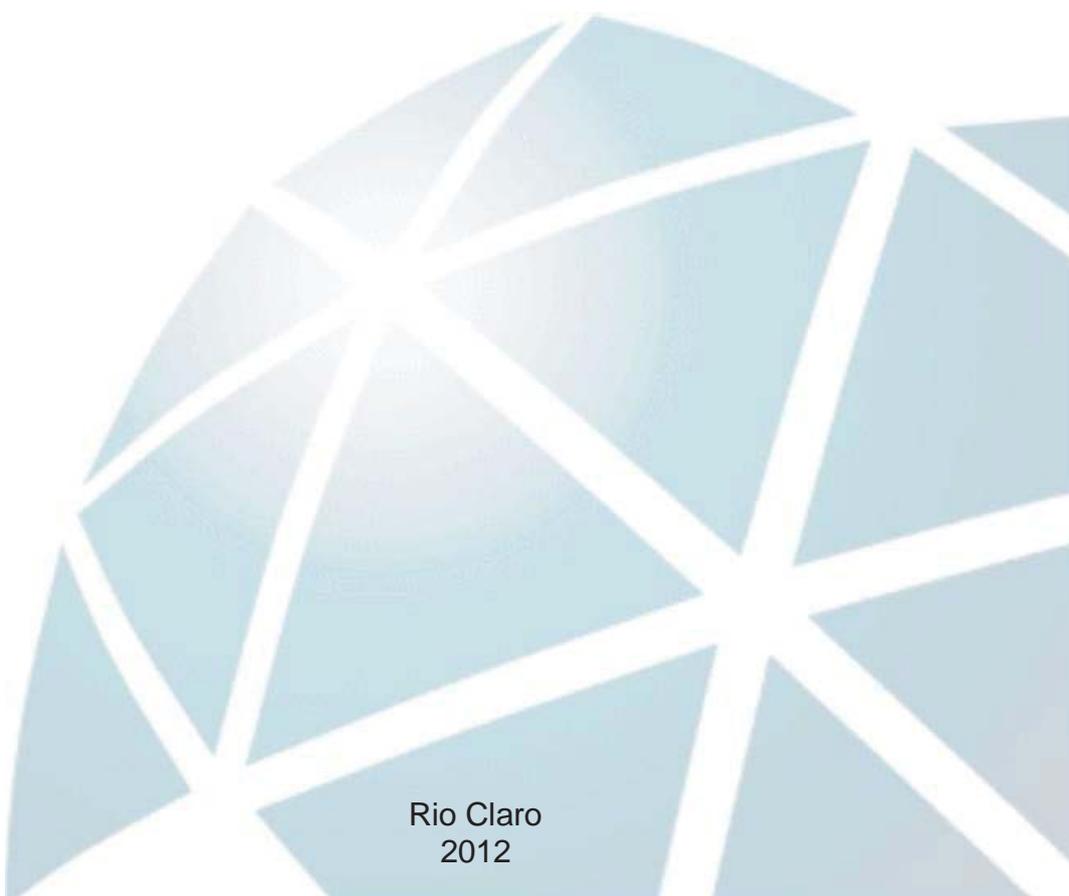

EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMILA ANDRÊO SILVA

A ANSIEDADE EM BAILARINOS



Rio Claro
2012

CAMILA ANDRÉO SILVA

A ANSIEDADE EM BAILARINOS

Orientador: SILVIA DEUTSCH

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2012

796.01 Silva, Camilaandrêo
S586a A ansiedade em bailarinos / Camila Andrêo Silva. - Rio Claro : [s.n.],
2012
33 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) -
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Silvia Deutsch

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Equilíbrio emocional. 3.
Dança. 4. Corpo. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho primeiramente a minha mãe, pois sem o seu apoio incondicional não estaria hoje me formando em uma das melhores universidades do Brasil. Obrigada mãe por ter acreditado em mim e não ter desistido desse sonho junto comigo. Dedico também aos meus irmãos que sempre me apoiaram e me encorajaram durante toda essa caminhada. Minha última dedicação, vai a uma pessoa muito especial, que marcou minha vida acadêmica, Prof^a. Dr^a. Catia Mary Volp.

AGRADECIMENTO

Agradeço a dança e a arte de dançar, pois é ela quem me inspira, não só profissionalmente, mas para vida. Ela transformou e ainda transforma o meu modo de ver e olhar os outros, fazendo com que eu me torne uma pessoa mais livre e harmoniosa comigo mesma, me modificando e me deixando modificar a cada dia. Agradeço também a minha orientadora Silvia Deutsch, que me deu base para que todo esse trabalho acontecesse de forma simples e prazerosa. E por último, gostaria de agradecer aos meus amigos que estiveram ao meu lado, me ajudando a construir os momentos importantes da minha vida acadêmica.

EPÍGRAFE

“Façamos da interrupção um caminho novo.
Da queda um passo de dança,
do medo uma escada,
do sonho uma ponte, da procura um encontro”.

(Fernando Sabino)

RESUMO

Esta pesquisa tem por objetivo fazer um levantamento dos estudos que tratam da ansiedade em bailarinos e posteriormente relacionar com a promoção da saúde psicológica dos mesmos. O desenvolvimento do estudo se deu através da consulta em bases de dados como Capes, Scielo e Google Acadêmico, além de livros sobre Psicologia do Esporte e Dança que abordam o tema proposto. Aspectos levantados evidenciam que a dança permite ao seu praticante um aumento de sua capacidade de autopercepção, junto a um trabalho de mente e corpo, desde que sejam respeitados os limites e possibilidades do dançarino. Porém o medo da frustração, o nervosismo da exposição e as expectativas, podem ser fatores desencadeantes na elevação do nível de ansiedade em momentos de maior tensão como, por exemplo, as apresentações. Os estudos levantados demonstram que a ansiedade pode interferir, positiva ou negativamente, na performance de um dançarino. Evidenciam também que, em geral, o desempenho máximo do bailarino pode ser alcançado quando o mesmo atingir um nível ideal de ansiedade, que varia de indivíduo para indivíduo. Muitos autores citam diferentes formas de promover um maior equilíbrio da ansiedade durante as aulas de dança, como o trabalho da autoconfiança, da motivação, da respiração e recuperação, além de utilizar os benefícios da dança em prol da saúde física e psíquica de seus praticantes. Dessa forma ainda faltam mais estudos específicos da área, para que novas técnicas sejam criadas e utilizadas pelos dirigentes de grupos e companhias de dança, a fim de aprimorar cada vez mais o trabalho do equilíbrio emocional de seus bailarinos.

Palavras-chave: Dança. Emocional. Corpo

ABSTRACT

This research aims to cover publications related to anxiety suffered by dancers and then to compare their psychological health promotion. This study was developed according to Capes, Scilelo and Google Scholar data basis, besides Sports and Dance Psychology books .These studies state that dance leads its practitioner to increase his self-perception, combined with body and mind work ,as long as the dancer's limits and possibilities are respected. However, the fear of frustration, exhibition nervousness and expectations can trigger anxiety growth in moments of tension, such as performances. It shows that anxiety can interfere the dancer's performance in a positive or negative way. It is also believed that, in a general way, his best performance can be achieved when he gets to a proper level of anxiety, which varies from person to person. A lot of authors mention different ways to promote a better balance of anxiety during dance sessions, developing students' self-confidence, motivation, breathing and recuperation, besides using the benefits from dancing to improve practitioners' body and mind health.This area lacks more specific studies to let new techniques be created and used by directors and dance companies, to enrich more and more the work of dancers' emotional balance.

Keywords: Dance. Emotional. Body.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 A DANÇA	10
2.2 A DANÇA E SEUS ASPECTOS PSICOLÓGICOS E FÍSICOS	13
2.3 A ANSIEDADE	16
2.4 A INFLUENCIA DA ANSIEDADE	19
2.5 O TRABALHO EMOCIONAL.....	22
3 OBJETIVO.....	25
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	26
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
REFERÊNCIAS	30

1 INTRODUÇÃO

Atualmente o estudo da ansiedade tornou-se um tópico extremamente importante nas mais diversas áreas de atuação. No campo do movimento temos vários estudos nas áreas esportivas competitivas mostrando o quanto ela pode interferir no resultado de uma performance.

De acordo com Cratty (1993, apud GIRARDELLO, 2004), alguns estudos revelam que a ansiedade está presente em momentos antecedentes, durante e após as competições de um atleta. Ela é um fator que pode influenciar o desempenho de um atleta tanto de forma positiva quanto negativa. O que vai determinar a qualidade dessa interação é o nível de ansiedade que o atleta apresenta.

Apesar dos alunos de dança poderem, ou não, ser considerados atletas, “ambos desejam e tem como alvo a melhoria e/ou a otimização de competências como flexibilidade, a força, a resistência cardiovascular, a coordenação motora, e a consciência corporal” (ABREU, 2008, p. 7). Com isso, vamos considerar neste estudo algumas teorias vindas da Psicologia do Desporto, tendo em vista a semelhança de diversos aspectos físicos e psíquicos entre bailarinos e atletas, principalmente quando existe o enfoque na superação dos limites físicos.

A influência externa e o nível de estresse e ansiedade durante uma competição ou apresentação, interferem tanto no desempenho de um atleta, quanto na de um dançarino, tendo em vista a importância de suas performances em ambos momentos. Dessa forma a pressão psicológica sofrida por atletas de alto rendimento, também aparecem no mundo da dança (CONSTANTINO; PRADO; PRADO 2010).

Alguns estudos realizados confirmam a presença de alto nível de ansiedade em bailarinos e bailarinas durante o período da pré-estreia de um espetáculo de dança, o que demonstra uma possibilidade de queda de performance durante a apresentação, além do desconforto emocional presenciado pelo bailarino (a). Além disso, pesquisas mostram a diferença desses níveis de ansiedade relacionada ao gênero, onde a mulher tem a probabilidade de ter níveis mais elevados do que os homens.

Uma pesquisa feita por Gutierrez (2012) buscou analisar a ocorrência de estresse e ansiedade em bailarinas em uma competição de dança. Foi aplicado um

questionário específico da área com intuito de avaliar situações de estresse psíquico, com isso pode-se comprovar a presença de estresse e ansiedade nas bailarinas por ocasião da competição do festival de dança.

Para trabalhar a ansiedade em bailarinos, é preciso inicialmente identificar o nível de ansiedade do indivíduo, para que posteriormente, o professor possa utilizar estratégias para melhoria deste. Taylor e Taylor (1995, citado por ABREU, 2008, p. 08) salientam alguns aspectos psicológicos essenciais para o dançarino atingir o máximo das suas potencialidades, como a motivação, a concentração e o nível ótimo de ansiedade.

Dessa forma a presente pesquisa busca levantar estudos para discussão sobre a ansiedade em bailarinos/dançarinos e mostrar com isso a importância do cuidado com a promoção da saúde psicológica destas nas aulas de dança. Procura também obter maiores informações sobre o tema ansiedade ou mais especificamente a interferência da ansiedade nos bailarinos, uma vez que esta é uma das possíveis causas dos desequilíbrios emocionais apresentados pelos mesmos, principalmente nos períodos de pré-apresentações.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 A Dança

Ao longo da história surgiram diversas formas de se traduzir dança, mudando o conceito de corpo de acordo com a manifestação cultural existente. Dessa forma, o bailarino de hoje trás consigo todas as passagens corporais que a dança vem delineando (PARRA, 2009).

A dança começou de um jeito improvisado, desprovida de regras e técnicas específicas. Bourcier (2001, apud PARRA, 2009) afirma que a dança era uma expressão corporal relativamente livre. Para Ellmerich (1962) e outros autores, a dança existe desde os primórdios da humanidade, como uma simples manifestação rítmica e natural, onde o homem passa a se comunicar de forma mais interativa. Essa expressão por meio da dança veio estabelecer o início da comunicação coletiva entre os povos primitivos (BERTONI, 1992 citado por SILVA, 2009).

A partir do século XIV, surgem os primeiros educadores da área, que passam a explorar ainda mais essa arte, dando formas aos passos executados, cabendo a eles muitas vezes ensinar passos à nobreza. Segundo Portinari (1989, apud Krieger, 2011, p. 28) embora sua função principal tenha sido ensinar os nobres, eles também dançavam nas festas palacianas, exibindo passos complicados e causando admiração. Dessa forma, a dança cria mais corpo no cenário histórico, surgindo mais adeptos e interessados em estudar essa modalidade.

A dança clássica aparece em meados do século XVIII, e a dança antes expressiva é substituída pela beleza das formas e gestos corporais, onde essa arte artificial, “o significante passa a ter mais importância do que o significado” (Bourcier, 2001, p. 113 apud PARRA, 2009, p.10). O chamado ballet clássico passa a valorizar qualidades como graça, leveza, delicadeza, disciplina, boa postura e alinhamento corporal.

Logo no início do século XX, surge a Dança Moderna, com a vinda de Isadora Duncan e Rudolf Laban como os principais precursores desta arte, que por meio de novas técnicas passam a incorporar a dança, atribuindo emoção em seus movimentos e maior liberdade de expressão.

Laban enxergava um dançarino com um ser pensante, que sentia, fazia, experienciava e entendia a dança. Ele trabalhava com a improvisação, e a dança sem música, recorrendo a movimentos cotidianos ou abstratos (Travi, 2012). Duncan, ao contrário as normas do ballet clássico, possibilita um “pensar corporal” contra tudo que bloqueia a liberdade, a imaginação e o espírito (KRIEGER, 2011).

Travi (2012, p. 15) cita as principais características da dança moderna do século XX, que são: “pés descalços, cabelos soltos, figurinos largos, quedas, torções do tronco, contrações, inspiração e expiração marcadas, braços soltos; enfim, liberdade de movimentação e expressão”, vindas contra as muitas normas do Ballet como a postura ereta, o corpo rígido, as sapatilhas, dentre outros detalhes que tornavam a Dança Clássica mais regrada e inexpressiva.

Em meados dos anos 50 surge a chamada Dança Contemporânea abordando uma nova linguagem e um novo conceito de corpo dançante (TRAVI, 2012). Com o contemporâneo não existe mais certo ou errado e diversos estilos de dança passam a ser incorporador, não havendo negação em correntes passadas, mas sim, somatização e readaptação.

A cena contemporânea, no que se refere aos processos de criação coreográfica e às coreografias em si, também sofreu mudanças. Houve uma valorização de movimentos cotidianos, naturais, minimalistas, torções, quedas. Não existia mais a necessidade de respeitar um biótipo, uma estética específica. O corpo dançante poderia ser feio, curvado, obeso. O importante passou a ser a expressão, a liberdade de exprimir emoções e anseios através da dança. Todos os corpos eram bem-vindos (TRAVI, 2012, p. 17).

O conceito de corpo, movimento e dança sofre, então, diversas mudanças ao longo dos anos. Diferentes estilos são introduzidos por estudiosos do corpo humano, que buscam a melhor forma de se dançar, criando e recriando conceitos, regrando e desregrando formas e gestos.

Para Kofes (1989, apud TOURINHO E SILVA, 2006, p.126), atualmente “existem dois discursos sobre o corpo: o disciplinar, que impõe uma postura; e o antidisciplinar, que envolve a ideia de libertação e soltura do corpo”. O corpo disciplinar, em sua visão, é criado em cima de regras e modelos, sendo trabalhado de forma fragmentada. Silva e Tourinho (2006) exemplificam essa metodologia por meio do Ballet, que se utiliza de formas pré-estabelecidas para ensinar seus alunos.

Gehres (2001, p.10 apud PARRA, 2009, p.20) acredita que hoje “não existe mais um conhecimento verdadeiro e universal a ser aprendido, e sim, a criação/recriação constante de conhecimento”, ou seja, o dançarino deve procurar diversificar suas formações corporais, abordando o conceito de corpo disponível. O termo “corpo disponível” é explicado por Parra como:

[...] aquele corpo que através de um processo de formação adquiriu possibilidades de chegar a plena expressividade, podendo ou não, acoplar um treino corporal (ou uma técnica), para responder às exigências das imagens expressivas (PARRA, 2009, p. 20).

É interessante então que o dançarino adquira múltiplas técnicas corporais e se abra para os movimentos permitidos pelo corpo treinado, facilitando uma performance mais completa e sem trejeitos.

2.2 A Dança e seus Aspectos Físicos e Psicológicos

Vamos aqui destacar alguns aspectos físicos e psicológicos que podem sofrer a interferência da dança, porém, existe a ideia de que é impossível separar tais aspectos lembrando que o benefício do físico, conjuntamente beneficia a mente, como uma noção de todo. A separação será feita para facilitar na compreensão do processo estudado.

A dança, como arte expressiva, contém diversos aspectos importantes para a formação do ser humano, promovendo principalmente a descoberta e o conhecimento corporal. Ela, como outras artes, tem um papel fundamental na comunicação do indivíduo, potencializando o desenvolvimento social entre os seres.

Começemos a discussão dos aspectos físicos, ou seja, o trabalho do corpo orgânico e suas competências. Essa área muitas vezes acaba ganhando destaque quando se fala em dança nas escolas, nas academias e até em grandes companhias.

A dança auxilia de forma significativa a coordenação motora, o equilíbrio, e o ritmo de seus praticantes, além de promover a conscientização dos movimentos e sua forma de exprimir. Além disso, num âmbito mais educacional, podemos citar o desenvolvimento da criatividade, e abrangência de expressões, já que a dança permite ao ser humano explorar ainda mais seus gestos, que por muitas vezes podem não ter função ou utilidade prática na dança, mas possuem um sentido e significado em si mesmo (Dantas, 1999 apud LIMA, 2006).

Atualmente, podemos destacar o conceito da busca pelo desenvolvimento físico como função de um ideal estético, onde muitas vezes aparece a exigência de certos padrões corporais para a inserção na dança, como corpos magros, altos, elásticos, de pele branca, entre outros. Porém Bertherat (1986) questiona esses padrões de forma e beleza;

Para modificarmos nosso corpo é preciso conhecê-lo, respeitá-lo, escutá-lo, responder às suas exigências para modificar a imagem que se tem dele mesmo e chegar a uma aproximação do seu real, ou seja, o corpo que se é, ou o corpo próprio, e descobrir que este é dinâmico, diferente de um lugar estável e estabelecido.

A dança pode ter por consequência de sua prática a modificação física do corpo, melhorando suas competências, como dito anteriormente e, em algumas vezes, sua forma corporal/física. Porém quando isso se torna uma exigência, um padrão de inserção na modalidade, alguns cuidados devem ser tomados, como a consciência das possibilidades e limites do corpo.

Já em relação à saúde psicológica, Sousa; Mariani e Samulski (2002) nos lembram da falta de estudos específicos nessa área ligada à dança, porém, podemos afirmar que a dança por ser um exercício físico, “possibilita a produção de substâncias químicas que funcionam como agentes que atuam como antidepressivos naturais” (GUISELINI, 2001), ajudando no ânimo do dançarino e em outros fatores que podem estar associados, como a ansiedade e o estresse.

Seguindo o mesmo raciocínio a cerca da dança como atividade física, Salmuski (2002, p. 311 apud RUBIO 2003) destaca os seguintes benefícios psicológicos: “redução do estado atual de ansiedade, do nível de depressão moderada, da instabilidade emocional e da ansiedade, de vários sintomas de estresse e a produção de efeitos emocionais positivos”, lembrando que esses benefícios estão atrelados a continuidade e regularidade dos exercícios e seu controle.

Dessa forma, acredita-se que a dança trás consigo conteúdos importantes para a saúde total de um indivíduo, proporcionando seu bem estar e melhorando sua qualidade de vida, mas vale salientar que esta prática também pode apreender tensões, principalmente quando ligada a performance e alto rendimento. Rubio fala que “para que um atleta consiga render e obter um desempenho satisfatório é importante que esteja “solto” e inteiro no momento da prática” (2003, p 68).

Os fatores que podem influenciar num prejuízo psicológico são diversos, sendo os cuidados no processo de aprendizagem e treinamento de um dançarino fundamental para que este utilize a dança de forma equilibrada ao seu organismo. É importante lembrar que a preparação física só proporcionará bons resultados se associados a um bom desempenho emocional (Sousa; Mariani; Samulki, 2002). Tourinho e Silvia ainda ressaltam:

Preparar-se para a cena não se resume apenas a ampliar o condicionamento físico - as valências físicas -, a fazer crescer a capacidade respiratória, a massa muscular e o alongamento. A

preparação corporal implica em estimular toda a corporeidade para um trabalho artístico e, conseqüentemente, abordar os aspectos fisiológicos, emocionais e energéticos do ser humano (2006, p.128).

2.3 A Ansiedade

A palavra ansiedade vem do latim “axieta”, “anxietatis”, que significa preocupar-se, desejar (Silva e Sponda, 2009). Porém Kaipper (2008) cita a origem no termo grego *anshein*, com o significado de “estrangular, sufocar, oprimir”.

De acordo com Viscott (1982), a ansiedade é o medo de perder alguma coisa, quer seja real ou imaginária, de forma que a sua intensidade dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo. Perls (1977) define a ansiedade como uma tensão entre o agora e o depois, sendo esta tensão uma grande excitação contida, o que desestabiliza o sistema sensorial para reduzir a excitação. Ela tem como principais sintomas a taquicardia, sudorese, náuseas, vertigens, distúrbios gastrintestinais e distúrbios de sono.

Morgan (1977) cita a ansiedade como um medo vago, sentido sem que a pessoa saiba o que é que a causa. Ela pode ser considerada, em literatura ou em psicologia, como uma emoção, porém, para alguns autores, a ansiedade é vista como um impulso ou uma simples resposta emocional. Uma emoção predominante durante a ansiedade é o medo, associado também a outras emoções, como a amargura, a vergonha, a culpa entre outros (SERRA, 1980).

Serra ainda esclarece;

O medo pode ser devido dois grupos grandes de fatores, uns de *natureza inata*, isto é, em que o indivíduo nasce predisposto a apresentar reações de medo perante certo número de situações específicas e, outros, *aprendida* (1980, p.97).

Durante um tempo, o termo, medo e ansiedade foram utilizados com um mesmo significado, porém alguns psiquiatras e psicólogos passaram a diferenciá-los dizendo que o medo esta ligado a uma reação de defesa perante um objeto presente, já a ansiedade é um perigo a vir, sendo vista então como uma angustia mais vaga, incerta e misteriosa (H. EY, 1950, apud SERRA 1980).

Para Leahy (2011) a primeira coisa a entender acerca da ansiedade é que ela faz parte de nossa herança biológica, ou seja, o problema está nas interpretações dadas ao que nos causa ansiedade, de forma que quando a interpretação muda, muda também à sensação diante daquilo. Dessa forma, podemos modificar esse instinto natural por meio de nossas experiências, potencializando-o ou atenuando-o.

Dosil (2004) também defende a ansiedade como uma característica biológica do ser humano que antecede momentos de perigo ou de tensão, e se relaciona com o medo e vulnerabilidade.

Seres humanos nascem com a possibilidade de desenvolver mais ou menos seus níveis de ansiedade e normalmente lidam com ela em momentos de perigo real ou imaginário como já citado acima. A personalidade do indivíduo e suas experiências no decorrer da vida é que vão definir como o mesmo vai lidar com sua ansiedade e tensões.

Henri Ey (1950, apud SERRA 1980), destaca duas maneiras de manifestação de ansiedade, sendo ela as crises de *grande* e de *pequena* ansiedade. A crise de grande ansiedade é caracterizada por um desespero exagerado que vem junto à sensação de morte, onde o futuro não é valorizado, apenas o presente, que se mostra ameaçador. Já na pequena ansiedade, a situação aparece menos graves, porém igualmente perturbadora, de forma que a insegurança se defronta com os acontecimentos junto à incapacidade de reagir diante destes.

Um inventário bastante utilizado durante o desenvolvimento do psicodiagnóstico esportivo, considerado “padrão-ouro”, conceituado por Spielberger (1966), adotou duas formas distintas e complementares de identificar a ansiedade chamada ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica incorporada no indivíduo que o predispõe a perceber situações ameaçadoras. Essa propensão é relativamente individual, variando a frequência e a intencionalidade para com a situação estressante (SPIELBERGER, 1966). A ansiedade-estado pode aparecer diante de uma situação temporária ou de situações por meio de reações emocionais desagradáveis, causando uma tensão específica, ou seja, qualquer estímulo interno ou externo que um indivíduo traduza como ameaçador, pode resultar em altos níveis de ansiedade-estado.

O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), é composto de 20 questões de múltipla escolha para cada tipo de ansiedade (traço e estado), sendo um instrumento de autorrelato com escore para item individual que tem as opções de respostas: 4: muitíssimo; 3: bastante; 2: um pouco; 1: absolutamente não (KAIPPER, 2008). Desde 1990 o IDATE, reconhecido no Brasil, vem sendo utilizado na pesquisa e na clínica com mais de 1000 estudos publicados (SPIELBERGER CD, 1983 apud KAIPPER, 2008).

Por ser considerada como uma herança biológica, a ansiedade é essencial ao ser humano desde os primórdios, principalmente quando vista como uma estratégia de proteção, preparando o corpo para uma situação de perigo. Porém, muitas vezes, acarretamos diversas respostas biológicas e psicológicas que nos preparam mal para as exigências que a vida nos expõe e que nem sempre condiz com a realidade atual. Psicólogos evolucionistas acreditam que as ansiedades que uma vez ajudou nossos ancestrais a sobreviverem em um ambiente primitivo não mais parecem eficazes no mundo hoje (LEAHY, 2011).

Estudos passaram a analisar a ansiedade e classifica-la de diferentes formas de acordo com alguns autores já mencionados aqui. Suas definições se desenvolveram dentro de pensamentos e culturas predominantes de época, condizendo com os fenômenos situados e os relatos advindos das perturbações emocionais.

Os métodos e significados atribuídos acerca da ansiedade nos ajudam a determinar seu nível e sua intensidade, entendendo-a dentro de cada contexto para que o indivíduo se torne consciente de suas emoções e reações podendo, ou não, intervir em alguma precaução. Na opinião de Wolp e Lazarus (1966, apud SERRA, 1980) a ansiedade que se revela não-adaptativa e leva uma pessoa a comportamentos inadequados, merece então ser tratada.

De forma geral, a ansiedade se manifesta de diversas formas e jeitos, leve ou grave, prejudicial ou benéfica, episódica ou persistente, causada orgânica ou psicologicamente, ocorrida sozinha ou em co-morbidade, podendo ou não afetar a percepção e a memória (LEWIS, 1979 apud COPETTI 2012).

2.4 A Influência da Ansiedade

Um estudo realizado em bailarinos e bailarinas profissionais, que avaliou o nível de estresse e ansiedade na pré-estreia de um espetáculo de dança, concluiu que estes apresentaram sintomas de estresse e ansiedade ocasionados pela pré-estreia do espetáculo de dança. Em um segundo estudo sobre o mesmo assunto, o autor cita a importância de intervenções psicológicas que visam auxiliar os bailarinos a controlar sua ansiedade.

A ansiedade pode aparecer na pré ou pós-apresentação de dança em um dançarino. Porém, de acordo com Berté Junior (2004, apud FABIANI, 2009, p.6), o nível de ansiedade que precede uma competição, e aqui no caso, uma apresentação de dança, é um dos fatores de maior influência na qualidade de desempenho do indivíduo.

As apresentações são momentos em que o dançarino expõe suas habilidades e coloca em prática seus treinos de forma sequencial, coreográfica. Dessa forma, o medo de errar e a presença do público, por exemplo, pode desencadear a ansiedade, dificultando seu desempenho durante a apresentação (CONSTANTINO; PRADO; PRADO 2010).

Levando em conta o inventário feito por Spielberger (1966), a ansiedade correspondente nos bailarinos/as durante a pré-apresentação é a ansiedade-estado, em que a situação representativa de perigo é a própria apresentação em palco. Porém, cabe lembrar, que uma pessoa com elevado nível de ansiedade-traço vai responder com um alto nível de ansiedade-estado a um número maior de situações (MAGILL, 1984). Por isso, ambas as formas de ansiedade devem ser verificadas para que ocorra uma melhor discussão sobre os resultados.

Perls declara que:

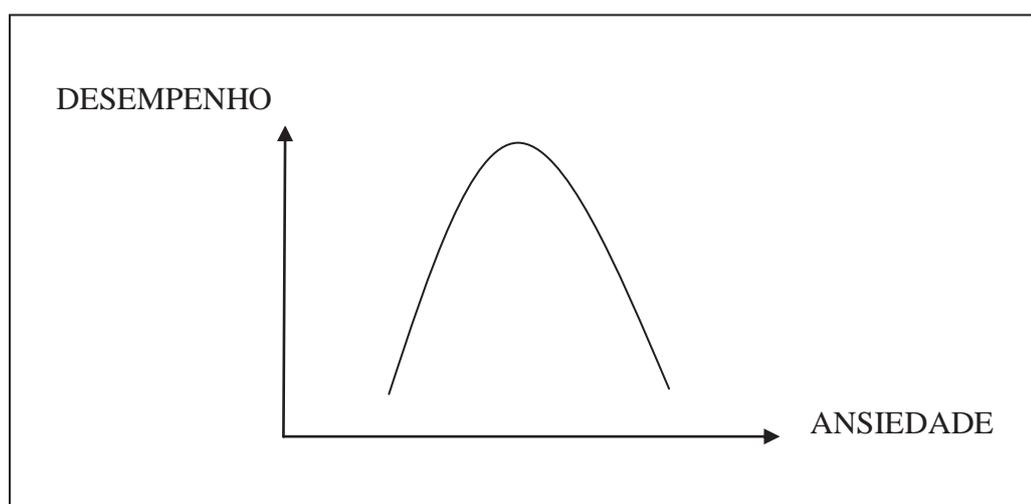
A ansiedade é a excitação, o *élan vital* que carregamos conosco, e que se torna estagnado se estamos incertos quanto ao papel que devemos desempenhar. Não se sabe se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda excitação não consegue fluir para a atividade, e temos “medo de palco” (1977, p. 15).

A ansiedade pode interferir de forma negativa ou positiva no desempenho de um bailarino durante sua atuação em palco, dependendo de sua intensidade.

Dizemos que existe um nível ideal de ansiedade que é determinado de acordo com cada indivíduo, de forma que o praticante tenha sua atenção direcionada pra uma tarefa específica e não se distraia com situações irrelevantes (baixa ativação) ou diminua seu campo de visão (alta ativação). Com isso ele terá as alterações fisiológicas necessárias sem a presença de ações negativas no seu campo de percepção cognitiva (COX, 1998; HALL & KERR, 1997; MARTENS et al., 1990; WEINBERG & GOULD, 2001; BERTUOL E VALENTINI, 2006 apud LEITE et al., 2011).

Uma das principais hipóteses que descreve esse fato é a chamada Teoria do “U Invertido”, criada pelos pesquisadores, da área da Psicologia do Esporte (YERKES & DODSON, 1908 citado por DOSIL, 2004).

(Figura 1 – Teoria do Universo).



Fonte: Yerkes & Dodson (1908)

Verifica-se que para um desempenho máximo, o indivíduo deve manter um nível específico de ansiedade, variando sempre de indivíduo para indivíduo. O próprio senso comum nos diz sobre a importância do estado de alerta para um melhor desempenho, por outro lado, o exagero de excitação, pode prejudicar esse desempenho ou provocar bloqueios físicos e mentais (Morgan, 1977). A ansiedade é considerada essencial na propulsão de energia de ativação, no caso dos bailarinos, ela pode ser um diferencial para seu desempenho, porém seu equilíbrio é de fundamental importância para que sua função benéfica não se torne prejudicial.

Franco (2000) ressalta que as perturbações emocionais interferem, de forma significativa, na vida atlética, de forma prejudicial à mente e, conseqüentemente, a parte motora. Essas perturbações podem recorrer de diversas causas, como altas

expectativas ou até mesmo a falta de percepção dos ganhos na recuperação (RUBIO, 2003).

2.5 O Trabalho Emocional

A ansiedade no desporto, e aqui no caso, nos bailarinos, irá depender de sua interpretação e percepção diante das aulas, apresentações e experiências passadas (DAVIES & ARMSTRONG, 1989 citado por ABREU, 2008). É interessante então, que o professor identifique esse nível nos alunos e trabalhe em suas aulas não só o aspecto físico, mas também o aspecto cognitivo e emocional. Se existe tensão ou ansiedade na busca de uma finalidade, o caminho se torna mais difícil e sofrido, podendo trazer rigidez e pouco prazer, o que afastará o indivíduo de realizar um bom desempenho.

É importante verificar que a ansiedade pode decorrer não só pela apresentação de dança em si, mas também de outros fatores decorrentes em aulas e ensaios que irá refletir também no desempenho do bailarino.

Um estudo de Gasparini, Lee Rose (2012) constatou algumas situações causadoras de estresse em bailarinos, tanto do âmbito amador quanto do profissional. A primeira delas foi a interação bailarino e coreógrafo, ligado as exigências exageradas impostas aos bailarinos, sua função exata no trabalho e as injustiças dos coreógrafos relatadas pelos bailarinos. No campo mais profissional outra situação refere-se as condições físicas, como as lesões, causando insegurança no bailarino. Problemas de relacionamento com o companheiro de grupo apareceu, essencialmente nos bailarinos amadores, como uma situação também estressora.

De começo, é importante que as aulas de dança não sirvam apenas para moldar o aluno a uma técnica específica, mas sim, que estejam voltadas ao conhecimento do próprio corpo, de suas possibilidades e limitações, permitindo ao aluno uma melhor compreensão de suas sensações.

É necessário respeitar e conhecer o corpo que se tem, para que assim o controle de sua modificação seja eficaz.

O corpo possui uma sintaxe própria e cada indivíduo necessita conhecer a sua, para através dela proporcionar melhorias e transformações ao próprio corpo (TOURINHO E SILVIA, 2006, p 127).

Barreto (2004, apud TREVISAN; SCHWARTZ 2011, p.362) salienta que somente com a compreensão da essência de cada fenômeno é que se pode ter conhecimento dos limites e possibilidades de determinada atividade. É importante para o dançarino, a conscientização dos movimentos, de suas ações e significados. Tourinho e Silva nos ajudam dizendo que “o reconhecimento e a aceitação das limitações corporais significam diferenciação e amadurecimento (2006, p.129)”.

É dentro desses limites e do aumento na capacidade sensível de um dançarino que o processo de recuperação aparece como um fenômeno importante a ser observado durante as aulas também. Rubio (2003) expõe a necessidade de garantir ao atleta a sensação de controle em seu processo de recuperação, a fim de evitar respostas depressivas, como sentir que a lesão ou a dor o limitam e que elas conduzem suas possibilidades de ação.

Hanin (1989 apud ABREU, 2008) cita a importância de aumentar a autoconfiança de um atleta e trabalhar sua motivação na intenção de aperfeiçoar sua ansiedade e seu ótimo funcionamento. Essas motivações podem ocorrer por meio de feedbacks, por exemplo, onde o professor informa as ações de seus alunos aos próprios, no intuito de aperfeiçoar suas relações.

Outra forma de diminuir as tensões de um atleta/bailarino de acordo com Machado (1997) seria através da exposição deste as competições durante seus treinamentos/aulas. Apenas a experiência pode não ser suficiente para prepara-los emocionalmente as possíveis situações previstas durante uma apresentação, é preciso que dançarino simule situações similares para seu maior aperfeiçoamento. Morgan (1977) ressalta que a falta de experiência dos amadores para lidar com a competição se rende frente a pequenas pressões, assim como a vasta experiência dos profissionais, às vezes, não é suficiente para vencer as exigências do meio. A ideia é que o aluno aprenda a lidar com suas emoções para que estas não o atrapalhem no momento da performance, ou seja, quanto mais real for essa simulação ao bailarino, mais próximo ele irá vivenciar suas sensações que possivelmente ocorrerão durante as apresentações.

Weinberg & Gould (2001 apud RUBIO, 2003) destacam também o controle da respiração como uma ferramenta fácil e efetiva para o equilíbrio da ansiedade, além de promover um relaxamento muscular. Por ser uma função biológica e estar o

tempo inteiro presente no indivíduo, ela é uma maneira simples de alterar estados emocionais (RUBIO, 2003).

Algumas técnicas de relaxamento também são citadas por autores, a fim de preparar seu aluno para um momento de tensão. Schultz (citado por RUBIO 2003) utiliza de uma técnica de relaxamento que faz com o que o atleta atinja um estado de sono, sendo esta eficaz nas vésperas de apresentações ou campeonatos, a fim de obter maior qualidade de sono.

Uma realidade importante, que deve ser destacada então na rotina dos bailarinos são os ensaios coreográficos, que tendem ao treinamento do conjunto de formas e assimilação de diversos movimentos, que serão ensaiados em função de uma sincronia entre os bailarinos, tanto de forma técnica como expressiva. Esses ensaios são de extrema importância para os bailarinos, já que os preparam tecnicamente para as apresentações, e podem servir como simuladores de situações causadoras de estresse, como as competições e apresentações em palco.

Com isso, não só nas aulas de treino de técnicas, mas também nos ensaios coreográficos é que se deve intervir com o dançarino no intuito de promover e trabalhar seu equilíbrio emocional para que este esteja preparado no momento da cena, fazendo com que toda performance aconteça de forma positiva.

3 OBJETIVO

Esta pesquisa tem por objetivo levantar estudos para discussão sobre a ansiedade em bailarinos e posteriormente mostrar com isso a importância do cuidado com a promoção da saúde psicológica dos bailarinos nas aulas de dança.

Ele busca apresentar também algumas reflexões acerca dos significados da dança, por meio de sua passagem histórica com diferentes técnicas e abordagens.

4 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sobre o tema ansiedade em bailarinos, dando um maior enfoque na influencia da ansiedade sobre os mesmos.

Serão consultadas bases de dados como Capes, Scielo e Google acadêmico sobre o assunto inicialmente no período de 1962 a 2012. Serão consultados também livros da área de Psicologia e Psicologia do Esporte que tratem sobre o tema ansiedade, além dos livros relacionados a Dança e sua origem.

De início buscou-se desenvolver um resumo dos seguintes subtemas: história da dança, a dança e seus aspectos físicos e psicológicos, ansiedade, a influência da ansiedade e o trabalho emocional, buscando na literatura discussões, hipóteses, ideias e citações de determinado assunto.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através do levantamento feito com as bases de dados: Capes, Scielo e Google acadêmico entre os anos de 1962 a 2012, além de livros de psicologia do esporte e dança, o presente estudo buscou organizar as informações apresentadas nas pesquisas sobre a influência da ansiedade em bailarinos, principalmente quando associadas a uma apresentação de dança.

A literatura tem mostrado grande interesse em estudos relacionados à ansiedade no desporto, porém na dança ainda faltam mais pesquisas e testes específicos na área, que acabam tomando como base as pesquisas já desenvolvidas no campo do esporte, já que atleta e dançarino podem ser, de certa forma, comparados diante de alguns fatores emocionais que são por eles experienciados.

A importância dessas pesquisas e estudos na área da dança ajuda os dirigentes de grupos de dança a desenvolverem técnicas que promovam o equilíbrio emocional dos bailarinos, oferecendo uma dança que se preocupa com bem estar de seus praticantes.

Algumas questões sobre movimento e técnica foram levantadas a fim de estimular uma reflexão dos significados da dança, que passou por diversas abordagens e pensamentos, e se modificou ao longo do tempo. Aquilo que hoje é aprendido, já foi transformado e reformulado, passando por culturas implantadas em corpos distintos, inseridos em épocas de diferentes costumes que influenciam o dançarino até os dias de hoje, e este trás consigo em seus movimentos (PARRA, 2009).

A dança deve estar voltada ao estímulo do conhecimento do próprio corpo, de suas possibilidades e limitações não ignorando a influencia que esse trabalho tem para uma boa performance. Entender sua origem, também auxilia na compreensão das influencias que esta pode ter a vir no seu corpo como um todo.

Entender e compreender aquilo que se pratica, facilita o trabalho interpessoal ou situacional, sendo este físico ou psicológico. Barreto (2004, apud TREVISAN; SCHWARTZ 2011, p.362) nos ajudou salientando que somente com a compreensão

da essência de cada fenômeno é que se pode ter conhecimento dos limites e possibilidades de determinada atividade.

Dançar mostrou ter muitas vantagens para o desenvolvimento do corpo e da mente do ser humano, principalmente quando integrado a um trabalho consciente relacionado às emoções dos bailarinos (GUISELINI, 2001). Dessa forma, as aulas de dança permitem um trabalho emocional que auxilie seus praticantes nos momentos de maiores tensões, como por exemplo, a apresentação de dança, fazendo com que seus níveis de ansiedade sejam controlados a fim de manter maior conforto psíquico ao dançarino e não prejudicar sua performance. A inserção desse trabalho mente corpo dentro das práticas, caberá ao dirigente e ao grupo em si, por meio de novos exercícios e técnicas que necessitam ainda de maior aprofundamento em pesquisas.

Não só as apresentações, mais outras situações ocasionadas durante as aulas e ensaios, apareceram como sendo um fator estressante, tendo em vista também a importância da atenção do professor ou responsável diante das tensões apresentadas pelos bailarinos, onde não só a técnica deve ser exigida e observada, mas também o emocional do indivíduo e a sintonia entre companheiros e coreógrafos.

Leahy (2011) nos disse que o que nos causa ansiedade é a interpretação que damos a um determinado fenômeno, e a sensação diante disso pode mudar quando a interpretação também muda. Viscot (1982) ressalta que a intensidade da ansiedade dependerá também da severidade e importância da ameaça que a causa.

Acredito que as sensações diante dos erros dos bailarinos, de suas lesões, do público, da apresentação, dentre outras, devem ser trabalhadas e observadas para que o bailarino consiga diminuir sua ansiedade diante os desafios e se manter em um nível ótimo de ansiedade nos momentos de performance e desempenho. Ter a dança com seus aspectos benéficos de nada adianta quando não utilizada da melhor forma.

Wolp e Lazarus (1966, apud SERRA, 1980) mostra a importância do tratamento da ansiedade quando esta leva uma pessoa a comportamentos inadequados, de forma a prejudicar seus objetivos, e principalmente sua saúde corpo e mente.

Dessa forma, pode-se mostrar a importância da promoção da saúde psicológica durante as aulas de dança, onde os alunos têm como responsabilidade treinar suas habilidades e muitas vezes, se preparar para demonstrá-las em alguma apresentação.

REFERÊNCIAS

ABREU, F. S. **Programa de Promoção de Competências Psicológicas para a otimização do desempenho e promoção do bem-estar em alunos de dança.** 2008. 60f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.

ANTUNE, M. R., COPETTI, F., PAIM, M., C., C. **Avaliação do nível de ansiedade de bailarinos(as) em situação de pré-espetáculo.** 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Maria.

BERTHERAT, T. As Estações do Corpo. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

CONSTANTINO, A. C. S., PRADO, W. L., PRADO, M. C. L. **Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p. 146-155, set/dez. 2010.

DANTAS, M., De que são feitos os dançarinos “aquilo...” criação coreográfica e formação de intérpretes em dança contemporânea. Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 31-57, maio/agosto de 2005.

DOSIL, J. (2004). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Espanha: McGraw-Hill.

ELLMERICH, L. História da dança. São Paulo: Ricordi, 1962.

FABIANI, M., T. **Psicologia do Esporte:** a ansiedade e o estresse pré-competitivo. Portal dos Psicólogos. Apresenta informações relacionadas a psicologia. Disponível em: <WWW.psicologia.com.pt> Acesso em: 10 set. 2012.

FRANCO, G., S. Psicologia no Esporte e na Atividade Física: uma coletânea sobre a prática com qualidade. São Paulo: Manole, 2000. 90 p.

GASPARINI, I., LEE, C., L., JR., D., R. Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais. Revista Iberoamericana de Psicologia do Exercício e do Esporte. v. 7, nº 1. p. 49-69, 2012.

GUIRARDELLO, R., J., R. **Relação entre o cortisol sanguíneo e o estresse pré-competitivo em lutadores de caratê de alto rendimento**. 2004. 51 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004. Disponível em < <http://dspace.c3sl.ufpr.br>>. Acesso em 18 set. 2012.

GUISELINI, M. Integração do corpo. 1 ed. Manole, 2001. 217 p.

GUTIERREZ, F., A. Análise do nível de estresse e ansiedade em bailarinas do 28º festival de dança de Joinville. In: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA, 2, 2012, São Paulo. **Anais...**São Paulo, 2012. p. 1-6.

KAIPPER, M., B. **Avaliação do Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de rasch**. 2008. 138ff. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.

KRIEGER, D., B., P. Entre passos de criança e gritos de mulher: reflexões sobre a vida e obra de isadora duncan a partir dos paradigmas de corpo, gênero e arte. Florianópolis: [s.n], 2011. 45 p.

LEAHY. R., L. Livre de ansiedade. Artmed, 2011. 248 p.

LEITE, G., S., F., MELLO, M., T. DÁTTILO, M., ANTUNES, H., K. **Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Ano 15, nº 153, Fev. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em 02 de março, 2011.

LIMA, M., D. **Composição coreográfica na dança: movimento humano, expressividade e técnica, sob um olhar fenomenológico**. 2006. 87ff. Dissertação

(Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

MACHADO, A., A. Psicologia do Esporte: Temas Emergentes I. 1 ed. Ápice, 1997. 191p.

MAGILL, R., A. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blücher. 1984.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M., TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 11, nº 3. 2005.

MORGAN. C., T. Introdução à psicologia. Baltimore, Maryland: Mcgraw Hill, 1977.

PARRA, D., V. **A dança na contemporaneidade: um foco em dois centros de formação**. 2009. 113f. Dissertação (Mestrado em Motricidade Humana) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2009.

PERLS, F., S. (1977). Gestalt: terapia explicada. São Paulo: Summus Editorial.

RUBIO, K. Psicologia do esporte aplicada. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.

RUBIO, K. Psicologia do esporte: teoria e prática. São Paulo: Casa do psicólogo, 2003.

SAMULSKI, D., M. Psicologia do Esporte: Manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. São Paulo: Manole. 2002. 380 p.

SERRA, A., S., V. O que é ansiedade?. Psiquiatria Clínica, v. 1. nº 2, 1980, p. 93-103.

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-estreia de um**

espetáculo de dança. 2002. 68f. Dissertação (Mestrado) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2002.

SILVA, S., S. **A dança:** sentidos e significados. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14, n. 139 – Dez. de 2009.

SPIELBERGER, C., D. Anxiety: and behavior. New York: Academic Press, 1966.

TOURINHO, L., L., SILVA, E., L. Estudo do movimento e a preparação técnica e artística do intérprete de dança contemporânea. Artefilosofia, Ouro Preto, n. 1, p. 125-133, jul. 2006.

TRAVI, M., T., F. A dança da mente: pina bausch e psicanálise. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2011. 69 p.

TREVISAN, P. R. T. C., SCHWARTZ, G. M. **Produção do conhecimento científico sobre a dança na perspectiva educacional.** Revista da Educação Física da UEM, Maringá, v. 22, n. 3, p. 361-372, 3. Trim. 2011.

VISCOTT, D.S. A linguagem dos sentimentos. 13. ed. Trade. Luiz Roberto S.S. Malta. São Paulo: Summus Editorial, 1982.135 p.