

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

FERREIRA, E. A.<sup>1</sup>; ALVAREZ, C. T. N.<sup>1</sup>; SULINO, R. M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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. A outra é 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 Concepção 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) Concepção 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 seriam 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, tendo como ocupação 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.

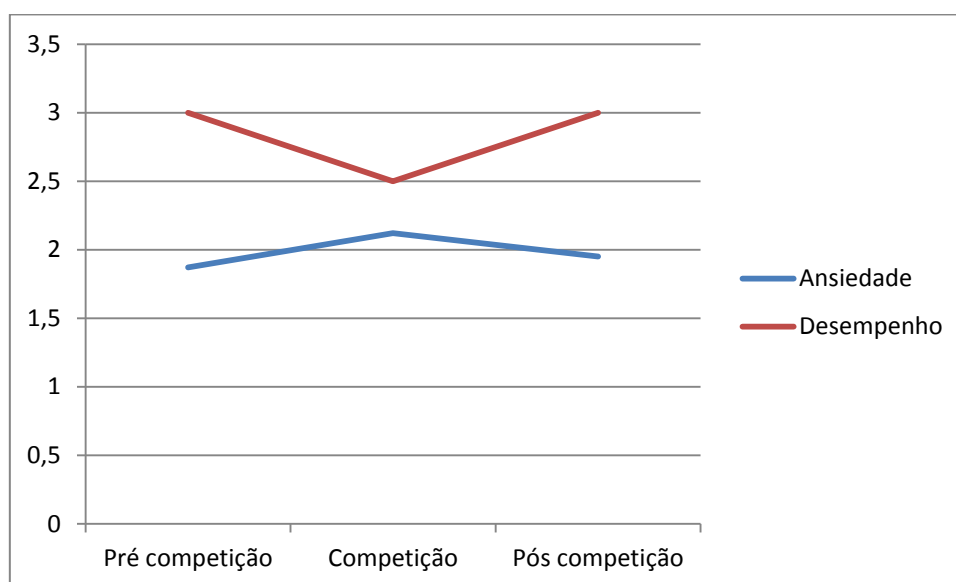


FIGURA 1 – Comparação entre nível de ansiedade e *performance* ( $p < 0,01$ ).

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 Concepção 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**

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

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

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> Acessado em 25 de abril de 2011.