

# Competição na dança clássica: um fator ansiogênico negativo?

CDD. 20.ed. 152.46  
793.3  
796.011

<http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000300793>

Geovana Silva Fogaça LEITE\*  
Marco Túlio De MELLO\*\*  
Hanna Karen Moreira ANTUNES\*

\* Departamento de Biociências, Universidade Federal de São Paulo, Santos, São Paulo, SP, Brasil.  
\*\* Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG, Brasil.

## Resumo

A dança clássica é uma modalidade que apresenta relação com a arte, exigindo grande grau de preparo físico, psicológico e estético. Pode-se perceber que próximo a períodos competitivos, semelhante a praticantes de outras modalidades esportivas, bailarinas passam por situações estressantes que podem ter impacto negativo sob o desempenho. Deste modo, o objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos da ansiedade competitiva no desempenho de bailarinas. Participaram do estudo 22 bailarinas com idade entre 18 a 30 anos, praticantes de dança clássica por pelo menos dois anos. A coleta de dados foi realizada por meio de avaliações psicométricas realizadas em momentos distintos (pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo). Podemos perceber que ocorre um aumento da ansiedade momentos antes da competição, porém o desempenho das bailarinas não foi afetado, as bailarinas têm um aumento de sua tensão/ansiedade, alterações na percepção ansiosa, porém permaneceram centradas a tarefa que irão realizar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Competição; Dança; Desempenho.

## Introdução

A dança clássica pode ser considerada um campo propício para a troca e compreensão entre os indivíduos. Estabelecendo relações com o universo através do corpo, ela utiliza o refinamento dos sentidos visuais, auditivos e táteis, assim como os sentidos subjetivos, e a sensibilização emocional, estabelecendo uma íntima relação com a arte<sup>1-2</sup>.

Em sua bagagem técnica, possui princípios posturais (ereta/alongada - alinhamento postural) e de colocação do corpo, que devem ser mantidos em todos os movimentos, levando ao máximo as potencialidades de equilíbrio, agilidade e harmonia. A beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e expressividade constituem a essência do ensino na dança clássica<sup>3-6</sup>.

Considerando a natureza rítmica da dança e os elementos expressivos que a compõem, não é difícil perceber que aspectos relacionados ao autocontrole, atenção e concentração são fundamentais para o bom desempenho de uma bailarina.

Quando pensamos nos aspectos comportamentais relacionados ao bom desempenho, percebemos que os aspectos psicológicos como humor (ansiedade, raiva, agressividade, hostilidade, vigor, fadiga, depressão)

e o estresse são fatores importantes, que devem ser considerados para que a atividade da bailarina possa ser realizada da melhor forma possível, visto que a partir da sensibilização expressada na dança, tais emoções podem ser vivenciadas em magnitude quando estamos falando do contexto artístico.

Não é raro que as bailarinas em sua rotina de apresentação, festivais e competições, se deparem com situações que possam ser interpretadas como prejudiciais ou ameaçadoras. Isso pode trazer consequências negativas tais como medo, incerteza, falta de segurança, podendo acarretar nervosismo excessivo, erros incomuns, aumento da agressividade, irritação, dificuldades na concentração, dentre outros sinais/sintomas relacionados a ansiedade excessiva<sup>7-8</sup>.

Parece plausível que, por serem expostas a fatos os quais não podem ser controlados, tendo como meta a execução de uma sequência de movimentos complexos (nível coreográfico/alta probabilidade de erros) que exigem considerável grau de memória e habilidade técnica, as bailarinas, em contexto competitivo, possam desenvolver níveis excessivos de ansiedade<sup>9-10</sup>.

A ansiedade pode ser considerada uma forma de expressão da personalidade de um indivíduo, um

conjunto de emoções ou sentimento único<sup>11</sup> que envolve conflitos psicológicos e sentimentos desagradáveis, manifestada por aumento da preocupação, tensão, apreensão, angústia, sofrimento e aumento da atividade do sistema nervoso autônomo<sup>12</sup>.

O aparecimento desta condição em situações competitivas é comum, e seus efeitos podem ser negativos ao desempenho esportivo. Porém, tanto o estresse quanto a ansiedade gerados pela competição variam de acordo com os recursos interpretados como disponíveis para lidar com a circunstância/situação, sendo a ansiedade excessiva a principal causa de problemas na competição<sup>13-15</sup>.

Em períodos de competição, quando as habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode se tornar um fator de influência negativa no desempenho<sup>16</sup>. No contexto competitivo, as pessoas envolvidas são submetidas constantemente a um verdadeiro bombardeio de observações, opiniões e julgamentos que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequados para seu desenvolvimento como atleta. Em alguns casos a competição pode ser vista pelo praticante como uma ameaça, o que seria negativo para seu desempenho<sup>17-18</sup>.

As reações psicológicas relacionadas a competição, variam consideravelmente de um indivíduo para o outro sendo as diferenças mediadas por fatores pessoais e situacionais<sup>19</sup>.

Os fatores pessoais incluem traços de personalidade ligados à ansiedade, perfeccionismo, sexo, habilidade, percepção de preparo, objetivos e modalidade esportiva praticada. Já os fatores situacionais

incluem: estresse competitivo, condições ambientais e relação com a equipe<sup>11</sup>.

Para atletas bem preparados, experientes, habilidosos e confiantes, a competição pode ser vista como um desafio, que pode impulsionar seu desempenho. Mas para aqueles que julgam não terem os requisitos mínimos necessários, o evento representará uma ameaça ao seu bem-estar físico, psicológico e social, inibindo seu desempenho, gerando altos níveis de ansiedade, se transformando em um fator negativo capaz de prejudicar o desempenho<sup>11, 17</sup>.

É de grande valia estudar tais aspectos relacionados ao desempenho na dança clássica, tentando minimizar o impacto negativo no desempenho uma vez que, a modalidade é amplamente praticada por indivíduos do sexo feminino, sendo tal população apontada por sofrer maior influência comportamental com o a aproximação do evento, apresentando menor nível de autoconfiança, maiores níveis de ansiedade e percepção de ameaça, principalmente quando se trata de modalidades individuais<sup>11, 19-21</sup>.

Segundo dados presentes na literatura o estresse aliado a respostas ansiosas tem influência negativa na performance esportiva no contexto competitivo. Assim, conhecer a extensão desta influência se torna importante no sentido de criar estratégias que minimizem os efeitos deletérios a performance esportiva.

Deste modo, o objetivo do presente estudo foi investigar os efeitos da ansiedade competitiva no desempenho de bailarinas. A hipótese a ser testada nesse estudo é a que a ansiedade pré-competitiva pode influenciar negativamente a performance de bailarinas frente a uma competição.

## Método

### Amostra

Participaram do estudo 22 voluntárias do sexo feminino com idades entre 18 a 30 anos, praticantes de Dança Clássica por pelo menos dois anos, que participaram de uma competição dividida por modalidade de dança, disputada somente por participantes da mesma modalidade e categoria.

### Procedimentos experimentais

A coleta de dados foi realizada por meio de avaliações psicométricas. Inicialmente, para caracterização da amostra (Basal) as voluntárias responderam a

questionários que avaliam aspectos relacionados a qualidade de vida, nível de atividade física habitual, aspectos de humor e ansiedade, fundamentais para a análise psicobiológica proposta.

Durante o período competitivo os instrumentos relacionados aos aspectos de humor e ansiedade foram reaplicados em momentos distintos (pré-competitivo, competitivo e pós-competitivo) sendo estes:

- Basal: Questionários aplicados com antecedência de 10 dias da competição.
- Pré-competitivo: Questionários aplicados com antecedência de um dia da competição.
- Competição: Questionários aplicados com antecedência de 30 minutos da competição.

- Pós-competitivo: Questionários aplicados imediatamente após a competição.

A coleta de dados foi realizada em uma das competições de Dança mais renomadas a nível nacional, (Passo de Arte- Competição Internacional de Dança). As bailarinas que compunham a amostra competiram na categoria Avançado das modalidades: Variação, Contemporâneo, Ballet de Repertório e Jazz.

A competição foi composta por duas fases seletiva e competição final, porém a coleta de dados do presente estudo foi realizada na fase de competição final, visto que o objetivo do estudo está relacionado com as modificações psicobiológicas frente a situação competitiva.

É válido ressaltar que os grupos vencedores concorreram a troféus e prêmios em dinheiro. Os premiados em 1º, 2º e 3º lugar, foram automaticamente convidados para a próxima competição na modalidade e categoria pertencente. Além disso, foram também escolhidos dois candidatos a critérios do júri para participar da semi-final do Youth America Grand Prix em Nova York, no Estados Unidos e uma premiação em dinheiro para o 1º colocado de cada modalidade e categoria.

## Procedimentos éticos

Antes de iniciar qualquer procedimento, o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo - UNIFESP (n. 1712/08). As voluntárias receberam todas as informações sobre a participação no estudo, bem como a respeito das avaliações e assinaram um termo de consentimento concordando em participar voluntariamente.

## Instrumentos utilizados

Considerando que o humor é um conjunto de sentimentos que geralmente envolvem mais de uma emoção, e que níveis adequados de humor podem oferecer ao indivíduo a oportunidade de explorar alternativas cognitivas em resposta a situações estressantes, foram utilizados diferentes instrumentos psicométricos que avaliam o humor e suas diferentes emoções além da imagem corporal e qualidade de vida.

### IDATE

É um questionário de auto-avaliação dividido em duas partes: uma avalia a ansiedade-traço (referindo-se a aspectos de personalidade) e a segunda avalia a ansiedade-estado (referindo-se a aspectos sistêmicos do contexto). Cada uma dessas partes é composta

de 20 afirmações. Ao responder o questionário, o indivíduo deve levar em consideração uma escala de quatro itens que variam de 1 a 4, sendo que ESTADO significa como o sujeito se sente no “momento” e TRAÇO como ele “geralmente se sente”. 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 ansiedade<sup>22-24</sup>. O inventário apresentou índices razoáveis de consistência interna com alfa de Cronbach de 0,88.

### Escala de humor de Brunel (BRUMS)

Desenvolvida para medir rapidamente o estado de humor<sup>25</sup>, adaptado do “Profile of Mood States” (POMS)<sup>26</sup>. Consiste em uma lista com 24 adjetivos relacionados ao estado de humor, onde o avaliado deve anotar como se sente em relação a cada adjetivo. Seis fatores de humor ou estados afetivos são medidos por esse instrumento: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. É esperado nesse teste que os valores encontrados para a dimensão vigor sejam maiores que os valores apresentados nas outras dimensões, o que denotaria um perfil de humor em forma de “Iceberg”. Para esse estudo, utilizou-se a versão validada para a população brasileira<sup>27</sup>. A escala apresenta um coeficiente de consistência interna com alfa de Cronbach de 0,84.

### SF-36- Pesquisa em saúde

Questionário Genérico de Avaliação de Qualidade de Vida “Medical Outcomes Study SF-36”, traduzido e validado para população brasileira<sup>28</sup>. Trata-se de um instrumento multidimensional composto por 36 itens avaliando em oito dimensões: Capacidade Funcional; Aspecto Físicos; Dor; Estado Geral de Saúde; Vitalidade; Aspectos Sociais; Aspectos Emocionais; Saúde Mental. Para avaliar os resultados, é determinado um escore para cada uma das questões que, posteriormente, são transformadas em escala de 0 a 100, na qual “zero” corresponde a um pior estado de saúde e “cem” a um melhor estado. Cada uma das dimensões é analisada em separado. O valor referente ao alfa de Cronbach para este questionário foi de 0,92.

### Nível de atividade física habitual

Questionário que avalia o nível de atividade física habitual observando três dimensões: atividade de trabalho, esporte e lazer, os índices derivam dessas

dimensões<sup>29</sup>. O valor referente ao alfa de Cronbach para este questionário foi de 0,77.

### Inventário Beck de depressão<sup>30</sup>

Instrumento para avaliar o estado de depressão. A classificação dos escores indica os seguintes escores indicativos para a depressão: normal (0-9), leve (10-15), leve a moderado (16-19), moderada a severa (20-29), severa (30-63)<sup>31</sup>. O alfa de Cronbach encontrado foi de 0,92.

### Questionário de imagem corporal (BSQ)

Questionário que avalia a imagem corporal, traduzido e validado para população brasileira<sup>32</sup>. O escore varia de 34 a 204 pontos. A classificação dos escores indica os diferentes graus de distorção da imagem corporal: ausência de distorção ( $\leq 80$ ), leve distorção (81-110), moderada distorção (111-140), grave distorção ( $\geq 141$ ). A consistência interna revelou um alfa de Cronbach de 0,96.

## Resultados

Os dados descritivos da amostra são apresentados na TABELA 1, referentes a idade, estatura, massa corporal total e IMC, podemos observar que as voluntárias se encontravam na classificação de eutróficas.

TABELA 1 - Dados descritivos da amostra

Variáveis	Media $\pm$ Desvio-padrão
Idade (anos)	19,68 $\pm$ 6,61
Estatura (m)	1,63 $\pm$ 0,06
Massa corporal (kg)	55,58 $\pm$ 6,91
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	20,80 $\pm$ 1,79

Dados apresentados em média  $\pm$  desvio-padrão; IMC: índice de massa corporal.

Os dados do perfil de humor, qualidade de vida e atividade física habitual, são apresentados na TABELA 2. Podemos observar que as voluntárias não apresentam nenhum tipo de ansiedade patológica relacionada ao traço de personalidade, nem escores indicativos de depressão, apresentando boa qualidade de vida uma vez que, para todas as dimensões os valores encontrados se aproximam a 100.

Os resultados referentes ao questionário BSQ (Distorção da Imagem corporal) são apresentados

### Visual Analogues of Mood Scales (VAMS)

Dezesseis escalas analógicas de 100 mm através das quais o avaliado por meio de um traço vertical avalia as alterações de humor<sup>33-34</sup>. A consistência interna revelou um alfa de Cronbach de 0,81.

### Análise estatística

A normalidade dos dados foi determinado pelo teste Shapiro - Wilk's, posteriormente as condições Basal x Pré-competitivo foram comparadas utilizando o Teste t para amostras dependentes (Questionário BRUMS). Para a análise dos questionários VAMS e Idate Estado nos diferentes momentos, foi utilizado uma Análise de Variância (ANOVA-one way) para medidas repetidas com teste post-hoc Tukey. Os dados estão apresentados em média  $\pm$  desvio padrão ou em porcentagem quando necessário. Para todas as análises, a significância adotada foi de  $p \leq 0,05$  e foi utilizado o software STATISTICA 12.0 (StatSoft, Inc., Tulsa, OK, USA).

na TABELA 3. Podemos observar que a maioria da amostra apresentou ausência ou distorção de imagem corporal leve, não havendo casos de distorção grave considerando a totalidade da amostra.

Os resultados referentes ao questionário de humor BRUMS são apresentados na TABELA 4. A amostra apresentou aumento da tensão-ansiedade e confusão mental no momento pré-competitivo quando comparado com o momento basal. Para as outras dimensões avaliadas pelo questionário não fora, encontradas diferenças significativas.

Os resultados referentes a Escala Visual Analógica de Humor (VAMS) são apresentados na TABELA 5. Para a dimensão ansiedade deste instrumento, a amostra apresentou um declínio significativo no momento competitivo quando comparado com os momentos basal ( $p < 0,01$ ), pré-competitivo ( $p = 0,01$ ) e pós-competitivo ( $p < 0,01$ ), quando considerado o fator Tempo [ $F(3,63) = 9,17$ ;  $p = 0,00004$ ] power (0,81) havendo interação entre os fatores [ $F(3,63) = 132,07$ ;  $p < 0,001$ ] power (1,00).

Para as outras dimensões avaliadas pelo questionário não foram encontradas diferenças significativas.

TABELA 2 - Dados de humor, qualidade de vida, atividade física habitual.

Variáveis		Média ± desvio-padrão
Idade traço		38,95 ± 8,80
Inventário Beck de depressão		3,5 ± 1,11
SF-36	CF	95,00 ± 5,77
	LAF	81,81 ± 22,06
	DOR	63,81 ± 17,71
	EGS	81,77 ± 14,03
	VI	62,95 ± 15,71
	AS	79,54 ± 17,48
	LAE	69,69 ± 36,96
	SM	72,18 ± 15,58
	Média das dimensões	75,51 ± 9,60
Nível de atividade física habitual	Ocupacional	1,97 ± 1,39
	Esportivo	2,79 ± 0,66
	Lazer	2,78 ± 0,80
	Absoluto	7,59 ± 1,87
	Média das dimensões	2,53 ± 0,62

Dados apresentados em média ± desvio padrão; CF: capacidade funcional; LAF: aspectos físicos; DOR: dor; EGS: estado geral de saúde; VI: vitalidade; AS: aspectos sociais; LAE: aspectos emocionais; SM: saúde mental.

TABELA 3 - Distorção da imagem corporal (BSQ).

Distorção da imagem corporal (BSQ)	Média da escala	78,63 ± 26,44
	Classificação	Ausência
Leve		31,80%
Moderada		13,65%
Grave		0 %

Dados apresentados em porcentagem, média e desvio padrão.

TABELA 4 - Variação de humor segundo a Escala de Humor de Brunel.

Variáveis	Média ± desvio-padrão		SE	t/p	
	Basal	Pré-Competitivo			
BRUMS	Tensão-ansiedade	2,72 ± 2,49	4,43 ± 3,02*	-0,46	t = -2,74 /p = 0,02
	Depressão	1,59 ± 2,21	2,20 ± 2,96	-0,17	t = -1,03/p = 0,32
	Raiva-hostilidade	1,86 ± 2,49	1,83 ± 3,42	> 0,01	t = 0,05/p = 0,95
	Vigor	8,13 ± 3,50	8,73 ± 3,32	-0,13	t = -0,97/p = 0,34
	Fadiga	4,90 ± 2,97	5,75 ± 3,84	-0,18	t = -1,25/p = 0,22
	Confusão mental	1,50 ± 2,06	2,11 ± 2,10*	-0,21	t = -2,40/p = 0,02
	DTH	4,13 ± 10,97	6,37 ± 14,06	-0,13	t = -0,90/p = 0,37

Teste T para amostras dependentes, p < 0,05; Dados apresentados em média ± desvio padrão; DTH: Distúrbio Total de Humor; SE: Standard Effect; \*Diferente do Basal.

TABELA 5 - Variação de humor segundo a Escala analógica de humor.

Variáveis		Basal	Pré-Competitivo	Competitivo	Pós-Competitivo
VAMS	Ansiedade	50,42 ± 23,67	44,69 ± 17,32	35,46 ± 22,41 <sup>abc</sup>	48,09 ± 16,64
	Sedação física	48,98 ± 21,73	44,99 ± 17,32	48,00 ± 10,03	46,07 ± 11,42
	Sedação mental	43,95 ± 24,74	38,90 ± 14,82	48,27 ± 8,29	45,36 ± 13,69
	Outros sentimentos	49,49 ± 20,41	44,24 ± 11,29	44,31 ± 10,32	45,71 ± 9,96

ANOVA para medidas repetidas, com "post-hoc" utilizando o teste de Tukey;  
<sup>a</sup> Diferente do Basal;  
<sup>b</sup> Diferente do Pré-competitivo;  
<sup>c</sup> Diferente do Pós-Competitivo.

Os resultados referentes ao questionário Idate Estado são apresentados FIGURA 1. Para este instrumento a amostra apresentou um aumento da ansiedade no momento competitivo quando comparado com o momento basal ( $p < 0,01$ ),

pré-competitivo ( $p < 0,01$ ) e pós-competitivo ( $p < 0,01$ ), quando considerado o fator Tempo [ $F(3,63) = 14,32$ ;  $p < 0,01$ ] power (0,99), havendo interação entre os fatores [ $F(3,63) = 863,72$ ;  $p < 0,01$ ] power (0,99).

ANOVA para medidas repetidas, com "post-hoc" utilizando o teste de Tukey;  
 Dados apresentados em média,  $p < 0,05$ ;  
<sup>a</sup> Diferente do Basal;  
<sup>b</sup> Diferente do Pré-Competitivo;  
<sup>c</sup> Diferente do Pós-competitivo.

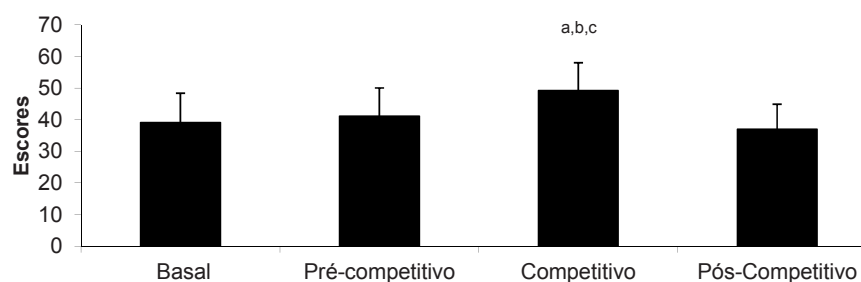


FIGURA 1 - Variação da Ansiedade segundo o questionário Idate estado.

## Discussão

A partir das considerações apresentadas referentes aos fundamentos da dança clássica e o contexto competitivo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a relação entre a ansiedade competitiva nos parâmetros psicobiológicos, referentes a avaliação de um grupo de bailarinas que participaram de uma competição de dança.

É importante mencionar que o contexto competitivo da dança envolve sentimentos, sinais e sintomas comumente vistos nas modalidades esportivas em geral<sup>35</sup>.

Podemos perceber a partir da caracterização da amostra que as bailarinas não apresentam níveis elevados de ansiedade relacionados a personalidade, sintomas depressivos, ou sinais referentes a distorção de imagem corporal, apresentando boa qualidade de vida.

Deste modo, olhando para o contexto competitivo, percebemos que ocorrem algumas alterações afetivas no período que precede a competição. Podemos visualizar de acordo com os resultados dos questionários Idate Estado e Escala de Humor de Brunel (BRUMS) que, conforme a competição se aproxima os níveis de tensão, ansiedade, confusão

mental, se elevam, sendo que após o evento tais parâmetros parecem retornar a seus valores normais.

Essa elevação pode ser traduzida em um comportamento ansioso (somatização das respostas fisiológicas) por parte da bailarina podendo impactar em suas atividades de vida diária, além de aumentar a labilidade emocional e ocorrência de prejuízos no padrão de sono. Níveis aumentados de cortisol, aliados a aumentos da frequência cardíaca em repouso, aumento na taxa de sudorese podem representar indicadores fisiológicos importantes na detecção desta elevação<sup>36-39</sup>.

Os resultados sugerem que na pré-competição, as bailarinas experimentam um estado de ansiedade aumentado, que por sua vez pode influenciar negativamente no seu desempenho; ou seja, podem estar relacionados com os desconfortos somáticos que poderão contribuir para que haja queda no desempenho.

Tal dado está de acordo com a afirmação de CERIN et al.<sup>11</sup> que a avaliação subjetiva sobre o evento, com consequente influência sobre o estado emocional, depende da proximidade do evento competitivo.

Podemos perceber que, as bailarinas apresentam alterações consideráveis em seu estado de ansiedade a medida que o evento se aproxima, confirmando os achados de outros trabalhos que apontam aumento da ansiedade a medida que o evento que se aproxima<sup>40-41</sup>.

Estudo realizado por GAL-OR et al.<sup>42</sup> reporta um aumento da ansiedade competitiva no período de uma semana a um dia antes da competição, sendo os aumentos de maior magnitude encontrados na hora que precede o evento.

Nos resultados encontrados em nosso estudo, percebemos alterações no humor das bailarinas em situação pré-competitiva no componente tensão - ansiedade, o que pode ter ligação com o dado mostrado pelo questionário Idate Estado que mostrou a elevação da ansiedade competitiva. Tais achados possivelmente refletem alterações relacionadas a um aumento de excitação e atividade autonômica, denominados em algumas teorias como ansiedade somática<sup>13</sup>.

Este aumento de excitação pode ser provocado por alterações de emoções primárias como, medo, ansiedade, raiva, bem como a combinação de duas ou mais destas emoções<sup>11</sup>.

Níveis elevados de ansiedade somática seriam negativos para habilidades complexas que exijam motricidade fina (ex: dança). Porém parece que este tipo de ansiedade está presente no início da competição, ou seja, ela influencia no desempenho inicial apresentando um impacto mínimo sobre o desempenho posteriormente. Sendo que, no decorrer da competição esta ativação dá lugar a um relativo relaxamento, e, após o término da atividade, este nível volta a oscilar, devido a expectativa da repercussão do resultado<sup>13</sup>.

Considerando as reações observáveis nos níveis cognitivos e somáticos, WEINBERG e GOLD<sup>43</sup> afirmam que o atleta muito ansioso pode apresentar maior dispêndio de energia (devido ao aumento na tensão muscular); dificuldades na coordenação; aumento da apreensão, alerta, mudanças na concentração; e ainda estreitamento do campo de atenção.

Além disso, algumas características relacionadas a personalidade podem influenciar nestes níveis de ansiedade percebida. Segundo VASCONCELOS-RAPOSO et al.<sup>18</sup>, o autocontrole está intimamente associado com o sucesso desportivo, sendo, quanto maior os níveis de ansiedade (somática e cognitiva), menores serão os níveis de autoconfiança do atleta, o que pode desencadear uma influência direta sobre o desempenho competitivo.

CRUZ<sup>44</sup> aponta que o aumento da ansiedade cognitiva e o decréscimo da auto confiança, refletem alterações na percepção de ameaça do sujeito, o que teria influência negativa sobre o desempenho.

WEINBERG e GOLD<sup>43</sup> sustentam a ideia de que existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho, um pouco de ansiedade pode favorecer o rendimento de um atleta.

COX<sup>45</sup> afirma que, essa teoria só pode ser aplicada aos componentes somáticos (sintomas físicos) da ansiedade, pois, se os componentes somáticos forem somados aos componentes cognitivos (mental), o atleta teria seu desempenho prejudicado. O mesmo autor sugere que, uma ativação moderadamente aumentada pode contribuir com a performance uma vez que essa situação permitiria um aumento do estado de alerta e atenção (fundamentais para condições como a enfrentada pelas praticantes esportivas) sendo que a intensidade da manifestação ótima varia de acordo com a modalidade praticada.

É possível que alguns atletas que reportam sintomas fisiológicos intensos de ansiedade, mas que não reportem sintomas cognitivos relacionados a esta, não tendo aumento de ansiedade de fato, mas sim aumento da raiva, excitação, concentração e atenção o que seria positivo para o seu desempenho<sup>11</sup>.

Assim, a atenção do atleta teria seu foco direcionado somente para uma tarefa específica, sem que ele se distraísse com situações irrelevantes ou tivesse diminuído seu campo de visão e prejudicado seu desempenho.

É válido ressaltar que, nos dados do presente estudo, as bailarinas apresentam um aumento da ansiedade estado no momento competitivo, conseguindo manter, segundo a classificação do questionário nível médio de ansiedade, não chegando a escores considerados altos, o que parece não apresentar efeitos deletérios para o desempenho destas, o que pode ser explicado com base nas teorias de WEINBERG e GOLD<sup>43</sup> e COX<sup>45</sup>.

HALL e KERR<sup>14</sup> apontam que mesmo atletas habilidosos, competitivos, que se auto-valorizam e se consideram competentes para enfrentar a competição, tem elevação de seu estado de ansiedade, quando o evento se aproxima, com variações na magnitude das mudanças relacionadas ao grau de auto-confiança.

Para os autores, tal acontecimento é uma consequência de acontecimentos psicológicos que refletem modificações fisiológicas necessárias para o sucesso na ação. No entanto, as alterações cognitivas não obedecem mesmo comportamento, uma vez que estas estariam relacionadas com a confiança do atleta sob sua capacidade e domínio frente a situação.

Segundo MARTENS et al.<sup>13</sup> a ansiedade cognitiva deve permanecer estável para a obtenção do sucesso. Se olharmos para o comportamento da ansiedade apresentado pela Escala Visual Analógica de Humor, na qual as bailarinas apresentam na dimensão

ansiedade diminuição desta variável no momento competitivo, podemos pensar que talvez, tal dimensão reflita o é denominado, ansiedade cognitiva.

Possivelmente, este comportamento do humor ansioso auxilie para que não haja o aumento excessivo de sensações negativas (medo, apreensão, ou erro aparente sem alguma circunstância específica), pelas bailarinas, o que corrobora para que estas não abandonem ou fujam do acontecimento que ocorrerá nos próximos momentos (a competição).

Tais argumentos são apresentados com base na teoria de MARTENS et al.<sup>13</sup> que afirma que a ansiedade cognitiva, parece ser mais estável ao longo da competição, refletindo a percepção subjetiva de competência tendo influências relacionadas a caracterização do adversário<sup>19</sup>, quando aumentada, pode trazer efeitos negativos como pensamentos e preocupações sobre a performance, problemas de atenção e concentração.

No presente estudo, levando em consideração que o dado apresentado pelo questionário VAMS pode refletir o que é conhecido na literatura como ansiedade cognitiva, podemos afirmar que, as bailarinas não apresentam um aumento deste tipo de ansiedade no momento competitivo.

Contrariamente, nos momentos que precedem a competição, os níveis de humor ansioso caem e pode ser que isso contribua para que não haja queda na performance no momento da apresentação na competição.

DUNN e NIELSEN<sup>46</sup> afirmam que, o medo é a emoção central, relacionada a acontecimentos negativos, vistos com o aumento da ansiedade<sup>47</sup>, no entanto, para o presente trabalho, parece que, num contexto geral, apesar de apresentarem alterações nos níveis de ansiedade, as bailarinas não apresentam medo em lidar com o evento, uma vez que estas realizaram sua tarefa com sucesso.

De forma geral, a partir dos resultados parece que, quando colocamos em questão bailarinas que competem em nível avançado, estas conseguem visualizar a competição como um desafio, uma situação ameaçadora, porém divertida e interessante, desta forma, ocorrem alterações relacionadas ao nível de excitação e percepção de ameaça, o que talvez pelo nível de habilidade percebida por estas seja um fator que impulse o desempenho.

O dado apresentado pelo estudo confirma a ideia de que, as respostas do nosso organismo relacionadas a percepção de excitação autonômica, podem não refletir os níveis de ansiedade cognitiva, mas sim ser um forma de preparo para lidar com o evento.

A diferença dos resultados vistos pelos níveis de ansiedade nos instrumentos utilizados no presente

estudo, talvez reflitam a forma do nosso organismo de manter seu estado de equilíbrio funcional, no qual, ocorrem alterações relacionadas ao comportamento de ansiedade, sendo este aumento variável a cada indivíduo, de acordo com seus limites e nível de habilidade percebida, porém no grupo em questão, parece haver um controle sob tais respostas com o aproximar-se do evento e subsequente sucesso nos acontecimentos.

É válido ressaltar que a amostra já pratica a modalidade por pelo menos dois anos e já foram expostas a situações competitivas em outros momentos (experiência), mostrando um possível controle sob a situação enfrentada. Isso pode estar relacionado ao fato destas, atribuírem julgamento favorável a sua capacidade de desempenho (percepção de habilidade), desta forma, as bailarinas conseguem manter o humor ansioso em valores semelhantes ou abaixo dos observados em condições normais, tendo alterações fisiológicas relacionadas a ansiedade, porém conseguindo lidar com a situação sem que esta traga efeitos negativos.

Atribui-se que as bailarinas realizaram com sucesso a tarefa proposta (apresentação) sem queda no desempenho, a partir da ausência de acontecimentos proeminentes de níveis excessivos de ansiedade (quedas indevidas, diminuição do campo de atenção, perda da memória coreográfica, etc), associados a avaliação positiva em relação a apresentação, feita pelas participantes e coreógrafo responsável pelo grupo.

Com relação ao momento pós-competitivo, podemos perceber um declínio considerável dos níveis de ansiedade (somática), bem como um reestabelecimento do humor ansioso. Tal dado confirma os achados em estudos anteriores, nos quais, imediatamente após a competição ocorre queda da ansiedade<sup>41, 48</sup>.

É possível assumir que a diminuição do humor ansioso contrapõe o aumento da tensão e o aumento da ansiedade estado, contribuindo para o bom desempenho. Uma vez que, as bailarinas não enxergam um possível erro aparente, apresentam alterações na percepção de ansiedade, porém mantêm se focadas a tarefa que iram realizar.

É importante ressaltar que, numa dada situação, os componentes psicobiológicos da ansiedade são diferentemente proeminentes de indivíduo para indivíduo e no mesmo indivíduo em diferentes situações. Variando quanto ao tipo de reação, grau e momento em que isso ocorre, estando relacionado com o preparo e experiência com a situação, para o tipo de interpretação (percepção) e a reação com a qual será respondida.

Assim, podemos concluir de acordo com os resultados encontrados que, no contexto competitivo da dança clássica, ocorre um aumento da ansiedade



momentos antes da competição, não sendo capaz de produzir decréscimo ao desempenho das bailarinas uma vez que as mesmas realizaram a apresentação na competição dentro do esperado na visão das participantes e do coreógrafo responsável.

Atribuímos tal achado ao equilíbrio entre o aumento da ansiedade estado e a diminuição do humor ansioso,

que faz com que as bailarinas tenham um aumento de sua tensão/ansiedade, alterações na percepção ansiosa, porém permanecem centradas a tarefa que iram realizar sem alterações na percepção cognitiva.

Tais alterações são de fato oriundas da competição, uma vez que com o passar do evento, os níveis de ansiedade retornam a seus valores anteriores.

## Abstract

Classical dance competition: a negative anxiogenic factor?

Classical dance is a practice/modality related with art, and requires a large degree of physical, psychological and aesthetic of the dancers. In the competitive periods, similarly to practitioners of other sports, dancers face stressful situation that can raise the anxiety level, which in turn can have a negative impact on performance. Thus, the aim of this study was to investigate the effects of competitive-anxiety on dancers performances. Twenty-two dancers participated in this study, aged from 18 to 30 years old, practitioners of classical dance for at least two years. Data collection was accomplished by psychometric assessments in different times (pre - competition, competition and post - competition). Moments before competition, dancers shows an increase in anxiety, but their performance is not affected; they have increased tension/anxiety, altered anxious perception, but they remain focused on the activity that they will perform.

KEY WORDS: Anxiety; Competition; Dance; Performance.

## Referências

1. Arruda S. Arte do movimento: as descobertas de Rudolf Laban na dança e na ação humana. São Paulo: PW; 1988.
2. Robinson J. Le Langage chorégraphique. Paris: Vigot; 1978.
3. Malanga EB. Comunicação e balê. São Paulo: Edima; 1985.
4. Dantas M. Dança, o enigma do movimento. Porto Alegre: UFRGS; 1999.
5. Sampaio F. Ballet essencial. Rio de Janeiro: Sprint; 1996.
6. Achcar D. Ballet: uma arte. Rio de Janeiro: Ouro; 1998.
7. Buriti M. Psicologia do esporte. Campinas: Alínea, 1997.
8. Samulski D. Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. São Paulo: Manole; 2002.
9. Rojas E. A ansiedade: como superar o estresse, as fobias e as obsessões. São Paulo: Mandarim; 1997.
10. Machado AA. Psicologia do esporte da educação física escolar ao esporte de alto nível. São Paulo: Guanabara Koogan; 2008.
11. Cerin E, Szabo A, Hunt N, Williams C. Temporal patterning of competitive emotions: a critical review. *J Sports Sci.* 2000;18:605-26.
12. Spielberger CD. The nature and measurement of anxiety. In: Spielberger CD, Diaz Guerrero, R, editors. *Cross-cultural anxiety.* New York: Hemisphere; 1976.
13. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport.* Champaign: Human Kinetics; 1990.
14. Hall KH, Kerr AW. Motivational antecedents of precompetitive anxiety in young sport. *Sport Psychol.* 1997;11:24-42.
15. Ferraz P. Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores [dissertação]. Porto (PORT): Universidade do Porto, Departamento de Ciências do Desporto e de Educação Física; 1997.
16. Bertuol L, Valentini NC. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Rev Educ Fís.* 2006;17:65-74.
17. De Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte. *Cienc Mov.* 2002;10:19-26.

18. Vasconcelos-Raposo J, Lázaro J, Mota M, Fernandes H. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*. 2007;3:298-314.
19. Jones G, Swain A, Cale A. Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *Sport Psychol*. 1990;4:107-18.
20. Krane V, Williams JM. Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: the impact of gender, competitive level and task characteristics. *Int J Sport Psychol*. 1994;25:203-17.
21. 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;12:301-7.
22. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("Self-Evaluation Questionnaire")*. Palo Alto: Consulting Psychologist; 1970.
23. Biaggio AMB, Natalício L. *Manual para o Inventário de Ansiedade Traço Estado (IDATE)*. Rio de Janeiro: CEPA; 1979.
24. Andreatini R, Seabra ML. A estabilidade do IDATE - traço: avaliação após cinco anos. *Rev ABP-APAL*. 1993;15:21-5.
25. Terry PC, Lane AM, Fogarty GJ. Construct validity of the POMS-A for use with adults. *Psychol Sport Exerc*. 2003;4:125-39.
26. McNair DM, Lorr M, Droppleman LF. *Profile mood states: manual*. San Diego: Education and Industrial Testing Service; 1971.
27. Rohlf's ICPM, Rotta, TM, Luft CB, Andrade A, Krebs RJ, Carvalho TA. Escala de humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da Síndrome do excesso de treinamento. *Rev Bras Med Esporte*. 2008;14:176-81.
28. Ciconelli RM. Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical outcome study 36-item short-form health survey (SF-36)" [tese]. São Paulo (SP): Universidade Federal de São Paulo; 1997.
29. Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*. 1982;36:936-42.
30. Beck AT, Ward CH, Mendelson M, Mock J, Erbaugh J. An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 1961;4:561-71.
31. Gorenstein C, Andrade L. Validation of a Portuguese version of the Beck depression inventory and state-trait anxiety inventory in Brazilian subjects. *Braz J Med Biol Res*. 1996;29:453-7.
32. Cooper PJ, Taylor MJ, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord*. 1987;6:485-94.
33. Bond A, Lader M. The use of analogue scales in rating subjective feelings. *Br J Med Psychol*. 1974;47:211-8.
34. Guimaraes FS. Escalas analógicas visuais na avaliação de estados subjetivos. *Rev Psiquiatr Clin*. 1995;25:217-22.
35. Wyon M. Preparing to perform: periodization and dance. *J Dance Med Sci*. 2010;14:67-72.
36. Fernandez-Fernandez J, Boulosa DA, Sanz-Rivas D, Abreu L, Filaire E, Mendez-Villanueva A. Psychophysiological stress responses during training and competition in young female competitive tennis players. *Int J Sports Med*. 2015;36:22-8.
37. De Pero R, Cibelli G, Cortis C, Sbriccoli P, Capranica L, Piacentini MF. Stress related changes during TeamGym competition. *J Sports Med Phys Fitness*. 2016;56:639-47.
38. Aguilar R, Jiménez M, Alvero-Cruz JR. Testosterone, cortisol and anxiety in elite field hockey players. *Physiol Behav*. 2013;2;119:38-42.
39. Hasegawa M, Toda M, Morimoto K. Changes in salivary physiological stress markers associated with winning and losing. *Biomed Res*. 2008;29:43-6.
40. Durtschi SK, Weiss MR. Psychological characteristics of elite and non elite marathon runners. In: Landers DM, editor. *Sport and elite performers*. Champaign: Human Kinetics; 1984. p.73-80.
41. Huband ED, McKelvie JS. Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. *Int J Sport Psychol*. 1986;17:191-8.
42. Gal-Or Y, Tenenbaum G, Shimrony S. Cognitive behavioural strategies and anxiety in elite orienteers. *J Sports Sci*. 1986;4:39-48.
43. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed; 2001.
44. Cruz JF. *Psicologia do desporto e da actividade física*. In: Cruz JF. *Manual de psicologia do desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais; 1996.
45. Cox RH. *Sport psychology: concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill; 1998.
46. Dunn JGH, Nielsen AB. A classificatory system of anxiety-inducing situations in four team sports. *J Sport Behav*. 1996;19:111-31.

47. Hamilton LH, Hamilton WG, Warren MP, Keller K, Molnar M. Factors contributing to the attrition rate in elite ballet students. *J Dance Med Sci.* 1997;1:131-8.
48. Sanderson FH, Reilly T. Trait and state anxiety in male and female cross-country runners. *Br J Sports Med.* 1983;17:24-6.

## Agradecimentos

Os autores agradecem o apoio científico de Everaldo Vanouler e o apoio técnico e financeiro da AFIP, CEPE, FAPESP (n. 2008/06718-2), CNPq.

ENDEREÇO

Hanna Karen Moreira Antunes  
Departamento de Biociências  
Universidade Federal de São Paulo  
Campus Baixada Santista  
R. Silva Jardim, 136  
11015-020 - Santos - SP - BRASIL  
e-mail: hanna.karen@unifesp.br

Recebido para publicação: 16/11/2012

1a. Revisão: 26/05/2015

2a. Revisão: 27/05/2015

Aceito: 19/06/2015