

Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós - competição

Anxiety levels in dancers preview and after competition

PEREIRA, C S R F; SIMAS, J P N; BOING, L; MACHADO, Z; MATIAS, T S; GUIMARÃES, A C A. Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós - competição. **R. bras. Ci. e Mov** 2014;22(4):116-125.

RESUMO: O estudo descritivo de delineamento correlacional analisou o nível de ansiedade em bailarinos pré e pós-competição. Participaram 171 bailarinos de ambos os sexos das modalidades Balé Clássico, Dança Contemporânea e Danças Urbanas, os quais foram recrutados por conveniência, inscritos na categoria sênior subgênero conjunto do 31º Festival de Dança de Joinville na cidade de Joinville – SC, com faixa etária entre 16 a 57 anos e média de idade de 21,24 $\pm$ 5,06 anos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário autoaplicável dividido em blocos que continha informações gerais sobre atividade física, dança e ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Os bailarinos responderam ao questionário no local da apresentação, cerca de 30 minutos antes e após a competição. Fez-se uso da estatística descritiva e inferencial por meio do SPSS - versão 17.0, com nível de significância de 95%. Nenhuma relação significativa foi encontrada entre nível de ansiedade, sexo, idade e tempo de experiência com a dança, porém diferença significativa foi constatada entre os praticantes e não praticantes de atividade física. Os praticantes de atividade física apresentaram menor ansiedade traço em comparação aos que não praticam atividade física. Verificou-se que antes das apresentações 83,9% dos bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade e 11,0% apresentaram nível alto de ansiedade. Após as apresentações, 71,8% dos bailarinos continuou apresentando níveis médios de ansiedade estado, entretanto, a faixa que era de 11% de bailarinos com alta ansiedade, caiu para apenas 2,6% após a competição. Houve ainda correlação positiva entre a ansiedade traço com a ansiedade estado pré e pós. Pode-se concluir que os bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade traço e estado pré e pós-apresentação, por ocasião da competição do festival de dança.

Palavras-chave: Ansiedade; Atividade Motora; Dança.

ABSTRACT: This descriptive correlational study examined the level of anxiety in dancers preview and after competition. We attended 171 dancers of both sexes from Classical Ballet, Contemporary Dance and Urban Dances modalities, which were recruited by convenience, enrolled in senior category subgenre assembly in the 31th Dance Festival of Joinville in Joinville - SC, from 16 to 57 years, average 21,24 $\pm$ 5,06 years. For data collection we used a self-administered questionnaire divided into blocks containing general information on physical activity and dance, and anxiety through Trait Anxiety Inventory - State (STAI). The dancers answered the questionnaire site of presentation, 30 minutes preview and after the competition. Made use of descriptive and inferential statistics through SPSS - version 17.0, with a significance level of 95%. No significant difference was found between anxiety level, gender, age and years of experience with dance, but significant difference was observed between the practitioners and not physically active. The physically active had lower trait anxiety than those who do not. It was found that 83.9% before performances of the dancers showed average levels of anxiety and 11.0% had high levels of anxiety after the presentations, 71.8% of the dancers continued to show average levels of state anxiety, however, track that was 11% of dancers with high anxiety, fell to only 2.6% after the competition. There was also positive correlation between trait anxiety to state anxiety pre and post. It can be concluded that the average of trait and state anxiety in the preview and after presentation was moderate on the occasion of the competition dance festival.

Key Words: Anxiety; Motor Activity; Dance.

Carolina Segala Ribeiro Fontella Pereira¹
Joseani Paulini Neves Simas¹
Leonessa Boing¹
Zenite Machado¹
Thiago Sousa Matias¹
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães¹

¹Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Recebido: 11/03/2014
Aceito: 15/11/2014

Contato: Carolina Segala Ribeiro Fontella Pereira - carolsrfp@gmail.com

Introdução

A dança pode ser considerada uma atividade lúdica, mas também abrange um universo de tensões, de necessidade de desenvolvimento e perfeccionismo técnico. O bailarino vivencia situações semelhantes às de um atleta de alto rendimento, com grande exigência física e mental, no qual as variáveis psicológicas (por exemplo, estresse, ansiedade, entre outras) podem estar presentes tanto na fase pré-competitiva quanto na competição¹. Como forma artística e de expressão corporal, a dança, transmite ao público as vibrações presentes na proposta coreográfica que podem ser modificadas por sensações (aspectos psicológicos) vivenciadas pelo bailarino no momento em que está sendo submetido à observações, opiniões e julgamentos em seu desenvolvimento no palco². Fatores como o medo de errar, esquecer a sequência coreográfica, a presença da platéia e dos jurados devem ser ponderados antes das apresentações, uma vez que podem influenciar de maneira negativa o desempenho físico e psicológico do bailarino³.

A ansiedade pode ser considerada uma variável personalística de um indivíduo (ansiedade traço), um estado emocional transitório (ansiedade estado) que envolve grandes conflitos, um tipo de incerteza subjetiva que compromete o comportamento normal do indivíduo gerando, modificações psicológicas (ansiedade cognitiva) e fisiológicas (ansiedade somática), que não tem a mesma influência no rendimento do atleta⁴. Para se diferenciar a ansiedade normal da patológica deve-se considerar se a reação ansiosa é de curta ou longa duração, se está relacionada ou não a um estímulo específico, e se produz no indivíduo a limitação ou bloqueio em alguma esfera da sua vida: social, afetivo e mental⁵.

Níveis elevados de ansiedade podem resultar em dificuldades na coordenação, falta de concentração, maior dispêndio energético e até mesmo um estreitamento do campo de atenção⁴, situação esta que também pode afetar bailarinos em grandes competições de dança⁶. À medida que a ansiedade aumenta, os níveis de tensão e nervosismo se elevam⁷. Acredita-se que este tipo de ansiedade (ansiedade estado) esteja mais presente no início da competição, que ela influencia no desempenho

inicial apresentando um impacto mínimo no desempenho posterior⁸. No decorrer da competição, esta ativação nos bailarinos transforma-se dando lugar a um relativo relaxamento, e, após o término da atividade, este nível volta a oscilar, devido à expectativa da repercussão do resultado⁴.

Ao considerar as demandas de competição, e suas oscilações na variável ansiedade, o bailarino necessita de um elevado nível de dedicação, motivação, atenção e concentração, pois, assim como nas outras modalidades competitivas, o sucesso ou a superação fazem parte dos objetivos de cada apresentação². Dessa forma, identificar as situações e os níveis de ansiedade pode ser fundamental no auxílio a esses bailarinos, melhorando seu desempenho no palco e nas competições em si.

Este estudo mostra-se importante diante da escassez de dados que investiguem questões relacionadas à ansiedade, especialmente na dança^{6,2,9}, revelando-se imprescindível maiores informações sobre estas questões para os profissionais envolvidos com a modalidade. Sendo assim, o estudo objetivou analisar os níveis de ansiedade traço e ansiedade estado pré e pós - competição em bailarinos dos sexos masculino e feminino, das modalidades balé clássico, dança contemporânea e danças urbanas do 31º Festival de Dança de Joinville – SC. O estudo teve as seguintes hipóteses: Os grupos de Balé apresentarão níveis mais elevados de ansiedade; bem como a condição de perder peso para competição; A grande exigência técnica da modalidade do balé pode gerar maiores níveis de ansiedade em bailarinos em períodos competitivos.

Materiais e Métodos

Tipo de pesquisa

O presente estudo se caracteriza como uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva com delineamento comparativo e correlacional¹⁰.

Participantes

O Festival de Dança de Joinville – SC, é considerado o Maior Festival de Dança do Mundo no

Guinness Book desde 2005. No total, a 31ª edição, recebeu 2.166 coreografias inscritas de 560 grupos, representando mais de 22 estados brasileiros, além do Distrito Federal e do Paraguai. Do total de inscritos, a comissão julgadora selecionou 232 coreografias para mostra competitiva abrangendo sete modalidades de dança: balé clássico, clássico de repertório, dança contemporânea, danças urbanas, jazz, sapateado e dança popular.

Observa-se na tabela 1 que participaram deste estudo 171 bailarinos de ambos os sexos (55,3% feminino e 44,7% masculino), em sua maioria do ensino médio (55,3%) e ensino superior (43,5%), do nível sócio econômico B (44,1%) e com peso ideal (84,8%). Praticantes das modalidades de Balé Clássico (49), Dança Contemporânea (23) e Danças Urbanas (99), os quais foram recrutados por conveniência, inscritos na categoria sênior (nascidos até 1996), subgênero conjunto do 31º Festival de Dança de Joinville na cidade de Joinville – SC. Apesar do regulamento do Festival solicitar idade não inferior aos 16 anos, foram encontrados 15 participantes com 15 anos, sendo estes excluídos da amostra. Além da exclusão dos menores de 15 anos, foram excluídos outros 15 participantes por responderem ao questionário de forma parcial.

Instrumentos da Pesquisa

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário autoaplicável construído de instrumentos validados para população geral dividido em quatro blocos:

a) Informações gerais como idade, sexo, escolaridade, nível econômico e variáveis antropométricas (massa corporal e estatura).

A massa corporal e a estatura foram coletadas por meio de medidas autorreferidas pelos bailarinos. Por tratar-se de adultos em sua maioria, a correspondência entre medidas referidas e aferidas é satisfatória, de modo que o uso deste método tem sido considerado uma alternativa viável em situações em que não é possível a obtenção direta dessas informações¹¹, ou quando é preciso tornar o estudo mais rápido e acessível quanto aos custos¹². A partir das medidas de massa corporal e

estatura calculou-se o índice de massa corporal (IMC). O nível econômico foi avaliado por meio do instrumento denominado Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB) proposto pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa¹³, e classifica os indivíduos em estratos (A1, A2, B1, B2, C1, C2, D, E), a partir da soma dos pontos de cada questão.

b) Variáveis de controle: informações sobre prática de atividade física, presença de lesões e tipos de modalidades de dança.

c) Ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) que é um dos instrumentos mais utilizados para quantificar componentes subjetivos relacionados à ansiedade. Desenvolvido por Spielberger et al¹⁴, e validado no Brasil por Pasquali¹⁵ e Fioravanti¹⁶, o IDATE apresenta uma escala que avalia a ansiedade enquanto estado (IDATE-E) e outra que acessa a ansiedade enquanto traço (IDATE-T). Para a quantificação e interpretação das respostas, atribui-se a pontuação correspondente à resposta dada para cada uma das perguntas. Os escores para as perguntas de caráter positivo são invertidos, ou seja, se o indivíduo responder 4, atribui-se valor 1 na codificação; se responder 3, atribui-se valor 2; e assim por diante. O escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, sendo que, os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50), quanto mais baixo os escores menor o grau de ansiedade¹⁷.

Procedimentos

O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEPSH) – da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) no dia 29 de novembro de 2012 - protocolo 159.179. A coleta de dados foi realizada após a aprovação da organização do 31º Festival de Dança de Joinville - SC e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes maiores de 18 anos, e pelos pais e/ou responsáveis pelos menores de 18 anos durante o mês de julho de 2013.

Tabela 1. Caracterização dos bailarinos participantes do 31º Festival de Dança de Joinville selecionados para o estudo. Joinville - SC. 2013.

	Total N	%
Sexo	171	
Feminino	94	55,3
Masculino	76	44,7
Missing	01	
Escolaridade	171	
Ens. Fundamental	2	1,2
Ens. Médio	94	55,3
Ens. Superior	74	43,5
Missing	01	
Nível econômico*	171	
A	48	28,2
B	75	44,1
C	40	23,5
D	7	4,1
Missing	01	
IMC**	171	
Baixo peso	13	8,6
Peso normal	128	84,8
Acima do peso	9	6,0
Obesidade	1	0,7
Missing	20	

* Nível econômico pelo ABEP. **IMC - Índice de Massa Corporal.

Primeiramente foi realizado contato com coreógrafos e responsáveis pelos grupos via *email* explicitando os objetivos da pesquisa e a colaboração de sua participação voluntária no projeto. Mediante resposta positiva, os bailarinos foram abordados para entrega do instrumento na área de aquecimento, perto dos camarins. Foi realizada uma explicação geral a respeito do conteúdo do questionário e como respondê-lo. Posteriormente o questionário foi entregue para que cada bailarino o respondesse individualmente com garantia de sigilo das respostas e da identidade dos correspondentes. Não

existiu tempo determinado para o preenchimento do questionário, sendo que o mesmo foi entregue no período da manhã, no ensaio de palco para respostas no Inventário de Ansiedade Traço. Posteriormente, no mesmo dia, em período da competição, foi realizada a coleta do Inventário de Ansiedade Estado antes e após a competição, sendo no momento em que os bailarinos se encontravam nos camarins com aproximadamente 30 minutos antecedendo a entrada no palco, e após a apresentação de dança, no retorno do palco para os camarins.

Análise estatística

A análise estatística foi realizada por meio do Statistical Package for Social Sciences (SPSS) – versão 17.0. Fez-se uso da estatística descritiva, mediante o cálculo de média, desvio padrão, valores máximos e mínimos e percentual. Quanto à análise inferencial foram utilizados testes de comparação e correlação. Considerando que os dados não se distribuíram normalmente (teste de *Shapiro–Wilk* / $p < 0,05$), os testes utilizados para comparação dos níveis de ansiedade de grupo com diferentes características foram o *Mann-Whitney* (comparação de dois grupos) e *Kruskal-Wallis* (comparação de mais que dois grupos) e para correlação o coeficiente de correlação de postos de *Spearman*. Estabeleceu-se α de 0,05 como nível de significância ($p < 0,05$).

Resultados

O presente estudou objetivou analisar os níveis de ansiedade competitiva em bailarinos dos sexos masculino e feminino, das modalidades balé clássico, dança contemporânea e danças urbanas do 31º Festival de dança de Joinville – SC, considerando a escassez de estudos na área e a necessidade de investigação^{2,6,9}.

Na tabela 2 é possível observar as correlações da ansiedade traço e estado (antes e após a competição) com a idade e o IMC. Houve correlação positiva entre a ansiedade traço com a ansiedade estado pré ($r = 0,275$ $p = 0,01$) e ansiedade estado pós ($r = 0,346$ $p = 0,01$). Bailarinos que apresentam ansiedade traço mais elevada

também tendem a apresentar níveis mais altos de ansiedade estado pré ($r = 0,275$ $p = 0,01$) e pós ($r = 0,346$ $p = 0,01$) competição.

Em relação ao IMC houve uma correlação negativa ($r = -0,225$ $p = 0,05$), ter um menor índice de massa corporal na

competição representa maiores níveis de ansiedade estado pós competição. A idade não se correlaciona com a ansiedade.

Tabela 2. Fatores associados à ansiedade traço, pré e pós - competição de bailarinos participantes do 31º Festival de Dança de Joinville selecionados para o estudo. Joinville – SC. 2013.

	Ansiedade traço	Ansiedade pré	Ansiedade pós	Idade	IMC
Ansiedade traço	-	0,275**	0,346**	-0,069	-0,108
Ansiedade estado pré	-	-	0,316**	-0,099	-0,091
Ansiedade estado pós	-	-	-	-0,091	-0,225*
Idade	-	-	-	-	0,197*
IMC	-	-	-	-	-

**Correlação é significante no nível 0,01 *Correlação é significante no nível 0,05

Tabela 3. Ansiedade estado pré e pós - competição dos bailarinos participantes do 31º Festival de Dança de Joinville selecionados para o estudo. Joinville – SC. 2013.

Ansiedade	n	Ansiedade pré %	n	Ansiedade pós %
Baixa ansiedade	6	5,1	30	25,6
Média ansiedade	99	83,9	84	71,8
Alta ansiedade	13	11,0	3	2,6

Tabela 4. Comparação da ansiedade traço, estado pré e pós - competição de bailarinos participantes do estudo e do 31º Festival de Dança de Joinville de acordo com as variáveis associadas. Joinville – SC. 2013.

Variáveis	n	Ansiedade traço	p valor	n	Ansiedade estado pré	p valor	n	Ansiedade estado pós	p valor
Sexo		$\bar{x}$ (dp)	0,255		$\bar{x}$ (dp)	0,103		$\bar{x}$ (dp)	0,114
Feminino	88	43±10		59	42±7		58	37±7	
Masculino	68	41±9		58	39±7		56	35±8	
Modalidade			0,434			0,473			0,200
Balé Clássico	47	44±11		29	42±8		29	38±7	
Dança Contemporânea	22	40±5		23	40±6		23	36±9	
Danças Urbanas	88	41±10		66	40±7		63	35±7	
Atividade Física			0,007			0,906			0,534
Sim	92	40±10		76	40±7		74	36±8	
Não	65	44±9		42	41±7		41	36±7	
Lesão			0,116			0,061			0,119
Sim	54	44±10		42	42±8		40	38±8	
Não	99	41±9		72	40±6		71	35±7	

A tabela 3 apresenta a prevalência de ansiedade estado pré e pós - competição, observou-se que antes das apresentações 83,9% dos bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade e 11,0% apresentaram nível alto de ansiedade. Após as apresentações, algumas diferenças podem ser observadas. A grande proporção de bailarinos (71,8%) continuou com níveis médios de ansiedade estado, entretanto, a faixa que era de 11% de bailarinos com alta ansiedade, caiu para 2,6% após a competição.

Na tabela 4 são apresentadas as variáveis controle do estudo, pode-se observar que houve diferença significativa de ansiedade traço entre os que praticavam atividade física além da dança (40 ± 10) com os que não praticavam (44 ± 9), neste caso, os praticantes de atividade física apresentaram menor ansiedade traço em comparação aos que não praticam ($p = 0,007$). Não há diferença nas ansiedades traço e estado em função do sexo e das diferentes modalidades da dança e da presença ou não de lesão.

Discussão

Níveis moderados de ansiedade são vistos como ideais para um desempenho adequado, pois dessa forma, a atenção do atleta tem seu foco direcionado para uma tarefa específica, sem que ele se distraia com situações irrelevantes (baixa ansiedade) ou diminua seu campo de visão prejudicando seu desempenho (alta ansiedade), tendo as alterações fisiológicas necessárias sem a presença de ações negativas no seu campo de percepção cognitiva^{2,18}. Neste estudo, os bailarinos, ao responderem um instrumento, antes e após as apresentações competitivas de dança, obtiveram uma variação dos escores médios de ansiedade, constatado na maior proporção de bailarinos, caracterizando-se como um resultado positivo pensando na performance competitiva, onde as exigências são extremas e as variáveis psicológicas sofrem altas alterações. Esse resultado vai ao encontro do estudo de Constantino et al¹⁴, o qual encontrou resultados onde 80,95% dos bailarinos apresentou níveis médios de ansiedade antes da competição em dança, justificado positivamente pela necessidade dos bailarinos estarem no estado de ativação

preparados psicologicamente para as exigências da modalidade. Ainda, nos esportes, níveis moderados de ansiedade também tem sido encontrados na literatura¹⁹⁻²¹.

Os dados do presente estudo, em relação as ansiedades pré e pós - competição apresentados na tabela 3, apontam para a diminuição da ansiedade estado após a competição. Uma parcela da população que se percebia com alta ansiedade pré - competição (11%), deixaram de perceber no período pós - competitivo (2,6%). Dados semelhantes foram encontrados no estudo de Constantino et al.⁹ com bailarinos. Foi observado que os bailarinos apresentaram maiores níveis de ansiedade antes das apresentações do que após as mesmas. Não é incomum níveis altos de ansiedade no período pré - competitivo, até mesmo na pré-estreia de um espetáculo de dança com bailarinos profissionais, foram percebidos sintomas bem definidos de ansiedade⁴. Os bailarinos muitas vezes, em suas rotinas de apresentações (festivals e competições), se deparam com situações que podem ser interpretadas como ameaçadoras, podendo acarretar sentimentos como medo, incertezas, falta de segurança, nervosismo excessivo, tendo a possibilidade de gerar erros incomuns, aumento da agressividade, irritação e dificuldades na concentração²².

Encontrou-se uma correlação positiva entre os níveis de ansiedade traço e estado nos bailarinos, aqueles que apresentam ansiedade traço mais elevada também tendem a apresentar níveis mais altos de ansiedade estado pré e pós - competição. No entanto o nível de ansiedade estado não está ligado somente ao nível de ansiedade traço. A importância da situação e a incerteza do resultado para o indivíduo também são variáveis que intervêm nesse processo. Tanto a ansiedade traço quanto a ansiedade estado podem manifestar-se em sintomas físicos, tais como insônia, suor excessivo, apetite exagerado, problemas digestivos, palidez facial, taquicardia, alterações respiratórias e de pressão arterial e tensão muscular, identificando, dessa forma, a ansiedade somática. Já os sintomas mentais – medo, preocupação, dúvidas, pensamentos negativos (“Será que vou vencer?”), “Será que vou conseguir?”) caracterizam a ansiedade cognitiva²³.

Em relação ao nível de ansiedade em função do sexo, no presente estudo não foram observadas diferenças significativas, possivelmente pelo tamanho da amostra apresentar-se como insuficiente, bem como a estatística utilizada. Alguns estudos, ao investigarem a variável ansiedade no esporte, apontaram o sexo feminino com maior nível de ansiedade em comparação ao sexo masculino²⁴⁻²⁶. Alguns autores argumentam que este fato pode estar ligado à ênfase dada ao esporte masculino em detrimento do feminino, aumentando a cobrança pessoal da mulher pelo resultado. Os estudos discutidos neste parágrafo têm como base epistemológica os esportes, dificultando a comparação com a dança. Ao não observar diferenças entre sexo fica evidenciado que a dança, apesar de apresentar elementos por vezes competitivos, não retrata um histórico em tal grau competitivo como outras práticas.

A literatura tem sugerido que as investigações sejam feitas para uma maior compreensão a respeito da participação da mulher nas diferentes modalidades esportivas². A partir dos resultados encontrados no presente estudo sugere-se também que sejam investigados o papel da mulher na dança e a repercussão nas variáveis psicológicas como a ansiedade.

Os resultados encontrados entre tipo de modalidade de dança e ansiedade também não apresentaram diferenças. Analisando o ambiente competitivo esportivo, observa-se que os atletas apresentam menores índices de ansiedade nos esportes coletivos, no qual a presença dos companheiros de equipe diminuiria a responsabilidade individual diante dos resultados das competições, explicando a maior elevação da ansiedade dos atletas em esportes individuais²⁶. Neste estudo, todas as modalidades são coletivas, possibilitando justificativas perante a ausência de diferença entre modalidade, pode-se apontar também a estatística utilizada e o tamanho da amostra como não suficientes para identificação da diferença.

Uma possível hipótese era que os grupos de balé teriam níveis mais elevados de ansiedade. Fato que não se confirmou neste estudo, talvez pela estatística utilizada e o tamanho da amostra como não suficientes para

identificação da diferença. A modalidade exige dos bailarinos uma homogeneização, tendo um modelo ideal de rostos e suas angulações, nas expressões, olhares, no padrão estético, corporal (massa corporal e estatura), postura, execução dos movimentos (flexibilidades e ângulo de execução), finalizações (posições de braços, pernas, mão e pés)²⁴. Sob a hipótese da alta exigência que o ballet possui poderíamos pensar que isso geraria mais ansiedade. No entanto, apesar da exigência, a modalidade é caracterizada por muitos períodos de treinos, comprometimento, e aperfeiçoamento da técnica. Apresenta-se na literatura evidências da relação entre a maior quantidade de treinos com um menor nível de ansiedade²⁸, o que encontramos na modalidade de balé clássico, onde as grandes exigências são aperfeiçoadas com o volume alto de treinamento, preparando os bailarinos para o momento da competição fisicamente e psicologicamente.

Quanto à atividade física, os dados do presente estudo foram significativos, mostrando que os bailarinos que praticam atividade física (40 ± 10) expressam níveis mais baixos de ansiedade do que aqueles que não praticam ($p=0,007$). Assumpção et al.²⁴ afirmam que a atividade física atua na melhora da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade. A prática recorrente de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental²⁹, corroborando com os achados do presente estudo.

No que concerne à idade, não houve relação com a ansiedade. A literatura aponta que a idade cronológica pode influenciar o comportamento das bailarinas⁶. O fato é que não só a idade se mostra relevante para uma menor percepção de ansiedade, mas sim o tempo de prática dedicado a modalidade e a experiência em competições²⁶. Estudos no âmbito esportivo têm apontado que o atleta mais jovem²⁵ e atletas com menos experiência possuem um maior nível de ansiedade¹⁹. Atletas mais jovens e, provavelmente, com menos vivências e experiência no esporte de competição, são mais vulneráveis a demonstrar

ansiedade no contexto esportivo do que os atletas mais velhos. Estes tendem a ser mais independentes, mais experientes e com estratégias de enfrentamento mais elaboradas quanto a situações ansiosas no esporte²⁵.

Os resultados obtidos nesse estudo apontam que maiores níveis de ansiedade estado pós - competição está relacionado à IMC mais baixo. A literatura com escopo no esporte sugere resultados semelhantes ao presente estudo, no qual a ansiedade pode estar relacionada com distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia, além do desejo pelo corpo magro^{30,31}.

Ao que parece a dança precisa ser analisada por uma perspectiva diferente dos esportes. Isso porque a exigência estética da dança é muito elevada²⁴, fazendo parte inclusive dos critérios de avaliação e implicando no resultado da competição. Portanto, na dança competitiva há uma preocupação exacerbada com relação ao controle do peso corporal. O fato é que no momento da competição, e considerando que estes bailarinos foram investigados numa competição de altíssimo nível, é condição quase que inexorável estar no peso ideal ou abaixo do peso. A hipótese aqui levantada é que a condição de perder peso para competir é que pode gerar maiores níveis de ansiedade em bailarinos em períodos competitivos.

Sendo assim, considerando que a ansiedade implica no comportamento e na atitude psicológica em situações competitivas, esses achados são importantes uma vez que revelam que a maior parcela dos bailarinos compete com níveis médios de ansiedade. No entanto, existe uma pequena parcela que apresenta níveis altos de ansiedade. Isto deve ser evidenciado, uma vez que preconiza a importância de ações que visem auxiliá-los a controlar a ansiedade, e desta forma, técnicas de controle de ansiedade e de tensão devem fazer parte da preparação daqueles que tenham por interesse otimizar o desempenho na dança.

Conclusão

Os dados obtidos no presente estudo permitem concluir que a grande proporção dos bailarinos que competiram nas categorias conjunto adulto nas

modalidades danças urbanas, balé clássico e dança contemporânea, no 31º Festival de Dança de Joinville, apresentaram-se em níveis médios de ansiedade por ocasião da competição de dança, sendo que a ansiedade estado nos bailarinos analisados apresentou uma tendência para diminuir após o período competitivo.

O presente estudo apresenta como limitação a dificuldade em aplicar o questionário utilizado em poucos minutos antes e após apresentação, momentos estes de maiores tensões em que os bailarinos se negaram a responder assim como a colaboração por parte dos coreógrafos. Os questionários foram entregues após a explicação dos objetivos da pesquisa, porém alguns grupos, assim como bailarinos não aceitaram participar da pesquisa.

Este trabalho alerta para a necessidade de outros estudos ligados a dança. Muitos trabalhos têm usado com base comparativa o fenômeno esportivo, impedindo muitas vezes o entendimento da dança na condição de competição. A dança parece considerar diferente dos esportes o papel da mulher e a relação que os bailarinos possuem com o corpo. O julgamento competitivo da dança não está só na comparação de desempenho, são considerados os elementos artísticos, dramáticos, estéticos, técnicos, entre outros.

Referências

1. Assis M, Correia AM. Entre o jogo estético e o impulso lúdico: um ensaio de dança. *Rev Bras Ciênc Esporte* 2006; 27(2): 121-130.
2. Leite GSF, De Mello MT, Dáttilo M, Antunes HKM. Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança. *EFDeportes.com, Revista Digital [periódico na internet]*. Buenos Aires, 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> [novembro 2013]
3. Guimarães ACA, Simas JPN. Lesões no ballet clássico. *Rev de Educação Física* 2001; 12 (2): 89-96.
4. Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Porto Alegre: Artmed, 2001.
5. Buckworth J, Dishman RK. *Exercise Psychology*. Champaign, Human Kinetics, 2002.
6. Souza FNG, Mariani ME, Samulski DM. Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estrela de um espetáculo de dança. *Rev Online Unileste*, 2003.
7. Vasconcelos-Raposo J, Lázaro JP, Teixeira C, Mota MP, Fernandes HM. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade* 2007; 3: 298-314.
8. Ferreira, EMRS. O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança. Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins [Tese de doutorado]. Porto: Universidade do Porto, 2006.
9. Constantino ACS, Prado WL, Lofrano-Prado MC. Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Conexões* 2010; 8(3): 146-155.
10. Richardson, R. J. *Pesquisa Social: métodos e técnicas*. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 2008.
11. Coquiro RS, Borges LJ, Araújo VC, Pelegrini A, Barbosa AR. Medidas auto-referidas são válidas para a avaliação do estado nutricional na população brasileira. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Humano*. 2009; 11(1): 113-119.
12. Silveira EA, Araújo CL, Gigante DP, Barros AJB, Lima MSD. Validação do peso e altura referidos para o diagnóstico do estado nutricional em uma população de adultos no Sul do Brasil. *Cad Saude Publica* 2005; 21(1): 235-245.
13. ABEP. Critério de classificação econômica brasil. Portal ABEP.2012.
14. Spielberger CD, Buena-Casal G, Agudelo D, Carretero-Dios H, Santolaya F. Analysis of convergent and discriminant validity of the Spanish experimental version of the State-Trait Depression Questionnaire (ST-DEP). *Actas Españolas de Psiquiatria* 2005; 33(6): 374-82.
15. Fioravanti AC, Santos LF, Maissonette S, Cruz AP, Fernandez JL. Avaliação da estrutura fatorial da escala de ansiedade traço e estado do IDATE. *Aval Psicol.*, 2006; 5(2): 217-24.
16. Pasquali L, Pinelli JB, Solha, AC. Contribuição à validação e normalização da escala de ansiedade-traço do IDATE. *Psicol. teor. pesqui*, 1994, 10(3):411-20.
17. Antunes HKM, Andersen ML, Tufik S, De Mello MT. O estresse físico e a dependência de exercício físico. *Rev Bras Med Esporte*, São Paulo: Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) 2006; 12(5).
18. Bertuol L, Valentini NC. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Rev da Educação Física/UEM* 2006; 17(1): 65-74.
19. Dias CSL. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. 2005. [Tese de Doutorado]. Portugal: Universidade do Minho, Portugal, 2005.
20. Guillén F, Alvarez-Malé ML. Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Rev. iberoam. psicol. ejerc. deporte* 2010; 5(2): 233-251.
21. Ventura RL. Habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva e orientação para os objectivos em atletas de modalidades individuais e colectivas. [Manuscrito não publicado]. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2007.
22. Samulski D. *Psicologia do esporte: Manual para a educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo: Manole, 2002.
23. Marques MG. Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de porto alegre, percebem a psicologia do esporte. [Dissertação de Mestrado] Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2000.
24. Assumpção LOT, De Moraes PP, Fontoura H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: Notas introdutórias. *EFDeportes.com, Revista Digital*. [periódico na internet]. Buenos Aires 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> [novembro 2013]

25. Detanico D, Santos SG. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. EFDeportes.com, Revista Digital [periódico online] Buenos Aires 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/> [novembro 2013]
26. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. Psico-USF 2007; 12 (2): 301-307.
27. Zeng HZ. The difference between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. Int Sport J Winter 2003: 28-34.
28. Gomes RA, Cruz J F. A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. Treino Desportivo 2001;16: 35-40.
29. Ferreira AM. Influência da prática de exercícios físicos no estresse. [Artigo apresentado ao curso de Especialização em Musculação e Personal Training do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada]. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2012.
30. Petrie TA, Greenleaf C, Carter JE, Reel JJ. Psychosocial correlates of disordered eating among male collegiate athletes. J Clin Sport Psychol 2007: 340–357.
31. Holm-Demona JM, Scaringi V, Gordon KH, Van Orden KA, Joiner TEJR. Eating disorder symptoms among undergraduate varsity athletes, club athletes, independent exercisers, and nonexercisers. Int J Eat Disord 2009; 42: 47–53.