

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**

**Perfil do comportamento ansioso em período competitivo na dança  
clássica**

**Geovana Silva Fogaça Leite**

**Santos**

**2010**

# **UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**

## **Perfil do comportamento ansioso em período competitivo na dança clássica**

**Geovana Silva Fogaça Leite**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Universidade Federal de São Paulo como parte  
dos requisitos para obtenção do título de bacharel  
em Educação Física - Modalidade Saúde

Orientadora:

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Hanna Karen Moreira Antunes <sup>1</sup>

1- Departamento de Biociências, Universidade Federal de São Paulo

**Santos**

**2010**

LEITE, Geovana Silva Fogaça

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Apresentado como exigência parcial  
para obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física**

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof<sup>a</sup>. Dra. Hanna Karen Moreira Antunes – Departamento de Biociências

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof<sup>o</sup>. Dr (a).

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

Prof<sup>a</sup>. Dr (a).

Julgamento: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_

**A minha incomparável e amada**

**Família,**

**Minha mãe, Dalva**

**Meu pai, Nivaldo**

**Meu Irmão, Thiago**

## **AGRADECIMENTOS**

As **voluntárias de pesquisa**, sem os quais não seria possível a realização do estudo. Em especial (*in memoriam*) a **Coreógrafa Glauceca Lacerda Serra** que se mostrou sempre muito pronta a colaborar da melhor forma possível para o andamento do trabalho.

À minha orientadora **Prof<sup>a</sup>. Dra. Hanna Karen Moreira Antunes**, que sempre se fez presente me guiando, auxiliando e incentivando, fazendo parte de uma fase importantíssima de minha formação humana do desenvolvimento acadêmico, pelos momentos de convivência e ajuda, pela grande confiança e reconhecimento sempre depositados em mim ao decorrer de todo trabalho, pela grande contribuição, engrandecimento profissional e humano, sem deixar quem a amizade e o coleguismo, meus maiores agradecimentos e admiração a sua postura e formação.

À minha família, Minha Mãe **Dalva**, Meu pai **Nivaldo**, Irmão **Thiago**, Meus avós e nunca me abandonaram e que mesmo estando longe se fizeram muito presentes em minha graduação, sempre acreditando em minhas escolhas e ações, me dando todo o suporte, incentivo e carinho necessário na minha vida. A Minha prima **Cintia**, que me incentivou e ajudou muito a realmente escolher tal instituição.

Aos meus amigos, pelo apoio, incentivo, convivência e momentos de alegria presentes durante todo o processo de aprendizado, fundamentais para a realização deste trabalho, em especial a aqueles que me acompanharam durante estes quatro anos, sempre me dando forças e reforçando minhas escolhas pessoais, me auxiliando na visualização de minhas capacidades para minha evolução cultural e formação acadêmica.

A minhas companheiras de república que passaram a fazer parte da minha vida sendo parte de minha família (Minha Família do Litoral), tornando-se as irmãs que nunca tive me ensinando a aprender diversas formas de viver, aprender, aceitar, agregar, concordar e evoluir, sendo sempre insubstituíveis em suas formas únicas, conseguindo tornar especial cada momento.

A **Educa 02**, meus colegas de turma, por todos os momentos de estresse, prazer, raiva, indignação, alegria, orgulho e satisfação que constituíram e marcaram minha história de vida e graduação, pela grande diferença que cada um de vocês fizeram a minha forma de ver aqueles que estão a meu redor, e a forma de lidar com as mais diversas situações, numa fase importantíssima em minha vida.

À Deus, sempre presente que fez possível tais oportunidades e caminhos em minha vida.

A FAPESP (#2008/06718-2), pelo apoio financeiro.

Ao Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (CEPE), pela parceria e apoio ao desenvolvimento do trabalho.

**MUITO OBRIGADA!**

*"Quando alguém encontra seu caminho, precisa ter coragem suficiente para dar passos errados. As decepções, as derrotas, o desânimo são ferramentas que Deus utiliza para mostrar a estrada ."*

*Paulo Coelho*

*"Se você quer transformar o mundo, mexa primeiro em seu interior."*

*Dalai Lama*

## RESUMO

Postula-se que o estresse aliado a respostas ansiosas parecem exercer influências negativas na *performance* esportiva. Estas influências podem ser particularmente sensíveis na dança, onde além da natureza rítmica combinado com elementos expressivos, parâmetros relacionados com Humor (ansiedade, depressão) também parecem interferir para a boa formação de uma bailarina. Com o objetivo de investigar uma possível variação de humor durante uma competição, foram recrutadas 22 bailarinas do gênero feminino praticantes de Ballet por pelo menos dois anos. As voluntárias responderam aos seguintes questionários: IDATE- traço e Estado, *VISUAL ANALOGUES OF MOOD SCALES* (VAMS) E BRUMS, Questionário do sono da Unifesp, Questionário de Pittsburgh, Epworth, BSQ, Beck -, SF-36, Nível de atividade física habitual e Padrão social, que foram aplicados em 4 momentos distintos: Basal; Pré-Competitivo; Competitivo; Pós-competitivo. A análise da ansiedade (estado) revelou que as bailarinas apresentaram maiores escores no momento Competitivo ( $49,19 \pm 9,03$ ) quando comparado ao Basal ( $39,13 \pm 8,84$ ) e ao Pós-competitivo ( $37 \pm 7,93$ ). Quanto ao questionário VAMS, observamos alterações nas dimensões Ansiedade que diminuiu no momento competitivo em relação aos outros momentos avaliados, porém na dimensão Sedação Mental observamos um aumento nesse mesmo momento quando comparado com o Basal e o Pré-competitivo. Os dados apresentados pelo BRUMS mostram mudanças do padrão de normalidade relacionados ao componente tensão-ansiedade quando comparemos os momentos basal e pré-competitivo ( $2,72 \pm 2,49$ ;  $4,43 \pm 3,02$ ). Talvez o aumento da ansiedade estado possa interferir negativamente na *performance*, pelos desconfortos somáticos presentes, por outro lado, o fato de, o humor ansioso diminuir, aliado ao aumento da tensão possa contrapor a condição inicial a garantir um bom desempenho uma vez que as bailarinas não identificam a presença de algum possível erro aparente, apresentando alterações em seu comportamento porém mantendo-se focada a tarefa que irá realizar. Pode-se concluir que momentos antes da competição as bailarinas experimentam um aumento de ansiedade estado, recebendo uma contribuição, do componente tensão que apresenta o mesmo tipo de comportamento, porém, em contrapartida observa-se a diminuição do humor ansioso. É possível que o equilíbrio entre as variáveis possam determinar o sucesso da *performance* na dança.

**Palavras chaves:** ansiedade competitiva, estresse, humor, dança, competição.

## **Abstract**

It is postulated that stress combined with anxious response is an important factor that can exert negative influence on sports and psychobiological performances. These influences may be particularly sensible in the dance, where parameters related to moods like as anxiety and depression, also seem to interfere with the training. In this context, the purpose of this study was to investigate the possible changes of mood during a dance competition of advanced category. For this, participated of the study, 22 female dancers's with practice of Ballet for at least two years, with age between 18-30 years, that participated in a dance competition. The volunteers answered a questionnaires battery that investigates: mood (anxiety and depression), quality of life, sleep complaints, body image and habitual physical activity levels. The questionnaires were applied in four distinct moments: baseline, pre-competitive (one day before the competition), competitive (immediately before the competition) and post-competitive (immediately after the competition). As results, we observed a that the anxious state at competitive time ( $39.13 \pm 8.84$ ) and post competition time ( $37.00 \pm 7.93$ ) when compared with to baseline ( $49.19 \pm 9.03$ ) show a decrease behavior. To VAMS questionnaire, we observed a decrease of score in the anxiety dimension when compared to other competitive moments. In this same questionnaire, when observed the sedation mental dimension, we observed a increase of this scores when the compared was performed with the Pré - competitive and Competitive. The BRUMS data show a significant changes in the normal-tension component-related anxiety pattern, when we compare the basal and pre-competitive ( $2.72 \pm 2.49$  Vs.  $4.43 \pm 3.02$ ). Is possible that the increase of the anxious state could interfere negative with the dancers's performed, with the somatic uncomfortable presents, in the other hand, the levels of the anxious Moods allied to the tension should to oppose the initial condition taking a considerable influence in success that the performance in the dance. It is possible that the balance of the variables can to determinate the important factor for to success the dance performance.

**Keywords:** anxiety competitive, mood, dance, stress, competition.



**SUMÁRIO**

|   |    |
|---|----|
| INTRODUÇÃO .....                            | 9  |
| OBJETIVOS .....                             | 15 |
| Geral.....                                  | 15 |
| Específico .....                            | 15 |
| HIPÓTESE .....                              | 15 |
| JUSTIFICATIVA.....                          | 15 |
| METODOLOGIA .....                           | 16 |
| Procedimentos éticos .....                  | 16 |
| Amostra .....                               | 16 |
| Procedimentos Experimentais.....            | 17 |
| Descrição dos Questionários Aplicados ..... | 17 |
| Análise Estatística .....                   | 20 |
| RESULTADOS .....                            | 21 |
| DISCUSSÃO .....                             | 29 |
| CONCLUSAO .....                             | 36 |
| REFERÊNCIAS.....                            | 39 |

## INTRODUÇÃO

A dança clássica pode ser considerada um campo propício para a troca e compreensão entre os indivíduos, estabelecendo relações com o universo através do corpo, utilizando o refinamento dos sentidos (visão, audição, tato) e subjetivos, bem como uma sensibilização emocional aguçada. A partir de sua essência (corpo) em formas únicas de expressão e execução, a dança transmite para o público as sensações vivenciadas naquele momento, silenciosamente, numa forma única de expressão corporal, sentimentos e sensações, é capaz de transmitir para o público as vibrações e energias presentes na proposta coreográfica (DUPUY,1999).

Em um contexto geral, ela se desenvolve no espaço e no tempo, expressando as potencialidades expressivas através do movimento corporal conforme sua interpretação e estética podendo ser caracterizada pela busca da leveza e da agilidade, com domínio corporal. Em sua bagagem técnica, possui princípios posturais (ereta/alongada - alinhamento postural) e de colocação do corpo, que devem ser mantidos em todos os movimentos, levando ao máximo as potencialidades de equilíbrio, agilidade e harmonia de movimentos. É com certeza uma modalidade capaz de associar, flexibilidade, coordenação, ritmo, controle motor, criatividade (composição coreográfica), memória; possui grande quantidade de exercícios com saltos, giros, flexões e extensões, piques em velocidade, que são realizados em diferentes tempos e durações, e para isso faz se necessário a junção entre a técnica e a *performance* física, mantendo sempre uma íntima relação com a arte (MALANGA, 1985; DANTAS, 1989; SAMPAIO, 1996; BENZECRY, 1999).

Em um contexto ampliado, a dança clássica é uma modalidade cujo desenvolvimento e a *performance* são sempre comparados à algum padrão já existente (GASPARINNI, 2009), necessitando da expressão dramática mantendo sempre domínio do equilíbrio (estabilidade e recuperação rápida), contrastando força e leveza, exigindo grande grau de preparo físico, psicológico e estético dos bailarinos. Considerando a natureza rítmica da dança e os elementos expressivos que a compõem, não é difícil perceber que

aspectos de dedicação, motivação, atenção e concentração se apresentam como fundamentais para a boa formação de uma bailarina e conseqüentemente para o seu bom desempenho. Nesse sentido, vários fatores podem influenciar na obtenção de um bom desempenho, entre eles, os aspectos psicológicos como humor (ansiedade, raiva, agressividade, hostilidade, vigor, fadiga, depressão) e o estresse são considerados como importantes para que a atividade da bailarina possa ser realizada da melhor forma possível, visto que a partir da sensibilização expressada na dança, estas emoções possam ter maiores representações no contexto artístico.

Não é raro que as bailarinas muitas vezes em sua rotina de apresentação, festivais e competições, deparem-se inúmeras vezes a situação interpretadas como ameaçadoras, sendo acompanhadas de medo, incertezas, falta de segurança, podendo acarretar nervosismo excessivo, erros incomuns, aumento da agressividade, irritação e dificuldades na concentração (BURITI, 1997; SAMULSKI, 2002).

Nessa linha de raciocínio, parece ser plausível que exatamente por serem expostas a fatos os quais não podem ser controlados, tendo como meta a execução de uma seqüência de movimentos complexos (nível da coreografia e probabilidade de erro) que exigem considerável grau de memória e habilidade técnica (clássica), elas acabam respondendo aos estímulos através de evoluções negativas advindos do sistema físico, psíquico e de conduta (ROJAS, 1997; MACHADO et al 1997).

A dança por ser uma modalidade que exige do praticante um nível muito alto de dedicação, objetivando o sucesso ou superação a cada apresentação, situações de risco (colisão, queda, erros, imprevistos com acessórios e figurinos) presença de pressões externas, torcida, dirigentes, companheiros de equipe, exposição à avaliação social em ambiente desconhecido, distância de casa, são freqüentes acontecimentos presentes na carreira de uma bailarina. Por isso, muitas vezes, pode haver uma interpretação antecipatória na qual a bailarina supõe que não poderá enfrentar com sucesso a situação, antecipando conseqüências negativas (MARTENS et al,1990; MACHADO & PAULINETTI,1997).

Dentre os aspectos citados acima, é possível que o estresse seja um dos mais importantes, uma vez que ele parece estar associado a respostas

ansiosas, o que em última instância poderia trazer efeitos negativos relacionados à *performance* da atleta (ROSE, 1999).

O estresse geralmente é iniciado por situações ou circunstâncias que são percebidos ou interpretados como perigosas, potencialmente prejudiciais, ou frustrantes. Se um estressor é percebido como perigoso ou ameaçador, sem a respectiva presença de um perigo objetivo, uma reação emocional (ansiedade) é evocada (SPIELBERGER, 1989). Além disso, ele pode ser causado como reação a um estímulo, emitindo uma resposta ansiosa que pode ser compreendida como a reação emocional frente a uma situação estressante (BECKER JÚNIOR, 2000).

A percepção de ameaça medeia, a relação entre um estressor e a resposta ansiosa, o que leva a uma variação desse estado em termos de intensidade e duração, em função da quantidade de ameaça percebida (SPIELBERGER, 1989).

A ansiedade pode ser considerada uma forma de expressão da personalidade de um indivíduo, um estado emocional transitório que envolve grandes conflitos psicológicos, e sentimentos desagradáveis de preocupação, tensão, nervosismo, apreensão, angústia e sofrimento conscientemente percebidas. Sendo que para se diferenciar a ansiedade normal da patológica devemos considerar se a reação ansiosa é de curta ou longa duração, se está relacionada ou não a um estímulo específico, e se produz no indivíduo a limitação ou bloqueio em alguma esfera da sua vida: social, afetivo, mental, etc. (SPIELBERGER, 1972; CASTILLO, et al., 2000; BUCKWORTH & DISHMAN, 2001).

Para a intensidade da manifestação da ansiedade sendo um evento momentâneo e evocado por agravantes específicos, condição emocional temporária e instável, deve-se considerar a avaliação cognitiva; relação da pressão imposta, nível de habilidade percebida (auto percepção) e à natureza da atividade (SINGER, 1977; GASPARINNI, 2009). O aparecimento dessa condição em situações competitivas é comum, e seus efeitos parecem ser debilitantes na *performance* esportiva, porém, tanto o estresse quanto a ansiedade gerados pela competição variam de acordo com os recursos disponíveis (financeiros, preparo técnico, experiências prévias, autoconfiança, competência, habilidades), interpretados para lidar com a circunstância ou

situação (MARTENS et al, 1990; HALL & KERR, 1997).

Deve-se levar em consideração que quando falamos de um processo competitivo, as pessoas envolvidas estão sendo submetidas constantemente a um verdadeiro bombardeio de observações, opiniões e julgamentos que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequados para seu desenvolvimento como atleta. Em períodos de competição, quando as habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode tornar-se um fator de influência negativa no desempenho (DE ROSE, 2002; BERTUOL E VALENTINI, 2006).

Parece que fatores psicológicos relacionados ao estresse/ ansiedade, podem predispor o atleta a lesões. Em estudo realizado por Lavalle e Flint, (1996), mostrou que alterações de humor como tensão/ansiedade; raiva/hostilidade; e estado negativo de humor são relatados em lesões severas. Pois pode ser que as respostas psicológicas do estresse e ansiedade possam avivar a relação entre estresse psicológico e lesão física uma vez que um grande estado negativo de humor pode contribuir para o aumento da tensão muscular, fadiga física e mental, a qual pode promover a relação entre estresse psicológico e lesão física (ANDERSEN, WILLIAMS; 1993).

Sabendo que a autoconfiança tem relação inversa aos níveis de ansiedade vivenciados pelo sujeito, percebe-se que, quando os atletas estão próximos de alcançarem os objetivos propostos, criam em si uma segurança e confiança o que permite que enfrentem as disputas com todas as condições (SANTOS, 2004; HALL & KERR, 1997). Novas situações e novas experiências provocam o desenvolvimento de um sistema integrado de estruturas e conteúdos que interferirão na análise e nas respostas emitidas. Para atletas bem preparados, a competição terá um caráter desafiador, fato que pode impulsionar seu desempenho, mas para aqueles que não apresentam os requisitos mínimos necessários, ela representará uma ameaça ao seu bem estar físico, psicológico e social, inibindo seu desempenho, provocando altos níveis de estresse e transformando-se em um fator negativo e redutor do desempenho (DE ROSE, 2002).

Como já dito anteriormente níveis alterados de estresse e ansiedade podem causar efeitos negativos na *performance* do indivíduo, pois pode gerar

preocupações relacionadas ao rendimento negativo, problemas na concentração, geração de imagens de desastre ou outras imagens situacionais prejudiciais a avaliação e problemas de controle (DAVIDSON & SCHWARTZ, 1976).

A ansiedade excessiva, ou ausência dela, certamente levarão o esportista a resultados negativos porém no componente somático, um pouco de ansiedade pode favorecer o rendimento de um atleta; estando presente estas alterações até mesmo em atletas altamente confiantes. Já no componente cognitivo, quanto mais baixo, melhor o desempenho atlético (COX 1998, MARTENS et al. 1990; WEINBERG e GOULD 1990 segundo BERTUOL E VALENTINI, 2006; HALL & KERR, 1997 ).

Nível moderado de ansiedade é considerado ideal para um desempenho adequado; pois assim a atenção do atleta teria seu foco direcionado somente para uma tarefa específica, sem que ele se distraísse com situações irrelevantes (baixa ativação) ou tivesse diminuído seu campo de visão e prejudicado seu desempenho (alta ativação), tendo assim as alterações fisiológicas necessárias sem alterações negativas no seu campo de percepção cognitiva (COX, 1998; HALL & KERR, 1997; MORAES, 1990; WEINBERG; GOULD, 2001; BERTUOL E VALENTINI, 2006).

Em casos extremos, os efeitos da ansiedade criam enormes dificuldades, que chegam a perturbar a concentração, níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o "campo" de atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número de sinais limitados, diminuindo assim sua *performance*, podendo até mesmo criar a tendência do indivíduo de extrair pensamentos para evitar ou fugir da situação vista como ameaçadora (HALL & KERR, 1997)

A auto-estima, auto-confiança, reações psicológicas, programa de treinamento, a relação com o técnico, desempenho (esforço, persistência), motivação, participação, situação emocional, motivação familiar, tipo de tarefa, características do adversários, condições e regras de jogo, recompensas extrínsecas disponíveis (premiação), são fatores que auxiliam para mudanças nos níveis ansiosos em situação competitiva.

No contexto competitivo, o atleta tem como objetivo responder com bom rendimento, por isso tais fatores podem ter interferências positivas ou

negativas. Dependendo da disposição da personalidade (competitividade), atitudes, avaliação, importância do evento (competição) e do resultado, avaliação subjetiva de competência/ habilidade em relação a situação (MARTENS et al, 1990, HALL & KERR, 1997).

Estas respostas ansiosas são ligadas a estímulos estressores, e que quando falamos deste, podemos evidenciar alteração no momento da competição, pré e pós-competitivo.

O estresse pode ser um acontecimento físico, ou psicológico, que pode causar modificações nos acontecimentos de níveis superiores, assim como nas respostas neurofisiológicas. Podendo ser positivo ou negativo, sendo o estresse negativo é aquele causador de frustrações e situações diárias que fogem ao controle e são percebidas como ameaça.

No desporto competitivo, a autoconfiança é um dos componentes que afeta o nível de stress pré-competitivo evidentemente, afetando assim nos níveis de ansiedade e nas conseqüentes respostas interferindo no rendimento do desportista (SWAIN & JONES 1992)

Estudos presentes na literatura mostram que indivíduos do gênero feminino são mais afetadas, apresentando menor nível de autoconfiança, maiores níveis de ansiedade e percepção de ameaça, principalmente quando competem em modalidades individuais (JONES & CALE, 1989; KRANE & WILLIAMS, 1994; GONSALVES & BELO, 2007).

Porém é importante ressaltar que, numa dada situação, os componentes psicobiológicos da ansiedade são diferentemente proeminentes de indivíduo para indivíduo e no mesmo indivíduo em diferentes situações, variando quanto ao tipo de reação, grau e momento em que isso ocorre, preparo e experiências com a situação, assim como o tipo de interpretação (percepção) e a reação com a qual é respondida.

## *OBJETIVOS*

### Geral

Investigar os efeitos do estresse pré-competitivo no desempenho de bailarinas.

### Específico

Identificar o perfil de humor, sono, imagem corporal qualidade de vida para caracterização da amostra e possíveis correlações de tais dados com o perfil ansioso das bailarinas frente a situação competitiva.

## *HIPÓTESE*

A hipótese testada nesse estudo foi a de que o estresse pré-competitivo pode influenciar negativamente a *performance* de bailarinas frente a uma competição.

## *JUSTIFICATIVA*

Segundo dados presentes na literatura o estresse aliado a respostas ansiosas parece ter influência negativa na *performance* esportiva. Assim, conhecer a extensão dessa influência se torna importante no sentido de criar estratégias para amenizar os efeitos deletérios dessa condição, na *performance* esportiva.



## *METODOLOGIA*

### **Procedimentos éticos**

Antes de iniciar qualquer procedimento, o estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP (#1712/08). As voluntárias receberam todas as informações sobre a participação no estudo, bem como a respeito das avaliações. Para a participação no estudo, as voluntárias assinaram um termo de consentimento concordando em participar voluntariamente. Foi também esclarecido os possíveis riscos e eventuais desconfortos, bem como possíveis benefícios, além disso, também foi explicitado que em todo momento elas teriam acesso aos profissionais envolvidos para o esclarecimento de eventuais dúvidas, sendo garantida a qualquer momento do estudo sem prejuízos, a liberdade da retirada do termo de consentimento livre e esclarecido e sua desistência do experimento. Foi explicitado as voluntárias que as mesmas teriam total sigilo dos resultados de suas avaliações, e que todas as informações obtidas nesta pesquisa seriam analisadas em conjunto com as informações das outras voluntárias não sendo divulgada a identificação de nenhuma participante. As voluntárias foram informadas da atualização dos resultados que eram do conhecimento dos pesquisadores, além disso, também foi explicado que não haveria despesas pessoais para as participantes em qualquer fase do estudo, também não haveria compensação financeira relacionada à sua participação.

### **Amostra**

Participaram 22 voluntárias do gênero feminino com idades entre 14 a 40 anos, praticantes de balé por pelo menos 2 anos que participaram de uma competição de dança clássica dividida por gêneros de dança, disputada somente por participantes da mesma modalidade e categoria.

## Procedimentos Experimentais

As voluntárias responderam a questionários que investigam aspectos de qualidade de vida, nível de atividade física habitual, ansiedade estado e traço, depressão, sono e imagem corporal. Esses questionários foram aplicados individualmente em momentos distintos, a saber:

- **Basal**- Foram aplicados com antecedência de 10 dias da competição (anamnese, padrão social, qualidade de vida, nível de atividade física habitual, humor, ansiedade estado e traço, depressão, sono, imagem corporal).

- **Pré-competição**- Foram aplicados com antecedência de 1 dia da competição (humor, ansiedade estado e sono).

- **Competição**- Foi aplicado com antecedência de 30 minutos da competição (ansiedade estado, humor).

- **Pós- competição**- Foi aplicado imediatamente após a competição (ansiedade estado, humor).

## Descrição dos Questionários Aplicados

Para todos os questionários aplicados, foi recomendado que as voluntárias os respondessem honestamente, sendo garantido o total sigilo de suas respostas.

Foram usados os seguintes instrumentos:

**IDATE** – É um questionário de auto-avaliação dividido em duas partes: uma avalia a ansiedade-traço (referindo-se a aspectos de personalidade) e a segunda avalia a ansiedade-estado (referindo-se a aspectos sistêmicos do contexto). Cada uma dessas partes é composta de 20 afirmações. Ao responder o questionário, o indivíduo deve levar em consideração uma escala de quatro itens que variam de 1 a 4, sendo que ESTADO significa como o sujeito se sente no "momento" e TRAÇO como ele "geralmente se sente". O escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, sendo que os escores podem indicar um baixo grau de ansiedade (0-30), um grau mediano de ansiedade (31-49) e um grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50), quanto mais baixo se apresentarem os escores, menor será o grau de ansiedade (SPILBERGER et al., 1970; BIAGGIO & NATALÍCIO, 1979; ANDREATINI &

SEABRA, 1993).

**Escala de Humor de Brunel (BRUMS)**- Desenvolvida para medir rapidamente o estado de humor (Terry et al., 2003), foi adaptado do “*Profile of Mood States*” (POMS) (MCNAIR et al., 1971). Consiste em uma lista com 24 adjetivos relacionados ao estado de humor, onde o avaliado deve anotar como se sente em relação a cada adjetivo, conforme as instruções considerando uma escala tipo *Likert* de 0 a 4. Seis fatores de humor ou estados afetivos são medidos por esse instrumento: tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão. É esperado nesse teste que os valores encontrados para a dimensão vigor sejam maiores que os valores apresentados nas outras dimensões, o que denotaria um perfil de humor em forma de “*Iceberg*”. Para esse estudo, foi utilizado a versão validada para a população brasileira (Rohlf, 2006)

**SF-36- Pesquisa em Saúde** – Questionário Genérico de Avaliação de Qualidade de Vida “*Medical Outcomes Study SF-36*”, traduzido e validado para população brasileira (CICONELLI, 1997). Esse questionário tem o propósito de avaliar, de forma genérica, a qualidade de vida, por se apresentar de fácil administração e compreensão e não ser tão extenso. Trata-se de um instrumento multidimensional composto por 36 itens avaliando em 8 dimensões assim distribuídas: 10 itens relacionados com a capacidade funcional; 4 itens de aspecto físicos; 2 itens sobre dor; 5 itens relacionados com o estado geral de saúde; 4 itens sobre vitalidade; 2 itens com relação aos aspectos sociais; 3 itens sobre aspectos emocionais; 5 itens relacionados com a saúde mental e mais uma questão de avaliação comparativa entre as condições de saúde atual e a de um ano atrás (WARE, GANDEK IQQLA PROJECT GROUP, 1994 apud CICONELLI, 1997). Para avaliar os resultados, é determinado um escore para cada uma das questões que, posteriormente, são transformadas em escala de 0 a 100, onde “zero” corresponde a um pior estado de saúde e “cem” a um melhor estado. Cada uma das dimensões é analisada em separado.

**Questionário do Sono** - Questionário que avalia o padrão e hábitos de sono

(Pires et al., 2007). Foram excluídas as questões que já haviam sido contempladas em outras escalas e selecionadas as questões que refletem com clareza a percepção da qualidade do sono do indivíduo.

**Questionário de Padrão Social** - Questionário que determina a classificação social dos indivíduos (ABIPEME - Associação Brasileira dos Institutos De Pesquisa De Mercado, 1978).

**Nível de Atividade Física Habitual** - Questionário que avalia o nível de atividade física habitual observando 3 dimensões: atividade de trabalho, esporte e lazer, os índices derivam dessas dimensões (BAECKE et al., 1982).

**Inventário Beck de Depressão (Beck et al., 1961)- (*BECK DEPRESSION INVENTORY*, - **BDI**)** - Instrumento de medida para avaliar o estado de depressão. A versão em português foi validada por Gorenstein et al., (1996). A escala original de avaliação é composta de 21 (vinte e um) itens, os quais avaliam sintomas e atitudes que variam numa escala de pontuação de 0-3. Os itens que compõem o inventário têm, por finalidade, avaliar os seguintes sintomas e atitudes: tristeza, pessimismo, sensação de fracasso, falta de satisfação, sentimento de culpa, sentimento de punição, autodepreciação, auto-acusações, idéias suicidas, crises de choro, irritabilidade, retração social, indecisão, distorção da imagem corporal, inibição para o trabalho, distúrbio do sono, fadigabilidade, perda de apetite, perda de peso, preocupação somática e diminuição da libido. A natureza do ponto de corte adequado depende da natureza da amostra e dos objetivos dos estudos. A classificação dos escores indica os seguintes escores indicativos para a depressão: normal (0-9), leve (10-15), leve a moderado (16-19), moderada a severa (20-29), severa (30-63).

**Questionário de Pittsburgh** - Questionário que avalia a qualidade de sono (Buysse et al., 1989; Bertolazi, 2008). Escores menores que 5 pontos são indicativos de normalidade. Já valores maiores ou iguais a 5 pontos indicam qualidade de sono pobre.

**Questionário Epworth** - Questionário que avalia o nível de sonolência diurna

(Johns, 1991; Bertolazi, 2008). Os escores variam de 0 a 24 pontos. Escores até 10 pontos indicam normalidade, enquanto valores acima de 10 pontos sugerem sonolência diurna excessiva.

**Questionário de Imagem Corporal (BSQ)** - Questionário que avalia a imagem corporal, traduzido e validado para população brasileira (Cooper et al, 1987). O escore varia de 34 a 204 pontos. A classificação dos escores indica os diferentes graus de distorção da imagem corporal: ausência de distorção ( $\leq 80$ ), leve distorção (81-110), moderada distorção (111-140), grave distorção ( $\geq 141$ ).

**VISUAL ANALOGUES OF MOOD SCALES (VAMS):** 16 escalas analógicas de 100 mm através das quais o avaliado por meio de um traço vertical avalia as alterações de humor (Bond & Lader, 1974; Guimarães, 1998)

### **Análise Estatística**

O tratamento estatístico dos dados colhidos foi realizado com auxílio do programa Statistica<sup>®</sup>, versão 7.0. Foi inicialmente aplicado o teste Shapiro – Wilk 's para determinação da curva de normalidade. Para descrição dos dados foi utilizado o recurso de distribuição de freqüências relativas e análise descritiva. Após essa análise, os dados foram comparados na condição Basal X Pré-competitivo nos Questionários BRUMS e Epworth utilizando o Teste t para amostras dependentes. Para a análise dos questionários VAMS e Idate Estado nos diferentes momentos, foi utilizado uma Análise de Variância (ANOVA-one way) para medidas repetidas com teste post-hoc Tukey. Para analisar os dados nominais foi utilizado o teste Chi-Square, e para correlacionar os dados utilizamos o coeficiente de Correlação de Spearman. Para todas as análises, o nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,05$ . Os dados estão apresentados em média  $\pm$  desvio padrão ou em porcentagem quando necessário.

## RESULTADOS

Na tabelas 1 são apresentados os dados descritivos da amostra, referentes a idade, estatura, massa corporal total e IMC, podemos observar que as voluntárias se encontravam na classificação de eutróficas.

Na tabelas 2 estão as variáveis escolaridade e padrão social, podemos observar que grande parte das voluntárias tem o terceiro grau incompleto, sendo que a maioria da amostra pertence a classe social D, quando observamos a variável padrão social.

Na tabela 3 estão presentes os dados de humor, qualidade de vida atividade física habitual e padrão e qualidade do sono da amostra, podemos observar que as voluntárias não apresentam nenhum tipo de ansiedade patológica relacionada ao traço de personalidade, apresentam qualidade de sono pobre, segunda a classificação dada pelo questionário de Pittsburgh, depressão severa, segundo a classificação do questionário Beck de depressão, no entanto, parecem apresentar boa qualidade de vida pelos resultados mostrados pelo questionário SF- 36.

Na tabela 4, apresenta-se o resultado referente ao questionário de humor BRUMS. A comparação entre a condição Basal x Pré-competição revelou diferenças significativas nas dimensões tensão- ansiedade ( $t=-2,74$ ;  $p= 0,02$ ) e confusão mental ( $t= -2,40$ ;  $p=0,02$ ). Para os outros componentes não encontramos diferenças significativas.

Na tabela 5 visualiza-se os resultados referente à aplicação do questionário VAMS - Escala Visual Analógica de Humor. As análises entre os distintos momentos revelaram diferenças significativas sendo que o momento competitivo se mostrou diferente do basal, pré- competitivo e pós-competitivo. Na dimensão ansiedade quando considerado o fator Tempo [ $F_{(3,63)}= 9,17$ ;  $p= 0,00004$ ] também foi observado interação entre os fatores [ $F_{(3,63)}= 132,07$ ;  $p<0,000$ ]. Na dimensão sedação física, sedação mental e outros sentimentos encontramos interação entre os fatores [ $F_{(3,63)}= 328,78$ ;  $p=0,00$ ] ; [ $F_{(3,63)}= 256,26$  ;  $p=0,00$ ]; [ $F_{(3,63)}= 402,17$ ;  $p=0,00$ ] respectivamente.

Na tabela 6 são estão os resultados referentes à aplicação do questionário do sono. A análise revelou que a grande maioria da amostra, 86,36% alega dormir muito a noite, não tendo problemas como acordar cedo e não conseguir mais dormir; 95,95% afirma não ter sono agitado, 81,82% sonham, não apresentam problemas de respiração durante a noite, 77,27% consideram não ter problemas de sono; não apresentado dificuldades para pegar no sono, e não acordam durante a noite; 72,73% alegam não ter insônia, nunca ter feito uso de medicamento para dormir, e não ter pesadelos; 68,18% afirmam ter sonolência diurna e não ter problemas de sono na família; 90,91% relata nunca fizera, uso de medicamento para manter-se acordados e 95,45% nunca consultaram medico por problemas de sono.

A tabela 7 traz os resultados referentes à aplicação do questionário BSQ - Distorção da Imagem corporal. Podemos observar que a maioria da amostra apresenta ausência ou distorção de imagem corporal leve, não havendo casos de distorção grave na amostra em sua totalidade.

Na figuras 1 são representados os resultados referentes a Escala de Sonolência de Epworth, podemos observar que, quando comparamos dois momentos distintos, basal e pré competitivo não encontramos diferenças significativas quanto ao padrão de sonolência da amostra.

Na figura 2 representa os resultados referentes ao questionário Idate Estado correspondentes a amostra 2. As análises entre os distintos momentos revelaram diferenças significativas, sendo que o momento competitivo se mostrou diferente do basal do pré competitivo e do pós-competitivo, quando considerado o fator Tempo [ $F_{(3,63)} = 14,32$ ;  $p = 0,00$ ] também foi observado interação entre os fatores [ $F_{(3,63)} = 863,72$ ;  $p = 0,00$ ].

**Tabela 1- Dados Descritivos da Amostra**

| <b>Variáveis</b>         | <b>Media ± Desvio-<br/>padrão</b> |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Idade (anos)             | 19,68 ± 6,61                      |
| Estatura (m)             | 1,63 ± 0,06                       |
| Massa Corporal (kg)      | 55,58± 6,91                       |
| IMC (kg/m <sup>2</sup> ) | 20,80 ± 1,79                      |

Dados apresentados em média ± desvio-padrão.

Legenda: IMC- índice de massa corporal

**Tabela 2- Descrição da Escolaridade e do Padrão-Social**

| <b>Variáveis</b> | <b>Distribuição de Frequências</b> |        |
|------------------|------------------------------------|--------|
| Escolaridade     | Primeiro Grau Completo             | 4,54%  |
|                  | Primeiro Grau incompleto           | 13,63% |
|                  | Segundo Grau Completo              | 4,54%  |
|                  | Segundo Grau Incompleto            | 22,72% |
|                  | Terceiro Grau Completo             | 18,18% |
|                  | Terceiro Grau incompleto           | 36,36% |
| Padrão Social    | A1                                 | 4,54%  |
|                  | A2                                 | 4,54%  |
|                  | C                                  | 9,09%  |
|                  | D                                  | 45,45% |
|                  | E                                  | 31,81% |
|                  | Missing                            | 4,54%  |

Dados apresentados em porcentagem.



**Tabela 3 - Dados de Humor, Qualidade de Vida e Atividade Física Habitual**

| <b>Variáveis</b>                   |                     | <b>Média ± desvio-padrão</b> |
|------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| Idade Traço                        |                     | 38,95 ± 8,80                 |
| Inventário Beck de Depressão       |                     | 30,50 ± 2,11                 |
| Pittsburgh                         |                     | 10,36 ± 20,65                |
| SF-36                              | CF                  | 95,00 ± 5,77                 |
|                                    | LAF                 | 81,81 ± 22,06                |
|                                    | DOR                 | 63,81 ± 17,71                |
|                                    | EGS                 | 81,77 ± 14,03                |
|                                    | VI                  | 62,95 ± 15,71                |
|                                    | AS                  | 79,54 ± 17,48                |
|                                    | LAE                 | 69,69 ± 36,96                |
|                                    | SM                  | 72,18 ± 15,58                |
|                                    | Média das dimensões | 75,51 ± 9,60                 |
| Nível de Atividade Física Habitual | Ocupacional         | 1,97 ± 1,39                  |
|                                    | Esportivo           | 2,79 ± 0,66                  |
|                                    | Lazer               | 2,78 ± 0,80                  |
|                                    | Absoluto            | 7,59 ± 1,87                  |
|                                    | Média das Dimensões | 2,53 ± 0,62                  |

Dados apresentados em média ± desvio padrão.

Legenda: CF:capacidade funcional, LAF:aspectos físico, DOR:dor, EGS:estado geral de saúde, VI:vitalidade, AS:aspectos sociais, LAE:aspectos emocionais, SM: saúde mental.

Tabela 4- Dados referentes ao questionário de perfil de humor

| Variáveis | Média ± desvio-padrão |                   |              |
|-----------|-----------------------|-------------------|--------------|
|           | BASAL                 | PRÉ - COMPETITIVO |              |
| BRUMS     | Tensão-ansiedade      | 2,72 ± 2,49       | 4,43 ± 3,02* |
|           | Depressão             | 1,59 ± 2,21       | 2,20 ± 2,96  |
|           | Raiva-hostilidade     | 1,86 ± 2,49       | 1,83 ± 3,42  |
|           | Vigor                 | 8,13 ± 3,50       | 8,73 ± 3,32  |
|           | Fadiga                | 4,90 ± 2,97       | 5,75 ± 3,84  |
|           | Confusão Mental       | 1,50 ± 2,06       | 2,11 ± 2,10  |
|           | DTH                   | 4,13 ± 10,97      | 6,37 ± 14,06 |

\*Teste T para amostras dependentes,  $p < 0,05$ . Dados apresentados em média ± desvio padrão.

Legenda: DTH- Distúrbio Total de Humor.

Tabela 5 - Escala Visual Analógica de Humor

| Variáveis | Basal              | Pré-          | Competitivo   | Pós-                         |               |
|-----------|--------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|
|           |                    | Competitivo   |               | Competitivo                  |               |
| VAMS      | Ansiedade          | 50,42 ± 23,67 | 44,69 ± 17,32 | 35,46 ± 22,41 <sup>abc</sup> | 48,09 ± 16,64 |
|           | Sedação Física     | 48,98 ± 21,73 | 44,99 ± 17,32 | 48,00 ± 10,03                | 46,07 ± 11,42 |
|           | Sedação Mental     | 43,95 ± 24,74 | 38,90 ± 14,82 | 48,27 ± 8,29                 | 45,36 ± 13,69 |
|           | Outros Sentimentos | 49,49 ± 20,41 | 44,24 ± 11,29 | 44,31 ± 10,32                | 45,71 ± 9,96  |

ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc utilizando o teste de Tukey. <sup>a</sup>Diferente do Basal; <sup>b</sup>Diferente do Pré-competitivo; <sup>c</sup>Diferente do Pós- Competitivo.

**Tabela 6- Dados referentes ao padrão de sono**

| Perguntas do Questionário de Padrão do Sono |         |          |
|---|---------|----------|
| Sono  | SIM     | NÃO      |
| Acha que tem problemas de sono              | 22,73%  | 77,27 %* |
| Acha que tem insônia                        | 27,27 % | 72,73%*  |
| Sonolência diurna                           | 68,18%  | 31,82%*  |
| Acha que dorme pouco à noite                | 50,00%  | 50,00 %  |
| Acha que dorme muito a noite                | 13,67%  | 86,36 %* |
| Tem dificuldade de pegar no sono            | 22,73%  | 77,27%*  |
| Acorda durante a noite                      | 22,73%  | 77,27%*  |
| Acorda cedo e não consegue mais dormir      | 13,64%  | 86,36%*  |
| Gostaria de mudar seu horário de dormir     | 45,45%  | 54,55%   |
| Tem dificuldade para acordar                | 59,09%  | 40,91%   |
| Sonha                                       | 90,91%  | 9,09%*   |
| Pesadelos                                   | 27,27%  | 72,73%*  |
| Problemas de respiração durante o sono      | 18,18%  | 81,82%*  |
| Sono agitado                                | 4,55%   | 95,95%*  |
| Remédios pra dormir                         | 27,27 % | 72,73 %* |
| Remédios pra ficar acordado                 | 9,09%   | 90,91%*  |
| Reclamações por sono nos últimos 24 meses   | 22,73%  | 54,55%   |
| Consultou médico por problemas de sono      | 4,55%   | 95,45%*  |
| Problemas de sono na família                | 31,82 % | 68,18 %* |

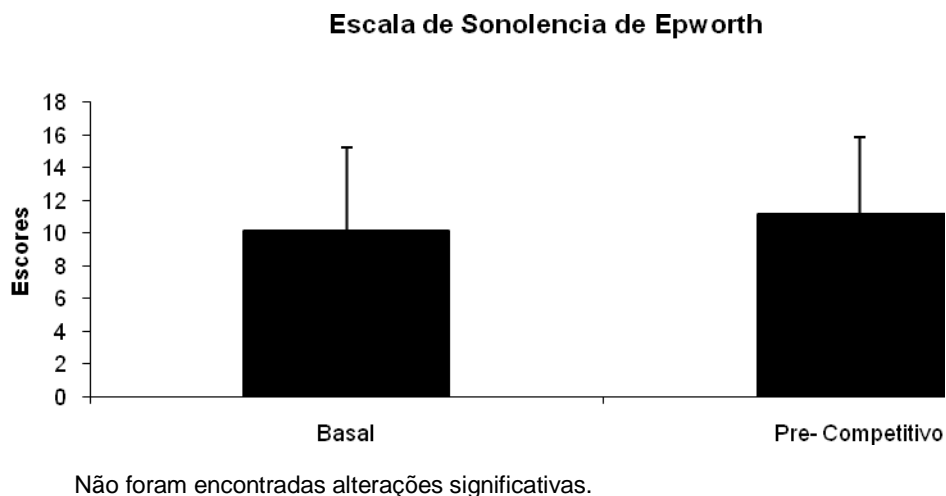
Distribuição de freqüências relativas, dados apresentados em porcentagem. \* Chi-quadrado, p $\leq$  0.05.

**Tabela 7 – Distorção da Imagem corporal (BSQ)**

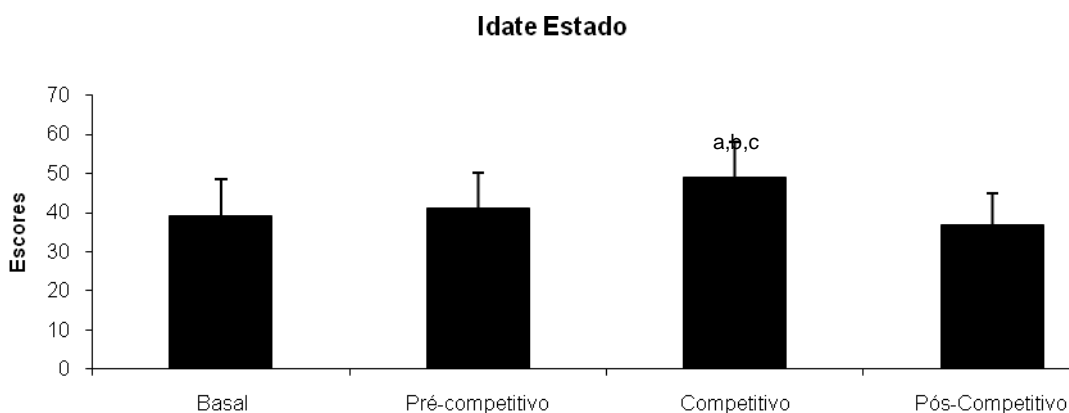
|                                    |                 |                   |         |
|------------------------------------|-----------------|-------------------|---------|
| Distorção da Imagem corporal (BSQ) | Média da escala | 78,63 $\pm$ 26,44 |         |
|                                    | Classificação   | Ausência          | 54,55 % |
|                                    |                 | Leve              | 31,80%  |
|                                    |                 | Moderada          | 13,65%  |
|                                    |                 | Grave             | 0 %     |

Dados apresentados em porcentagem, média e desvio padrão.

**Figura 1- Sonolência Excessiva**



**Figura 2 - Idate Estado – Amostra 1**



ANOVA para medidas repetidas, com post-hoc utilizando o teste de Tukey. <sup>a</sup>Diferente do Basal; <sup>b</sup>Diferente do Pré-Competitivo; <sup>c</sup>Diferente do Pós-competitivo.

No sentido de explorar os dados, correlacionamos os dados, embora tenham sido observadas as correlações em um contexto geral, priorizou se as condições: basal e competitivo, entrando nestas análises todos os instrumentos utilizados em nosso estudo.

Assim, observamos que no componente tensão/ansiedade do questionário BRUMS, considerando o momento basal, houve uma correlação positiva significativa com a ansiedade traço da amostra ( $r=0,98$ ). Ainda

também relacionado ao momento basal, observamos correlações significativas desse mesmo parâmetro com a ansiedade estado, no momento pré competitivo ( $r=0,95$ ); e correlação negativa com a dimensão fadiga (BRUMS) no momento basal ( $r= -0,97$ ) e positiva com os dados do questionário *Epworth* (basal e pré competitivo), sendo ( $r= 0,96$ ) e ( $r= 0,95$ ) respectivamente.

Pudemos perceber também correlação negativa entre os resultados apresentados pelo componente raiva também do questionário BRUMS no momento basal e a ansiedade e sedação física apresentada pelo questionário VAMS no momento pré competitivo, sendo ( $r= -0,97$ ) e ( $r= -0,98$ ) respectivamente, e correlação positiva com o componente tensão/ansiedade (competitiva) do próprio questionário, sendo ( $r=0,98$ ).

A dimensão fadiga no momento basal, apresentou correlação negativa com a tensão/ansiedade (BRUMS) também do momento basal, sendo ( $r= -0,97$ ), e com a ansiedade estado pré-competitiva sendo ( $r= -0,98$ ). O componente confusão mental (BRUMS) na condição basal, apresentou correlação positiva com a imagem corporal sendo ( $r=1,00$ ).

Quando referimo-nos aos dados do questionário VAMS no momento basal, percebemos que houve correlação positiva entre as dimensões do questionário sendo ( $r=1,00$ ) para todas elas, sedação física, mental e outros sentimentos, estando também correlacionando positivamente com os dados do questionário *Epworth* tanto no momento basal ( $r=0,97$ ), quanto no momento pré competitivo, sendo ( $r=0,99$ ).

O questionário que avaliou a distorção de imagem corporal (BSQ) das bailarinas no momento basal mostrou correlação positiva com os dados do questionário de *Pittsburg* sendo este também do momento basal, apresentando ( $r=1,00$ ), com a tensão/ansiedade pré competitiva (BRUMS) com ( $r=0,96$ ), com o componente confusão mental (BRUMS) do momento basal ( $r=1,00$ ) e pré competitivo ( $r=1,00$ ), com os índices de depressão competitiva (BRUMS) apresentando ( $r=1,00$ ), e com o componente raiva (BRUMS) no momento da competição sendo ( $r=1,00$ ).

Para o questionário *Idate-traço*, aplicado no momento basal, encontramos correlação positiva significativa com os dados do Inventário Beck de depressão ( $r=0,98$ ) e com a tensão/ansiedade do questionário BRUMS

sendo ( $r=0,98$ ), ambos os dados correlacionados também pertencentes ao momento basal.

Quando nos referimos à ansiedade estado no momento basal, percebemos que há correlação positiva com o humor ansioso (VAMS) apresentado no momento competitivo, sendo ( $r=0,99$ ), o mesmo questionário, no momento pré competitivo, mostrou correlação positiva com os dados do questionário Beck de depressão ( $r= -0,98$ ), sendo este pertencente ao momento basal, e com a tensão/ansiedade (BRUMS) pertencente ao momento basal com ( $r=0,95$ ).

O questionário *Epworth*, confirma as correlações apresentadas com os questionários que mensuram a ansiedade no momento basal, mostrando correlação com os resultados do questionário Idate-estado ( $r=0,99$ ), com a tensão/ansiedade (BRUMS), ( $r= 0,96$ ) e com todas as dimensões do questionário VAMS ansiedade ( $r= 0,97$ ); sedação física  $r=0,96$ ; sedação mental  $r= 0,97$ ; outros sentimentos ( $r= 0,96$ ) no momento basal e também com o próprio questionário aplicado no momento pré-competitivo, sendo ( $r=0,99$ ).

## DISCUSSÃO

A partir das considerações apresentadas referentes aos fundamentos da dança clássica, o objetivo do presente estudo foi avaliar a relação entre a ansiedade competitiva nos parâmetros psicobiológicos, a partir da avaliação de um grupo de bailarinas que participaram de uma competição de dança. É importante mencionar que o contexto competitivo da dança envolve sentimentos, sinais e sintomas comumente vistos em eventos competitivos desportivos, a figura do coreógrafo é vista como a do técnico, a apresentação como a competição e o bailarino como o atleta.

Pudemos perceber que, as bailarinas apresentaram maiores escores de ansiedade estado no momento competitivo, parâmetro esse que obedeceu um comportamento de diminuição em momentos posteriormente. Segundo Buckworth e Dishman (2002) no momento do exercício os níveis de ansiedade tendem a aumentar, sendo que, logo após a realização deste, os níveis de

tensão – ansiedade e estados negativos de humor, tendem a cair (Pronk et al, 1994; Netz et al, 2003; Raedeke, 2007; Hofman et al, 2008).

Esses resultados sugerem que na pré-competição, as bailarinas experimentam um estado de ansiedade aumentado, que por sua vez pode influenciar negativamente no seu desempenho; ou seja, podem estar relacionados com os desconfortos somáticos que poderão contribuir para que haja possível queda no desempenho. Nessa linha de raciocínio, Martens et al., (1990) alega que níveis elevados de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exijam motricidade fina (ex: dança). Porém diversos autores Ferreira (2006); Burton (1988); Morris et al., (1981); Martens et al., (1990) acreditam que este tipo de ansiedade esteja mais presente no início da competição, ou seja, que ela influencia no desempenho inicial apresentando um impacto mínimo no desempenho posterior. O trabalho de Junior (2004) mostra que no decorrer da competição esta ativação transforma-se dando lugar a um relativo relaxamento, e, após o término da atividade, este nível volta a oscilar, devido a expectativa da repercussão do resultado.

Bertuol e Valentini, em estudo realizado em 2006 afirmam que em períodos de competição, quando as habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode tornar-se um fator de influência negativa no desempenho. Vasconcelos-Raposo et al., (2007) mostra que em alguns casos a competição pode ser vista pelo praticante como uma ameaça.

Considerando-se as reações observáveis nos níveis cognitivos e somáticos, Weinberg e Gold (2001) afirmam que o atleta muito ansioso pode apresentar maior dispêndio de energia (devido ao aumento na tensão muscular); dificuldades na coordenação; aumento da apreensão, alerta mudanças na concentração; e ainda estreitamento do campo de atenção, isto é, uma incapacidade de observar todo o contexto da “jogada”. Um estudo realizado por Vasconcelos-Raposo et al. (2007) aponta que, o autocontrole está intimamente associado com o sucesso desportivo. E que, quanto maiores os níveis de ansiedade (somática e cognitiva), menores serão os níveis de autoconfiança do atleta o que parece ter influencia direta sobre o desempenho deste na competição visto que, quanto mais reduzidos forem os valores da autoconfiança, maiores serão os de ansiedade.

Segundo Cruz (1996), o aumento da ansiedade cognitiva e o decréscimo da auto confiança, refletem alterações na percepção de ameaça do sujeito.

Parece que a forma na qual o atleta (em um contexto pré competitivo) se envolve em seus pensamentos, emoções e comportamentos podem determinar a diferença entre o sucesso e o fracasso (Vasconcelos-Raposo et al., 2007). Ferraz (1997) afirma que a ansiedade é um tipo de emoção secundária, sendo esta a maior e principal causadora de problemas na competição.

Sendo assim, Weinberg e Gold (2001) sustentam a idéia de que existe um nível ideal de ativação para um bom desempenho, um pouco de ansiedade pode favorecer o rendimento de um atleta.

Cox (1998) aponta que essa teoria só pode ser aplicada aos componentes somáticos (sintomas físicos) da ansiedade, pois, se os componentes somáticos forem somados aos componentes cognitivos (mental), o atleta terá seu desempenho prejudicado, o mesmo autor, sugere que uma ativação moderadamente aumentada pode contribuir com a *performance* uma vez que essa situação permitiria um aumento do estado de alerta e atenção, que são fundamentais particularmente para condições como a enfrentada pelas praticantes esportivos, sendo que o a intensidade da manifestação ótima varia de acordo com a modalidade praticada.

Raedeke (2007) classifica a ansiedade como um tipo de afeto negativo que pode ser caracterizada pelo aumento do estresse, medo, temor e preocupações. Para Vasconcelos-Raposo et al. (2007), o fato de, o atleta saber como controlar sua excitação antes da prova está inversamente relacionado à seus níveis de ansiedade somática.

Parece que, nível moderado de ansiedade é considerado ideal para um desempenho adequado, pois assim a atenção do atleta teria seu foco direcionado somente para uma tarefa específica, sem que ele se distraísse com situações irrelevantes ou tivesse diminuído seu campo de visão e prejudicado seu desempenho, além de contribuir para seus níveis de excitação, ativação e motivação. Junior (2004) reforça que quando o atleta consegue atingir ou manter um nível ótimo de ansiedade ele está psicologicamente controlado o que é benéfico para seu bom desempenho,



Singer (1977) citado por Machado (2008) alega que atletas hábeis são relativamente estáveis, consistentes e previsíveis, aprendendo como se desempenhar bem sob todo tipo de condição (favorável ou desfavorável), respondendo então a competição sob um estado emocional ideal.

Talvez no presente estudos as bailarinas por apresentarem escores de ansiedade altos nos momentos que precedem a competição possam ter influências em seus desempenho por partirem de valores elevados, ou talvez como já mencionado anteriormente a modalidade necessite de tais níveis para o preparo prévio.

Hall & Kerr (1997) apontam que mesmo atletas habilidosos, competitivos, que se auto - valorizam, considerando-se competentes para enfrentar a competição, no momento competitivo, sofrem mudanças (elevação) de seu estado de ansiedade, quando o evento se aproxima, com variações na magnitude das mudanças relacionadas ao grau de auto-confiança. Tal acontecimento é uma consequência de acontecimentos psicológicos que refletem modificações fisiológicas necessárias para o sucesso na ação, no entanto, as alterações cognitivas não obedecem o mesmo comportamento, uma vez que estas estariam relacionadas com a confiança do atleta sob sua capacidade e domínio frente a situação.

Em trabalho realizado por Gasparinni (2009), segundo os resultados apresentados, grande parte das situações causadoras de estresse para as bailarinas tem relação com a postura, relacionamento e personalidade do coreografo, com o relacionamento com os companheiros de grupo e da auto cobrança, auto rendimento, expectativa em relação ao próprio desempenho.

Possivelmente tal afirmação esteja relacionada com nossos achados no estudo com as bailarinas, uma vez que as bailarinas mais ansiosas/tensas em situações normais tem maior traço de ansiedade e que estas, apresentam maiores aumentos do estado de ansiedade no momento pré competitivo, ou seja parece que as mais auto-confiantes tem menores possibilidades de sofrerem grandes aumentos nos seus níveis de ansiedade. Além disso, as bailarinas que tem mais personalidade mostram menores níveis de humor ansioso e sedação física nos momentos que precedem a competição.

No entanto, como nossa amostra já pratica a modalidade por pelo menos dois anos e já foram expostas a situações competitivas em outros

momentos (experiência), mostrando um possível controle sob a situação enfrentada, talvez por atribuírem julgamento favorável a sua capacidade de desempenho (percepção de habilidade), elas consigam manter o humor ansioso em valores semelhantes ou abaixo dos observados em condições normais

Page, Sime e Nordell (1999) afirmam que ansiedade abaixo do nível normal auxilia o atleta a interpretar alguns sintomas que corrobora positivamente para o seu desempenho (*self-talk, goal-setting, auto-confiança*).

Os dados observados pelo questionário VAMS na dimensão ansiedade reforçam esta afirmação, onde observamos uma diminuição do estado de ansiedade quando comparado ao basal no momento competitivo. E talvez este comportamento do humor ansioso é que auxilie para que nenhum tipo de sensação de medo, apreensão, ou erro aparente sem alguma circunstância específica, seja identificada pelas voluntárias, o que corrobora para que estas não abandonem ou fujam do acontecimento que ocorrerá nos próximos momentos (a competição).

Tais argumentos são apresentados com base nos dados mostrados por Andrade et al, (1998) e Guimaraes, (1998), onde os resultados relacionados ao humor ansioso podem refletir o que é chamado na literatura de ansiedade cognitiva, que é apresentada como um mediador poderoso do desempenho ao longo da competição; parece que a ansiedade cognitiva reflete a percepção subjetiva de competência tendo influencias relacionadas a caracterização do adversário e que quando aumentada traz efeitos negativos como pensamentos negativos e preocupações sobre a performance, incapacidade de se concentrar e atenção disruptiva; ou seja, como mostrado por nossos resultados, as bailarinas não apresentam um aumento da deste tipo de ansiedade, pelo contrario, no momento competitivo os níveis de humor ansioso caem, provavelmente isso contribuí para que não aja queda na performance no momento da apresentação.

Vasconcelos - Raposo et al. (2007) mostram que, à medida que a ansiedade somática aumenta, os níveis de tensão e nervosismo aumentam, estes achados parecem apresentar semelhança com os resultados encontrados em nossos estudos uma vez que percebemos alterações no humor das bailarinas em situação pré competitiva no componente tensão -

ansiedade no questionário BRUMS, talvez tendo uma ligação com o dado mostrado pelo questionário IDATE ESTADO, confirmando a nossa hipótese de que o aumento da ansiedade mostrada pelo questionário IDATE ESTADO esteja talvez relacionada com os desconfortos somáticos (ex: aumento da atividade do sistema nervoso autônomo).

De forma geral, a partir de nossos resultados podemos pensar que talvez a relação inversa entre a ansiedade estado e o humor ansioso seja um mecanismo de segurança do organismo, pois as respostas do nosso organismo causadas pela ansiedade podem ser interpretadas como deletérias ao funcionamento orgânico, com isso até determinado ponto, os níveis de ansiedade aumentam progressivamente, sendo este aumento variável a cada indivíduo, de acordo com seus limites, porém a partir do momento em que os estímulos, acontecimentos e respostas da situação de estresse são percebidas como ameaçadoras para os processos vitais do organismo, mecanismos são ativados para que buscando um possível declínio destas respostas, permitindo que o sujeito tenha condições para enfrentar os acontecimentos subseqüentes.

É possível assumir que a diminuição do humor ansioso contrapõe o aumento da tensão aliado o aumento da ansiedade estado, contribuindo para o bom desempenho, pois, as bailarinas não enxergam um possível erro aparente, apresentam alterações em seu comportamento, porém mantêm se focadas a tarefa que iram realizar.

Gasparine (2009) caracteriza as bailarinas como, muito preocupadas, porém bastante concentradas, tendo escores de autoconfiança elevados quando comparados com atletas de outros esportes em geral, segundo tal autor elas parecem mais auto confiantes que atletas de esportes em geral.

Nossos resultados mostraram que, as bailarinas que tem maiores escores de ansiedade estado em situações normais tem maiores aumentos do humor ansioso no momento competitivo, estando também este relacionado com o traço de ansiedade desta.

Fazendo referências ao momento pós competição (logo após a competição) os resultados do presente estudo mostram que, os níveis de ansiedade têm um declínio significativo, ou seja, há uma diminuição do estado de ansiedade, que segundo Szabo (2003) reforçado por Weneck et al, (2006)

a diminuição da tensão/ansiedade pós atividade, pode contribuir para uma mudança positiva no estado de humor das bailarinas, tal resultado tem ligações com o fato de que, a situação que gerava incertezas, e a partir daí influenciava para o aumento dos níveis de ansiedade, já passou, sendo que as bailarinas conseguiram executar a tarefa com sucesso. Visto isso as emoções relacionadas a tensão, ansiedade tendem a diminuir dando lugar a outras emoções relacionadas ao bem – estar pós atividade.

Com base em nossos resultados pudemos perceber que, o aumento da fadiga, está relacionado com a diminuição da ansiedade, e que tal dado relaciona-se com o momento pós competitivo, onde há o aumento da fadiga, tal resultado não se difere dos dados presentes na literatura onde a fadiga correlaciona-se negativamente com a ansiedade.

Com relação a qualidade de vida e os dados de sono, os resultados do estudo, seguem comportamento semelhante aos estudos presentes na literatura. Werneck et al, (2006) em uma revisão de literatura, menciona que exercício físico, atividade física promove melhoras na qualidade de vida, concordando com o estudo de Stewart et al, (2006) que relacionou em seu estudo o nível de atividade física, com o estado de humor e qualidade de vida dos sujeitos, concluindo que uma pequena quantidade desta pode gerar benefícios nos níveis de humor e conseqüentemente melhora na qualidade de vida dos sujeitos. A partir destas considerações, tendo em vista que a amostra do presente estudo, faz parte da população fisicamente ativa, não fica difícil o entendimento dos resultados encontrados, onde as bailarinas apresentaram altos escores nas dimensões relacionadas a qualidade de vida, o que mostra que estas apresentam satisfação com sua qualidade de vida.

Porém, em nossa amostra, as voluntárias não apresentaram queixas de sono, nem sonolência diurna excessiva (tanto nos dados basais, quanto nos que se referenciam a momentos que antecedem a competição) o que poderia representar um indicio de que a noite de sono que precedeu o evento competitivo teve efetividade no descanso, recuperação mostrando não ter qualidade inferior quando considerado o sono habitual.

Fortalecemos tais afirmações e considerando as importantes para o presente estudo, pois encontramos relações entre os níveis de sonolência da amostra e seus níveis de ansiedade e tensão em situações cotidianas,

demonstrando a relação entre os dados de sono e as medidas do perfil ansioso da amostra.

Tal resultado fortalece a hipótese de que o aumento da ansiedade encontrado pelo estudo seja realmente ocasionada pela situação vivida (competição) e que as possíveis variações no desempenho tenham relações com os níveis de ansiedade das bailarinas, uma vez que estas apresentam bom padrão de sono.

Percebemos, pelos dados apresentados no presente estudo que, ocorre o aumento da ansiedade estado no período competitivo, porém há diminuição do humor ansioso; parece que, as bailarinas conseguem gerenciar sua ansiedade direcionando-a de maneira a qual esta não tenha grandes influencias sobre o desempenho, as correlações apresentadas entre os achados do presente estudo reforçam que as alterações psicobiológicas pré prova podem influenciar negativamente no desempenho das bailarinas, e que a relação entre o nível de sonolência e os níveis de ansiedade das bailarinas, fortalecem a idéia de que a condição competitiva é a principal variável que influencia para as mudanças nos níveis de ansiedade, talvez o equilíbrio entre as variáveis auxiliem para determinar o sucesso da *performance* na dança clássica.

No entanto mais estudos e investigações sobre o assunto são desejáveis para que possamos entender e compreender melhor essa relação da ansiedade em um contexto competitivo, e assim, poderemos ter mais argumentos que nos auxiliem na convicção de nossas afirmações. Sendo valido tomar nota de que, nosso estudo aduziu caráter inovador integrando a relação entre as praticas esportivas, o meio artístico, o contexto competitivo, as possíveis alterações com o humor, e sua influencia sobre o desempenho.

## CONCLUSAO

De acordo com os nossos resultados podemos perceber que ocorre um aumento do estresse, ansiedade momentos antes da competição, porém o desempenho das bailarinas não é afetado, talvez pelo equilíbrio entre o aumento da ansiedade estado e a diminuição do humor ansioso, que faz com

que as bailarinas tenham um aumento de sua tensão/ansiedade, alterações de seu comportamento, porém permaneçam centradas a tarefa que iram realizar sem alterações em suas percepções cognitivas. Sendo que a magnitude dos aumentos e as influencias dos escores de ansiedade mostrando-se ligados aos níveis de confiança, perfil de personalidade, auto-valorização e percepção de competência e habilidade das bailarinas.

Tais alterações são de fato oriundas da competição, uma vez que a amostra apresenta bom padrão de sono conforme analisado pelo questionário do sono, apresenta boa qualidade de vida, perfil de composição corporal eutrófico, não apresentando distorção de imagem corporal.



## REFERÊNCIAS

Acevedo EO, EKKekekakis P. **Psychobiology of physical activity**. Human Kinetics. 2006

Andreatini R, Seabra ML. A estabilidade do IDATE-traço: avaliação após cinco anos. **Rev. ABP-APAL.**; v.15, n.1, p.21-25, 1993.

Andersen MB, Williams JM. Psychological risk factors and injury prevention. In: Heil J, ed. **Psychology of Sport Injury**. Champaign, IL: Human Kinetics; 1993, p.49-55.

*Almondes KM, Araújo JF*, Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. **Estudos de Psicologia**; v.8, n.,1 p.37-43, 2003.

Andrade L.H.S.G, Gosrenstein C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de psiquiatria Clinica**; v.25, n.6, p.285-90, 1998.

Arruda, S. **Arte do movimento: As descobertas de Rudolf Laban na dança e na ação humana**. São Paulo, PW gráficos e Editores associados, 1988.

Assumpção ACR, O Balé clássico e a dança contemporânea na formação humana: Caminhos para a emancipação. **Pensar a prática**; v.6, p.1-19, 2002-2003.

Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **Am J Clin Nutr.**; v.36, n.5, p.936-42, 1982.

*Bahls SC, Bahls FRC*, Depressão na adolescência: características clínicas. **Interação em Psicologia**; v.6, n. 1, p.49-57, 2002.

Bertolazi, AN. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de qualidade de sono de Pittsburgh** [Tese]. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.

Beck AT, Ward CH, Mendelson M et al. An inventory for measuring



depression. **Archives of General Psychiatry**; v.4, p.53-63, 1961.

Bertuol L, Valentini NC . Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas **Revista da Educação Física**; v.17, n.1, p.65-74, 2006.

Bettle N, Bettle O, Neumärker U, et al, Adolescent ballet school students: their quest for body weight change. **Psychopathology**; v.31, n.3, p.153-159, 1998.

Biaggio AMB, Natalicio L. **Manual para o inventário de ansiedade Traço-Estado (IDATE)**. Rio de Janeiro: Centro Editor de Psicologia Aplicada- CEPA, 1979.

Buckworth J, Dishman RK. **Exercise Psychology**. Human Kinetics. 2002.

Burton, D. Do Anxious Swimmers Swim Slower? Re-examining the Elusive Anxiety-Performance Relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**; n.10, p.45-61, 1988.

Buysse DJ, Reynolds CF , Monk TH, et al, The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. **Psychiatry Res.**; v.28, n.2, p.193-213, 1989.

Brandão MRF. et al. Os efeitos do excesso de carga física sobre as variáveis psicofísicas. **Rev Bras Cienc Mov**; v.4, n.3, p.32-38, 1990.

Castilho, SM. **A imagem corporal**. 1.ed. Santo André: ESETec Editores Associados, 2001.

Capitanio AM. Contexto social esportivo: fonte de stress para mulheres, **Lecturas, EF y Deportes**; v.10, n.78, 2004.

Castillo ARGL, Recondo R, Asbahr RF, ET al. Transtornos de Ansiedade: Ansiedade na infância: Implicações para a psicopatologia no adulto, **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.22, n.II, p.20-23, 2000.

Ciconelli RM. **Tradução para o português e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida "Medical outcome study 36-item short-form health survey (SF-36)"** 1997, Dissertação (Mestrado). São Paulo: Universidade Federal de São Paulo.

Cooper et al. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord*; v.6, p. 485-494, 1987.

Dore, BF. **Dor e fatores associados a dor em bailarinos profissionais**, [Tese] Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2006.

Cruz, J. In **Manual de Psicologia do Desporto**. Universidade do Minho: Instituto de Educação e Psicologia; p.18-41;111-139;173-255, 1996.

*Dupuy D, O impulso inteiror, Ed. Engeran, Paris, 1999.*

Ferraz, P. **Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores**. 1997. Dissertação (Mestrado) - Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto: Universidade do Porto.

Ferreira E M R S. **O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança Estudo realizado com jogadores seniores de hóquei em patins**. 2006 [Tese] Porto: Universidade do Porto.

Gasparini I. **Uma análise do estresse e da ansiedade em bailarinos amadores e profissionais**, 2009. Dissertação (Trabalho de Conclusão de curso) São Paulo. Universidade de São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidade.

Guimaraes, F S. Escalas analógicas visuais na avaliação de estados subjetivos **Revista de psiquiatria Clínica**; v.25, n.5, p.217-22, 1998.

*Gonçalves M P & Belo R P* Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico. USF**; v.12, n.2, p. 301-307, 2007.

Gorenstein C, Andrade L. Validation of a Portuguese version of the Beck depression inventory and the state-trait anxiety inventory in Brazilian subjects. **Brazilian Journal of Medical and Biological Research**; v.29, p.453-457, 1996.

Hoffman MD, Hoffman D, Ruff MA, Exercisers Achieve Greater Acute Exercise-Induced Mood Enhancement Than Nonexercisers **Arch. Phys. Med**; v.89, p.358-363, 2008.

Hall KH & Kerr AW, Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Young sport. **Human Kinetics Publishers**; v.11, p.24-42, 1997.

Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. **Sleep**;v.14, p.540-545, 1991.

Junior CQA, Vicentim J, Crespilho DI. Relação entre ansiedade e psicologia do esporte, **Lecturas, EF y Deportes Departamento**; v.11, n.98, 2006.

Júnior, B. D. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. 2004. Dissertação (Mestrado) - Educação Física, Pato Branco: Universidade de Pato Branco.

Keller B. **Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e estresse em atletas de luta olímpica de alto rendimento**, 2006. (Tese) Curitiba: Universidade Federal do Paraná.

Lavallee L & Flint ATC; The Relationship of Stress, Competitive Anxiety, Mood State, and Social Support to Athletic Injury. **Journal of Athletic Training**; v.31, n.4, p.296 – 299, 1996.

Machado A A, **Psicologia do esporte da educação física escolar ao esporte de alto nível**; 2008.

Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.1990.

McNair DM, Lorr M, Droppleman LF. **Profile Mood States: Manual**. Education and Industrial Testing Service, San Diego, 1971.

Moore DC. Body image and eating behavior in adolescents. **J Am Coll Nutr**;v.12, p.505-10, 1993.

Morris MB, **Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao di-a-dia em certos centros de treinamento, na clínica, em exames orais e escritos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

Netz Y. & Lidor R. Mood Alterations in Mindful Versus Aerobic Exercise Modes ***The Journal Psychology***; v.137, n.5, p. 405-419, 2003.

Pierce EF. & Daleng ML, Distortion of body image among elite female dancers. ***Percept Mot Skills***; v.87, n.3, p.769-770, 1998.

Pigeon P, Intensive dance practice. Repercussions on growth and puberty. ***Am. J. Sports Med.***; v.25, n. 2, p.243-247, 1997.

Pires MLN, Benedito-Silva AA, Del Giglio SB, et al, Prevalence of sleep complaints among adults in the city of São Paulo, Brazil: a comparative study of 1987 and 1995 surveys. ***Brazilian Journal of Medical and Biological Research***; v.40, p.1505-1515, 2007.

Proke N P, Crouse S.F., Rohack J. J. ***Physiology e Behavior***, 1995; 57(1):1-4

Raedeke T. D., The relationship between enjoyment and affective responses to exercise, ***Journal of applied Sport Psychology***: v.19, p. 105-115, 2007.

Rose Junior D. A competição como fonte de estresse no esporte, ***Revista Brasileira de Ciência e Movimento***; v.10, n.4, p.19-26, 2002.

Rose Junior D, Deschamps S, Korsakas P. Situações causadoras de “stress” no basquete de alto rendimento: fatores competitivos, ***Revista Paulista de Educação Física***; v.13, n.2, p.21-29, 1999.

Rohlf, ICPM. **Validação do Teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros**. 2006. Dissertação (Mestrado). Rio Grande do Sul: Universidade do Estado de Santa Catarina.

Santos MS. **Interferência do estado emocional no desempenho competitivo de lutadores de judô: Bases metodológicas do treinamento desportivo**. 2004. Dissertação (Mestrado). Taubaté: Universidade de Taubaté.

Simas JPN, Guimarães AC A, *Ballet clássico e transtornos alimentares*. ***Rev. da Ed. Física***; v.13, n.2, p.119-126, 2002.

Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene E. **Manual for the State-Trait**

**Anxiety Inventory** ("Self-Evaluation Questionnaire"). Consulting Psychologist Press, Palo Alto, CA, 1970.

Szabo A. The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety **Journal of Leisure Research**; v.35, n.2, p.152-162, 2003.

Terry PC, Lane AM, Fogarty GJ. Construct validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sports and Exercise**; v.4, p.125-139, 2003.

Vasconcelos-Raposo J, Lázaro J P, Teixeira C, et al.; Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo; **Rev. Motricidade**; v.3, n.1, p. 298-314, 2007.

Wandey R, Hanton S. Basic Skills Usage and Competitive Anxiety responses: Perceived Underlying Mechanisms Research Quarterly. **Exercise and Sport**; v. 79, n.3, p.363- 373, 2008.

Werneck F Z, Barra Filho MG, Ribeiro LCS. Efeitos de Exercício Físico nos estados de Humor: Uma Revisão. **Rev. Bras. Psicologia do Esporte e do Exercício**; p.22-54, 2006.