

EQUILÍBRIO NO PALCO: A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE EM DANÇARINOS DE COMPETIÇÃO

BALANCE ON STAGE: THE INFLUENCE OF ANXIETY ON COMPETITIVE DANCERS

Receipt of originals: 11/15/2024
Acceptance for publication: 12/10/2024

LARISSA ORO KINTOPE

Graduada em Psicologia
Instituição: Faculdade Unicesumar de Curitiba
Endereço: Curitiba, Paraná, Brasil
E-mail: larissa.oro0108@gmail.com

ESTÉFANI CARVALHO FERNANDEZ

Graduada em Psicologia
Instituição: Faculdade Unicesumar de Curitiba
Endereço: Curitiba, Paraná, Brasil
E-mail: estefani.c.fernandez@outlook.com

RAPHAELA DE SOUZA BORGES

Mestranda em Administração
Instituição: Centro de Ensino Superior de Maringá Ltda (CESUMAR)
Endereço: Maringá, Paraná, Brasil
E-mail: raphaela.borges@unicesumar.edu.br

RESUMO

O artigo tem por sua finalidade, explorar os impactos emocionais e fisiológicos da ansiedade em dançarinos de alta performance em contextos competitivos, considerando como esse estado emocional pode afetar seu desempenho. Ademais, o presente trabalho também visa discorrer sobre como o nosso sujeito de pesquisa lida com os efeitos causados pela ansiedade e em quais momentos do contexto de competição fazem a ansiedade eclodir. Por meio de uma pesquisa qualitativa com dançarinos de estilos como *Jazz*, *Hip Hop* e *Ballet Clássico*, utilizamos um questionário composto por vinte e uma perguntas objetivas e discursivas para investigar os níveis de ansiedade, sintomas físicos e emocionais, estratégias de enfrentamento e como as companhias de dança realizam a tratativa do tema. Os resultados indicam que a maioria dos dançarinos experimenta ansiedade, principalmente antes de subir ao palco, manifestando sintomas como nervosismo, tremores e dificuldades de concentração. As formas mais comuns de lidar com a ansiedade incluem técnicas de respiração e foco em pensamentos positivos. Conclui-se que intervenções, como o treinamento em técnicas de relaxamento e o suporte psicológico, podem ajudar os dançarinos a manejar melhor a ansiedade, contribuindo para um desempenho mais equilibrado e satisfatório. Contudo, foi pensado que

técnicas de *Mindfulness*, que consiste em uma prática de meditação onde se está totalmente focado no momento presente, sem julgamentos ou distrações, fosse aplicada aos bailarinos em contextos competitivos com o objetivo de reduzir os níveis de ansiedade e nervosismo, assim como alguns sintomas fisiológicos.

Palavras-chave: Ansiedade. Dançarinos. Impactos.

ABSTRACT

The purpose of this article is to explore the emotional and physiological impacts of anxiety on high-performance dancers in competitive contexts, considering how this emotional state can affect their performance. Furthermore, this work also aims to discuss how our research subject deals with the effects caused by anxiety and at what moments in the competition context anxiety flares up. Through qualitative research with dancers of styles such as Jazz, Hip Hop and Classical Ballet, we used a questionnaire composed of twenty-one objective and discursive questions to investigate anxiety levels, physical and emotional symptoms, coping strategies and how dance companies deal with the issue. The results indicate that most dancers experience anxiety, especially before going on stage, manifesting symptoms such as nervousness, tremors and difficulty concentrating. The most common ways of dealing with anxiety include breathing techniques and focusing on positive thoughts. It is concluded that interventions, such as training in relaxation techniques and psychological support, can help dancers to better manage anxiety, contributing to a more balanced and satisfactory performance. However, it was thought that Mindfulness techniques, which consists of a meditation practice where one is fully focused on the present moment, without judgments or distractions, could be applied to dancers in competitive contexts with the aim of reducing levels of anxiety and nervousness, as well as some physiological symptoms.

Keywords: Anxiety. Dancers. Impacts.

1 INTRODUÇÃO

A dança consiste na expressão dramática por meio de movimentos corporais e suas interpretações, englobando a apresentação estética desses movimentos, de modo que requer um preparo em relação ao domínio corporal e psicológico dos dançarinos. O dançarino, independente do estilo de dança, precisa possuir um alto nível de dedicação, atenção e concentração tanto ao longo dos ensaios como em apresentações. Tal cenário de competição pode gerar um sentimento de ansiedade e estresse, visto que o indivíduo se encontra em uma posição em que está exposto à elementos como observação, opinião e julgamento dos demais, podendo

afetar o desempenho do dançarino (LEITE, G., *et al*, 2011).

Em períodos de competição, os bailarinos de alta performance são submetidos ao estresse e ansiedade diante de terem sua capacidade e desempenho avaliados e testados publicamente, de tal modo que esse índice de ansiedade pode influenciar negativamente seu desempenho (LEITE, G., *et al*, 2011). Alguns estudos trazem uma teoria voltada para esse fenômeno, como a teoria da ansiedade-traço competitiva.

Seria a predisposição de perceber situações competitivas como ameaçadoras, representando um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem estar físico, emocional, psicológico e social (SPIELBERGER, 1972 *apud* GONÇALVES e BELO, 2007).

Matos e Silva (2014), realizaram uma pesquisa referente a influência da ansiedade pré-competitiva no atletismo, concluindo que 64% dos atletas apresentam elevados níveis de ansiedade, tensão e preocupação que podem exercer influência em seu desempenho. Além disso, em um panorama geral, os indivíduos que possuem a dança como uma forma de trabalho são pouco ou nada reconhecidos, de modo que não possuem visibilidade na sociedade, por conseguinte, o seu sofrimento também fica encoberto, infelizmente, em alguns casos esse sofrimento é até mesmo ridicularizado devido a profissão não possuir *status* de “trabalho sério”, ademais, é influenciado igualmente pelas crenças preconceituosas que as demais pessoas possuem de profissões que englobem arte. Sob esta perspectiva, é indispensável a discussão sobre como a ansiedade afeta o desempenho do bailarino de alta performance.

O presente artigo tem como objetivo discorrer sobre como fatores psicológicos, como ansiedade e estresse, podem vir a afetar o desempenho dos dançarinos em meios competitivos a partir do ponto de vista destes indivíduos em conjunto com dados retirados de pesquisas acerca da temática. A elaboração do trabalho teve como base a execução de um levantamento, além do uso de questionários, como técnica, que abordam a temática de ansiedade em competições, tendo como público-alvo dois grupos de estilo de dança (urbana e clássica) distintos. A fim de compreender como os níveis de ansiedade afetam estes indivíduos em momentos de competição, englobando a influência do estresse e da autoestima, visando elaborar um meio

deintervenção que os bailarinos ou a companhia de dança como um todo podem utilizar para lidar a ansiedade nesse contexto.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 SURGIMENTO DA DANÇA

A dança clássica foi fortemente influenciada pelos movimentos artísticos dos séculos XVI, XIX e XX, períodos em que a importância da estética e da padronização se consolidaram como pilares dessa forma de expressão. Inicialmente, a arte erudita foi a principal força organizadora da dança clássica, inspirando-se nas danças pagãs como base para sua estruturação. Mais tarde, com o esplendor da corte francesa e a chegada do Renascimento, o cenário artístico se transformou, e a dança clássica foi marcada pela introdução de regras rigorosas que disciplinavam os deslocamentos, além da metrificacão precisa dos passos (BOURCIER,2001).

Adiante, com o Iluminismo, o mercantilismo e a industrialização, o corpo passou a ser objeto de estudo científico e técnico, o que trouxe uma nova abordagem à dança clássica. A técnica e o aprimoramento físico tornaram-se aspectos centrais, valorizando movimentos que expressavam força e vitalidade, como os grandes saltos e o equilíbrio em sapatilhas de ponta, numa busca pela leveza e pelo etéreo, desafiando a gravidade e ampliando os limites do corpo humano (BOURCIER, 2001).

Em um contraste significativo, o *Jazz* surgiu como uma expressão de resistência cultural e identitária. Originário dos negros escravizados, essa forma de dança emergiu a partir da observação dos bailes ingleses e danças folclóricas dos senhores brancos. Ao satirizar esses estilos com humor, os bailarinos não só desafiavam os padrões dominantes, mas também incorporavam elementos de suas próprias tradições culturais. Dessa forma, o *Jazz* foi moldado por uma identidade única e vibrante, marcada pela perseverança e pela celebração da herança cultural (VILAÇA 2018).

As danças urbanas têm suas raízes iniciais em movimentos musicais da população afro-americana, que usava a música como forma de criar estilos revolucionários e representar a cultura negra, trazendo o máximo da identidade

afrodescendente em suas letras e arranjos. Esse movimento começou com o Blues e o *Rhythm and Blues*; contudo, com a crescente adesão de pessoas brancas a esses gêneros, a população negra se reinventou, criando o *Soul*. Este estilo emergiu com grande valor revolucionário na década de 1960, em meio ao movimento dos Panteras Negras, baseado nas ideias de Mao Tsé Tung, que defendia o poder negro (*Black Power*) livre de influências externas (VALDERRAMAS, 2008).

O *Soul*, entretanto, eventualmente também foi absorvido pelo mercado, diluindo parte de seu teor revolucionário. Contudo, seu impacto para o movimento dos direitos civis foi inegável. Na sequência, surgiu o *Funk*, que trouxe uma nova abordagem temática com letras sobre festas, sexo e dança, além de arranjos vibrantes e dançantes. Mais que um gênero musical, o *Funk* tornou-se um estilo de ser valorizado pela população negra como um símbolo de orgulho. Como aponta Vianna (1987, p. 45), "tudo pode ser *funk*: uma roupa, um bairro da cidade, o jeito de andar e uma maneira de tocar música". Esse movimento abriu espaço para o surgimento das músicas disco, que passaram a fazer parte da *black music* de forma ainda mais comercializada (TORRES, 2015).

As músicas disco deram origem ao ritmo e poesia (*rap*), um estilo que, segundo Torres (2015, p. 13), ficou conhecido como "canto falado" e tinha como propósito denunciar problemas sociais e promover a conscientização. Com o *rap*, nasceram os *disc jockeys (DJ)*, responsáveis por criar as batidas para o mestre de cerimônias (*MC*), usando como principal instrumento o toca-discos (COSTA, 2005; FELIX, 2005; NEVES, 2004). Como extensão desse movimento, surgiram as *block parties*, festas de quarteirão onde jovens da comunidade se reuniam para ouvir a *black music* e celebrar suas raízes. Foi nesse contexto das *block parties* que começaram a surgir os estilos de dança da cultura urbana.

Assim, as danças urbanas floresceram paralelamente à cultura *Hip Hop*, nos Estados Unidos, cada estilo com origens e características próprias. O primeiro foi o *Locking*, criado por Don Campbell no final dos anos 1960, caracterizado por movimentos pausados e interações com o público, refletindo o ritmo do *funk*. Em seguida, surgiu o *Breaking*, nas ruas do Bronx, Nova Iorque, durante as *block parties*. Inspirado por movimentos de luta, o *break* incorporava acrobacias circulares e o uso das mãos e pés em ritmo frenético (TORRES, 2015). Na mesma época, Boogaloo

Sam criou o *Popping*, caracterizado pela rápida contração e relaxamento dos músculos, dando ao dançarino uma aparência robótica. Outro estilo associado é o *Boogaloo*, com movimentos circulares do quadril. Com o desenvolvimento contínuo da dança, surgiu o *hip hop freestyle*, com uma liberdade de improvisação e influências variadas (TORRES, 2015 *apud* COLOMBERO, 2011).

Estilos também emergiram fora do cenário *hip hop*, como o *Waacking*, nascido nos clubs gays dos anos 70, com angulação de braços e movimentos inspirados no *jazz*, além do *House*, que também se desenvolveu nos clubs e se destacou pela improvisação. Na década de 1980, filmes como “*Beat Street*” ajudaram a popularizar esses estilos, mas a mídia frequentemente os classificava genericamente como “*street dance*”, gerando confusão ao misturar danças com estilos e histórias diferentes. Figuras como Michael Jackson, que incorporaram o *locking*, *popping* e outros estilos em suas performances, desempenharam papel fundamental na disseminação global das danças urbanas, que encontraram um novo lar em academias e festivais ao redor do mundo (TORRES, 2015 *apud* COLOMBERO, 2011; GUARATO, 2008).

2.2 COMPETIÇÕES

As competições de dança surgiram inicialmente em práticas culturais e rituais de sociedades antigas, onde a dança era uma parte central de cerimônias e celebrações, muitas vezes incorporando elementos de exibição e comparação de habilidades (NEVES, 1996). Com o tempo, especialmente na Europa durante a Idade Média e o Renascimento, as danças folclóricas e cortesãs começaram a ganhar aspectos competitivos, evoluindo para eventos mais formais em salões de baile nos séculos XVIII e XIX. Foi nesse período que a dança de salão começou a se estabelecer como uma forma de competição, com casais disputando para demonstrar a melhor técnica e elegância em danças como a valsa e a quadrilha (VALDERRAMAS & HUNGER, 2007).

No século XX, o *ballet* clássico e o *hip hop* se destacaram como estilos de dança que também adotaram a competição como uma forma de excelência artística. O *ballet* clássico, com suas rigorosas técnicas e performances altamente estilizadas, viu o surgimento de competições internacionais onde bailarinos competem por

prêmios e reconhecimento (GONÇALVES, 2014). Já o *hip hop*, nascido das ruas e da cultura urbana, rapidamente se transformou em um fenômeno global, com batalhas de dança que celebram a criatividade, habilidade e originalidade dos dançarinos (FELIX, 2005). Esses estilos, embora distintos em suas origens e técnicas, contribuíram para a diversificação e popularização das competições de dança em todo o mundo (COSTA, 2005).

2.3 ANSIEDADE

É evidente que cada modalidade de dança possui suas particularidades, de modo que as vertentes dentro da dança clássica e a dança urbana possuem elementos que as tornam única, independente desse fato, a ansiedade que os bailarinos podem enfrentar em momentos de competição não reconhece modalidades, de forma que todos estão sujeitos a enfrentarem esse sentimento. A ansiedade pode ser entendida como um estado psicológico que possui aspectos fisiológicos e mentais, que podem se manifestar de diferentes formas devido a ser um sentimento subjetivo. Alguns autores classificam essa condição em ansiedade estado, que se classifica como transitória sendo marcada por sentimentos desagradáveis que podem ocasionar em sintomas psicofisiológicos, e em ansiedade traço, a qual se estabelece como consideravelmente estável e se expressa pelas particularidades de cada indivíduo sendo fortemente influenciada pela experiência de cada sujeito. Em uma panorama geral, indivíduos que apresentam certos níveis de ansiedade traço tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade estado, de modo que a ansiedade traço apresenta características da ansiedade estado (GONÇALVES e BELO, 2007).

O estado de ansiedade (A-estado) refere-se a um estado emocional transitório ou condição do organismo humano caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, "frio na barriga", "arrepio na espinha", entre outras (GONÇALVES e BELO, 2007).

Englobando a ansiedade traço, está a Ansiedade Traço Competitiva, na qual o contexto envolvendo competições gera altos níveis de ansiedade no sujeito, uma vez

que, a situação é percebida como algo ameaçador (SPIELBERGER, 1972 *apud* GONÇALVES e BELO, 2007). Além disso, abrange diferentes níveis de ansiedade correlacionados com a realidade esportiva que incluem essa experiência de modo individual ou coletiva, ademais, alguns estudos demonstram que os indivíduos que competem de maneira individual experenciam um nível maior de ansiedade do que aqueles que competem em grupo, ademais, pesquisas apontam que as mulheres tendem experimentar níveis maiores desse tipo de ansiedade. (BECKER, 2000 *apud* GONÇALVES e BELO, 2007).

2.3.1 Ansiedade pré competitiva e pós competitiva

No estudo de PEREIRA *et al* (2014), participaram 171 bailarinos de ambos os sexos, inscritos no Festival de Dança de Joinville – SC, considerado o maior festival de dança do mundo pelo *Guinness Book* desde 2005. Desses participantes, 49 dançavam balé clássico, 23 contemporâneo e 99 danças urbanas. Os autores utilizaram o método de pesquisa quantitativa e aplicaram três questionários individuais: o primeiro foi realizado durante o ensaio de palco (pré-competição), um dia antes do festival; os outros dois foram aplicados no dia da competição, sendo o primeiro cerca de 30 minutos antes de os bailarinos entrarem no palco (pré-competição) e o último logo após o retorno dos bailarinos aos camarins (pós-competição).

O estudo revelou que 83,9% dos bailarinos apresentaram níveis médios de ansiedade pré-competitiva e 71,8% demonstraram ansiedade pós-competição. Uma variável observada foi que os bailarinos que praticavam outra atividade física, além da dança, apresentavam menor ansiedade traço em ambas as situações (PEREIRA *et al*, 2014).

Neste estudo, os bailarinos, ao responderem um instrumento, antes e após as apresentações competitivas de dança, obtiveram uma variação dos escores médios de ansiedade, constatado na maior proporção de bailarinos, caracterizando-se como um resultado positivo pensando na performance competitiva, onde as exigências são extremas e as variáveis psicológicas sofrem altas alterações (PEREIRA *et al*, 2014).

Os resultados deste estudo estão de acordo com os achados de Constantino *et al* (2014), que identificaram que 80,95% dos bailarinos apresentaram níveis moderados de ansiedade antes das competições, o que contribui para sua preparação psicológica. Após a competição, houve uma diminuição significativa da ansiedade, especialmente entre aqueles que inicialmente apresentavam níveis elevados. Situações competitivas e apresentações podem ser percebidas como ameaçadoras pelos bailarinos, desencadeando sintomas como nervosismo e dificuldades de concentração. O estudo também encontrou uma correlação entre ansiedade traço e ansiedade estado, sendo esta influenciada pela relevância da situação e pela incerteza do resultado (PEREIRA *et al*, 2014).

2.4 ANSIEDADE EM COMPANHIAS DE DANÇA CLÁSSICA

No estudo de Machado (2014) foi concluído que a banca de seleção de novos talentos em companhias de Balé Clássico procura bailarinos com características físicas e psicológicas relevantes, além da necessidade de o sujeito estar alinhado à formação técnica adequada. Ademais, avaliou-se que a banca se torna muito seletiva, solicitando um nível alto de performance, tendo em vista que nos castings milhares de candidatos apresentam-se. Outro fator que faz com que as bancas fazem - se muito restritivas é a complexidade das habilidades técnicas, a tradição da iniciação antecipada e as características sócio - políticas e culturais do meio no qual o bailarino se desenvolveu. Todos estes pré-fatores relacionados com as questões básicas da profissão, como estar sempre em boa forma física, privar - se de álcool e tabaco, viver viajando de cidade em cidade para apresentar - se junto a sua companhia, tempo de carreira curta e a competição entre os colegas de trabalho para conseguir papéis renomados nos espetáculos causam danos psíquicos aos bailarinos, fazendo - os necessitar de suporte moral, tanto dos amigos e familiares, quanto dos profissionais da própria organização.

A dança clássica é uma forma de arte que utiliza o corpo humano como meio de expressão e por isso será necessário encontrar as características físicas (morfologia e composição corporal) e as qualidades motoras (força, flexibilidade, coordenação, etc) que são exigidas aos praticantes da dança clássica. Por outro lado, as variáveis psicológicas (motivação, controle da

ansiedade, etc.) aliadas à qualidade artística, mais difíceis de especificar (atitude, presença, etc.) devem também ser tidas em conta se quisermos traçar o perfil completo do bailarino profissional de dança clássica (MACHADO, 2014).

A hipótese de que os bailarinos de balé apresentariam níveis mais elevados de ansiedade não foi confirmada no estudo de (PEREIRA *et al*, 2014), possivelmente devido à amostra e à análise estatística. O balé impõe altos padrões estéticos e de performance, exigindo uniformidade nas expressões, postura, e execução dos movimentos. Embora essas exigências pudessem sugerir maior ansiedade, a prática intensa de treinos parece reduzir esses níveis. A literatura apoia que maior volume de treinos está associado a menor ansiedade, o que se aplica ao balé, onde a preparação física e psicológica é aprimorada.

No estudo, também foi observado que bailarinos que praticam atividade física regular apresentam níveis de ansiedade mais baixos em comparação aos que não praticam. Isso é consistente com outros estudos que mostram que a atividade física melhora a autoestima, a imagem corporal e reduz estresse e ansiedade. Além disso, exercícios aeróbicos frequentes podem ter efeitos antidepressivos e ansiolíticos, protegendo a saúde física e mental, confirmando os achados deste estudo (PEREIRA *et al*, 2014).

2.5 ANSIEDADE EM COMPANHIAS DE DANÇA URBANA

A dança urbana teve sua origem nos Estados Unidos, sendo um estilo que nasceu da expressão do povo englobando suas culturas, nascendo em um contexto crítico social e econômico na época. O estudo de Zapelini, Brasílio e Morales (2015) se dispõem a discorrer sobre o nível de ansiedade em bailarinos profissionais de danças urbanas, analisando a partir da perspectiva do 32º Festival de Dança de Joinville.

Sua pesquisa englobou 102 indivíduos, utilizando de uma amostra parcialmente igual de homens (52) e mulheres (50), que abrangem a faixa etária entre 16 e 37 anos, por meio desta análise eles concluíram que 53% dos sujeitos possuíam um nível de ansiedade estado considerado como mediano e 47% tinham um alto nível

de ansiedade estado, em contrapartida, esses mesmos indivíduos, especificamente 85%, apresentavam um nível mediano de ansiedade traço e apenas 15% demonstram um nível elevado de ansiedade traço. Em relação as diferenças de gênero, é possível constatar que as mulheres possuem um nível mais elevado de ansiedade estado, correspondendo à 60% da amostra feminina, porém referente ao índice de ansiedade traço ambos os gêneros possuem dados muito próximos, não sendo observado uma diferença significativa (ZAPELINI, BRASILIO e MORALES, 2015).

De modo geral, os bailarinos demonstram sintomas que evidenciam a ansiedade e estresse que estão relacionadas, principalmente, ao momento pré-estreia (SOUSA, MARIANI e SAMILSKI, 2002 *apud* ZAPELINI, BRASILIO e MORALES, 2015) Esses dados estão associados muitas vezes à prejuízos na performance dos dançarinos, uma vez esses altos níveis de ansiedade, tanto estado quanto traço, podem impactar diretamente no desempenho do sujeito (ZAPELINI, BRASILIO e MORALES, 2015).

A maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas. E por tal maneira, seria correto haver um preparo psicológico dos bailarinos para lidarem com o estresse e a ansiedade gerados pela competição (ABRANTES, 2007 *apud* ZAPELINI, BRASILIO e MORALES, 2015).

Semelhantemente, o estudo de Ferreira, Alvarez e Sulino (2011), que se propôs a analisar como a ansiedade se demonstrava com um fato decisivo em dançarinos na fase de competição, realizando sua averiguação a partir de uma escolha aleatório de um grupo de 20 dançarinos, considerando apenas aqueles que possuíam mais de dois anos no grupo, além de utilizarem uma análise descritiva dos participantes, fizeram o uso de fichas avaliativas e do teste IDATE (Inventário da Ansiedade Traço Estado). Em síntese, observaram que o nível de ansiedade possuía uma relação direta na queda do desempenho em momentos de competição, devido a capacidade atenção ser prejudicada em momentos primordiais da performance em competições, ocasionando em uma influência significativa no rendimento do sujeito, constatação que é condizente com as reflexões realizadas na literatura acerca do tema Ferreira, Alvarez e Sulino (2011).

2.6 MEIOS QUE BAILARINOS USAM PARA ENFREITAR O SENTIMENTO DE ANSIEDADE

A partir do exposto anteriormente é possível concluir que a ansiedade na área da dança pode depender da interpretação e da percepção de cada bailarino durante suas aulas, apresentações e experiências passadas (DAVIES & ARMSTRONG, 1989 *apud* ABREU, 2008 *apud* SILVA, 2012). Tendo isso em vista, segundo Silva (2012), é necessário que as aulas de dança tenham um caráter de autoconhecimento do próprio corpo, incluindo suas possibilidades e limitações, de modo que o bailarino compreenda melhor suas sensações e assuma o controle das mudanças corporais, físicas e emocionais, ocasionando em um melhor controle sobre as suas respostas emocionais diante de um estímulo, bem como do sintoma físico propiciados por esses sentimentos.

Neste contexto, um fator que se demonstrou extremamente presente e positivo em auxiliar os bailarinos a lidarem com a ansiedade, é realizar o controle da respiração (SILVA, 2012), que irá contribuir para diminuição da tensão, dentre os métodos que utilizam do controle da respiração para intervir na ansiedade está o relaxamento e a medicação (WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015). O relaxamento é a técnica mais amplamente utilizada na TCC (Terapia Cognitiva Comportamental), gerando resultados positivos no enfrentamento de cenários que englobam sentimentos de ansiedade e tensão (VERA e VILA, 2002; RICE, 2007 *apud* WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015). Essa técnica tem como principal raciocínio de funcionamento, que é impossível fisicamente se encontrar em uma estado relaxado e tenso ao mesmo tempo, considerando que ambos as sensações são estados do corpo que advém a duas partes do sistema nervoso autônomo (ESCH e STEFANO, 2010; RICE, 2007 *apud* WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015). Além disso, dentro desta técnica possui as respiração diafragmática, que se configura como um método efetivo na diminuição do nível de ansiedade e na intervenção dos sintomas físicos da ansiedade.

A respiração diafragmática também constitui uma técnica de relaxamento que visa à diminuição da ansiedade. Nessa técnica, pede-se que o indivíduo preste atenção em sua própria respiração e identifique os movimentos de inspirar e expirar colocando a mão sobre o abdômen e a região peitoral. Em seguida, pede-se que respire lenta e pausadamente, inspirando por três

segundos, segurando a respiração por mais três segundos e soltando a respiração pela boca por seis segundos. Essa respiração impede a hiperventilação e diminui os sintomas autonômicos e a tensão muscular (OLIVEIRA e DUARTE, 2004; NETO, 1998 *apud* WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015)

Por fim, a simulação de um ambiente competitivo durante as aulas ou ensaios também auxilia na preparação do bailarino em relação à ansiedade, uma vez que a experiência competitiva por si só não é suficiente para preparar emocionalmente os atletas a enfrentarem situações previstas em uma competição. Dessa forma, é necessário que o dançarino vivencie situações similares para seu maior aperfeiçoamento (MACHADO, 1997 *apud* SILVA, 2012).

Em um panorama mais amplo, outra figura que se demonstra importante para intervir e ajudar no manejo da ansiedade dos bailarinos, são os professores / coreógrafos, que podem realizar diferentes práticas que visem contribuir para diminuição da ansiedade como um todo, como por exemplo fornece *feedbacks* nos quais o professor informa as ações dos dançarinos a eles mesmos, destacando os pontos positivos e propondo aperfeiçoamentos, ocasionando no aumento da autoconfiança do indivíduo e maior segurança em suas habilidades (HANIN 1989 *apud* ABREU, 2008 *apud* SILVA 2012). Os coreógrafos diante deste cenário, podem também proporcionar atividades que auxiliem no controle da ansiedade por meio de técnicas de relaxamento, que se demonstram efetivas como demonstrado anteriormente por Silva (2012). Deste modo, tanto os ensaios de treinamento e coreográficos devem ser utilizados a fim de intervir com o bailarino, visando trabalhar e promover o equilíbrio emocional do mesmo, o preparando para realizar sua performance de forma positiva e sem grandes angústias (SILVA, 2012).

3 METODOLOGIA

Este trabalho se fundamentou a partir do modelo de pesquisa qualitativa, que se propõe a analisar um fenômeno dentro do contexto ao qual ele está integrado considerando a perspectiva de todos que estão envolvidos por esse evento que é imensurável, abrangendo discussões acerca de conceitos, ideais, opiniões e experiências. Sendo uma tipo de pesquisa referência ao estudar fenômenos que

englobam pessoas bem como suas relações sociais e com o meio, se configurando como o modelo ideal para abordar temáticas com teor mais subjetivo, como por exemplo a ansiedade (SOARES, 2019).

Foi selecionado como método de pesquisa, o levantamento, que é utilizado de modo geral para investigar problemáticas relacionadas a questões que serão perguntadas aos indivíduos inseridos no cenário estudado, visando determinar características de um fenômeno em um panorama geral (MINEIRO, 2020). Esses indivíduos são selecionados de acordo com o grupo em específico que se deseja avaliar, a amostra escolhida para este artigo são dançarinos de alta performance, de ambos os gêneros, a partir de 15 anos de idade, que já tenham participado efetivamente de pelo menos duas a três competições dentro do período de um ano e que continue trabalhando ativamente na área, englobando as danças clássicas e urbanas, especificamente as vertentes do *Jazz*, *Hip Hop* e *Ballet Clássico*.

A técnica de questionário é uma das ferramentas mais utilizadas em pesquisas sociais e educacionais para coleta de dados. Ela se destaca pela padronização e eficiência ao reunir informações de uma grande amostra de indivíduos em um curto espaço de tempo. De acordo com o documento disponibilizado por Santos (2021), o sucesso da aplicação de questionários depende da formulação cuidadosa das perguntas, que devem ser claras, objetivas e relevantes ao tema da pesquisa. A construção do questionário deve considerar o público-alvo e o contexto de aplicação, garantindo que as perguntas sejam adequadas ao perfil dos respondentes e que o instrumento realmente atinja os objetivos propostos. Além disso, a técnica é altamente versátil, podendo ser aplicada de forma presencial, por correio, ou até mesmo por meios eletrônicos, como pesquisas online, facilitando a obtenção de dados representativos e confiáveis para diferentes áreas de estudo.

Foi realizado um questionário elaborado por meio da plataforma *Forms* do Google, sendo composto por 13 perguntas, objetivas e discursivas, essas perguntas foram divididas em três grupos: as perguntas de triagem visando identificar o indivíduo, as perguntas sobre a ansiedade a fim de coletar os dados em relação a ocorrência da ansiedade, os sentimentos a ela correlacionados, os sintomas físicos e meios de enfrentamento utilizados pelos dançarinos e por fim as perguntas acerca da companhia de dança e sua interação com a problemática, abrangendo se a companhia trata deste

assunto e se oferece meios para que os bailarinos enfrentem a ansiedade em contextos de competições. Esse questionário foi divulgado na rede social *Instagram* de umas das acadêmicas e de outra pessoa que está inserida no meio da dança.

A análise de conteúdo é uma técnica qualitativa usada para interpretar dados textuais ou visuais, a fim de identificar padrões, categorias ou temas dentro das informações. Esse método é especialmente relevante em pesquisas sociais e de comunicação, onde o foco está em entender como as mensagens são transmitidas e interpretadas. A técnica pode ser aplicada tanto em textos escritos, como entrevistas, quanto em outros formatos, como vídeos ou imagens. É dividida em etapas: (1) a pré-análise, onde o pesquisador define o material a ser analisado; (2) a codificação, que envolve a segmentação dos dados em categorias; e (3) a interpretação dos resultados. A análise de conteúdo é eficaz para compreender fenômenos complexos e descobrir significados subjacentes nos dados coletados (BARDIN, 2016).

4 ANÁLISE DE CONTEÚDO

4.1 SUJEITO DA PESQUISA

O questionário alcançou ao todo 27 entrevistados ao longo do período de duas semanas, sendo 81,5% dos participantes do gênero feminino e 18,5% do gênero masculino, demonstrando que o alcance da pesquisa foi maior entre as mulheres podendo ser um efeito do meio utilizado para divulgar o questionário, sendo pelo perfil de duas meninas. Em relação à idade, houve uma prevalência significativa de indivíduos com idades entre 15 e 18 anos, correspondendo a 44,4% das respostas, outro grupo com grande destaque foi dos sujeitos com idades entre 26 e 30 anos, sendo representado por 22,2% dos entrevista, estando abaixo apenas dos 18,5% que representam os indivíduos de 19 a 25 anos.

Referente às modalidades, foi possível que três modalidades foram as mais destacadas entre os 27 participantes, sendo 18 da modalidade do Jazz, 15 da modalidade de Ballet Clássico e 7 da modalidade do Hip Hop, em contrapartida, modalidades como Afro, Sapateado, Neoclássico e Contemporâneo tiveram apenas 1 representante cada. Apenas 2 participantes não participaram de competições com as

respectivas modalidades que informaram, sendo Afro e Ballet. Dos 27 participantes, 21 (77,8%) deles relataram que já praticaram outra modalidade, além da que informaram primeiramente, que não praticam atualmente.

4.2 A ANSIEDADE NO CENÁRIO DE COMPETIÇÃO

Em relação a ansiedade em contexto que envolvem competições, dos 27 participantes, apenas 1 informou que não se sentia ansioso, de modo que 96,3% responderam de forma afirmativa. Além disso, o momento mencionado pelos participantes o qual eles sentem mais ansiedade foi no momento de entrar no palco para realizar a performance, outro momento que também recebeu destaque em relação a ser um episódio gerador de ansiedade foi o momento pré-competição, ademais, apenas 1 participante informou que ficava ansioso em todos os momentos que englobam o cenário de competição.

Esses dados trouxeram um novo parâmetro para problemática, tendo em vista que, por exemplo, no estudo de Pereira *et al* (2014), traz que a maior parte dos bailarinos apresentava ansiedade em momentos de pré-competição, enquanto nesta pesquisa se obteve uma nova perspectiva ao considerar o momento de competição como situação geradora de ansiedade.

4.2.1 Pensamentos em momentos de ansiedade

Foi realizado um aprofundamento em relação ao sentimento de ansiedade que os participantes sentem no momentos que relataram, ao longo de suas respostas foi possível perceber alguns elementos em comum nelas, que se repetiram de uma forma mais clara ou encoberta. Conteúdos voltados para pensamentos negativos e preocupações foram mencionados cerca de 20 vezes pelos participantes, além disso, as técnicas de relaxamento foram mencionadas cerca de 7 vezes como pensamento recorrente no momento de ansiedade, outro pensamento comum foi aqueles que consistiam em autoafirmações e confiança, sendo mencionados 5 vezes, por fim, houve 3 menções voltadas a manter o foco na arte à aproveitando e na diversão que

ela proporciona.

Os conteúdos recorrentes dos pensamentos dos dançarinos no momento de ansiedade comprovam a percepção que o cenário de competição toma para os bailarinos, como afirmou Pereira *et al* (2014) através de sua pesquisa que as situações competitivas se configuram como ameaçadoras, sendo fonte de nervosismo e dificuldades de concentração, o que é reforçado pelos pensamentos que englobam aspectos de técnica de relaxamento e esforço para manter o foco.

4.2.2 Sintomas emocionais

Os momentos de ansiedade, de modo geral, são compostos por sintomas emocionais e físicos, foi questionado aos participantes o que eles sentiam quando estavam ansiosos, os 27 participantes trouxeram 22 manifestações relacionadas ao sentimento de ansiedade. Em relação aos sintomas emocionais, as reações emocionais mais relatadas foram o nervosismo (5 vezes), o “frio na barriga” (4 vezes), o medo (4 vezes), a vontade de chorar (2 vezes) e a dificuldade de concentração (3 vezes).

Tais emoções condizem com os sentimentos associados a ansiedade estado percorridas por Gonçalves e Belo (2007), que trazia principalmente sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão.

4.2.3 Sintomas físicos

Em relação aos sintomas físicos, mapeamos dezenove fenômenos citados pelos bailarinos entrevistados, sendo os três mais apresentados: tremedeira, taquicardia e sudorese. Esta amostra corrobora o estudo de Gonçalves e Belo (2007), que apresenta a ansiedade como uma condição do organismo humano que aumenta significativamente a atividade do sistema nervoso autônomo.

Os sintomas físicos como tremedeira, taquicardia e sudorese, frequentemente mencionados pelos bailarinos, indicam que a ansiedade impacta diretamente o sistema nervoso autônomo, aumentando a atividade deste e gerando reações que

interferem na performance. Este fenômeno alinha-se com a teoria da ansiedade-traço competitiva, onde a percepção das competições como ameaçadoras ao bem-estar físico e emocional intensifica os sintomas de ansiedade (GONÇALVES e BELO, 2007; SPIELBERGER, 1972, *apud* GONÇALVES e BELO, 2007).

4.3 PREJUÍZOS CAUSADOS PELA ANSIEDADE EM CONTEXTOS COMPETITIVOS

Das vinte e sete respostas obtidas, doze delas indicam que a ansiedade teve um impacto negativo significativo nas performances individuais, resultando em dificuldades como choro no palco, perda de controle físico (tremedeira e desequilíbrio), e erros de movimentação.

A ansiedade é relatada como um fator negativo significativo na performance, levando a dificuldades físicas e emocionais, como tremedeira, choro e erros de movimentação. Tais reações comprometem o desempenho e evidenciam a importância de intervenções psicológicas que auxiliem os bailarinos a gerenciar a ansiedade, especialmente durante competições. Estratégias que abordem o controle emocional e o fortalecimento da autoestima podem minimizar esses prejuízos, melhorando o desempenho competitivo dos bailarinos (LEITE *et al.*, 2011; MATOS e SILVA, 2014; PEREIRA *et al.*, 2014).

4.4 FORMAS DE LIDAR COM ANSIEDADE

A ansiedade no aspecto das competições se configura como algo recorrente, dessa forma é possível imaginar que os bailarinos tentam encontrar um modo de lidar com ela, ao serem questionados sobre o que eles faziam quando estavam ansiosos, em sua maioria, trouxeram algumas formas de se acalmarem. O modo de enfrentamento através da respiração profunda foi a técnica mais recorrente no discurso dos dançarinos, aparecendo 11 vezes, outro meio muito relatado foi o de tentar encontrar uma forma de se distrair, sendo mencionado 8 vezes, assim como manter o pensamento positivo, estando presente em 5 respostas diferentes. Além disso, outras duas formas de lidar com ansiedade que apareçam 4 vezes foi o ato de rezar e a tentativa de focar em outra coisa como música, leitura ou jogos.

Em suma, as estratégias mais comuns foram as técnicas de respiração e distração foram as estratégias mais mencionadas, destacando a importância de focar na respiração como forma de acalmar o corpo e a mente, as práticas de conforto e apoio emocional incluindo práticas como oração, busca por companhia, autoafirmações e contato físico (abraços) mostram a relevância do apoio emocional. As técnicas de respiração se apresentarem como os métodos mais utilizados para lidar com a ansiedade, possivelmente impulsionado pela sua efetividade corrobora com o proposto por Silva (2012), que caracterizou o controle da respiração como um dos mais importantes fatores ao lidar com sentimentos de ansiedade.

4.4.1 Apoio da companhia de dança

Tendo em vista que o apoio em grupo se demonstra uma estratégia relevante ao enfrentar os sentimentos que englobam a ansiedade em momentos de competição, foi questionado como a companhia de dança (coreógrafos, tutores, diretores ou responsáveis) abordavam o tema da ansiedade. Múltiplas respostas indicam que os responsáveis tentam ajudar através de conversas e apoio, enfatizando que os bailarinos não estão sozinhos e que é normal sentir ansiedade. Essa abordagem inclui a utilização de práticas como orações e rituais pré-apresentação para proporcionar conforto (6 menções), além disso, algumas pessoas mencionaram que os coreógrafos e mestres são cuidadosos e perguntam sobre como os dançarinos estão se sentindo, oferecendo espaço para que realizem seus rituais (5 menções), ademais, há respostas que destacam que as equipes incentivam a confiança e proporcionam diretrizes antes das apresentações, buscando acalmar os dançarinos (4 menções).

Em uma análise mais ampla, tais dinâmicas presentes no discurso dos participantes possui alguns aspectos em comum, que podem ser entendidos como o acolhimento dos bailarinos e de seu sofrimento, bem como o encorajamento dos dançarinos por meio do incentivo da confiança e fornecendo orientações e sugestões antes da apresentação. Essa interpretação está correlacionada com os conteúdos que podem ser abordados no feedback, sendo ele usado como uma forma de desenvolver autoconfiança e segurança nos indivíduos, como proposto por Hanin (1989 *apud* ABREU, 2008 *apud* SILVA, 2012).

4.4.2 Dinâmicas realizadas pela companhia

A partir da perspectiva de que a ansiedade é uma problemática fortemente presente nos cenários de competição, sendo algo que as companhias em sua maioria tentam lidar de uma forma que auxilie os dançarinos a lidar com esse sentimento, foi indagado se as companhias realizavam alguma dinâmica antes de entrar no palco, em sua maioria foi relatado pelos entrevistados que as dinâmicas são realizadas de vez em quando, correspondendo à 44,4%, cerca de 29,6% dos participantes responderam que “sim” e em contrapartida 25,9% responderam que “não”.

A fim de investigar mais em relação as dinâmicas realizadas pelas companhias, com o objetivo de elaborar uma proposta para que os bailarinos possam lidar melhor com a sua ansiedade no cenário de competição, foi perguntado quais eram as dinâmicas realizadas e as percepções deles sobre elas. Em síntese, os conteúdos de dinâmicas realizados são de apoio e coesão, englobando orações em grupo, atividades que geram conexão e motivação, além de conteúdos que visem a reflexão e distrair a mente. Além disso, de um modo geral, essas dinâmicas são percebidas como algo extremamente positivo, que geram sentimentos de apoio, união, relaxamento e concentração, estando esse aspecto positivo presente em 17 menções.

Os elementos como apoio e a oração em grupos, podem ser entendidas como parte das perspectivas propostas por Silva (2012) e Hanin (1989 *apud* ABREU, 2008 *apud* SILVA, 2012), uma vez que estes autores trouxeram elementos primordiais para lidar com a ansiedade dos bailarinos em contextos competitivos. Visto que, as técnicas de respiração são efetivas, possuindo diferentes formas, como a oração, dado que o ato de orar irá envolver o controle mais consciente da respiração (SILVA, 2012), ademais, o apoio gerado por essas dinâmicas possui característica dos objetivos que o *feedback* pode proporcionar (HANIN 1989 *apud* ABREU, 2008 *apud* SILVA, 2012).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade se demonstrou um elemento fortemente presente entre os bailarinos nos contextos de competições, além de ser uma problemática de suma

importância a ser discutida, devido a afetar tantos dançarinos e pelo caráter de invisibilidade que o seu sofrimento deles possui na sociedade como um todo. Por meio deste trabalho foi possível estabelecer um relação entre os fatores psicológicos da ansiedade e o impacto considerável desses fatores no desempenhos dos dançarinos em meios competitivos, sendo confirmado pela perspectiva dos dançarinos por meio do levantamento realizado e pelo referencial teórico utilizado que corrobora com este ponto de vista.

Diante da presença deste problema e de seu impacto, é interessante discutir sobre meios que podem ser utilizados para auxiliar os dançarinos a enfrentarem esses momentos de ansiedade, sendo algo que já é elaborado pelas companhias de dança e pelos bailarinos (de modo individual ou em grupo). A partir dos dados coletados pelo questionário foi possível observar que as técnicas de relaxamento, a concentração em pensamentos positivos e a mudança de foco foram recorrentes no relato dos sujeitos, além disso, as dinâmicas realizadas pelas companhias, que de modo geral visam gerar sentimentos de apoio, motivação, conforto e confiança possuem um impacto positivo nos bailarinos.

A partir das informações coletadas e percorridas, é cabível que a proposta de realizar palestras que visem a ensinar a técnica de relaxamento e auxiliar os indivíduos a se concentrarem no aqui e agora a partir de pressupostos da abordagem do *Mindfulness*, advinda da terceira onda das terapias comportamentais, se caracterizando como um tipo de meditação, sendo ela uma prática antiga e oriental, que possui uma série de benefícios e mudanças no estado físico e psicológico, contribuindo para a intervenção em quadros de estresse e ansiedade, promovendo uma melhora na saúde mental (WILLHELM; ANDRETTA; UNGARETTI, 2015).

A prática do *Mindfulness* consiste em auxiliar que o indivíduo pratique a atenção de forma consciente e intencional ao momento presente, sendo realizado por meio da meditação englobando a respiração ou exercícios de movimento, assim como o relaxamento muscular progressivo consciente por meio da respiração (PINHO *et al*, 2020). Com o propósito de alcançar um impacto positivo ao lidar com os sentimentos de ansiedade, tendo em vista que ao realizar essas invenções de uma maneira mais assertiva e com um embasamento teórico da psicologia possam ser ainda mais efetivas.

REFERÊNCIAS

CONSTANTINO, A.; PRADO, W.; LOFRANO-PRADO, M. Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. **Conexões**, Campinas, SP, v. 8, n. 3, p. 146–155, 2011. DOI: 10.20396/conex.v8i3.8637732. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637732>. Acesso em: 14 set. 2024.

COSTA, M. A dança do movimento Hip hop e o movimento da dança hip hop. **Anais III fórum de pesquisa científica em arte**. P. 88-95. Escola de Música e Belas Artes do Paraná. Curitiba, 2005. Disponível em: <<https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/60852/MAURICIO%20PRIESS%20DA%20COSTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 14 set. 2024.

FELIX, João B. J. **Hip hop: cultura e política no contexto paulistano**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8134/tde-01052006-181824/publico/tese.pdf>>. Acesso em 14 set. 2024.

FERREIRA, E.; ALVEREZ, C.; SULINO, R. **ANSIEDADE: FATOR DECISIVO EM DANÇARINOS NA FASE DE COMPETIÇÃO**, 2011. Disponível em: <<https://memoriajornada.ifsuldeminas.edu.br/index.php/jcmch3/jcmch3/paper/viewFile/1807/1306>>. Acesso em: 8 set. 2024.

GONÇALVES, M. e BELO, R. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas**, 2007. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/jBcGBsWpCcnRSHsXGVDwzPP/#>>. Acesso em: 10 ago. 2024.

GONÇALVES, T. Dança Clássica no Mundo Contemporâneo? Paradoxos, dobras, extensões e invenções. **Instituto Festival de Dança de Joinville**, Nova Letra, Joinville (SC), p. 53-61, 2014. Disponível em: <<https://festivaldedancadejoinville.com.br/acervo/wp-content/uploads/2017/09/DancaClassicaLivro7.pdf#page=53>>. Acesso em: 19 ago. 2024.

LEITE, G.; MELLO, M.; DÁTILLO, M.; ANTUNES, H. Influência do estresse em eventos competitivos relacionados à dança. **EFDeportes.com.**, Buenos Aires, nº 153, 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd153/estresse-em-eventos-competitivos-a-danca.htm>>. Acesso em: 10 ago. 2024.

MACHADO, F. **Deteção de talentos na dança clássica**. 2014. Dissertação (Mestrado em Performance Artística/Dança) – Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.5/6849>>. Acesso em: 08 de set. de 2024.

MATOS, T. e SILVA, V. Influência da ansiedade pré-competitiva no atletismo, 2014. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 13, n. 3, p. 81-90. Disponível em: <https://fontouraeditora.com.br/periodico/public/storage/articles/1123_1503953878.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.

MINEIRO, M. PESQUISA DE SURVEY E AMOSTRAGEM: APORTES TEÓRICOS ELEMENTARES. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade**. v. 1, n. 2, p. 284-306, out./dez., 2020. Disponível em: <<file:///C:/Users/estef/Downloads/7677-Texto%20do%20artigo-16344-2-10-20210106.pdf>>. Acesso em: 8 set. 2024.

NEVES, B. **A Cultura Hip Hop em Portugal: Abordagem Sociológica dos Processos de Integração e Contestação Social do Rap**. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa, Portugal, 2004. Disponível em: <<https://bbneves.com/wp-content/uploads/2010/08/A-cultura-Hip-Hop-em-Portugal-Rap.pdf>>. Acesso em: 18 de ago. 2024

NEVES, J. Pesquisa Qualitativa- características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração** V.1 n°3 2°sem. 1996. Disponível em: <https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf>. Acesso em: 18 de ago. 2024.

PEREIRA, C.; SIMAS, J.; BOING, L.; MACHADO, Z.; MATIAS, T.; GUIMARÃES, A. **Nível de ansiedade em bailarinos pré e pós-competição**. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 4, p. 116-125, 2014. Disponível em: <file:///C:/Users/lario/Downloads/4811-Texto%20do%20artigo-22577-1-10-20141212.pdf>>. Acesso em: 08 de setembro de 2024.

PINHO, P.; CARNEVALLI, L.; SANTOS, R.; LACERDA, L. *Mindfulness* no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas** (Edição em Português), v. 16, n. 3, p. 105–117, 2020. Disponível em: <[https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300012#:~:text=No%20geral%2C%20a%20abordagem%20terap%C3%AAutica,p%C3%B3s%2Dtraum%C3%A1ticos\(70\).](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300012#:~:text=No%20geral%2C%20a%20abordagem%20terap%C3%AAutica,p%C3%B3s%2Dtraum%C3%A1ticos(70).>)>. Acesso em: 15 nov. 2024.

SANTOS, A. **Dança de rua: a dança que surgiu nas ruas e conquistou os palcos**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/39176/000826040.pdf>>. Acesso em: 18 ago. 2024.

SANTOS, L. **A Técnica do Questionário: conceituação, características, vantagens e limitações**, 2021. Disponível em: <https://www.lcsantos.pro.br/wp-content/uploads/2021/03/218_A_TECNICA_DO_QUESTIONARIO.pdf>. Acesso em: 14 set. 2024.

SILVA, C. **A ANSIEDADE EM BAILARINOS**. Trabalho de Conclusão de Curso

(Graduação em Educação Física), Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”(UNESP), Rio Claro, 2012. Disponível em:

<<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/69caf1bc-9fb7-4acd-99ea-612964e64c6d/content>>. Acesso em: 11 nov. de 2024.

SOARES, S. PESQUISA CIENTÍFICA: UMA ABORDAGEM SOBRE O MÉTODO QUALITATIVO. **Revista Ciranda: Montes Claros**, v. 1, n.3, p.168-180, 2019.

Disponível em:

<<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/ciranda/article/view/314/348>>.

Acesso em: 8 set. 2024.

TORRES, L. Danças urbanas no Brasil: relatos de uma história. 2015. . Trabalho de Conclusão de Curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, 2015. Disponível em:

<<https://acervodigital.unesp.br/handle/11449/124231>>. Acesso em: 18 ago. 2024

VALDERRAMAS, C. Professores de Street dance do estado de São Paulo:

Formação, saberes e ensino. Tese de Mestrado. Rio Claro, 2008. Disponível em:

<<https://acervodigital.unesp.br/handle/11449/8357>>. Acesso em: 18 ago. 2024

VALDERRAMAS, C. e HUNGER, D. Origens históricas do Street Dance. **Revista Digital - Buenos Aires** - Ano 11 - Nº 104 - janeiro de 2007. Disponível em:

<<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 18 ago. 2024.

VIANNA, Hermano. **O baile funk carioca: festas e estilos de vida metropolitanos**.

Dissertação de mestrado. Universidade federal do Rio de Janeiro, 1987. Disponível

em: <<https://pt.scribd.com/doc/41063764/o-Baile-Funk-Carioca>>. Acesso em: 14 nov. 2024.

VILAÇA, H. **UMA BREVE HISTÓRIA DA DANÇA JAZZ EM MANAUS**. Trabalho Científico, solicitado pela Escola Superior de Artes e Turismo para integralização e obtenção do título de Bacharelado em Dança. , Brasil, Manaus, p. 1-53, 2018.

Disponível em:

<<http://177.66.14.82/bitstream/riuea/1643/1/Uma%20breve%20hist%c3%b3ria%20da%20dan%c3%a7a%20Jazz%20na%20cidade%20de%20Manaus.pdf>>. Acesso em:

19 ago. 2024.

WILLHELM, A.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, 2015. Disponível em:

<https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009>. Acesso em: 15 nov. 2024.

ZAPELINI A., BRASILIO, F. e MORALES, P. NÍVEL DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM BAILARINOS PROFISSIONAIS DE DANÇAS URBANAS: UMA ANALISE PRÉ-COMPETIÇÃO DO 32º FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE. **Fiep Bulletin - online**, [S. l.], v. 85, n. 2, 2015. Disponível em: <

<https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/85.a2.81>>. Acesso em: 8 set. 2024.

