extracurriculares, à motivação extrínseca como razão desse envolvimento e a sintomatologia depressiva; e negativamente associada à frequência em atividades extracurriculares, ao ajustamento psicológico, à satisfação com a vida, à percepção de competência académica, ao bem-estar geral e à diversão como motivo para o envolvimento nessas atividades (Randall et al., 2016; Randall et al., 2015; Lagacé-Séguin & Case, 2010; Mahoney et al., 2006).

A pressão parental e o suporte parental têm um papel preponderante logo desde a infância, nomeadamente na forma como as crianças da escola primária compreendem as suas capacidades que, por sua vez, terá impacto no seu bem-estar geral e na percepção de competência académica (Lagacé-Séguin & Case, 2010). Paralelamente, verifica-se que a percepção do suporte social dos pais vai diminuindo com a idade, da infância até o final da adolescência, sendo as crianças mais novas e também as de nível mais baixo de competição as que reportam maiores níveis de suporte social dos pais, companheirismo, admiração, intimidade, satisfação e competência percebida (Weiss & Weiss, 2007).

Para Lagacé-Séguin e Case (2010), a pressão parental está negativamente associada ao bem-estar das crianças que participam num elevado número de atividades. Randall e colaboradores (2015) verificaram que a pressão parental foi associada a pior ajustamento, em adolescentes de nível socioeconómico elevado (NSE). No entanto, vão mais longe e denotam que são os jovens que sentem níveis mais elevados de pressão parental os que estão mais intensamente envolvidos nas atividades organizadas, e que esta intensidade está associada a melhor ajustamento nestes jovens.

Num estudo posterior, Randall e colaboradores (2016), perceberam que maior intensidade de participação, em jovens de NSE elevado, está associada a níveis mais elevados de pressão parental percebida, mas, quando esta é controlada, verifica-se uma relação negativa entre a intensidade de participação e sintomas depressivos, ou seja, os jovens de NSE elevado mais intensamente envolvidos, apresentam menor sintomatologia depressiva. O estudo mostra ainda que, embora a maioria dos jovens participe pela diversão, aqueles que referem níveis mais elevados de pressão parental, tendem a apresentar mais como razão para o seu envolvimento a vontade dos pais e menos a diversão que a atividade

suscita, e quando assim é, encontram-se níveis mais elevados de ansiedade e níveis mais baixos de satisfação com a vida.

De acordo com Lawler e colaboradores (2021), os participantes em desportos individuais parecem ter níveis superiores de pressão parental, o que é particularmente verdade para as raparigas adolescentes. Estas parecem sentir níveis superiores de pressão parental por comparação com o sexo masculino (Randall et al., 2016), e parece ser para elas que o suporte parental adquire especial importância (Lawler et al., 2021). De acordo com estes autores, para as raparigas, independentemente do tipo de desporto, a participação está associada a níveis mais altos de suporte pelos pares – o qual se relaciona com a participação das raparigas em atividades como a dança.

Importa referir que a pressão parental está associada ao perfeccionismo dos pais (Randall et al., 2015). O perfeccionismo é considerado um traço de personalidade caracterizado por padrões demasiado elevados acompanhados por avaliações críticas excessivas (Frost et al., 1990). A literatura tem apontado para a relação entre o perfeccionismo e a dança bem como as suas implicações, já que a dança ao ser um contexto social que promove padrões elevados coaduna-se com a existência de perfeccionismo de nível neurótico (Zoletić & Duraković-Belko, 2009).

Um estudo pioneiro, de Nordin-Bates e colaboradores (2011), concluiu que apenas aproximadamente 15% de uma amostra de bailarinos não apresentava tendência para o perfeccionismo, enquanto cerca de 40% dos dançarinos apresentava tendência para o perfeccionismo e cerca de 44% moderada tendência para o perfeccionismo. As tendências para o perfeccionismo eram idênticas em ambos os estilos – *ballet* e contemporâneo, sendo as mulheres dançarinas as que apresentavam mais tendências perfeccionistas por comparação com os homens dançarinos. O perfeccionismo estava associado à imaginação de cenários de *performance* negativos, maior ansiedade e baixos níveis de autoconfiança. Num outro estudo, os dançarinos perfeccionistas que possuíam preocupações com a avaliação, apresentavam significativamente menos motivação intrínseca, menor autoestima e exibiam autoavaliações negativas em relação ao corpo, por comparação aos dançarinos com altos padrões perfeccionistas, mas menos preocupados com a componente avaliativa (Quested et al., 2014).

Desta forma, pode concluir-se que o perfeccionismo tem sido apontado como um traço de personalidade capaz de diferenciar se o envolvimento na dança é adaptativo ou desadaptativo (Cumming & Duda, 2012; Nordin-Bates et al., 2011). Neste estudo pretende-

se aceder não ao perfeccionismo enquanto traço de personalidade, mas ao perfeccionismo veiculado pelos pais sob forma de pressão parental.

Ajustamento Psicossocial

De acordo com Randall e colaboradores (2016), mais do que o tempo passado nas atividades extracurriculares, importa perceber as razões do envolvimento nessas atividades, e a sua relação com o ajustamento psicossocial. Estas atividades têm vindo a ser positivamente associadas a melhor ajustamento psicológico, salientando a importância dessa participação para um desenvolvimento saudável das crianças e jovens (Mahoney et al., 2003; Molinuevo et al., 2010; Blomfield & Barber, 2010). Uma participação prolongada no tempo permite aos jovens o desenvolvimento de experiências sociais positivas, promotoras do seu ajustamento futuro (Viau et al., 2015), que incluem oportunidades de desenvolver competências interpessoais e de construir planos positivos para o futuro, o que está associado a elevados níveis educacionais no jovem adulto (Mahoney et al., 2003).

A participação em atividades extracurriculares está também associada a menor envolvimento em comportamentos de risco e a um funcionamento interpessoal positivo (Busseri et al. 2006; Mahoney et al., 2003). Num estudo de Posner e Vandell (1999), o ajustamento das crianças no 3º ano está relacionado com maior tempo passado em diferentes atividades aquando do 5º ano, já que, as crianças melhor ajustadas no 3º ano da escola, envolvem-se mais em atividades extracurriculares distintas no 5º ano, comparativamente às crianças com menor ajustamento no 3º ano. Paralelamente, apresentam maior probabilidade de se envolver em atividades supervisionadas e menos probabilidade de se envolverem em atividades sem supervisão. Os problemas de comportamento no 3º ano estão associados a mais atividades problemáticas fora da escola e mais tempo gasto em atividades como sair com os amigos e ver televisão no 5º ano (Posner & Vandell, 1999).

Foram verificados alguns efeitos da variável sexo na relação do ajustamento com o envolvimento nas atividades extracurriculares. As atividades não desportivas mostram um elevado impacto no ajustamento das raparigas, e as atividades desportivas são um pouco mais relevantes no ajustamento dos rapazes (Molinuevo et al., 2010). Verifica-se ainda, que os rapazes podem beneficiar mais destas experiências ao nível dos sintomas depressivos (Viau et al., 2015). Os adolescentes que participam em desportos organizados apresentam

altos níveis de apoio da mãe, pai e amigos, bem como maior aceitação pelos pares, do que os não participantes (Lawler et al., 2021).

Relativamente à dança esta também parece estar associada a resultados positivos ao nível do ajustamento psicológico. Num programa de dança criativa com crianças do pré-escolar que apresentavam comportamentos problemáticos (nomeadamente introversão e extroversão), a dança revelou ser um mecanismo promissor na melhoria do comportamento e da competência social (Lobo & Winsler, 2006). Também Burkhardt e Brennan (2012), na sua revisão da literatura, destacam o papel da dança ao nível da redução da ansiedade em jovens dos 5 aos 21 anos de idade. Cone e Cone (2012), apontam para o contributo da dança na expressão e comunicação de ideias, sentimentos e significados. Os mesmos autores referem que, através do movimento, a dança oferece à criança a possibilidade de comunicar as suas ideias e experimentar novos movimentos, perceções e sentimentos, e desta forma compreender-se e conhecer-se melhor a si e ao outro. Segundo uma revisão sistemática da literatura, a participação na dança enquanto arte performativa é eficaz na manutenção e promoção da saúde e bem-estar nas várias faixas etárias (Sheppard & Broughton, 2020).

Pode assim dizer-se que a dança se constitui um veículo de expressão de sentimentos, que propicia melhorias de comportamento e de competência social, bem como diminuição da ansiedade e promoção do bem-estar (Burkhardt & Brennan, 2012; Cone & Cone, 2012; Lobo & Winsler, 2006; Sheppard & Broughton, 2020), variáveis associadas ao ajustamento psicossocial.

Questões de investigação e hipóteses de investigação

Dos estudos encontrados na literatura sobre o envolvimento nas atividades extracurriculares, poucos são os que estudam em particular a dança enquanto atividade extracurricular, tratando as mesmas como um leque abrangente de atividades com benefícios a vários níveis. Nesse sentido, interessa-nos perceber se a dança enquanto atividade extracurricular poderá estar associada a um desenvolvimento global positivo como apontam alguns autores, ou pelo contrário, se a prática desta atividade está associada a resultados mais negativos do que positivos ao nível do desenvolvimento, como indicam vários estudos.

O **principal objetivo** do estudo é perceber a relação entre o envolvimento na dança enquanto atividade extracurricular e algumas variáveis psicossociais como a imagem corporal positiva, a autoestima global, o ajustamento psicossocial, a pressão parental

percebida e, ainda, o IMC. Assim, este estudo procurará responder às questões de investigação que se seguem, traçando algumas hipóteses de investigação:

Questão 1) Como se caracteriza o envolvimento das crianças e dos jovens nas atividades extracurriculares?

Questão 2) Como se caracteriza o envolvimento das crianças e dos jovens na prática de dança?

Questão 3) Como se relacionam as medidas de envolvimento na prática de dança, a imagem corporal positiva, a autoestima global, o ajustamento psicossocial, a pressão parental percebida e o índice de massa corporal entre si?

Hipótese 1) Existe uma relação negativa entre o IMC e a imagem corporal positiva.

Hipótese 2) Existe uma relação positiva entre a imagem corporal positiva e a autoestima global.

Hipótese 3) A imagem corporal positiva será menor para os que apresentem maiores níveis de envolvimento na dança.

Hipótese 4) A autoestima global será menor para os que apresentem maiores níveis de envolvimento na dança.

Questão 4) Existem diferenças significativas no envolvimento na dança, imagem corporal positiva, autoestima, ajustamento psicossocial, pressão parental percebida e índice de massa corporal em função do sexo dos participantes, da faixa etária, da prática de *ballet* clássico e da intensidade de participação na dança?

Hipótese 5) A imagem corporal positiva é menor nas raparigas do que nos rapazes.

Hipótese 6) A autoestima é menor nas raparigas do que nos rapazes.

Hipótese 7) A pressão parental é maior nas raparigas do que nos rapazes.

Hipótese 8) A imagem corporal positiva será menor para os envolvidos na prática de *ballet* clássico do que naqueles que pratiquem outros estilos de dança.

Método

Participantes

A amostra total deste estudo ($N = 105$) caracteriza-se, em termos sociodemográficos, por ser constituída por 96 bailarinas do sexo feminino (91.4%) e nove bailarinos do sexo masculino (8.6%). A idade dos participantes varia entre os 8 e os 17 anos ($M = 11.80$, $DP = 2.33$). Relativamente ao peso e à altura (autorrelatados), foram encontrados valores compreendidos entre os 18 e os 70 Kg em relação ao peso ($M = 42.67$, $DP = 12.58$) e valores entre os 1.16 e os 1.80 m no que respeita à altura dos participantes ($M = 1.51$, $DP = 0.13$).

Os participantes encontravam-se entre o 2º e o 12º ano de escolaridade ($M = 6.40$ anos de estudo, $DP = 2.36$). No que respeita às medidas de desempenho escolar, a maior parte (94.3%) não teve nenhuma negativa no final do ano letivo anterior à recolha de dados, e nunca ficou retido (99.0%). A classificação à disciplina de português ($M = 4.21$, $DP = 0.75$) e de matemática ($M = 4.10$, $DP = 0.85$) no período letivo anterior à participação no estudo variou entre 2 e 5. Na disciplina de educação física a classificação variou entre 3 e 5 ($M = 4.53$, $DP = 0.63$).

O nível socioeconómico destas crianças foi medido através do nível de escolaridade e situação profissional dos pais. Relativamente ao nível de escolaridade das mães ($n = 104$), 47 (45.2%) apresentavam um nível de escolaridade correspondente ao grau de licenciado, 22 (21.2%) ao ensino secundário, 16 (15.4%) ao mestrado ou mestrado integrado, 12 (11.5%) ao doutoramento, quatro (3.8%) ao 3º ciclo, duas (1.9%) ao 2º ciclo e uma (1.0%) ao 1º ciclo. No momento em que o estudo decorreu, 95.2% ($n = 100$) das mães encontravam-se empregadas e 4.8% ($n = 5$) encontravam-se desempregadas. Os pais ($n = 103$) apresentavam um nível de escolaridade em que 40 (38.8%) tinham o grau de licenciado, 33 (32.0%) o ensino secundário, 14 (13.6%) o mestrado ou mestrado integrado, oito (7.8%) o doutoramento, cinco (4.9%) o 3º ciclo e três (2.9%) o 2º ciclo, não havendo nenhum pai que tivesse apenas o 1º ciclo de ensino. Dos pais, 97 encontravam-se empregados (95.1%), havendo cinco (4.9%) em situação de desemprego.

Instrumentos e medidas

Questionário sociodemográfico

Do protocolo de recolha de dados fez parte um questionário sociodemográfico, produzido para o presente estudo, que incluiu variáveis como idade, sexo, peso e altura da criança/adolescente; nível de escolaridade e situação profissional dos pais; ano de escolaridade que a criança/adolescente frequentava, bem como algumas medidas de desempenho escolar, nomeadamente, número de retenções, número de reprovações às diferentes disciplinas no ano letivo anterior e classificações à disciplina de Português, Matemática e Educação Física, no final do último período.

Envolvimento nas atividades extracurriculares

Com o intuito de aceder ao envolvimento das crianças e jovens nas atividades extracurriculares em que participam, foram incluídas medidas de intensidade, duração e amplitude, para cada uma das atividades extracurriculares. Assim, a intensidade foi medida pelo tempo de prática da atividade por semana. A duração foi avaliada pelo número de anos em que o respondente participava na atividade e a amplitude acedida através do número de atividades em que o respondente participava no momento em que o estudo decorreu.

Procurou-se também aceder aos motivos que levaram a criança/adolescente a participar em cada uma das atividades. Para tal, foi utilizada a subescala *Reasons for Involvement* do instrumento *Organized Activities Inventory (OAI)*, desenvolvido por Randall e colaboradores (2016). Nas razões para o envolvimento, os participantes foram solicitados a avaliar a importância relativa de três razões ou motivos para o seu envolvimento nas atividades extracurriculares – “Porque é divertido”, “Porque é bom para o meu futuro”, “Porque os meus pais querem”. Cada motivo apresenta 5 opções de resposta numa escala tipo *Likert* (1 = *Não corresponde nada à razão da minha participação* a 5 = *Corresponde totalmente à razão da minha participação*). Uma pontuação mais elevada traduz um motivo preponderante para o envolvimento da criança/adolescente nessa atividade. Posteriormente calculam-se as médias para cada um dos três motivos – somando a pontuação de cada motivo ao longo das várias atividades em que cada criança participa e dividindo pelo número total de atividades em que participa, obtendo-se o grau de importância de cada um dos motivos no envolvimento em atividades extracurriculares de cada participante.

Subescala de Pressão Parental Percebida do Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS)

A variável pressão parental foi avaliada através da subescala de pressão parental percebida, retirada do *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport* (MIPS; Stoeber et al. 2006), e que engloba oito itens, como por exemplo “Os meus pais esperam que o meu desempenho seja perfeito” e “Os meus pais criticam tudo o que eu não faço de forma perfeita”. Esta subescala é avaliada numa escala tipo *Likert* de 6 pontos (desde 1 = *Nunca* a 6 = *Sempre*). A cotação é feita somando as pontuações atribuídas a cada item. Scores elevados correspondem a níveis mais elevados de pressão parental percebida. No que diz respeito à fiabilidade da escala, particularmente à consistência interna, à semelhança do que se observou no estudo original do instrumento ($\alpha = .92$; Stoeber et al., 2006), também no presente estudo se obtiveram valores de consistência interna muito bons a excelentes, variando entre $\alpha = .89$ e $\alpha = .92$, dependendo da atividade.

Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)

Com o objetivo de avaliar a imagem corporal positiva, recorreu-se à escala *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2), validada e adaptada para a população portuguesa por Lemoine e colaboradores (2018), a partir da escala *Body Appreciation Scale-2* (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a). A escala apresenta 10 itens (e.g., “Respeito o meu corpo”; “Sinto que o meu corpo tem algumas qualidades”), que compõem um único fator, e que são respondidos numa escala de tipo *Likert* de 5 pontos, desde 1 = *Nunca* a 5 = *Sempre*. A pontuação é dada pela média das respostas de cada participante aos itens de 1-10. Lemoine e colaboradores (2018), no estudo de validação da escala para a população portuguesa, encontraram valores de alfa de *Cronbach* de .91 para rapazes e .94 para raparigas. O valor de alfa de *Cronbach* no presente estudo é de .94 (considerando ambos os sexos em conjunto).

Subescala de Autoestima Global da Self Perception Profile for Children (SPPC)

Para a avaliação da autoestima global recorreu-se à subescala de Autoestima Global (Gaspar et al., 2010) da Escala de Autoconceito (*Self Perception Profile for Children* [SPPC]; Harter, 1985), adaptada por Gaspar e colaboradores (2010) para a população

portuguesa dos 9 aos 16 anos. A SPPC (Harter, 1985) é constituída por 36 itens, organizados em seis subescalas - cinco das quais prendem-se com a autoperceção de competência e a última trata-se da subescala de Autoestima Global. Cada uma das subescalas é constituída por seis itens e por um item exemplo de treino, que não é contabilizado para a pontuação das subescalas. Cada item apresenta duas afirmações, ligadas por “mas” (e.g., “Algumas crianças não estão muitas vezes satisfeitas consigo próprias mas outras estão bastante satisfeitas consigo próprias”). A criança lê ambas as partes do enunciado e escolhe aquela com a qual mais se identifica, expressando ainda o grau de identificação com o enunciado escolhido - “Sou tal e qual assim” ou “Sou um bocadinho assim”. Para cada uma das subescalas há três enunciados onde a primeira afirmação do item representa alta competência, e outros três itens onde a primeira afirmação representa baixa competência. Este padrão, não apresentando uma ordenação específica e repetida dos itens, dificulta ao indivíduo fazer escolhas arbitrárias, evitando assim a desejabilidade social. A cotação da subescala passa por uma atribuição de pontuação que varia entre 1 e 4, sendo que a primeira indica baixa competência percebida, e a última indica elevada competência percebida. Ambas as pontuações estão associadas à opção “Sou tal e qual assim”. As pontuações 2 e 3 estão associadas à opção “Sou um bocadinho assim”, e correspondem, respetivamente, a uma identificação desfavorável e a uma identificação favorável em relação à afirmação em questão. Uma vez atribuída a pontuação a cada item, calcula-se a média da subescala. De notar que algumas afirmações foram construídas na forma negativa (itens 1, 2 e 6 para a subescala da Autoestima Global), pelo que os resultados devem ser recodificados. No estudo de Gaspar e colaboradores (2010) a subescala apresentou um alfa de *Cronbach* de .80. Neste estudo o valor de alfa de *Cronbach* foi de .79.

Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ)

Com o intuito de aceder ao ajustamento psicossocial, designadamente o ajustamento emocional e comportamental, foi incluída a versão portuguesa do *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) desenvolvido por Goodman (1997). O Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por) traduzido por Fleitlich e colaboradores (2005) para português, é composto por 25 itens que constituem 25 atributos psicológicos, os quais estão distribuídos por cinco escalas: (1) sintomas emocionais (e.g., “Ando muitas vezes triste, desanimado/a ou a chorar”), (2) problemas de comportamento (e.g., “Ando sempre à pancada. Consigo obrigar os outros a fazer o que eu quero”), (3) hiperatividade (e.g., “Sou irrequieto/a, não

consigo ficar quieto/a muito tempo”), (4) problemas de relacionamento com pares (e.g., “As outras crianças ou jovens metem-se comigo, ameaçam-me ou intimidam-me”), (5) comportamento pró-social (e.g., “Gosto de ajudar os outros [pais, professores ou outros jovens]”). Alguns itens estão escritos na forma positiva e outros na forma negativa, deste modo dificulta-se a produção de respostas artificiais. Alguns itens foram, por isso, recodificados. Para cada item há três opções de resposta, desde 0 = *Não é verdade* a 2 = *É muito verdade*. Para o Total de dificuldade contam as pontuações das quatro subescalas que refletem as dificuldades, excluindo-se a subescala do comportamento pró-social (que reflete a força), pelo que, a pontuação total varia entre 0 e 40. Um valor mais elevado, indica maiores dificuldades por parte da criança. Goodman e colaboradores (1998) encontraram um alfa de *Cronbach* de .82 para o total de dificuldades. No presente estudo o alfa de *Cronbach* apresentou um valor de .79.

Procedimentos de seleção da amostra e recolha de dados

Tendo em conta os objetivos do estudo, os critérios de inclusão para participação no mesmo prenderam-se com vários fatores. O estudo incluiu uma amostra de participantes entre os 8 e os 17 anos de idade, de ambos os sexos, masculino e feminino, que no momento em que o estudo decorreu praticassem dança. Procedeu-se ao contacto de variadas escolas de dança com o intuito de dar a conhecer o estudo e incentivar a partilha do mesmo com os encarregados de educação e respetivas crianças/ jovens. Deste modo, tratou-se de um processo de amostragem por conveniência, não probabilístico. Das escolas contactadas apenas algumas se encontraram disponíveis para colaborar. Estas escolas divulgaram o estudo junto dos encarregados de educação dos alunos que cumprissem os critérios, acompanhado do *link* do questionário do *google forms* – a preencher pelos alunos, e do consentimento informado – a preencher pelos encarregados de educação (Anexo 1). A recolha de dados decorreu entre março e junho de 2021.

Procedimentos de análise de dados

De modo a proceder-se ao tratamento estatístico dos dados recolhidos e respetiva análise, foi utilizada a versão 27 para *Windows* do programa *IBM SPSS (Statistical Package*

for Social Sciences). Inicialmente, como procedimentos de *screening*, foram analisados os valores atípicos, a existência de *missing values*, a confiabilidade das escalas utilizadas e o cumprimento do pressuposto da normalidade das variáveis.

Os valores atípicos foram encontrados através do cálculo dos Z-scores, sendo considerados valores atípicos valores superiores a 3.5 (Field, 2009). Nas variáveis tempo por semana passado na atividade 2 foi encontrado um valor de 3.87; na variável tempo por semana passado em todas as atividades foi encontrado um valor de 5.09; na percepção de pressão parental percebida relativamente à dança foi encontrado um valor de 5.26, valores que foram substituídos pelas respectivas médias.

Nas variáveis imagem corporal positiva, autoestima global, total de dificuldades e pressão parental percebida na atividade de dança, procedeu-se à substituição de *missings* pela média, devido aos valores omissos representarem menos de 5% do total da amostra. Relativamente à confiabilidade das escalas, a mesma foi avaliada através dos valores de alfa de *Cronbach*, reportados na secção instrumentos e medidas do método. A distribuição normal foi analisada através dos critérios da assimetria (Sk , com $|Sk| < 3$) e da curtose (Ku , com $|Ku| < 8$) (Kline, 2011). As variáveis idade, peso e altura dos participantes; tempo por semana na atividade de dança, duração da atividade dança, idade de início da prática de dança; e ainda as variáveis duração da atividade 2, idade de início da atividade 2, tempo por semana passado em todas as atividades, pressão parental percebida na dança, pressão parental percebida na atividade 2, imagem corporal positiva, autoestima global e total de dificuldades apresentam distribuição normal. A variável tempo por semana passado na atividade 2, não cumpre com o critério da curtose ($Ku = 9.66$) pelo que não se verifica o pressuposto da normalidade.

Recorreu-se à estatística descritiva para descrever o envolvimento das crianças e jovens nas atividades extracurriculares. Utilizou-se o coeficiente de correlação Momento Produto de Pearson com o objetivo de analisar as relações entre as variáveis em estudo, e testes *t* para amostras independentes com o intuito de avaliar as diferenças de médias entre as variáveis em estudo em função do sexo, faixa etária, nível de intensidade e prática de *ballet* clássico.

Resultados

O questionário usado no presente estudo permitiu explorar o envolvimento dos participantes até a um máximo de três atividades extracurriculares. Dessas, a atividade comum a todos os participantes e definida como primeira atividade é a dança, sendo que podiam participar num ou em vários estilos de dança. Em seguida serão apresentados os resultados globais das atividades extracurriculares e posteriormente os de cada atividade individualmente.

Caracterização da amostra quanto ao envolvimento nas atividades extracurriculares e na dança

De forma preliminar, recorreu-se a uma exploração do envolvimento nas atividades extracurriculares, através de uma análise descritiva da amplitude, intensidade e duração de cada atividade e de todas as atividades no seu conjunto (Tabela 1).

Tabela 1

Medidas descritivas do envolvimento na dança e nas restantes atividades extracurriculares

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
1. Nº de estilos de dança	1.65	0.62	1.00	3.00
2. Intensidade - dança	275.57	191.71	45.00	600.00
3. Duração - dança	6.36	3.66	0.16	14.00
4. Intensidade – atividade 2	164.61	125.61	45.00	480.00
5. Duração - atividade 2	4.12	2.74	0.16	9.00
6. Intensidade - atividade 3	90.00	42.43	60.00	120.00
7. Duração - atividade 3	2.29	2.42	0.60	4.00
8. Amplitude - total	1.90	0.79	1.00	4.00
9. Intensidade - total	316.48	207.24	45.00	780.00
10. Duração - total	6.08	3.50	0.20	14.00

Resultados Globais das Atividades Extracurriculares. Considerando a amostra total, relativamente à intensidade de participação cada respondente passa em média 316.48

minutos por semana nas atividades extracurriculares em que participa ($DP = 207.24$, $Min = 45$, $Máx = 780$), sendo que, 51 (48.6%) crianças participavam em duas atividades, 34 (32.4%) participavam numa atividade, 16 (15.2%) em três atividades e quatro (3.8%) participavam em quatro atividades por semana.

A amplitude de participação é de, em média, 1.9 atividades ($DP = 0.79$, $Min = 1$, $Máx = 4$). Relativamente à duração da participação as crianças encontram-se em média a participar nas atividades há 6.08 anos ($DP = 3.50$, $Min = 0.2$, $Máx = 14.0$).

No que respeita os motivos preponderantes que levam as crianças a participar nas atividades extracurriculares em geral, 43 (41.0%) crianças participam de forma preponderante pela diversão que retiram da atividade, 38 (36.2%) crianças participam de forma preponderante pela diversão e porque acreditam ser importante para o seu futuro, 17 (16.2%) crianças participam acima de tudo por considerarem bom para o seu futuro, cinco (4.8%) participam preponderantemente porque os seus pais querem, uma (0.9%) criança participa igualmente pelos motivos “diversão” e pelo motivo “pais”, e uma (0.9%) criança participa igualmente pelo motivo “futuro” e pelo motivo “pais”.

Atividade Dança. Tendo em conta que a primeira atividade se refere à dança, relativamente à amplitude dos estilos de dança, verificou-se que a maioria dos participantes pratica dois estilos de dança ($Mo = 2$, $M = 1.65$, $DP = 0.62$), sendo que, considerando a amostra total, 73 participantes praticavam *Ballet Clássico* (73.7%), 63 praticavam Dança Contemporânea (63.6%), 18 praticavam Dança Moderna ou *Jazz* (18.2%), cinco praticavam Dança Criativa (5.1%), três praticavam Dança de Salão (3.0%), dois praticavam Zumba (2.0%), três praticavam outros estilos (3.0%) e seis crianças não especificaram o tipo de dança que praticavam.

No que se refere à intensidade de participação, as mesmas praticavam entre 45 e 600 minutos por semana ($M = 275.57$, $DP = 191.71$).

No que respeita a duração da atividade, os participantes encontravam-se a praticar esta atividade, em média, há 6.36 anos ($DP = 3.66$, $Min = 0.16$, $Máx = 14.0$), e as idades de início de prática de dança variaram entre os 2 e os 14 anos ($M = 5.41$, $DP = 3.11$).

Relativamente aos motivos inerentes à prática de dança, para o motivo “porque é divertido”, 49.5% das crianças e jovens referem corresponder “totalmente” à razão da sua participação ($n=52$), 21.9% referem corresponder “muito” à razão da sua participação ($n=23$), 20.0% referem que corresponde “moderadamente” ($n=21$), 4.8% referem corresponder “pouco” ($n=5$) e 3.8% referem que não corresponde “nada” à razão da sua participação na dança ($n=4$), sendo que não existem valores omissos. No motivo “porque é

bom para o meu futuro” 32.0% responderam que corresponde “totalmente” à razão de participarem na dança ($n=31$), 34.0% refere que corresponde “muito” ($n=33$), para 23.7% corresponde “moderadamente” ($n=23$), para 8.2% corresponde “pouco” ($n=8$), e para 2.1% não corresponde nada à razão da participação na dança ($n=2$), sendo que oito participantes não responderam a esta questão. Por fim, no motivo “porque os meus pais querem” 5.4% referiu que este motivo corresponde “totalmente” à razão de participarem na dança ($n=5$), para 3.3% corresponde “muito” ($n=3$), para 4.3% corresponde “moderadamente” ($n=4$), para 17.4% corresponde “pouco” ($n=16$) e para 69.6% não corresponde “nada” ao motivo para participarem na dança ($n=64$), sendo que 13 participantes não responderam a esta questão.

Atividade 2. Apenas 25 crianças no estudo participavam numa segunda atividade que não a dança (23.8%). Destas, seis frequentavam a natação (24.0%), quatro tinham aulas de piano (16.0%), quatro tinham aulas de preparação física (16.0%), três praticavam ginástica (12.0%), duas voleibol (8.0%), e apenas uma criança participava em cada uma das seguintes atividades: ginástica rítmica (4.0%), ginástica acrobática (4.0%), desenho (4.0%), inglês (4.0%), basquetebol (4.0%) e violino (4.0%).

As crianças praticavam estas atividades com uma intensidade entre 45 e 480 minutos por semana ($M = 164.61$, $DP = 125.61$), e relativamente à duração, encontravam-se a praticar a atividade em média há 4.12 anos ($DP = 2.74$, $Min = 0.16$, $Máx = 9.0$), tendo começado a prática da mesma em média com 7.82 anos de idade ($DP = 3.83$, $Min = 0.5$, $Máx = 14.0$).

Nos motivos relacionados com a prática desta atividade, para o motivo relacionado com a diversão que a atividade suscita, 50.0% refere corresponder “totalmente” ao motivo da sua participação ($n=12$), 20.8% refere corresponder “muito” ($n=5$), 20.8% refere corresponder “moderadamente” ($n=5$), 4.2% refere corresponder “pouco” ($n=1$) e 4.2% refere não corresponder “nada” ao motivo da sua participação ($n=1$), sendo que um participante não respondeu à questão. Para o motivo relacionado com a importância que a prática da atividade pode ter no futuro do participante, 41.7% referiu corresponder “totalmente” ao motivo de participar nessa atividade ($n=10$), para 20.8% corresponde “muito” ($n=5$), para 29.2% corresponde “moderadamente” ($n=7$) e para 8.3% não corresponde “nada” ao motivo de participarem na atividade ($n=2$), sendo que uma pessoa não respondeu à questão. Para o motivo relacionado com a vontade dos pais, 13.0% respondeu corresponder “totalmente” à razão para participarem ($n=3$), 13.0% respondeu corresponder “muito” ($n=3$), 8.7% referiu corresponder “moderadamente” ($n=2$), 17.4% referiu corresponder “pouco” ($n=4$) e 47.8% referiu não corresponder “nada” à razão de participarem ($n=11$), sendo que duas pessoas não responderam à questão.

Atividade 3. Por último, apenas duas crianças (1.9%) frequentavam uma terceira atividade, sendo que uma frequentava a costura e outra o golf. No que concerne à intensidade de participação, estas crianças participavam nestas atividades entre 60 a 120 minutos por semana ($M = 90.0$, $DP = 42.43$), encontrando-se a praticar a atividade numa duração de, em média, 2.29 anos ($DP = 2.42$, $Min = 0.6$, $Máx = 4.0$) e tendo começado a prática da atividade entre os 5 e os 8 anos ($M = 6.5$, $DP = 2.12$).

Os motivos que levam estas crianças a participar nas respetivas atividades prendem-se sobretudo com o facto de considerarem divertido - uma criança referiu que este motivo corresponde “totalmente” e a outra respondeu que corresponde “muito” à razão de participarem na atividade. No motivo relacionado com o futuro, uma criança considerou corresponder “moderadamente” ao motivo da sua participação, enquanto uma criança não respondeu à questão. No motivo relacionado com a vontade dos pais, ambas as crianças consideraram corresponder “pouco” à razão da sua participação.

Associação entre as variáveis em estudo

Procedeu-se também à análise de correlação Momento Produto de Pearson entre as variáveis relativas à prática de dança, pressão parental, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial (Tabela 2).

Tabela 2

Coefficientes de correlação entre a amplitude, intensidade e duração da prática de dança, IMC, pressão parental percebida, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. N° de estilos de dança	1							
2. Intensidade	.40**	1						
3. Duração	.21*	.48**	1					
4. IMC	-.08	-.13	.24*	1				
5. Pressão Parental Percebida	.14	.18	.05	-.12	1			
6. Imagem Corporal Positiva	-.04	-.31**	-.41**	-.22*	-.09	1		
7. Autoestima Global	-.08	-.20*	-.27**	-.13	-.27**	.70**	1	
8. Total de dificuldades (SDQ)	.14	.14	.05	-.03	.16	-.49**	-.45**	1

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Nº de estilos de dança. De acordo com a tabela 2, é possível verificar que existe uma correlação positiva significativa entre o número de estilos de dança que a criança pratica e a intensidade de participação (tempo de prática por semana), $r(105) = .40, p < .001$, pelo que as crianças que praticavam mais estilos de dança passavam mais tempo por semana nesta atividade. Adicionalmente, existe também uma correlação positiva significativa entre o número de estilos de dança que a criança pratica e a duração da participação nesta atividade, $r(105) = .21, p = .029$, indicando que as crianças que praticavam dança há mais tempo praticavam um maior número de estilos de dança.

Intensidade. Verifica-se uma correlação positiva significativa entre a intensidade de participação e a duração da participação na atividade, $r(105) = .48, p < .001$, o que significa que as crianças que apresentavam maior intensidade de participação praticavam dança há mais tempo. Encontra-se ainda uma correlação negativa significativa entre a intensidade de participação e a imagem corporal positiva, $r(105) = -.31, p = .001$, pelo que quanto mais tempo as crianças passavam na dança, mais baixa era a imagem corporal positiva. O mesmo padrão é encontrado na relação entre a intensidade de participação e a autoestima, existindo uma correlação negativa significativa entre estas duas variáveis, $r(105) = -.20, p = .039$. Deste modo, quanto mais tempo as crianças despendiam na dança, mais baixa era a autoestima global das crianças.

Duração. A duração da participação apresenta uma relação positiva significativa com o IMC, $r(82) = .24, p = .033$, ou seja, quantos mais anos de prática as crianças tinham maior era o IMC. A duração evidencia uma relação negativa significativa com a imagem corporal positiva, $r(105) = -.41, p < .001$, pelo que quantos mais anos de prática as crianças tinham, mais baixa era a sua imagem corporal positiva. De modo idêntico, a duração tem uma relação negativa significativa com a autoestima, $r(105) = -.27, p = .005$, significando que quantos mais anos de prática as crianças tinham, menor era a sua autoestima global.

Índice de Massa Corporal. O IMC apresenta uma relação negativa significativa com a imagem corporal positiva, $r(82) = -.22, p = .05$, pelo que quanto maior era IMC das crianças, mais baixos eram os níveis de imagem corporal positiva.

Pressão Parental Percebida. A pressão parental percebida relativamente à prática de dança mostra-se de forma negativa e significativa associada à autoestima global, $r(105) = -.27, p = .005$, indicando que quanto mais elevada a pressão parental percebida em relação à prática de dança, menor a autoestima global.

Imagem Corporal Positiva. A imagem corporal positiva apresenta uma correlação positiva significativa com a autoestima global, $r(105) = .70, p < .001$, pelo que as crianças

com níveis mais elevados de imagem corporal positiva apresentaram maiores níveis de autoestima global. A imagem corporal positiva apresenta uma correlação negativa significativa com o total de dificuldades do SQD, $r(105) = -.49, p < .001$, indicando que as crianças com níveis mais elevados de imagem corporal positiva apresentaram *scores* mais baixos no total de dificuldades do SDQ, e como tal tinham níveis superiores de ajustamento psicossocial.

Autoestima Global. A autoestima global apresenta uma correlação negativa significativa com o total de dificuldades do SQD, $r(105) = -.45, p < .001$, o que significa que as crianças com níveis mais elevados de autoestima revelaram *scores* mais baixos no total de dificuldades do SDQ, ou seja, melhor ajustamento psicossocial.

Diferenças em função do sexo, faixa etária, prática de *ballet* clássico e intensidade de participação nas variáveis em estudo

Com o intuito de verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas no envolvimento na dança - amplitude, intensidade e duração da prática de dança, IMC, pressão parental percebida, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial quanto às variáveis sexo, faixa etária e prática de *ballet* clássico, foram realizados testes *t* para amostras independentes.

Sexo¹. Relativamente ao sexo dos participantes, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em função do sexo na duração, $t(103) = -2.65, p = .009, d = 1.10, IC \text{ a } 95\% [-5.76, -0.83]$, com as raparigas a praticar dança há mais tempo ($M = 6.64, DP = 3.66$) do que os rapazes ($M = 3.35, DP = 2.10$), não se tendo observado diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis em função do sexo dos participantes. Desta forma, procedeu-se à análise dos coeficientes de correlação entre as variáveis relativas à prática de dança, pressão parental, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial no sexo masculino (Tabela 3).

¹ Tendo em conta a natureza exploratória do estudo, optou-se por fazer a comparação entre dois grupos apesar de eles não serem equivalentes

Tabela 3

Coefficientes de correlação entre a amplitude, intensidade e duração da prática de dança, IMC, pressão parental percebida, imagem corporal positiva, autoestima global e ajustamento psicossocial nos participantes do sexo masculino.

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. N° de estilos de dança	1							
2. Intensidade	-.05	1						
3. Duração	-.54	.53	1					
4. IMC	-.63	.63	.02	1				
5. Pressão Parental Percebida	-.20	.39	.06	.35	1			
6. Imagem Corporal Positiva	-.13	-.73*	-.42	.51	-.03			
7. Autoestima Global	-.03	-.55	-.40	.32	-.38	1	1	
8. Total de dificuldades (SDQ)	.18	.36	-.07	-.35	.19	.42	-.23	1

Nota. * $p < .05$.

Conforme é possível verificar na tabela 3, existe uma correlação negativa significativa entre a intensidade e a imagem corporal positiva, $r(9) = -.73$, $p = .026$, pelo que quanto mais tempo por semana os rapazes passam na dança, menores níveis de imagem corporal positiva apresentam. Verificou-se ainda uma relação negativa significativa entre a imagem corporal positiva e o total de dificuldades do SDQ, $r(9) = -.75$, $p = .021$, o que significa que para os rapazes, níveis mais elevados de imagem corporal positiva estão associados a *scores* mais baixos no total de dificuldades do SDQ, ou seja, a níveis superiores de ajustamento psicossocial.

Faixa etária. Procedeu-se ainda à verificação de diferenças entre faixas etárias, tendo-se optado pela divisão pelos 12 anos, dado ser o valor da mediana da idade dos participantes. Assim, o grupo das crianças e pré-adolescentes é constituído pelos participantes com idade igual ou inferior a 12 anos e o grupo dos adolescentes é constituído pelos participantes com idade superior a 12 anos. Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em função da faixa etária na variável duração, $t(103) = -4.62$, $p < .001$, $d = .96$, IC a 95% [-4.75, -1.88], com os adolescentes a praticar dança há mais tempo ($M = 8.41$, $DP = 3.96$) do que as crianças e pré-adolescentes ($M = 5.09$, $DP = 2.83$). Observaram-se ainda diferenças estatisticamente significativas em função do IMC, $t(80) = -3.14$, $p = .002$, $d = .70$, IC a 95% [-3.64, -0.82], sendo os adolescentes a apresentar um IMC mais elevado ($M = 19.59$, $DP = 3.14$), do que as crianças e pré-adolescentes ($M = 17.36$, $DP = 3.18$); e diferenças estatisticamente significativas em função da imagem corporal positiva, $t(103) =$

2.51, $p = .013$, $d = .51$, IC a 95% [0.09, 0.73] com os adolescentes a apresentar menores níveis de imagem corporal positiva ($M = 3.67$, $DP = 0.80$) do que as crianças e pré-adolescentes ($M = 4.08$, $DP = 0.81$).

Ballet Clássico². Foram observadas diferenças estatisticamente significativas na variável nº de estilos de dança, $t(97) = 2.61$, $p = .010$, $d = .60$, IC a 95% [0.09, 0.63], sendo que os praticantes de *ballet* clássico participam num maior número de estilos de dança ($M = 1.78$, $DP = 0.61$) do que aqueles que não praticam *ballet* clássico ($M = 1.42$, $DP = 0.58$); na variável intensidade, $t(97) = 11.35$, $p < .001$, $d = 1.94$, IC a 95% [209.98, 299.16], com aqueles que praticam *ballet* clássico a praticarem significativamente mais tempo de dança por semana ($M = 336.30$, $DP = 181.11$) do que os que não praticam *ballet* clássico ($M = 81.73$, $DP = 37.42$); e ainda na variável duração, $t(97) = 6.60$, $p < .001$, $d = 1.56$, IC a 95% [3.27, 6.08], sendo os que praticam *ballet* clássico aqueles que praticam dança há mais tempo ($M = 7.52$, $DP = 3.20$) por comparação com os que não dançam *ballet* clássico ($M = 2.84$, $DP = 2.77$). Verificou-se também a existência de diferenças estatisticamente significativas na imagem corporal positiva em função de praticar *ballet* clássico ou não, $t(97) = -2.10$, $p = .039$, $d = .47$, IC a 95% [-0.76, -0.02]. As crianças que não praticam *ballet* clássico têm uma imagem corporal mais positiva ($M = 4.22$, $DP = 0.89$) do que as crianças que praticam *ballet* clássico ($M = 3.83$, $DP = 0.79$). Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nas restantes variáveis em função da prática ou não de *ballet* clássico.

Intensidade de participação. Efetuou-se uma ANOVA Inter-sujeitos para aferir a existência de diferenças entre os níveis de intensidade de dança (VI) na imagem corporal positiva (VD), com baixa intensidade (intensidade inferior ou igual a 120 minutos), média intensidade (entre 120 e 450 minutos) ou elevada intensidade (igual ou superior a 450 minutos). Observou-se que existem diferenças estatisticamente significativas no que toca à imagem corporal positiva em função dos níveis de intensidade da prática de dança, $F(2, 102) = 3.26$, $p = .043$, $\eta^2 = .06$, apesar do efeito ser muito baixo. Utilizou-se o teste post-hoc de Tukey (devido ao cumprimento do pressuposto da homogeneidade das variâncias) que revelou existir uma diferença estatisticamente significativa entre o grupo com baixa intensidade de participação e o grupo com elevada intensidade de participação quanto à imagem corporal positiva ($DM = .528$, $p = .034$, IC a 95% [0.03, 1.02]), tendo a imagem corporal positiva níveis mais baixos no grupo de elevada intensidade ($M = 3.58$, $DP = 0.66$) do que no grupo de baixa intensidade ($M = 4.10$, $DP = 0.87$).

² Tendo em conta a natureza exploratória do estudo, optou-se por fazer a comparação entre dois grupos apesar de eles não serem equivalentes

Discussão

O objetivo desta investigação seria obter maior compreensão sobre a relação entre a prática de dança enquanto atividade extracurricular e variáveis psicossociais como a imagem corporal positiva, a autoestima global e o ajustamento psicossocial, tendo em conta variáveis como o envolvimento das crianças nas atividades extracurriculares, os motivos para esse envolvimento e a pressão parental. Dada a falta de estudos com a população de bailarinos e tendo em linha de conta as variáveis que nos propusemos analisar no presente estudo, este apresenta-se como sendo de carácter exploratório, pelo que os resultados serão discutidos tendo por base as questões e hipóteses de investigação e as variáveis em estudo.

Relativamente à primeira e segunda questões de investigação, o estudo permitiu vislumbrar como se encontra a participação de crianças e adolescentes nas atividades extracurriculares em geral, e na dança em particular. No que se refere à intensidade de participação, podemos perceber que a média de tempo gasto em atividades extracurriculares é de aproximadamente 5 horas por semana, idêntica à reportada por Mahoney e colaboradores (2006), e que se encontram a praticar as atividades há, em média, 6 anos.

Paralelamente, o motivo preponderante para a participação nas atividades em geral trata-se da diversão que retiram da(s) atividade(s) em que participam, o que está de acordo com os resultados encontrados por Randall e colaboradores (2016). Além disso, raramente a pressão dos pais surgiu como razão predominante para o envolvimento, resultados que vão ao encontro dos obtidos por Mahoney e colaboradores (2006).

No caso específico da dança, o tempo médio gasto por semana nesta atividade é de aproximadamente 5 horas, sendo semelhante ao tempo gasto por semana em todas as atividades, pelo que podemos dizer que nesta amostra os participantes passam, em média, a maior parte do seu tempo na dança por comparação com as restantes atividades. Na dança, o motivo preponderante para o envolvimento prende-se com a diversão que a atividade suscita. Ao mesmo tempo, cerca de 66% referiu que o facto de praticar dança ser bom para o seu futuro corresponde “totalmente” ou “muito” à razão de participarem, levantando a hipótese de que estes resultados possam estar relacionados com alguma expectativa de seguir a dança de forma profissional. Verificou-se que, em média, os participantes praticam a atividade há cerca de 6 anos. Sendo a média de idades dos participantes aproximadamente 12 anos, pode concluir-se que em geral as crianças iniciam a prática de dança por volta dos 6 anos de idade.

Em relação ao número de estilos de dança e ao número total de atividades extracurriculares os respondentes participam, em média, em dois estilos de dança e em duas atividades extracurriculares, o que significa que, em média, as duas atividades em que as crianças participam são atividades de dança. De acordo com Simoncini e Caltabiono (2012) a participação em duas atividades é importante uma vez que proporciona diferentes contextos, experiências, e o contacto com diferentes pares e adultos.

Nas análises posteriores e de forma a responder à terceira e quarta questões de investigação, foram realizadas análises de correlação entre as variáveis em estudo e testes para análise de diferenças de médias em função do sexo, faixa etária, prática de *ballet* clássico e intensidade de participação nas variáveis em estudo.

Assim, o número de estilos de dança, intensidade e duração apresentavam-se associadas entre si de forma positiva, o que significa que quem pratica dança há mais tempo pratica também mais tempo por semana e pratica um maior número de estilos de dança, traduzindo um maior envolvimento na dança. Tanto a intensidade como a duração estão associadas tanto a menores níveis de imagem corporal positiva como de autoestima global, pelo que se confirmam as hipóteses 3 e 4.

Uma análise mais detalhada permitiu observar a existência de diferenças significativas entre os dançarinos que apresentam baixa intensidade e os que apresentam elevada intensidade na imagem corporal positiva, mas não na autoestima global. A imagem corporal positiva apresentou níveis mais baixos no grupo com maior intensidade. Estes resultados podem ser comparados aos obtidos por Swami e Harris (2012), nos quais se verificou uma diminuição da apreciação corporal com o aumento de nível na prática de *ballet*. Embora o nível de prática de *ballet* não tenha sido controlado na presente investigação, podemos deduzir que um nível mais elevado pressupõe maior intensidade e duração, pelo que as crianças e jovens mais envolvidos estarão num nível mais avançado, apresentando uma menor imagem corporal positiva.

No que diz respeito à duração da dança, esta variável mostrou-se positivamente associada com o IMC, ou seja, quanto mais tempo de prática de dança as crianças tinham, maior era o seu IMC. Dado não ter sido encontrada na literatura nenhuma referência a essa associação, apontamos para que a mesma possa estar relacionada com as características da amostra. Salienta-se que o IMC é mais elevado no grupo dos adolescentes (com idade igual ou superior a 13 anos), que por sua vez são também os que dançam há mais tempo, comparativamente às crianças, pelo que a relação entre o IMC e a duração pode dever-se a um efeito da idade. Importa clarificar que apesar de os adolescentes apresentarem um IMC

significativamente mais elevado, quer estes, quer as crianças e pré-adolescentes apresentam um IMC considerado normal segundo as curvas de referência da OMS.

No âmbito da dança, a literatura tem oferecido alguma atenção à relação negativa entre o IMC e a apreciação corporal, sugerindo que à medida que o primeiro aumenta a apreciação corporal diminui, relação essa que se verifica tanto na população dançarina como na população em geral (Avalos et al., 2005; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Jáuregui-Lobera et al., 2011; Lemoine et al., 2018). Este estudo vai ao encontro da literatura, tendo-se verificado uma relação negativa com significância estatística entre o IMC e a imagem corporal positiva, pelo que quanto menor era o IMC das crianças, mais altos eram os níveis de imagem corporal positiva, sendo assim confirmada a hipótese 1.

O vínculo do IMC à dança parece enquadrar-se nas exigências da atividade. O *ballet*, por exemplo, é considerado uma atividade desportiva que coloca forte ênfase na magreza ou num peso corporal baixo (Byrne & McLean, 2002). Zoletić e Duraković-Belko (2009) reconhecem que para os dançarinos de *ballet*, baixo peso significa sucesso. A estabilidade postural requerida na dança exige controlo postural, o qual está negativamente associado ao aumento da adiposidade (Ku et al., 2012). A partilha destas mensagens no mundo da dança parece assim ter repercussões na forma como as crianças e jovens percecionam o seu corpo e como se sentem em relação ao mesmo. Mesmo em dançarinos satisfeitos com o seu peso, é comum a vontade de melhorar o peso, tamanho e formas corporais (Woekel, 2005, citado por Danis et al., 2016). Assim, parece fundamental a promoção de sentimentos e atitudes positivos em relação ao corpo que possam potenciar a construção de uma imagem corporal positiva e independente do peso ou IMC, junto de crianças e jovens dançarinos.

No que toca à variável pressão parental percebida, os resultados da análise relacional desta variável com as demais, apontam para uma associação negativa entre esta e a autoestima global. A pressão parental apresenta desde a infância influência na forma como as crianças percebem as suas capacidades, o que tem efeitos no seu bem-estar geral e na perceção de competência (Lagacé-Séguin & Case, 2010). A pressão parental está ainda associada a menor satisfação com a vida em jovens adolescentes (Randall et al., 2016). A perceção que as crianças têm face à crítica e expectativas parentais nomeadamente em relação à prática de dança parece, segundo este estudo, ter peso na forma como as crianças e adolescentes se vêem a si mesmos e se sentem consigo próprios. É de salientar que esta dimensão foi avaliada através da subescala de pressão parental percebida que assenta na dimensão do perfeccionismo veiculado pelos pais em relação à *performance* dos filhos, neste caso na dança. Por sua vez, a autoestima é uma autoavaliação global que tem em conta vários

domínios da vida da pessoa. Parece plausível que no caso dos dançarinos a dança seja uma das dimensões que contribuem para a estruturação da autoestima e, desta forma, a percepção de pressão parental relacionada com a dança possa estar associada a níveis mais baixos de autoestima.

A literatura tem documentado a relação positiva entre a imagem corporal positiva e a autoestima (Avalos et al., 2005; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Lemoine et al., 2018; Silva et al., 2009), relação que também é encontrada no presente estudo, sendo uma correlação positiva, significativa e forte, permitindo confirmar a hipótese 2. A autoestima ao corresponder a uma avaliação dos próprios atributos e características pessoais, remete também para um certo grau de valorização do corpo, sendo que a insatisfação com o corpo pode mesmo constituir um fator de risco para uma baixa autoestima (Silva et al., 2009).

Tanto na amostra total como na análise particular do sexo masculino, verificou-se que a imagem corporal positiva está de forma negativa associada ao total de dificuldades do SDQ e, como tal, de forma positiva associada ao ajustamento psicossocial. Apontamos para que esta relação possa ser explicada por um conjunto de fatores.

Em primeiro lugar, é na adolescência que ocorrem variadas mudanças no corpo, responsáveis por uma maior preocupação com este e que podem afetar a imagem e satisfação corporais (Barbosa, 2001). Acresce que, a prática de dança pode produzir modificações nas alterações que ocorrem na adolescência. Por exemplo, a prática de dança pode contribuir para a diminuição do IMC (Sulistyoningrum & Candrawati, 2016). Segundo Donoso e colaboradores (2010), os dançarinos de *ballet* têm um balanço energético negativo, o que significa que a ingestão de energia é insuficiente de acordo com o exercício físico que praticam, resultando em alterações na composição corporal e no desenvolvimento sexual como, por exemplo, atraso na maturação do esqueleto durante a puberdade e atraso de um ano na idade média da menarca.

Para os bailarinos o corpo é o seu objeto de trabalho, estando muitas vezes exposto à exigência de poucas formas corporais e peso magro (Jacobi et al., 2004). Estas exigências podem, ou não, conseguir ser cumpridas por parte dos bailarinos, mas pode acontecer que mesmo cumpridas a criança ou jovem não se sinta bem com essas mudanças de tal forma que cause impacto no seu ajustamento psicossocial. Por exemplo, a não aceitação do seu corpo como ele é, em detrimento dos padrões sociais (neste caso estabelecidos pelo mundo da dança), pode gerar não só sentimentos de insatisfação com o corpo como sentimentos como a frustração, o desânimo e a tristeza, que não intervencionados podem levar a problemas internalizados, e mesmo desafios como dificuldades na interação com os pares e

manifestação de problemas comportamentais – dimensões que traduzem um menor ajustamento psicossocial no presente estudo.

Paralelamente, verificou-se uma relação positiva moderada e significativa entre a autoestima e o ajustamento psicossocial, pelo que quanto menor a autoestima, menor o ajustamento psicossocial. Apesar de não haver muitos estudos sobre esta matéria, há evidências de que um trabalho ao nível da promoção de autoestima com crianças e jovens, pode suscitar benefícios também ao nível do ajustamento psicossocial, nomeadamente ao nível da qualidade das relações, da perceção de estabilidade emocional e ainda do sentido de aparência física (Barker et al., 2005).

Uma possível leitura dos resultados propõe que tanto a imagem corporal como a autoestima são dimensões psicológicas que saem impactadas de níveis mais elevados de envolvimento na dança e parecem por sua vez impactar o ajustamento psicossocial, pelo que se considera fundamental investir num trabalho sustentado de promoção destas competências nas crianças e jovens altamente envolvidos na dança.

Com relação à prática de *ballet* clássico, surgiram diferenças com significância estatística em relação às variáveis número de estilos de dança, intensidade e duração, mostrando que os que praticam *ballet* são os que apresentam maiores níveis de envolvimento na dança (nas três medidas de envolvimento). Estes resultados podem ser justificados com o facto de o *ballet* ser uma arte exigente e competitiva entre os bailarinos (Jacobi et al., 2004). Além disso, obteve-se que aqueles que praticam *ballet* apresentam menores níveis de imagem corporal positiva, o que constitui uma diferença significativa, com um tamanho do efeito moderado ($d=.47$; cf. Cohen, 1988), permitindo confirmar a hipótese 8. Estes resultados devem ser interpretados com cautela, já que a comparação é feita entre dois grupos não equivalentes, e ao mesmo tempo verifica-se um predomínio do sexo feminino, que tendencialmente na literatura apresenta uma pior imagem corporal positiva comparativamente ao sexo masculino nesta faixa etária, quer dentro, como fora da população de dançarinos (Bettle et al., 2001; Jáuregui-Lobera & Bolaños-Ríos, 2011; Lemoine et al., 2018), diferença essa que não se verificou no presente estudo. Estes fatores podem assim justificar o tamanho do efeito elevado encontrado, sugerindo que, se a amostra fosse mais heterogénea relativamente ao sexo e estilo de dança, talvez se verificasse um tamanho do efeito diferente.

Relativamente às diferenças com significância estatística encontradas em função da faixa etária, pode ver-se que os dançarinos mais velhos praticam dança há mais tempo, do que os mais novos, o que está em consonância com o facto dos participantes terem iniciado

a prática desta atividade numa idade relativamente precoce. Foram ainda encontradas diferenças significativas em relação à imagem corporal positiva, com os adolescentes a ter níveis mais baixos desta variável, com um tamanho do efeito elevado ($d=.51$; cf. Cohen, 1988). Estas diferenças podem estar relacionadas com o facto de os adolescentes, ao serem mais velhos e apresentarem simultaneamente níveis superiores de duração na dança, podem estar sofrer o efeito do acúmulo desses fatores na sua imagem corporal, já que quer a intensidade quer a duração se encontram de forma negativa significativa e moderada associadas à imagem corporal positiva.

Apesar de não terem sido encontrados na literatura estudos comparativos da imagem corporal positiva entre adolescentes e crianças ou pré-adolescentes, parecem existir informações que podem ajudar a explicar os resultados. Como já anteriormente referido, é na adolescência que o corpo e aparência física adquirem importância (Steinberg & Cauffman, 1996), bem como a atratividade física (Fourie & Lessing, 2010), pelo que adquire também grande relevância a capacidade para processar a informação externa negativa relacionada com a aparência de modo protetor, em prol de uma imagem corporal positiva (Holmqvist & Frisén, 2012). Além disso, a imagem corporal positiva nestas idades está associada à aceitação do corpo por parte da família e amigos (Andrew et al., 2014, citado por Tiggemann, 2015).

Estas questões fornecem pistas para a intervenção com as crianças e adolescentes em direção a uma imagem corporal positiva. No caso da população de dançarinos, e particularmente no estilo de *ballet*, este trabalho pode tornar-se ainda mais relevante, dado o enfoque excessivo no peso, na aparência e formas corporais nesse contexto (Byrne & McLean, 2002; Danis et al., 2016).

Relativamente à análise de diferenças quanto às variáveis em estudo em função do sexo dos participantes, não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis imagem corporal positiva, autoestima global e pressão parental percebida como inicialmente previsto, pelo que não se confirmam as hipóteses 5, 6 e 7. De qualquer forma, os resultados permitem constatar diferenças de médias entre os rapazes e raparigas quanto à imagem corporal positiva e autoestima global, com as raparigas a apresentar níveis mais baixos nestas variáveis; e quanto à pressão parental percebida, com as raparigas a apresentar níveis mais elevados do que os rapazes.

Assim, e embora estas diferenças não apresentem significância estatística, confirma-se a direção das associações referidas nas hipóteses 5, 6 e 7. A não significância dos resultados pode estar associada à pouca representatividade do sexo masculino na amostra.

Apenas foram encontradas diferenças com significância estatística na variável duração, com as raparigas a dançarem há mais tempo do que os rapazes. Estes resultados poderão indicar que as raparigas iniciam a prática de dança mais cedo do que os rapazes, o que poderá estar relacionado com o facto de os rapazes sofrerem mais pressões sociais para a prática de atividades associadas ao género masculino, das quais a dança não faz parte (Jacobs et al., 2005). Desta forma e por começarem a prática desta atividade mais tarde, os rapazes poderão sofrer menos as consequências associadas a um grande envolvimento na dança, o que pode constituir uma hipótese a ser testada em futuras investigações.

Na realidade, estes resultados apontam para a necessidade de mais estudos na área da psicologia da dança, estudos esses que sejam representativos do sexo masculino, muitas vezes excluído nesta matéria; assim como representativos dos mais variados estilos de dança existentes e faixas etárias.

Conclusões

A comunidade científica tem levantado fortes preocupações sobre a relação entre a dança, nomeadamente o *ballet*, e as perturbações do comportamento alimentar. No presente estudo propusemo-nos estudar não esta relação, mas a relação entre a prática de dança e variáveis psicossociais que, começando o seu desenvolvimento logo desde a infância, tais como a imagem corporal positiva, a autoestima e o ajustamento psicossocial, poderão dar-nos fortes pistas sobre o impacto da dança nas crianças e nos jovens. Além disto, pretendeu-se aceder à prática de dança através de uma avaliação completa e escassa nos estudos sobre a dança, utilizando medidas de amplitude, intensidade e duração. Foi ainda tido em conta o IMC e a perceção de pressão parental em relação à prática de dança. Esta última variável foi incluída por se encontrarem associações entre a mesma e consequências negativas ao nível do ajustamento em estudos sobre o envolvimento em atividades extracurriculares no geral. Este trabalho foi, pelo que sabemos, o primeiro a integrar todas estas variáveis, conseguindo oferecer uma visão geral sobre o envolvimento na prática da dança, dos 8 aos 17 anos.

Este estudo permitiu chegar a algumas conclusões relevantes. Em primeiro lugar, concluímos que maiores níveis de envolvimento na dança estão associados a menores níveis de imagem corporal positiva e de autoestima global nas crianças e jovens. De salientar que estas dimensões psicológicas estão, por sua vez, negativamente associadas ao ajustamento psicossocial pelo que se levanta a hipótese de poderem ser variáveis mediadoras da relação entre o envolvimento na dança e o ajustamento psicossocial.

Relativamente à relação entre a intensidade de dança e a imagem corporal positiva, verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os que praticam dança até 120 minutos por semana e os que praticam 450 minutos ou mais, mostrando estes últimos piores níveis de imagem corporal positiva. Constata-se ainda que os rapazes também experienciam uma menor imagem corporal positiva, aquando de uma maior intensidade de participação na dança.

Conclui-se que os adolescentes com 13 ou mais anos têm menores níveis de imagem corporal positiva do que as crianças e pré-adolescentes entre os 8 e os 12 anos. Ficam por esclarecer os motivos desta diminuição que poderá dever-se a questões associadas a esta etapa do desenvolvimento, ou aos efeitos de uma prática prolongada da atividade, uma vez que os adolescentes apresentam níveis de duração significativamente superiores.

Por último, frisamos os resultados obtidos relativamente à prática de *ballet* clássico, por comparação com praticantes de outros estilos de dança que não o *ballet*. Ao proceder a esta comparação face às variáveis em estudo, verificamos que aqueles que praticam *ballet* clássico apresentam níveis superiores de envolvimento na dança nas três medidas de envolvimento, e ainda menores níveis de imagem corporal positiva. Tendo em conta os resultados obtidos entre os níveis de intensidade e a imagem corporal positiva acima elencados, tendemos a considerar que os níveis mais baixos de imagem corporal positiva possam dever-se ao elevado envolvimento no *ballet* clássico e não tanto à prática desta modalidade por si mesma.

No entanto, sublinhamos a necessidade de estudos que permitam perceber em concreto esta relação, de modo a que se possam identificar claramente as circunstâncias em que a prática desta modalidade possa ser benéfica ou, pelo contrário, provocar desvantagens ao desenvolvimento das crianças e dos jovens.

Pese embora a pertinência dos resultados e as diretrizes que faculta a futuras investigações nesta matéria, o presente estudo reveste-se também de algumas limitações. Primeiramente, destacamos que se recorreu a um processo de amostragem por conveniência, o que a par da reduzida dimensão amostral, limita a generalização dos resultados. Importa ressaltar que a pandemia provocada pela Covid-19 ditou que a recolha de dados tivesse sido realizada *online*. A situação pandémica e, nomeadamente, o confinamento obrigatório, vigoraram durante grande parte do processo de recolha de dados, pelo que muitas crianças estavam nesta fase a ter aulas de dança *online*. Houve também crianças às quais as aulas foram suspensas, e crianças que responderam ao questionário quando as aulas tinham já sido retomadas ao regime presencial. Esta disparidade de condições impossíveis de controlar, limita uma vez mais a generalização dos resultados e pode ainda ter levado a um enviesamento dos mesmos, pelo que se recomenda parcimónia na interpretação dos resultados e nas conclusões a retirar deste estudo.

Apontamos ainda como limitação a parca representatividade da amostra, constituída predominantemente por participantes do sexo feminino, de meios urbanos, cujos pais têm em geral um bom nível socioeconómico. Paralelamente salientamos que as crianças e jovens em questão têm um aproveitamento académico bom ou muito bom, sendo importante que estudos futuros tenham uma maior representatividade destas variáveis.

Indicamos também como limitação a ausência de controlo relativo à modalidade de ensino de dança, nomeadamente, ensino articulado vs. ensino extracurricular.

Uma outra limitação reside no facto de o IMC ter sido avaliado através do autorrelato dos participantes sobre o peso e altura. Principalmente no caso das crianças mais novas teme-se que muitas não saibam exatamente as medidas acima, pelo que tenham colocado valores correspondentes às suas percepções pessoais. Consideramos que de futuro estas medidas sejam avaliadas de forma mais exata.

Consideramos ainda que poderia ter sido interessante a recolha de dados qualitativos, recorrendo, por exemplo, a entrevistas aos participantes, de forma a poder aprofundar as perspetivas e significados que atribuem à dança e ao ato de dançar, o que poderia permitir qualificar as interpretações dos resultados.

Para futuras investigações, destacamos que seria interessante estudar estas mesmas variáveis numa amostra mais representativa da população, com mais representatividade do sexo masculino e também de estilos de dança, salientando o estudo das variáveis intensidade, duração e estilo de dança. Seria ainda pertinente uma comparação entre diferentes níveis de prática de dança dentro de cada estilo, ou se quisermos, entre dançarinos profissionais, pré-profissionais e amadores. Sublinha-se também o interesse em obter melhor compreensão da relação entre a imagem corporal positiva e a autoestima global com o ajustamento psicossocial nas crianças e jovens envolvidos na dança, bem como a relação entre a autoestima e a percepção de pressão parental. No presente estudo exploramos a percepção das crianças e jovens face à pressão parental. Futuramente, seria curioso incluir não só esta percepção, como a percepção de pressão por parte dos professores de dança e ainda por parte dos pares e, de forma complementar, recolher ainda a percepção de apoio por parte destes três elementos para a prática da atividade.

Dada a transversalidade da dança como domínio de educação e desenvolvimento junto dos mais jovens, torna-se premente a clarificação das suas potencialidades a este nível, bem como dos moldes em que a sua prática pode ser mais prejudicial do que benéfica. Assim, este estudo alerta para a utilidade de acompanhamento e intervenção junto das crianças e jovens, nas dimensões psicológicas que podem sair mais fragilizadas de um grande envolvimento na dança, de forma que esta população possa ter, independentemente do nível de prática, uma vivência positiva da participação nesta atividade.

Paralelamente, alerta escolas e professores de dança a poderem pensar em incluir práticas de ensino mais promotoras da imagem corporal positiva e autoestima, e ainda, elaborarem, junto com profissionais da área da psicologia, programas de intervenção em grupo que fomentem um desenvolvimento de competências protetoras destas dimensões psicológicas.

Referências Bibliográficas

- Alsaker, F. D., & Kroger, J. (2013). Self-concept, self-esteem, and identity. In S. Jackson & L. Goossens (Eds.), *Handbook of adolescent development* (1st ed., pp. 90-117). Psychology Press.
- American Psychological Association. (2021). APA dictionary of psychology – self-esteem. Recuperado de setembro, 14, 2021, de <https://dictionary.apa.org/self-esteem>
- Arcelus, J., García-Dantas, A., Sánchez-Martín, M., & Río, C. (2015). Influence of perfectionism on variables associated to eating disorders in dance students. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (2), 297-303.
- Astroth, K. A., & Haynes, G. W. (2002). More than cows and cooking: Newest research shows the impact of 4-H. *Journal of Extension*, 40(4).
- Avalos L., Tylka T. L., & Wood-Barcalow N. (2005). The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Baker, D., & Witt, P. A. (1996). Evaluation of the impact of two after-school recreation programs. *Journal of Park and Recreation Administration*, 14(3), 60–81.
- Barbosa, R. (2001). *A vinculação aos pais e a imagem corporal de adolescentes e jovens* [Dissertação de mestrado não publicada]. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Barker, R., Reynolds, J., & Place, M. (2005). Action Research, self esteem, and children and young people in need with “Medium range” behavioural difficulties. *Journal of Social Work Practice*, 19(3), 299-315. <https://doi.org/10.1080/02650530500291278>
- Bettle, N., Bettle, O., Neumärker, U., & Neumärker, K. J. (2001). Body image and self-esteem in adolescent ballet dancers. *Perceptual and Motor Skills*, 93(1), 297-309. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.93.1.297>
- Blomfield, C., & Barber, B. (2010). Australian Adolescents' Extracurricular Activity Participation and Positive Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes?. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 10, 114-128.
- Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations.

- Review of Educational Research*, 80(4), 576–610.
<https://doi.org/10.3102/0034654310364533>
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles*, 49(1), 47-58.
- 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 & Health*, 4(2), 148-161. <https://doi.org/10.1080/17533015.2012.665810>
- Busseri, M. A., Rose-Krasnor, L., Willoughby, T., & Chalmers, H. (2006). A longitudinal examination of breadth and intensity of youth activity involvement and successful development. *Developmental Psychology*, 42(6), 1313–1326.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.6.1313>
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: Effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(2), 80-94. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80029-9](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80029-9)
- Cavaleiro, M. (2018). *Influência da dança e da música na Atividade Física das crianças em período escolar* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. <https://hdl.handle.net/10216/118433>
- Chaput, S. S., Little, P. M., & Weiss, H. (2004). Understanding and Measuring Attendance in Out-of-School Time Programs. *Issues and opportunities in out-of-school time evaluation*, 7, 1-12.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Cone, T. P., & Cone, S. L. (2012). *Teaching children dance* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Cumming, J., & Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2 × 2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 729-738.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.004>
- Danis, A., Jamaludin, A. N., Majid, H. A., & Isa, K. A. (2016). Body image perceptions among dancers in urban environmental settings. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 222, 855 – 862. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.05.196>

- Domínguez, C. L., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73-80.
- Donoso, M. A., Muñoz-Calvo, M. T., Barrios, V., Garrido, G., Hawkins, F., & Argente, J. (2010). Increased circulating adiponectin levels and decreased leptin/soluble leptin receptor ratio throughout puberty in female ballet dancers: association with body composition and the delay in puberty. *European journal of endocrinology*, 162(5), 905-911. <https://doi.org/10.1530/EJE-09-0874>.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 57-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.003>
- Eccles, J. S., & Templeton, J. (2002). Extracurricular and other after-school activities for youth. *Review of Research in Education*, 26, 113-180. <https://doi.org/10.3102/0091732X026001113>
- Farb, A. F., & Matjasko, J. S. (2012). Recent advances in research on school-based extracurricular activities and adolescent development. *Developmental Review*, 32, 1-48. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.10.001>
- Ferrand, C., Champely, S., & Filaire, E. (2009). The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 373-380. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.003>
- Ferreira, S. A., Villela, W. V., & Carvalho, R. (2010). Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes. *Investigação*, 10(2), 55-60.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.
- Fleitlich, B., Loureiro, M., Fonseca, A., & Gaspar, M. F. (2005). Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por) [Strengths and Difficulties Questionnaire, Portuguese version]. Retrieved from: <http://www.sdqinf.org>.
- Fourie, J., & Lessing, A. C. (2010). The influence of dance and movement therapy (DMT) on the body image of female adolescents. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16(2), 297-315. <https://doi.org/10.4314/ajpherd.v16i2.55968>

- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fux, M. (1984). *Dança, experiência de vida*. São Paulo: Summus Editorial.
- Gard, M. (2008). When a boy's gotta dance: New masculinities, old pleasures. *Sport, Education and Society*, 13(2), 181-193. <https://doi.org/10.1080/13573320801957087>
- Gaspar, T., Ribeiro, J. L., Matos, M., Leal, I., & Ferreira, A. (2010). Estudo da autoestima em crianças e adolescentes portugueses: Impacto de fatores sociais e pessoais. *AMAzônica*, 5(2), 57-83.
- Goodman, A., Lamping, D. L., & Ploubidis, G. B. (2010). When to use broader internalising and externalising subscales instead of the hypothesised five subscales on the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ): data from British parents, teachers and children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(8), 1179-1191. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9434-x>
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581 – 586. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x>
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The strengths and difficulties questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 7(3), 125-130. <https://doi.org/10.1007/s007870050057>
- Grossman, J. B., Price, M. L., Fellerath, V., Jucovy, L. Z., Kotloff, L. J., Raley, R., & Walker, K. E. (2002). *Multiple choices after school: Findings from the Extended-Service Schools Initiative*. Public/Private Ventures. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED468056.pdf>
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53(1), 87-97. <https://doi.org/10.2307/1129640>
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver: University of Denver Press.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality”: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>

- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*, 11, 101-108. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Iannantuono, A. C., & Tylka, T. L. (2012). Interpersonal and intrapersonal links to body appreciation in college women: An exploratory model. *Body Image*, 9, 227-235. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.004>
- Im, M. H., Hughes, J. N., Cao, Q., & Kwok, O. (2016). Effects of Extracurricular Participation During Middle School on Academic Motivation and Achievement at Grade 9. *American Educational Research Journal*, 53(5), 1343–1375. <https://doi.org/10.3102/0002831216667479>
- Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C., & Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130(1), 19–65. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.1.19>
- Jacobs, J. E., Vernon, M. K., & Eccles, J. (2005). Activity Choices in Middle Childhood: The Roles of Gender, Self-Beliefs, and Parents' Influence. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs* (1st ed., pp. 235-254). Lawrence Erlbaum Associates.
- Jáuregui-Lobera, I., & Bolaños-Ríos, P. (2011). Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1) 411–420. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.37
- Jáuregui-Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Santiago-Fernández, M. J., Garrido-Casals, O., & Sánchez, E. (2011). Perception of weight and psychological variables in a sample of Spanish adolescents. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 4, 245-251. <http://doi.org/10.2147/DMSO.S21009>
- Jáuregui-Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero-Blanco, E., & Ortega-de-la-Torre, A. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1213-1221. <https://doi.org/10.20960/nh.588>
- Jordan, W. J., & Nettles, S. M. (1999). How students invest their time outside of school: Effects on school-related outcomes. *Social Psychology of Education*, 3, 217-243. <https://doi.org/10.1023/A:1009655611694>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

- Ku, P. X., Abu Osman, N. A., Yusof, A., & Wan Abas, W. A. (2012). Biomechanical evaluation of the relationship between postural control and body mass index. *Journal of Biomechanics*, 45(9), 1638–42. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2012.03.029>.
- Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2009). Educação estética, dança e desporto na escola. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 9(1), 105-114.
- Lagacé-Séguin, D. G., & Case, E. (2010). Extracurricular activity and parental involvement predict positive outcomes in elementary school children. *Early Child Development and Care*, 180(4), 453–462. <http://doi.org/10.1080/03004430802040948>
- Lau, E. Y., & Cheng, D. P. (2016). An exploration of the participation of kindergarten-aged Hong Kong children in extra curricular activities. *Journal of Early Childhood Research*, 14(3), 294-309. <https://doi.org/10.1177/1476718X14552873>
- Lawler, M., Heary, C., Shorter, G., & Nixon, E. (2021). Peer and parental processes predict distinct patterns of physical activity participation among adolescent girls and boys. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-18. <http://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891118>
- Lemoine, J. E., Konradsen, H., Jensen, A. L., Roland-Lévy, C., Ny, P., Khalaf, A., & Torres, S. (2018). *Body Image*, 26, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.04.004>
- Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501-519. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x>
- Mahoney, J. L., & Vest, A. E. (2012). The Over-Scheduling Hypothesis Revisited: Intensity of Organized Activity Participation During Adolescence and Young Adult Outcomes. *Journal of Research on Adolescence*, 22(3), 409–418. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00808.x>
- Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.409>.
- Mahoney, J. L., Harris, A. L., & Eccles, J. S. (2006). Organized Activity Participation, Positive Youth Development, and the Over-Scheduling Hypothesis. *Social Policy Report*, 20(4), 3-32.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S., & Lord, H. (2005). Organized Activities as Developmental Contexts for Children and Adolescents. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organized Activities as Contexts of Development*:

- Extracurricular Activities, After School and Community Programs* (1st ed., pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates.
- Mallmann, M. L., & Barreto, S. J. (2012). *A dança e os seus efeitos no desenvolvimento das inteligências múltiplas da criança*. Instituto Catarinense de Pós-Graduação. http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Arte/artigos/danca_intelig.pdf
- Mendes, M. (2017). *A influência de aulas de Dança em ambiente escolar, na atividade física diária de alunos da pré-escola* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]. <https://hdl.handle.net/10216/107992>
- Molinuevo, B., Bonillo, A., Pardo, Y., Doval, E., & Torrubia, R. (2010). Participation in extracurricular activities and emotional and behavioral adjustment in middle childhood in Spanish boys and girls. *Journal of Community Psychology*, 38(7), 842-857. <https://doi.org/10.1002/jcop.20399>
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011) Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 58-76. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.1.58>
- Pearson, C. A., & Gleaves, D. H. (2006). The multiple dimensions of perfectionism and their relation with eating disorder features. *Personality and Individual Differences*, 41, 225–235. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2006.01.013>
- Posner, J. K., & Vandell, D. L. (1999). After-school activities and the development of low-income urban children: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 35(3), 868–879. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.868>
- Quested, E., Cumming, J. & Duda, J. L. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and self-evaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 349-368. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2014.45.349>
- Randall, E. T., Bohnert, A. M., & Travers, L.V. (2015). Understanding affluent adolescent adjustment: The interplay of parental perfectionism, perceived parental pressure, and organized activity involvement. *Journal of Adolescence*, 41, 56-66. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.03.005>
- Randall, E. T., Travers, L. V., Shapiro, J. B., & Bohnert, A.M. (2016). Reasons for the “after-school pressure cooker” in Affluent Communities: It’s Not How Much Time, but

- Why. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 1559–1569.
<https://doi.org/10.1007/s10826-015-0330-4>
- Serra, A. V. (1988). O auto-conceito. *Análise Psicológica*, 2(4), 101-110.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773–791.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 15, 1-19.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Silva, D., Rego, C. M., Valente, A., Faria, M., Dias, C., Azevedo, L. F., Martins, C., & Guerra, A. (2009). Avaliação da insatisfação corporal e da auto-estima em crianças e adolescentes com diagnóstico de obesidade vs uma comunidade escolar. *Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo*, 1, 23-31.
- Simoncini, K., & Caltabiono, N. (2012). Young school-aged children's behaviour and their participation in extra-curricular activities. *Australasian Journal of Early Childhood*, 37(3), 35-42. <https://doi.org/10.1177/183693911203700306>
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27(4), 371-380.
- Soares, C. L., & Madureira, J. R. (2005). Educação física, linguagem e arte possibilidades de um diálogo poético do corpo. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 11(2), 75-88.
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.2869>
- Spessato, B. C., Gabbard, C., Robinson, L., & Valentini, N. C. (2012). Body mass index, perceived and actual physical competence: the relationship among young children. *Child: care, health and development*, 39(6), 845-850.
<https://doi.org/10.1111/cch.12014>
- Steinberg, L., & Cauffman, E. (1996) Maturity of Judgment in Adolescence: Psychosocial Factors in Adolescent Decision Making. *Law and Human Behavior*, 20(3), 249-272.
- Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006). *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS): English version*. School of Psychology, University of Kent. (Unpublished).
- Sulistyoningrum, E., & Candrawati, S. (2016). 12-Weeks programmed aerobics dance reduced body mass index and waist circumference of young women. *Bangladesh*

- Journal of Medical Science*, 15(3), 376-380.
<https://doi.org/10.3329/bjms.v15i3.30193>
- Swami, V., & Harris, A. S. (2012). Dancing Toward Positive Body Image? Examining Body-Related Constructs with Ballet and Contemporary Dancers at Different Levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34, 39-52. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9129-7>
- Swami, V., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of actual-ideal weight discrepancy, body appreciation, and media influence between street-dancers and non-dancers. *Body Image*, 6, 304–307. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.006>
- Tenfold increase in childhood and adolescent obesity in four decades: new study by Imperial College London and WHO. London: World Health Organization; 2017. (<https://www.who.int/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>, acedido em 22 agosto 2021).
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Serra, A. V. (1988). O auto-conceito. *Análise Psicológica* 2(6), 101-110.
- Verderi, E. (1998). *Dança na escola. Uma Proposta pedagógica*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Viau, A., Denault, A., & Poulin, F. (2015). Organized Activities During High School and Adjustment One Year Post High School: Identifying Social Mediators. *Journal of Youth Adolescence*, 44, 1638–1651. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0225-5>
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 90–102. <http://doi.org/10.1080/02701367.2007.10599407>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). But I like my body: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106–116. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Zoletić, E., & Duraković-Belko, E. (2009). Body image distortion, perfectionism and eating disorder symptoms in risk group of female ballet dancers and models and in control group of female students. *Psychiatria Danubina*, 21(3), 302–309.

Anexos

Anexo A – Consentimento informado



Consentimento informado

“Participação em atividades extracurriculares na infância e juventude: o caso da dança”

Eu, abaixo assinado/a, _____, fui informado/a que o estudo acima referido, desenvolvido no âmbito de uma Dissertação de Mestrado realizada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tem como principal objetivo conhecer a participação de crianças e jovens em atividades extracurriculares, nomeadamente a dança, e estudar o impacto que essa participação tem na forma como as crianças e jovens se veem a si mesmos, como veem o seu corpo e como se relacionam com os seus pares.

Tenho conhecimento da realização de um questionário com a duração de cerca de 20 minutos.

Aceito que o meu/minha educando/a participe no estudo, ciente de que a sua participação é voluntária e que pode desistir do estudo em qualquer momento.

Foi-me garantido que o questionário é anónimo e todos os dados são confidenciais e serão usados em conjunto para fins de investigação científica.

Posso ter acesso, se assim o desejar, a um documento síntese com as principais conclusões deste estudo, assim que se realizar a defesa pública do mesmo.

Autorizo, de igual modo, a divulgação dos resultados obtidos no meio científico.

Se pretender que lhe seja enviado um documento síntese com as principais conclusões deixe-nos o seu email: _____

Data __/__/__

Assinatura _____ (Encarregado/a de Educação)