

Efeitos de uma Intervenção Psicológica no Estresse, Ansiedade, Concentração e Desempenho Físico em Bailarinas

Isabella Goulart Bittencourt

Daniele de Campos

Juliana Isquierdo de Souza

Andressa Melina Becker da Silva

RESUMO

Bailarinos sofrem pressões por bons desempenhos, tendo em vista que ao nível profissional sua prática é performática e exige resultados. Assim, avaliar e intervir com essa população é necessário. Objetivou-se avaliar os possíveis efeitos de uma intervenção psicológica nos níveis de estresse, ansiedade, concentração e desempenho físico de bailarinas adultas. Participaram do estudo onze bailarinas com idade entre 18 e 23 anos, que competiam nacional e internacionalmente na modalidade Jazz. Foram realizadas 14 sessões com duração média de 50 minutos cada, uma vez por semana. Trabalhou-se com psicoeducação, estabelecimento de metas, controle de estresse, ansiedade, atenção e concentração, entre outros. Por meio de testes específicos (Escala de Percepção de Estresse, Teste de Ansiedade de Competição Esportiva, Teste de Atenção Seletiva e desempenho físico através de banca julgadora), aplicados antes e após a intervenção, percebeu-se melhora da ansiedade e concentração, assim como de aspectos do desempenho físico, como qualidade técnica, tempo musical e performance geral. Ressalta-se a importância do acompanhamento psicológico, desde a avaliação até a intervenção, não apenas para melhorar o desempenho, mas também a saúde e qualidade de vida desta população.

Palavras-chave: Psicologia do Esporte; Dança; Intervenção psicológica.

ABSTRACT

Effects of Psychological Intervention on Stress, Anxiety, Concentration and Physical Performance in Dancers

Dancers are pressured by good performances, considering that at a professional level their practice is performative and requires results. Thus, evaluating and intervening with this population is necessary. The aim was to evaluate the possible effects of a psychological intervention on the levels of stress, anxiety, concentration and physical performance of adult dancers. Eleven dancers, aged between 18 and 23 years, who competed nationally and internationally in the Jazz modality, took part in the study. There were 14 weekly sessions with an average duration of 50 minutes each. We worked with psychoeducation, goal setting, stress control, anxiety, attention and concentration, among others. Through the specific tests (Stress Perception Scale, Sports Competition Anxiety Test, Selective Attention Test and physical performance through a judging panel), applied before and after the intervention, an improvement in anxiety and concentration was noticed, through the previously mentioned tests, as well as in aspects of physical performance, such as technical quality, musical time and general performance. The importance of psychological monitoring is emphasized, from evaluation to intervention, not only to improve performance, but also the health and quality of life of this population.

Keywords: Sport Psychology; Dance; Psychological Intervention.

Sobre os Autores

I.G.B.

orcid.org/0000-0001-8367-9298
Universidade Federal de Santa
Catarina - Florianópolis, SC
isabellagoulartb@gmail.com

D.C.

http://orcid.org/0000-0002-6604-
6883
Universidade de São Francisco -
Campinas, SP
dccampos07@gmail.com

J.I.S.

orcid.org/0000-0002-2102-568
Universidade de Sorocaba -
Sorocaba, SP
isquierdojuliana@gmail.com

A.M.B.S.

orcid.org/0000-0001-5630-7843
Universidade de Sorocaba -
Sorocaba, SP
andressa_becker@hotmail.com

Direitos Autorais

Este é um artigo aberto e pode ser reproduzido livremente, distribuído, transmitido ou modificado, por qualquer pessoa desde que usado sem fins comerciais. O trabalho é disponibilizado sob a licença Creative Commons CC-BY-NC



A ansiedade e o estresse são construtos relevantes para a Psicologia do Esporte e do Exercício Físico, pois influenciam diversos aspectos, como a concentração e o desempenho físico de atletas de diversas modalidades, além de praticantes de exercícios físicos como a dança (Clemente et al., 2019; Pereira et al., 2014; Silva et al., 2013). A ansiedade caracteriza-se por ser uma antecipação e apreensão relacionada ao futuro e pode ser percebida por sintomas corporais de tensão física e motora (American Psychiatric Association [APA], 2014; Cardoso et al., 2021; Weinberg & Gould, 2015). Pode-se classificar a ansiedade como um “traço” relacionado à personalidade ou como um “estado” associado a eventos temporários. A ansiedade-traço refere-se às diferenças individuais relativamente estáveis que tendem à ansiedade (Gonçalves & Belo, 2007; Weinberg & Gould, 2015). Embora haja diferença entre ansiedade-estado e ansiedade-traço, ambas se relacionam, ou seja, o indivíduo cujas características tendem a altos níveis de ansiedade-traço está mais propenso a se sentir ansioso em diferentes contextos (Weinberg & Gould, 2015).

Portanto, a competição, o medo de errar, de esquecer a coreografia, a presença da plateia e de críticos da área e a preocupação negativa com o desempenho são fatores ansiogênicos (Leite et al., 2016). Como consequências, altos níveis de ansiedade podem gerar alterações físicas e fisiológicas, como tremores, sensação de falta de ar, aceleração dos batimentos cardíacos, mãos suadas, tontura e náuseas (APA, 2014), e alterações psicológicas, que influenciam no rendimento pessoal e coletivo. Além disso, níveis altos de estresse podem acarretar o transtorno de estresse agudo, que pode ser reconhecido pelos seguintes sintomas: taquicardia, contração muscular, respiração ofegante, aumento da pressão arterial e úlceras (APA, 2014).

Assim como a ansiedade está presente no contexto esportivo, o mesmo ocorre com o estresse. O estresse é uma reação a situações ameaçadoras, as quais excedem as capacidades do organismo de enfrentá-las (Lipp, 2000; Silva et al., 2016). Essa reação envolve elementos físicos, psicológicos, mentais e hormonais para enfrentar aquilo que ameaça a estabilidade física e mental da pessoa (Moraes, 2012). Na dança, podem ser eventos estressores o excesso de ensaios e treinamentos, o afastamento de treinos e competições e possíveis lesões (Leite et al., 2016).

A ansiedade e o estresse têm influência de fatores extrínsecos e intrínsecos que atuam no sujeito (Correia & Netto, 2012). Em momentos como competições nacionais ou internacionais, individuais ou em grupo, nos quais o dançarino ou a equipe se sujeitam a avaliações, bolsas e classificações, a ansiedade e o estresse têm variações e influências constantes nos mesmos (Cardoso et al., 2021). Considerando que o atleta e o praticante de atividade física em contexto de competição estão submetidos a situações em que são avaliados a cada erro e acerto, é possível que se sintam ansiosos ou estressados durante o processo de execução dos movimen-

tos exigidos e mediante a expectativa para serem considerados uma boa equipe ou para ter uma boa performance solo (Gonçalves, 2007; Martines, 2018). Em períodos de competições, há treinos frequentes e intensos que interferem no rendimento futuro dos dançarinos (Leite et al., 2016). Se o bailarino sofre uma lesão durante os treinos, pode sentir altos níveis de ansiedade e estresse, os quais influenciam no desempenho esperado por si próprio ou por terceiros, podendo ter uma pressão social e pessoal nesse contexto (Cardoso et al., 2021; Leite et al., 2016).

Relacionada a estes construtos está a concentração, que se caracteriza pela disposição de realizar determinada tarefa com foco, usando a atenção seletiva voluntária com a qual o sujeito se mantém por um longo período focado no fator mais significativo do ambiente (Filgueiras, 2010). Assim, é possível realizar uma tarefa de modo mais satisfatório e melhorar o desempenho de determinada tarefa ou atividade (Filgueiras, 2010; Scala et al., 2018). Referente à concentração no âmbito esportivo ou da atividade física, a música, plateia e os jurados são estímulos externos que podem influenciar processos internos do atleta ou bailarino, como coordenar movimentos, estar no tempo musical, pensar sobre seu desempenho e utilizar a visualização mental do ambiente (Filgueiras, 2010).

Pesquisadores com diferentes propósitos avaliaram as relações entre ansiedade, estresse, concentração e desempenho no contexto esportivo e identificaram: a) níveis de ansiedade e estresse e não ter estratégias de enfrentamento adaptativas podem afetar o desempenho de jogadores profissionais de basquete (Clemente et al., 2019); b) ansiedade, motivação e concentração influenciam positiva ou negativamente a performance de um atleta de futebol, dependendo do treinamento psicológico que ele possui para lidar com a atuação desses fatores durante o seu desempenho (Siqueira, 2022); c) a ansiedade e a concentração se influenciam mutuamente na experiência de bailarinas adultas da modalidade Jazz em pré-competição (Silva et al., 2013). Entende-se, portanto, que há uma relação bidirecional entre concentração e ansiedade e estresse, isto é, a concentração pode favorecer a regulação da ansiedade e do estresse, bem como níveis de ansiedade e estresse podem prejudicar a concentração (Silva et al., 2013). Assim, indicam-se intervenções cujo objetivo seja direcionar a concentração das bailarinas para a execução dos movimentos, o que poderá contribuir para que fatores ansiogênicos não interfiram negativamente no desempenho (Filgueiras, 2010). Além disso, trabalhos podem ser realizados a fim de auxiliar na diminuição de níveis de ansiedade e estresse, facilitando a concentração e, conseqüentemente, a performance de bailarinos no momento de uma apresentação ou competição.

Na Psicologia do Esporte e do Exercício Físico, existem diversas intervenções possíveis de serem trabalhadas com os atletas e bailarinos. Para isso, é feito um planejamento que se adapte às condições e necessidades dos praticantes de es-

porte e de atividade física após realizar análises de desempenho, queixas e demandas (Silva & Enumo, 2016). Dentre as opções de intervenções, há o treinamento psicológico, o estabelecimento de metas e o trabalho relacionado ao autoconehecimento, os quais, em suma, visam à melhora do desempenho e da qualidade de vida de atletas e de bailarinos (Leite et al., 2016). O estabelecimento de metas proporciona o desenvolvimento de novas estratégias de aprendizagem e pode ser feito a curto, médio e longo prazo, variando de acordo com a demanda (Leite et al., 2016; Taylor & Taylor, 1995). Ao serem atingidas, as metas passam a corresponder ao desempenho das bailarinas, que também aprendem a lidar com as expectativas externas, como do treinador ou dos pais (Leite et al., 2016).

Observando o que a literatura aponta sobre os aspectos psicológicos, principalmente no que se refere à ansiedade, ao estresse e à concentração, percebe-se a importância do desenvolvimento de intervenções que almejem auxiliar atletas e praticantes de exercício físico, como bailarinos(as). As intervenções psicológicas podem contribuir para a melhora do bem-estar psicológico, da qualidade de vida e do desempenho de bailarinos. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar os possíveis efeitos de uma intervenção psicológica nos níveis de estresse, ansiedade, concentração e desempenho físico de bailarinas adultas. Ressalta-se a relevância da criação de estratégias de intervenção para praticantes de dança, considerando que outros programas já foram elaborados para essa população (Silva & Enumo, 2016; Silva & Enumo, 2017).

MÉTODO

Participantes

Participaram deste estudo onze bailarinas do sexo feminino com idade entre 18 e 23 anos (mediana = 21,09 anos; EP = 1,76) que dançavam a modalidade Jazz. As bailarinas faziam parte de um grupo de dança de uma cidade do sul do Brasil, participavam de competições nacionais e internacionais e tinham, em média, oito anos de experiência em dança. Ensaíavam e treinavam a modalidade com uma única professora seis vezes por semana, com duração de treino de aproximadamente seis horas por dia. É válido destacar que eram bailarinas profissionais, recebiam dinheiro para treinar e participar de competições, apesar de algumas terem uma segunda profissão em paralelo.

Aspectos éticos

O projeto desta pesquisa foi previamente aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (parecer n. 646/07). Todas as participantes foram informadas sobre os objetivos da pesquisa, metodologia, riscos e benefícios e assinaram o Termo Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Para mensurar o estresse, foi utilizada a Escala de Percepção de Estresse-10 (EPS-10), elaborada por Cohen et al. (1983) e validada para a população brasileira por Reis e Petroski (2004). Os itens do instrumento foram criados para mensurar como os respondentes avaliam sua vida, considerando componentes de imprevisibilidade, incontrolabilidade e sobrecarga, os quais são considerados aspectos centrais na experiência de estresse (Lazarus & Folkman, 1994). A escala não contém questões específicas do contexto, provável fator pelo qual ela tenha sido validada em diversas culturas (Cohen et al., 1983; Cohen & Williamsom, 1988; Faro, 2015; Mimura & Griffiths, 2004; Luft et al., 2007; Ribeiro & Marques, 2009; Reis & Petroski, 2004; Remor, 2006). Além disso, outros estudos na área do esporte e da atividade física já utilizaram esta escala para avaliar a percepção de estresse de acadêmicos que praticavam ou não exercício físico (Luz, 2015) e de bailarinos (Silva, 2012). O instrumento é composto por 10 itens referentes a eventos e situações que ocorreram no último mês. Cada item é avaliado por uma escala tipo Likert de 0 (nunca) a 4 (muito frequente). Dos 10 itens, seis tratam de aspectos negativos (1, 2, 3, 6, 9 e 10) e quatro de elementos positivos (4, 5, 7 e 8). Para se obter o escore final, os quatro itens positivos devem ser inversamente pontuados e posteriormente todos os itens deverão ser somados. Os resultados podem variar de 0–40 e uma pontuação maior indica maior percepção do estresse. Há uma tabela normativa que varia de acordo com a idade do usuário, quando comparado a população norte-americana e a população sul brasileira. No caso da faixa etária de 18-29 anos, que é o caso das participantes do presente estudo, o valor normativo da população norte-americana é de M = 14,2 (DP = 6,2) e da população sul brasileira é M = 21,3 (DP = 2,10).

Para avaliar a ansiedade-traço competitiva, foi utilizado o Teste de Ansiedade de Competição Esportiva (TACE) formulado por Martens (1977). Este teste contém 15 itens e uma escala de 4 pontos, variando de 1 (dificilmente) a 4 (sempre). Os itens 6 e 11 devem ter seus valores invertidos e as questões 1, 4, 7, 10 e 13 não são somadas (fornecem apenas informações relacionadas a aspectos da competição). Para a classificação de ansiedade dos respondentes, deve-se considerar a pontuação (escores): 10 a 12 indica ansiedade-traço competitiva baixa; 13 a 16 sugere ansiedade-traço competitiva média-baixa; 17 a 23 referem-se à ansiedade-traço competitiva média; 24 a 27 são valores para ansiedade-traço competitiva média-alta; e acima de 28 considera-se ansiedade-traço competitiva alta. No Brasil, o TACE foi utilizado em pesquisas para mensurar a ansiedade competitiva de atletas da categoria mirim de futsal (Lima & Nascimento, 2010) e de bailarinas (Silva et al., 2013).

A concentração foi mensurada através do Teste de Atenção Seletiva (Kuritza, 2006), um questionário de 14 itens em escala de 4 pontos. Foi desenhado para medir características

interpessoais e de atenção que podem influenciar no comportamento do praticante de exercício físico na competição e no treinamento, visando a guiar os procedimentos de intervenção específicos da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico. Os resultados apontam como capacidade de concentração excelente (pontuação entre 14-24), boa (pontuação entre 25-34), média (pontuação entre 35-44) ou fraca (45-56).

O desempenho foi avaliado, antes e após a intervenção, por uma banca avaliadora, composta por 4 juízes especialistas na área, que considerou os seguintes aspectos: qualidade artística (que incluía a expressão corporal, a ligação entre os movimentos, a fluidez e a plasticidade), qualidade técnica (quão bem realizam os movimentos), tempo musical (se seguem o ritmo musical, sem atrasar ou adiantar o tempo da música em relação às sequências coreográficas) e adequação ao grupo (o quanto o grupo está coeso para realizar os movimentos no tempo adequado). Esses são critérios utilizados nos principais festivais de dança como avaliação. Eram atribuídas notas de 0 a 10 para cada indivíduo, em cada um dos critérios avaliados.

Intervenção

Foram realizadas 14 sessões de duração média de 50 minutos, uma vez por semana. A intervenção foi realizada por uma profissional graduada em Educação Física e em Psicologia, e com experiência em intervenções psicológicas para bailarinos. Primeiramente, foi feita uma psicoeducação para compreensão do trabalho da Psicologia do Esporte e do Exercício Físico voltada para a dança, sua importância e método de intervenção. Na sequência, em conversa individual com cada bailarina, procurou-se entender as dificuldades de cada uma. Também foram realizados trabalhos de estabelecimento de metas, autoconhecimento, maneiras de controlar o estresse e a ansiedade, atenção e concentração, aprender a lidar com o erro e superação do cansaço (Tabela 1).

Tabela 1. Descrição das sessões de intervenção

Sessão	Conteúdo Trabalhado
1	Explicação sobre o que é Psicologia do Esporte, seus benefícios e como seria o trabalho – Psicoeducação.
2	Diálogo individualizado para investigação de demandas e orientações sobre como minimizar esses problemas.
3	Estabelecimento de metas a curto, médio e longo prazo. Objetivou-se melhorar o foco de atenção para as metas.
4	Identificação e conscientização sobre os fatores de ansiedade.

Sessão	Conteúdo Trabalhado
5	Orientação sobre como manter a atenção por mais tempo, lembrando das metas propostas.
6	Ensaio simulado de competições e espetáculos, colocando em prática tudo o que poderia acontecer, visando à diminuição de ansiedade e estresse e reforçando a concentração.
7	Observação dos sinais internos para perda da atenção, além de controle de pensamentos intrusivos, evitando assim a distração.
8	Durante um treino os bailarinos tinham que se perceber lidando com os erros, evitando respostas de estresse.
9	Orientação para lidar com o cansaço – alimentação, sono, alongamento e relaxamento após os ensaios.
10	Método de visualização do bom desempenho. Imagina-se realizando tal movimento, antes mesmo de executá-lo.
11	Conversa com o grupo, revisando as metas e percebendo as dificuldades encontradas até então.
12	Relaxamento progressivo para controle da ansiedade e do estresse.
13	Respiração torácica, diafragmática e abdominal para controle da ansiedade e estresse.
14	Controle real da ansiedade e estresse, além do foco de atenção, pois foi dia de espetáculo do grupo de dança.

A proposta foi bem aceita entre as bailarinas, as quais se engajaram na participação das sessões de intervenção. Foi desenvolvido com as bailarinas um processo de autopercepção. Assim, elas puderam se observar quanto a como se encontravam psiquicamente e como estava seu nível de estresse, ansiedade e atenção. Também foi possível que elas refletissem sobre metas plausíveis, quais as dificuldades e possíveis soluções para realizá-las. Através das técnicas de relaxamento e respiração, previamente citadas na Tabela 1, as participantes puderam manter o controle do seu corpo e aprenderam formas de enfrentamento da ansiedade e do estresse.

Análise de dados

Para analisar os dados, foi utilizada estatística não-paramétrica devido ao tamanho da amostra. Foi realizada estatística descritiva (mediana e erro padrão), além do Teste de Wilcoxon para avaliar a significância pré e pós-intervenção,

considerando-se um nível de significância de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Em relação ao nível de ansiedade em pré-teste, 90,9% das bailarinas apresentaram ansiedade-traço competitiva alta e 9,1% ansiedade-traço competitiva média alta. No pós-teste, 37,50% das participantes apresentaram ansiedade-traço competitiva média alta; 37,50% apresentaram ansiedade-traço competitiva alta e 25% ansiedade de traço competitiva média. Vale ressaltar que os valores normativos são fornecidos pelo próprio manual do instrumento, conforme descrito no método (Martens, 1977).

Para o estresse, em pré-teste, 100% das bailarinas apresentaram níveis de estresse acima da população americana e 54,54% com níveis acima da média da população sul brasileira. Já em pós-teste, 100% ainda continuava acima da média americana e 37,50% acima da média sul brasileira. Conforme explicitado no método, há uma tabela normativa descrita no instrumento que compara os escores entre a população norte-americana e a brasileira.

Para a concentração, em pré-teste 10% das bailarinas apresentaram atenção seletiva fraca, 50% foram consideradas como tendo atenção média e 40% boa. Em pós-teste, 87,50% com atenção seletiva boa e 12,50% média. Ressalta-se novamente que os escores foram obtidos conforme tabela normativa descrita no próprio instrumento. A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas e inferenciais realizadas.

Tabela 2. Resultados descritivos e inferenciais (Teste de Wilcoxon) das variáveis analisadas

	Mediana	Erro-Padrão	Z (p)
Ansiedade pré	30,00	0,95	-2,20
Ansiedade pós	27,00	1,62	(0,028*)
Estresse pré	24,00	1,80	-1,47
Estresse pós	20,50	1,39	(0,141)
Concentração pré	35,50	2,10	-2,55
Concentração Pós	32,00	1,39	(0,011*)
Qualidade artística pré	80,00	3,72	-1,84
Qualidade artística pós	83,50	3,21	(0,066)
Qualidade técnica pré	75,00	3,19	-2,3
Qualidade técnica	80,00	3,24	(0,017*)

	Mediana	Erro-Padrão	Z (p)
pós			
Tempo musical pré	80,00	2,90	-2,04
Tempo musical pós	80,00	2,67	(0,041*)
Adequação ao grupo pré	70,00	3,70	-1,84
Adequação ao grupo pós	82,50	3,20	(0,066)
Total Performance pré	77,50	3,00	-2,54
Total Performance pós	81,50	3,00	(0,011*)

Observando a Tabela 2, é possível verificar que houve melhora significativa dos níveis de ansiedade, concentração, qualidade técnica, tempo musical e performance geral após a intervenção psicológica realizada. Referente aos outros construtos avaliados (estresse, qualidade artística e adequação ao grupo), apesar de terem melhorado seus valores, não foram encontradas diferenças estatísticas significativas ($p \leq 0,05$).

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi avaliar os possíveis efeitos de uma intervenção psicológica nos níveis de estresse, ansiedade, concentração e desempenho físico de bailarinas adultas. Através dos resultados apresentados foi possível perceber uma melhora estatisticamente significativa da ansiedade quando comparado pré e pós-teste. Esses resultados convergem com pesquisas feitas com atletas lesionados e jovens nadadores que também demonstraram redução de ansiedade após uma intervenção psicológica com estabelecimento de metas, técnica de relaxamento progressivo de Jacobson, diálogo interno positivo e treinamento mental detalhado, nas suas respectivas modalidades (Fortes et al., 2016; Jacobson, 1976; Ribeiro et al., 2013).

O estresse, apesar de ter diminuído, não apresentou uma melhora estatisticamente significativa. Pode-se pensar que seria necessária uma intervenção com maior duração em número de sessões, para conseguir reduzir significativamente o nível de estresse. Considerando que as sessões com relaxamento progressivo, visualização e respiração foram utilizadas nas últimas sessões de intervenção, pode ser que as bailarinas não estivessem tão preparadas para uma nova avaliação. Ressalta-se esse valor, tendo em vista que diversos estudos (Scala, 2000) apontam o relaxamento progressivo, visualização e respiração como mecanismos para redução do estresse no contexto esportivo e de exercício físico.

A concentração foi outro fator que melhorou de forma estatisticamente significativa após o treinamento psicológico. Uma das atividades que podem proporcionar o aumento da concentração são os treinos de imaginação e o estabelecimento de metas, pois ambas as propostas contribuem para a manutenção do foco. Alguns estudos demonstram essa relação, como Kanthack et al. (2014), que utilizaram a técnica de treinamento mental para auxiliar na concentração e na performance dos atletas de basquete no momento do lance livre. Usaram vídeos que mostravam atletas executando com sucesso o lance livre, seguido de treino de imaginação e por último o treino com 10 tentativas para o lance livre, o que contribuiu para uma chance estatística maior de sucesso nos lances livres. Outro estudo que mostra uma melhora na concentração após uma intervenção psicológica foi o de Sudo e Souza (2012), que utilizaram a técnica de estabelecimento de metas com o treinador e dois atletas de tênis. Na intervenção, o procedimento de metas foi dividido em quatro etapas. Primeiro, o treinador analisou o rendimento de um dos atletas e escolheu um comportamento-alvo para ser melhorado, posteriormente estabeleceu as metas para um rendimento melhor e efetivo. No terceiro passo, foram utilizados reforçadores verbais para endossar o comportamento-alvo desejado, o quarto passo foi refazer todo o procedimento com o segundo atleta. Os resultados demonstraram uma melhora no rendimento dos atletas.

Em relação à performance, não houve melhora estatisticamente significativa da qualidade artística e da adequação ao grupo em pré e pós-teste realizados nesta pesquisa. Poderíamos associar esses dados ao fato de não haver redução significativa dos níveis de estresse. Um bailarino em condições de estresse poderá se movimentar de forma menos suave e plástica e ter dificuldades de interação com o grupo de dança (Silva, 2012).

Em contrapartida, houve melhora estatisticamente significativa para a qualidade técnica, tempo musical e performance total. Existem estudos que mostram o impacto da ansiedade para o desempenho técnico, já que por possuir sintomas fisiológicos, desregula a execução dos movimentos (Constantino et al., 2010). Considerando que a ansiedade diminuiu significativamente, pode haver uma relação entre estes fatores. A melhora no tempo musical pode ser explicada pelo fato de a concentração também ter aumentado significativamente. Assim, os bailarinos mais concentrados conseguem perceber melhor a contagem musical e realizar os movimentos no ritmo, como também discutido por outros pesquisadores (Sinico & Winter, 2012). A melhora do desempenho final faz refletir o quanto a qualidade técnica e o tempo musical impactam na performance como um todo e que, portanto, é importante a intervenção psicológica, que atuará de forma direta e indireta para promover melhores desempenhos.

Quando há a aplicação de instrumentos antes e após intervenções e ocorrem diferenças significativas entre os resultados, possivelmente elas indicam alterações psicológicas

(Silva & Enumo, 2017). Além disso, tais valores podem significar a importância da avaliação psicológica para compreender as demandas e os sujeitos, bem como para criação de intervenções adequadas para cada contexto e situação. Reforça-se assim que antes de intervir é necessário avaliar, para que haja um direcionamento dos esforços para aquilo que o grupo mais necessita.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados demonstraram a eficácia da intervenção, considerando que os índices de ansiedade diminuíram e a concentração, qualidade técnica, tempo musical e performance, de modo geral, obtiveram escores que indicaram melhora desses quesitos. Percebe-se, portanto, a importância de se realizar, primeiramente, um processo de avaliação psicológica, e, na sequência, propor intervenções psicológicas voltadas à necessidade de cada grupo. Ao se considerar as especificidades de cada modalidade esportiva, contexto e idade dos participantes, visa-se à melhora não apenas do desempenho, mas também da qualidade de vida dos participantes. Houve uma grande aceitação dos participantes em relação à pesquisa e a intervenção ocorreu conforme o planejado, não sendo necessária qualquer alteração. Acredita-se que o engajamento dos participantes seja importante para bons resultados de uma intervenção e o processo de psicoeducação inicial auxilia nesse sentido.

Entende-se que a dança possui aspectos semelhantes e divergentes quando comparada a outras modalidades de atividades físicas e esportivas. Referente às aproximações, menciona-se a carga intensa de treinamento físico e as competições. Quanto às diferenças, é preciso considerar a periodização do treinamento físico na dança e as habilidades necessárias para um bom desempenho, bem como seu componente artístico. Essas informações são relevantes para uma escolha adequada relativa ao momento para se executar a avaliação psicológica e propor uma intervenção. Assim, apesar dos resultados encontrados, o estudo possui algumas limitações, como a necessidade de validar instrumentos psicológicos para o contexto da dança, o qual possui determinadas especificidades, conforme citado anteriormente. Também se indicam pesquisas com métodos mistos, isto é, que incluam, além de instrumentos quantitativos, técnicas qualitativas de coleta de dados, como entrevistas semiestruturadas, a fim de obter o significado da experiência de participar de uma intervenção psicológica, bem como possíveis alterações comportamentais que comumente não são captadas por medidas padronizadas.

Além disso, uma intervenção precisa abarcar não apenas os bailarinos ou atletas, mas toda a equipe técnica, pois uma parte do estresse, ansiedade e falta de concentração pode ser gerada pelos relacionamentos interpessoais e pelo próprio ambiente em que ensaiam ou treinam. A partir do mo-

mento em que todos da equipe conseguem perceber a importância do trabalho psicológico, há a tendência de que os resultados ocorram. Para isso, a psicoeducação é uma etapa fundamental do processo interventivo. Assim, sugerem-se novos estudos com diferentes grupos de dança, bem como envolvendo não apenas os bailarinos, mas toda equipe técnica.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. (5ª ed., M. I. C. Nascimento et al. Trans.). Artmed.
- Cardoso, A. A., Reis, N. M., Silva, J., Borgatto, A., Folle, A., Resende, R., & Guimarães, A. C. A. (2021). Fadiga e qualidade de vida em bailarinos profissionais de dança de salão no Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(2), 757–764. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08542019>
- Clemente, K. P., Souza, J. I., Fernandes, R. P., & da Silva, A. M. B. (2019). Ansiedade, estresse e estratégias de enfrentamento pré-competitivo de jogadores profissionais de basquetebol. *Revista de Psicologia*, 10(2), 128–140. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8085861>
- Cohen, S., & Williamsom, G. M. (1988). *Perceived stress in a probability sample of United States*. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on applied social psychology. Newbury Park.
- Cohen S., Karmack T., & Mermelsteinm R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24(4), 385–96. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Constantino, A. C. S., Prado, W. L., Lofrano-Prado, M. C. (2010). Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 8(3), 146–155. <https://doi.org/10.20396/conex.v8i3.8637732>
- Correia, T. A. S., & Netto, J. E. S. (2012). Motivos para a prática esportiva e fatores associados de jogadoras de futsal. *Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte*, 11(2), 82-95.
- Faro, A. (2015). Análise fatorial confirmatória das três versões da Perceived Stress Scale (PSS): Um estudo populacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 21–30. <https://dx.doi.org/10.1590/1678-7153.201528103>
- Filgueiras, A. (2010). Abordagem neuropsicológica dos processos de orientação da atenção visuo-espacial e manutenção da concentração em atletas da categoria sub-13 de futebol de campo. *Ciências Cognitivas*, 15(2), 142–154. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-58212010000200013&lng=pt&nrm=iso
- Fortes, L. D. S., Lira, H. A. A. D. S., Lima, R. C. R. D., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers? *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 353-361. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n3p353>
- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: Diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, 12(2), 301–307. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200018>
- Jacobson, E. (1976). *You must to relax* (5ª Ed.). Unwin Paperbacks.
- Kanthack, T. F. D., Cigliassi, M., Vieira, L. F., & Altimari, L. R. (2014). Acute effect of motor imagery on basketball players' free throw performance and self-efficacy. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, 16(1), 47–57. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n1p47>
- Kuritz, J. F. (2006). *A interferência da distração auditiva no nível motivacional no atleta de futsal*. [Monografia de graduação]. Pontifícia Universidade Católica do Paraná.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1994). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Leite, G. S. F., Mello, M. T., & Antunes, H. K. M. (2016). Competição na dança clássica: Um fator ansiogênico negativo? *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(3), 793–803. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092016000300793>
- Lima, A. M., & Nascimento, D. (2010). Nível de ansiedade-traço competitiva de atletas da categoria mirim de futsal da cidade de Curitiba. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, 9(6), 171–177. <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-9/Vol9n6-2010/Vol9n6-2010-pag-171a176/Vol9n6-2010-pag-171a176.pdf>
- Lipp, M. E. N. (2000). O stress da criança e suas consequências. In: M. E. N. Lipp (Ed.), *Crianças estressadas – causas, sintomas e soluções* (pp. 13–42). Papyrus.
- Luft, C. B., Sanches, S. O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606–615. <https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics.
- Martines, G. A. (2018). Influência da ansiedade na performance de jogadores de futebol. *Revista MotriSaúde*, 1(1), 1–8.
- Mimura C, & Griffiths P. (2004). A Japanese version of the perceived stress scale: Translation and preliminary test. *International Journal of Nursing Studies*, 41(4), 379–85. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2003.10.009>

- Moraes, A. P. P. (2012). Stress, sintomas físicos, psicológicos e enfrentamento de situações estressoras em profissionais da saúde que atuam em hospitais. [Dissertação de Mestrado]. Universidade Estadual Paulista.
- Pereira, C. S. R. F., Simas, J. P. N., Boing, L., Machado, Z., Matias, T. S., & Guimarães, A. C. A. (2014). Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós-competição. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(4), 116–125. <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v22n4p116-125>
- Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2004). Reliability and validity of the Brazilian version of the perceived stress scale. *Preventive Medicine* (In Press).
- Remor E. (2006) Psychometric properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006004>
- Ribeiro, J. P., & Marques T. (2009). A avaliação do stresse: A propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças [Internet]*, 10(2), 237–248. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862009000200008&lng=pt
- Ribeiro, V. B., de Oliveira, S. R. G., & da Silva, F. G. (2013). Preditores psicológicos, reações e o processo de intervenção psicológica em atletas lesionados. *Ciências & Cognição*, 18(1). <http://cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/articloe/view/778>
- Scala, C. T. (2000). Proposta de intervenção em psicologia do esporte. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 2(1), 53–59. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452000000100005&lng=pt&nrm=iso
- Scala, C. T., Moura, N. A., Moura, T. F. P., & Moura, L. P. (2018). Estratégias para melhora da concentração nos esportes: Estudo de caso com Barreirista Olímpica. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12(75), 396–403. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6849758>
- Siqueira, B. F. O. (2022). Influência da ansiedade, motivação e concentração na performance de atletas de futebol. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Universidade Estadual Paulista.
- Silva, A. M. B. (2012). Relação entre estresse e agilidade entre bailarinos. *Revista Corpoconsciência*, 16(2), 19–26. <http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3549/2492>
- Silva, A. M. B., & Enumo, S. R. F. (2016). Avaliação psicológica na dança: Instrumentos e possibilidades. In E. M. Peixoto et al. (Ed.), *Novas perspectivas para avaliação em Psicologia do Esporte e do Exercício Físico* (pp. 185-218). CRV.
- Silva, A. M. B., & Enumo, S. R. F. (2017). Descrição e análise de uma intervenção psicológica com bailarinos pelo Software IRAMUTEQ. *Trends in Psychology*, 25(2), 577-593. <https://doi.org/10.9788/TP2017.2-11Pt>
- Silva, A. M. B., Enumo, S. R. F., & Afonso, R. M. (2016). Estresse em atletas adolescentes: Uma revisão sistemática. *Revista de Psicologia da IMED*, 8(1), 59–75. <https://doi.org/10.18256/2175-5027/psico-imed.v8n1p59-75>
- Silva, A. M. B., Tkac, C. M., & Enumo, S. R. F. (2013). Ansiedade pré-competição e concentração em bailarinos de jazz. *EF Desportes Revista Digital*, 18(183). <http://www.efdeportes.com/efd183/ansiedade-e-concentracao-em-bailarinos-de-jazz.htm>
- Sinico, A., & Winter, L. L. (2012). Ansiedade na performance musical: Definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. *Revista do Conservatório de Música da UFPel*, 5(1), 36–64. <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/articloe/view/158>
- Sudo, C., Souza, S. R. (2012). Intervenção comportamental para treinadores no uso do estabelecimento de metas no tênis. *Estudos em Psicologia*, 29(4) 563–576. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400011>
- Taylor, J. & Taylor, C. (1995). *Psychology of dance*. Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6ª Ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Seabourne, T. G., & Jackson, A. (1981). Effects of isuo-motor behavioral rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 228–238. <https://doi.org/10.1123/jsp.3.3.228>

Data de submissão: 26/03/2021
Primeira decisão editorial: 22/07/2022
Aceite: 16/11/2022