NÍVEL DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM BAILARINOS PROFISSIONAIS DE DANÇAS URBANAS: UMA ANALISE PRÉ-COMPETIÇÃO DO 32º FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE

ZAPELINI, Ana Claudia; BRASILINO, Fabricio F.; MORALES, Pedro J. C.
Universidade da Região de Joinville
Depto. de Educação Física
Joinville/SC/Brasil
aninha.zapelini@hotmail.com

Introdução

Em todas as modalidades esportivas/competitivas sabe-se que o nível de ansiedade/estresse pode ser determinante na busca de resultados. Na dança não é diferente, principalmente quando fazemos a referência a um evento de competição como o do Festival de Dança de Joinville.

Para Barbanti (1994, p. 18), ansiedade:

> É um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas. Esses estados são descritos com termos como: apreensão, agitação, paralisia, aborrecimentos.

São centenas de bailarinos, em diferentes modalidades, que tem poucos minutos para poderem realizar uma *performance* e dela porem realizar um "sonho" a possibilidade de destaque a nível nacional ou internacional como já ocorreu em outras etapas deste festival.

Originalmente a dança não é considerada uma modalidade competitiva, entretanto inúmeros são os eventos que propiciam esta modalidade de apresentação coreográfica. Por estar, então, em um ambiente competitivo é possível que o bailarino ou dançarino venha a sofrer os males provenientes do estresse antes da sua apresentação, pois como um evento esportivo a busca por resultado positivo é uma realidade.

Este estudo teve por objetivo geral determinar o nível de ansiedade e de estresse em bailarinos profissionais de danças urbanas na cidade de Joinville, antes da competição do 32º Festival de dança de Joinville.

Ao buscar informações sobre comportamento pré-competitivo buscamos fundamentar este estudo dentro de conceitos da psicologia esportiva que, conforme Franco (2000), é o estudo científico do comportamento e resultados de eventos esportivos, relacionado as pessoas nele inseridas.

A psicologia desportiva recebeu grande impulso nos últimos anos, conforme afirmação de Becker Júnior (2002), isso se deve ao fato de que, na maioria dos esportes, os atletas de ponta têm se igualado cada vez e segundo Bello (1998, p.34), "a Psicologia esportiva estuda uma situação de competição chamada de "síndrome pré-agonística", que é retratado pela ansiedade dos atletas, o que pode ser positivo ou negativo, de acordo com a circunstância".

Becker Júnior (2002) retrata, ainda, que é uma ferramenta de trabalho para profissionais da área, como: psicólogos, treinadores, preparadores físicos, profissionais de Educação Física, pesquisadores, médicos esportivos, fisioterapeutas, nutricionistas, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais, dirigentes e cronistas esportivos, e os próprios atletas.

Vários outros segmentos da psicologia têm influenciado a Psicologia do Esporte na medida em que contribuem para a ampliação do conhecimento dos fenômenos psicológicos que englobam a atividade esportiva (WEINBERG, 2001).

A busca por informações sobre o estado pré-competitivo não visa, em momento algum, comparar a dança com o esporte, mas possibilita entender o fenômeno do momento da participação de uma competição com a de uma apresentação. Neste caso é de conhecimento ou senso comum que a ansiedade é um dos fatores emocionais que pode influenciar no

rendimento dos atletas de forma positiva e negativa, constituindo-se de uma manifestação da emoção, definida por um processo de inter-relações entre os sistemas cognitivo, fisiológico e social (DETANICO *apud* SAMULSKI, 2002, p. 01). Antes da competição, o esportista encontra-se em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), que tem sido denominado de "ansiedade-traço competitiva".

Na dança não é diferente, pois segundo Leite et al (2011, p. 01) "É uma modalidade caracterizada pela presença da expressão dramática (caráter artístico) com movimentos de estabilidade e recuperação rápida, sem a perda do equilíbrio corporal." Sendo assim, contrastando força e leveza, exigindo grande grau de preparo físico, psicológicos e estéticos dos bailarinos, principalmente em situações competitivas. Existe, sim, um momento de ameaça ao desenvolvimento de suas habilidades e essa ameaça é denominada de resultado.

Sobre o Festival de Dança de Joinville é um evento consolidado pela tradição, pelo profissionalismo e pela pluralidade dos participantes. De acordo com o Instituto Festival de Dança de Joinville (Web, 2013), o festival é multiplural, oferecendo a realização de palestras, cursos, apresentações especiais com grupos convidados, possui uma curadoria (analise e gestão de apresentações), oferece noite de gala com companhias de renome internacional e movimenta, em média, em torno de 200 mil pessoas em uma média de 170 horas de espetáculos. Esse último fato valeu a citação como o maior festival do mundo no mundo no *Guinness Book* desde 2005.

Métodos

Para chegar aos objetivos propostos, foi feito um levantamento No 32º Festival de dança de Joinville. Foi utilizado protocolo investigativo de analise do nível de estresse no indivíduo, aplicado em bailarinos que participaram da mostra competitiva; totalizando 102 sujeitos de ambos os sexos e de diferentes idades; sendo 50 do sexo feminino e 52 do sexo masculino. Os procedimentos metodológicos da pesquisa são de cunho teórico-bibliográfico, de campo e estudo transversal. A estrutura de um estudo transversal é semelhante à de um estudo de coorte, no entanto, nos estudos transversais todas as medições são feitas num único "momento", não existindo, portanto, período de seguimento dos indivíduos (THOMAS; NELSON, 2002).

Tendo em vista a natureza da pesquisa, optou-se por utilizar como ferramenta de avaliação para mensurar o grau de ansiedade e estresse, o IDATE - Inventário de Ansiedade Traço-Estado formulado por Spielberger et al. (1970), e traduzido e validado por Biaggio e Natalício (1979) para a população brasileira. Este é considerado o padrão-ouro e tem sido amplamente utilizado. Os sujeitos envolvidos foram bailarinos profissionais de danças urbanas, participantes do 32º Festival de Dança de Joinville do Instituto Festival de Dança, na cidade de Joinville-SC.

A pesquisa teve parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa sob o número 715.648 e todos os participantes, que responderam o protocolo investigativo, assinaram (ou seus representantes legais) o TCLE. Com referência a análise estatística, os dados, depois de coletados, foi organizada em uma planilha do Excel e posteriormente plotados em uma planilha do SPSS 16.0 onde foram, inicialmente, analisados pela estatística descritiva e frequência. Na sequencia os dados foram comparados pelo teste "*t de student*" com fins de comparar os grupos quanto aos resultados obtidos.

Análise dos Resultados

O grupo analisado foi composto de 102 sujeitos sendo 52 (50,98%) homens e 50 (49,02%) mulheres sendo que a idade média do grupo ficou em 21,36±3,74 anos, sendo a idade mínima dos respondentes 16 anos e a máxima 37 anos. Esse grupo representou uma

amostra de diferentes cidades e estados do Brasil que estiveram presentes no 32º Festival de Dança de Joinville e que atuam com a dança em suas respectivas origens.

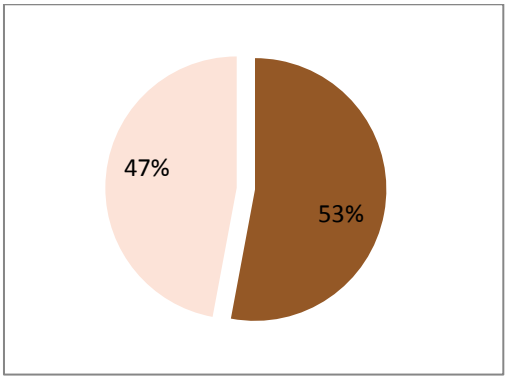
No festival a idade competitiva pode variar de 12 anos em diante, tudo depende da categoria em que a escola inscreve seu bailarino/dançarino. Segundo o regulamento na categoria júnior a faixa etária fica entre 12 a 15 anos e na sênior acima de 15 anos (IFDJ, 2013).

No protocolo de investigação são realizadas 20 perguntas no questionário de estado e mais 20 no questionário de traço.

Os dados gerais apresentaram as seguintes características:

1) Dos 102 indivíduos investigados, 54 (53%) têm um nível de ansiedade-estado mediano e 48 (47%) têm um nível de ansiedade-estado maior ou igual a 50, ou seja, têm um nível muito elevado de ansiedade-estado.

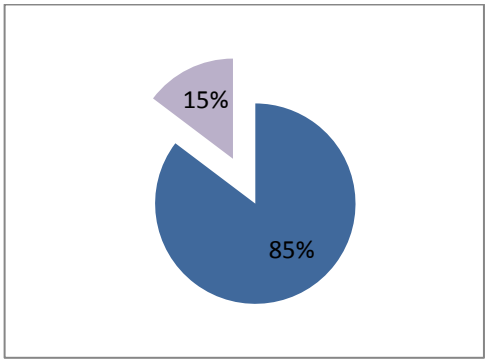
Figura 1 – Nível de ansiedade-estado.



Fonte: a própria pesquisa.

2) Dos 102 indivíduos, 87 (85%) têm um nível de ansiedade-traço mediano e 15 (15%) têm um nível de ansiedade-traço maior ou igual a 50, ou seja, têm um nível de ansiedade-traço muito elevado.

Figura 2 – Nível de ansiedade-traço.

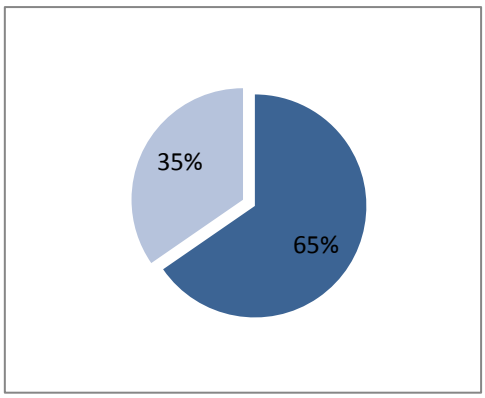


Fonte: a própria pesquisa.

Quando separados por gênero os dados obtidos mostraram características específicas quanto a sua relação entre estado e traço como segue:

3) No gênero masculino, 34 (65%) dos 52 homens, têm um nível de ansiedade-estado mediano e 18 (35%) homens apresentaram um nível de ansiedade-estado maior ou igual a 50, ou seja, têm um nível muito elevado.

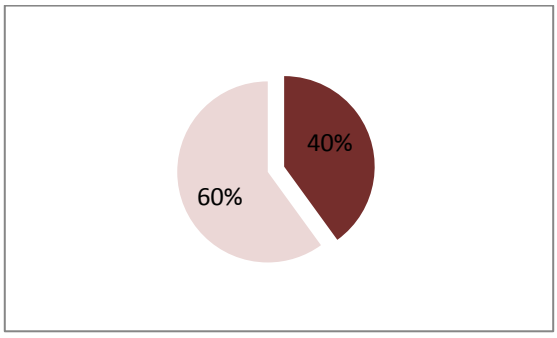
Figura 3 – Nível de ansiedade-estado Masculino.



Fonte: a própria pesquisa.

4) No gênero feminino, 20 (40%) das 50 mulheres, apresentaram um nível de ansiedade-estado mediano e 30 (60%) das 50 mulheres apresentaram um nível de ansiedade-estado maior ou igual a 50, ou seja, um nível de ansiedade-estado muito elevado. Com relação a este perfil foi possível comprovar, através do teste "*t de Student*" não pareado que existe significância na diferença obtida com $p<0,05$, tendo as mulheres apresentado uma relação ansiedade-estado mais elevada.

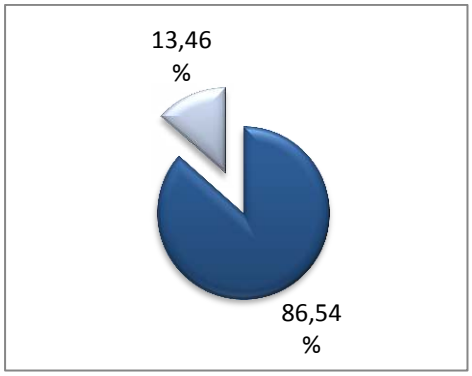
Figura 4– Nível de ansiedade-estado Feminino.



Fonte: a própria pesquisa.

5) Sobre o perfil de ansiedade-traço para o gênero masculino, 45 (86,54%) dos 52 sujeitos apresentaram um nível de ansiedade-traço mediano e 7 (13,46%) apresentaram um nível de ansiedade-traço maior ou igual a 50, sendo considerado um nível muito elevado.

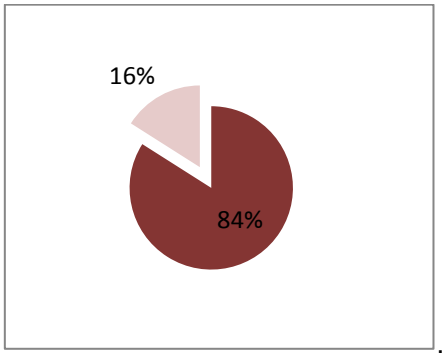
Figura 5– Nível de ansiedade -Traço Masculino.



Fonte: a própria pesquisa.

6) Com relação ao gênero feminino, 44 (84%) dos sujeitos apresentaram um nível de ansiedade-traço mediano e 6(16%) apresentaram um maior ou igual a 50, ou seja, um nível muito. Na relação entre gêneros não foi obtida significância para os valores obtidos embora tenha existido diferença numérica.

Figura 6– Nível de ansiedade-Traço Feminino



Fonte: a própria pesquisa.

De acordo com os resultados obtidos, podemos analisar um nível de ansiedade expressivo em bailarinos profissionais de danças urbanas.

Conforme Constantino, Prado e Lofrano-Prado (2010), que também estudaram a ansiedade na pré-competição por meio do IDATE, foi encontrado elevados níveis de ansiedade em bailarinos profissionais, com idade média de 35 anos. Já Gasparini, Lee e De Rose Jr. (2012), encontraram níveis médios de ansiedade, aplicando a escala *Sport Anxiety Scale* (ansiedade-traço) e o *Competitive State Anxiety Inventory-2* (ansiedade-estado) em 28 bailarinos, coincidindo com estudos realizados com atletas.

Nos estudos de Sousa, Mariani e Samulski (2002), concluíram que tanto os bailarinos quanto as bailarinas apresentaram sintomas bem definidos que indicaram a presença de estresse e ansiedade por ocasião na pré-estreia de espetáculos de dança. Neste caso as bailarinas apresentaram mais sintomas e maiores escores que aqueles apresentados pelos bailarinos; porém os mesmos obtiveram níveis de ansiedade médios e elevados.

Podemos analisar que eventos competitivos são, normalmente geradores de ansiedade e podem interferir na concentração dos bailarinos e consequentemente gerando estresse e ansiedade fato este que pode ser prejudicial para o desempenho, assim como para a qualidade de vida dos mesmos.

Conclusão

O presente estudo que teve como tema, o nível de ansiedade e estresse em bailarinos profissionais de danças urbanas: uma análise pré-competição do 32º Festival de Dança de Joinville. Teve como principal objetivo, determinar o nível de ansiedade e de estresse em bailarinos profissionais de danças urbanas na cidade de Joinville, antes da competição, com o intuito de encontrar técnicas capazes de amenizar a ansiedade e estresse característicos da pré-competição.

A partir das abordagens feitas no presente estudo, juntamente com os dados coletados, percebe-se que em eventos competitivos é comum à presença de fatores estressantes que por sua vez podem evocar reações emocionais bem como alterações no comportamento dos participantes. Estas respostas (ansiedade) podem ter magnitudes elevadas (percepção de ameaça), sendo que desta forma pode haver influencias negativas no desempenho do sujeito nos momentos prévios e no momento da realização da atividade, ou seja, da competição.

Os altos níveis de ansiedade estado ou ansiedade traço estão associados a importantes prejuízos funcionais. Apesar de estudos avançados e de tentativas na compreensão desses

“transtornos”, o tratamento da ansiedade ainda constitui um desafio para a prática clínica. Embora a relevância do tema seja indiscutível, há poucos estudos que investigam de forma sistematizada o mesmo. O desenvolvimento de novas estratégias claras para lidar com este problema é fundamental.

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

Já para Rúbio (Web, 2000) “existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento”, portanto, o bailarino precisa estar concentrado, sendo esta uma condição fundamental para que tenha uma ótima *performance*. Tentar manter o foco em sinais relevantes durante a competição é muito importante também para estar consciente da situação o que lhe proporciona um envolvimento maior com o mesmo.

Por fim, para competir melhor, o bailarino precisa ter uma boa preparação física, e também necessita ter uma boa preparação intelectual, ou seja, dando uma atenção especial ao elemento psicológico. Pois os fatores psicológicos relacionados à competição em termos de ansiedade e estresse podem de maneira significativa afetar o desempenho físico do bailarino e também na sua motivação para a competição.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRANTES. João. **Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento Desportivo,** 2007. Disponível em: http://www.revistaatletismo.com. Acesso 26 de mar. 2014.

BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina e LORY, Fátima. **O medo, a ansiedade e as suas perturbações**. *Psicologia* [online]. 2005, vol.19, n.1-2, pp. 267-277. ISSN 0874-2049.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Manole, 1994.

BECKER JR., B e SAMULSKI, D. **Manual de treinamento psicológico para o esporte.** Novo Hamburgo: Feevale, 2002.

CONSTANTINO, A. C. S.; PRADO, W. L.; & LOFRANO-PRADO, M. C**. Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança**. Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. V.8 , n.3. P. 146-155. 2010.

GASPARINI, Igor.; LEE, Cristina L.; DE ROSE Jr., Dante. **Estresse e ansiedade em bailarinos amadores e profissionais**. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. V.7, n.1. P. 49-69. 2012.

MELLO, M. T., TUFIK, S. **Atividade Física, Exercício Físico e Aspectos Psicobiológicos.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

MORROW, J. R. J. et al. **Medida e Avaliação do Desempenho Humano**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

RUBIO, K. **Psicologia do Esporte:** Interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SPIELBERGER, C. D**. Stress and anxiety in sports.** In: Hackfort D, Spielberger CD. eds. Anxiety in sports: an international perspective. New York: Hemisphere Publishing Corporation, 1989. P. 3-17.

THOMAS, J. e NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física e Saúde.** v. 03. São Paulo: Artmed, 2002.

WEINBERG, R. S. e GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

YERKES, R.M.; DODSON, J.D. "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". **Journal of Comparative Neurology and Psychology** 18: 459–482. 1908.

Nome completo: ANA CLAUDIA ZAPELINI.
Endereço: RUA PROFESSOR ALFREDO MOREIRA, CASA 961.
Bairro: JARDIM IRIRIÚ - Cidade: JOINVILLE.
Estado: SC. País: BRASIL. CEP: 89224045.
E-mail: aninha.zapelini@hotmail.com

LEVEL OF ANXIETY AND STRESS IN PROFESSIONAL DANCERS OF URBAN DANCE: AN ANALYSIS OF PRE-COMPETITION OF 32 JOINVILLE DANCE FESTIVALS

Abstract: Stress is a symptom that tends to interfere with the performance of people who practice physical activities of a competitive nature in different forms or periods of his life. The objective of this study was to determine the level of anxiety and stress in professional dancers of urban dance in pre-competitive phase of 32 Joinville dance festival. Investigative protocol analysis of the level of stress on the individual who has applied for dancers who participated in the competitive exhibition of the 32nd festival of dances of Joinville was used, totaling 102 subjects of both sexes and of different ages, 52 (50.98%) males and 50 (49.02%) women with a mean age of 21.36 ± group 3.74 years, with a minimum age of respondents 16 years and maximum 37 years. The evaluation protocol was used to measure the degree of anxiety and stress, STAI - State-Trait Inventory Anxiety formulated by Spielberger et al. (1970) translated by Natalício and Biaggio (1979) for the Brazilian population. Of the subjects, 53% had levels of anxiety and 47% median level of very high state anxiety. On trait anxiety, 85% had median level of total and 15% very high level. From the data collected, it is noticed that in competitive events is the common presence of stressors that in turn can evoke emotional responses as well as changes in the behavior of the participants. To better compete, the dancer needs to have a good physical preparation and also needs to have a good intellectual preparation, in other words, paying special attention to the psychological element. By understanding the behavior of the competitive event participant shall be able to work on the elements that constitute the decisive factor to the result, in other words, motivation and performance.
KEY WORDS: Anxiety, Stress, Dancers, Pre-competition.

NIVEAU D'ANXIÉTÉ ET DE STRESS CHEZ LES DANSEURS DE LA DANSE PROFESSIONNELLE URBAN: UNE ANLYSE DE PRE-CONCURRENCE DE 32 JOINVILLE FESTIVAL DE DANSE

Resumé: Stress is a symptom that tends to interfere with the performance of people who practice physical activities of a competitive nature in different forms or periods of his life. L'objectif de cette étude était de déterminer le niveau d'anxiété et de stress chez les danseurs professionnels de la danse urbaine en phase pré-compétitive de 32 festival de danse de Joinville. Enquête analyse de protocole du niveau de stress de l'individu qui a demandé aux danseurs qui ont participé à l'exposition compétitive de la 32e Festival de danses de Joinville a été utilisée, un montant total de 102 sujets des deux sexes et de différents âges, 52 (50,98%)

hommes et 50 (49,02%) des femmes avec un âge moyen de 21,36 ± 3,74 années groupe, avec un âge minimum de répondants de 16 ans et maximum 37 ans. Le protocole d'évaluation a été utilisé pour mesurer le degré d'anxiété et de stress, STAI - State-Trait Anxiety Inventory formulée par Spielberger et al. (1970) traduit par natalicio et Biaggio (1979) pour la population brésilienne. Parmi les sujets, 53% avaient des niveaux d'anxiété et de 47% le niveau médian de très forte anxiété de l'Etat. Sur l'anxiété trait, 85% avaient le niveau médian du total et 15% de très haut niveau. D'après les données recueillies, on remarque que dans les compétitions est la présence commune de facteurs de stress qui à son tour peut provoquer des réactions émotionnelles ainsi que des changements dans le comportement des participants. Pour mieux soutenir la concurrence, le danseur doit avoir une bonne préparation physique et doit également avoir une bonne préparation intellectuelle, à savoir, en accordant une attention particulière à l'élément psychologique. Par la compréhension du comportement du participant de l'événement en concurrence est en mesure de travailler sur les éléments qui constituent le facteur décisif pour le résultat, à savoir, la motivation et la performance.
MOTS CLÉS: Anxiété, Stress, Danseurs, Pré-compétition.

ESPANHOL

NIVEL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LOS BAILARINES PROFESIONALES DE DANZA URBANA: UN ANÁLISIS DE PRE-COMPETICIÓN 32 FESTIVAL DE DANZA DE JOINVILLE

Resumen: El estrés es un síntoma que tiende a interferir con el desempeño de las personas que practican actividades físicas de carácter competitivo en diferentes formas o períodos de su vida. El objetivo de este estudio fue determinar el nivel de ansiedad y el estrés en los bailarines profesionales de danza urbana en fase pre-competitiva del festival de 32 de Danza de Joinville. Fue utilizado el protocolo de Investigación del nivel de estrés en el individuo. El grupo analizado fue compuesto por los bailarines que participaron en la muestra competitiva del festival 32 de los bailes de Joinville. De un total de 102 sujetos de ambos sexos y de diferentes edades, de los cuales se utilizó 52 (50.98%) hombres y 50 (49.02%) mujeres con una edad media de 21,36 ± 3,74 años del grupo, con una edad mínima de los encuestados de 16 años y un máximo de 37 años. El protocolo de evaluación se utilizó para medir el grado de ansiedad y el estrés, STAI - Ansiedad Estado-Rasgo Inventario formulada por Spielberger et al. (1970) traducido por Natalicio y Biaggio (1979) para la población brasileña. De los sujetos, el 53% tenían niveles de ansiedad y 47% nivel medio de muy alto estado de ansiedad. El rasgo de ansiedad, el 85% tenía nivel medio de nivel muy alto total y el 15%. A partir de los datos recogidos, se observa que en los eventos competitivos es la presencia común de los factores de estrés que a su vez puede evocar respuestas emocionales, así como cambios en el comportamiento de los participantes. Para una mejor competencia, el bailarín tiene que tener una buena preparación física y también tiene que tener una buena preparación intelectual, es decir, prestando especial atención al elemento psicológico. Al entender el comportamiento del participante evento competitivo será capaz de trabajar en los elementos que constituyen el factor decisivo para el resultado, es decir, la motivación y el rendimiento.
PALABRAS CLAVE: Ansiedad, Estrés, bailarines, pre-competencia.

NÍVEL DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM BAILARINOS PROFISSIONAIS DE DANÇAS URBANAS: UMA ANALISE PRÉ-COMPETIÇÃO DO 32º FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE

Resumo: O estresse é uma sintomatologia que tende a interferir no rendimento das pessoas que praticam atividades físicas de caráter competitivo em diferentes modalidades ou períodos da sua vida. O objetivo deste trabalho foi determinar o nível de ansiedade e estresse em bailarinos profissionais de danças urbanas na fase pré-competitiva do 32º festival de dança de Joinville. Foi utilizado o protocolo investigativo de analise do nível de estresse no indivíduo que foi aplicado em bailarinos que participaram da mostra competitiva do 32º festival de danças de Joinville, totalizando 102 sujeitos de ambos os sexos e de diferentes idades, sendo 52

(50,98%) homens e 50 (49,02%) mulheres, com idade média do grupo em 21,36±3,74 anos, sendo a idade mínima dos respondentes 16 anos e a máxima 37 anos. O protocolo de avaliação utilizado foi para mensurar o grau de ansiedade e estresse, o IDATE - Inventário de Ansiedade Traço-Estado formulado por Spielberger et al. (1970) traduzido por Biaggio e Natalício (1979) para a população brasileira. Dos sujeitos, 53% apresentaram nível de ansiedade mediano e 47% nível de ansiedade-estado muito alto. Sobre a ansiedade-traço, 85% do total apresentaram nível mediano e 15% nível muito elevado. A partir dos dados coletados, percebe-se que em eventos competitivos é comum a presença de fatores estressantes que por sua vez podem evocar reações emocionais bem como alterações no comportamento dos participantes. Para competir melhor, o bailarino precisa ter uma boa preparação física, e também necessita ter uma boa preparação intelectual, ou seja, dando uma atenção especial ao elemento psicológico. Ao entender o comportamento do participante do evento competitivo poder-se-á trabalhar nos elementos que constituem o fator decisivo ao resultado, ou seja, motivação e desempenho.
PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade, Estresse, Bailarinos, Pré-competição.