

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DO SUL DE MINAS GERAIS
CAMPUS MUZAMBINHO
Bacharelado em Educação Física**

**CINZIA THAIS NARVAZ ALVAREZ
ELAINE APARECIDA FERREIRA**

**ANSIEDADE: FATOR DECISIVO EM DANÇARINOS NA
FASE DE COMPETIÇÃO**

**CINZIA THAIS NARVAZ ALVAREZ
ELAINE APARECIDA FERREIRA**

**ANSIEDADE: FATOR DECISIVO EM DANÇARINOS NA
FASE E COMPETIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Campus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof(a) Januária Andréa Souza Resende

**MUZAMBINHO
2011**

COMISSÃO EXAMINADORA

**Presidente da Banca: MSc. Januária Andréa
Souza Resende.**

**Membros da Banca examinadora:
Prof Ieda Mayumi Sabino Kawaswite
MSc. Elisângela Silva**

Muzambinho, 04 de julho de 2011.

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a Deus, que nos deu serenidade para aguentar todas as adversidades e dúvidas que surgiram e nos fez pessoas melhores a cada dia, nossos amigos, a nossas famílias, a professora e orientadora Januária Andrea Souza Rezende que nos ajudou no momento mais difícil da jornada, que acreditou na nossa pesquisa e acima de tudo em nós. A todos que de alguma forma estiveram presentes na nossa caminhada para a conquista de nosso objetivo, Bacharéis em Educação Física.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a nossa família, que sempre nos apoiou, não nos deixando abandonar quando tudo nos parecia difícil, nos dando força para continuar. Em especial à nossas mães, mulheres guerreiras, que certamente foram exemplos para nós durante esses anos de persistência e dedicação e a professora e orientadora Januária Andrea Souza Rezende que certamente ficará na nossa lembrança acadêmica por sua força e luta.

“Tudo está escrito nos ruídos. O passado, o presente e o futuro do homem.

Um homem que não sabe ouvir, não pode escutar os conselhos que a vida nos dá a cada instante. Só quem escuta o ruído do presente, pode tomar a decisão certa.

Cuidado com seus pensamentos: eles se transformam em palavras.

Cuidado com suas palavras: elas se transformam em ações.

Cuidado com suas ações: elas se transformam em hábitos.

Cuidado com seus atos: eles moldam seu caráter.

Cuidado com seu caráter: ele controla seu destino.”

PAULO COELHO

RESUMO

A dança pode ser entendida como uma linguagem, capaz de favorecer o desenvolvimento das vertentes que contribuem com a socialização e com diversas maneiras de expressão. Sendo assim, o presente estudo, teve por objetivo identificar as possíveis alterações de emoção em bailarinos envolvidos em competições de dança. O estudo utilizou como instrumento o teste IDATE – Inventário da ansiedade traço-estado de Spielberger de 1983 (stai-y) e fichas avaliativas usadas em competições, aplicado a uma amostra intencional composta por 2 sujeitos, do sexo feminino, envolvidos com competições de dança. Os dados coletados foram analisados descritivamente, evidenciando se os envolvidos efetivamente perceberam alterações e interferências nos estados emocionais nos períodos antes, durante e pós competições. Com base nos resultados da pesquisa, ainda que os participantes tenham percebido alterações em seus estados emocionais, sugerem-se novos estudos, no sentido de evidenciar se há alterações emocionais e se tais seriam capazes de contribuir ou prejudicar bailarinos em períodos de competições.

Palavras chave: dança; emoção; competição e ansiedade.

ABSTRACT

The dance can be understood like a language, able to favor the development of the slopes that contribute with the socialization and with several manners of expression. Being so, the present study, it had since objective identified the possible alterations of emotion in ballet dancers wrapped in competitions of dance. The study used like instrument the test IDATE – Inventory of the anxiety aspect-state of Spielberger of 1983 (stai-y) and you file avaliativas when they were used in competitions, applied to an intentional sample composed by 2 subjects, of the feminine sex, wrapped with competitions of dance. The collected data will be analysed descriptively, showing up if the wrapped ones effectively realized alterations and interferências in the emotional states in the periods before, during and powders competitions. On basis of the results of the inquiry, though the participants have realized alterations in his emotional states, new studies are suggested, in the sense of showing up if there are emotional alterations and if such they seriate able to contribute or to damage ballet dancers in periods of competitions.

Key words: it dances emotion and competition.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	10
1.1	Problema	11
1.2	Justificativa.....	11
1.3	Objetivo.....	11
1.3.1	Objetivo Geral.....	11
1.3.2	Objetivo Especifico.....	12
2	Resumo Expandido.....	13
3	REFERÊNCIAS.....	17
4.	ANEXO.....	18
4.1	Anexo 1. Termo de Consentimento do participante.....	19
4.2	Anexo 2. Fichas Avaliativas de competição.....	20
5.	APÊNDICE.....	21
5.1	Apêndice 1. Teste do IDATE – Inventário da ansiedade traço	22
5.2	Apêndice 1. Teste do IDATE –Inventário da ansiedade estado	23

1 Introdução

Os estudos da pesquisa apresentarão os níveis de ansiedade, tentando compreender como dançarinos se comportam emocionalmente, falando um pouco sobre o fator influenciador em resultados finais da performance em competições e como trabalhar com a mesma.

Estudos na área de psicologia esportiva tentam determinar níveis adequados e críticos quando o assunto é estado emocional, que tem como objetivo controlá-los, para que os atletas possam obter resultados esperados em suas competições.

Uma das emoções mais citadas é a ansiedade, por estar presente nas competições e em muitos casos quando o atleta não consegue lidar com ela, cometem erros prejudiciais a performance. O esporte competitivo é consequência do tempo atual, baseado na luta pela superação intensiva e incessante.

Rojas (1997) cita a dança como forma de minimizar os efeitos da ansiedade nas pessoas, para ele dançar é um meio de expressar seus sentimentos utilizando o corpo como veículo deste processo, podendo atingir uma forma superior de vida, experimentando o equilíbrio corporal e psíquico. A dança pode ser vista como uma atividade lúdica, por outro lado quando voltada para a competição vem cheia de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação do sistema nervoso autônomo, acarretando momentos de instabilidade emocional, afetando o desempenho e resultado em competições.

Para Souza, Mariani, Samulski (2002) o dançarino vivencia grande exigência física e mental, em que a ansiedade competitiva fica presente na sua rotina de ensaios, onde fatores como o medo de errar, a presença da platéia, a sequência coreográfica devem ser levadas em consideração, pois influenciam de maneira negativa na sua performance.

Samulski (2002) conceitua ansiedade em dois tipos: ansiedade-traço, diferenças individuais estáveis relacionadas à personalidade, sendo uma predisposição adquirida no comportamento, que provoca um indivíduo a perceber situações não muito perigosas como ameaçadoras. A outra é a ansiedade-estado, reações do indivíduo a situações ou tensões temporárias, que são percebidas conscientemente como inadequadas, ou seja, condição emocional temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo.

1.1 Problema

A ansiedade estado é um fator decisivo no resultado de performance de dançarinos em fase de competição?

1.2 Justificativa

Tendo em vista que uma competição produz excitação, ansiedade e tensão e diversas outras alterações psicológicas, é comum que as emoções alterem a performance de qualquer competidor. A dança, como em qualquer outro esporte vem carregada de cobranças, fazendo com que o dançarino sofra as mesmas pressões de atletas para obter resultados expressivos. Muitos dançarinos apresentam estados emocionais diferentes em períodos de competições, dificultando ou não a sua performance, e até mesmo do grupo. De acordo com Weinber e Gould (2001), devido a tais cobranças o dançarino tem que estar preparado fisicamente e psicologicamente para períodos de competições. Perante o exposto, o presente trabalho justifica-se na investigação de fenômenos que permitirão uma leitura mais nítida do aspecto ansiedade pertinente à dança.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Averiguar o grau de ansiedade-estado em dançarinos nos períodos de pré-competição, competição e pós-competição analisando possíveis interferências em suas performances e nos seus resultados relacionando com a prática em questão.

1.3.2 Objetivos Específicos

* Observar se existe alteração no estado ansiedade dos dançarinos durante a fase de competição, relacionando com sua performance.

* Relatar como são percebidas as alterações da ansiedade nessa fase de competição.

* Verificar se existe correlação entre ansiedade e o performance dos dançarinos.

2 Resumo Expandido

ANSIEDADE: FATOR DECISIVO EM DANÇARINOS NA FASE DE COMPETIÇÃO

FERREIRA, E. A.¹; ALVAREZ, C. T. N.¹; SULINO, R. M.¹

¹ Graduando do Curso Superior de Educação Física – IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho

1 INTRODUÇÃO

Rojas (1997) cita a dança como forma de minimizar os efeitos da ansiedade. Para ele, dançar é experimentar o equilíbrio corporal e psíquico. A dança pode de ser vista como uma atividade lúdica, quando voltada para competição vem cheia de tensões, acarretando momentos de instabilidade emocional.

A ansiedade competitiva fica presente nas rotinas de ensaios, onde fatores externos dificultam a coordenação, aumenta a falta de concentração, maior dispêndio energético e até mesmo um estreitamento no campo de concentração (SOUZA; MARIANI; SAMULSKI, 2002; WEINBERG; GOULD, 2001).

De acordo com os autores citados fica o questionamento: qual é o grau de ansiedade e como este afeta a *performance* dos dançarinos?

Samulski (2002) conceitua ansiedade em dois tipos: ansiedade-traço, diferenças individuais estáveis relacionadas à personalidade e ansiedade-estado, reações do indivíduo a situações ou tensões temporárias, que são percebidas conscientemente como inadequadas.

O objetivo do presente estudo foi verificar o grau de ansiedade-estado e analisar possíveis interferências nos resultados em competições dos dançarinos do grupo de dança Conceção Urbana de Poços de Caldas-MG, nos períodos de pré-competição, competição e pós-competição.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo transversal com amostragem de conveniência realizado em dois indivíduos do sexo feminino, com idades de dezoito e vinte e oito anos respectivamente, integrantes de um grupo de dança (Hip Hop) Conceção Urbana de Poços de Caldas (MG). O consentimento informado por escrito foi outorgado pelos próprios indivíduos.

Os indivíduos da amostra foram escolhidos aleatoriamente em um grupo de vinte dançarinos, onde os critérios de exclusão seria possuir menos de dois anos no grupo e pelo menos um ano participando de competições.

Foi feita uma análise descritiva dos indivíduos a fim de constatar fatores relevantes a pesquisa. O indivíduo A, com idade de dezoito anos, com carga estudantil de quatro horas diárias, coreógrafa da categoria de base do mesmo

grupo, duas vezes por semana com carga horária de duas horas por dia. O indivíduo B, com idade de vinte e oito anos, não tendo ocupação estudantil, realiza uma carga horária de quarenta horas semanais em um escritório de contabilidade. Ambas ensaiam com o grupo profissional uma vez por semana com tempo de ensaio de quatro horas aos sábados.

A pesquisa exploratória utilizou como instrumento as fichas avaliativas usadas em competições, que são constituídas de quatro quesitos pontuadas de um a quatro e o teste IDATE – Inventário da ansiedade traço estado de Spielberger de 1983 (STAI-Y) que é um instrumento de auto-resposta composto de duas escalas com vinte itens que avalia o nível de ansiedade. Foi aplicado o teste de ansiedade estado para averiguar os sintomas de ansiedade pré-existentes nos dançarinos.

Na ficha avaliativa o participante é avaliado nos quesitos de musicalidade, sincronismo, expressão e *performance* em pontuação:

1- Insuficiente

2- Regular

3- Bom

4- Ótimo

Na escala Idate Estado o participante descreve com ele se sente “agora, neste momento” através de 20 itens abordados em uma escala do tipo Likert de 4 pontos:

1- Absolutamente não

2- Um pouco

3- Bastante

4- Muitíssimo

As avaliações foram realizadas em uma sala silenciosa respeitando todas as orientações de aplicação de instrumento. O questionário é baseado em perguntas para mensurar o nível de ansiedade nos períodos de pré-competição, competição e pós competição.

Os dados obtidos foram analisados e tratados por meio de estatística descritiva (média e desvio padrão) e coeficiente de correlação de Pearson, utilizando-se o pacote estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 19.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebe-se que por meio da dança, o ser humano expressa suas emoções, proporcionando inúmeras sensações, liberando alegria, ansiedade, tristeza, entre outros sentimentos podendo ser positivos ou negativos dependendo da sua intensidade.

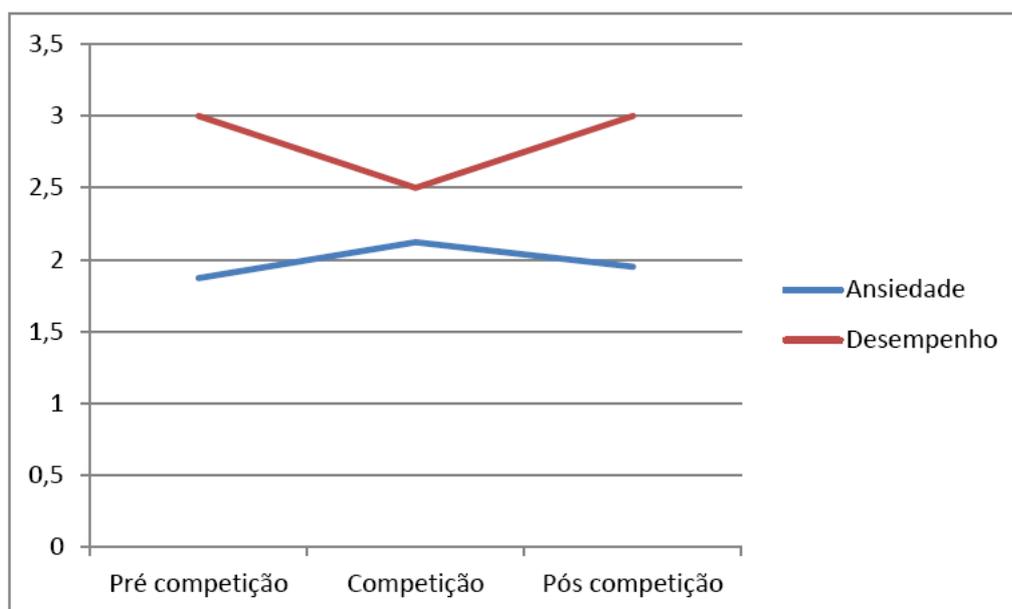


FIGURA 1 – Comparação entre nível de ansiedade e *performance* ($p < 0,01$).

Os resultados da análise estatística dos dados apresentaram uma significativa correlação entre os dois indivíduos participantes da amostra ($r = 0,94$; $p < 0,01$). A Tabela 1 apresenta os valores médios e desvio padrão referentes à ansiedade e desempenho nos três momentos avaliados (pré-competição, competição e pós-competição).

TABELA 1 – Valores médios e desvio padrão dos valores referentes a ansiedade e desempenho nas fases pré competição, competição e pós competição.

Fase	n	Ansiedade	Desempenho
Pré-competição	2	1,87±0,10	3,00±0,00
Competição	2	2,12±0,24	2,50±0,35
Pós-competição	2	1,95±0,14	3,00±0,00

Os resultados apresentaram ainda uma significativa correlação negativa entre a ansiedade e a *performance* ($r = -0,95$; $p < 0,01$), indicando uma significativa influência do aumento da ansiedade na queda de desempenho na fase de competição.

Segundo Becker (2008) em momentos cruciais das competições a capacidade de atenção é afetada e geralmente a redução no rendimento é diagnosticada pelo nível alto de ansiedade-estado.

Os resultados são coerentes com os existentes na literatura, o que sugere a pertinência da presente pesquisa. Conhecer como a ansiedade se expressa no

contexto esportivo é muito importante para criar estratégias de intervenções eficazes respeitando a individualidade do dançarino.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa procurou estudar a presença de níveis de ansiedade e o rendimento nas *performances* dos dançarinos do grupo Conceção Urbano de Poços de Caldas-MG em competições. Os resultados constataram maiores níveis de ansiedade em períodos pré e durante competição, onde foi percebida também uma queda na *performance*. O estudo demonstra que competições de dança podem ser consideradas agentes estressores para dançarinos, mostrando a importância de intervenções psicológicas para controlar a ansiedade, melhorar a *performance* e obter resultados significativos. Desta forma, é necessário a realização de mais estudos para maiores análises das discussões que acometem a ansiedade e a interferência nos resultados de *performance* dos dançarinos.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BECKER, B. Jr. **Manual de Psicologia do Esporte e Exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Nova Prova, 2008

RODRIGUES, C. M. P. **Validação do teste Tsai-y de Spilberger: Avaliação da Ansiedade face aos testes**. Disponível em:
[Http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/ TL0167.pdf](http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/TL0167.pdf) Acessado em 25 de abril de 2011.

ROJAS, E. A **Ansiedade como Superar o Estresse, as Fobias e as Obsessões**. São Paulo: Mandarin, Tradução Fábio Fernandes da Silva; 1997.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SOUSA, F. N. G.; MARIANI, M. E., SAMULSKI, D. M. **Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estréia de um espetáculo de dança.Dissertação (Mestrado)** - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2002. Disponível em:
<http://www.unilestemg.br/revistaonline/volumes/01/downloads/artigo19.doc>
Acessado em 25 de abril de 2011.

WEINBER, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO E ESCLARECIMENTO DO PARTICIPANTE

Estamos realizando um projeto para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulado **“ANSIEDADE: FATOR DECISIVO EM DANÇARINOS NA FASE DE COMPETIÇÃO”**. O (a) Sr (a) _____ foi plenamente esclarecido de que participando deste projeto, estará participando de um estudo de cunho acadêmico, que tem como um dos objetivos **o grau de ansiedade-estado em dançarinos nos períodos de pré-competição, competição e pós-competição**. Embora o (a) Sr (a) poderá desistir a qualquer momento bastando para isso informar sua decisão. Foi esclarecido ainda que, por ser uma participação voluntária e sem interesse financeiro o (a) sr (a) não terá direito a nenhuma remuneração. Desconhecemos qualquer risco ou prejuízos por participação dela. Os dados referentes ao sr (a) serão sigilosos e privados, preceitos estes assegurados pela Resolução número 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sendo que o (a) sr (a) poderá solicitar informações durante todas as fases do projeto, inclusive após a publicação dos dados obtidos a partir desta.

Poços de Caldas, 16 de fevereiro de 2011.

Assinatura do Participante

FICHA AVALIATIVA DE COMPETIÇÃO DE DANÇA.

Os quesitos avaliados:

MUSICALIDADE	
INSUFICIENTE	
REGULAR	
BOM	
ÓTIMO	

SINCRONISMO	
INSUFICIENTE	
REGULAR	
BOM	
ÓTIMO	

EXPRESSÃO	
INSUFICIENTE	
REGULAR	
BOM	
ÓTIMO	

PERFORMANCE	
INSUFICIENTE	
REGULAR	
BOM	
ÓTIMO	

APÊNDICES

Leia com atenção cada pergunta e atribua um valor ao lado de cada afirmação, conforme gabarito abaixo, que melhor indicar como você geralmente se sente (ansiedade traço).

ANSIEDADE TRAÇO

MUITÍSSIMO=4	BASTANTE=3	UM POUCO=2	ABSOLUTAMENTE NÃO=1	
01- Sinto-me bem	1	2	3	4
02- Canso-me facilmente	1	2	3	4
03- Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
04- Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser	1	2	3	4
05- Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
06- Sinto-me descansado	1	2	3	4
07- Sou calmo, ponderado	1	2	3	4
08- Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolver	1	2	3	4
09- Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10- Sou feliz	1	2	3	4
11- Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12- Não tenho muita confiança em mim mesmo	1	2	3	4
13- Sinto-me seguro	1	2	3	4
14- Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15- Sinto-me deprimido	1	2	3	4
16- Estou satisfeito	1	2	3	4
17- As vezes idéias sem importância entram na minha cabeça e me preocupam	1	2	3	4
18- Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19- Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20- Fico tenso e perturbado quando penso meus problemas do momento	1	2	3	4

Leia com atenção cada pergunta e atribua um valor ao lado de cada afirmação, conforme gabarito abaixo, que melhor indicar como você geralmente se sente (ansiedade traço).

ANSIEDADE ESTADO

MUITISSIMO=4	BASTANTE=3	UM POUCO=2	ABSOLUTAMENTE NÃO=1	
01- Sinto-me calmo	1	2	3	4
02- Sinto-me seguro	1	2	3	4
03- Estou tenso	1	2	3	4
04- Estou arrependido	1	2	3	4
05- Sinto-me à vontade	1	2	3	4
06- Sinto-me perturbado	1	2	3	4
07- Estou preocupado com possíveis infortúnos	1	2	3	4
08- Sinto-me descansado	1	2	3	4
09- Sinto-me ansioso	1	2	3	4
10- Sinto-me "em casa"	1	2	3	4
11- Sinto-me confiante	1	2	3	4
12- Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13- Estou agitado	1	2	3	4
14- Sinto-me uma pilha de nervos	1	2	3	4
15- Estou descontraído	1	2	3	4
16- Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17- Estou preocupado	1	2	3	4
18- Sinto-me superexcitado e confuso	1	2	3	4
19- Sinto-me alegre	1	2	3	4
20- Sinto-me bem	1	2	3	4