

TIMIDEZ E MOTIVAÇÃO EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE DANÇA DE SALÃO

Everton Vieira Abreu
Luciane Terezinha Zermiani Pereira
Edio José Kessler

Resumo

A Dança de salão exige um contato corporal que pode ser desconfortante para algumas pessoas ou prazerosa para outras. O objetivo deste estudo foi verificar os níveis de timidez e motivação em indivíduos de um grupo de Dança de salão. Participaram do estudo 10 pessoas e todos responderam um egograma adaptado da análise transacional. Os resultados demonstraram que a maioria dos integrantes tem a *criança livre* elevada, que é uma característica dos praticantes de Dança de salão: serem soltos e serem capazes de expressar através do corpo.

Palavras-Chave

Dança de salão; Timidez; Motivação.

SHYNESS AND MOTIVATION IN PRACTICING INDIVIDUALS OF HALL DANCE

Everton Vieira Abreu
Luciane Terezinha Zermiani Pereira
Edio José Kessler

Abstract

The Ballroom Dance requires a body contact that may be discomfort for some people or pleasure for others. The purpose of this study was to verify the rate of shyness and motivation in the members of a group of Ballroom Dance. Ten people were involved in this study and they answered an egogram adapted from the transactional analysis. The results showed that most of the members presented *the free child* at the high level; that is a characteristic of practitioners of Ballroom Dancers: being freer and being able to express through of body.

Key-Words

Ballroom Dance; Shyness; Motivation

INTRODUÇÃO

Psicologia significa o estudo da mente ou da alma. Hoje ela é definida como a ciência que se encontra no comportamento e nos processos mentais. Os psicólogos utilizam muito a palavra comportamento. Para muitos profissionais desta área o comportamento abrange tudo o que as pessoas fazem: condutas, formas de comunicação, processos de desenvolvimento e processos mentais (DAVIDOFF, 2001).

A psicologia ajuda também a analisar as bases e os efeitos psíquicos das ações humanas nas atividades físicas. Sua função consiste na descrição, explicação e prognóstico das ações humanas com o fim de desenvolver e aplicar programas e testes, cientificamente testados, de intervenção levados em consideração os princípios éticos (SAMULSKI, 2002).

Assim, os psicólogos precisam entender e ajudar os atletas de elite, crianças, jovens portadores de limitação física e mental, pessoas da terceira idade e pessoas que praticam atividades físicas no seu tempo livre, com a finalidade de desenvolver uma boa performance, uma satisfação pessoal e um bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação. Psicólogos com orientação educacional ajudam os atletas, técnicos e leigos a desenvolver e treinar suas capacidades e habilidades psicológicas (SAMULSKI, 2002).

Além disso, esta disciplina estuda *oporquê* as pessoas fazem determinadas ações. Qualquer ato humano que contém um *porquê* e determinado de **motivo**. Os profissionais que desejam compreender as ações comportamentais das pessoas precisam descobrir o que está dando força a essas ações, descobrir suas origens ou motivos (SPERLING; MARTIN, 1999).

A motivação para a prática de uma atividade depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos e necessidades) e fatores do meio ambiente como algo atraente, um desafio ou influência social (SAMULSKI, 2002).

Motivação é aquilo que move uma pessoa ou que a põe em ação e a faz mudar o seu objetivo e isto ocorre por um processo ativo, intencional e dirigido a um objetivo, o qual depende de fatores intrínsecos e extrínsecos. É também entendida como motivo para a ação e isto é um fator que dá início, dirige e integra o comportamento de uma pessoa (OLIVEIRA, 2003; SAMULSKI, 2002).

Weinber & Gould (1999 citados por SAMULSKI, 2002) acreditam que a motivação para a prática de uma atividade depende da interação entre a personalidade (expectativas, interesses, motivos e necessidades) e fatores do meio ambiente como algo atraente, um desafio ou influência social.

Por outro lado a timidez é definida como uma ansiedade ou medo em situações sociais. A diferença entre os dois está nas características. O medo possui uma característica de apreensão diante de uma ameaça real. A ansiedade possui uma característica de desconforto, com a presença da apreensão, e o medo diante de uma ameaça imaginária, vista com olhos da imaginação (MIRANDA, 2005).

A ansiedade tem como função alertar o indivíduo em relação a um perigo iminente, motivando o indivíduo a fazer algo. Pode ser uma fuga, uma inibição de um impulso ou obedecer a voz da consciência (HALL *et. al.*, 2000).

É um sintoma que consiste num estado de medo contínuo. O medo é uma resposta a um estímulo ameaçador no presente, a ansiedade é uma resposta a um estímulo antecipado. Temer situações de antemão pode ser inútil a até prejudicial. Mesmo que tais situações aconteçam o medo só será útil se a fuga for a melhor resposta. (SPERLING; MARTIN, 1999).

A maioria das pessoas experimenta ou já experimentou ansiedade e medo em diversas situações sociais, como falar em público, iniciar uma conversa, marcar um encontro, convidar para dançar, etc. (FALCONE, 2000).

Mesmo com características diferentes, diversos autores utilizam a palavra medo para descrever a timidez, seja em uma situação em que o medo seja real ou não. (MIRANDA, 2005).

As pessoas tímidas têm muitas características em comum: são retraídas, têm medo de se expor em situações sociais, apresentam comportamento inibido, são muito sensíveis a críticas, com frequência acham que serão alvos de avaliação negativa. A timidez é universal e característica do ser humano, como a tristeza, a raiva e a agressividade. Ela se manifesta de quatro modos: aspecto físico, comportamental, psicológico e emocional. Está também associada com a baixa auto-estima. Não se pode dizer que uma pessoa tímida é pouco sociável. Ela tem vontade de se socializar, mas acaba evitando o contato, pois se vê inseguras com pouca habilidade em estabelecer esta ligação (CAMPOS, 2006).

Atualmente as pessoas vivem uma vida muito corrida devido as exigências do dia a dia. Isto faz com que elas busquem alternativas para saírem da rotina e a dança de salão é uma das alternativas mais procuradas pelas pessoas e principalmente pelos tímidos.

A dança de salão que é também chamada de dança social é praticada aos pares nos bailes, academias e salões. Tem como objetivos a socialização, diversão, descontração, desinibição, alegria e quebrar muitos conflitos causados pelo cotidiano. É uma expressão e comunicação, comparada a linguagem oral, que

estimula as capacidades humanas e desenvolve as suas habilidades psíquicas (BREGOLATO, 2000; ALMEIDA; ROCHA, 2007).

Na dança de salão a iniciativa sempre esteve reservada ao homem. Mas atualmente esta qualidade está reservada ao casal e para ambos é fundamental saber os dois lados: o de quem conduz e o de quem é conduzido.

O homem que tem a iniciativa da condução, de dar o primeiro passo. A Mulher precisa deixar ser conduzida, deixar o homem entrar no seu universo. O homem tímido não consegue fazer a condução direito devido ao medo de chegar perto de alguém. A mulher tímida não deixa o homem conduzir devido ao medo de deixar alguém dominá-la. Ambos precisam interagir para que a dança aconteça.

Sem esta interação do homem e da mulher, a dança de salão não funciona (RIED, 2003).

Esta modalidade de dança pode trazer benefícios para todos os praticantes. Ela pode melhorar a coordenação motora, ritmo, percepção espacial, no desenvolvimento da musculatura, possibilita o convívio e o aumento das relações sociais, melhora a auto-estima e quebra diversos bloqueios psicológicos, principalmente a timidez.

Com esta harmonia o homem terá uma relação positiva com a sociedade. Uma pessoa que ainda não se encontrou, que trabalha a suas predisposições para viver na sociedade, manifesta estas ações de uma harmonia interior. Para este encontrar de si mesmo bem como para o encontrar da sociedade, a dança se oferece como o meio ideal (WOSIEN, 2000).

Ela não é uma atividade puramente pedagógica e vai além da educação motora, percepção corporal e espacial. A dança melhora a capacidade psicológica do praticante (SANTOS *et. al.*, 2005).

Lomakine (2001, citado por ALMEIDA; ROCHA, 2007) acredita que na dança se aprende a auto-confiança e isto cria uma melhor socialização melhorando a auto-imagem do praticante.

A dança é uma das manifestações corporais mais antigas que existe e que sempre relacionou-se com o prazer, com a cultura, diversão, lazer, religião, trabalho... apresentando como um todo as expressões artísticas diante da sociedade para demonstrar o potencial desta arte (GARCIA; HASS, 2003).

São vários os motivos que levam as pessoas a procurar a prática da dança de salão, sejam eles dançarinos ou não. No entanto, percebe-se que em muitos casos as pessoas conscientemente buscam a dança de salão para perder o medo do contato com as pessoas e/ou para ter uma alternativa para sair da rotina do dia a dia.

As pessoas que buscam esta atividade para perder o medo, normalmente apresentam um comportamento inibido e com a prática desta atividade ela poderá aos poucos perder a sua timidez. Por ser uma atividade que envolve muitas pessoas e tem o contato físico obrigatório, os praticantes aos poucos poderão perder o medo de se expor em situações sociais, de ter um contato mais próximo com as pessoas. Com uma diminuição do medo de se expor, elas terão uma menor sensibilidade a críticas e conseqüentemente o medo de se pensar que serão alvos de avaliação negativa também diminuirá.

As pessoas que buscam esta atividade por um interesse motivacional também poderão ser beneficiadas. Quando estão dirigidas a uma meta específica determinada por fatores intrínsecos e extrínsecos poderão ter alegria, aprender novas habilidades, fazer novos amigos, adquirir uma boa forma e sentir emoções positivas. Sendo assim, este trabalho tem por finalidade verificar os níveis de timidez e motivação em homens e mulheres de um grupo de dança de salão frequentadores da academia Dançartes e fornecer novos elementos que justifiquem o incentivo a esta prática.

OBJETIVO

O objetivo desse estudo foi verificar os níveis de timidez e motivação em indivíduos de um grupo de dança de salão.

METODOLOGIA

Este estudo teve delineamento observacional, clínico, transversal e prospectivo, tendo sido desenvolvido de acordo com as Normas Éticas para pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS). Para isto, o projeto de pesquisa referente a este estudo foi inicialmente encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS, tendo sua aprovação no primeiro semestre do ano de 2007. Tendo sido aprovado o projeto de pesquisa, foi encaminhado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para 10 pessoas, entre homens e mulheres com idade entre 18 e 40 anos, integrantes de um grupo de dança de salão da cidade de Pouso Alegre (MG). Assim, cientes de estarem participando voluntariamente e de que não haveria nenhuma conseqüência pela não participação, os 10 integrantes do grupo assinaram ao termo de consentimento.

Para a coleta inicial dos dados, foi aplicado um questionário (egograma) que foi elaborado e adaptado pelo psicólogo Edio José Kessler (CRP — 124446-04). Esta adaptação foi feita para os praticantes de dança de salão e teve como base a Análise Transacional criada por Eric Berne que é aceita pela comunidade científica da psicologia e psiquiatria. Dentro do questionário, o pesquisado respondeu 30 questões fechadas sobre o seu comportamento em relação a dança com números de 1 a 5. Cada número representa uma resposta: o número 1 = nunca; o número 2 = dificilmente; o número 3 = às vezes, o número 4 = constantemente; o número 5 = sempre.

No final houve um somatório dos números e o total foi aplicado no resultado do egograma. Os símbolos PC, PA, A, CL e CA são os indicativos de timidez e motivação.

Significados dos símbolos:

Pai Critico = avalia toda estrutura do Ego crítico, lado da exigência, da perfeição, lado das normas, do superego, da exigência interior. Pessoas muito exigentes consigo mesmas, tem dificuldade em se adaptarem, a terem flexibilidade.

Pai Amoroso = entra o lado amoroso da pessoa, facilidade em agradar os outros, vivem em função da imagem, ficam preocupados mais com os outros do que nelas mesmas.

Criança Livre = lado livre da pessoa, solto, criativo, iniciativa. Focada nela mesma, nos seus interesses e necessidades pessoais.

Criança Adaptada = pessoa adaptada, aquela que vive para agradar e tem dificuldade de manifestar seus sentimentos. Vive em função das normas, das regras e esconde seu mundo interior.

Adulto = é o lado adulto da pessoa, responsável, objetivo, firme nas decisões.

A motivação esta no A e CL, quanto mais elevado melhor. A timidez esta no PA, CA e PC.

Quando o somatório foi aplicado na folha de resultado do egograma, foi feito um pequeno gráfico e o nível de timidez e motivação foi identificado com os símbolos citados acima. Todos os procedimentos para as análises dos dados foram feitos com a presença dos psicólogos Edio José Kessler (CRP - 124446-04) e Luciane Terezinha Zermiani Pereira (CRP - 11951).

Os resultados foram analisados com a estatística descritiva, que teve como objetivo analisar as características do grupo, no caso os níveis de Timidez e Motivação.

RESULTADOS

Verifica-se na Figura 1 que o indivíduo 1 do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito CL.

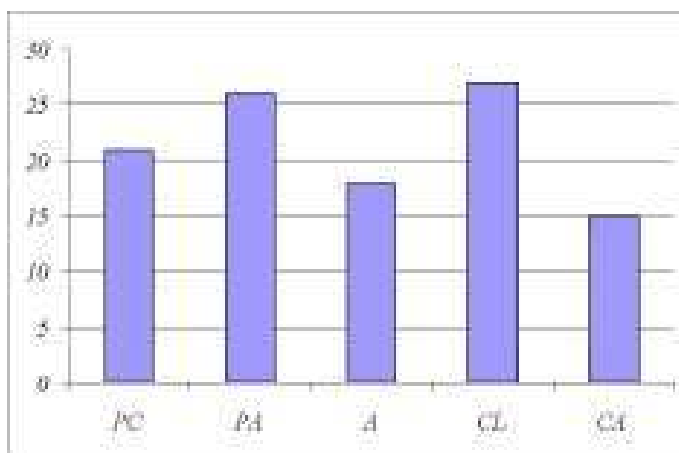


Figura 1- Resultado do Egograma do indivíduo número 1.

Verifica-se na Figura 2 que o indivíduo 2 do sexo masculino apresentou elevada pontuação para o quesito A.

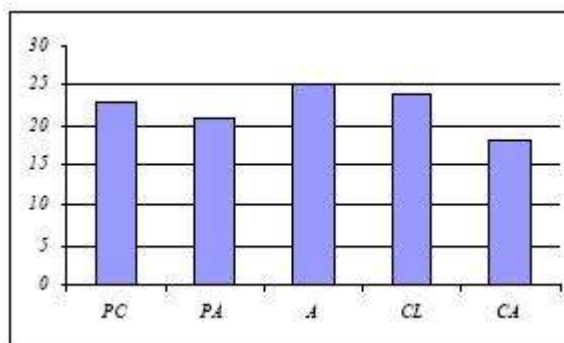


Figura 2 - Resultado do Egograma do indivíduo número 2.

Na Figura 3, o indivíduo 3 do sexo masculino apresentou também uma elevada pontuação para o quesito A.

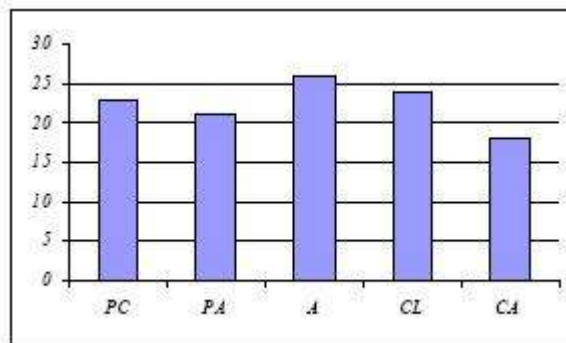


Figura 3 - Resultado do Egograma do indivíduo número 3

Verifica-se na Figura 4 que o indivíduo 4 do sexo masculino apresentou elevada pontuação para o quesito A.

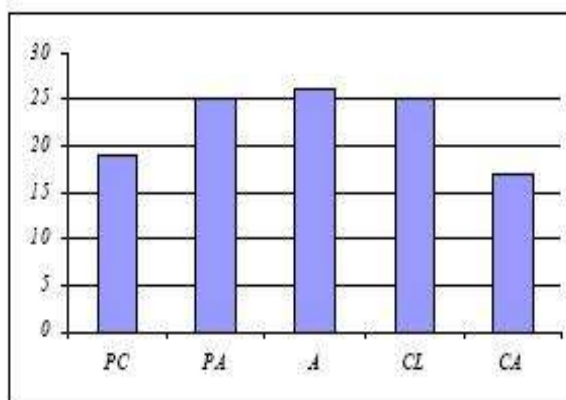


Figura 4 - Resultado do Egograma do indivíduo número 4.

Verifica-se na Figura 5 que o indivíduo 5 do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito A e para o quesito PA.

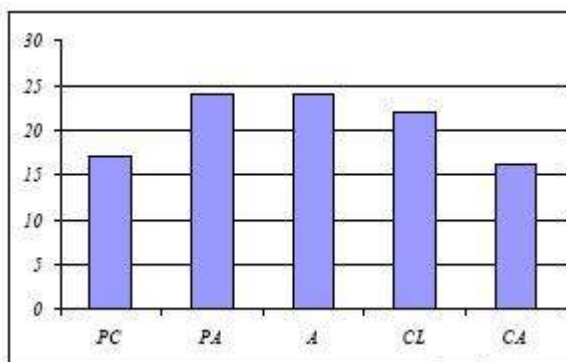


Figura 5 - Resultado do Egograma do indivíduo número 5.

Verifica-se na Figura 6 que o indivíduo 6 do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito PA.

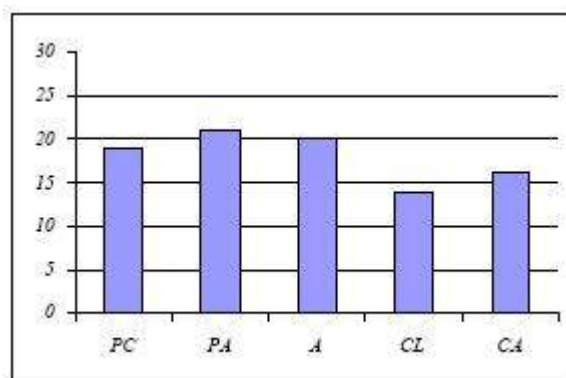


Figura 6- Resultado do Egograma do indivíduo número 6.

Verifica-se na Figura 7 que o indivíduo 7 do sexo masculino apresentou elevada pontuação para o quesito A e CL.

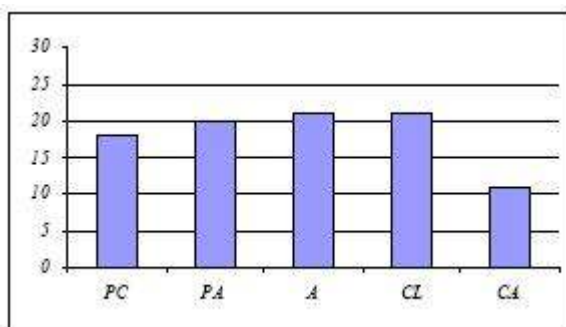


Figura 7 - Resultado do Egograma do indivíduo número 7

Verifica-se na Figura 8 que o indivíduo 8 do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito CL.

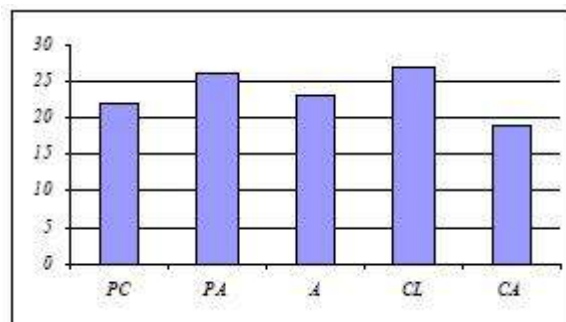


Figura 8- Resultado do Egograma do indivíduo número 8.

Verifica-se na Figura 9 que o indivíduo 9 do sexo masculino apresentou elevada pontuação para o quesito PA.

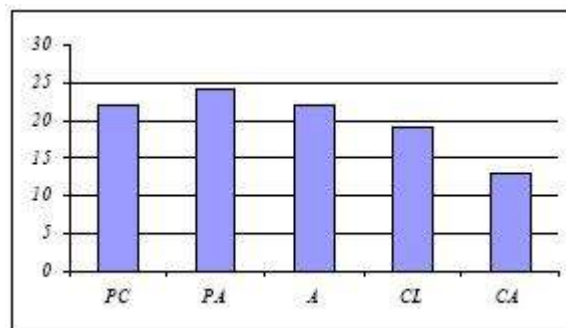


Figura 9 - Resultado do Egograma do indivíduo número 9.

Verifica-se na Figura 10 que o indivíduo 10 do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito CL.

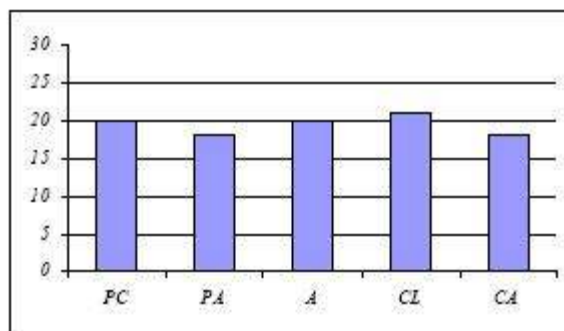


Figura 10 - Resultado do Egograma do indivíduo número 10.

MÉDIA DO SEXO FEMININO

Verifica-se na Figura 11 a média do sexo feminino apresentou elevada pontuação para o quesito PA.

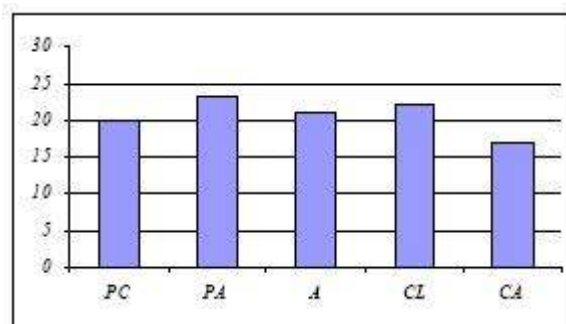


Figura 11 - Resultado da média do sexo feminino.

MÉDIA DO SEXO MASCULINO

Verifica-se na Figura 12 a média do sexo masculino apresentou elevada pontuação para o quesito A.

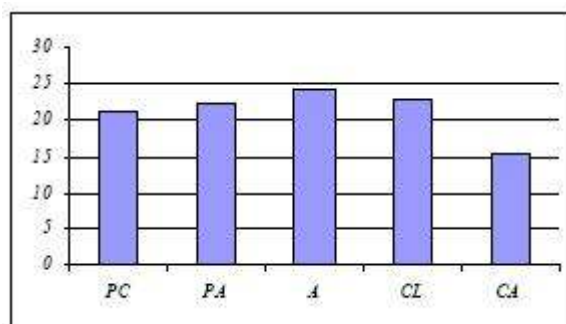


Figura 12 - Resultado da média do sexo masculino.

MÉDIA DO GRUPO

Verifica-se na Figura 13 a média do grupo apresentou elevada pontuação para os quesitos PA, A e CL.

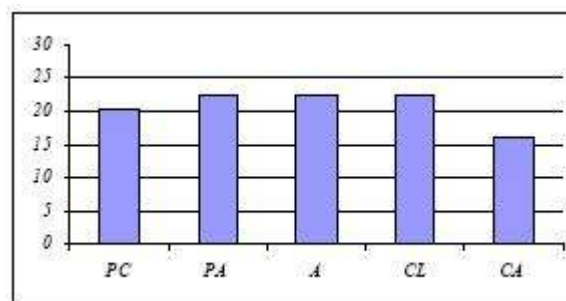


Figura 13 - Resultado da média do grupo.

DISCUSSÃO

Na Figura 1, o indivíduo tem uma *Criança Livre* bastante elevada, manifestando uma liberdade no seu jeito de ser, muito motivada. O *Pai Amoroso* também está elevado, indicando que precisa agradar os outros, ser percebida, e ganhar elogios. Tem um pouco de timidez acentuada por ter um *Pai Crítico* forte, mas não chega a interferir na sua forma livre de ser.

Na Figura 5, o indivíduo também revela uma harmonia muito grande em sua motivação; a timidez não interfere no que quer fazer. Precisa receber elogios para manter a sua motivação elevada na dança. Na Figura 8, o indivíduo tem uma motivação muito boa, mas focada nos outros. Está mais preocupada em chamar atenção e ganhar elogios.

São pessoas que tem mais motivação extrínseca do que intrínseca. O elogio, o reconhecimento social são fatores externos que os motivam a ficar no grupo. Estes fatores estão em relação linear com a motivação. Aumentou o elogio e o reconhecimento social, aumentou a socialização (SAMULSKI, 2002). O reconhecimento social é também uma motivação social. A motivação social tem relação com a motivação de realização, que vem das necessidades de buscar excelência, sucessos ou de alcançar um grande objetivo. (DAVIDOFF, 2001).

Na Figura 2, o indivíduo tem o lado *Adulto* em primeiro lugar. Possui clareza em suas motivações pessoais. A *Criança Livre* também está elevada, indicando ser solta, livre pra fazer o que pensa e bastante motivada. Possui uma acentuada timidez por ter o *Pai Critico* um pouco elevado.

Na Figura 3, o indivíduo tem o *Adulto* muito alto, ou seja, objetivos e motivações fortes no que faz.

Na Figura 4, o indivíduo tem uma harmonia muito boa, integridade entre os seus objetivos, gosta de agradar os outros, mas acima de tudo é motivada e sabe o que quer da vida.

Na Figura 7, o indivíduo possui um *Adulto* e a *Criança Livre* elevados. Muito motivada, alegre, facilmente se adapta as exigências do grupo.

Na Figura 10, o indivíduo tem a *Criança Livre* elevada. Não tem muita preocupação com os outros. É exigente com ela mesma, mas tem uma motivação muito forte.

Estes indivíduos possuem fatores intrínsecos que os motivam a dançar. Como mostra os resultados, estão satisfeitas com a dança. Estão na dança por elas e não pelos outros. Segundo Guimarães (2001, citado por OLIVEIRA, 2003) a motivação intrínseca está relacionada à realização de determinadas atividades por ser interessante, atraente ou geradora de satisfação. Não dependem de nenhum fator externo para continuarem na dança. Para Maslow, 1995 citado por Samulski, 2002 o maior aumento dos motivos está relacionado com a auto-realização.

Na Figura 6, o individuo mostra grande dificuldade em manifestar o seu jeito de ser. Vive mais para agradar os outros do que ela mesma. Muita timidez para ser ela mesma e medo de mostrar quem é.

Na Figura 9, o individuo tem uma timidez elevada. Tem dificuldade em ser ela mesma, está mais preocupada se agradou os outros ou não. É exigente com ela mesma, mesmo indo bem na dança.

As pessoas tímidas são retraídas, têm medo de se expor em algumas situações sociais, apresentam comportamento inibido, são muito sensíveis a críticas, com frequência acham que serão alvos de avaliação negativa (CAMPOS, 2006). O professor deve tomar cuidado com o que vai falar pra eles, já que normalmente são sensíveis as críticas. São pessoas que começam a dançar e se sentem inibidas ao serem observadas.

Na Figura 11, a média das mulheres mostra que tem uma motivação muito alta, mas precisam ser percebidas o tempo todo. São exigentes com elas mesmas a fim de fazer o melhor para a estética da dança e receberem elogios. As mulheres apresentam uma motivação mais extrínseca e são semelhantes aos indivíduos 1, 5 e 8, ou seja, quanto mais elogios recebem mais elas irão querer ficar no grupo e praticar a dança de salão. Para Freire e Rolfe, 1999 citado por Freire, 2001 a dança contribui para a educação e estética do praticante.

Shaffer, 1956 citado por Sperling; Martin, 1999 diz que as pessoas buscam aprovações alheias sobre seus próprios atos. Precisam ser elogiadas o tempo todo para ficarem motivadas. O elogio que é algo externo as motivam a dançar. Muitos fatores externos funcionam como recompensa que produz prazer e reforça a atitude que conduz a eles. (ATKINSON et al., 2002).

Na Figura 12, a média dos homens mostra que eles são muito motivados, não estão preocupados em agradar os outros e o que importa é serem eles mesmos. O grupo tem motivação e objetivos fortes para estarem na dança. Suas motivações são intrínsecas. O homem atualmente passa a ser mais participante, mais receptivo e começa a expressar os seus sentimentos. É o homem quem conduz a dama pelo salão, permitindo que ela perceba quais os passos a serem executados. (ALMEIDA, 2005; OLIVEIRA et al., 2002). Os homens precisam ser mais decididos que as mulheres na dança de salão. São eles que conduzem, são eles tomam as primeiras iniciativas, são eles que protegem a dama pelo salão.

Na Figura 13, a média do grupo deixa claro o quanto são motivados. Mostram a sua vontade de dançar e sua vontade de conquistar o seu espaço. Estão preocupados com os outros integrantes do grupo, o bem estar de todos. O grupo está em harmonia. Para Volp, 1994, citado por Oliveira et al., 2002 a dança de salão coloca os praticantes em contato direto com suas emoções devido a aproximação corporal e social com os parceiros do sexo oposto. Estas pessoas estão juntas no grupo a mais de três anos e isto possibilitou uma aproximação dos integrantes, permitindo que se conheçam um pouco. A interação do grupo está além da verbal e motora. A efetiva interação emocional entre os integrantes permitirá que a harmonia da dança se torne prazerosa (RIED, 2003).

CONCLUSÕES

Conclui-se que através dos resultados obtidos neste estudo que os praticantes de dança de salão são muito motivados. A maioria apresentou a *Criança Livre* com o nível bem alto. É uma característica dos praticantes de dança: ser solto, livre, ser expressar através do corpo, etc. A dança de salão é uma excelente atividade física, que melhora a motivação e quebra a timidez.

Lembrando que neste trabalho participaram poucas pessoas e não participaram os não praticantes de Dança de salão.

Todos os envolvidos na pesquisa praticam a Dança de salão e fazem parte do mesmo grupo há mais de dois anos.

Este estudo pode ser feito com um número maior de pessoas e envolver os não praticantes de Dança de salão. Este estudo pode ser feito também, aplicando o egograma em pessoas que estão iniciando a Dança de salão e depois de alguns meses aplicar o egograma novamente nas mesmas pessoas.

Não podemos esquecer que o maior exemplo de motivação vem do professor de dança de salão.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, C. M.; ROCHA, M. D. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. *Movimento e Percepção*, n. 10, p. 76-89, jan/jun. 2007.
- ATKINSON, R. L. et al. *Introdução à Psicologia de Hilgard*. 13. ed. São Paulo: Artmed, 2002.
- BREGOLATO, R. A. *Cultura corporal da dança*. São Paulo: Ícone, 2000.
- CAMPOS, R. Quando a timidez é demais. *Psique: ciência e vida*, ano 1, n. 5, p. 44-49, maio. 2006.
- DAVIDOFF, L. L. *Introdução à psicologia*. 3. ed. São Paulo: Makron Books, 2001.
- FALCONE, E. *Ansiedade social normal e ansiedade fóbica*. Disponível em: <[http:// www.hcnet.usp.br](http://www.hcnet.usp.br)>. Acesso em 14 de ago. 2007.
- FREIRE, I. M. Dança educação: o corpo e o movimento no espaço do conhecimento. *Cadernos Cedes*. ano 21, n. 53, 2001.
- GARCIA, Â. ; HASS, A. N. *Ritmo e dança*. Rio Grande do Sul: Ulbra, 2003.
- HALL, C. S.; GARDNER, L.; JOHN, B. Campbell: teoria da personalidade. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

MIRANDA, R. A. *Timidez é medo ou ansiedade: vencer a timidez e a ansiedade social*. Disponível em: <<http://www.timidez-ansiedade.com>>. Acesso em 2 de mar. 2007.

OLIVEIRA, B. R. de. *A escolha pela psicologia: algumas reflexões motivacionais*. 2003. 33f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia) - Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, 2003.

OLIVEIRA, S. R. G., et al. Espaço interpessoal da dança de salão. 2002. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br>>. Acesso em: 2 mar. 2007.

RIED, B. *Fundamentos de dança de salão*. Londrina: Midiograf, 2003.

SAMULSKI, D. *Psicologia do esporte*. Barueri: Manole, 2002.

SANTOS, J. T.; LUCAREVSKI, A. J.; SILVA, M. R. *Dança na escola: benefícios e contribuições na fase pré-escolar*. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt>>. Acesso em: 2 de mar. 2007.

SPERLING, A. P., MARTIN, K. *Introdução à psicologia*. São Paulo: Pioneira, 1999.

WOSIEN, B. *Dança: um caminho para a totalidade*. São Paulo: Triom, 2000.

Everton Vieira Abreu
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS

Luciane Terezinha Zermiani Pereira
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS

Edio José Kessler
Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVÁS

Referência do artigo:

ABNT

ABREU, E. V. et al. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão, v. 6, p. 649-664, 2008.

APA

Abreu, E. V., Pereira, L. T. Z., & Kessler, E. J. (2008) Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. Conexões, 6, 649-664.

VANCOUVER

Abreu EV, Pereira LTZ, Kessler EJ. Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão. Conexões, 2008; 6: 649-664.