
EDUCAÇÃO FÍSICA

ALINE GHIRALDINI

**A INTERFERÊNCIA DA ANSIEDADE NA
PERFORMANCE DE BAILARINOS**



Aline Ghiraldini

A interferência da ansiedade na performance de bailarinos

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

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

793.3 Ghiraldini, Aline
G425i A interferência da ansiedade na performance de bailarinos
/ Aline Ghiraldini. - Rio Claro : [s.n.], 2012
39 f. : il., gráfs.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Dança. 2. Ballet clássico. 3. Ansiedade. 4. IDATE. I.
Título.

Dedicatória

Este estudo é dedicado a todos os professores, alunos e profissionais da dança que trabalham duro para fazer dessa arte um trabalho humano completo, no aspecto físico, emocional e psicológico.

Aos profissionais da área da Educação Física que tem o conhecimento teórico e prático nos assuntos relacionados ao movimento do corpo humano e que tenham interesse em se dedicar a área da dança, conhecendo sua teoria e sua parte técnica e emocional.

A dança tem uma grande importância na sociedade, principalmente quando se é praticado juntamente com o processo de educação em crianças, jovens e adultos, proporcionando um melhor conhecimento corporal, uma boa postura, à socialização e também ajuda a desenvolver a musicalidade, ritmo, raciocínio rápido e agilidade.

Por todos esses aspectos o estudo é dedicado também a todos os educadores, que tenham o objetivo de utilizar e passar o conhecimento teórico e prático da dança em seu processo educacional.

Agradecimentos

Não há palavras que possam demonstrar minha gratidão a todas as pessoas que passaram pela minha vida e que deixaram suas marcas e conselhos para que nunca desistisse dos meus sonhos, e assim acabaram me ajudando a escolher a profissão que hoje estou para conquistar, mostrando que o que se é feito com amor nos satisfaz na nossa vida profissional e pessoal.

Primeiramente agradeço imensamente a meus pais, que me proporcionaram o dom da vida e que estão sempre dispostos a me ajudar em qualquer situação e a ultrapassar todos os obstáculos que possam aparecer no meu caminho. Sempre me acompanhando em todas as atividades diárias, desde os primeiros passos, as primeiras palavras, a escolinha, até a grande conquista da faculdade, me incentivando sempre a seguir em frente e correr atrás dos meus sonhos, pois só assim serei uma profissional e uma pessoa completa.

Família, essencial e indispensável em todas as conquistas da minha vida.

Agradeço a você Pai, Silvio Cesar Ghiraldini por todo amor, todo carinho e incentivo durante minha vida toda, sendo o maior exemplo de força, coragem e determinação, mostrando que para conseguir conquistar seus sonhos e ser alguém na vida não é preciso passar por cima de ninguém, e sim dar o máximo de si em tudo que se faz, realizando tudo com amor, dedicação e honestidade.

Agradeço a você Mãe, Maria Renata Pasquotte Ghiraldini, por todo amor e dedicação durante esses 21 anos da minha vida, sendo um exemplo de mulher, com sua personalidade calma e doce sempre me ensinando e orientando o certo e o errado, me acompanhando, chorando ou comemorando a cada vitória ou derrota, com conselhos e conversas, mostrando sempre o caminho certo a seguir.

Meus pais a razão da minha vida, obrigada por todas as realizações e investimentos em mim, espero um dia poder recompensar tudo a vocês.

Agradeço muitíssimo a Deus, pois tenho certeza que tudo que acontece na vida tem um propósito, e atrás de todos os acontecimentos Deus está nos olhando e nos acompanhando, mostrando o caminho correto a ser seguido.

Agradeço a todos meus amigos e companheiros do Curso de Educação Física do ano de 2009. A melhor turma, com certeza, onde conheci muitas pessoas que ficarão pra sempre marcadas na minha vida. Agradeço por cada momento compartilhado, aulas, festas, jantares, estudos, danças, entre muitas outras situações que ficarão guardadas para sempre comigo.

Agradeço ao meu orientador Professor Dr. Afonso Antonio Machado, que além de um maravilhoso professor, me orientou nesse trabalho tão importante e necessário pra minha formação. Apesar de não sermos tão próximos foi um grande prazer compartilhar com você esses anos de faculdade, e ter absorvido um pouco de tudo que me passou durante esses anos, seja em aulas, no laboratório ou em conversas pessoais.

Não posso deixar de agradecer as minhas companheiras de república, que compartilham comigo de momentos bons e ruins durante todos os dias, além de conversas noturnas, baladas, desabafos, conselhos, brincadeiras, entre muitas outras coisas que fazem parte da nossa convivência.

Por fim quero agradecer a toda minha família, contando com minha avó, meus tios, tias, primos e primas que sempre me apoiaram em tudo que fiz e que nessa etapa da minha vida me incentivaram a dar o melhor de mim para conquistar o meu objetivo, que é ser uma profissional.

Sumário

1. Introdução.....	7
2. Objetivo.....	9
3. Justificativa.....	10
4. Revisão de Literatura.....	11
4.1 Ansiedade: Conceitos.....	11
4.2 Ansiedade: Conseqüências e possíveis tratamentos.....	13
4.3 Dança e o Ballet Clássico.....	16
4.4 Histórico do Ballet Clássico.....	19
5. Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).....	23
5.1 Dados coletados.....	24
6. Discussão.....	33
7. Conclusão.....	36
8. Bibliografia.....	38

1. Introdução

A psicologia do esporte busca compreender os aspectos psicológicos envolvidos no desempenho esportivo que pode ter reflexo tanto na sua performance quanto no seu estado mental.

O desempenho de bailarinos é definido por muitos fatores, entre eles fatores técnicos, físicos, fisiológicos, emocionais e psicológicos. Esses aspectos formam um conjunto, no qual é preciso manter um certo controle para obter um bom resultado .

A dança como primeira forma de expressão do homem teve uma grande evolução com o passar dos tempos, desde a dança como ritual religioso, comemorações e cultos até as formas mais conhecidas hoje em dia como: Ballet Clássico, Ballet moderno, Ballet Contemporâneo e Jazz. Assim como outros estilos como os vários tipos de Hip Hop, Dança de salão e danças folclóricas.

A dança para Laban é mais do que uma técnica específica, mas sim possibilidades múltiplas de movimentos, principalmente no estágio educativo promovendo liberdade de movimento e criatividade, independente de ser criança, jovem ou adulto.

Nesse trabalho o estilo de dança mais abordado será o Ballet Clássico, pois a prática desse estilo é básico e essencial para qualquer bailarino que visa um bom desenvolvimento da técnica e conseqüentemente uma melhora na sua performance.

O Ballet Clássico assim como em qualquer esporte de alto nível é preciso desenvolver um bom condicionamento físico, além do desenvolvimento e a constante manutenção das capacidades físicas, como: flexibilidade, agilidade, equilíbrio, força e coordenação.

Para a realização perfeita de seus movimentos e a fluência da dança, os quesitos físicos e artísticos dos bailarinos juntamente com a emoção e suas expressões corporais desenvolvem determinadas representações de personagens, situações e sentimentos através dos movimentos de seus corpos. Esses aspectos se unem a todos os movimentos gerando a arte da dança, que pode ser instituída através de coreografias ou improvisos.

No caso do Ballet clássico em comparação com outros estilos, há uma grande exigência do que se diz respeito às regras de movimento e a postura do estilo clássico da dança. Porém além de toda a disciplina, postura e os aspectos físicos citados para um bom desempenho são necessário e também muito importante considerar os aspectos psicológicos como, por exemplo, a ansiedade, que influencia diretamente no rendimento e na performance final do bailarino.

A ansiedade é um fator psicológico que desencadeia sensações de apreensão e desconforto diante de situações difíceis, perigosas ou desafiadoras causando reações fisiológicas como: palpitações, sudorese, tremores, dores no estomago, entre outros sintomas, e é considerado um dos principais estados emocionais presente no contexto esportivo.

Porém há uma relação entre desempenho e ansiedade que é o “nível ótimo de ansiedade” que varia de individuo para individuo e da atividade praticada, contribuindo para um melhor desempenho.

Há uma relação direta entre a ansiedade e a personalidade de cada individuo, dependendo da forma de agir em determinadas situações bem como seu preparo psicológico para encará-las. Além disso, seu preparo físico e seu rendimento nos ensaios também são fatores relacionados a ansiedade manifestando resultados positivos ou negativos.

Em uma pré-apresentação deve-se levar em consideração fatores que podem influenciar as mudanças no estado psicológico dos bailarinos como, o medo de errar, esquecimento de coreografias, presença de críticos de dança e o público, fazendo que haja alterações nos níveis de ansiedade e outros fatores psicológicos.

Dessa forma os bailarinos sofrem freqüentemente cobranças e pressões psicológicas por parte de seus coreógrafos, professores, público e por si mesmo, na busca de um bom resultado, por isso o estado psicológico dos bailarinos deve ser trabalhado em sua rotina de treinamento de forma a se obter um controle, para evitar interferências negativas em seu desempenho final.

2. Objetivo

Pretende-se avaliar no contexto do dança a interferência da ansiedade na performance final de bailarinos, verificando mudanças positivas e negativas nos aspectos físicos e emocionais.

3. Justificativa

Pela pouca quantidade de estudos ainda na área da dança envolvendo a psicologia do esporte e o lado emocional dos bailarinos, acho de grande importância mostrar trabalhos envolvendo esse tema e os resultados do presente estudo envolvendo o desempenho dos indivíduos e o fator psicológico, ansiedade, pretendendo ajudar profissionais da dança como: bailarinos, professores, críticos e espectadores a entender os acontecimentos de boas apresentações assim como possíveis falhas de execução devido a fatores físicos, psicológicos, emocionais e fisiológicos.

4. Revisão de Literatura

4.1 Ansiedade: Conceitos

A etiologia da palavra ansiedade vem do grego *anshien* e refere-se a estrangular, sufocar e oprimir, o que representa emoções ou sentimentos reprimidos podendo causar mudanças fisiológicas e comportamentais (Graeff, 1999)

A ansiedade para Possatto 2006 tem na sua essência o significado de preservação da vida, podendo ser positiva ou negativa, preservando-a como forma de proteção ou prejudicando-a de modo irracional e neurótico.

Esse aspecto psicológico denominado ansiedade é um tema muito abordado na área da psicologia do esporte havendo muitas definições sobre ela.

Para Barbanti (1994) a ansiedade é um estado emocional de temor e apreensão sem nenhuma explicação racional causado por fatores internos ou externos que surgem de ameaças ou situações difíceis.

Possatto 2006 destaca a ansiedade como um estado de alerta na mente humana, ajudando no planejamento de ações, alternativas para certas situações e respostas de enfrentamento ou fuga. Significa preparar o corpo para uma situação ou algo que o cérebro julga que precisa ser feito, mas nem sempre é assertivo.

Dessa forma é feita, cada vez que nosso cérebro interpreta que estamos em perigo, imediatamente de maneira automática e instintiva ele modifica nosso corpo, preparando-o para uma situação de luta-ou-fuga mesmo sendo uma situação desnecessária.

Com o passar do tempo um indivíduo muito ansioso desencadeia um acúmulo dessa energia que acaba sendo transferida para certos órgãos de seu corpo, gerando sintomas psicossomáticos, ou funcionando como válvula de escape como, por exemplo: tiques nervosos ou inquietações constantes.

Segundo o Dicionário de Psicologia Acadêmica do site (<http://psicologiaacademica.blogspot.com>) ansiedade é o estado de angústia e preocupação exagerada que geralmente não possui um objeto definido, ao contrario

da fobia. A ansiedade está relacionada com o medo e a tensão podendo acarretar a dispnéia, taquicardia, entre outros problemas.

No contexto desportivo destacam-se dois tipos de ansiedade: a ansiedade traço e a ansiedade-estado. A ansiedade traço refere-se à característica relativamente estável do indivíduo, enquanto a ansiedade-estado explicada por Singer (1977) é a resposta emocional dada por um indivíduo diante de uma situação que julga perigosa ou ameaçadora a ele. É um estado emocional temporário do organismo humano, caracterizado pelos sentimentos de medo, apreensão e tensão (SAMULSKI, 2002)

Algumas formas de se observar a ansiedade são: o pré e pós-competição, que segundo estudos a ansiedade pré-competitiva é considerada a pior para os atletas, pois tem uma interferência direta no seu desempenho, a ansiedade traço que refere-se a um aspecto mais estável de como o indivíduo de acordo com a ansiedade encara as situações ao longo de sua vida e a ansiedade estado que atribui-se a um estado transitório, de acordo com as situações enfrentadas. (Cattell & Scheier, 1961).

É necessário ressaltar que nem toda ansiedade é de todo o mal. Para um bom desempenho é indispensável um nível de ansiedade que não interfira no seu rendimento para manter o indivíduo em controle e obter um bom desempenho. Porém para chegar a um nível não prejudicial de ansiedade Rubio (2003) enfatiza que é possível utilizar algumas estratégias como: aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e praticar relaxamento.

4.2 Ansiedade: Conseqüências e possíveis tratamentos

É certo dizer que níveis elevados de ansiedade são prejudiciais na qualidade de atenção e concentração assim como no comportamento quando se deseja um bom resultado final em competições esportivas e em performances artísticas no caso da dança.

Para Possatto 2006 uma vez que a ansiedade faz parte do nosso mundo devemos saber diferenciar a ansiedade positiva da negativa.

A ansiedade positiva aparece quando precisamos planejar alguma coisa ou alguma situação como: uma viagem ou uma palestra por exemplo. Essa ansiedade é positiva, pois visa à realização de alguma situação causando certas expectativas.

A ansiedade negativa é considerada prejudicial, pois funciona como um mecanismo neurótico do indivíduo de se proteger de situações ou alguma coisa específica que surge a partir de percepções mal formadas no inconsciente do indivíduo.

É necessário destacar também que nem toda ansiedade é prejudicial. Há o nível ótimo de ansiedade que quando é atingido e não ultrapassado é totalmente benéfico para o desempenho final do atleta, mantendo-o em um estado psicológico de controle sem afetar seu rendimento.

(Davies & Armstrong, 1989) são autores que demonstram que atletas muito ansiosos têm níveis de desempenho menores em competições em relação às aulas. Portanto é importante destacar que o nível ótimo de ansiedade é benéfico na vida profissional de atletas, pois essa emoção no seu nível adequado tem a função de alertar e preparar o indivíduo para a ação, aumentar a capacidade de realização assim como sua atenção à atividade desenvolvida, proteger contra possíveis perigos e preparar o organismo para acontecimentos inesperados.

A ansiedade é considerada também um estado emocional negativo que se caracteriza pela preocupação e nervosismo associando-se com a agitação do corpo. Possui um componente de pensamento denominado ansiedade cognitiva e um componente de ativação física denominada ansiedade somática. (Weinberg & Gould, 2001)

Nos estudos conduzidos por Aron Beck e colaboradores, é feita referências a cognição como todos os processos envolvidos nos pensamentos humanos assim como os produtos do mesmo.

A teoria cognitiva de Beck cita que os problemas emocionais se baseiam em distúrbios de pensamento. Essa disfunção pode estar relacionada a pensamentos negativos automáticos e reflexos de crenças que o indivíduo sofreu durante todo período de formação de sua personalidade (Wells, 1997). Por isso a formação desde a infância até a adolescência é importante para constituição da personalidade, do caráter e da maturação cognitiva desencadeando fortes características ansiosas ou não.

A ansiedade tem sintomas, emocionais, fisiológicos e cognitivos (Dasil, 2004).

Os sintomas emocionais se dão pelos sentimentos de apreensão, medo, insegurança, tensão e pânico. Os fisiológicos correspondem à sensação de vazio no estomago sudorese, tremores, tonturas, batimentos cardíacos acelerados, aperto no tórax, hiperventilação, problemas intestinais, entre outros. No aspecto cognitivo verifica-se que indivíduos com níveis elevados de ansiedade possuem problemas de déficit de atenção e concentração ao realizar tarefas específicas. Esses indivíduos sobrevalorizam o perigo e desvalorizam sua capacidade de realização, ou seja, distorcem sua realidade.

Possato 2006 em seu livro “Ansiedade sob controle” explica sintomas psicossomáticos oriundos do estresse da ansiedade como, por exemplo: alergias, neurodermatites, cansaço, fadiga, desmaios ou sensações de vertigem, perda de apetite, fome excessiva, úlceras estomacais, constipação ou diarreia, náuseas, azias, prisão de ventre, dores de cabeça, falta de ar, palpitações, impotência, pânico, tensões e dores.

Esses sintomas possuem uma explicação metafísica, porém uma consulta médica pode se tornar muito eficaz, pois pode ser comprovado que os sintomas são de doenças mais sérias, porém se o médico não diagnosticar uma doença real existente, é bem provável que esses sintomas estejam diretamente relacionados à

ansiedade e ao estresse, necessitando assim de acompanhamentos psicoterapêuticos.

Para trabalhar a ansiedade é necessário realizar o processo de centralidade. É ter a percepção do que se sente e o que é feito no aqui-e-agora, e buscar o equilíbrio, melhorando o nível de concentração, atenção e memória.

O controle da ansiedade pode ser obtido ou melhorado por possíveis técnicas de centralidade e aumento de percepção pessoal. Essas técnicas são: relaxamento, respiração, biodança, e meditação que são extremamente interessantes para acalmar a mente e estabelecer um bom contato com a natureza verdadeira, partindo do silêncio mental até a centralidade que elas proporcionam.

Portanto é necessário aprender a mudar o foco, assim é possível treinar a percepção partir de nossos sentidos reais, desviando o foco dos grandes pensamentos que criam ansiedade.

4.3 Dança e o Ballet Clássico

A Dança é a arte do movimento e da expressão, uma necessidade primitiva do homem de libertar seu estado emocional através da movimentação

O instrumento da dança é o corpo humano, onde os movimentos são explorados e disciplinados a fim de desenvolver movimentos harmônicos e coordenados atingindo a pureza de linhas e expressões juntamente com a musicalidade e ritmo, que complementam o movimento gerando a dança.

Segundo (Dalal Achcar, 1980) a prática da dança permite desenvolver qualidades físicas, mentais, e psicológicas, como:

- Beleza e definição corporal: melhorando a postura, desenvolvendo uma bela musculatura, além de um belo porte, elegância e segurança nos movimentos.
- Visão: Perceber a harmonia e a estética das linhas de movimentos e suas proporções.
- Precisão: velocidade e agilidade em realizar movimentos em seus tempos corretos disciplinando o sistema nervoso e a musculatura.
- Coordenação: Trabalhar os músculos em suas capacidades máximas, realizando exercícios que exijam coordenação de movimentos.
- Flexibilidade: Liberdade de movimento e controle muscular dando beleza aos movimentos.
- Tenacidade: resistência do corpo para a realização dos movimentos.
- Imaginação: Campo infinito da arte, complementando o artista. Pode ser trabalhada e desenvolvida através da pintura, poesia, música, teatro e da dança.

Dalal Achcar entende a dança ciência ou arte como o entendimento completo das possibilidades físicas do corpo humano, exteriorizando um estado interno e emocional pelos nossos músculos de acordo com o ritmo e a estética. Do improvisado desordenado a forma mais disciplinada, a dança vem se aperfeiçoando juntamente com a evolução do homem.

Na Grécia antiga onde a beleza e a perfeição de movimentos eram muito estimadas a dança era inserida no plano educacional para a formação de crianças e jovens. Assim também era implantando aulas de danças em treinamentos de guerreiros como preparação para as lutas, pois eles acreditavam que os melhores dançarinos se tornariam os melhores guerreiros.

A dança clássica é baseada nas cinco posições dos pés, criadas por *Piérre Beauchamps* no Século XVIII. São posições que permitem ao bailarino movimentar-se em qualquer sentido, dando-lhes estabilidade e segurança para dançar.

O Ballet Clássico é considerado um sinônimo da Dança Clássica, já o "Ballet Moderno" que é um desdobramento do Ballet Clássico é baseado em novas concepções coreográficas derivado do Ballet clássico, porém transformando e modernizando-o.

Portanto agora serão citados e rapidamente explicados alguns estilos de dança, como:

Danças Folclóricas: que são formas de dança recreativa de um certo povo, que foram passadas de geração a geração por um longo tempo, como por exemplo: a Tarantela na Itália, Tango na Argentina, Rumba em Cuba, entre outros.

Danças a Caráter: São movimentos inspirados em danças folclóricas e de época adaptados para usar em Ballets e óperas, usados também dentro do ensino do ballet clássico em alguns métodos, por exemplo, as danças: polka, minueto, mazurka, entre outros.

Jazz-ballet: que é uma concepção coreográfica para o Jazz norte-americano com características de ritmo sincopado. Bailarinos que cursam esse estilo devem ter conhecimento de dança moderna ou ballet clássico para o acompanhamento.

Sapateado: originário na Irlanda, os irlandeses levaram para os Estados Unidos sua famosa "dança dos tamancos" que mais tarde se transformou em sapateado, caracterizada pela batida rápida no chão com as pontas dos pés e os calcanhares. É realizado com sapatos especiais com placas de metais nas extremidades para a sonorização. Teve grande repercussão no cinema na década de 30 com Fred Astaire, Eleanor Powell e Bill Robinson.

Dança de salão: são danças utilizadas em reuniões sociais, executadas aos pares. Antigamente suas aulas faziam parte da educação de jovens. Hoje em dia existem academias especializadas no seu ensino, assim como competições em ritmos específicos.

Ballet clássico: é o produto da fusão de outras artes (música, pintura e poesia) juntamente com a dança. É a única forma de dança que não se limita as dimensões da terra. Pois seus movimentos e figuras no ar são constantes. Ballet é um espetáculo teatral com acompanhamento musical ou sonoro, composto por personagens determinados.

Dança Moderna: é constituída pela revolução as regras rígidas da dança clássica, caracterizando-se pela intensa liberdade de movimento e expressão.

Todos os estilos de danças desenvolvem as funções motoras, intelectuais e afetivas, havendo uma grande melhora não só o corpo, mas também da mente e do lado emocional

4.4 Histórico do Ballet Clássico

Na antiguidade a dança era considerada basicamente como movimentos e gestos. Porém mesmo naquela época o homem tinha consciência de que faltava algo para a dança se tornar completa, algo que daria um efeito encantatório e mágico, além de ser executados dentro de regras e medidas, para se tornar um conjunto homogêneo e fluente no tempo, era preciso haver o ritmo.

Civilizações antigas realizavam a dança como forma de culto aos deuses, rituais religiosos, comemorações, cerimônias e cultos á espíritos. Todas essas manifestações geralmente eram acompanhadas de alguma forma de música. Porém segundo Carl Sachs a capacidade de dançar e imitar não se confere apenas ao ser humano, os animais dançavam em inúmeras situações e os humanos observando-os começaram a imitá-los, fazendo surgir diferentes movimentos que acompanhados da música e gerando um ritmo obtinham a dança.

Para Curt Sachs (*World History of the Dance*) a dança já era considerada arte na Idade das Pedras e elevada a drama na idade do metal.

Na Antiguidade Clássica, especialmente na Grécia o teatro e a dança começaram a ser praticado pelo povo como rituais religiosos, divertimento e até como forma de educação. Os gregos levaram a dança e o teatro que tiveram grande repercussão no seu país para Roma, porém os romanos não prestigiavam a dança, apenas apreciavam como espetáculo. Pela preferência a outros espetáculos, a dança aos poucos foi de desgastado, adormecendo durante um período.

A dança pode ser considerada como a mais antiga das artes, e a de maior capacidade de exprimir emoções e sentimentos sem o auxílio de palavras. Com o passar do tempo seu desenvolvimento foi se tornando cada vez mais complexo e realizado por grupos organizados de pessoas com estudos específicos em locais adequados, sendo conhecida como *Ballet* que teve seu início na Renascença.

Para Dalal Achcar o Ballet é o espetáculo teatral dançado por um numero definidos de personagens, com acompanhamento musical, sonoro e elementos decorativos. A dança se distingue do Ballet, pois esse primeiro é puramente instintivo, enquanto o

Ballet possui diferentes passos, ligações, posturas, e movimentações de braços previamente definidos pelos interpretes.

Como já foi dito acima o Ballet clássico teve seu início na renascença como uma dança de corte, pelos nobres Médicis. Assim o termo Ballet veio da palavra italiana ballare que significa bailar ou dançar.

Com o passar do tempo houve o aparecimento de diversas linhas coreográficas no Ballet clássico que foram evoluindo juntamente com os costumes da época.

O Ballet romântico foi um dos primeiros a ser criado, e a criação mais antiga dessa linha é o Ballet *Giselle*, com uma história relativamente triste, com vestimenta adequada para a época em que foi criada como o exemplo dos tutus compridos para as bailarinas e também abordando um pouco da importância masculina no espetáculo e não apenas como elemento de apoio como em outros Ballets da época.

No estilo neoclássico aparece o Ballet *Les Sylphides*, criado por Fokine que buscou regressar ao espírito romântico, pois todas as obras realizadas no romantismo desapareceram exceto *Giselle*. Este Ballet foi inspirada em uma história romântica, e além de exigir uma impecável execução técnica era necessário uma interpretação musical sensível para a obra sair perfeita.

O erotismo na dança teve seu ponto forte na criação do Ballet *Carmen* coreografado por Roland Pettit, em uma história que o amor transforma o ciúme em ódio com uma boa dose de erotismo, exigindo uma interpretação sensível com uma perfeita caracterização dos personagens.

O grande estilo clássico lírico – romântico aparece com a criação do Ballet *O Lago dos Cisnes* com coreografias de Marius Petipa e Lev Ivanov, com uma história de amor muito comovente que até hoje em dia faz sucesso em qualquer lugar que é apresentado.

A dança moderna teve início nos Estados Unidos da América, e o descobridor dos princípios fundamentais desta foi François Delsarte, um cantor semífracassado que pelo seu grande fracasso concentrou sua reflexão e experiência nas relações da

alma e do corpo, buscando entender como o corpo representa os estados sensíveis interiores.

Delsarte se dedica às artes que conhece: teoria de estética prática para artes plásticas, música, canto, e teatro. Logo após seus ideais tiveram grande influência na dança, pois falava da mobilização do corpo para a expressão, que é obtida pela contração e relaxamento dos músculos, a extensão como sentimento de auto-realização e sua contração pelo sentimento de anulação, e que a expressão reforça o movimento assim como o movimento reforça a expressão.

Como Delsarte ensinava seu método apenas oralmente, este foi exposto e esquematizado por seu discípulo Alfred Giraudet e 1895.

Isadora Duncan foi a pioneira da dança moderna, sua técnica era reencontrar o ritmo dos movimentos inatos do homem, como: andar, correr, balançar os braços, escutar as pulsações da terra, a lei da gravitação, e assim planejava suas danças inspiradas na contemplação da natureza: onda, nuvem, árvore, entre outros, recebendo emoções e as traduzindo para o movimento.

Sua dança era “diferente”, onde dizia que o corpo deve ser translúcido e é apenas o intérprete da alma e do espírito, sendo a dança o resultado de um movimento interno.

Para a dança moderna também se pode destacar os nomes: Loie Fuller (1862 – 1928), Ruth Denis (1878? – 1968), Ted Shawn (1891 – 1972) e Martha Graham.

O Ballet Clássico no Brasil surgiu com a ação de bailarinos italianos, franceses que visitaram o país no século XIX. Houve a formação de algumas escolas de Ballet Clássico durante essa época, porém, realmente teve início em 1927, com um convite feito a Maria Olenewa, antiga bailarina de Ana Pavlova para fundar uma escola de dança da qual sairia um corpo de Baile para o Teatro Municipal do Rio de Janeiro.

Em São Paulo, o Ballet começou sob a direção de Veltchek em 1940, que criou uma escola e um corpo de baile também para o Teatro Municipal local.

Todas as companhias internacionais importantes já vieram para o Brasil e, conseqüentemente influenciaram no desenvolvimento do Ballet no país. E em outras cidades do Brasil como Salvador, porto Alegre e Fortaleza, existem também escolas

e pequenos grupos, fundados e mantidos por professores pioneiros que tentam com sucesso levar ao povo o gosto pela arte do Ballet clássico.

5. Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)

O Inventário de Ansiedade Traço – Estado (IDATE) é um dos instrumentos mais utilizados para quantificar componentes subjetivos sobre ansiedade. Desenvolvido por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) e traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio (Biaggio & Natalício 1979), o IDATE possui uma escala que avalia a ansiedade – traço (IDATE-T) e a ansiedade – estado (IDATE-E) podendo ser aplicado e adaptado à qualquer população.

A ansiedade traço refere-se a um aspecto mais estável do indivíduo, mais especificamente traços de sua personalidade, que se pode observar ao longo de sua vida. Tendo em vista que suas características pessoais interagem diretamente com diferentes situações e ambientes, essas respostas podem determinar certos comportamentos e criar novos traços (Weinberg & Gould 2001)

O traço de ansiedade é construído ao longo da vida do indivíduo de acordo com experiências vividas com a tendência de reagir a situações percebidas como ameaçadoras ou não.

Para (Spielberger, Gorsuch e Lushene 1970; Weinberg & Gould 2001) a ansiedade estado se conceitua em ser um estado emocional transitório, em constante variação, causado por certas situações desagradáveis, assustadoras, de apreensão, ou mesmo de muita alegria, que são percebidas conscientemente pelo indivíduo pela ativação do sistema nervoso autônomo.

Para o aparecimento do estado de ansiedade é necessário que eventos internos aconteçam no corpo humano de acordo com estímulos externos. Cada situação enfrentada e analisada cognitivamente pela mente humana como ameaçadora, causará diretamente uma reação de ansiedade negativa, como resultado de eventos perigosos, ativando a escolha de luta ou fuga ou por lembranças de enfrentamentos em experiências passadas (Spielberger, 1981)

5.1 Dados coletados

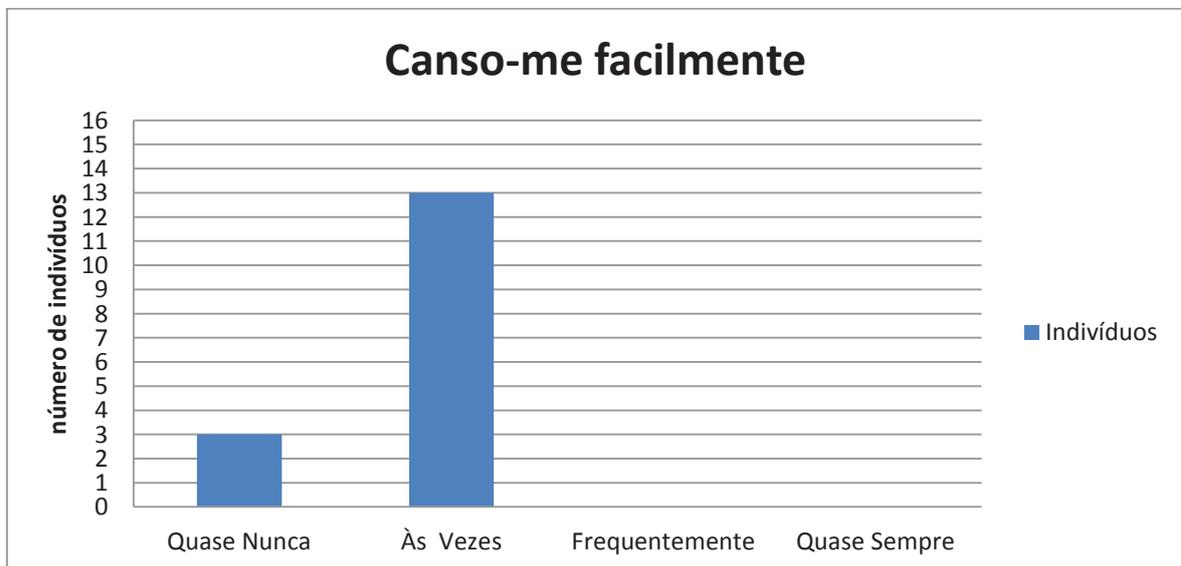
Nos questionários aplicados, foram escolhidas cinco questões que são mais adequadas ao assunto em questão e analisados em forma de gráficos, mostrando os resultados sobre os traços de ansiedade de cada indivíduo assim como o estado de ansiedade antes da apresentação.

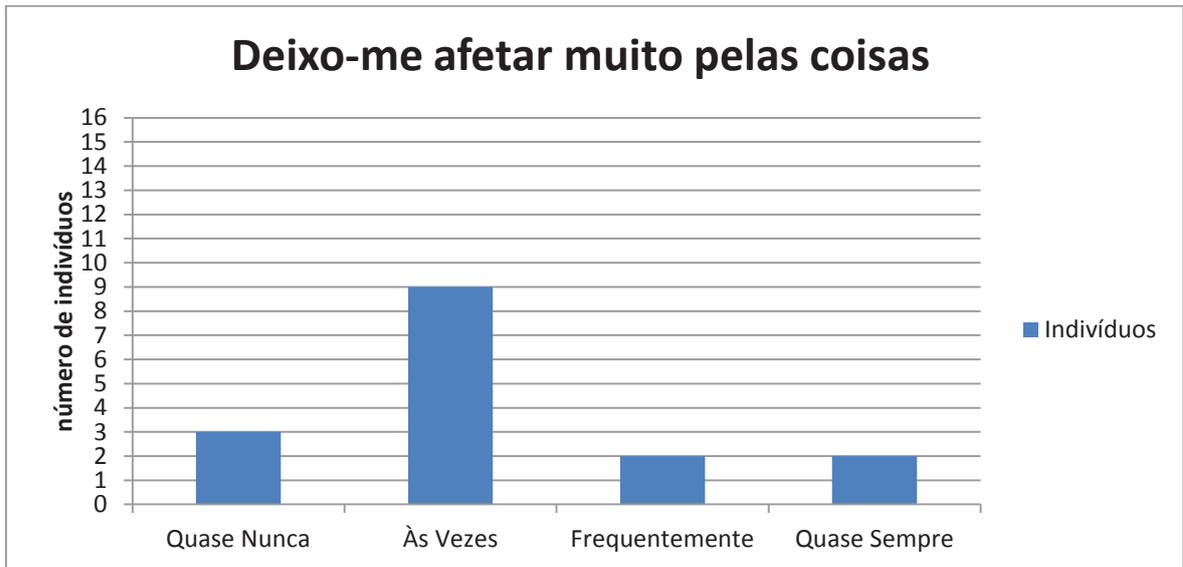
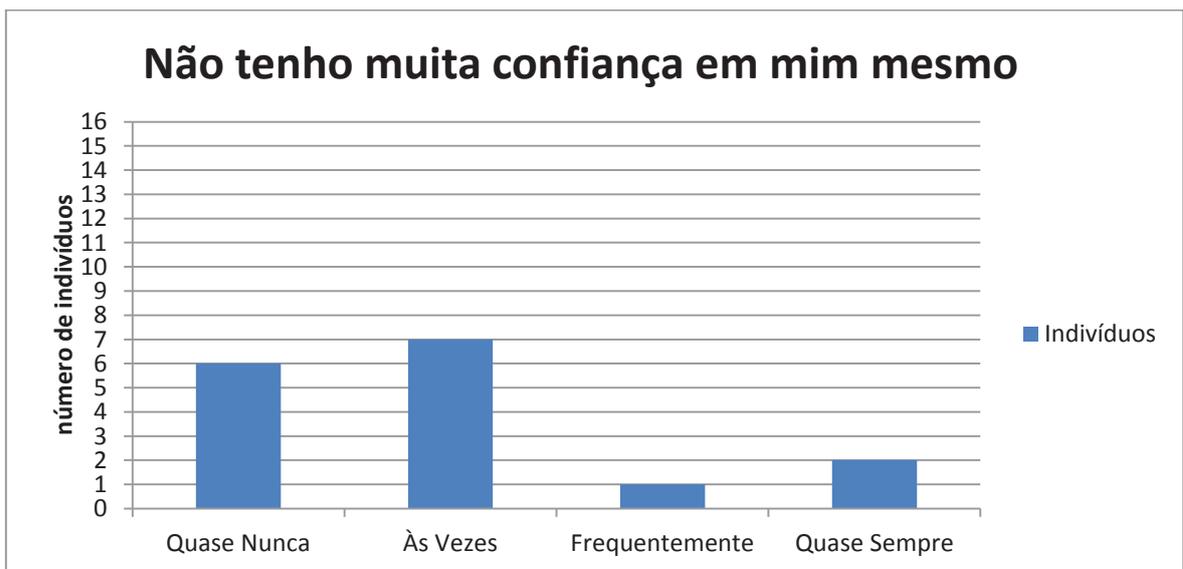
Ansiedade Traço:

Nas questões sobre a ansiedade traço, os indivíduos precisaram assinalar o gabarito do questionário que melhor indicasse como geralmente eles se sentem, pelas afirmações:

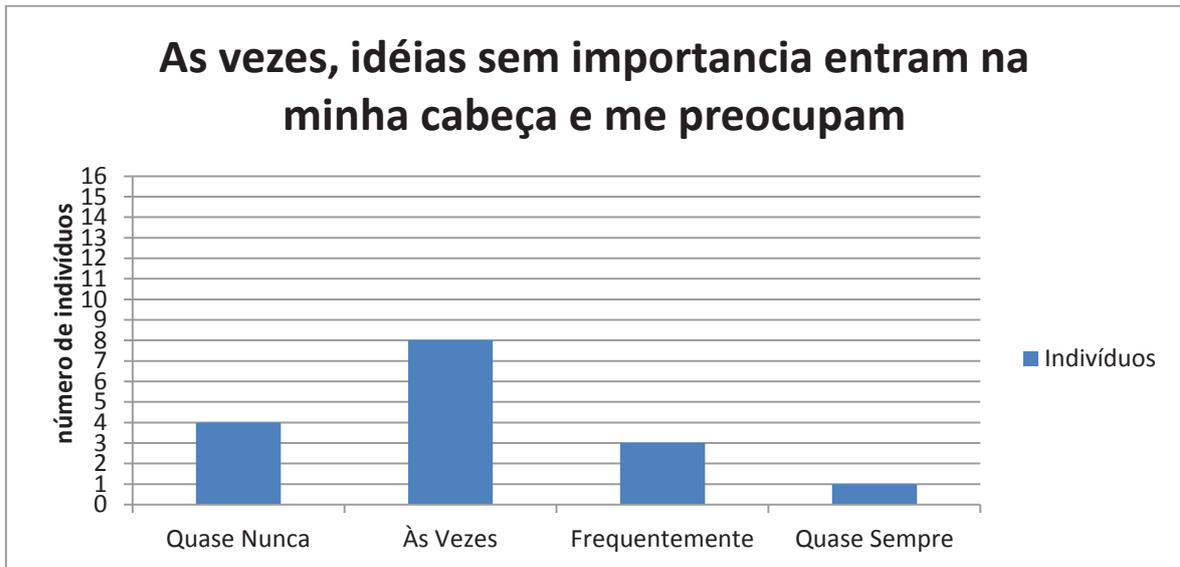
- 1- Quase nunca
- 2- Às vezes
- 3- Frequentemente
- 4- Quase sempre

Questão 1

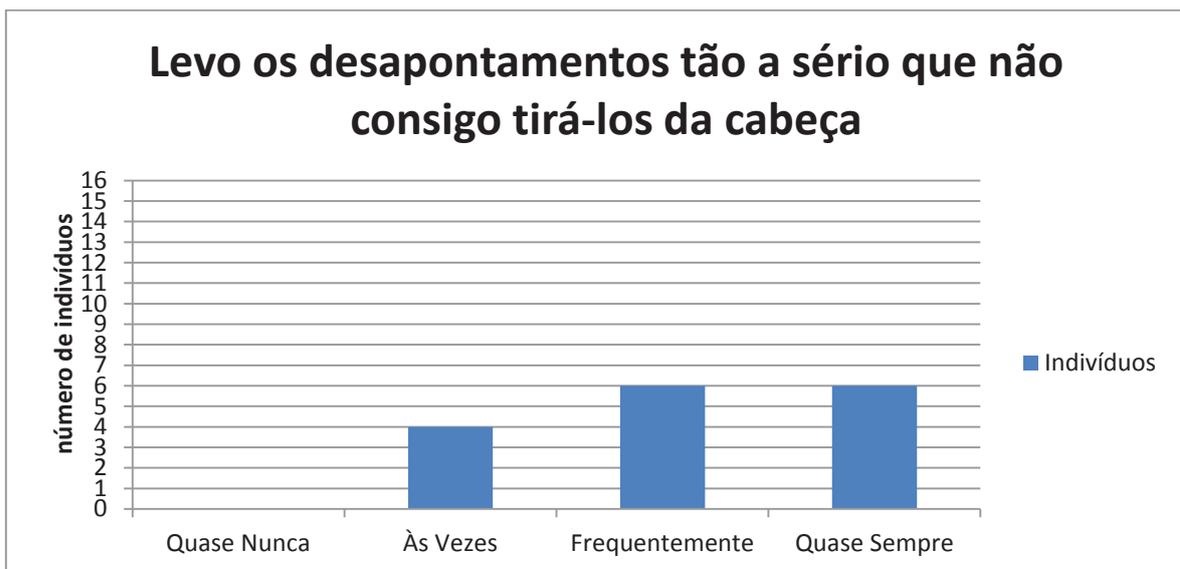


Questão 2**Questão 3**

Questão 4



Questão 5

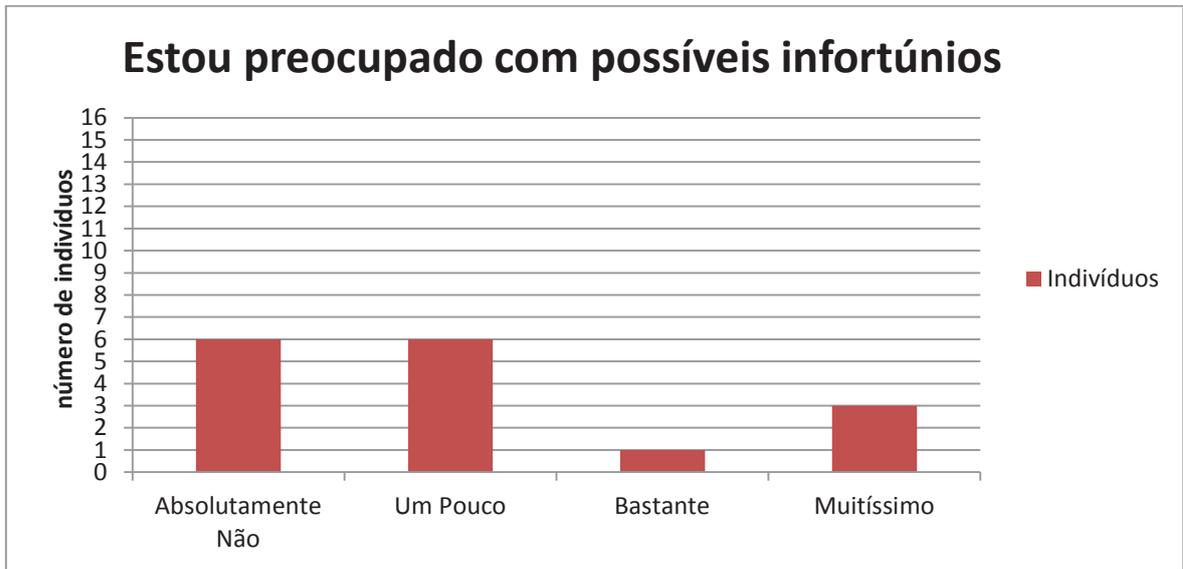


Ansiedade Estado:

Nas questões sobre a ansiedade estado, os indivíduos precisaram assinalar o gabarito do questionário que melhor indicasse como eles se sentiam no presente momento.

- 1- Absolutamente Não
- 2- Um pouco
- 3- Bastante
- 4- MUITÍSSIMO

Questão 1**Questão 2**

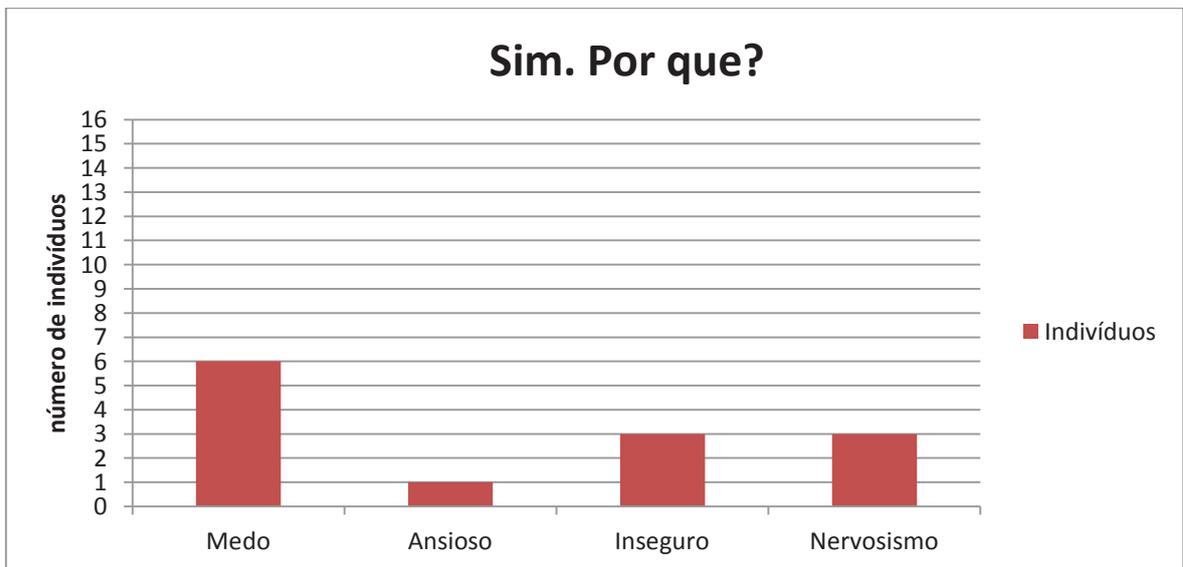
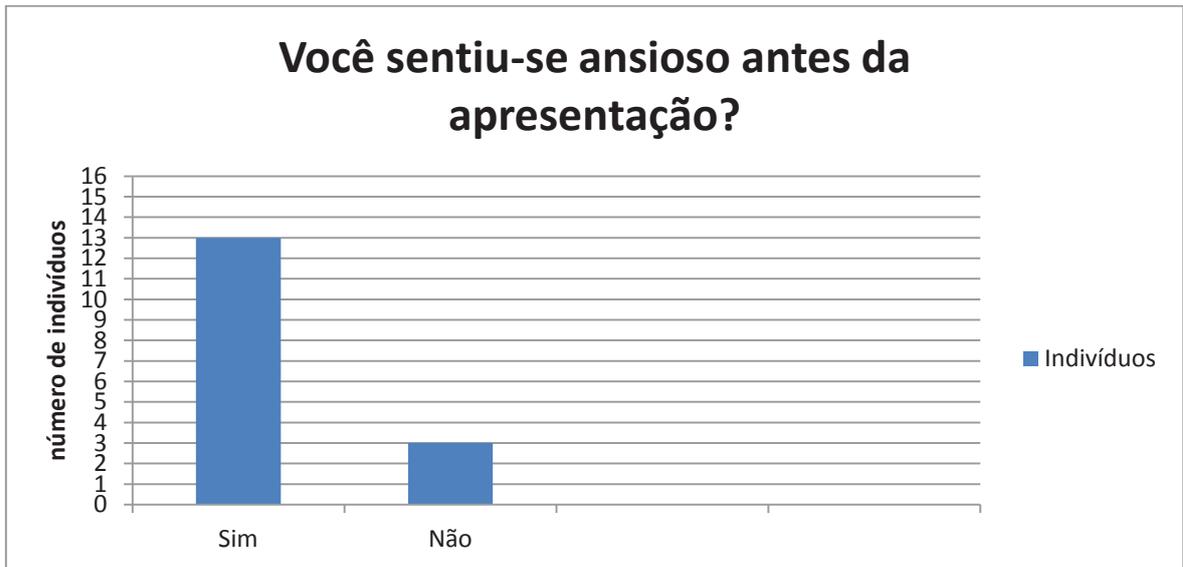
Questão 3**Questão 4**

Questão 5**Questionário Pós Apresentação**

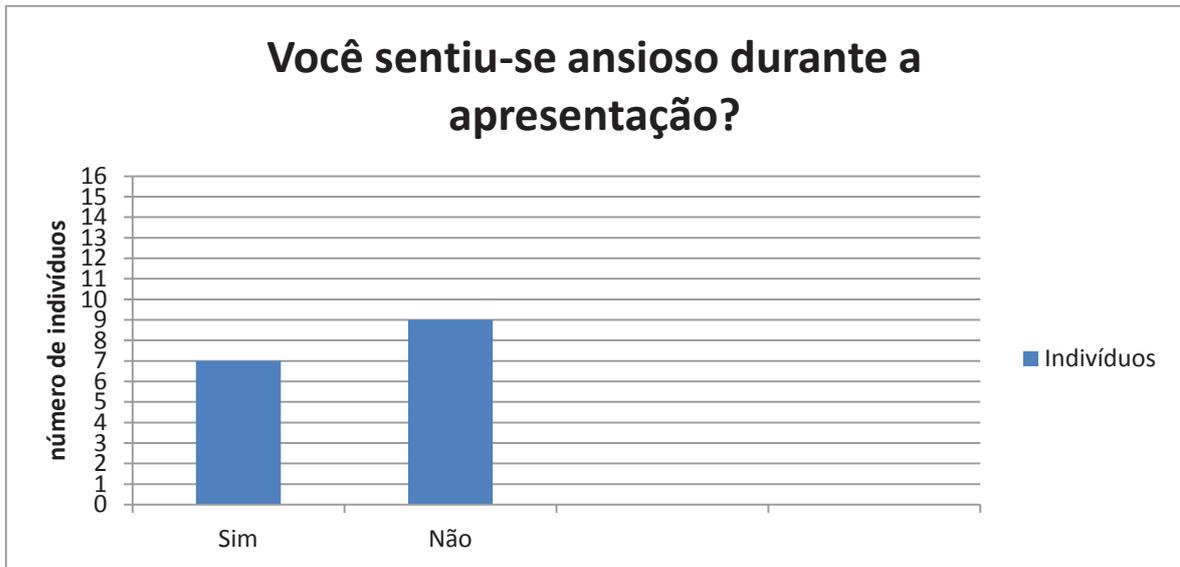
No questionário de ansiedade pós-apresentação, foram propostas as seguintes questões para serem respondidas de forma dissertativa e de múltipla escolha pelas respostas.

As questões de múltipla escolha apresentavam as alternativas: Sim e Não, e as questões dissertativas foram avaliadas escolhendo palavras chaves das respostas que demonstravam como os indivíduos estavam se sentindo no momento relacionado à questão.

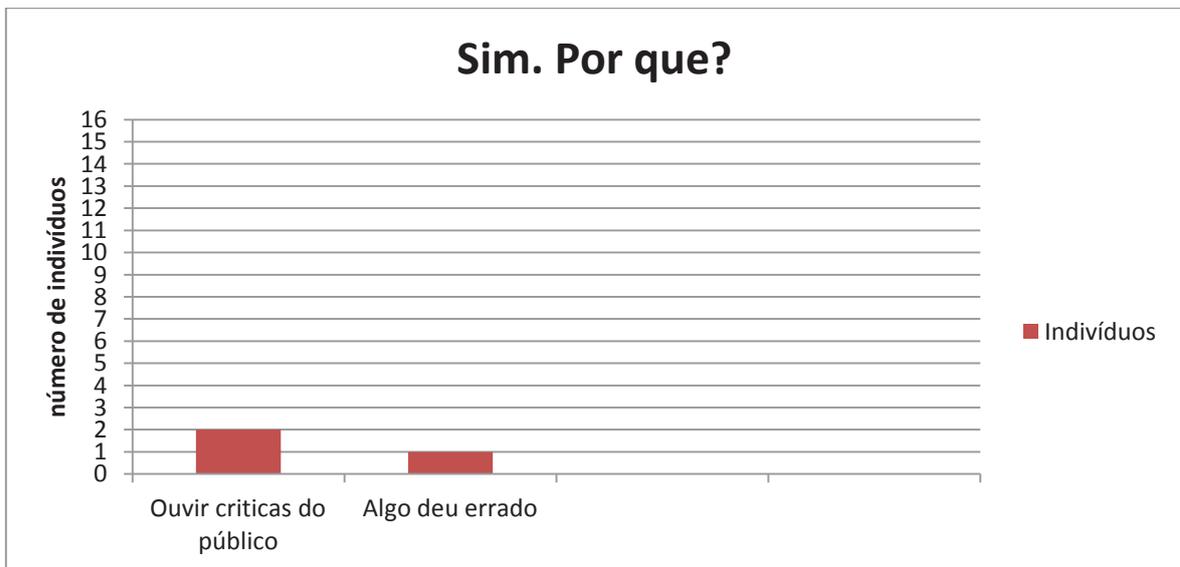
Questão 1



Questão 2



Questão 3



6. Discussão

De acordo com os resultados mostrados nos gráficos sobre a Ansiedade-Traço, é possível verificar que na maioria das questões abordadas os indivíduos mostraram um baixo grau de ansiedade, pois provavelmente possuem uma personalidade mais tranqüila e equilibrada. Apenas uma questão desviou muito do padrão obtido nas respostas, sendo esta a questão 5: “Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça”.

Essa questão houve maior escala nas respostas “Frequentemente” e “Quase Sempre” o que demonstra uma maior preocupação envolvendo questões desse tipo, ou seja, envolvendo problemas de fora do seu meio, ou pensamentos negativos que possam prejudicar o desempenho.

Nos gráficos sobre Ansiedade-Estado os resultados foram bastante regulares, bem distribuídos entre todas as respostas. As questões que mais se destacaram foram: Questão 2: “Sinto-me seguro”, onde a maioria assinalou a resposta “bastante”, e a Questão 5: “Sinto-me nervoso” onde a maioria assinalou a resposta “Um Pouco”, o que mostra que grande parte dos indivíduos do estudo possui um grande controle sobre si e não estavam significadamente alterados, mesmo estando a algumas horas da apresentação.

Os questionários aplicados pós-apresentação, incluíam questões alternativas e dissertativas buscando respostas sobre o sentimento de ansiedade antes, durante e após a apresentação.

Pelos resultados dos questionários de Ansiedade-Traço e Estado os quais demonstraram grande parte dos indivíduos pouco ansioso antes do espetáculo o questionário pós- apresentação diverge bem desses resultados, mostrando 13 indivíduos de 16 afirmando que estavam ansiosos antes do espetáculo, por motivos de: medo de errar, insegurança, ansiedade e nervosismo, enquanto os demais confirmaram a afirmativa de não estarem ansiosos devido aos seguintes motivos: um dos indivíduos possuía experiência com o teatro além da dança, ou seja, estava acostumado com o público e sabia controlar suas emoções, outro se justificou pelo motivo de não aparecer muito no palco, ou seja, se o indivíduo não aparece para o

público, seu maior alvo, ninguém o vê, então não há motivos para estar ansioso, e o ultimo individuo não soube se justificar.

Na questão sobre a ansiedade durante o espetáculo, foram obtidos resultados bem distribuídos, por indivíduos que ainda estavam ansiosos pelos motivos de medo de errar e da reação do público, e os que não estavam mais ansiosos, pois depois de entrar a primeira vez no palco se sentiam aliviados, confiantes e a vontade para continuar.

A última questão perguntava sobre a ansiedade após a apresentação. Nessa questão a maioria dos indivíduos respondeu que não estavam mais ansiosos, pois o espetáculo já havia terminado e estavam felizes e aliviados por ter ocorrido tudo bem. Já outros poucos indivíduos ainda estavam ansiosos, pois algo pessoal no espetáculo deu errado, e pelo motivo de poder ouvir críticas boas e ruins do público.

Devido aos resultados obtidos e comentados, podemos observar que a ansiedade gera muitos outros sentimentos como: medo, insegurança e nervosismo podendo acarretar algumas mudanças emocionais, psicológicas e fisiológicas momentâneas ou até certos problemas emocionais e psicológicos que podem alterar o seu traço devido a alguma situação marcante de ansiedade.

O nível muito baixo de ansiedade pode causar o desinteresse assim como impossibilitar o esforço e empenho do bailarino para com a atividade realizada e assim acabar atrapalhando seu bom desempenho.

Por outro lado a ansiedade em um nível ótimo favorece a performance do bailarino, pois mantém a atenção, a concentração e a preocupação, mantendo seu esforço para que o aproveitamento da atividade seja positivo.

A ansiedade em alto nível assim como a de baixo nível, pode ser muito prejudicial, pois pode causar nervosismo e insegurança em excesso, acarretando em erros, esquecimentos e até desistências de continuar a atividade em questão. Isso pode acontecer também quando o indivíduo está com sua ansiedade bem controlada e então acontece um erro, ou algum problema inesperado, isso pode modificar muito o estado da pessoa aumentando rapidamente seu nível de ansiedade.

Para os bailarinos conseguirem um melhor resultado físico, psicológico, mental e emocional em suas grandes apresentações, é necessária uma preparação física, como: aulas específicas para o melhoramento da técnica, ensaios para obter o resultado esperado nas coreografias que serão utilizadas nos espetáculos, preparação psicológica se acaso for necessário para manter a atenção e diminuir a ansiedade e o nervosismo e manter um contínuo cuidado com o corpo, para evitar lesões graves e possíveis danos a saúde corporal.

7. Conclusão

A prática da dança e em específico do Ballet clássico promove aos seus alunos uma grande fonte de expressão que obedece a certos critérios técnicos, físicos e pedagógicos, podendo auxiliar no conhecimento corporal, espacial e desenvolvendo a coordenação motora e o amadurecimento emocional de cada um. Está associada à integração e a socialização dos indivíduos assim como sentimentos positivos e negativos como de “sucesso” e “fracasso”, e a convivência com diferentes tipos de pessoas aprendendo a aceitar suas qualidades e dificuldades.

O ensino da dança não pode se restringir apenas nos aspectos técnicos ou pedagógicos. Por ser uma atividade de educação motora global, é necessário abordar também os aspectos psicológicos, pois se deve buscar o amadurecimento, melhoramento e a normalização do comportamento da criança, do jovem ou adulto que realiza essa atividade, como: obtendo uma melhor percepção de si, melhor visão de sua imagem corporal, melhor auto-estima e autoconfiança.

Pode-se reforçar a opinião de que a ansiedade está presente na vida de todas as pessoas, tanto positiva como negativamente dependendo de cada situação vivida por elas. Pode causar problemas psicológicos e emocionais principalmente quando os acontecimentos ocorrem na infância, causando certos traumas e toques, o que pode acabar alterando o traço do indivíduo e com isso aumentar os sentimentos de medo, insegurança, tensão e pânico.

Nesse estudo foi possível verificar que a ansiedade é um fator psicológico que está presente em muitos momentos na vida das pessoas, principalmente nos que causam sensações de risco a nossa vida, o que provoca um reflexo de luta ou fuga perante as situações, ou em momentos que possam causar preocupações, fobias, tensões e temores.

No caso dos bailarinos na estréia de um espetáculo de dança, os grandes temores podem aparecer com: o enfrentamento do público e a possível rejeição do mesmo, pela imagem que possam estar passando com a sua performance, o medo de errar, a insegurança no que estão fazendo, no que pode vir a acontecer, e o nervosismo da hora da estréia.

Verificamos que apesar de nos questionários de ansiedade traço e estado a maioria dos indivíduos se mostraram com um nível de ansiedade regular para o momento, no questionário pós-apresentação, os mesmos afirmaram que estavam bastante ansiosos principalmente antes de começar o espetáculo, e que no seu decorrer essa ansiedade foi diminuindo, até a maioria dos indivíduos afirmarem a ausência da ansiedade no término da apresentação.

Então a ansiedade pré apresentação tem um nível muito mais elevado para os bailarinos, por não saberem o resultado exato de sua performance assim como o desenrolar do espetáculo. E que seu estado de ansiedade durante e após a apresentação depende muito de toda preparação realizada antes da estréia e com o que pode vir a acontecer durante o espetáculo causando conseqüências positivas ou negativas para o bailarino, tanto no aspecto psicológico, emocional e físico.

Por isso de acordo com os resultados obtidos no estudo, apesar de os indivíduos estarem com um nível alto de ansiedade antes de começar a apresentação, ao longo do espetáculo os bailarinos foram controlando muito bem esse fator, não deixando atrapalhar seu desempenho e até obtendo resultados positivos, como eles mesmos citaram nas respostas: se sentiram aliviados, a vontade, felizes, confiantes e tranqüilos. Já os indivíduos que permaneceram ansiosos durante e depois da apresentação mencionaram que: algo deu errado durante seu desempenho e que ficaram muito preocupados com a opinião do público, se o espetáculo estava agradando ou não diante do aspecto técnico, expressivo e emocional.

8. Bibliografia

Achcar, Dalal. Ballet, Arte, Técnica, Interpretação, Cia. Brasileira de Artes Gráficas – Rio de Janeiro, 1980 472p.

Barbanti, balder J. Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo: Ed Manoele,1994

Biaggio, A. M. B. & Natalício, L. (1979). Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado(IDATE). Centro Editor de Psicologia Aplicada-CEPA, Rio de Janeiro, RJ, Brasil

Bourcier, Poul; História da dança no ocidente/ Paul Bourcier; tradução Marina Appenzeller. – 2ª Ed – São Paulo: Martins Fontes, 2001

Cattell, R. B. and Scheier, I. H. (1961). The meaning and measurement of neuroticism and anxiety. Ronald, New York.

Davies, D.; & Armstrong, M. (1989). Anxiety, stress and performance. In Psychological factors in competitive sport (cap.4, pp.70 – 104). USA: The Falmer Press.

Dicionário Laban/ Lenira Rengel – São Paulo: Annablume, 2003. 124p. 14x 21 cm. Originalmente apresentado como Dissertação (Mestrado – Universidade Estadual de Campinas, 2000)

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

Graeff FG, Guimarães FS. Fundamentos de psicofarmacologia. 4a ed. São Paulo: Editora Atheneu; 1999

Possato, Lourdes. Ansiedade sob controle. São Paulo: Lúmen, 2006

Rúbio, Kátia. Dimensão e abrangência da Psicologia do Esporte. Elaborado em março 2003. Disponível em: www.pol.org.br/publicações/materia. Acesso em 09 set.2007.

SACHS, Curt. **World History of the Dance**. New York: W.W. Norton & Co., Inc., 1937.

Samulski, Dietmar. Psicologia do Esporte. São Paulo: Manoele, 2002

Singer, Robert N. Psicologia dos Esportes: mitos e verdades. 2 ed. São Paulo, 1997.

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Inventário de Ansiedade Traço-Estado IDATE – Manual. Trad e adaptação Ângela biaggio. CEPA, Rio de Janeiro, 1979.

Spielberger C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. D. (1970). STAI: manual for the State – Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Weinberg RS, Gould D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. Trad.

Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed Editora. 2001.

Wells A. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: a practice manual and conceptual guide. John Wiley e Sons LTD. New York, 1997.

<http://psicologiaacademica.blogspot.com>