

DANZA E PSICOLOGIA: Una ricerca

Giovanni Romano*, Massimiliano Di Liborio** e Laura Bortoli***

* Azienda Ospedaliera Universitaria Federico II di Napoli

** A.I.O.T., Pescara

*** Università degli Studi "G. d'Annunzio" - Chieti-Pescara

RIASSUNTO

La danza è una tipologia di attività motoria che utilizza il movimento artistico come modalità di espressione, legata ad elementi simbolici e culturali. Coinvolge aspetti percettivi e motori, implica memorizzazione di sequenze motorie, ha una componente artistica, combinata con la musica, che ne sottolinea la dimensione socio-culturale. Viene qui presentata una ricerca, che ha coinvolto 25 donne e 25 uomini, finalizzata a conoscere esperienze e vissuti di adulti che nel tempo libero praticano danza. Sono stati valutati la percezione di abilità tecniche ed espressive, di aspetti emozionali, sociali, corporei e cognitivi collegati alla danza; per la motivazione, è stato utilizzato il costruito di passione, armoniosa e ossessiva. L'analisi ANOVA per genere ha messo in luce differenze solo nella scala corporea, con le donne che danno una valutazione migliore rispetto agli uomini, anche se i punteggi sono comunque alti per entrambi i generi; nell'intero campione, la passione armoniosa ha evidenziato valori più elevati rispetto a quelli di passione ossessiva.

Parole chiave: percezione di sé, movimento, motivazione, passione

SUMMARY

Dance is a physical activity that uses artistic movements as a way of expression linked to symbolic and cultural elements. It involves perceptual and motor aspects, requires the memorization of motor sequences, and has an artistic component combined with music, which underlines its socio-cultural dimension. In our study we recruited 25 women and 25 men with the aim to understand the experiences of adults who practice dance in their free time. The perception of technical and expressive skills, as well as emotional, social, bodily and cognitive aspects related to dance were assessed. To gauge motivation, the two scales of Harmonious and Obsessive passion were used. ANOVA analysis by gender showed differences only in the bodily aspect, with women reporting higher ratings than men, although the scores were high for both genders. On the whole sample, ratings of harmonious passion were higher than those of obsessive passion.

Keywords: self-perception, movement, motivation, passion

Contatti:

Giovanni Romano:
giovanni.romano@unina.it

Massimiliano Di Liborio:
massimiliano.diliborio@gmail.com

Laura Bortoli:
laura.bortoli@tin.it

Articolo revisionato da:
Francesca Vitali

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:
Romano, G., Di Liborio, M., & Bortoli, L. (2024). Danza e psicologia: una ricerca. *PSE Psicologia dello sport e dell'esercizio*, (1)

INTRODUZIONE

La danza occupa un posto importante nella struttura sociale di tutte le culture umane e, nel corso della storia, è stata sempre considerata una modalità di aggregazione delle persone e delle comunità. Solitamente viene definita come una modalità di espressione umana attraverso il movimento artistico, basata su movimenti espressivi del corpo. Ma la danza va oltre la sua componente di attività fisica ritmica e raffinata, per acquisire ruoli e significati specifici per le società in cui appare. Pusnik (2010), infatti, sottolinea come dal punto di vista antropologico la danza possa essere definita come una pratica culturale, un rito sociale, un mezzo di piacere estetico, ma anche un mezzo per stabilire struttura e legami specifici in una comunità. Come rituale sociale è legato agli aspetti simbolici di una specifica cultura, ai processi di identificazione e differenziazione attraverso i significati che produce per gli individui di tale cultura; viene usata di frequente in rituali e in feste popolari ed è dunque una pratica culturale appresa, come rappresentazione fisico-motoria di una specifica società.

Nel tempo, la danza si è evoluta in differenti forme e stili, soprattutto come arte e spettacolo, e più recentemente si è collegata anche all'ambito sportivo. Fra i diversi generi di danza, alcuni si sono sviluppati e differenziati nel tempo (Danza classica, Danza Moderna, Danza contemporanea), altri si sono sviluppati in collegamento a luoghi e culture specifiche (ad esempio, Danze latine, come chachacha, samba, rumba, e Danze caraibiche, come salsa, bachata e merengue); alcune di queste hanno avuto origine dal ricco e differenziato bagaglio di danze popolari presenti nei diversi paesi del mondo. Più recentemente, sono apparse forme di street dance (come, ad esempio, break dance, hip hop, popping), inizialmente nelle periferie di grandi città, legate a forme di culture afro-americane e a contesti in cui le condizioni sociali hanno fatto la differenza fin dall'inizio (Guarato, 2021): la street dance è stata, e in parte lo è ancora, una forma di sfogo, evasione, fuga dalle difficoltà della vita quotidiana, sia in forma individuale sia, successivamente, anche come forma di aggregazione sociale. Per quanto riguarda la danza sportiva, una prima forma di organizzazione internazionale apparve alla fine degli anni 50 del secolo scorso. Negli anni '90, sulla spinta dell'International Dance Sport Federation (IDSF), in Italia si iniziò un percorso di aggregazione delle diverse realtà associative presenti sul territorio che si occupavano di danza, con la riunificazione, nel 1997, nella Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS), inizialmente disciplina associata e poi riconosciuta come Federazione Sportiva Nazionale. Attualmente nella Federazione vi sono diverse aree (danze internazionali, danze etniche popolari e di carattere, danze coreografiche, danze nazionali, danze regionali, danze accademiche, street e pop dance), ciascuna con all'interno più specialità. Si aggiungono

inoltre il settore paralimpico e il settore cheerleading e cheerdance (www.federdanza.it).

LA COMPLESSITÀ DELLA DANZA

L'esperienza specifica di chi danza in modo professionale include non solo capacità e abilità motorie di rilievo, ma anche una vasta gamma di altre abilità: imparare sequenze complesse di movimenti combinati in coreografie che possono durare a lungo, essere in grado di svolgere perfettamente la propria parte anche al variare delle condizioni, mantenere adeguate qualità espressive indipendentemente dalla stanchezza e dal proprio stato emotivo. Nella danza, inoltre, ci si deve muovere cambiando rapidamente direzioni rispetto a sé e agli altri, e tener conto costantemente di ciò che sta attorno, spazio e oggetti, partner, qualità dinamiche della musica e anche presenza del pubblico (Bläsing, Puttke & Schack, 2019). Questa complessità implica l'integrazione di capacità ed abilità motorie con capacità ed abilità cognitive: ad esempio, memorizzare, apprendere movimenti osservati (trasferendo in modo efficiente informazioni visive e verbali nell'azione motoria), modificare i movimenti rispetto a direzioni nello spazio, velocità, ritmo e ampiezza e fare attenzione agli altri per sincronizzare le azioni, ma anche esprimere e comunicare emozioni.

Gli aspetti motori

Dal punto di vista motorio, la danza, in generale, è costituita da sequenze di movimenti e azioni complesse che coinvolgono l'intero corpo, con passaggi fluidi nella gestualità e una corretta integrazione di informazioni visive, vestibolari e propriocettive che è alla base di un efficiente controllo posturale (Michalska et al., 2018).

L'esperienza nella danza può essere acquisita a diversi livelli di abilità, valutati in base al virtuosismo fisico degli artisti in termini di capacità motorie, come flessibilità, forza e coordinazione di movimenti. Negli esperti, l'esecuzione di movimenti complessi ed impegnativi sembra a volte senza sforzo. Questo risultato viene raggiunto ottimizzando sinergie motorie (ossia, combinazioni di movimenti o di sequenze di azioni controllate simultaneamente), riducendo così i costi energetici in termini di forza e tensione muscolare. L'allenamento influenza le funzioni alla base del controllo motorio (come l'integrazione multisensoriale e il controllo della postura e dell'equilibrio), facilitando l'esecuzione di movimenti complessi; abilità specifiche relative all'allineamento del corpo e all'equilibrio rendono possibili articolate combinazioni di movimenti, salti o giri. A questi aspetti si aggiungono però nella danza altre componenti performative ed estetiche che vengono considerate in modo più soggettivo; la competenza fisico-motoria si integra con elementi estetici, affettivi, comunicativi e sociali, ed è questo che differenzia la danza dallo sport (Bläsing et al., 2012).

La coordinazione nelle attività di danza si manifesta attraverso la capacità di armonizzare i parametri delle tecniche specifiche in termini di tempo, spazio e tensione muscolare, ma non solo: infatti, il livello di coordinazione è direttamente proporzionale alla qualità della presentazione estetica realizzata nelle esibizioni in pubblico, così come anche alla capacità di

adottare rapidamente nuovi modelli di danza e di improvvisare movimenti stilizzati nelle attività in cui è richiesto (Ljubojević, Bijelić, Jovanović & Šebić, 2020). L'aspetto motorio non è comunque fine a sé stesso. La danza può essere considerata come una forma d'arte visiva e dinamica che utilizza il corpo che si muove nello spazio e il tempo come suo mezzo; l'interazione tra gli esecutori e il pubblico ne rappresenta un aspetto intrinseco. Non sempre l'obiettivo delle azioni degli artisti è chiaramente definito e comprensibile, ma il successo è determinato dall'effetto sull'esperienza estetica che ne ricavano gli spettatori. Attraverso la dinamica dei movimenti, il pubblico è in grado di percepire un significato soggettivo delle azioni che sta osservando; l'abilità degli artisti è fondamentale per gestire le proprie azioni al fine di provocare nel pubblico la risposta desiderata, cioè con l'obiettivo di suscitare una reazione estetica emotivamente soddisfacente. A tale proposito, Chang e collaboratori (2016) hanno effettuato una rassegna di studi che analizzavano la percezione della danza da parte degli spettatori in relazione alla biomeccanica dei movimenti. Nella rassegna sono stati considerati sette studi che avevano utilizzato dei filmati tridimensionali, così da evidenziare la cinematica dei movimenti. I filmati presentavano ballerini adulti di entrambi i generi e con differenti abilità (esperti/non esperti, professionisti/non professionisti); i partecipanti allo studio che dovevano valutare i filmati avevano caratteristiche simili per genere ed età, con in aggiunta esperienza/non esperienza nella danza. Nei sette studi considerati, il tipo e il contenuto della valutazione erano ovviamente diversi a seconda delle finalità delle ricerche. Per la qualità della danza, venivano considerate la competenza tecnica (ritmo esecutivo, aspetti dinamici, forma), la fluidità dei movimenti e la qualità esecutiva; riguardo agli aspetti psicologici, la valutazione degli osservatori era centrata su gradimento, percezione di bellezza e sensualità, espressività dei movimenti, emozioni percepite. Per quanto riguarda i risultati complessivi della rassegna riferiti sia agli aspetti tecnici e qualitativi della danza che agli aspetti psicologici, pur in presenza di alcune relazioni significative, non è risultato possibile individuare una linea di tendenza unitaria nelle risposte. Le variabili tecniche della danza presenti nei filmati utilizzati nei vari studi erano infatti molto diverse fra loro, in quanto specifiche per le azioni di danza richieste anche in funzione del genere musicale e dell'ambientazione. Riguardo agli aspetti psicologici, si sono evidenziate delle relazioni tra elementi tecnico-motori (velocità, ampiezza, e variabilità dei movimenti) e la percezione di bellezza e qualità della danza da parte degli osservatori, ma anche in questo caso non è stato possibile generalizzarle ai diversi contesti delle ricerche. In particolare, in uno degli studi (Luck et al., 2012), la valutazione dei filmati riguardava il grado di mascolinità o femminilità percepito nei ballerini (con valutazione riferita al genere opposto), il grado di sensualità, quanto fosse considerato sexy il modo di

danzare, quanto i ballerini fossero interessanti come persone. Lo studio ha evidenziato poche differenze nelle percezioni maschili e femminili dell'attrattiva dei ballerini di sesso opposto. Una differenza è emersa nella percezione di sensualità: come elemento di sensualità le donne hanno indicato negli uomini il dinamismo e la leggerezza nei salti (elementi riferiti quindi a dei comportamenti prestativi), gli uomini hanno considerato invece nelle donne il rapporto tra altezza e misura dei fianchi (elementi riferiti, invece, a canoni morfologico-estetici di tipo culturale!).

Gli aspetti cognitivi

Accanto agli aspetti motori, nella danza sono determinanti anche processi cognitivi: infatti, prima e durante l'esecuzione entrano in gioco processi di osservazione, rielaborazione di informazioni visive e verbali utilizzabili nell'azione motoria, organizzazione di variabili spazio-temporali, memorizzazione e apprendimento; vi si aggiungono, inoltre, componenti estetiche ed espressive di tipo culturale.

Prima ancora di un'azione, l'immagine mentale ha un ruolo centrale nel controllo e nell'organizzazione delle richieste motorie, in quanto consente di valutare e selezionare le informazioni più efficaci. Nella danza, le rappresentazioni mentali dei movimenti sono fondamentali per apprendere sequenze complesse di azioni, interagire adeguatamente con i partner, perfezionare i gesti in relazione alle possibilità individuali e agli stili estetici ed espressivi. La realizzazione di un'azione si basa infatti sull'anticipazione mentale degli effetti del movimento: con l'anticipazione si attiva un sistema di controllo percettivo-cognitivo che guida la sincronizzazione dei comandi motori e dell'attività muscolare per l'esecuzione del gesto voluto (cfr. Bläsing, Tenenbaum, & Schack, 2009). Le ricerche relativamente recenti sui neuroni specchio hanno evidenziato che questi processi di anticipazione vengono attivati anche quando le persone osservano altri che eseguono movimenti.

In un'ampia rassegna sulla danza, Bläsing e collaboratori (2012) hanno analizzato una serie di studi sui processi cognitivi e neurali implicati nell'esecuzione e nell'espressività dei movimenti di danza. Un primo aspetto cruciale in ogni prestazione di danza è il timing, che si riferisce alla struttura temporale di un gesto (come alternanza di contrazioni/decontrazioni), e che è determinante per la sincronizzazione dei propri movimenti con il ritmo della musica di accompagnamento, o con i movimenti di altri ballerini. In questo aspetto è determinante il ruolo dell'attenzione: nelle esecuzioni individuali, dal punto di vista attentivo sono impegnativi gli spostamenti brevi, la complessità delle azioni e della coreografia, e soprattutto le richieste di improvvisazione. Nelle azioni di gruppo, ovviamente la situazione è più complessa: è influenzata dall'esperienza, dal ruolo rivestito all'interno del gruppo e dalla capacità individuale di anticipare mentalmente le posizioni da raggiungere, anche per un rilevamento più rapido di eventuali errori di qualcuno del gruppo ed un altrettanto rapido aggiustamento.

Apprendimento e memorizzazione di sequenze di movimenti sono altri due aspetti cognitivi di grande rilevanza. Le complesse esecuzioni dei ballerini evidenziano la capacità umana di apprendere sequenze, ed in particolare sequenze di movimenti. Il contributo della danza negli studi sulla memoria è

significativo, in quanto non solo gli elementi di movimento da ricordare hanno durata temporale di alcuni secondi (cioè, durata più lunga rispetto alla memorizzazione di sillabe o vocaboli usati spesso negli studi sulla memoria), ma anche le sequenze di elementi da ricordare si sviluppano più a lungo nel tempo. Ballerini esperti hanno prestazioni migliori di apprendimento rispetto ai principianti, impiegando strategie e tecniche per codificare le sequenze di azioni; ad esempio utilizzano movimenti delle mani per rappresentare e ricordare delle azioni, in particolare con riferimento a ritmo, direzioni e distanze, usando gesti e spazi limitati e risparmiando energia. Rispetto alla posizione seriale del materiale da memorizzare, è stato confermato l'effetto primacy (ricordo del materiale iniziale), ma non quello recency (ricordo del materiale finale), evidenziando che la memorizzazione nella danza avviene non per singoli movimenti, ma per sequenze di movimenti collegati.

Nella danza, sia in allenamento che nelle esibizioni, l'imagery (o più specificatamente visuomotor imagery) viene spesso utilizzata come strumento per memorizzare sequenze lunghe e complesse, e per migliorare la qualità del movimento in termini di adattamenti spazio-temporali e di espressione artistica. Molto utilizzata nello sport, l'imagery viene definita come la rappresentazione mentale di abilità motorie specifiche, tipicamente senza movimento fisico; come pratica di allenamento mentale, genera e trasforma un'immagine per rievocare movimenti con finalità di apprendimento o di prestazione (Weinberg & Gould, 2019). Con l'allenamento aumenta la quantità e l'efficienza delle immagini cinestesiche utilizzate, e migliorano le sensazioni, rendendo le immagini più vivide e complesse. L'imagery, nei periodi di lavoro intenso, è funzionale per ridurre lo stress fisico; nello sport, viene utilizzata spesso nel periodo di recupero da un infortunio, quando non è ancora possibile l'allenamento reale. Una rassegna di Pavlik e Nordin-Bates (2016) su 43 lavori relativi all'imagery nella danza, ha evidenziato diversi aspetti: a) l'imagery è utilizzata da ballerini di diverse età e livello, i più esperti la usano più dei principianti e descrivono immagini più complesse e multisensoriali; b) le immagini riguardano la tecnica (singole azioni o sequenze), il mantenimento della fiducia, la gestione dell'ansia, la focalizzazione sul compito; c) le immagini vengono utilizzate per analizzare le relazioni spaziali e programmare i passi successivi, per migliorare l'esecuzione (ad esempio, postura e altezza dei salti) e per aggiungere emozioni ai gesti; d) l'imagery viene utilizzata in allenamento (prima, durante e dopo una lesione), ma anche nelle esibizioni, sia nelle prove che nello spettacolo; e) le immagini descritte dai ballerini contengono principalmente componenti visive e cinestetiche, ma a volte possono essere presenti stimoli uditivi, olfattivi, gustativi e tattili. Nordin e Cumming (2005) hanno comunque evidenziato delle differenze nei contenuti dell'imagery fra atleti e ballerini. Gli atleti usano le

immagini mentali prevalentemente come una forma di pratica che consente la ripetizione, nella propria mente, di abilità, situazioni ed emozioni ad esse collegate. Invece, le immagini nella danza sembrano di natura più metaforica e vengono definite "indirette", perché non sempre descrivono in modo specifico abilità e situazioni, ma coinvolgono invece anche oggetti e idee esterne; ad esempio, per un'esibizione del Lago dei cigni, una ballerina potrebbe immaginarsi come un cigno. In questo modo, l'immagine è vista come un'esperienza che imita la realtà o che si avvicina a una sensazione desiderabile; possono essere immagini che si muovono nell'acqua, che si riempiono di colore, che sembrano un campo di energia attorno al corpo, immagini utili ad aggiungere emozioni e caratterizzazioni ai movimenti.

Gli aspetti motivazionali

Nel contesto della danza, così come nello sport, quando si affronta il tema della motivazione il termine che viene molto utilizzato è quello di passione. Nei secoli, di passione ne hanno parlato poeti e filosofi, spesso collegandola alle emozioni, prima di divenire un costrutto specifico delle scienze psicologiche (cfr. Vallerand, 2015); anche in questo contesto, comunque, il concetto di passione è rimasto collegato per molto tempo prevalentemente all'ambito delle emozioni. Una teorizzazione del costrutto di passione in termini di motivazione è stata proposta da Vallerand e collaboratori (2003, 2007): la passione viene definita come una forte attrazione, un forte desiderio verso un'attività che piace e si apprezza molto, e in cui si investono tempo ed energie. A volte le attività che appassionano possono diventare una componente centrale di sé, della propria identità, usata per definire la persona: ad esempio, chi balla, indipendentemente dal livello, può identificarsi come "ballerino". Il modello motivazionale proposto è un modello dualistico, che individua due tipi di passione, la passione armoniosa e la passione ossessiva. La passione armoniosa è caratterizzata da un impegno attivo, equilibrato, autonomo e flessibile nella propria attività preferita; la persona mantiene il controllo della propria passione, con risultati adattivi in termini di funzionamento affettivo e cognitivo. La passione ossessiva, invece, è caratterizzata da un tipo di impegno rigido, inflessibile, con un atteggiamento intransigente nell'attività, e a volte conflittuale, come se la persona fosse controllata, dominata dalla propria passione; questo porta in genere a risultati meno adattivi, tra cui assiduità e perseveranza in un'attività talvolta esagerata, con sofferenza emotiva.

Un aspetto comportamentale della passione ossessiva nelle attività motorie e sportive riguarda un possibile atteggiamento disfunzionale in caso di infortuni o patologie (cfr. Vallerand, 2015). Questo è stato riscontrato anche nella danza da Rip, Fortin e Vallerand (2006), in una ricerca che ha coinvolto 90 ballerini, prevalentemente femmine dai 15 ai 31 anni. In caso di infortunio o patologie, una passione ossessiva è risultata associata a un coinvolgimento più rigido e persistente nell'allenamento, legata anche ad aspetti di orgoglio personale, con sottovalutazione del dolore, sofferenza prolungata e rischio di cronicizzazione; una passione armoniosa ha evidenziato invece comportamenti più funzionali, come non ignorare o nascondere il dolore, rispettare i tempi di recupero,

attivare in modo autonomo comportamenti di prevenzione degli infortuni.

Akehurst e Oliver (2014), considerando il fenomeno della dipendenza da esercizio fisico già affrontato in letteratura (cfr. Hausenblas & Symons Downs, 2002a, 2002b), hanno analizzato, in un gruppo di 100 ballerini professionisti, la relazione tra passione, comportamenti compulsivi nella danza (indicatori di dipendenza) e comportamenti disfunzionali per la salute. La passione ossessiva è risultata collegata alla dipendenza e ai comportamenti a rischio per la salute, e la danza-dipendenza risultava come variabile di mediazione. Contrariamente alle aspettative, nella ricerca anche la passione armoniosa era positivamente correlata alla dipendenza dalla danza, ma in misura minore rispetto alla passione ossessiva, ed inoltre non c'era relazione tra passione armoniosa e comportamenti a rischio. Gli autori mettono in evidenza come problematiche negative per la salute collegate ad aspetti motivazionali di passione ossessiva si riscontrino anche in ballerini professionisti, che dovrebbero in realtà essere molto attenti a proteggere e mantenere il proprio stato di salute ed efficienza fisica. La relazione fra passione e benessere psicologico è stata considerata da Padham e Aujla (2014), ancora su ballerini professionisti, evidenziando come i valori della passione armoniosa fossero maggiori rispetto quelli della passione ossessiva e associati positivamente all'autostima; la passione ossessiva era invece correlata a comportamenti disadattivi (ad esempio, disturbi dell'alimentazione).

Vallerand (2015) ha comunque più volte evidenziato il valore dell'interazione tra individuo e contesto nelle dinamiche motivazionali, riconoscendo l'impatto dei comportamenti di chi ha un ruolo significativo in un dato contesto sulla motivazione degli allievi e sul loro benessere. Nel contesto motorio, figure significative che possono incidere con i loro comportamenti sui processi motivazionali degli allievi sono istruttori/istruttrici, allenatori/allenatrici, maestri/e nella danza e nelle arti marziali.

UNA RICERCA

Per approfondire le esperienze relative ad alcune delle dimensioni della danza descritte precedentemente, è stata realizzata una ricerca su ballerine e ballerini che praticano tale attività in maniera amatoriale.

Obiettivi

La ricerca era finalizzata a conoscere esperienze e vissuti individuali di adulti che nel tempo libero praticano danza, e verificare eventuali differenze per genere negli aspetti (costrutti) considerati.

Partecipanti.

Per la raccolta dei dati sono state coinvolte alcune Scuole di danza, sono stati presentati il significato e le finalità della ricerca, spiegandone anche gli obiettivi.

Sono state coinvolte persone adulte, non professioniste, che frequentavano regolarmente le attività. Hanno partecipato alla ricerca 25 donne con età media 29 anni (esperienza media di danza 5 anni) e 25 uomini con età media 31 anni (esperienza media di danza 6 anni).

Procedura

Poiché la raccolta dei dati è stata effettuata nel periodo di Covid, i dati sono stati raccolti utilizzando un questionario da compilare online. Anche ai partecipanti sono state presentate finalità ed obiettivi della ricerca, garantendo riservatezza rispetto alle informazioni raccolte e facendo firmare loro il consenso informato.

Strumenti

Sono stati utilizzati i seguenti strumenti:

- una scala di valutazione del proprio livello di Abilità tecnica, con valori da 1 a 11 (Pessimo, Molto scadente, Scadente, Mediocre, Insufficiente, Sufficiente, Abbastanza buono, Buono, Molto buono, Ottimo, Eccellente);
- una scala di valutazione del proprio livello di Abilità espressiva (stessi valori della scala precedente);
- un questionario elaborato appositamente sulle percezioni collegate all'attività della danza. Il questionario è costituito da quattro scale, ciascuna di 5 item, riferite a diversi aspetti dell'esperienza. Le scale considerate sono: scala Emozionale (esempio di item "Quando ballo, la danza mi permette di esternare le mie emozioni"), scala Corporea (es., "Ho notato che la danza sta favorendo una percezione migliore del mio corpo"), scala Sociale (es., "Ritengo che le mie relazioni sociali siano migliorate grazie alla danza"), scala Cognitiva (es., "Da quando ballo mi ricordo molto più facilmente le sequenze che il maestro spiega a lezione"). Per ogni item la valutazione va da 1 a 5 (Completamente in disaccordo, Abbastanza in disaccordo, Sono incerta/o, Abbastanza d'accordo, Completamente d'accordo);
- la Scala relativa alla passione proposta da Vallerand e collaboratori (2003), costituita da 12 item riferiti a due dimensioni, ciascuna di 6 item, relative a Passione Armoniosa (es., "La danza è in armonia con le altre attività della mia vita") e Passione Ossessiva (es., "La danza mi suscita un desiderio quasi ossessivo"). Per ogni item la valutazione va da 1 a 5 (Per niente, poco, abbastanza, molto, moltissimo). Questa scala ha dimostrato una buona validità e affidabilità in situazioni diverse, per genere e in un'ampia varietà di attività (ad esempio, tempo libero, sport, lavoro) (Marsh et al., 2013). La scala, originariamente ideata in francese e poi tradotta in inglese, per questa ricerca è stata tradotta e adattata alla lingua italiana seguendo procedure di back-translation (Hedrih, 2020).

Risultati

In generale, i punteggi di valutazione delle proprie capacità tecniche ed espressive sono risultati mediamente tra 6 e 7 che, riferiti alla scala numerica (con massimo 11), corrispondono a valori tra sufficiente e abbastanza buono. Nel questionario specifico sulla danza, i partecipanti hanno evidenziato punteggi medi più alti nella scala Emozionale e in quella Corporea, rispetto alle scale Cognitiva e Sociale, ma in generale tutti i

punteggi delle scale sono relativamente alti. Per quanto riguarda l'aspetto motivazionale, i valori nella Passione Armoniosa sono più alti rispetto a quelli della Passione Ossessiva. In tabella 1 vengono presentate le statistiche descrittive.

Nell'analisi ANOVA per genere sono emerse differenze solo nella scala Corporea del questionario specificatamente relativo alla danza ($p < .05$), con le donne che danno una valutazione migliore ($M = 4,48$) della dimensione corporea rispetto agli uomini ($M = 4,20$).

Nell'analisi di correlazione (Tabella 2), le relazioni maggiormente significative riguardano la scala Emozionale che si correla con le scale Cognitiva e Corporea, e con la Passione armoniosa; la scala Corporea risulta correlata con la Passione armoniosa e con le scale Cognitiva e Sociale, la scala Cognitiva è correlata anche alla scala Sociale. È interessante notare che l'aspetto di Abilità tecnica non si correla con nessuna delle altre variabili, nemmeno con l'Abilità espressiva.

Discussione

L'obiettivo della ricerca qui presentata era quello di analizzare esperienze e vissuti di persone adulte che nel tempo libero praticano danza, considerando anche eventuali differenze per genere legate a possibili influenze culturali. Nell'ambito delle attività motorie finalizzate alla salute e al benessere, accanto allo sport e all'esercizio fisico, la danza è un altro contesto che sta progressivamente acquistando attenzione e diffusione, anche da parte dei Media. Una rassegna di Sivvas, Batsiou, Vasoglou e Filippou (2015) ha messo in evidenza come anche la danza, nelle sue diverse forme e tipologie, possa dare un contributo nel preservare e migliorare la salute di bambini, adolescenti, adulti e anziani; questo con riferimento sia alla salute fisica (come mantenimento o incremento di capacità funzionali e come prevenzione di patologie legate alla sedentarietà), sia alla salute mentale (ad esempio, contrastando stress e depressione e, nelle attività di gruppo, stimolando la socializzazione).

Come hanno evidenziato Schwender, Spengler, Oedl e Mess (2018), nelle attività di danza non professionistiche la persona che si muove si immerge nel processo del movimento senza prestare attenzione al risultato pratico delle azioni, ma l'attenzione va sull'aspetto espressivo, creativo ed estetico del movimento. La danza collega il movimento alla musica con l'espressione di sé, ed è pertanto vista come un'attività che coinvolge vari aspetti della personalità, un'opportunità specifica per aumentare consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle proprie emozioni. Nella ricerca qui presentata, nel questionario specifico sulla danza i punteggi più alti riguardano proprio la scala Corporea e la scala Emozionale, rispetto a quelle Cognitiva e Sociale. Va evidenziato come la scala Corporea utilizzata mettesse l'accento non tanto

sull'aspetto prestativo, ma sulla percezione di sé, sul controllo globale del corpo, sull'energia percepita e sul sentirsi più a proprio agio nel corpo, quindi molto legata ad aspetti di vissuto soggettivo corporeo, più di tipo psicologico che motorio. Dal punto di vista motivazionale, con riferimento alla passione sia nei maschi che nelle femmine i punteggi della passione armoniosa sono più alti rispetto alla passione ossessiva, senza differenze per genere, risultati questi in linea con gli studi precedenti sulla danza (Padham e Aujla, 2014; Akehurst e Oliver, 2014; Rip, Fortin, & Vallerand, 2006).

Nella ricerca qui presentata, considerazioni interessanti sono emerse anche dai risultati dell'analisi di correlazione. In particolare, l'aspetto di Abilità tecnica non è risultato correlato con nessuna delle altre variabili, nemmeno con l'Abilità espressiva. Appare dunque che l'aspetto motorio strettamente specialistico risulti meno importante rispetto alle altre dimensioni presenti nella danza; nel campione considerato, la tecnica specifica, ovviamente necessaria, sembra non rappresentare una finalità di per sé, fine a sé stessa, ma piuttosto sembra rappresentare un'opportunità, un'occasione per lavorare sul proprio corpo, sull'espressività, sulle emozioni. La passione armoniosa mostra inoltre una elevata correlazione con la scala Corporea, valorizzando nuovamente il ruolo di tale dimensione.

Un'ampia rassegna recente di Chappell e collaboratori (2021) ha messo in luce come le attività legate alla danza possano dare contributi significativi a diversi aspetti in ambito psicologico. Tali contributi riguardano:

- l'identità personale, intesa anche come espressione e dimensione pubblica di sé, creazione di significati, e anche come identità artistica e socio-culturale;
- il senso di appartenenza ad un collettivo significativo, con interazioni condivise che a volte passano attraverso il contatto corporeo per sperimentare sé stessi e gli altri, con sostegno e solidarietà tra i partecipanti che si traducono in fiducia, cura, inclusività e intimità, supportando la crescita personale;
- il valore di sé (self-worth), collegato all'autostima e ad una migliore immagine corporea, alla percezione di bellezza e grazia, all'opportunità di espressione creativa, con diminuzione delle inibizioni e maggiore autostima generata, a volte, anche dal riconoscimento sociale di una prestazione di fronte ad un pubblico;
- la creatività, considerata nelle diverse ricerche sia come obiettivo, sia come processo, sia come risultato. L'aspetto della creatività era presente in tutti gli studi esaminati nella rassegna, anche con la finalità di far emergere il valore di una propria e personale identità creativa. In alcuni studi, viene pure considerata una dimensione dialogica di co-creatività, che mette in primo piano la relazionalità, il processo e l'esperienza interpersonale che portano ad una creazione collaborativa/interattiva;
- l'embodiment, termine che identifica la stretta relazione reciproca fra corpo e mente. Fa riferimento ad una visione diversa dei processi cognitivi (in genere considerati prevalentemente come astratti e collegati alla mente/cervello), visti invece come interazione costante tra mente/cervello, corpo e ambiente (Moran, 2020). In questo diverso approccio, la prospettiva si sposta sul ruolo

fondamentale del corpo e dell'esperienza soggettiva nella costruzione della conoscenza e consapevolezza di sé, anche come storia personale che richiama le esperienze precedentemente vissute (Ceciliani, 2018). Questo approccio è oggi molto considerato ed utilizzato nell'ambito della psicologia applicata alle Scienze motorie e ai suoi diversi contesti (educazione fisica, sport, esercizio fisico, danza, altri ambiti motori). Nella danza, l'embodiment rappresenta una caratteristica significativa dei contributi estetici, artistici e creativi alla salute e al benessere, forse soprattutto in relazione al senso/sensazione estetica. Attraverso la danza, aumentano la consapevolezza corporea e, in un approccio olistico, la connessione mente/corpo/spirito;

il senso di appartenenza ad un collettivo significativo, con interazioni condivise che a volte passano attraverso il contatto corporeo per sperimentare sé stessi e gli altri, con sostegno e solidarietà tra i partecipanti che si traducono in fiducia, cura, inclusività, interazione positiva e intimità, supportando la crescita personale;

le risposte affettive, collegate agli aspetti estetici, artistici e creativi. Ne derivano miglioramenti significativi nella sfera emotiva, nella regolazione delle emozioni, con maggior benessere, piacere e divertimento. Viene anche evidenziato l'effetto energizzante della danza, attività che fa sentire più vivi e liberi.

Accanto agli aspetti psicologici, la rassegna di Chappell e collaboratori mette comunque in luce anche la necessità di approfondire il contributo che la danza può dare, in termini più generali, alla salute, intesa come stato di completo benessere fisico (corporeo), mentale e sociale. Dal punto di vista fisico, oggi più che mai tutte le attività motorie, praticate in modo sistematico a qualunque livello (dai principianti amatoriali ai professionisti), condividono come finalità primaria il miglioramento della forma fisica, anche come prevenzione di patologie legate a sedentarietà e a scarsi livelli di attività motoria. A tale proposito, nel contesto della danza esiste anche un'associazione scientifica (International Association for Dance Medicine and Science, IADMS), costituita nel 1990 con l'obiettivo di migliorare salute, benessere, formazione e prestazioni dei ballerini sulla base di principi medici, scientifici ed educativi (www.iadms.org). Un tale approccio richiede, comunque, che anche chi opera nell'ambito specifico della danza acquisisca una formazione che implichi competenze, oltre che nelle proprie peculiarità tecnico-motorie, anche nei principi generali psico-fisiologici alla base di una corretta preparazione fisica e della prevenzione di eventuali problematiche collegate ai carichi motori specifici.

CONCLUSIONI

La combinazione di motricità, fisicità, relazionalità, abilità artistica ed espressiva rendono la danza uno strumento che può dare un proprio particolare contributo all'interno dell'ampio ambito delle attività motorie. Nel corso del tempo, la danza è stata utilizzata come modalità di espressione, legame sociale, strumento di sviluppo psicomotorio, arricchimento della motricità, mantenimento della forma fisica e, a volte, anche come intervento terapeutico, oltre che come un ambito professionale specialistico. Con l'aumentare della durata della vita e della necessità di mantenerne buona qualità, la ricerca scientifica recente sta oggi approfondendo in particolare anche gli effetti della danza nei processi di invecchiamento e nelle patologie ad esso associate, in particolare con riferimento agli aspetti cognitivi oltre che affettivi. L'attività motoria in generale viene ormai considerata elemento fondamentale di salute e qualità della vita; la specificità della danza, con la presenza della musica e le sue ricadute emozionali, con la varietà di stili e di proposte, con richieste attente legate anche ad aspetti di relazioni ed interazioni, ne può rappresentare un ambito significativo.

BIBLIOGRAFIA

- Akehurst, S., & Oliver, E. J. (2014). Obsessive passion: A dependency associated with injury-related risky behaviour in dancers. *Journal of Sports Sciences*, 32, 259-267. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823223>
- Blåsing, B., Tenenbaum, G., & Schack, T. (2009). The cognitive structure of movements in classical dance. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 350-360.
- Blåsing, B., Puttke, M., & Schack, T. (Eds.) (2019). *The neurocognition of dance: Mind, movement and motor skills* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Blåsing, B., Calvo-Merino, B., Cross, E.S., Jola, C., Honisch, J. & Stevens, C.J. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance. *Acta Psychologica*, 139, 300-308.
- Blåsing, B., Coogan, J., Biondi J., & Schack, T. (2018). Watching or Listening: How Visual and Verbal Information Contribute to Learning a Complex Dance Phrase, *Frontiers in Psychology*, 9, 2371
- Ceciliani, A. (2018). From the embodied cognition to the embodied education in the physical and sports sciences. *Encyclopaedia*, 22(51), 11-24. <https://doi.org/10.6092/issn.1825-8670/8424>
- Chang, M., Halaki, M., Adams, R., Cobley, S., Lee, K.-Y., & O'Dwyer, N. (2016). An exploration of the perception of dance and its relation to biomechanical motion: A systematic review and narrative synthesis. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(3), 127-136.
- Chang, M., O'Dwyer, N., Adams, R., Cobley, S., Lee, K., & Halaki, M. (2020). Whole-body kinematics and coordination in a complex dance sequence: Differences across skill levels. *Human Movement Science*, 69, p. 102564, doi.org/10.1016/j.humov.2019.102564
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V. & Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing

- across the life course: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16 (1), 1950891. doi.org/10.1080/17482631.2021.1950891
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
- Guarato, R. (2021). From street dance to hip hop: performance as a tactic to maintain cultural meanings. *Dance Articulated, Special Issue: (Re)imagining dance in the age of distance*, 7(1), 44-65. doi: 10.5324/da.v7i1.4226
- Hausenblas, H. A. & Symons Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hausenblas, H. A. & Symons Downs, D. S. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology & Health*, 17, 387-404.
- Hedrih, V. (2020). *Adapting psychological tests and measurement instruments for cross-cultural research: An introduction*; Routledge: New York, NY, USA, 2020.
- Ljubojević, A., Bijelić, S., Jovanović, S. & Šebić, L. (2020). Coordination abilities in dance sport: systematic development in the training process. *Sportski Logos*, 18 (32), 84-88.
- Luck, G., Saarikallio, S., Thompson, M., Burger, B. & Toiviainen, P. (2012). Hips don't lie: multi-dimensional ratings of opposite-sex dancers' perceived attractiveness. In Cabouropoulos, C.T.E., Mavromatis, P., Pasiadis, K. (eds): *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition*. Thessaloniki: University of Thessaloniki, pp. 630-634.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J. S., Fernet, C., Guay, F., Salah Abduljabbar, A., & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3) <https://doi.org/10.1037/a0032573>
- Michalska, J., Kamieniarza, A., Fredykb, A., Bacikc, B., Jurasa, G., & Kajetan, J. & Słomkaa, K.K. (2018). Effect of expertise in ballet dance on static and functional balance. *Gait & Posture*, 64, 68-74.
- Moran, A. (2020). Cognitive sport psychology. In D. Hackfort, & R.J. Schinke, (Eds.). *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology: Volume 1: Theoretical and methodological concepts* (pp. 59-72). New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315187259>
- Nordin, S. M., & Cumming, J. (2005). More than meets the eye: Investigating imagery type, direction, and outcome. *The Sport Psychologist*, 19, 1-17.
- Padham, M., & Aujla, I. (2014). The relationship between passion and the psychological well-being of professional dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18 (1), 37-44. <http://dx.doi.org/10.12678/1089-313X.18.1.37>
- Pavlik, K., & Nordin-Bates, S. (2016). Imagery in Dance: A literature review. *Journal of Dance Medicine & Science*, 20 (2), 51-63. <http://dx.doi.org/10.12678/1089-313X.20.2.51>
- Pušnik, M. (2010). Introduction: Dance as Social Life and Cultural Practice. *Anthropological Notebooks*, 16 (3), 5-8
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 39-60.
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 828-846
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 159-167. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.003>
- Quested, E., Duda, J. L., Ntoumanis, N., & Maxwell, J. P. (2013). Daily fluctuations in the affective states of dancers: A cross-situational test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 586-595. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.02.006>
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R.J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10 (1-2), 14-20.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: The Guilford Press.
- Schwender, T.M., Spengler, S., Oedl, C. & Mess, F. (2018) Effects of dance interventions on aspects of the participants' self: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 9,1130. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01130
- Sivvas, G., Batsiou, S., Vasoglou, Z., & Filippou, D.A. (2015). Dance contribution in health promotion, *Journal of Physical Education and Sport*, 15 (3), 484-489. doi: 10.7752/jpes.2015.03073]
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P., Grouzet, F.M. E., & Blanchard, C. B. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75, 505-533.
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York, NY: Oxford University Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.