



UNIVERSIDADE  
FERNANDO  
PESSOA

# AUTOCONFIANÇA E ANSIEDADE EM BAILARINOS DE COMPETIÇÃO PRATICANTES DE HIPHOP

[Self-Confidence and anxiety in competitive dancers who practice HIPHOP]

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Ana Isabel Cordeiro Gonçalves

Orientadora:

Professora Doutora Isabel Silva

Outubro, 2024



Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

**Autoconfiança e ansiedade em bailarinos de competição praticantes de  
HIPHOP**

Dissertação de Mestrado apresentada à  
Universidade Fernando Pessoa como parte  
dos requisitos para a obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde  
sob a orientação da Professora Doutora  
Isabel Silva.

Outubro, 2024

## **Agradecimentos**

A conclusão desta dissertação representa o culminar de uma jornada de aprendizagem, crescimento e superação, que jamais seria possível sem o apoio de diversas pessoas a quem sou profundamente grata.

Em primeiro lugar, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Isabel Silva, por toda a orientação, paciência e incentivo ao longo deste percurso. Agradecendo a sua dedicação ao meu desenvolvimento acadêmico e a partilha da sua sabedoria, foram fundamentais para que este trabalho fosse realizado.

Aos meus professores quer de mestrado quer de licenciatura que sempre estiveram dispostos a partilhar os seus conhecimentos e troca de experiências, tornando esta jornada muito enriquecedora, não só a nível académico, mas também a nível pessoal.

Agradeço em especial aos meus familiares, por todo o amor, compreensão e suporte ao longo desta longa jornada de 5 anos. Foram a minha base, proporcionando a estabilidade necessária para enfrentar os desafios. Em particular, quero expressar o meu agradecimento aos meus pais, irmão e avós, por acreditarem em mim em todos os momentos e me apoiarem incondicionalmente em todas as minhas decisões.

Quero também deixar um agradecimento especial à minha amiga Inês, companheira desde o primeiro ano da faculdade. A tua amizade, apoio e as palavras de encorajamento foram essenciais para conseguir em muitos momentos seguir em frente, mesmo naqueles momentos mais desafiadores. Partilhar esta grande jornada contigo foi uma honra e fez toda a diferença no meu processo académico e pessoal.

Quero expressar o meu agradecimento à minha amiga Mariana, com quem partilhei momentos intensos durante o estágio, mas também momentos no processo de escrita desta dissertação. As nossas conversas e o nosso apoio mútuo nos momentos de mais cansaço e mais desmotivação foram essenciais para que ambas conseguíssemos seguir adiante com determinação e foco.

Por fim, dedico este trabalho a todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que eu alcançasse este momento. A todos vocês o meu mais sincero agradecimento, pois todos vocês fizeram uma pequena diferença neste meu percurso.

## **Resumo**

A ansiedade e a autoconfiança desempenham papéis cruciais na prática de competição em dança, podendo influenciar diretamente o desempenho dos dançarinos. A relação entre estas duas emoções e a performance é complexa, pois ambas podem ajudar ou prejudicar o desempenho, dependendo de como são gerenciadas pelos dançarinos. A ansiedade é uma reação natural diante de situações que envolvem a exposição e avaliação, como competições de dança. Já a autoconfiança é um dos pilares fundamentais para o sucesso em competições, uma vez que se os bailarinos acreditarem nas suas capacidades tendem a ter um desempenho superior.

A necessidade de compreender a relação entre a ansiedade e a autoconfiança, num grupo específico (Bailarinos de HIPHOP), tornou-se importante como objetivo deste estudo, uma vez que o grupo específico não tem grandes investigações na área e este estudo permitirá possibilitar mais informações nesta área, procurando assim compreender como é que estes dois fatores interagem e se influenciam o comportamento dos dançarinos.

A presente dissertação está organizada, numa introdução geral, seguida de dois artigos científicos. O primeiro artigo apresenta uma revisão sistemática da literatura que teve como objetivos analisar a informação contida acerca da temática em estudo, relacionada a dança e os fatores que este estudo se propõe a investigar, concluindo se que a ansiedade e a autoconfiança são dois fatores estudados na área no desporto, na área da dança, essas variáveis têm sido alvo de pouca atenção, sendo reduzido o número de estudos focados nesta modalidade. Apresenta-se um segundo artigo em que é apresentado um estudo empírico que teve como objetivos analisar a relação entre os vários fatores envolvidos no estudo, nomeadamente, se o facto de ter uma autoconfiança elevada levará a níveis de ansiedade mais baixos, ou seja, analisar a relação que os dois fatores poderão ter relacionados com o número de anos de experiência, os fatores individuais de ansiedade, sentimentos no decorrer na competição. Com a realização deste estudo permitiu concluir os fatores ansiedade e autoconfiança se relacionam, que quantos mais anos de experiência em competições menores são os níveis de ansiedade, a pressão do professor/coreógrafo compromete o sucesso na performance e que a grande fonte de ansiedade em competição é o medo da falha. O estudo foi realizado com um

total de 42 participantes praticantes de HIPHOP, com idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos ( $M= 24.35$ ).

Com a realização deste estudo, a grande conclusão é que quanto maiores forem os níveis de ansiedade menores serão os níveis de autoconfiança e vice-versa também acontece, ou seja, os dois fatores têm uma relação entre si.

## **Abstract**

Anxiety and self-confidence play crucial roles in competitive dance practice and can directly influence dancers' performance. The relationship between these two emotions and performance is complex, as both can help or hinder performance, depending on how they are managed by the dancers. Anxiety is a natural reaction to situations that involve exposure and evaluation, such as dance competitions. Self-confidence, on the other hand, is one of the fundamental pillars for success in competitions, since if dancers believe in their abilities they tend to perform better.

The need to understand the relationship between anxiety and self-confidence in a specific group (HIPHOP dancers) became important as the aim of this study, since the specific group does not have much research in the area and this study will enable more information in this area, thus seeking to understand how these two factors interact and whether they influence the dancers' behaviour.

This dissertation is organised into a general introduction, followed by two scientific articles. The first article presents a systematic review of the literature which aimed to analyse the information contained on the subject under study, related to dance and the factors that this study proposes to investigate, concluding that anxiety and self-confidence are two factors studied in the area of sport, but which find some limitations in the area of dance. A second article presents an empirical study which aimed to analyse the relationship between the various factors involved in the study, namely whether having high self-confidence will lead to lower levels of anxiety, in other words, to analyse the relationship that the two factors may have in relation to the number of years of experience, individual anxiety factors and feelings during the competition. This study led to the conclusion that anxiety and self-confidence are related, that the more years of experience in competitions the lower the anxiety levels, that pressure from the teacher/choreographer compromises performance success and that the greatest source of anxiety in competition is the fear of failure. The study was carried out with a total of 42 participants aged between 18 and 32 (M= 24.35).

The main conclusion of this study is that the higher the levels of anxiety, the lower the levels of self-confidence and vice versa, the two factors are related

## Índice Geral

<b>Índice de Figuras.....</b>	<b>9</b>
<b>Índice de Quadros.....</b>	<b>10</b>
<b>Lista de Acrónimos.....</b>	<b>11</b>
<b>Introdução Geral.....</b>	<b>12</b>
<b>Referências.....</b>	<b>16</b>
<b>Artigo 1 – Relação entre ansiedade e autoconfiança em bailarinos – Revisão Sistemática.....</b>	<b>19</b>
Introdução.....	19
Resumo.....	20
Método.....	21
Critérios de inclusão e de exclusão.....	21
Procedimento da seleção dos estudos.....	21
Resultados.....	23
Discussão.....	26
Ansiedade.....	26
Motivação.....	27
Autoconfiança.....	28
Referências.....	30
<b>Artigo 2 – Estudo: Autoconfiança e ansiedade em bailarinos de competição praticantes de HIPHOP.....</b>	<b>33</b>
Resumo.....	34
Método.....	35
Participantes.....	35
Material.....	36
Procedimento.....	37
Resultados.....	39
Discussão.....	51
<b>Conclusão.....</b>	<b>55</b>
<b>Referências.....</b>	<b>58</b>

## Índice de Figuras

### **Artigo 1 – Relação entre ansiedade e autoconfiança em bailarinos – Revisão Sistemática**

Figura 1 – *Processo de seleção*.....22

## Índice de Quadros

### **Artigo 1 – Relação entre ansiedade e autoconfiança em bailarinos – Revisão**

#### **Sistemática**

<b>Quadro 1</b> <i>Resumo dos artigos selecionados</i> .....	23
--	----

### **Artigo 2 - Estudo: Autoconfiança e ansiedade em bailarinos de competição praticantes de HIPHOP**

<b>Quadro 2</b> <i>Características demográficas da amostra total</i> .....	35
--	----

<b>Quadro 3</b> <i>Surgimento da dança e Proposta para competição</i> .....	39
---	----

<b>Quadro 4</b> <i>Reações e Sentimentos na primeira competição</i> .....	40
---	----

<b>Quadro 5</b> <i>Reações sentidas antes da competição</i> .....	41
---	----

<b>Quadro 6</b> <i>Sensações sentidas ao estar a competir</i> .....	43
---	----

<b>Quadro 7</b> <i>Níveis de ansiedade sentidos</i> .....	44
---	----

<b>Quadro 8</b> <i>Fontes de ansiedade em competição</i> .....	45
--	----

<b>Quadro 9</b> <i>Interferência da ansiedade no alcance do objetivo</i> .....	46
--	----

<b>Quadro 10</b> <i>Autoconfiança</i> .....	47
---	----

<b>Quadro 11</b> <i>Implicações da autoconfiança em competição</i> .....	47
--	----

<b>Quadro 12</b> <i>Ansiedade e Autoconfiança- Rendimento em competição</i> .....	48
---	----

<b>Quadro 13</b> <i>Análise descritiva da ansiedade cognitiva. Ansiedade somática e autoconfiança</i> .....	48
---	----

<b>Quadro 14</b> <i>Surgimento da dança, idade e as subescalas do CSAI-2</i> .....	49
--	----

## **Lista de Acrónimos**

CSAI-2 – *Competitive State Anxiety Inventory-2*

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

## Introdução Geral

O ato de dançar é considerado uma arte, em que o corpo se mexe através de uma cadência não só de ritmo, mas também de movimento, conseguindo criar assim uma harmonia própria entre o som e/ou silêncio e o movimento corporal. A dança surge, ainda na Pré-história, quando ainda os homens batiam com os pés e as mãos no chão, sendo assim, acredita-se que todos os povos em todas as épocas e lugares no mundo as pessoas dançavam (Carvalho et al., 2022).

No século XVII surgiu o ballet, sendo muito particularmente conhecido na França e na Itália, tornando-se naquela época um meio de comunicação. Já no século XIX começaram por surgir as danças mais sensuais, como por exemplo, o tango. No século XX, as danças mais modernas começaram a surgir e criaram assim uma nova fase da dança por todo o mundo (Carvalho et al., 2022).

Carvalho et al., (2022), verificam que podemos através da dança retirar vários benefícios desta prática, nomeadamente as crianças:

Em cada idade a dança tem seu benefício, para as crianças esta prática pode ativar e desenvolver as capacidades positivas, como estímulo do fortalecimento da musculatura, coordenação motora, a flexibilidade, postura e ainda pode melhorar o convívio social das crianças. Musicalidade, ritmo e criatividade também estão entre os ganhos. (p.4)

Segundo estes mesmos autores, a prática da dança na idade adulta traz consigo vários benefícios a nível físico, como o melhoramento da capacidade cardiovascular, aumento do fluxo sanguíneo e favorece uma respiração correta. Já a nível emocional, aumentando a autoestima, aumentando o humor positivo, e proporcionando momentos de socialização entre os seus praticantes.

As origens da cultura HIPHOP surgem através de uma transformação política e social. A cultura do HIPHOP emerge como uma resposta cultural e juvenil às dificuldades e principalmente às desigualdades resultantes do modelo económico-político que se vivia nos Estados Unidos da América na década de 1960.

Utilizavam o HIPHOP como meio de comunicação para denunciar injustiças e as difíceis condições de vida do povo marginalizado (González & Navarro, 2005).

A cultura do HIPHOP é altamente corporal, uma vez que encontra a sua própria forma de expressão na dança e nos detalhes dos seus movimentos e gestos. Sendo um estilo de dança muito energético, expressivo e dinâmico, o HIPHOP permitiu uma nova descoberta de vários estilos de dança, como por exemplo o *breakdance*, tendo o ritmo corporal e o movimento como aspetos chave da sua performance e do seu estilo (Best & Kellner, 2001).

Bridget (2001), considera que, na vida do grupo, a dança constitui uma dimensão central, uma vez que é através dela que o grupo exerce domínio sobre os seus corpos e ainda consegue estabelecer uma interação mais profunda desenvolvendo, em conjunto, códigos de informação e de comunicação que os elementos gostariam de transmitir para o interior do grupo, mas também para o exterior. A dança como sistema de comunicação e movimentos humanos que permite aos jovens pertencentes ao grupo identificarem diversas opções culturais e sociais, através das formas culturais em que o resultado é o uso criativo dos seus corpos num espaço e num tempo determinados (Bridget, 2001).

No ponto de vista dos autores Bertuol e Valentini (2006), quando os bailarinos entram em períodos de competição, é um momento que as habilidades atléticas são testadas e avaliadas publicamente. A pressão que sentem pode tornar-se num fator de influência que positiva, quer negativa no desempenho durante a competição. No contexto competitivo são submetidos constantemente a observações, opiniões e julgamentos que podem criar expectativas, objetivos e pressões inadequadas para o desenvolvimento. Em alguns casos o contexto de competição pode ser visto como algo ameaçador, o que se tornaria em algo negativo para o seu desempenho (Bertuol & Valentini, 2006).

A origem da palavra ansiedade remete-nos para o alemão, cuja raiz “*angh*,” significa estreitamento e aperto. No latim, o sinónimo seria “*angustus*”, que tem o significado de desconforto ou “*angor*” que significa falta de ar, opressão e ainda “*angere*” que significa sufocação e pânico. (Nardi, 2006)

Segundo Clark e Beck (2012), a ansiedade “é um estado emocional complexo muito mais prolongado que muitas vezes é desencadeado por um medo inicial”. A ansiedade torna-se uma experiência que tem relação com o medo, mas é uma experiência muito mais duradoura do que o medo. Considera-se um estado de excitação

física, mas também de apreensão em que as pessoas acreditam, que não conseguem controlar, nem prever eventos futuros potencialmente aversivos (Clark & Beck, 2012).

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional, particularizado por sentimentos vagos de apreensão, preocupação ou inquietação (Castillo et al., 2000). De um ponto de vista mais evolutivo, a ansiedade desempenha um papel benéfico e adaptativo, assistindo assim a um crescimento pessoal, mas também físico e mental (Xi, 2020). Por outro lado, quando a ansiedade se torna intensa e mais prolongada, pode assumir uma conotação mais patológica (Castill et al., 2000).

Quando caracterizamos um estado de ansiedade, devemos incluir os sintomas associados ao sentimento de ansiedade: sintomas físicos (Frequência cardíaca aumentada, palpitações, falta de ar, náuseas, entre outros), sintomas cognitivos (Medo da morte, medo da avaliação negativa dos outros, baixa concentração, confusão, entre outros), sintomas comportamentais (evitação de sinais ou situações de ameaça, fuga, agitação, entre outros) e sintomas emocionais (sentimento de nervosismo, frustração e impaciência, entre outras). (Clark & Beck, 2012).

A definição de autoconfiança robusta insere-se “num conjunto de crenças positivas duradouras, mas maleáveis, que protegem contra os desafios psicológicos e ambientais contínuos associados ao desporto competitivo”. (Thomas et al., 2011) Deste ponto de vista, Thomas et al., (2011), referem que é necessário o desenvolvimento de pontos fortes característicos de um atleta, aumentar a pressão experimentada durante o treino e ser capaz de identificar fontes estáveis de confiança para o possível de desenvolvimento da autoconfiança robusta (Thomas et al., 2011).

A autoeficácia, desenvolvida por Albert Bandura (1977), refere-se à crença que uma pessoa tem na sua capacidade de realizar tarefas ou alcançar objetivos específicos em determinadas situações. É uma avaliação das habilidades para lidar com uma situação particular e está relacionada ao desempenho em tarefas concretas. De acordo com Bandura (1977), descreve a autoeficácia como uma força motivacional que influencia o modo como as pessoas pensam, sentem e agem.

Para Bandura (1990), a exata avaliação das próprias capacidades do indivíduo torna-se importante na medida em que as expectativas de eficácia pessoal influenciam a quantidade de esforço a ser dispensado e o grau de persistência, face aos obstáculos ou experiências possivelmente desagradáveis, na realização de tarefas que os indivíduos são confrontados. O facto de o indivíduo acreditar nas suas próprias competências tem uma influência e um impacto significativo no seu rendimento (Bandura, 1990).

Segundo Vealey (1986), a autoconfiança é a convicção que os indivíduos têm das suas próprias capacidades para poderem ser bem-sucedidos no desporto. A compreensão dos próprios níveis de autoconfiança passa também pelo conhecimento das metas e objetivos a serem atingidos.

Podemos referir então que a autoeficácia e a autoconfiança estejam interligadas, sendo que a autoeficácia se foca em situações e tarefas específicas, enquanto a autoconfiança reflete uma crença mais geral nas capacidades pessoais de cada indivíduo.

Na presente dissertação procura-se aprofundar o conhecimento sobre a possível relação entre a autoconfiança e a ansiedade em bailarinos de HIPHOP que estejam sujeitos a ambientes de competição.

## Referências

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. [10.1037/0033-295X.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191)
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 128-163 [10.1080/10413209008406426](https://doi.org/10.1080/10413209008406426)
- Bertuol, L. & Valentini, N. (2006). Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Revista da Educação Física*, 17(1), 65-74 [10.4025/reveducfisv17n1p65-74](https://doi.org/10.4025/reveducfisv17n1p65-74)
- Best, S., & Kellner, D. (1999). RAP, revolta negra e diferença racial. *Enculturation*, 2
- Carvalho, A., Passos, R., Abdalla, P., Martins, G., Oliveira, J., Almeida, K., Pereira, A., Carvalho, A., Martelli, A., Lima, B., Sílio, L., Rodrigues, M., Maneschy, M., Guedes, U., Filen, C., Pádua, K., Farias, A., Oliveira, S., Pinnheiro, Y., Errero, A., & Junior, G. (2022). Os efeitos positivos da dança para a sociedade. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 14 (3), 2-5 [10.5935/2177-6678.20220007](https://doi.org/10.5935/2177-6678.20220007)
- :
- Castillo, A., Recondo, R., Asbahr, F. & Manfro, G. (2000). Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22 (2), 20-23. [10.1590/S1516-44462000000600006](https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006)
- Clark, D. & Berck, A. (2012). Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental. Manole.
- González, M. & Navarro, H. (2005). Cultura urbana Hip Hop: Movimento contracultural emergente en los jóvenes de Iquique. *Última década*, 23, 77-101 [10.4067/S0718-22362005000200004](https://doi.org/10.4067/S0718-22362005000200004)
- Nardi, E. (2006). Clonazepam in the treatment of psychiatric disorders. *Clin psychopharmacol*, 21(3) [10.1097/01.yic.0000194379.65460.a6](https://doi.org/10.1097/01.yic.0000194379.65460.a6)

Thomas, O., Lane, A. & Kingston, K. (2011). Defining and contextualizing robust sport confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208  
[10.1080/10413200.2011.559519](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.559519)

Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246 [10.1123/JSP.8.3.221](https://doi.org/10.1123/JSP.8.3.221)

**Artigo 1 – Relação entre ansiedade e autoconfiança em bailarinos –  
Revisão Sistemática**

## **Introdução**

Este primeiro artigo intitulado de “Relação entre a ansiedade e autoconfiança em bailarinos- Revisão Sistemática” têm como principal objetivo proceder a uma análise de artigos acerca do tema e assim poderemos começar por compreender e analisar variáveis já analisadas noutros estudo, que contribuam para a compreensão do tema respetivo.

Este primeiro artigo encontra-se dividido num pequeno resumo, seguida da explicação do método para a seleção dos artigos, nomeadamente os critérios de inclusão e exclusão e como foi procedida a seleção dos estudos selecionados no artigo. De seguida apresenta-se os resultados resultantes da análise e leitura de cada um dos artigos selecionados, e por fim uma discussão onde se apresenta as conclusões dos estudos selecionados relacionados com a literatura em geral.

## Resumo

Frequentemente vivenciada no meio desportivo e de competição, a ansiedade é considerada um estado emocional que pode ser visto sobre dois pontos de vista diferentes, a ansiedade pode surgir como um fator negativo que prejudica o desempenho do atleta (Weinberg & Gould, 2017), mas também pode surgir como fator positivo que auxilia no seu rendimento (Santana et al., 2021).

A autoconfiança está associada a pensamentos positivos, expectativas que o atleta tem em relação as suas habilidades para alcançar o sucesso no desporto. A investigação sugere que, quanto mais o atleta apresenta níveis de autoconfiança elevados, mais sucesso alcançará e quanto menor o nível de autoconfiança, menos sucesso alcançará no desporto (Weinberg & Gould, 2017).

Esta revisão sistemática da literatura tem como objetivo caracterizar o estado de arte em relação a este tema, sintetizando o conhecimento sobre a ansiedade e a autoconfiança em bailarinos de competição.

A base de dados selecionada foi concebido através da base de dados B-On com aos seguintes indexadores: (SelfConfidence) AND (Anxiety) AND (Competition) AND (Dance). Numa outra pesquisa feita também na base de dados B-On recorreu-se as seguintes palavras-chave: (Anxiety) AND (Competition) AND (Dance). Foram consideradas datas de publicação de 2010 a 2023. No total foram obtidos 42 artigos, dos quais apenas 8 ficaram presentes para a realização do estudo. Conclui-se que ainda não existem muitos estudos que abordem a dança; muitos estudos falam da ansiedade em competição relacionada com as outras modalidades desportivas e também com outros estilos de dança e não na ansiedade competitiva na dança. Apesar de o HIPHOP ser uma modalidade de dança muito competitiva não tem muitos estudos em relação a este grupo específico de bailarinos. O que se torna extremamente importante a realização deste estudo, uma vez que se procura analisar a relação entre os dois fatores, a ansiedade e a autoconfiança.

Palavras Chave: Ansiedade; Autoconfiança; Competição

## **Método**

Para a realização desta revisão sistemática da literatura foram adotadas as recomendações do modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) e seguidas as etapas: estabelecimento de uma questão de investigação, procurando a sua justificativa e os seus objetivos; definir estratégias de procura, tendo em conta critérios de inclusão e exclusão; os resultados obtidos, demonstrando o número de estudos incluídos, características dos estudos e os resultados principais de cada um; a discussão e apresentação dos dados resultados, interpretando os resultados obtidos, limitações e por fim as conclusões (Page etl al., 2021).

### **Critérios de inclusão e de exclusão**

A predefinição de critérios de inclusão e exclusão, permite direcionar a pesquisa e selecionar assim mais facilmente os estudos. Desta forma, conseguimos o rigor dos resultados face à questão de investigação levantada e também fazer face aos objetivos que estabelecemos para a realização do estudo.

Para a realização da seleção de artigos foram considerados os seguintes critérios de inclusão: Publicações de texto integral; Publicações em língua portuguesa ou inglesa; Estudos em ambiente de competição; e população-alvo em bailarinos. Foram excluídos da seleção estudos: de revisão de literatura; comentários e dissertações, como também estudos que não cumprissem com os critérios de inclusão descritos em cima.

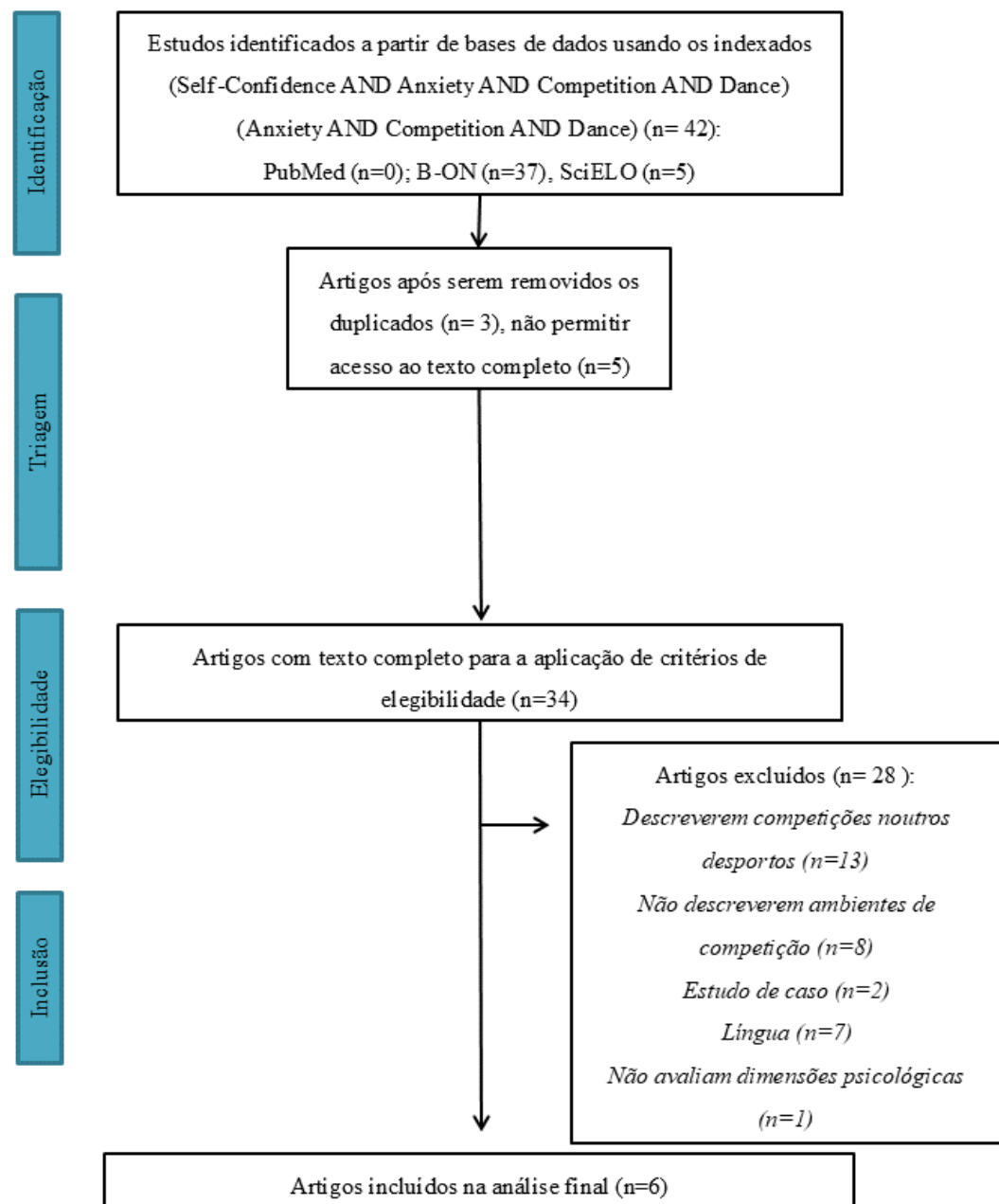
### **Procedimento da seleção dos estudos**

Para a recolha e pesquisa de artigos, foram selecionadas as bases de dados PubMed, B-ON e SciELO, através dos seguintes indexadores Self-Confidence AND Anxiety AND Competition AND Dance, numa segunda pesquisa foram selecionados os seguintes indexadores Anxiety AND Competition AND Dance.

Numa primeira fase de seleção, foram selecionados 42 artigos, em que o título, o resumo e o corpo de texto estariam relacionados com o tema do estudo. Foram ainda eliminados 3 artigos por estarem duplicados e 5 artigos por não permitirem acesso ao texto completo, depois da realização do pedido aos autores os mesmo não enviaram os

estudos completos. De seguida, procedeu-se à leitura dos artigos selecionados na fase anterior, e apoiado nos critérios de inclusão e exclusão do modelo PRISMA exprimindo para dar resposta à questão de investigação do presente estudo. Nesta fase foram excluídos 29 artigos e sendo selecionados apenas 8 artigos sobre a ansiedade e a autoconfiança em competição. Evidencia-se que o principal motivo de exclusão dos estudos, seria o facto de serem estudos que não estavam ligados à dança.

Na figura 1 segue-se uma apresentação de um fluxograma que descreve todas as fases do processo da seleção dos artigos segundo o modelo PRISMA.



**Figura 1** – Processo de seleção

## Resultados

Através da pesquisa com base na questão de investigação do presente estudo foram selecionados 42 artigos, sendo que no final de toda a análise e seleção ficaram apenas selecionados 8 artigos (Quadro 1) os estudos, alvo de análise, foram publicados entre o ano de 2010 e 2023.

### Quadro 1

#### Resumo dos artigos selecionados

Autor, Ano País	Desenho de estudo	Amostra Nº de participantes e Média de Idades	Objetivos	Instrumentos	Resultados
Motta, M. et al. 2012 Brasil	Quantitativo descritivo	20 participantes (sexo feminino)  Média de idades: 12,8  Idade mínima: 11 anos  Idade máxima: 16 anos  Bailarinos amadores de um projeto de dança	Descrever o nível de motivação e autoestima em adolescentes, apenas do sexo feminino, num projeto social de dança	Inventário de motivação para prática desportiva (Gaya e Cardoso, 1998)  Questionário de autoestima (Rosenberg,1989)	Este artigo pretende avaliar os níveis de motivação e autoestima em adolescentes presentes num projeto social de dança. as participantes demonstraram que a dança é muito importante para elas, pois querem ser bailarinas quando crescerem. as participantes têm uma boa autoestima.
Gasparini, I. et al. 2012 Brasil	Quantitativo Comparativo	28 bailarinos (14 bailarinos profissionais e 14 bailarinos amadores), com estilo de dança ballet, dança contemporânea e <i>street dance</i>  Média de idades de profissionais: 24,6  Média de idades de amadores: 21,2	Identificar as situações que geram mais <i>stress</i> em bailarinos profissionais e amadores tanto em ensaios como em apresentações. Pretende-se também entender as manifestações de ansiedade traço e ansiedade estado.	Sport Anxiety Scale (SAS)  Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)	Conclui-se que as principais fontes de <i>stress</i> para bailarinos amadores relacionam-se com os companheiros de grupo, por outro lado, os bailarinos profissionais referem que os coreógrafos são a principal fonte de <i>stress</i> . A média da ansiedade foi moderada tanto em profissionais. Como em amadores. O estudo permitiu que esta ansiedade acaba por ser debilitante.

<b>Autor, Ano</b>	<b>Desenho de estudo</b>	<b>Amostra Nº de participantes e Média de Idades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Leão, T. et al. 2023	Quantitativo Descritivo	112 Participantes Bailarinos amadores e profissionais	Comparar a resiliência, a autoeficácia e a motivação entre os bailarinos profissionais e amadores	Escala de Resiliência, Escala de autoeficácia geral percebida, Escala de autoeficácia para bailarinos e por fim a Escala de motivação para o desporto.	Os resultados mostram que tanto alunos como profissionais de dança apresentam altos índices de resiliência, autoeficácia e motivação. A dança tem um papel importante na construção de um perfil psicológico positivo
Imogem, Walker & Sanna 2010 Reino Unido	Qualitativo	15 participantes (sexo feminino- 9; sexo masculino-6) Média de idades: 27,4 Minino de idade: 21 anos Máximo de idade:37 anos	Pretende avaliar a ansiedade tendo em conta 3 fatores: 1- Sintomas, intensidade e interpretação da ansiedade; 2- Nível de experiência; 3- Autoconfiança	Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) Competitive Anxiety Intensity (CTAI-2)	O estudo revelou que durante as situações de stress e ansiedade os bailarinos revelaram que a ansiedade cognitiva é mais dominante que a ansiedade somática
Fernandes et al. 2021 Brasil	Quantitativo descritivo correlacional	315 participantes (sexo feminino-92; sexo masculino- 223) Média de idades: 25,75 Minino de idade: 18 anos Máximo de idade:59anos	Verificar se existe diferenças entre os sexos, tipo de desporto e experiência competitiva, tendo em conta a variável da autoconfiança.	Trait Robustness of Self-Confidence Inventory (TROSCI)	Os resultados sugerem que o sexo e a experiência competitiva tem efeito significativo nas várias dimensões avaliadas, sendo que teve uma maior implicação na dimensão da autoconfiança.

<b>Autor, Ano País</b>	<b>Desenho de estudo</b>	<b>Amostra Nº de participantes e Média de Idades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Resultados</b>
Nascimento et al. 2012	Quantitativo descritivo comparativo	21 participantes (sexo feminino- 9; sexo masculino- 12) Idade mínima: 12 anos Idade máxima: 27 anos Atletas de ginástica artística	Avaliar os níveis de ansiedade competitiva e identificação do perfil de ansiedade em competição. As avaliações foram realizadas em pré e pós competição.	Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)	Os participantes apresentam níveis baixos de ansiedade cognitiva. A ansiedade somática revelou influenciar o desempenho inicial na competição.

## **Discussão**

Através da análise e leitura dos artigos selecionados (Quadro 1), podemos perceber que a área da dança ainda não é muito estudada, devido aos poucos estudos encontrados sobre o tema.

### **Ansiedade**

A ansiedade é apontada como um estado emocional que decorre de uma situação que foi percebida de elevado grau de importância para o indivíduo, podendo ser externalizada como sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação em níveis elevados do sistema nervoso autônomo. Para além disso, a ansiedade pode ser apresentada em ansiedade-estado (referindo-se a um evento emocional que é transitório, sendo marcado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão. Ocorre a partir da interpretação individual de ameaça numa situação particular) e ansiedade traço (consiste na percepção estável de ameaça em amplo espectro de situações). Geralmente, os indivíduos que apresentam elevados níveis de ansiedade-traço tendem a apresentar também elevados níveis de ansiedade estado, pois se a situação for percebida como ameaçadora, o indivíduo tenderá a responder com elevados níveis de ansiedade estado nessas situações (Gasparini, et al., 2012).

A ansiedade pode ser desencadeada por uma combinação de fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais. As regiões cerebrais, como a amígdala e o córtex pré-frontal, desempenham papéis fundamentais na regulação da resposta ansiosa, como a amígdala sendo responsável por processar emoções, especialmente o medo (LeDoux e Pine, 2016). Além disso, eventos traumáticos, ambientes sociais que geram *stress* e condições de vida adversas podem aumentar significativamente o risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade (Garfin et al., 2020).

Quando o tema é competições desportivas, estas mesmas podem ser vistas como situações ameaçadoras e capazes de gerar diferentes níveis de ansiedade nos indivíduos. A ansiedade é um dos estados emocionais mais presentes no contexto desportivo, uma vez que o medo do fracasso, o temer a vitória, o medo da reação do técnico que acompanha os indivíduos durante a competição e também em alguns casos a crítica dos familiares, são alguns fatores que influenciam o possível aumento dos níveis de ansiedade em situações pré-competitivas (Nascimento, Bahiana, & Junior, 2012).

Num estudo realizado por Correia e Rosado (2019), mostrou que, em competições, a ansiedade somática está significativamente relacionada ao aumento da tensão muscular, e à perda de coordenação motora, o que pode comprometer o desempenho dos atletas, especialmente aqueles que apresentam níveis elevados de *stress*. Já a ansiedade cognitiva caracterizada por pensamentos de autossabotagem, preocupação com a avaliação e foco excessivo nas consequências, afetam a capacidade de concentração do atleta, dificultando a execução de tarefas complexas que requerem foco e precisão. A pressão mental, de “não errar” muitas vezes leva ao erro justamente por causa da distração gerada por pensamentos intrusivos e negativos (Martens et al., 2019).

Um estudo realizado por Gasparini et al., (2012), com bailarinos profissionais e amadores, permitiu analisar as maiores fontes de stress para os bailarinos. Para bailarinos profissionais, a situação mais geradora de stress é a injustiça cometida pelos coreógrafos, já nos bailarinos amadores, os companheiros egoístas acabam por gerar situações de stress. Este estudo permitiu também concluir que os bailarinos apresentam sintomas de ansiedade, e que conseguem reconhecer a sua presença em diversas situações antes, durante e após competição e até mesmo durante o período de ensaios para o mesmo. (Gasparini et al., 2012). Já num estudo realizado por Nascimento e al., (2012), chegaram à conclusão de que a autoconfiança era e é um dos componentes que interfere nos níveis de stress vivenciados pelos atletas que praticam ginástica artística.

## **Motivação**

O estudo de Leão et al., (2023), analisou várias variáveis que poderiam estar associadas a uma boa performance de bailarinos profissionais e amadores. A motivação apareceu como uma dessas variáveis que podem determinar uma positiva ou negativa performance. Os resultados obtidos no estudo revelam elevados níveis de motivação, sendo que não foram encontradas diferenças entre bailarinos profissionais e amadores. Os valores mais baixos foram relativos à motivação extrínseca e desmotivação, estes resultados foram semelhantes aos do estudo realizado por Motta et al., (2012), em que bailarinos amadores integrados num projeto de dança apresentam maior motivação intrínseca do que motivação extrínseca.

A motivação intrínseca refere-se ao impulso que leva os indivíduos a realizar uma atividade pela satisfação que ela proporciona, sem necessidade de uma

recompensa. A motivação extrínseca envolve a realização de uma atividade com o objetivo de alcançar recompensas externas. (Ryan e Deci, 2020).

Uma elevada motivação está associada a melhor capacidade dos bailarinos para lidar com problemas, para se adaptar às mudanças, superar obstáculos que apareçam ao longo do processo e também conseguir resistir aos níveis de stress associados a adversidades, favorecendo, assim, o envolvimento do bailarino, e a satisfação deste quando se envolve na dança (Leão et al., 2023).

### **Autoconfiança**

Os atletas que conseguem ser mais bem-sucedidos em competição e que competem num nível mais elevado apresentam valores de confiança mais altos nas suas próprias capacidades e ainda conseguem aumentar a autoconfiança quando atingem os seus objetivos traçados para aquela competição. A autoconfiança é um moderador dos estados de ansiedade dos atletas (Nascimento et al., 2012).

Na área do desporto, a autoconfiança está positivamente correlacionada com o desempenho dos atletas, uma vez que atletas com níveis mais elevados de autoconfiança têm maior probabilidade de alcançar com êxito os seus objetivos. (Weinberg e Gould, 2014). Também precisamos de ter uma especial atenção à *overconfidence*, ou seja, quando existe uma autoconfiança exagerada, o que nos mostra o estudo de Fernandes et al., (2021) é que essa mesma *overconfidence* induz o indivíduo a ter um desempenho negativo.

Por sua vez Nunes e Fernandes (2018), reforçam a importância de ter uma autoconfiança robusta e resiliente para encarar os problemas que ocorrem no contexto competitivo, que por outro lado e em concordância com Vealey e Ghase (2008), afirmam que a autoconfiança não é suficiente para garantir um bom ou mau desempenho dos indivíduos.

No estudo de Gasparini, et al., (2012), os autores constataram existir diferenças estatisticamente significativas entre bailarinos dos 2 sexos quanto aos níveis de autoconfiança. A fonte de autoconfiança do sexo feminino é o seu bom desempenho, enquanto a fonte de autoconfiança do sexo masculino são as vitórias.

De acordo com o estudo de Gasparini et al., (2012), a experiência em competições, sendo que com a comparação entre bailarinos profissionais e amadores,

conseguiu concluir que o bailarino profissional com mais anos de experiência tem maiores níveis de autoconfiança, já os bailarinos amadores sem muitos anos de experiência apresentam níveis inferiores de autoconfiança.

Num estudo realizado por Fernandes et al., (2021), refere que os níveis de autoconfiança podem aumentar com a experiência competitiva, concluindo que um número maior de anos de experiência contribui para o desenvolvimento de uma autoconfiança robusta, essencial para lidar com a ansiedade e melhorar o seu desempenho.

## Referências

- Feltz, D. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16(1), 423-457.  
[https://journals.lww.com/acsm-essr/Citation/1988/00160/Self\\_Confidence\\_and\\_Sports\\_Performance.16.aspx](https://journals.lww.com/acsm-essr/Citation/1988/00160/Self_Confidence_and_Sports_Performance.16.aspx)
- Fernandes, M., Magalhães, E., Palma, N. & Nunes, S. (2021). Fatores influenciadores da autoconfiança robusta em atletas amadores brasileiro. *Psicologia Argumento*, 39 (104), 261-276. <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.39.104.AO06>
- Gasparini, I., Lee, C. & Rose, D. (2012). Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 49-69. <http://hdl.handle.net/10553/7859>
- Leão, T., Ferreira, L., Junior, C. & Vieira, J. (2023). Resiliência, autoeficácia e motivação como características psicológicas positivas de bailarinos alunos e profissionais. *J.Phys.Educ*, 4, 3-13. [10.4025/jphyseduc.v34i1.3427](https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v34i1.3427).
- Motta, M., Motta, S., & Liberali, R. (2012). A motivação e a autoestima de adolescentes em um projeto de dança. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11 (2), 55-67.  
<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/3172>
- Nascimento, F., Bahiana, F. & Junior, P. (2012). A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, 11(2). [10.33233/rbfe.v11i2.3386](https://doi.org/10.33233/rbfe.v11i2.3386)
- Rosenberg, M., Schoole, C., Schoenbach, C., Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1)141-156.  
[https://www.jstor.org/stable/2096350?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/2096350?seq=1#page_scan_tab_contents).

- Vasconcelos-Raposo, J., Lázaro, J., Teixeira, C., Mota, M. & Fernandes, H. (2007). Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*, 3, 298-314. [10.6063/motricidade.3\(1\).684](https://doi.org/10.6063/motricidade.3(1).684)
- Vealey, S. & Chase, A. (2008). Self-Confidence in sport. *Advances in Sport Psychology*, 3, 66-97. [10.4236/ojs.2015.55044](https://doi.org/10.4236/ojs.2015.55044)
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. D., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using neuroscience to help understand fear and anxiety: A two-system framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083-1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
- Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-19) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*, 39(5), 355-357. <https://doi.org/10.1037/hea0000875>
- Correia, A., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(2), 9-17. [10.21500/20112084.3552](https://doi.org/10.21500/20112084.3552)
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2019). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*
- Ryan, M., & Deci, L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Walker, J., & Nordin-Bates, S. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers. *Journal of dance medicine & science*, 14(4), 133-145  
<https://doi.org/10.1177/1089313X1001400402>

Weinberg,S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*.  
Human Kinetics

**Artigo 2 – Estudo: Autoconfiança e ansiedade em bailarinos de  
competição praticantes de HIPHOP**

## Resumo

O estudo sobre a ansiedade e a autoconfiança em bailarinos de HIPHOP em competição é fundamental para compreender como é que as questões psicológicas influenciam o desempenho e o bem-estar dos bailarinos. Num ambiente competitivo, o equilíbrio entre a pressão externa e a confiança interna pode determinar não apenas o sucesso nas competições, mas também na saúde mental e na longevidade na carreira como artistas. Além disso, este estudo torna-se relevante devido à escassez de estudos específicos nesta área do HIPHOP, o que ressalta a importância e a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o tema.

O presente estudo teve como objetivos analisar a relação entre os vários fatores envolvidos no estudo, nomeadamente, se o facto de ter uma autoconfiança elevada levará a níveis de ansiedade mais baixos, ou seja, analisar a relação que os dois fatores poderão ter relacionados com o número de anos de experiência, os fatores individuais de ansiedade, sentimentos no decorrer na competição.

Para a realização deste estudo foi administrado, através de um formulário online disponibilizado aos participantes, o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) e uma entrevista estruturada. O estudo foi realizado com um total de 42 participantes praticantes da modalidade de HIPHOP, com idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos ( $M= 24.35$ ).

Os resultados deste estudo, demonstram que a grande fonte de ansiedade em competição é o medo da falha/erro. Os participantes referem que a pressão do professor/coreógrafo afeta o sucesso na competição. Também permitiu concluir que os anos de experiência afetam os níveis de ansiedade e autoconfiança, sendo assim, mais anos de experiência serão transmitidos em elevados níveis de autoconfiança. Realça saber que baixos níveis de confiança levam a insucesso na performance e a maiores níveis de ansiedade.

A principal conclusão do estudo é que os dois fatores, ansiedade e autoconfiança, se relacionam entre si, ou seja, quanto mais elevados forem os níveis de autoconfiança mais baixos serão os níveis de ansiedade e vice-versa.

## Método

### Participantes

Para a realização deste estudo, foi estudada uma amostra não probabilística de conveniência constituída por 42 participantes adultos, dos quais 64,3 % ( $n=27$ ) eram do sexo feminino e 35,7 % ( $n=15$ ) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos ( $M= 24,35$ ) ( $DP= 4,2$ ).

Relativamente aos dados sobre o início da prática na dança, o começo da prática na dança no geral começou entre os 3 e os 16 anos ( $M=9,34$ ) e que o início da prática na modalidade de HIPHOP começou entre os 6 e os 17 anos ( $M=12,70$ ).

### Quadro 2

#### *Características demográficas da amostra total*

Característica/Variável	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Sexo					
Feminino	27	64,3			
Masculino	15	35,7			
Idade			24,35	18	32
Início da prática (Dança Geral)			9,34	3	16
Início da prática (HIPHOP)			12,70	6	17
1º Opção (HIPHOP)	22	52,4			
1º Opção (Outros estilos de dança)	20	47,6			

## **Material**

Os instrumentos administrados para a realização do estudo, foram:

O CSAI-2, desenvolvido por Martens, Vealey e Burton (1983), e adaptado para a população portuguesa por Cruz et al (2006). Este instrumento constituído por 22 itens, encontrando-se organizado em 3 subescalas: 1) Ansiedade Somática, que aborda os sintomas físicos provocados pela ansiedade; 2) Ansiedade Cognitiva, que aborda aspetos cognitivos, tais como a preocupação; 3) Autoconfiança, que aborda questões relacionadas a autoconfiança. Cada item têm uma cotação numa escala de 4 pontos (Nada=1; Muito=4). Os *scores* de cada escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respetivos itens. As pontuações mais elevadas, em cada subescala, refletem níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança. (Anexo A)

O guião da entrevista, construída especificamente para o presente estudo, com o objetivo de analisar/caracterizar a população alvo, nomeadamente sexo e idade, sentimentos/reações na primeira competição e nas competições atuais, as maiores fontes de ansiedade em competição, influencia da autoconfiança, como é que a dança surgiu na vida dos participantes do estudo e se o HIPHOP foi a primeira opção de escolha. O guião da entrevista está organizado em 25 questões, divididas em 9 questões abertas e 11 questões fechadas. Sendo que nas questões abertas o objetivo era compreender de forma detalhada informações acerca das competições e sentimentos e reações as competições e nas perguntas fechadas o objetivo era resposta de “sim” e “não” e relativas a frequencia de sentimentos e emoções (Anexo B)

## Procedimento

O processo começou pelo pedido de autorização aos autores da versão portuguesa do CSAI-2 para a utilização do mesmo no presente estudo. De seguida, solicitou-se o parecer à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, onde foi positivo para a realização deste estudo.

Após o parecer positivo, começou o processo de divulgação do estudo, através de escolas de dança e de professores da área, através do modelo “bola de neve”. Este estudo foi disponibilizado através de um formulário eletrónico, no qual os participantes começariam por dar o seu assentimento informado, se a resposta fosse afirmativa avançariam para o questionário, se fosse negativa a página bloquearia. Antes da sua participação, todos os participantes foram informados que a sua participação era voluntária e que poderiam desistir de responder ao estudo quando assim o quisessem. “O presente estudo tem como objetivo analisar a relação entre a autoconfiança e ansiedade em bailarinos de competição praticantes de HIPHOP num ambiente de competição de dança. As informações que serão fornecidas serão anónimas e confidenciais. Gostaria de poder contar com a sua colaboração para este estudo. A participação é voluntária e os dados fornecidos serão tratados de forma confidencial e anónima. O acesso aos dados recolhidos só é possível pelo investigador envolvido. Sublinho que não existem respostas certas ou erradas e que apenas se referem à sua experiência. No caso de ter alguma questão sobre o presente estudo, deverão mandar email para [40087@ufp.edu.pt](mailto:40087@ufp.edu.pt). Poderá desistir da sua participação do estudo em qualquer momento, sem que daí resulte para si qualquer prejuízo. Os dados para este estudo serão recolhidos através de dois questionários online, que poderá encontrar na página seguinte.

Poderá participar neste estudo online se:

- Bailarinas(os) de HIPHOP
- Idades entre os 18 e os 35 anos
- Compete à mais de 2 anos
- Ter domínio da língua portuguesa”

A recolha de dados realizou-se através do “efeito bola de neve”, para assim conseguir ter uma abrangência maior, e assim conseguir recolher mais dados para o estudo. Após o período de recolha de dados que se estendeu entre o dia 30 de maio e o dia 30 de junho, procedeu-se à análise de dados quantitativos e qualitativos. Quanto aos

dados quantitativos foram analisados com o apoio do programa Statistical Package For The Social Sciences (SPSS). Quanto aos dados qualitativos foram transcritas as respostas de cada pergunta e de cada participante realizado através da análise de conteúdo, sendo que de seguida, foram criadas categorias baseadas nas respostas de cada participante a cada pergunta, depois de finalizada esta fase e de todas as perguntas terem sido codificadas, procedeu-se a inserção dos dados no SPSS para assim podermos ter análises estatísticas também através das respostas abertas.

## Resultados

A apresentação dos resultados obtidos, aborda a questão de investigação e tenta de alguma forma analisar os dados recolhidos de forma a dar resposta aos objetivos gerais e específicos do estudo, percebendo assim se a ansiedade e a autoconfiança se relacionam.

### Quadro 3

#### *Surgimento da dança e Proposta para competição*

	Sexo Masculino		Sexo Feminino		
	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	
<b>Surgimento da dança</b>	Aconselhamento médico	7,1	1	10,0	2
	Através de amigos	42,9	6	40,0	8
	Fundadores de HIPHOP	7,1	1	0	0
	Incutido pela mãe	0	0	20,0	4
	Incutido pelo pai	0	0	5,0	1
	Grupo escolar	28,6	4	5,0	1
	Experimentar novo desporto	0	0	5,0	1
	Experimentar dança	7,1	1	5,0	1
	Vocação	7,1	1	0	0
	Dificuldades financeiras	0	0	5,0	1
<b>Proposta para competição</b>	Profissionalmente	0	0	5,0	1
	Professores	80,0	12	77,8	21
	Autoproposta	13,3	3	3,7	1
	Convites	6,7	1	11,1	3
	Outras formas	0	0	7,4	2

No quadro 3 conseguimos analisar que temos no estudo presente mais participantes do sexo feminino do que do sexo masculino. Quando analisamos o surgimento da dança na vida dos participantes podemos concluir que a grande percentagem, para ambos os sexos, é através de amigos. Ao analisarmos a proposta para

competição percebemos também que os professores têm um papel bastante importante para esse impulsionamento.

#### Quadro 4

##### *Reações e Sentimentos na primeira competição*

<b>Reações/Sentimentos</b>	<b>%</b>	<b>Entrevista aos participantes</b>	<b>Idade de início em competição</b>
Ansiedade	73,8	P18 “Muito nervosa e ansiosa. Nem consegui dormir nas noites anteriores. Estava mesmo muito nervosa” P28 “Muito ansiosa, estava com muito medo de não conseguir fazer a coreografia e aquilo que tinha treinado.”	14 anos
Confiança	19,0	P12 “...facto de sermos convidados nos deu uma confiança extra” P13 “Muito confiante, senti-me muito bem, até foi estranho porque sentia os meus colegas que já tinham feito competições mais ansiosos do que eu.” P6 “Senti-me confiante”	15 anos
Satisfação	2,4	P5 “satisfeita”	12 anos
Entusiasmo	4,8	P9 “Incrível, entusiasmada, feliz”	13 anos
Relaxamento	7,1	P10 “Super relaxada. Adorei tudo, o ambiente, as pessoas, fiquei encantada.” P19 “Bem. Sempre foi uma pessoa que nunca ficou nervosa ou coisas desse género. Senti-me super relaxado”	
Motivação	4,8	P15 “super motivado, só queria "saltar" para dentro de palco.”	

Medo de errar	16,7	P13 “Muito nervoso e com muito medo de errar e deixar o grupo ficar mal. Essencialmente o medo de perdermos por algum erro meu.”	12 anos
Tensão	2,4	P16 “Sinto muita tensão e muita ansiedade, mesmo nos dias anteriores senti muita ansiedade.”	

Legenda: P – Participante

Quando comparamos o quadro 4 com o quadro 5, referente aos sentimentos/reações sentidas antes da competição conseguimos analisar que os níveis de ansiedade sentidos já não são tão elevados, mas mesmo assim conseguimos analisar valores de ansiedade ainda bastante elevados, sendo que metade dos participantes ainda sente bastante ansiedade antes das competições atualmente.

## Quadro 5

### *Reações sentidas antes da competição*

Reações/Sentimentos	%	Entrevista aos participantes	Idade atual
Ansiedade	52,4	P20 “Muita ansiedade e nervosismo.”	P20- 18 anos
		P42 “Hoje ainda me sinto bastante ansiosa, mas já não me impossibilita de entrar em palco”	P42- 22 anos
Confiança	38,1	P13 “Muito confiante e tento transmitir essa confiança ao grupo”	P13- 30anos
		P28 “Hoje sinto me muito confiante ao ir a competição, também secalhar devido a experiência e a idade”	P28- 29 anos

Sintomas Físicos	9,5	P1 “Com a boca muito seca, o coração muito acelerado e dores no estômago” P2 “Nervosa, como se tudo à minha volta acontecesse rapidamente, mas o meu corpo está em câmera lenta. Sem energia e com o coração acelerado.”	P1- 19 anos P2- 23 anos
Entusiasmo	11,9	P15 “Entusiasmada”	P15- 22 anos
Medo	4,8	P39 “tenho muito medo de prejudicar o grupo”	P39- 18 anos
Felicidade	14,3	P8 “ Quando gostamos de algo, ficamos felizes porque isso ta a chegar”	P8- 18 anos
Medo de errar	21,4	P29 “tenho sempre alguns receios de falhar na coreografia, de me esquecer de alguma coisa importante, etc” P14 “ tenho muito medo de falhar e de errar em algum movimento ou tempo	P29- 24 anos P14- 19 anos
Tranquilidade	7,1	P24 “Muito tranquilo e confiante”	P24- 29 anos

---

Legenda: P- Participante

Na análise à pergunta feita, se os atletas estabeleciam objetivos nas suas competições, obtemos que 59,5% dos participantes referem estabelecer objetivos, contra 40,5% que referem que não estabelecem qualquer tipo de objetivos para a competição. Cumprir objetivo (2,9%), os resultados (11,9%), chegar a final (7,1%), bater o recorde (19,0%), ficar em 1º lugar (7,1%), não errar/falhar (7,1%) e classificação para o europeu (2,4%) são os objetivos traçados pelos participantes que referem estabelecer objetivos para a competição.

Anteriormente, analisamos as reações e os sentimentos relacionados aos estados competitivos, no seguinte quadro iremos analisar as sensações que os bailarinos referem sentir quando estão a competir.

## Quadro 6

### *Sensações sentidas ao estar a competir*

<b>Emoções/Sentimento</b>	<b>%</b>	<b>Texto dos participantes</b>
Adrenalina	26,2	P1 “É muita adrenalina acumulada” P13 “ Muito boa. Adoro competições, gosto da adrenalina que sinto nelas.”
Relaxamento	2,4	
Não aproveitar o momento	4,8	P2 “Sinto que a maioria das vezes não aproveito o momento, e acabo por não me divertir a fazer o que mais gosto.”
Pressão	7,1	P4 “não consigo tirar proveito do que está a acontecer devido á pressão que sinto.” P42 “ sensação de muita pressão, é um ambiente com muitas pressões, tanto do juri, como dos professores e do grupo”
Ansiedade	23,8	P20 “ Para mim é uma sensação de ansiedade e nervosismo.”
Medo	4,8	P6 “ Medo”
Felicidade	16,7	P37 “ É uma sensação de pura felicidade”
Entusiasmo	16,7	P12 “ Gosto imenso de competir, dá me um gosto enorme estar a competir. Fico mesmo entusiasmada”

Superação	23,8	P14 “ quando acaba e corre bem, fico com um sentimento de superação muito grande”
Medo de errar	4,8	P15 “ tenho medo de falhar”
Liberdade	2,4	P18 “ É uma sensação de liberdade brutal.”

No quadro 6 conseguimos analisar que os valores mais elevados de sensações são a adrenalina (26,2%) a ansiedade (23,8) e o sentimento de superação (23,8). Analisando o quadro 7, analisamos que os níveis de ansiedade são mais elevados e mais frequentes antes da competição, já depois da competição analisamos um decréscimo dessa ansiedade.

### Quadro 7

#### *Níveis de ansiedade sentidos*

<b>Frequência</b>	<b>Ansiedade sentida antes da competição</b>	<b>Ansiedade sentida depois da competição</b>
Nunca	23,8	54,8
Raramente	14,3	26,2
Algumas vezes	26,2	14,3
Muitas vezes	16,7	2,4
Sempre	19,0	

No Quadro 8, analisamos as maiores fontes de ansiedade em competição para os bailarinos de HIPHOP, podemos ressaltar que o valor mais alto, ou seja, a maior fonte de ansiedade para os bailarinos é o medo da falha.

## Quadro 8

### *Fontes de ansiedade em competição*

<b>Fonte de ansiedade</b>	<b>%</b>	<b>Texto dos participantes</b>
Sem fonte de ansiedade	26,2	
Medo da falha	38,1	P14 “A falha o erro. O medo de errar e de falhar. Penso muito naquilo que os outros vão pensar se falhar”
Desapontar equipa e treinador	9,5	P30 “tenho muito medo de desiludir o professor”
Avaliação	7,1	P40 “A pressão do júri, a pontuação, o sabermos que temos de ficar bem qualificados” P6 “As pessoas a avaliar”
Pressão	14,3	P38 “A pressão do coreografo” P42 “A pressão, o ter de atingir um objetivo”
Publico	2,4	P33 “falhar perante um grande público” P11 “Público”
Tempo de espera até atuar	2,4	P5 “O tempo de espera até atuar”

Relativamente às fontes de ansiedade em competição, o medo do erro/falha é a maior fonte de ansiedade para os bailarinos, seguida da pressão.

Relativamente a interferência da ansiedade em competição, 42,9% dos participantes referem que nunca interferiu, 23,8% refere que raramente interfere, 16,7% refere que por algumas vezes interfere, 11,8% refere que muitas vezes interfere na competição e 4,8% refere que interfere sempre em competição.

Relativamente ao quadro seguinte, irá permitir analisar e caracterizar a interferência e a influência que a ansiedade tem e poderá ter no alcance do ou dos objetivos traçados pelo bailarino.

## Quadro 9

### *Interferência da ansiedade no alcance do objetivo*

<b>Reação/Sentimento</b>	<b>%</b>	<b>Texto dos participantes</b>
Confiança na coreografia	2,4	P1 “Eu nao estava confiante com um salto que ia fazer e na hora fiquei nervosa e realmente não consegui fazer.”
Falha/erro	9,5	P39 “Fiquei ansioso ao ponto de me enganar em muitos passos e tempos”
Não obtenção dos resultados previstos	4,8	P4 “Não obtive resultados que tinha previsto”
Insucesso na performance	2,4	P2 “Não me permitiu executá-los na perfeição.”
Paralisação em palco	2,4	P11 “com o nervosismo cheguei a perder completamente o que tinha de fazer na coreografia, ficando paralisado em palco.”
Sintomas físicos de ansiedade	2,4	P19 “estava com muitos sintomas físicos, o coração a bater muito rápido”
Esquecimento da coreografia	2,4	P20 “Esqueço-me da coreografia.”
Desilusão	2,4	P30 “Tenho sempre o pensamento de que posso desiludir alguém com a minha prestação”

No Quadro 10 temos a informação relativa à percepção dos participantes relativamente ao se sentirem autoconfiantes e a percepção que têm sobre a interferência da autoconfiança na prestação competitiva.

## Quadro 10

### *Autoconfiança*

<b>Frequência</b>	<b>“Sente-se autoconfiante?” (%)</b>	<b>“Sente que se os níveis de autoconfiança estiverem mais baixos isso terá implicações na prestação competitiva?” (%)</b>
Nunca	2,4	14,3
Raramente	23,8	4,8
Algumas vezes	28,6	7,1
Muitas vezes	14,3	33,3
Sempre	31,0	40,5

Através da análise do quadro anterior, analisamos que as percentagens mais elevadas relativamente a pergunta “Sente-se autoconfiante” estão nas categorias de maior frequência. Relativamente a pergunta “Sente que os níveis de autoconfiança estiverem mais baixos isso terá implicações na prestação competitiva?”, analisamos que mais de metade dos participantes sente com bastante frequência.

No Quadro 11 podemos analisar com mais detalhe as implicações que a autoconfiança tem na competição.

## Quadro 11

### *Implicações da autoconfiança em competição*

<b>Implicações</b>	<b>%</b>	<b>Texto dos participantes</b>
Maior probabilidade de falha	11,9	P2 “ Se não estiver confiante e segura no que estou a fazer, a probabilidade de falha é maior.”
Insucesso na performance	23,8	P11 “ Sinto que se não tiver confiança em mim isso implica na minha performance durante a atuação.” P42 “ Na performance e até na própria atitude em palco”
Esquecimento da coreografia	2,4	P10 “ Esquecer os passos”

Maiores níveis de ansiedade 14,3

P14 “ por causa da ansiedade acabo sempre por falhar em alguma coisa na competição e isso vai baixando a confiança que tenho em mim.”

P16 “ O facto de não estar confiante vai me gerar mais ansiedade.”

P26 “ e não estou confiante vou estar mais ansiosa e isso vai levar a implicações no performance”

No quadro 12 podemos analisar que impacto tem a autoconfiança e a ansiedade no rendimento, seja ele positivo ou negativo durante a realização de uma competição.

### Quadro 12

*Ansiedade e Autoconfiança- Rendimento em competição*

Frequência	Ansiedade		Autoconfiança	
	Positivo	Negativo	Positivo	Negativo
Nunca	40,5	9,5		11,9
Raramente	33,3	7,1	9,5	9,5
Algumas vezes	16,7	2,4		9,5
Muitas vezes	7,1	19,0	19,0	14,3
Sempre	2,4	61,9	71,4	54,8

### Quadro 13

*Análise descritiva da ansiedade cognitiva. Ansiedade somática e autoconfiança*

Variável	Mínimo	Máximo	Média	Mediana	DP
Ansiedade Cognitiva	8	32	18,36	18,00	7,476
Ansiedade Somática	7	20	11,51	10,00	3,551
Autoconfiança	8	32	22,71	23,00	7,069

No quadro 13, podemos observar que em todas as variáveis os valores da média e da mediana se encontram muito próximos, isso indica que a distribuição dos dados é aproximadamente simétrica, ou seja, os valores estão igualmente distribuídos em torno do centro da distribuição. Os valores mínimos e máximos também nos reportam para que haja participantes nos dois extremos da escala.

#### Quadro 14

*Surgimento da dança, idade e as subescalas do CSAI-2*

<b>Participantes</b>	<b>Idade</b>	<b>Idade de começo</b>	<b>Surgimento da dança</b>	<b>Ansiedade Cognitiva</b>	<b>Ansiedade Somática</b>	<b>Autoconfiança</b>
P1	19	11	Experimental novo desporto	25	15	13
P2	23	10	Grupo escolar	26	18	10
P4	18	6	Experimental dança	28	20	16
P5	19	3	Incutido pela mãe	12	10	28
P6			Amigos	31	19	22
P7	24	6	Experimental novo desporto	19	17	19
P8			Profissionalmente	18	8	27
P10			Incutido pelo pai	16	14	25
P11	21	3	Aconselhamento médico	26	12	18
P12	26	6	Amigos	12	12	32
P13	30	15	Grupo escolar	8	9	32
P14	19	16	Amigos	32	18	8
P15	22	4	Aconselhamento médico	23	10	23
P16	25	5	Amigos	27	11	15
P17	31	15	Amigos	8	7	31
P18	23	13	Grupo escolar	13	9	25

P19	21	11	Amigos	20	8	16
P20	18	16	Experimental dança	32	14	9
P21	25	5	Amigos	16	8	20
P22	32	14	Grupo escolar	13	12	32
P23	30	10		8	9	29
P24	29	13	Fundadores de grupo de HIPHOP	9	9	32
P25	32	13	Amigos	8	9	32
P26	23	3		24	11	32
P27	20	8	Amigos	8	9	32
P28	29	12	Amigos	11	9	31
P29	24	5	Incutido pela mãe	16	9	24
P30	23	6	Incutido pela mãe	17	9	26
P31	25	15	Amigos	13	9	32
P32	25	12	Aconselhamento médico	24	11	16
P33	23	3		19	9	21
P34	28	16	Grupo escolar	8	9	32
P35	24	5		15	11	26
P36	25	5	Vocação	24	13	17
P37	32	4	Incutido pela mãe	8	9	32
P38	26	15	Amigos	18	10	19
P39	18	16	Amigos	25	17	14
P40	26	7		15	13	24
P41	21	7		24	13	21
P42	22	7	Amigos	30	18	17

---

Legenda: P- Participantes

No quadro 14, podemos observar a relação que variáveis podem ter. Quem quis experimentar um desporto acaba por ter valores normais em cada subescala. Nos que a dança surgiu através de um grupo escolar, podemos afirmar que apresentam níveis de autoconfiança elevados. Aqueles que quiseram experimentar a dança observamos níveis de ansiedade cognitiva mais elevados. Os que foram incutidos para a dança através dos pais, podemos afirmar que apresenta níveis de autoconfiança mais elevados. Os que a

dança surgiu através de amigos, observamos que varia muito e que vão aos extremos de cada subescala. Quanto ao participante que a dança surgiu de uma forma profissional, os seus valores de autoconfiança são elevados. Já aqueles que surgiram através de aconselhamento médico apresentam níveis de ansiedade mais elevados. Ao participante fundador apresenta níveis de autoconfiança elevados. Através da vocação que sente pela dança apresenta valores dentro dos parâmetros normais.

Por fim, através dos dados analisados percebemos que ao longo do período de competições 28,6% dos participantes sentiram necessidade de receber apoio psicológico, sendo que 16,7% desses procurou esse apoio. Referem que esse acompanhamento foi de pouca importância (2,4%), razoavelmente importante (2,4%), importante (4,8%) e muito importante (11,9%)

## **Discussão**

Através da realização deste estudo conseguimos de uma forma muito geral retirar várias informações acerca das variáveis em estudo (autoconfiança e ansiedade), retirar informações acerca da população alvo da investigação e também informações pertinentes e essenciais acerca das sensações e sentimentos relacionados ao ambiente competitivo vivido na dança, onde através do prévio trabalho conseguimos obter informações que é um ambiente competitivo diferente de todos os outros.

Com a análise dos dados obtidos através do estudo, conseguimos identificar que a grande fonte de ansiedade para os bailarinos de HIPHOP de competição é o medo da falha/erro. Muitos dos bailarinos referem que o facto de puderem errar poderá comprometer tudo o seu trabalho e o trabalho da equipa ao longo dos vários meses de treino e de trabalho. Para chegar a esta conclusão, conseguimos perceber nas frases descritas pelos participantes, tais como: “O medo de falhar para com o grupo, errar e estragar o trabalho de 6 ou 7 meses” (P1); “A falha o erro. O medo de errar e de falhar. Penso muito naquilo que os outros vão pensar se falhar” (P16); “O medo de errar o passo, errar o tempo. Porque quando somos um grupo e ainda mais nas danças urbanas, o erro é logo visto pelo publico é muito difícil não detetar o erro. Temos de estar muito bem sincronizados.” (P20). Estes são alguns exemplos da sensação descrita pelos participantes. Os dados obtidos são congruentes aos dados obtidos no estudo de Junior

et al., (2019), que conclui que uma das maiores fontes de ansiedade é o medo da falha e o medo de ser excluído pelo erro.

Num ambiente de competição, nomeadamente num ambiente competitivo de dança, os níveis de ansiedade e *stress* tornam-se evidentes, tendo em conta que os bailarinos “têm uma preocupação constante e uma expectativa muito elevada acerca do seu desempenho e muito provavelmente sobre o possível resultado, por isso mesmo a busca pela perfeição e pelo melhor resultado acaba por gerar momentos de ansiedade e *stress*.” (Quested et al., 2011).

Através da análise entre os dados obtidos pelas aplicações dos materiais de avaliação, chegamos a conclusão de que os participantes que tenham mais anos de experiência em competição, tiveram uma cotação mais elevada na subescala da autoconfiança, contrariamente a cotação da subescala da ansiedade que obtiveram cotação mais baixa. Assim sendo e perante estes dados, conseguimos analisar os dados recolhidos são idênticos aos dados do estudo de Walker e Nordin-Bates (2010), que referem que quanto mais tempo e mais experiências o bailarino tiver na participação em competições, melhor ele aprenderá a gerenciar o *stress* e a ansiedade, o que por sua vez, elevará a sua confiança em palco (Walker e Nordin-Bates, 2010).

O Professor aparece neste estudo como uma figura importante para o início nas competições de dança, mas também, aparece como fator influenciador na prestação competitiva. Os participantes falam numa sensação de pressão afeta ao professor: “A pressão do professor acabou por aumentar os meus níveis de ansiedade” (P21); “A pressão do professor para mim é a maior fonte de ansiedade” (P36) e ainda “A minha maior fonte de ansiedade em competição é a pressão do coreografo” (P38). Participantes relatam ainda o medo pessoal de desiludir o professor: “Para mim a maior fonte de ansiedade é mesmo o professor, tenho medo de desiludir o professor” (P30) e “...o facto de desiludir o professor” (P35)

A ansiedade pode ser vista com uma resposta condicionada, onde as experiências passadas, como o sentir-se ansioso numa competição, pode criar associações entre o evento (a competição) e a resposta emocional (a ansiedade). Esta resposta pode repetir-se em competições futuras, especialmente se o atleta percebeu o evento anterior como ameaçador ou ansiogenica (Weinberg e Gould, 2019). Através dos resultados, conseguimos perceber que o mesmo acontece no presente estudo, participantes que se sentiram ansiosos e que descrevem estados somáticos ou cognitivos de ansiedade na

primeira competição, tendem a relatar estados de ansiedade nas competições futuras, nomeadamente na última competição.

O participante 11 relata que na primeira competição se sentia “muito nervoso e com medo de errar”, na última competição refere que “muitas vezes nervoso, com alguns sintomas físicos de respiração acelerada e coração a bater mais rápido”. O participante 16 relata que na sua primeira competição “nem consegui dormir nas noites anteriores”, nas suas últimas competições refere que se sente “sempre muito ansioso, tenho medo de errar”. Já o participante 39 refere que na primeira competição se sentiu “muito nervoso” e que “hoje sinto-me muito ansioso em ir à competição”

Salvaguardamos que o contrário, mesmo que seja em números inferiores, acontece, relatamos o exemplo do participante 18 que refere que na primeira competição sentia “alguma ansiedade” e que “neste momento sinto-me bem e muito confiante”, o participante 38 refere que na primeira competição se sentia “ansioso e nervoso” e que neste momento “sinto-me bastante confiante” Estes dados podem vir a sugerir a conclusão de um estudo realizado por Folle et al., (2018), que aponta que incentivo e envolvimento da família tem um papel importante na vida desportiva, “o suporte dos familiares está ligado ao aumento da confiança dos atletas e até mesmo à permanência na prática desportiva” (Folle et al., 2018).

Segundo Cruz e Viana (1996), “a autoconfiança é uma das competências psicológicas essenciais na competição desportiva para obter o sucesso e obter altas performances”. A autoconfiança é considerada uma das competências com maior valor preditor de sucesso nas competições desportivas, caracterizada pela convicção do atleta nas suas próprias capacidades, tanto a nível técnico, físico e psicológico para conseguir ser bem-sucedido no desporto (Cruz e Viana, 1996). Analisando o participante 19, no CSAI-2 obteve uma cotação de 8 valores na autoconfiança e 32 valores na ansiedade cognitiva, o que refere que este participante é um indivíduo com pouca confiança, complementando com as respostas dadas ao longo da entrevista, tais como, sente-se sempre nervosa antes das competições, refere ainda que nunca se sente confiante para as competições e relata ainda “falho muito...tenho muito medo de errar...prejudico a equipa com os meus erros”. Por outro lado, analisamos os valores do participante 34 que no CSAI-2 obteve uma cotação de 32 valores na autoconfiança e 8 valores na ansiedade cognitiva, relata que nunca sente ansiedade antes da competição e sente-se sempre confiante para as competições, relata ainda nas várias perguntas da entrevista que “sempre foi uma pessoa muito confiante...sinto-me muito bem e muito confiante”.

O que conseguimos concluir com estes dados e o que corrobora com um estudo realizado por Araújo e Cançado (2013), que conclui que quanto maior for os níveis de autoconfiança menos insucesso se terá na performance, afirmando que “há uma relação entre a confiança e o alto desempenho” (Araújo e Cançado, 2013). Reafirmando estes dados, um estudo realizado por Gomes et al., (2024), conseguiu concluir que “maiores níveis de ansiedade cognitiva, pior o desempenho”.

Quanto a relação entre os níveis de ansiedade, seja ela somática ou cognitiva, e a autoconfiança, ao longo deste estudo percebemos que existe uma relação entre ambas. Sempre que os valores de autoconfiança eram elevados tínhamos por sua vez valores moderados ou baixos de ansiedade (cognitiva e somática), já o contrário também acontecia sempre que tínhamos níveis de ansiedade (cognitiva e/ou somática) elevados observávamos valores moderados ou baixos de autoconfiança.

Num estudo realizado com nadadores em pré-competição, os autores Gomes et al., (2024), chegaram a conclusão e utilizando a mesma escala utilizada neste estudo o CSAI-2, concluíram que a ansiedade e a autoconfiança são inversamente proporcionais, quanto menor forem os níveis de ansiedade maior serão os níveis de autoconfiança e vice-versa.

Podemos afirmar estes dados, procurando esclarecê-los com exemplo nos valores obtidos por alguns participantes: o participante 4, apresenta valores de ansiedade cognitiva de 28 (valor elevado) e valores de autoconfiança de 16 (valor moderado); o participante 12, apresenta valores de autoconfiança de 32 (valor elevado) e valores de ansiedade cognitiva de 8 (valor baixo).

Podemos ainda refletir com estes dados que alguns participantes tenham valores de ansiedade, principalmente cognitiva, muito idênticos aos valores de autoconfiança, isto diz-nos que existe uma mistura de emoções dentro do próprio bailarino, onde tanto se pode acreditar nas suas habilidades, mas por outro lado, preocupa-se intensamente com o resultado da competição.

Quando aplicado o CSAI-2, e analisando depois os resultados do mesmo conseguimos analisar que na subescala de ansiedade somática os valores rondaram na maioria dos participantes valores baixos. Estes valores não estão de encontro aos de um estudo realizado por Fortes et al., (2019), conseguiram concluir que elevados níveis de ansiedade somática provocam no atleta um mau desempenho competitivo, uma vez que “o aumento da frequência cardíaca, a sudorese elevada e o aumento da temperatura

corporal...podem inibir a percepção, o foco de atenção ou o acesso a memória de longo prazo”.

De acordo com Winden et al., (2021) refere que “melhorar aspetos psicológicos poderia fomentar o desenvolvimento da dança nos diferentes agentes do setor: bailarinos, professores e escolas”

## **Conclusão**

O presente estudo procurou analisar a relação entre os dois fatores (ansiedade e autoconfiança), em bailarinos de HIPHOP de competição, nomeadamente analisar vários fatores, tais como, os anos de experiência, os sentimentos/reações às competições, a idade de começo na dança, o surgimento da dança na vida dos participantes, para assim obter resultados mais abrangentes e que conseguissem explicar melhor os resultados obtidos e para um melhor entendimento da relação entre os dois principais fatores avaliados.

Os resultados obtidos neste estudo contribuem para a compreensão da relação entre os dois fatores, mas também contribuem para a literatura na área que ainda é muito escassa a nível de estudos e de literatura acerca da mesma.

O presente estudo evidenciou haver uma relação entre os fatores de ansiedade e autoconfiança, não só através dos valores obtidos no CSAI-2, mas também por análise das entrevistas dadas pelos participantes, onde conseguimos analisar que quanto maior forem os níveis de autoconfiança mais baixos serão os níveis de ansiedade.

Realça-se que o medo da falha/erro, aparece como a grande fonte de ansiedade nos bailarinos em competição, isto é explicado não só através dos discursos dos participantes, mas também dos valores elevados de ansiedade cognitiva no CSAI-2. Também foi possível concluir que o facto de demonstrarem sinais de ansiedade cognitiva e/ou somática na primeira competição em que participaram traduz-se em maioria dos casos em sinais de ansiedade cognitiva e/ou somática nas participações atuais em competição.

Com a conclusão deste estudo, conseguimos analisar que uma baixa confiança em si próprio irá originar insucesso na performance e aumentar os níveis quer de ansiedade cognitiva quer de ansiedade somática. Ao longo do estudo foi perceptível que

os participantes têm maiores níveis de ansiedade cognitiva do que ansiedade somática, pois nos seus discursos descrevem muitos sinais de ansiedade cognitiva do que ansiedade somática (frequência cardíaca aumentada, suores, entre outros).

Realçamos que a importância do professor é extremamente importante para o sucesso dos participantes em competição, uma vez que os participantes referem em alguns discursos que sentem muito a pressão por parte do coreógrafo/professor e que essa mesma pressão acaba por provocar neles mais ansiedade e menos confiança.

Conclui-se também que quantos mais anos de experiência os indivíduos têm em competição, mais bem preparados estão para elas. Sendo que quanto mais experiência em competições de dança, mais níveis elevados de autoconfiança são vistos.

Apesar deste estudo ter um contributo grande para esta área é importante salientar que este estudo apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, importa salientar que a bibliografia encontrada sobre o tema da dança e estudos atuais na mesma área são escassos, o que faz com que não haja muita literatura acerca do mesmo e seja difícil comparar os resultados deste estudo com outros estudos sobre dança, nomeadamente na modalidade de HIPHOP. Em segundo lugar, as respostas de alguns participantes não serem muito robustas e serem muito objetivas, não permitiram retirar muito informação, em contrapartida alguns dos participantes ofereceram imensa informação acerca de si e acerca dos seus sentimentos, emoções e reações, o que acabou por ser benéfico para o estudo. Em terceiro lugar o facto de a amostra ser pequena também permitiu que os dados não sejam muito abrangentes, com uma população-alvo maior conseguiríamos ter dados melhores e mais robustos sobre esta temática e conseguir chegar a uma conclusão ainda mais sustentada, através dos dados.

Para investigações futuras nesta área, torna-se importante a continuação de estudos e investigações dentro desta temática de forma a conseguir ter mais estudos de comparação. O HIPHOP torna-se uma área com muita população a praticá-la, mas os estudos na área do HIPHOP são escassos, por isso mesmo, torna-se importante não só avançar com estudos na área da dança, mas sobretudo na área do HIPHOP, uma vez que em outras modalidades de dança, como por exemplo, as danças de salão os números de estudos são maiores. Além disso, sugere-se que o estudo possa ser realizado com uma amostra maior.

Apesar das limitações que foram apresentadas, e o reconhecimento que ainda haverá um longo caminho a fazer na área da investigação desta temática, espera-se que

este estudo tenha contribuído para aumentar o conhecimento dentro da área da dança e sobretudo na área do HIPHOP.

Com a conclusão deste estudo, espero ter contribuído para o aumento de informações sobre esta área, alertando os treinadores/professores para cada vez mais estarem atentos as variáveis psicológicas dos seus alunos, nomeadamente a ansiedade e a autoconfiança, uma vez que com este estudo percebemos que as duas se correlacionam e que se podem interligar uma com a outra. E aos alunos praticantes de HIPHOP, alertar para a diferença que as variáveis psicológicas podem fazer quando estamos em ambientes de pressão e de ansiedade, como é uma competição, por isso mesmo, é importante não só olharmos para o lado físico e atlético, mas também para o lado psicológico, para que a performance seja positiva.

Torna-se importante que cada vez mais a comunidade da dança, esteja mais atenta aos fatores psicológicos, para que estes alinhados as aulas, possam contribuir para um aumento da performance positiva dos bailarinos.

## Referências

- Quested, E., & Duda, L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 159-167 <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.003>
- Junior, R., Alves, R., Tertulian, I., Oliveira, V. & Isler, G. (2019) Estresse e ansiedade em atletas universitários de handebol. *Caderno de Educação Física e Esporte, 17*(2), 83- 92 <https://doi.org/10.36453/2318-5104.2019.v17.n2.p83>
- Walker, J., & Nordin-Bates, S. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers. *Journal of dance medicine & science, 14*(4), 133-145 <https://doi.org/10.1177/1089313X1001400402>
- Windén, D., Rijn, R., Savelsbergh, G., Oudejans, R. & Stubbe, J. (2021) The Association Between Stress and Injury: A Prospective Cohort Study Among 186 First-Year Contemporary Dance Students. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-10 [10.3389/fpsyg.2021.770494](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.770494)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7). Human Kinetics.
- Folle, A., Nascimento, J., Salles, W., Maciel, L. & Dallegrave, E. (2018) Family involvement in the process of women's basketball sports development. *Journal of Physical Education, 29*, 1-13 [10.4025/jphyseduc.v29i1.2914](https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v29i1.2914)
- Araujo, J. & Cançado, V. (2013). Confiança e desempenho de equipes. *Revista Eletronica de Ciencia Administrativa, 12*(1) [10.5329/RECADM.2013005](https://doi.org/10.5329/RECADM.2013005)
- Gomes, R., Batista, R., Ferreira, R., Werneck, F. & Coelho, E. (2024). Ansiedade pré-competitiva, autoconfiança e desempenho esportivo em jovens nadadores. *Caderno de Educação Física e Esporte, 21*, 1-6 <https://doi.org/10.36453/cefe.2024.30925>

Fortes, L., Fiorese, L., Júnior, J., Almeida, S. & Ferreira, M. (2019). Efeito da Ansiedade Competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, 1-8 <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3538>

**ANEXO A**

**Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**

- \*1. Estou preocupado(a) com este jogo (Acog)
2. Sinto-me nervoso(a) (Asom)
3. Sinto-me à vontade (Aconf)
4. Tenho dúvidas acerca de mim próprio(a) (Aconf - CI)
- \*5. Sinto-me agitado(a) (Asom)
- \*6. Sinto-me confortável (Aconf)
- \*7. Estou preocupado(a) porque posso não render tão bem como poderia neste jogo/prova (Acog)
8. Sinto o meu corpo tenso (Asom)
- \*9. Sinto-me auto-confiante (Aconf)
- \*10. Estou preocupado(a) pelo facto de poder perder (Acog)
- \*11. Sinto tensão no meu estômago (Asom)
- \*12. Sinto-me seguro(a) (Aconf)
- \*13. Estou preocupado(a) pelo facto de poder falhar sob a pressão da competição (Acog)
- \*14. Sinto o meu corpo relaxado (Asom)
- \*15. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado (Aconf)
- \*16. Estou preocupado(a) pelo facto de poder ter um mau rendimento (Acog)
- \*17. O meu coração está a bater muito depressa (Asom)
- \*18. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento (Aconf)
- \*19. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não atingir o meu objectivo (Acog)
- \*20. Sinto o meu estômago "às voltas" (Asom)
- \*21. Sinto-me mentalmente relaxado(a) (Aconf)
- \*22. Estou preocupado(a) pelo facto de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento (Acog)
- \*23. As minhas mãos estão frias e húmidas (Asom)
- \*24. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objectivo (Aconf)

\*25. Estou preocupado(a) pelo facto de poder não ser capaz de me concentrar  
(Acog)

26. Sinto o meu corpo rígido (Asom)

\*27. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da  
competição (Aconf)

(1)-Entre parêntesis assinalam-se as sub-escalas originais de cada item (CI=Item de  
cotação invertida).

\* - Assinalam-se com asterisco os 22 itens da versão portuguesa

**ANEXO B**  
**Entrevista**

- 1- Idade
- 2- Sexo
  - Feminino
  - Masculino
  - Outro
- 3- Quando e como surgiu a dança na sua vida?
- 4- Quando decidiu entrar na dança, o HIPHOP foi a primeira opção?
  - Sim
  - Não
- 5- Quem fez a proposta para a primeira competição?
  - Professor
  - Autoproposta
  - Convite
  - Outro
- 6- Como se sentiu na sua primeira competição?
- 7- Como se sente antes da competição?
- 8- Na sua última competição, traçou objetivos?
  - Sim
  - Não
- 9- Se sim, Quais?
- 10- Qual é a sensação de estar a competir?
- 11- Sente ansiedade antes da competição?
  - Nunca
  - Raramente
  - Algumas vezes
  - Muitas vezes
  - Sempre
- 12- Sente ansiedade depois da competição?
  - Nunca
  - Raramente

- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

13- Quais são para si as maiores fontes de ansiedade em competição?

14- Na última competição, a ansiedade interferiu com a sua prestação durante a prova?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

15- Se interferiu, de que forma é que a ansiedade afetou no alcance dos objetivos que tinha definido?

16- Sente-se autoconfiante em competição?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

17- Sente que se os níveis de autoconfiança estiverem mais baixos isso terá implicações na prestação competitiva?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

18- Se sim, de que forma é que tem implicação?

19- Sente que a autoconfiança determina o rendimento positivo numa competição?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

20- Sente que a ansiedade determina o rendimento positivo numa competição?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

21- Sente que a ansiedade determina o rendimento negativo numa competição?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

22- Sente que a autoconfiança determina o rendimento negativo numa competição?

- Nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Muitas vezes
- Sempre

23- Alguma vez durante todo o seu percurso de competição sentiu necessidade de receber apoio psicológico?

- Sim
- Não

24- Se sim, procurou esse apoio?

- Sim
- Não

25- Qual o grau de importância que esse apoio teve/está a ter?

- Sem importância
- Pouco importante
- Razoavelmente importante
- Importante
- Muito importante