

## ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS AMADORES E PROFISSIONAIS

Igor Gasparini, Cristina Landgraf Lee e Dante De Rose Jr.  
Universidade de São Paulo

**RESUMO:** O presente estudo buscou identificar situações que geram estresse em ensaios e apresentações, de bailarinos amadores e profissionais, assim como entender a manifestação da ansiedade como traço e estado. A amostra foi composta por 28 bailarinos, de ambos os gêneros, de diversas modalidades de dança. Foram utilizados o *Sport Anxiety Scale* -ansiedade traço-, o *Competitive State Anxiety Inventory-2* -ansiedade estado- e um questionário sobre fatores determinantes de estresse. Várias situações foram apontadas como causadoras de estresse, apresentando diferenças entre amadores/profissionais e entre gêneros. A média da intensidade da ansiedade foi moderada, coincidindo com estudos realizados entre atletas. Conclui-se que as principais fontes de estresse dos amadores referem-se aos companheiros de grupo, enquanto dos profissionais referem-se aos coreógrafos. Os dados permitem distinguir quais indivíduos precisam de auxílio para lidar com níveis altos ou percepções negativas de certos sintomas, salientando ainda, diferentes pressões entre gêneros e momentos das carreiras.

**PALAVRAS-CHAVE:** dança, estresse e ansiedade.

## STRESS AND ANXIETY IN AMATEUR AND PROFESSIONAL DANCERS

**ABSTRACT:** This study tried to identify the situations that generate stress in rehearsals and performances of amateur and professional dancers, as well as to understand anxiety as a trait and a state. The sample was composed by 28 dancers, of both genders and who practice several different dance styles. It was used the *Sport Anxiety Scale* -trait anxiety-, the *Competitive State Anxiety Inventory-2* -state anxiety- and an instrument about antecedent factors related to stress. Several situations were pointed as stressful, showing differences between amateur/professionals and between man and woman. The average of anxiety intensity was moderate and coincides with what was found in other studies. It can be concluded that the main sources of stress for amateurs refers to fellows of the group, while for professionals refers to the choreogra-

pher. Data allows distinguishing which subjects need support to deal with the higher levels of stress or negative perceptions of some symptoms, underlining different pressures between genders and moments of their careers.

**KEYWORDS:** dance, stress and anxiety

## **EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN BAILARINES AFICIONADOS Y PROFESIONALES**

**RESUMEN:** El siguiente estudio buscó identificar situaciones que generan estrés en ensayos y presentaciones en bailarines aficionados y profesionales, así como entender la manifestación de la ansiedad como rasgo y estado. La muestra fue compuesta por 28 bailarines, de ambos sexos, de diversas modalidades de danza. Fueron utilizados el Sport Anxiety Scale -ansiedad rasgo-, el Competitive State Anxiety Inventory-2 -ansiedad estado- y un cuestionario sobre factores determinantes de estrés. Varias situaciones fueron apuntadas como causantes de estrés, presentando diferencias entre aficionados/profesionales y entre géneros. La media de intensidad de la ansiedad fue moderada y coincide con estudios realizados entre atletas. Llegamos a la conclusión de que las principales fuentes de tensión para amateur se refieren a los compañeros de grupo, mientras que los profesionales se refieren a los coreógrafos. Los datos permite distinguir que personas necesitan ayuda para lidiar con niveles altos o percepciones negativas de ciertos síntomas, destacando todavía, diferentes presiones para géneros y momentos de sus carreras.

**PALABRAS-CLAVES:** danza, estrés y ansiedad

A dança, na maioria das vezes, é procurada com a intenção de aliviar as tensões e o estresse do cotidiano (Castro, 1992). Para Santos, Lucarevski e Silva (2005), a dança é uma atividade que prioriza uma educação motora consciente, porém, não é só uma ação pedagógica, é também psicológica. Há um prazer inerente à prática, entretanto, para aqueles que dançam como amadores ou profissionais, diversas são as situações que podem gerar estresse ou ansiedade.

De uma forma geral, o estresse é produto da interação do homem com seu meio ambiente físico e sociocultural. De acordo com Nitsch (1981), existem fatores pessoais -processos psíquicos e somáticos- e ambientais -ambiente físico e social- que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse. Existem diversos casos de atletas que apresentam brilhantes *performances* em treinamento, porém, diante da pressão

da competição, realizam a atividade sem atingir o seu potencial total (Noce e Simim, 2009).

A prática da dança, no contexto profissional, exige horas de treinamento por muitos anos de desenvolvimento e, assim, envolve uma série de componentes psicológicos como a motivação, a autoconfiança, a auto-imagem e, também, o manejo do estresse e da ansiedade, sejam esses pré-competitivos ou durante o extenso período de ensaio e treinamento. Dessa forma, identificar os casos de ansiedade e de estresse pode ser fundamental no auxílio a esses bailarinos, melhorando seu desempenho no palco e reduzindo a possibilidade de afastamento dos ensaios por falta de motivação, ou ainda por *overtraining* e *burnout*, como Alves, Costa e Samulski (2006) e García-Dantas e Caracuel (2011) discutem em contextos esportivos.

Os sintomas de estresse serão diretamente afetados pelas características de personalidade do bailarino e por fatores motivacionais presentes na apresentação. Segundo Samulski (2002) e Weinberg e Gould (2008), os causadores ambientais do estresse podem estar relacionados com duas dimensões: situações competitivas e situações extra-competitivas. Nas situações competitivas, a incidência do estresse pode estar relacionada a fatores individuais como sua percepção diante da apresentação, sua personalidade, sua experiência em palco ou ainda seu nível de motivação. Pode, além disso, estar relacionado com as expectativas de outras pessoas como pais, amigos, o próprio grupo ou coreógrafo, seu nível de preparação, treinamento, alimentação, reações da platéia, erros coreográficos durante a apresentação, além da preocupação com o nível técnico dos adversários, quando se tratar de competições de dança.

Dentre os fatores extra-competitivos, podemos relacionar a influência da escola, da faculdade ou do trabalho, que acontecem paralelamente à prática da dança; problemas com relacionamentos ou saúde envolvendo entes queridos, amigos e família; questões financeiras, entre outros.

Somente a presença de estímulos estressores não provoca automaticamente determinados estados de estresse, pois, entre eles, existem processos psíquicos intermediários. Dessa forma, o mesmo ambiente e a mesma situação de espetáculo ou competição são percebidas diferentemente entre os bailarinos, o que pode potencializar diferentemente o estado de estresse e ansiedade. Faz-se necessário, então, definir a ansiedade, tendo em vista que muitas vezes é tratada como sinônimo de estresse. Segundo Hackfort e Schwenkmezger (1993) a ansiedade é considerada uma emoção típica do fenômeno estresse, estando assim relacionada, o que não condiz com a proposição de sinônimos. A ansiedade é considerada um estado emocional decorrente de uma situação de importância para o indivíduo, sendo exteriorizada enquanto sentimentos de tensão,

apreensão, nervosismo, preocupação e ativação elevada do sistema nervoso autônomo, vivenciados subjetiva e conscientemente.

Para Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970), a ansiedade é uma complexa condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade. Além disso, a ansiedade pode se apresentar de formas distintas como, por exemplo, a ansiedade enquanto estado ou enquanto traço. O mesmo autor ainda considera que a ansiedade estado refere-se a um evento emocional transitório caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão percebidos conscientemente, e por uma elevação na atividade do sistema nervoso autônomo, desencadeando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha”, entre outras. A ansiedade traço, por sua vez, refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis quanto à propensão em manifestar a ansiedade em diversas situações. Em geral, os indivíduos que apresentam alta ansiedade traço tendem a demonstrar elevações de ansiedade estado, pois se a circunstância for percebida como ameaçadora, o indivíduo responde com alta ansiedade estado nestas situações.

O comportamento traço caracteriza-se por ser um fenômeno repetidamente constante, mesmo em face de situações distintas. A ansiedade traço consiste, assim, na percepção estável de ameaça em amplo espectro de situações. Por outro lado, a ansiedade estado ocorrerá a partir da interpretação individual de ameaça em uma situação particular, caracterizada por ser uma condição emocional temporária e instável no decorrer do tempo.

A avaliação cognitiva tem uma importância muito grande nesse processo, pois a intensidade das respostas emocionais acontece em função de como os atletas interpretarão as situações, seu significado e a habilidade que eles terão para lidar com elas. As interpretações dependerão de uma série de atributos pessoais como: crenças, autoconceito, nível de habilidade, nível de condicionamento físico e nível de expectativa. Quando essa avaliação indicar que a situação pode representar uma ameaça ao bailarino, então haverá uma mobilização de recursos para que ele possa lidar com ela. Não conseguindo, o bailarino poderá sofrer uma influência negativa e ter, entre outras respostas, seu desempenho no palco prejudicado.

Algumas linhas Européias de pesquisas têm enfatizado a importância de mensurar não só os níveis de ansiedade, para poder avaliar o quanto esse componente psicológico pode estar contribuindo ou prejudicando o desempenho, mas também sua frequência e direção (Jones e Hardy, 1990). Jones e Hardy (1990) e Lee-Manoel (1992) realizaram entrevistas com profissionais de elite na área esportiva e descreveram a an-

siedade, para alguns atletas experientes, como sendo positiva e necessária para um bom desempenho, com a mudança da percepção ao longo do tempo. Assim, há particularidades do fenômeno que merecem atenção.

O momento relativo à competição – antes, durante ou após o evento – interfere de maneira diferente na resposta ao estresse. Constantino, Prado e Lofrano-Prado (2010) revelaram a presença de maiores níveis de ansiedade antes do evento do que após as apresentações de dança. Ainda sobre o momento antes do evento, diversos autores, como Noce e Simim (2009), afirmam que o estresse é manifestado, predominantemente, por aspectos cognitivos como as preocupações e expectativas sobre o desempenho, o provável resultado, entre outros. Alguns bailarinos, inclusive, apresentam comportamentos relacionados ao estresse competitivo, até uma semana antes do evento, que provocam instabilidades nos relacionamentos, como desentendimentos com familiares e amigos (mesma conceituação de Miller, Vaughn e Miller, 1990, adaptada à dança).

Durante a apresentação, as manifestações de estresse estão relacionadas com o nível de ativação e com a ansiedade somática e cognitiva. Martens, Vealey e Burton (1990) propuseram medidas específicas para o contexto esportivo nestas dimensões da ansiedade. Jones e Hardy. (1990) afirmam que os atletas são processadores ativos de informação e necessitam de muita concentração na percepção, capacidade de tomada de decisão rápida e execução, por meio dos gestos técnicos, para obtenção da melhor resposta; assim como os bailarinos. Próximo ao evento, a ansiedade somática aparece como uma percepção de estados corporais alterados como suor nas mãos, coração acelerado, dentre outros. Este autor, além de considerar a frequência dos sintomas, acrescenta a percepção da intensidade e da direção dos sintomas durante o evento, demonstrando sutilezas na variação destas medidas em diferentes contextos e níveis de *performance*.

Após a competição, os níveis de estresse estão relacionados à *performance*, ao resultado e às suas consequências, além da avaliação feita por outras pessoas. Segundo Miller et al. (1990), atletas com maiores níveis de estresse estarão mais sujeitos aos distúrbios de sono e de apetite após a competição. Muitos, inclusive, apresentam tais reações independentemente do resultado. Toda essa identificação dos sintomas de estresse antes, durante a após os eventos, sejam eles esportivos ou de dança, é semelhante ao encontrado por Noce e Simim (2009).

A atual pesquisa buscou averiguar: 1) os fatores associados ao estresse e à ansiedade, traço ou estado, suas consequências para os bailarinos no desempenho em palco ou ainda durante o treinamento; 2) os possíveis sintomas associados à queda de motivação e as possibilidades de percepção individual ou do profissional, no contexto da

dança. Existem poucos estudos na área da dança e, ainda menos, trabalhos que avaliam componentes psicológicos, faltando, assim, materiais para o auxílio e apoio aos professores e coreógrafos de dança.

Dessa forma, os objetivos do presente estudo foram: identificar situações de estresse presentes no cotidiano dos bailarinos, tanto na fase de ensaios, quanto no momento das apresentações; identificar a presença da ansiedade, estado ou traço, em bailarinos amadores e profissionais; e comparar os resultados encontrados tanto entre os bailarinos amadores e profissionais quanto no gênero feminino e masculino.

## MÉTODOS

### Participantes

A amostra foi composta por 28 indivíduos, de ambos os gêneros, sendo 14 profissionais - considerando aquele que faz da dança sua profissão e recebe remuneração por essa atividade - e 14 amadores, todos com experiência mínima de quatro anos em dança. A média de idade dos bailarinos profissionais foi de 24.6 anos ( $DP = 4.21$ ), e a dos amadores, foi de 21.2 anos ( $DP = 4.31$ ). Quanto ao gênero, a divisão também foi a mesma, sendo metade da amostra composta por homens e a outra metade por mulheres.

Os bailarinos foram selecionados aleatoriamente em companhias profissionais de dança e em grupos amadores. Houve uma preocupação para que no máximo quatro bailarinos fossem do mesmo grupo de trabalho, visando diversificar a amostra e obter características psicológicas dos bailarinos em geral, e não apenas aquelas que correspondam aos bailarinos de uma mesma realidade, quanto à rotina de ensaios e apresentações. Os bailarinos profissionais foram selecionados de companhias que possuem diversos anos de história, sendo elas do Estado de São Paulo (capital e interior) e do Estado de Minas Gerais, todas apresentando rotina de espetáculos no Brasil e exterior.

As modalidades de dança praticadas pelos sujeitos variaram entre dança contemporânea, balé clássico e *street dance*, sendo a primeira a mais recorrente, além de corresponder à modalidade principal de prática de todos os bailarinos profissionais. Entre os amadores, a variação foi maior e, por vezes, o mesmo bailarino praticava mais de uma das referidas modalidades.

Todos os cuidados referentes à ética e segurança dos experimentos e dos indivíduos foram tomados de acordo com as normas da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos. O termo de consentimento, assinado pelo indi-

víduo, explicava o intuito da pesquisa, garantia o anonimato e deixava um contato para obter os resultados do trabalho, caso os voluntários desejassem.

## Instrumentos

Foi utilizado o questionário de estresse de De Rose Jr. (1999) adaptado para a dança; e os instrumentos para avaliação da ansiedade *Sport Anxiety Scale* (SAS) de Smith, Smoll e Ptacek (1990), visando identificar a ansiedade traço; e o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) de Martens et al. (1990), com o objetivo de identificar a ansiedade como estado.

O questionário para avaliação do estresse continha 150 questões divididas em Situações extra-competitivas de estresse (22 itens) e Situações competitivas de estresse (128 itens). A escala variou entre 0 (não provoca estresse), 1 (provoca muito pouco estresse), 2 (provoca pouco estresse), 3 (provoca estresse moderado), 4 (provoca muito estresse), 5 (provoca estresse muito elevado) e 99 (não se aplica), quando a realidade da questão não correspondia com a do bailarino.

Junto com este questionário de estresse foi preenchida também uma ficha de identificação para determinar o perfil dos bailarinos quanto à idade, gênero, escolaridade, companhia que dança, modalidade praticada, tempo de prática, qual o nível mais alto em importância em que se apresentou, além dos dados pessoais.

O SAS consiste em 21 perguntas que variam dentro da escala de 4 pontos do tipo *Likert* (1 = Quase nunca; 2 = Algumas vezes; 3 = Muitas vezes; 4 = Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes da apresentação. Os resultados são divididos em três categorias: 9 itens para a ansiedade somática (*somatic anxiety*), 7 itens para a preocupação (*worry*) e 5 itens para a perturbação da concentração (*concentration disruption*). A ansiedade somática caracteriza-se pela percepção do indivíduo sobre as manifestações físicas como tensão muscular, respostas cardíacas e mal-estares estomacais. Já a preocupação agrega fatores da ansiedade cognitiva e da autoconfiança, enquanto a perturbação da concentração envolve pensamentos intrusivos e problemas na concentração.

O inventário CSAI-2, por sua vez, busca mensurar a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança pré-competitivas. Consiste em 27 itens divididos nestas três sub-categorias, de nove itens cada. A escala varia em intensidade entre 1, que corresponde a “nada” e 4 que corresponde a “muito”. A versão original foi alterada por Jones e Hardy (1990) para acrescentar uma escala de direção para cada questão, variando entre -3 (muito negativo) a +3 (muito positivo). Assim, a intensidade daquele sintoma era também avaliada na sua influência –positiva ou negativa– em relação ao desem-

penho. É importante ressaltar que ambos os questionários de ansiedade são validados e possuem alta consistência interna, enquanto o questionário de De Rose (1999), se encontra em processo de validação.

## **Procedimentos**

O primeiro passo do processo de coleta foi o contato com os bailarinos, com o intuito de explicar os objetivos da referida pesquisa. Após concordarem com a participação e assinarem o termo de consentimento, foi agendado um dia para o preenchimento do questionário de estresse e aplicação do instrumento de ansiedade traço (SAS). O primeiro questionário foi preenchido pelos próprios bailarinos, após explicação sobre a escala de avaliação do estresse, enquanto que o segundo foi aplicado pelo pesquisador, que proferia as questões uma a uma, evitando compreensões errôneas do enunciado. Posteriormente, foi agendado um novo encontro com cada bailarino(a) em um dia de apresentação, sendo realizada a aplicação do instrumento de ansiedade estado (CSAI-2), pelo pesquisador, no momento mais próximo possível do espetáculo ou da apresentação que fosse realizar naquele dia.

É importante relatar que, tendo em vista a necessidade de congruência de agenda das companhias, o instrumento CSAI-2 foi aplicado em 50% da amostra, totalizando 14 indivíduos.

## **Tratamento dos dados**

Os dados dos instrumentos de estresse e ansiedade foram tabulados em uma planilha Excel. Foram realizadas as médias totais e a divisão dos grupos entre amadores e profissionais bem como entre homens e mulheres. Foi realizada também a aplicação de estatísticas utilizando o programa SPSS (*Statistical Package for Social Scientists*), para a realização do Teste *t*-Student, para comparação entre grupos.

## **RESULTADOS**

### **Situações causadoras de estresse**

As situações causadoras de estresse, selecionadas para as tabelas, foram aquelas consideradas pelos bailarinos como 4 (provoca muito estresse) ou 5 (provoca estresse muito elevado). Após a definição desse critério, foram selecionadas as situações que eram qualificadas dessa forma para ao menos 50% dos sujeitos de cada grupo. O mesmo critério foi utilizado por De Rose (1999).



Dentre as 150 situações de estresse, destacaram-se os itens nos quais ao menos 50% das respostas foram sinalizadas como provocadoras de muito estresse, tanto no grupo de amadores quanto no grupo de profissionais: *Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos* (75%); *Coreógrafo que cobra em exagero* (64.3%); *Cometer erros que comprometam o grupo* (57.1%); *Fofocas no grupo* (57.1%); e *Apresentações de muita importância* (53.6%).

Por outro lado, é notável que a realidade de trabalho de um bailarino profissional é bastante diferente do contexto de um bailarino amador e os resultados refletem esta diferença quando são observados os grupos, separadamente. Uma mesma situação é relevante para um grupo, mas, para o outro, não provoca o mesmo estado de estresse (Tabelas 1 e 2).

Tabela 1

*Situações causadoras de estresse para bailarinos profissionais*

Situação	%
Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos	85.7
Coreógrafo que cobra em exagero	78.6
Pensar no futuro na dança	71.4
Apresentar-se lesionado	64.3
Coreógrafo que não deixa claro o papel do bailarino no trabalho	64.3
Fofocas no grupo	64.3
Estar mal preparado fisicamente	57.1
Repetir os mesmos erros	57.1
Cometer erros que comprometam o grupo	57.1
Apresentar-se em mau estado físico	57.1
Coreógrafo que só critica	57.1
Ensaios inadequados (falta ou excesso)	57.1
Problemas com dinheiro	50
Lesões ao longo da carreira	50
Apresentações de muita importância	50
Apresentar-se doente	50
Coreógrafo que não deixa o atleta confiante na competição	50
Coreógrafo que privilegia determinado bailarino	50
Disputa por posição/solos/destaque na companhia	50
Inveja	50
Diferenças de tratamento no grupo	50

Tabela 2

*Situações causadoras de estresse para bailarinos amadores.*

Situação	%
Companheiro egoísta	78.6
Companheiro que não se esforça	78.6
Companheiro que não cumpre seu papel na coreografia	71.4
Coreógrafo que não reconhece esforço do bailarino	71.4
Auto cobrança exagerada	64.3
Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos	64.3
Apresentações de muita importância	57.1
Cometer erros técnicos (linhas, pés, joelhos, <i>en debor</i> )	57.1
Cometer erros que comprometam o grupo	57.1
Adversário convencido	57.1
Displicência de um companheiro da cia	57.1
Provas em época de competição	50
Não tentar (p.ex. girar menos do que treinou)	50
Adversário desleal	50
Adversário provocador	50
Companheiro que não entende o que você quer fazer	50
Companheiro que cobra ou reclama muito	50
Coreógrafo que cobra em exagero	50
Local inadequado para apresentação	50
Problemas com o figurino	50
Falta de humildade de um companheiro de grupo	50
Companheiro desleal	50
Fofocas no grupo	50

A situação “*Companheiro que não cumpre seu papel na coreografia*”, foi indicada por 71.4% dos bailarinos amadores como situação causadora de estresse, porém, foi percebida da mesma forma pelos profissionais em apenas 28.6% dos casos. O mesmo ocorreu com a situação – “*Companheiro egoísta*” que aparece em 78.6% das respostas dos bailarinos amadores, mas apenas em 35.7% dos profissionais. O inverso também ocorreu quando avaliada a situação – “*Pensar no futuro na dança*”; enquanto em 71.4% dos profissionais essa situação foi recorrente, para os amadores essa mesma situação se

mostrou relevante em apenas 42.9%. Assim, determinados fatores causadores de estresse na dança foram percebidos diferentemente entre bailarinos amadores e profissionais.

As situações com resultados mais expressivos para os bailarinos profissionais foram Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos; Coreógrafo que cobra em excesso; Pensar no futuro na dança; Apresentar-se lesionado; Coreógrafo que não deixa claro o papel do bailarino no trabalho; e Fofocas no grupo. Outras situações foram mais expressivas para o grupo de bailarinos amadores, que apresentaram maior porcentagem nas seguintes situações: Companheiro egoísta; Companheiro que não se esforça; Companheiro que não cumpre seu papel na coreografia; Coreógrafo que não reconhece o esforço do bailarino; Auto cobrança exagerada; e Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos, conforme é apresentado na Tabela 2.

Na Tabela 3 estão apresentadas todas as situações de estresse que apresentaram significância no teste t de Student ( $p < .05$ ), na comparação entre amadores e profissionais da dança. É nítida a diferença das características das situações entre os grupos. Enquanto para os profissionais, as situações mais causadoras de estresse são relacionadas às atitudes do coreógrafo, para os amadores, são atribuídas aos seus companheiros de grupo.

Tabela 3

*Itens do questionário de estresse que apresentaram diferença estatística pelo teste t de Student entre bailarinos profissionais e amadores.*

Questão	Profissionais M (DP)	Amadores M (DP)
Displacência de um companheiro da Companhia	3.00 (1.30)	4.08 (0.95)
Companheiro que não cumpre o seu papel na coreografia	2.86 (1.35)	3.86 (1.23)
Companheiro egoísta	3.07 (1.20)	4.07 (1.26)
Companheiro que não se esforça	2.79 (1.47)	4.07 (1.14)
Coreógrafo que não deixa claro o papel do bailarino no trabalho	3.79 (1.05)	2.92 (1.18)
Falta de estrutura administrativa da Cia/Academia	2.80 (0.91)	1.83 (1.11)
Viagens longas	2.79 (1.47)	1.52 (1.44)

Na comparação entre gêneros, o teste t de Student revelou diferença estatística grupos em 4 itens do instrumento (Tabela 4).

Tabela 4

*Itens do questionário de estresse que apresentaram diferença estatística pelo teste t de Student entre gêneros*

Questão	Masculino M (DP)	Feminino M (DP)
Brigas e discussões com familiares	2.21 (1.31)	3.38 (1.26)
Coreógrafo que não deixa o bailarino confiante na competição	2.75 (1.13)	3.75 (1.05)
Inveja	2.36 (1.94)	3.37 (1.42)
Não ter, precisar ou depender de patrocinador	2.09 (1.57)	4.00 (1.26)

### Ansiedade Traço (SAS)

Por meio da *Sport Anxiety Scale* (SAS), foi considerado valor baixo na ansiedade traço, quando o total era inferior a 42 pontos, e alta ansiedade traço com valores iguais ou superiores a esse número. Este critério da *median split technique* também foi adotado pelo estudo de Lee-Manoel (1992). Considerando todos os bailarinos da amostra, a média de pontos na escala foi de 42.3 para a ansiedade traço, o que mostra que o nível de ansiedade para este contexto é moderado.

Entre os componentes da escala, a “ansiedade somática” apresentou a maior média, com valor de 17.9 pontos (considerando que a escala permite o mínimo de 7 e o máximo de 28 pontos). Para a “preocupação” foram em média 16.9 pontos (mínimo de 9 e máximo de 36 pontos); e para o “distúrbio de concentração” foram em média 7.6 pontos (mínimo de 5 e máximo de 20 pontos).

Não foi encontrada diferença estatisticamente significativa para a ansiedade traço ao comparar o grupo de amadores com o grupo de profissionais, exceto para a questão 6 - *Minha mente viaja durante a competição* (Profissionais:  $M = 1.57$ ;  $DP = 0.51$ ; Amadores:  $M = 1.00$ ;  $DP = 0.0$ ). Também não foi encontrada diferença significativa entre homens e mulheres.

Os sintomas da ansiedade que apresentaram maior média, sugerindo serem os fatores mais expressivos para os bailarinos, na manifestação da ansiedade, pela escala de *Likert* de 1 a 4 foram: *Eu sou preocupado quanto a não me apresentar tão bem quanto deveria* ( $M = 2.9$ ); *Fico preocupado em relação aos objetivos que devo atingir* ( $M = 2.9$ ); *Eu me sinto nervoso* ( $M = 2.7$ ); *Fico preocupado em dançar mal* ( $M = 2.7$ ); *Meu coração dispara antes da apresentação/competição* ( $M = 2.7$ ); e *Meu coração dispara* ( $M = 2.5$ ).

### Ansiedade Estado (CSAI-2)

No que diz respeito aos resultados da ansiedade estado, mensurados pelo *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2), o componente da “ansiedade cognitiva” apresentou em média 19.6 pontos; a “ansiedade somática” apresentou em média de 16.3 pontos e a “autoconfiança” apresentou em média 27.4 pontos (todos variando de 9 à 36 pontos, de acordo com a escala).

Foi observada diferença significativa entre profissionais e amadores para duas questões da escala, conforme a Tabela 5. Os profissionais mostraram-se mais à vontade com as apresentações de dança e, ao mesmo tempo, apresentaram menos dúvidas quanto a atingirem os seus objetivos, diferentemente do que apresentou o grupo de amadores.

Tabela 5

*Comparação entre profissionais e amadores em relação à ansiedade estado.*

Situação	Profissionais	Amadores
<i>Me sinto à vontade</i>	3.43 (0.78)	2.29 (1.11)
<i>Tenho dúvidas quanto a atingir meus objetivos</i>	2.00 (0.81)	3.00 (0.81)

Ao realizar a análise estatística pelo teste *t* de Student, encontrou-se diferença significativa ( $p < .05$ ) entre homens e mulheres na soma total do CSAI-2 e em duas questões (Tabela 6). Por outro lado, não foram encontradas diferenças significativas entre gêneros na somatória das dimensões da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

Tabela 6

*Comparação entre gêneros em relação à ansiedade estado*

	Homens	Mulheres
Total CSAI-2	59.80 (2.38)	65.33 (4.27)
Me sinto auto-confiante	2.00 (1.00)	3.00 (0.70)
Fico preocupado que os outros estarão despontados com a minha performance	1.80 (0.83)	3.11 (1.16)

No que concerne à direção dos componentes desencadeadores da ansiedade, a qual foi avaliada pelos bailarinos em escala de -3 (muito negativo) a +3 (muito positivo),

os resultados mostram uma média de 8.2 pontos para ansiedade cognitiva, 9.1 pontos para ansiedade somática e 16.4 pontos para autoconfiança.

É interessante destacar que a situação *Estou preocupado em não decepcionar outras pessoas* e *Estou preocupado que posso não ir tão bem quanto deveria nessa apresentação* foram as únicas a apresentarem médias negativas (-0.8 e -0.2 respectivamente), sugerindo que os bailarinos se preocupam tanto em não decepcionar as outras pessoas, quanto com possíveis prejuízos de desempenho e, ainda mais, avaliam esse pensamento como negativo, ou seja, não gostariam de pensar assim.

## DISCUSSÃO

A dança apresenta algumas particularidades no que diz respeito à demonstração, à comparação, à perfeição técnica de seus participantes, fazendo da sua prática uma situação na qual o desenvolvimento e a *performance* do bailarino sejam sempre comparados a algum padrão já existente. Nessa busca constante pelo refinamento e pelo ideal de desempenho, tanto no período de ensaios, quanto das apresentações, são geradas situações de estresse que podem potencializar a ansiedade. Dependendo de como a ansiedade é interpretada pelo bailarino, pode prejudicá-lo em seu desempenho.

Devido aos poucos estudos na dança com esses instrumentos, dificultando a comparação de resultados, os dados da presente pesquisa foram pareados aos estudos realizados em contextos esportivos. Assim, a figura do coreógrafo foi vista como a do técnico, a apresentação como a competição e o bailarino como o atleta. O mesmo critério foi utilizado por Leite, Mello, Dáttilo e Antunes (2011).

Assim como em Souza, Mariani e Samulski (2003), foi verificada a presença de estresse nos bailarinos do atual estudo no contexto da dança. Entretanto, fazem-se necessários mais estudos específicos que apresentem a relação entre a dança e os fenômenos psicológicos, para comparação específica dos valores de cada escala.

Diversas situações relacionadas à interação bailarino e coreógrafo foram apontadas como causadoras de estresse elevado. Por exemplo, as situações *Coreógrafo que comete injustiças com bailarinos*, *Coreógrafo que cobra em exagero* e *Coreógrafo que não deixa claro o papel do bailarino no trabalho* foram apontadas tanto no grupo de amadores quanto no grupo de profissionais. A literatura demonstra resultados semelhantes no que diz respeito sobre a relação entre atleta e técnico, como explicitado nos estudos de Barbosa e Cruz (1997), De Rose Jr, Vasconcellos e Simões, (1994), De Rose Jr, Deschamps e Korsakas, (1999), De Rose Jr, Deschamps e Korsakas, (2001), De Rose Jr, Sato, Selingardi, Bettencourt, Barros e Ferreira, (2004) e Samulski e Chagas (1996).

Outra característica da situação que aparece semelhantemente nos estudos refere-se às condições físicas. Para os bailarinos profissionais, apresentar-se lesionado e estar mal preparado fisicamente são situações causadoras de estresse. Esse achado corrobora com resultados encontrados por Barbosa e Cruz (1997), De Rose Jr e Vasconcelos (1993), De Rose Jr et al. (1999), De Rose Jr et al. (1994), Gould, Jackson e Finch (1993), Jones e Hardy (1990) e Samulski e Chagas (1996).

Ainda com relação às situações causadoras de estresse, foi determinante, essencialmente para os bailarinos amadores, os problemas de relacionamento com seus companheiros de grupo, como as situações: *Companheiro egoísta*, *Companheiro que não se esforça* e *Companheiro que não cumpre seu papel na coreografia*. Esses resultados também foram apresentados por Barbosa e Cruz (1997), De Rose Jr et al. (1994), De Rose Jr et al. (1999), De Rose Jr et al. (2001), De Rose Jr et al. (2004), Gould et al. (1993) e Samulski e Chagas (1996) no contexto esportivo.

Por fim, pode-se ressaltar, entre as situações que geram estresse, as relacionadas com a auto-cobrança exagerada e à expectativa de desempenho. Semelhantemente, são encontrados na literatura estudos (De Rose Jr et al., 2001; Gould et al., 1993; Jackson, Dover e Mayochi, 1998; Jones e Hardy, 1990) que também reconhecem a importância da percepção do atleta diante da própria *performance*, bem como a auto-cobrança, como fator desencadeador de estresse.

Em relação à ansiedade traço, Souza et. al. (2003) realizou um estudo que busca fazer a relação entre saúde psicológica e dança. O autor apresenta alguns dos fatores que desencadeiam a ansiedade como: “Fica nervoso no início da apresentação”, “Fica preocupado com os erros que pode cometer durante a apresentação” e “Sente o coração bater com mais intensidade antes do espetáculo”.

No que diz respeito ao valor moderado da ansiedade traço competitiva, os escores médios obtidos nesta pesquisa não foram diferentes dos estudos realizados anteriormente por Dias (2005), Guillén e Álvarez-Malé (2010), Lee-Manoel (1992), Smith et al. (1990) e Ventura (2007). Alguns dos resultados podem ser comparados por meio da Tabela 7. Em virtude dos valores, pode-se sugerir que os bailarinos do presente estudo estavam mais preocupados, pois apresentaram maiores médias quando comparados aos demais estudos realizados com atletas. Por outro lado, os bailarinos apresentaram-se mais concentrados, pois a variável “distúrbio da concentração” mostrou uma média menor daquela encontrada nos estudos realizados com atletas. Isso também é observado com as médias separadas entre os gêneros.

Tabela 7

*Comparação entre os valores médios obtidos na ansiedade traço (SAS)*

	Dias, (2005)	Gasparini, (2009)	Lee-Manoel, (1992)	Smith, et al. (1990)	Ventura, (2007)
<b>Ansiedade Somática</b>	15.7	17.9	18.5	19.9	16.3
<b>Preocupação</b>	14.8	16.9	15.2	15.7	15.6
<b>Distúrbio de concen- tração</b>	8.1	7.6	8.7	8.3	8.6
<b>Ansiedade Total</b>	38.7	42.3	42.5	43.9	40.6

O presente estudo tem seus resultados diferentes daqueles encontrados por De Rose Jr. e Vasconcellos (1997), Dias (2005), Gonçalves e Belo (2007), La Rosa (1998), Smith et al. (1990) e Souza et al. (2003) que apresentaram valores maiores da ansiedade traço nas mulheres do que nos homens. Entretanto, a ausência de diferença entre gêneros desta pesquisa é similar ao encontrado por Constantino et al. (2010), Guillén e Álvarez-Malé (2010) e Lee-Manoel (1992).

Em relação à ansiedade estado, os valores médios encontrados neste estudo (*ansiedade cognitiva* 19.6; *ansiedade somática* 16.3; e *autoconfiança* 27.4), em cada componente, aproximam-se dos valores publicados por Ventura (2007; *ansiedade cognitiva* 18.0; *ansiedade somática* 19.7; e *autoconfiança* 24.3), por Martens et al. (1990, estudo 3; *ansiedade cognitiva* 17.5; *ansiedade somática* 15.7; e *autoconfiança* 25.8) e por Lee-Manoel (1992; *ansiedade cognitiva* 19.3; *ansiedade somática* 17.8; e *autoconfiança* 21.4). É interessante destacar que, assim como o presente estudo, todos mostraram a maior média para a autoconfiança e a menor média para ansiedade somática, exceto em Ventura (2007).

Martens et al. (1990) publicaram um estudo realizado com nadadores e, comparando os achados com o presente estudo, são notáveis as semelhanças. Na ansiedade cognitiva, Martens et al. consideraram como alto o valor de 16.3 pontos, semelhante ao presente estudo que apresenta média de 19.6 pontos, ou seja, a média dos bailarinos pode ser considerada como alta no componente da ansiedade cognitiva. Para a ansiedade somática e autoconfiança, o resultado de Martens et al. com 15.6 e 26.0 pontos, respectivamente, é semelhante ao deste estudo com valores de 16.3 e 27.4 pontos, todos apresentando valores moderados para ambas as medidas.

Comparando os componentes da ansiedade estado por gênero, no presente estudo as mulheres apresentaram valores médios superiores para ansiedade cognitiva, resultado também encontrado nos estudos de Jones e Hardy. (1990), Jones e Cale (1989) e Martens et al. (1990). Entretanto, difere do encontrado por Lee-Manoel (1992), que não encontrou, em seu contexto, valores diferentes estatisticamente entre os grupos.



Para ansiedade somática, as bailarinas também apresentam médias superiores a dos bailarinos e isso coincide com os resultados encontrados por Jones e Hardy al. (1990), Jones e Cale (1989), Lee-Manoel (1992) e Martens et al. (1990).

Quanto à autoconfiança, os resultados da presente pesquisa mostram médias superiores para as bailarinas quando comparado com os valores médios apresentados pelos bailarinos. Esse resultado difere do encontrado por Jones e Hardy, (1990), Jones e Cale (1989), Lee-Manoel (1992) e Martens et al. (1990), nos quais os homens apresentaram valores mais elevados. É possível que as bailarinas sejam mais autoconfiantes que as atletas de esportes em geral. Mas, para que isso fosse comprovado, seriam necessários estudos específicos que buscassem averiguar a autoconfiança no contexto da dança, em comparação com outros esportes.

Refletindo a respeito da intervenção individual com os bailarinos, os dados da direção da ansiedade são elucidativos. Alguns sintomas, mesmo que apresentando alta intensidade, podem ser percebidos como positivos para o desempenho, demonstrando pouca necessidade de intervenção. Em oposição, um bailarino pode perceber a mesma intensidade deste sintoma como muito debilitante para sua *performance*. Neste caso, o indivíduo que percebe seu nível de ansiedade diferente do desejado, necessita de intervenções apropriadas. Técnicos ou coreógrafos sensíveis aos aspectos psicológicos dos atletas poderão não só proporcionar mais qualidade de vida aos seus alunos, como melhorias no desempenho. Idealmente deveriam ter acompanhamento e treinamento psicológico contínuo.

Em resumo, os achados deste estudo corroboram os diversos resultados publicados na literatura. Os dados também enfatizam quais aspectos mais determinam o estresse, assim como os indivíduos que precisam de auxílio para lidar com níveis altos ou percepções negativas de certos sintomas, salientando ainda, diferentes pressões para amadores e profissionais ao longo de suas carreiras. Dessa forma, tendo em vista os resultados apresentados neste estudo bem como as comparações que foram realizadas com estudos no esporte, enfatiza-se a necessidade de serem delineadas mais pesquisas que visem estudar os aspectos psicológicos do estresse e da ansiedade no contexto da dança para que os resultados em palco sejam maximizados e evitando o afastamento da prática.

Os dados obtidos permitem concluir que os bailarinos apresentaram sintomas de ansiedade, bem como reconheceram a presença de estresse em diversas situações, seja no contexto extra-competitivo, seja na realidade intrínseca da dança entre ensaios e apresentações. Conclui-se também que a ansiedade traço foi moderada neste grupo de dançarinos pesquisados, de maneira semelhante ao que foi encontrada em estudos realizados em âmbito esportivo. Além disso, as situações mais expressivas que desenca-

deiam estresse para os bailarinos são percebidas diferentemente entre amadores e profissionais.

Resultados desta natureza permitem que professores e coreógrafos de dança possam utilizá-los a fim de evitar que os sintomas de estresse e a ansiedade venham a influenciar negativamente o desempenho dos bailarinos. Santos e Shigunov (2000) concordam que a preparação psicológica é tão importante para um bailarino quanto às demais -preparações física e técnica-, pois, mesmo com excelente nível técnico e bem preparado fisicamente, as influências psicológicas podem reduzir o seu desempenho nas apresentações de dança.

A literatura apresenta um grande crescimento de estudos sobre estresse e ansiedade em modalidades esportivas, incluindo trabalhos relacionados a árbitros (Guillén e Bara, 2004), mas, tendo em vista que o mesmo não tem ocorrido na área da dança, seria interessante que fossem desenvolvidos estudos específicos nesta área com o objetivo de aperfeiçoar e maximizar o desempenho dos bailarinos.

É aconselhável realizar estudo semelhante com número maior de indivíduos para que as estatísticas possam ser confirmadas ou revelar outros resultados. Além disso, é importante destacar que o estudo aplica-se a determinadas modalidades de dança, não podendo generalizar para todo e qualquer bailarino. Outras modalidades de dança podem ter particularidades que podem ser reveladas. Assim, novos estudos são necessários levando em consideração as limitações da presente pesquisa.

## REFERÊNCIAS

- Alves, R. N., Costa, L. O. P. e Samulski, D. M. (2006). Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 12(5), 291-296.
- Barbosa, L. G. e Cruz, J. F. A. (1997). Estudo do estresse, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no handebol de alta competição. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 523-548.
- Castro, E. D. de (1992). A dança, o trabalho corporal e a apropriação de si mesmo. *Revista de Terapia Ocupacional*, 3(1/2), 24-32.
- Constantino, A. C. S., Prado, W. L. e Lofrano-Prado, M. C. (2010). Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 8(3), 146-155.
- De Rose Jr., D. (1999). *Situações específicas e fatores de stress no basquetebol de alto nível*. Tese de Livre-Docência não publicada. Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
- De Rose Jr., D., Deschamps, S. e Korsakas, P. (1999). Situações causadora de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. *Revista Paulista de Educação Física. São Paulo*, 13(2), 217-229.

- De Rose Jr., D., Deschamps, S. e Korsakas, P. (2001). Situações causadora de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompelitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 25-30.
- De Rose Jr., D., Sato, C. T., Selingardi, D., Bettencourt, E. L, Barros, J. C. T. de S. e Ferreira, M. C. M. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(4), 385-395.
- De Rose Jr., D. e Vasconcellos, E. G. (1993). Situações específicas de “stress” no basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 7(2), 25-34.
- De Rose Jr., D. e Vasconcellos, E. G. (1997). Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, 11(2), 148-154.
- De Rose Jr., D., Vasconcellos, E. G. e Simões, A. C. (1994). Situações de jogo causadoras de “stress” no handebol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(1), 30-37.
- Dias, C. S. L. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Tese de Doutorado não publicada. Universidade do Minho, Minho, Portugal.
- García-Dantas, A. e Caracuel, J. C. (2011). Factores que influyen en el abandono en los conservatorios de danza. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 79-96.
- Gasparini, I. (2009). *Uma análise do estresse e da ansiedade em bailarinos amadores e profissionais*. Trabalho de Conclusão de Curso não publicada. Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo.
- Gonçalves, M. P. e Belo, R. P. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Revista da Universidade de São Francisco Psico-USF*, 12(2), 301-307.
- Gould, D., Jackson, S. A. e Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 134-159.
- Guillén, F. e Bara, M. (2004). La ansiedad estado entre árbitros de diferentes modalidades deportivas durante un momento de la temporada regular. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, XVIII(4), 19-25.
- Guillén, F. e Alvarez-Malé, M.L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad em jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-251.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant, *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 328–364). New York: MacMillan.

- Jackson, S. A., Dover, J. e Mayoichi, L. (1998). Life after gold: experiences of Australian Olympic gold medalists. *The Sport Psychologist*, 12, 119-136.
- Jones, J. G. e Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior*, 12(2), 183-95.
- Jones, J.G. e Hardy, L. (1990). *Stress and Performance in Sport*. Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- La Rosa, J. (1998). Ansiedade, sexo, nível socioeconômico e ordem de nascimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(1), 59-70.
- Lee-Manoel, C. L. (1992). *Gender differences in situational antecedents of intensity and direction dimensions of competitive anxiety*. Tese de Mestrado não publicada. Loughborough University of Technology, Loughborough.
- Leite, G. S. F., Mello, M. T., Dáttilo, M. e Antunes, H. K. (2011). Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15 (153) Recuperado el 07 de outubro de 2011, de <http://www.efseportes.com/>.
- Martens, R., Vealey, R. S. e Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, T. W., Vaughn, M. P. e Miller, J. (1990). *Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes*. *Sports Medicine*, 9(6), 370-379.
- Nitsch, J. R. (1981). *Stress: Theorien, Untersuchungen und Massnahmen*. Bern Stuttgart: Verlag Hans Huber.
- Noce, F. e Simim, M. A. M. (2009). Análise dos fatores estressantes que interferem no rendimento do atleta de natação no período pré-competitivo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 46-57.
- Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do Esporte* (1ª edição brasileira) Barueri, SP: Editora Manole.
- Samulski, D. M. e Chagas, M. H. (1996). Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, II(19), 3-11.
- Santos, J. T., Lucarevski, J. A. e Silva, R. M. (2005). *Dança na Escola: Benefícios e contribuições na fase pré-escolar*. O Portal dos Psicólogos. Recuperado a partir <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0046.pdf>
- Santos, S. G. e Shigunov, V. (2000). Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada. *Revista Treinamento Desportivo*, 5(2), 74-83.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. e Ptacek, J. T. (1990). Measurement and correlates of sports-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

- Souza, F. N. G., Mariani, M. E. e Samulski, D. M. (2003). Análise do nível de estresse e da ansiedade em bailarinos e bailarinas profissionais na pré-estréia de um espetáculo de dança. *Revista Online Unileste, 1*.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. e Lushene, R. L. (1970). *Manual for the State. Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Ventura, R. L. (2007). *Habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva e orientação para os objectivos em atletas de modalidades individuais e colectivas*. Manuscrito não publicado. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Weinberg, R. S. e Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre, Brasil: Artmed.

Manuscrito recibido: 27/05/2011

Manuscrito aceptado: 11/10/2011

