
EDUCAÇÃO FÍSICA

**AS INFLUÊNCIAS DA DANÇA DE SALÃO EM ASPECTOS
PSICOLÓGICOS DOS PRATICANTES**



Rio Claro
2024

ANA PAULA AKIKO HAYASHIYA

**AS INFLUÊNCIAS DA DANÇA DE SALÃO EM ASPECTOS
PSICOLÓGICOS DOS PRATICANTES**

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

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

2024

H413i

Hayashiya, Ana Paula Akiko

As influências da dança de salão em aspectos psicológicos dos praticantes / Ana Paula Akiko Hayashiya.

- Rio Claro, 2024 31 p.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Dança de salão. 2. Ansiedade. 3. Autoestima. I. Título

Ana Paula Akiko Hayashiya

As influências da dança de salão em aspectos psicológicos dos praticantes

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

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Prof. Dr. Guilherme Bagni

Prof. Dr. Flávio Soares Alves

Aprovado em: 11 de novembro de 2024

Assinatura do discente

Assinatura do orientador

Assinatura da coorientadora

As influências da Dança de Salão em aspectos psicológicos dos praticantes

RESUMO

A dança de salão consiste em uma grande ferramenta cultural passível de aprendizado, diversão e socialização. Além disso, são variados os estudos que apontam por ser responsável por inúmeros benefícios dentro das capacidades perceptivas, como espacial, corporal e do desenvolvimento motor. Entretanto, poucas são as pesquisas relacionadas aos aspectos psicológicos de seus praticantes. Em vista disso, o presente estudo teve como objetivo analisar e comparar o impacto da prática da dança de salão na autoestima e ansiedade. Para isso, foi aplicada a Escala de Autoestima de Rosenberg e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) em 30 indivíduos, sendo 15 praticantes de dança de salão e 15 sedentários, de ambos os sexos. Para análise dos dados foram utilizados os testes de Shapiro-Wilk e Teste t, com significância de $p < 0,05$. A partir dos resultados obtidos, foi possível analisar a diferença significativa na média da autoestima, com os participantes da dança de salão com médias mais altas (26,40) e menor desvio padrão, enquanto o grupo sedentário obteve média menores nesse elemento (6,092). No teste de ansiedade estado, o grupo dos praticantes de dança de salão também apresentaram valores menores (33,27) se comparados aos sedentários (45,27), indicando índices mais baixos de ansiedade quando o teste foi aplicado, mas com desvio padrão maior contraposto aos sedentários. Em contrapartida, diferentemente dos resultados anteriores, a ansiedade traço foi identificada em maiores níveis nos praticantes da dança de salão, com média 48,00, quando comparados aos sedentários, que obteve média 38,07, acompanhado de um desvio padrão alto. A partir destes resultados foi possível inferir que o grupo praticante de dança de salão apresentou níveis menores de ansiedade estado e maiores de autoestima e ansiedade traço, se comparado ao grupo sedentário, o que indica que apesar de apresentar uma personalidade mais ansiosa, esses indivíduos têm conseguido manejar esse estado emocional. Além disso, a diferença identificada nos níveis maiores de autoestima entre os grupos também segue a tendência aonde os indivíduos ativos se sentem mais confiantes sobre si mesmos. Esses resultados indicam uma relação de níveis maiores de autoestima e menores de ansiedade estado em praticantes de dança de salão e a existência de mais estudos como esse podem contribuir para compreender se essa relação pode ou não ser extrapolada para a população.

Palavras-chave: Dança de salão; Psicologia do esporte; Autoestima; Ansiedade.

The influences of Ballroom Dancing on psychological aspects of practitioners

ABSTRACT

Ballroom dancing is a significant cultural tool that offers opportunities for learning, fun, and socialization. Furthermore, various studies indicate that it is responsible for numerous benefits within perceptual capacities, such as spatial awareness, body awareness, and motor development. However, there is limited research related to the psychological aspects of its practitioners. In light of this, the present study aimed to analyze and compare the impact of ballroom dancing practice on self-esteem and anxiety. To achieve this, the Rosenberg Self-Esteem Scale and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) were applied to 30 individuals, comprising 15 ballroom dancers and 15 sedentary individuals, of both sexes. The Shapiro-Wilk test and the ttest were used for data analysis, with significance set at $p < 0.05$. From the obtained results, it was possible to analyze the significant difference in average self-esteem, with ballroom dancers showing higher averages (26.40) and a lower standard deviation, while the sedentary group had lower averages (6.092) in this element. In the state anxiety test, the ballroom dancers also presented lower values (33.27) compared to the sedentary group (45.27), indicating lower anxiety levels when the test was applied, but with a higher standard deviation compared to the sedentary individuals. In contrast, and unlike the previous results, trait anxiety was identified at higher levels in the ballroom dancers, with an average of 48.00, compared to the sedentary group, which had an average of 38.07, accompanied by a high standard deviation. From these results, it can be inferred that the ballroom dancing group exhibited lower levels of state anxiety and higher levels of self-esteem and trait anxiety compared to the sedentary group, suggesting that despite having a more anxious personality, these individuals have managed to cope with this emotional state. Moreover, the identified difference in higher self-esteem levels between the groups aligns with the trend that active individuals tend to feel more confident about themselves. These results indicate a relationship of higher self-esteem and lower state anxiety in ballroom dancing practitioners, and the existence of more studies like this could contribute to understanding whether this relationship can be extrapolated to the general population.

Keywords: Ballroom dance; Sport psychology; Self esteem; Anxiety.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Medidas descritivas gerais.....	16
Tabela 2 – Medidas descritivas por atividade física.....	17
Tabela 3 – Comparação das médias de autoestima, ansiedade estado e ansiedade traço por atividade física.....	17
Tabela 4 – Dados descritivos para o Teste t por gêneros.....	18
Tabela 5 - Comparação das médias de autoestima, ansiedade estado e ansiedade traço por gênero.....	18

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. OBJETIVO.....	8
3. JUSTIFICATIVA.....	9
4. HIPÓTESE.....	10
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	11
6. REFERENCIAL TEÓRICO	13
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO 1 – COMITE DE ÉTICA.....	24
ANEXO 2 – Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).....	27
ANEXO 3 - Escala de Autoestima de Rosenberg.....	30

1. INTRODUÇÃO

Desde os primórdios o homem se comunica, se expressa, se satisfaz, se encanta, se educa através do movimento e da dança. Antes mesmo de falar ele já se movimentava e dançava, há registros nas cavernas que expressam esse desenvolvimento, buscando a sobrevivência. Dentre os vários tipos de dança, a dança de salão é uma atividade acessível a qualquer gênero e faixa etária, por isso sua complexidade torna-se adaptável, podendo proporcionar situações de experiência máxima aos seus praticantes (Volp, Deutsch e Schwartz, 1995). As danças de salão ou danças sociais, como também foram conhecidas, surgem durante o Renascimento dentro dos grandes bailes oferecidos pela nobreza na Europa e se difundem pelo mundo adotando características locais de acordo com o lugar onde se encontram, como o tango da Argentina e o samba de gafieira do Brasil, por exemplo. Elas são caracterizadas principalmente por serem formadas por pares, onde está sempre presente um condutor e um conduzido. Por isso dado o nome dança social, tornando-se uma ferramenta cultural passível de aprendizado, diversão e socialização s (Volp, Deutsch e Schwartz, 1995).

Segundo a algumas matérias veiculadas pelo Globo Esporte (Silva, 2015; Oliveira, 2017) apesar de inclusiva à todas as idades, é uma atividade muito recomendada aos idosos devido ao baixo risco de lesão e melhora da aptidão de diversos movimentos e equilíbrio, diminuindo o risco de quedas e ainda combatendo o sedentarismo. Uma das atividades aeróbicas mais completas, há muito entende-se que seus benefícios são múltiplos dentro das capacidades perceptivas, como espacial, corporal e do desenvolvimento motor. A dança de salão, como uma modalidade de exercício físico diferenciada atinge domínios distintos e essenciais para uma melhor qualidade de vida, sendo estes: psicomotor, socioafetivo e percepto cognitivo, relacionando-se à melhoria e desenvolvimento da coordenação motora, do ritmo e da musculatura (Machado *et al.*, 2012). Entretanto, é possível que estas prerrogativas ultrapassem os avanços físicos e cognitivos?

Segundo Kiepe, Stöckigt e Keil (2012), foi identificado a partir de uma revisão sistemática diversos benefícios da prática da dança, inclusive sobre aspectos psicológicos como depressão. Pensando nisso, torna-se importante destacar dois

importantes aspectos psicológicos que podem influenciar e ser influenciado pela prática de atividades físicas, inclusive da dança de salão: a autoestima e a ansiedade.

Segundo Sánchez e Barrón (2003), fatores psicológicos como a autoestima também fazem parte do bem-estar pessoal. Ela faz parte da valorização que o indivíduo dá a si mesmo e do conceito criado de si, advindo de fatores intrínsecos e extrínsecos. Informações provenientes de opiniões e situações alheias somadas a observações próprias sobre suas habilidades, características e desempenho pessoal influenciam na construção deste autoconceito, a avaliação do gostar ou desgostar dele é que definem a autoestima. Fatores como a aparência física, habilidades sociais e motoras também podem influenciar a autoestima do indivíduo (Moisés, 2014).

Outro estado que interfere não somente na qualidade de vida, mas no conforto emocional do sujeito é a ansiedade. Ela pode ser definida por um sentimento de angústia e medo, descrito por tensão e desconforto frente a antecipação de ameaças futuras. Enxergada de várias maneiras, a ansiedade pode ser normal ou patológica, o que difere ambas é o seu grau de intensidade e o tempo de duração (Castillo *et al.*, 2000).

Entende-se que ambos são fatores para além de essenciais para uma vida saudável e a partir disto, o presente estudo tem como objetivo analisar e comparar a intervenção da prática da dança de salão em aspectos psicológicos dos seus praticantes mediante ao teste Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptada por Hutz (2000), e ansiedade, com Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE).

2. OBJETIVO

O presente estudo tem como objetivos:

- 1) Investigar o perfil de autoestima e ansiedade de praticantes da dança de salão;
- 2) Comparar se há diferenças nos níveis de autoestima e ansiedade entre 7 praticantes de dança de salão e indivíduos sedentários.

3. JUSTIFICATIVA

O estudo busca avaliar de que maneira a dança de salão pode influenciar na saúde mental do indivíduo praticante e a importância da realização disto se dá porque apesar de ser um tema atual, há certa escassez do conteúdo no meio da pesquisa quando relacionado à prática de dança de salão. Além disso, quando se trata de saúde, muito se fala sobre a saúde física, a importância do movimento e os benefícios a curto e a longo prazo da dança para o corpo, mas diversas vezes a mente é negligenciada. Debater sobre saúde mental ainda é visto como tabu para muitas pessoas.

Com esta pesquisa, a expectativa é contribuir com o acervo para trabalhos compatíveis, mas além disso, colaborar para uma compreensão mais assertiva da importância da dança de salão não somente para fins de aspecto físico, mas também mental, como a autoestima e a ansiedade. A coleta de dados do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e da Escala de Autoestima de Rosenberg tem como função não somente apresentar o que são estes aspectos, mas também de modo que o indivíduo pode se beneficiar de sua autoconsciência e desenvolvimento ou manejo.

4. HIPÓTESE

Espera-se que a intervenção das aulas de dança de salão disponha de um ambiente mais propício para que os praticantes desfrutem de maior autoestima e menor de ansiedade do que indivíduos sedentários.

5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

5.1 Participantes

Foram abordados 30 indivíduos na cidade de Rio Claro – SP e eles se encaixaram em dois grupos: 15 praticantes de dança de salão e 15 indivíduos sedentários, de ambos os sexos (feminino e masculino), com faixa etária de 20 a 70 anos.

O critério para inclusão para o grupo dos praticantes foi que os indivíduos precisam ter pelo menos três meses de experiência na modalidade com frequência mínima de uma aula por semana. Já o grupo controle foi composto por indivíduos sedentários.

5.2 Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos nesse estudo: O Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e a Escala de Autoestima de Rosenberg. Ambos os questionários se propõem a avaliar os dois elementos definidos como principais para esse estudo e possuem uma abordagem que se encaixa com o grupo delimitado.

O Inventário de Ansiedade Traço-Estado consiste em 20 perguntas relacionadas a como o indivíduo se sente no exato momento, avaliando a ansiedade-estado, e posteriormente mais 20 perguntas que se referem a como ele se sente geralmente, caracterizando a ansiedade-traço. Em cada escala a pontuação mínima é de 20 pontos e a máxima de 80. Segundo estudos, a fidedignidade do teste se deu através dos coeficientes alfa, que foram computados por meio da fórmula KR-20, modificada por Cronbach. Com a amostra bilingue brasileira obtiveram então os seguintes resultados: o coeficiente alfa da A-traço masculino foi de 0,93, enquanto feminino 0,87; já na A-estado o masculino se manteve igual 0,93, enquanto o feminino 0,88 (Biaggio, Natalício, Spielberger, 1977).

A versão utilizada da Escala de Autoestima de Rosenberg foi a de adaptação para o português por Hutz (2000), onde em uma escala likert de quatro pontos entre “concordo totalmente”, “concordo”, “discordo” e “discordo totalmente” e o participante escolhe a que mais se adequa a um conjunto de dez afirmações relacionadas à sua autoestima e autoaceitação. Originalmente, o coeficiente de confiabilidade da escala é de 0.92. Já nos trabalhos realizados no Chile e no Brasil, os resultados obtidos

mediante o coeficiente alfa de Cronbach giraram em torno de 0,75 (Sbicigo, Bandeira, Dell'aglio, 2010).

5.3 Procedimentos

Os participantes responderam aos dois questionários e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de forma física, presencialmente, e esses dados foram tabulados em planilhas digitais e analisados da maneira indicada pelos autores. Esse contato ocorreu durante e/ou após as aulas de dança de salão (para os praticantes) e em horário semelhante pelos indivíduos sedentários.

5.4 Análise dos resultados

No Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) avalia-se a ansiedade traço, onde o participante descreve como ele se sente geralmente, e a ansiedade estado, expondo como ele se sente no exato momento. Ambos os questionários possuem 20 questões. Dentro do questionário há dois tipos de perguntas: diretas que expressam sentimentos negativos, somadas de 1 a 4 pontos, e as reversas que se referem a sentimentos positivos em relação à pessoa, portanto, pontuadas de forma invertida. Cada escala tem uma somatória mínima de 20 pontos e máxima de 80, escores iguais ou abaixo de 45 indicam baixa ansiedade, acima indicam alta ansiedade (Biaggio, Natalício, Spielberger, 1977).

Para a Escala de Autoestima de Rosenberg adaptada para o português por Hutz (2000), o escore bruto será a somatória de todas as dez respostas: atribui-se 1 ponto para “Discordo totalmente”, 2 para “Discordo”, 3 para “Concordo” e 4 pontos para “Concordo totalmente”; para os itens negativos os pontos devem ser invertidos. Após a obtenção do escore bruto, observa-se a tabela de acordo com a faixa etária do indivíduo, nela correlaciona-se o escore bruto com o escore percentílico, este indica a posição do participante em relação ao grupo ao qual ela pertence (Hutz, 2002; Hutz; Zanon, 2011).

A partir dos resultados dos dois testes os dados foram analisados no software SPSS 25.0 utilizando os testes de Shapiro-Wilk para avaliação da normalidade de distribuição dos dados e Teste t para comparar as médias entre os dois grupos, com um nível de significância de $p < 0,05$.

6. REFERENCIAL TEÓRICO

A autoestima refere-se como auto, o sentido que se faz sobre si mesmo, e estima, ligado ao amor e afeição. Logo, trata-se da afeição por si mesmo. Porém, de acordo com Sonia Eva Tucherman (2019), a autoestima genuína não está em somente apreciar seus valores e qualidades, mas também tolerar, aceitar e reconhecer suas falhas e incompetências, o que faz do ser humano o que ele é, em sua totalidade.

Outros autores defendem a autoestima elevada como instrumento essencial para a própria sobrevivência, é o caso da Teoria da Administração do Terror (Greenberg, Solomon e Pyszczynski, 1997; Pyszczynski *et al.*, 2004) que justifica que a autoestima defende o indivíduo de pensamentos perturbadores como sua própria morte, amortecendo-os. Auxiliar a perseverar diante de situações conturbadas também é um aditivo para a busca da alta autoestima, uma vez que pessoas que se sentem capazes de vencer o que seria um obstáculo tendem a ter mais sucesso do que as que acreditam serem incompetentes e por isso, muitas vezes, desistem antes de qualquer tentativa (Aronson, Wilson e Akert, 2017).

Estudos revelam que a autoestima é um fator determinante para o bem-estar individual e tem forte contribuição nos níveis de satisfação com a vida (Freire e Tavares, 2011), porém, outro fator indispensável e muito influente para a qualidade de vida dentro dos aspectos psicológicos é a ansiedade. Esse elemento pode ser compreendido a partir de algumas perspectivas e uma delas é a definição de traço e estado.

A ansiedade traço se relaciona com a personalidade do indivíduo e está ligada ao modo como a pessoa se apresenta e comporta na sua vida. Muitos de seus comportamentos estão ligados diretamente aos seus traços de personalidade. A ansiedade estado está ligada a oscilação de estados emocionais vivenciados no cotidiano diante dos desafios e situações que são apresentadas e, nesse contexto, pode variar durante o dia e especialmente diante dos acontecimentos do dia (Samulski, 2008).

A ansiedade pode ser caracterizada como estado temporário influenciado por diversos motivos: em um contexto de avaliação, onde o indivíduo sente necessidade de causar boa impressão, em situações novas e/ou desconhecidas, ao se sentir

inibido e/ou exposto como foco central. Entretanto, diversas vezes a ansiedade se manifesta como um traço da personalidade individual (Myers, 2014).

Segundo Brodt e Zimbardo (1981) a ansiedade social está diretamente relacionada com a timidez e ao receio de desfechos negativos, considerando-os como fracasso. Foi realizado um estudo com mulheres tímidas e não tímidas, colocando-as para conversarem com um homem bonito. Antes do diálogo, algumas foram enclausuradas em uma câmara com ruído alto e as tímidas selecionadas foram informadas de que o ruído aceleraria seus batimentos cardíacos, um sintoma da ansiedade. Conseqüentemente, quando conversaram com o homem em seguida, associaram quaisquer dificuldades da conversação ao ruído e não a timidez, dificuldade de se expressarem ou inadequação. Quando comparadas as mulheres tímidas que não receberam o estímulo e informação do ruído, elas não eram mais tão tímidas.

Este pode ser apenas um dos sinais do corpo, dentre diversos outros, em tentativa de se comunicar com o indivíduo e que muitas vezes passa despercebido. Ademais, são sintomas que se manifestam de forma sutil e ao serem ignorados repetidas vezes tendem a se agravarem.

Entretanto, discutir e tratar de saúde mental ainda é um estigma: um dossiê científico publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) revelou que a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25% apenas no primeiro ano da pandemia de COVID-19 e espera-se que muitos destes efeitos prevaleçam a longo prazo. Contudo, em 2020 o financiamento governamental médio direcionado para a saúde mental representava apenas 3% dos gastos totais direcionados a saúde. Apesar disso, a pandemia provocou uma grande comoção a promover a saúde mental de modo geral e suas discussões reverberam até hoje.

Os governos Estados Membros da OMS assinaram o Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013–2030 e estão pressionados a buscarem e adotarem medidas assertivas a fim de promover a saúde mental a partir de medidas públicas, desde ao acesso a melhor informação dentro das escolas e penitenciárias até introduzir leis e serviços comunitários direcionados. Uma medida cabível seria o ensino sobre importância e a implementação dos exercícios físicos dentro de centros sociais, escolas e instituições de saúde com as práticas integrativas, uma vez que é comprovado por diversos estudos a sua influência e benefícios sob a qualidade de

vida, bem-estar e saúde mental. Dentre estes, a dança de salão é uma opção viável quando se referem a autoestima e a ansiedade.

Além da melhora da coordenação motora, postura, ritmo e equilíbrio (Machado *et al.*, 2012), a dança de salão promove momentos de socialização e interação entre os pares, aumentando a possibilidade de conexões e sensação de pertencimento, podendo reduzir a ansiedade social. Além disso, aprender novos passos e evoluir habilidades pode despertar o sentimento de conquista, ampliando e reforçando a autoconfiança e a autoestima.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados três elementos de aspectos psicológicos dos participantes: autoestima, ansiedade estado e ansiedade traço. A partir das análises específicas dos questionários, propostas pelos autores dos mesmos, foram obtidos escores para cada um desses elementos que foram tabulados e analisados estatisticamente. A partir do teste de Shapiro Wilk os dados apresentaram uma distribuição normal e, portanto, foi utilizado o Teste t. Os resultados descritivos serão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1 – Medidas descritivas gerais

	Média	DP
Autoestima	30,53	7,089
Ansiedade Estado	39,27	10,761
Ansiedade Traço	43,03	13,003

Fonte: Dados do estudo.

De acordo com os dados obtidos das medidas descritivas gerais, pode-se analisar que a ansiedade traço foi o item com média de maior valor, seguido da ansiedade estado e autoestima. Mas apesar de os níveis de ansiedade estarem mais altos que a autoestima, a referência fornecida pelo autor do questionário IDATE indica que os valores correspondem a uma ansiedade pequena. Já para o teste de autoestima de Rosenberg, a média é classificada como alta.

Porém, um detalhe a ser considerado são os valores de desvio padrão, especialmente para a ansiedade, que estão bem altos, o que indica uma grande variabilidade entre os participantes do estudo. Para conseguir compreender melhor as particularidades dos grupos os elementos foram analisados separadamente, para separar e comparar os praticantes de dança de salão e sedentários.

A comparação das médias dos participantes do grupo sedentário com o grupo praticante de dança de salão pode ser observada através da Tabela 2 e Tabela 3, que apresentam os resultados do Teste t comparando os grupos praticantes de dança de salão e sedentários.

Tabela 2 – Medidas descritivas por atividade física

	N	Autoestima		Ansiedade Estado		Ansiedade Traço	
		Média	DP	Média	DP	Média	DP
Sedentário	15	6,092	34,67	45,27	7,923	38,07	11,898
Dança de salão	15	26,40	5,512	33,27	9,996	48,00	12,481

Fonte: Dados do estudo.

A Tabela 2 expressa uma diferença significativa na média da autoestima, com os participantes da dança de salão com médias mais altas e variabilidades menores. Com relação a ansiedade estado os valores são menores para o mesmo grupo, indicando índices mais baixos de ansiedade quando o teste foi aplicado, mas com variabilidade maior contraposto aos sedentários. Em contrapartida, a ansiedade traço obteve maiores resultados nos praticantes da dança de salão quando comparados aos sedentários, acompanhado de uma variabilidade alta.

Tabela 3 – Comparação das médias de autoestima, ansiedade estado e ansiedade traço por atividade física

	Teste de Levene		Teste t		Cohen's d
	Z	Sig.	t	Sig.	-
Autoestima	,020	,890	-3,897	,001	1,42
Ansiedade Estado	,096	,758	3,644	,001	1,33
Ansiedade Traço	,005	,944	2,231	,034	0,81

Fonte: Dados do Estudo.

É possível verificar uma discrepância expressiva entre os grupos em relação aos três elementos avaliados. Na autoestima e na ansiedade estado os atuantes da dança de salão obtiveram melhores resultados: a autoestima mais elevada e a

ansiedade estado menor. Para o resultado da ansiedade traço, os sedentários apresentam níveis menores de ansiedade.

A partir do recorte de gênero não foi possível identificar diferenças consideráveis entre os grupos masculino e feminino, tanto nos valores das médias quanto no Teste t não houve diferenças significativas com relação ao gênero dos participantes da pesquisa. Esses resultados estão demonstrados nas Tabelas 4 e 5.

Tabela 4 – Dados descritivos para o Teste t por gêneros

	N	Autoestima		Ansiedade Estado		Ansiedade Traço	
		Média	DP	Média	DP	Média	DP
	16	30,81	6,872	40,31	10,625	42,81	12,411
Feminino	14	30,21	7,577	38,07	11,187	43,29	14,117
Masculino							

Fonte: Dados do estudo.

Tabela 5 - Comparação das médias de autoestima, ansiedade estado e ansiedade traço por gênero

	Teste de Levene		Teste t		Cohen's d
	Z	Sig.	t	Sig.	-
	,417	,523	,227	,822	0,08
Autoestima	,001	,980	,562	,578	0,2
Ansiedade Estado	,297	,590	-0,98	,923	0,03
Ansiedade Traço					

Fonte: Dados do Estudo.

A partir da interpretação dos dados obtidos, encontra-se a ansiedade estado menor nos praticantes de dança de salão, o que significa que apesar de ser um

aspecto variável de acordo com os intervalos do dia, no exato momento do teste, os níveis foram menores do que nos indivíduos sedentários. Contudo, o grupo praticante apresenta um traço de personalidade traço mais ansioso, com níveis de ansiedade traço mais alto. Essas são características pessoais e individuais (Myers, 2014) e apesar do resultado obtido, a ansiedade estado se mantém menor nas pessoas ativas na dança, o que pode gerar algumas inferências.

Apesar de o grupo possuir, de um modo geral, uma personalidade mais ansiosa, o fato estar envolvido com uma atividade física pode ter contribuído para uma diminuição dos níveis de ansiedade estado ou pelo menos não os aumentou. Essa afirmação vai de encontro com os achados de Tomé e Valentini (2006), Baleotti (2018) e Félix, Santos e Corrêa (2023), que identificaram uma relação de benefício da prática de atividade física para reduzir sintomas de ansiedade.

Com relação a autoestima, os praticantes de dança de salão apresentaram níveis maiores se comparado aos sedentários e foi a maior discrepância entre os atuantes e sedentários. Isso vai de encontro com o que autores como Cristiane Costa Fonseca, Rodrigo Luiz Vecchi e Eliane Florencio Gama (2011) identificaram, visto que eles afirmam que participantes familiarizados com a dança de salão apresentam melhores resultados no teste de autoestima. De acordo com eles, a possibilidade de expressarem-se verbal e principalmente não verbal de forma a serem compreendidos, em um mesmo ritmo e sintonia, superando a timidez e a dificuldade de possíveis adequações sociais, movendo-se em companhia de um parceiro e de demais casais impossibilita e/ou diminui a percepção de fracasso, demonstrando-se mais confiantes.

Vale ressaltar que o número de participantes da pesquisa é pequeno e esses dados não podem generalizar a maiores realidades, mas é possível visualizar essas diferenças dentro um contexto reduzido. Isto pode ou não estar relacionado com a prática desse exercício, mas demonstra uma tendência do grupo que pratica dança de salão apresentar índices psicológicos melhores, embora os dois grupos tenham apresentado uma ansiedade pequena. Outro dado que corrobora a importância desses dados é valor de d , que identificou um tamanho de efeito grande para todos os elementos descritos nos resultados, o que significa que a probabilidade desses resultados terem acontecido ao acaso são muito baixas e indica uma tendência dessa prática de atividade física contribuir reduzir os sintomas de ansiedade estado e aumentar a autoestima de seus praticantes.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto da dança de salão no perfil de autoestima e ansiedade estado e traço em seus praticantes e verificar se há diferença nos níveis desses aspectos psicológicos quando comparado com um grupo sedentário.

Após a interpretação dos resultados obtidos, pode-se verificar uma discrepância expressiva na autoestima entre atuantes da dança de salão e sedentários, observando níveis mais elevados nos praticantes. Além disso, a condição da ansiedade estado foi menor no grupo que dança quando comparado aos sedentários. Isso significa que apesar de ser um aspecto com variações durante o dia e dadas as circunstâncias, no momento da aplicação do teste este grupo estava com o grau de ansiedade mais controlado. Entretanto, foi possível perceber a ansiedade traço maior no grupo dos praticantes, demonstrando indivíduos com um traço de personalidade mais ansioso e, apesar disso, obtiveram melhores resultados perante aos outros elementos estudados.

Recomenda-se mais estudos como esse, com amostras maiores, para contribuir com resultados mais precisos e maior investigação sobre esses constructos psicológicos e a prática de atividade física, especialmente a dança de salão, que possui poucos estudos relacionando esses elementos.

REFERÊNCIAS

BIAGGIO, A.M.B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C.D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, v. 29, n. 3, p. 31-44, 1977.

BALEOTTI, M. E. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

CASTILLO A.R.G.; RECONDO R.; ASBAHR F.R.; MANFRO G.G. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. 2, p. 20-23, 2000.

Globo Esporte. **Dança de salão traz benefícios para a saúde e a vida social na terceira idade**. (2015, 17 de junho). Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2015/06/danca-de-salao-traz-beneficiospara-saude-e-vida-social-na-terceira-idade.html>. Acesso em: 27 março 2024.

Globo Esporte. **Exercício aeróbico completo, dança de salão melhora, movimentos e equilíbrio**. (2017, 6 de dezembro). Disponível em: <https://ge.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/exercicio-aerobico-completo-danca-desalao-melhora-movimentos-e-equilibrio.ghtml>. Acesso em: 27 março 2024.

KIEPE, M. S.; STÖCKIGT, B.; KEIL, T. Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. **The Arts in Psychotherapy**, v. 39, n. 5, p. 404-411, 2012.

MACHADO, Z.; SANTOS, G.R.; GUIMARÃES, A.C.A.; FERNANDES, S.; SOARES, A. Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 1, p. 39-45, 2012.

MOYSES, L. Entendendo a autoestima. In: MOYSES, L. **A autoestima se constrói passo a passo**. Papyrus Editora, 2014. p. 8-15.

SANTOS, J. A.; FÉLIX, J.G.; CORRÊA, I. A Contribuição da atividade física no controle da ansiedade em adultos jovens. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 14, n. 1, 2023.

SÁNCHEZ, E.; BARRÓN, A. Social psychology of mental health: the social structure and personality perspective. **The Spanish Journal of Psychology**, v. 6, n.1, p. 3-11, 2003.

SAVAS, A.; CEYDA, O. C.; JÜLIDE E. Relação entre ansiedade pré-operatória e consciência durante a anestesia: estudo observacional. **Brazilian Journal of Anesthesiology**, v. 70, n. 4, p. 349-356, 2020.

SBICIGO, J.B.; BANDEIRA, D.R.; DELL'AGLIO, D.D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, 2010.

TOMÉ, T. H.; VALENTINI, N. C. Benefits of systematic physical activities on individual's psychological parameters: a study about anxiety and aggression. **Journal of Physical Education**. v. 17, n. 2, p. 123-130, 15 May 2008.

VOLP, C. M.; DEUTSCH, S.; SCHWARTZ, G. M. Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz**, Rio Claro, SP, v. 1, n. 1, p. 52-58, junho/1995.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas. Em: SAMULSKI, D. **Estresse**. 2 ed. Barueri/SP: Ed. Manoele, 2008. p 240.

TUCHERMAN, S. E. O que é autoestima? Em: TUCHERMAN, S. E. **O que fazer?** 1. ed. Editora Blucher, 2019. p. 9–10.

GREENBERG, J.; SOLOMON, S.; PYSZCZYNSKI, T. Terror Management Theory of Self-Esteem and Cultural Worldviews: Empirical Assessments and Conceptual Refinements. Em: ZANNA, M. P. (Ed.). **Advances in Experimental Social Psychology**. Academic Press, v. 29, p. 61–139, 1997.

ARONSON, ELLIOT; D. WILSON, T.; M. AKERT, R. Psicologia Social. Em: ARONSON, ELLIOT; D. WILSON, T.; M. AKERT, R. **Autoestima: Como Nos Sentimos em Relação a Nós Mesmos**. 8. ed. LTC, 2017. p. 100–102.

FREIRE, T.; TAVARES, D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 38, p. 184–188, 2011.

MYERS, D. G. Psicologia Social. Em: MYERS, D. G. **Ansiedade e timidez**. 10. ed. AMGH, 2014. p. 413–415.

BRODT, S. E.; ZIMBARDO, P. G. Modifying shyness-related social behavior through symptom misattribution. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 41, n. 3, p. 437–449, set. 1981.

Organização Pan-Americana da Saúde. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção - OPAS/OMS** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 29 set. 2024.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Nova Agenda de Saúde Mental para as Américas: Relatório da Comissão de Alto Nível sobre Saúde Mental e COVID-19 da Organização Pan-Americana da Saúde** – Resumo executivo. Washington, D.C.: OPAS; 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275727225>. Acesso em: 29 set. 2024.

FONSECA, C. C.; VECCHI, R. L.; GAMA, E. F. A influência da dança de salão na percepção corporal. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, p. 200–207, mar. 2012.

ANEXO 1 – COMITE DE ÉTICA

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: As influências da Dança de Salão em aspectos psicológicos dos praticantes

Pesquisador: Afonso Antonio Machado Área

Temática:

Versão: 2

CAAE: 78836124.1.0000.5465

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.001.356 Apresentação

do Projeto:

Trata-se de um de Trabalho de Conclusão de Curso, composto por uma pesquisa que visa estudar o impacto da prática da dança de salão na autoestima, ansiedade e autoconfiança, a partir da aplicação da Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptada por Hutz (2000), e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). Participarão da pesquisa 30 indivíduos, sendo 15 praticantes de dança de salão com experiência prévia de pelo menos 3 meses e com uma frequência de pelo menos uma aula por semana, e 15 indivíduos sedentários, de ambos os sexos (feminino e masculino), com faixa etária de 20 a 60 anos.

Objetivo da Pesquisa:

O presente estudo tem como objetivos: Investigar o perfil de autoestima e ansiedade de praticantes da dança de salão; 1) Investigar o perfil de autoestima e ansiedade de praticantes da dança de salão;

- 2) Comparar se há diferenças nos níveis de autoestima e ansiedade entre praticantes de dança de salão e indivíduos sedentários.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A aplicação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e a Escala de Autoestima de Rosenberg (adaptada por Hutz, 2000) pode gerar riscos, tais como angústia, frustração ou constrangimento.

Os benefícios da pesquisa serão: 1) Identificar se há diferenças nos níveis de ansiedade e autoconfiança entre praticantes de dança de salão e indivíduos sedentários; 2) contribuir com o acervo para trabalhos compatíveis.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Vide campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

Recomendações:

Vide campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

¿O CEP referenda o parecer preliminar emitido pelo parecerista: Sugiro aprovação pelo CEP¿.

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com as Resoluções CNS nº 466/12 e 510/16, o pesquisador deverá apresentar relatório final ao término da pesquisa.
- 2) Os protocolos de pesquisa aprovados que têm 18 meses de duração ou mais, deverão entregar obrigatoriamente RELATÓRIO PARCIAL no meio do percurso da pesquisa, além do relatório final já habitualmente solicitado.
- 3) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
- 4) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o

pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas, colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2315309.pdf	29/05/2024 11:49:44		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoTCC_akiko_final.doc	29/05/2024 11:49:17	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	carta_resposta.docx	29/05/2024 11:48:11	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Akiko.docx	29/05/2024 11:46:09	BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	AUTOESTIMA_quest.docx	04/04/2024 13:57:31	Afonso Antonio Machado	Aceito
Outros	IDATE_quest.docx	04/04/2024 13:56:57	Afonso Antonio Machado	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_ana_diretor.pdf	04/04/2024 13:53:53	Afonso Antonio Machado	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO CLARO, 12 de Agosto de 2024

Assinado por: José Angelo Barela (Coordenador(a))

ANEXO 2 – Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)

PARTE I – IDATE ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento.

Não gaste muito tempo em uma única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

Avaliação

1 – Absolutamente não

2 – Um pouco

3 – Bastante

4 – Muitíssimo

1 – Sinto-me calmo.....	1	2	3	4
2 – Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
3 – Estou tenso.....	1	2	3	4
4 – Estou arrependido.....	1	2	3	4
5 – Sinto-me à vontade.....	1	2	3	4
6 – Sinto-me perturbado.....	1	2	3	4
7 – Estou preocupado com possíveis infortúnios.....	1	2	3	4
8 – Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
9 – Sinto-me ansioso.....	1	2	3	4
10 – Sinto-me “em casa”	1	2	3	4
11 – Sinto-me confiante.....	1	2	3	4
12 – Sinto-me nervoso.....	1	2	3	4
13 – Estou agitado.....	1	2	3	4
14 – Sinto-me uma “pilha de nervos”	1	2	3	4
15 – Estou descontraído.....	1	2	3	4
16 – Sinto-me satisfeito.....	1	2	3	4
17 – Estou preocupado.....	1	2	3	4
18 – Sinto-me confuso.....	1	2	3	4
19 – Sinto-me alegre.....	1	2	3	4
20 – Sinto-me bem.....	1	2	3	4

*Os itens demarcados em vermelho são os de caráter positivo do IDATE-estado.
Entretanto, para ser aplicado todas as questões devem estar iguais.

PARTE II – IDATE TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente geralmente.

Não gaste muito tempo em uma única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente geralmente.

Avaliação

1 – Quase nunca

2 – Às vezes

3 – Frequentemente

4 – Quase sempre

1 – Sinto-me bem.....	1	2	3	4
2 – Canso-me facilmente.....	1	2	3	4
3 – Tenho vontade de chorar.....	1	2	3	4
4 – Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser.....	1	2	3	4
5 – Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.....	1	2	3	4
6 – Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
7 – Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.....	1	2	3	4
8 – Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não as consigo resolver.....	1	2	3	4
9 – Preocupo-me demais com as coisas sem importância.....	1	2	3	4
10 – Sou feliz.....	1	2	3	4
11 – Deixo-me afetar muito pelas coisas.....	1	2	3	4
12 – Não tenho muita confiança em mim mesmo.....	1	2	3	4
13 – Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
14 – Evito ter que enfrentar crises ou problemas.....	1	2	3	4
15 – Sinto-me deprimido.....	1	2	3	4
16 – Sinto-me satisfeito.....	1	2	3	4
17 – Estou preocupado.....	1	2	3	4
18 – Sinto-me confuso.....	1	2	3	4
19 – Estou satisfeito.....	1	2	3	4
20 – Ideias sem importância me entram na cabeça e ficam me preocupando.....	1	2	3	4

*Os itens demarcados em vermelho são os de caráter positivo do IDATE-estado. Entretanto, para ser aplicado todas as questões devem estar iguais.

ANEXO 3 - Escala de Autoestima de Rosenberg

Escala de Autoestima de Rosenberg, adaptação Hutz

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente.

Não gaste muito tempo em uma única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente.

Avaliação

1 – Discordo totalmente

2 – Discordo

3 – Concordo

4 – Concordo totalmente

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 – Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 – Eu acho que eu tenho várias boas qualidades..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 – Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 – Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 – Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 – Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 – No conjunto, eu estou satisfeito comigo..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 – Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 – Às vezes eu me sinto inútil..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 – Às vezes eu acho que não presto para nada..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

*Os itens demarcados em vermelho são os de caráter negativo e os pontos devem ser invertidos. Entretanto, para ser aplicado todas as questões devem estar iguais.