



RELAÇÃO ENTRE POTENCIAL RESILIENTE, ANSIEDADE E SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM BAILARINOS.

Bruna Roulin Bittencout
Tatiana de Souza do Nascimento
Renata Ferreira Chrispino
Andrea Camaz Deslandes

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre o potencial resiliente, a satisfação com a imagem corporal e ansiedade em bailarinos. Os sujeitos da pesquisa foram 30 bailarinos profissionais e amadores. Foram realizadas medidas antropométricas e os indivíduos responderam a uma breve anamnese e a instrumentos autoavaliativos como: o Body Shape Questionnaire; a Figure Rating Scale, o Inventário de ansiedade traço e estado e a Escala de Resiliência. Após análises estatísticas dos dados, os resultados encontrados indicaram que mesmo estando dentro dos padrões de normalidade de IMC, grande parte dos sujeitos apresentam algum grau de insatisfação com a imagem corporal; foi verificada alta prevalência de nível médio ou alto de ansiedade tanto traço quanto estado; e valores maiores de potencial resiliente estiveram correlacionados com menores níveis de ansiedade traço.

Palavras-Chaves: Imagem Corporal; Ansiedade; Resiliência; Bailarinos.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between the potential resilient, satisfaction with body image and anxiety in dancers. The study subjects were 30 professional and amateur dancers. Anthropometric measurements and the subjects answered a brief interview and self-evaluation tools such as: Body Shape Questionnaire, Figure Rating Scale, State-Trait Anxiety Inventory and Resilience Scale. After data statistical analysis the results indicated that although within the normal range of BMI, most of the subjects have some degree of dissatisfaction with body image; was observed high prevalence of medium or high trait anxiety as much as the state; and higher values of resilient potential were correlated with lower levels of trait anxiety.

Keywords: Body Image; Anxiety; Resilience; Dancers.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue investigar la posible relación entre potencial resistente, la satisfacción con la imagen corporal y la ansiedad en los bailarines. Los sujetos del estudio fueron 30 bailarines profesionales y aficionados. Se realizaron medidas antropométricas y los sujetos respondieron a un breve entrevista y herramientas de auto-evaluación, tales como: Body Shape Questionnaire, Figure Rating



Scale, Inventario de ansiedad rasgo y el estado y Escala de resiliencia. Después de análisis estadístico de los datos, los resultados indicaron que, aunque dentro del rango normal del IMC, la mayoría de los temas tienen algún grado de insatisfacción con la imagen corporal; fue observado alta prevalencia de nivel medio o alto de ansiedad tanto rasgo y estado; y mayores valores de potencial de resistencia fueron correlacionados con niveles más bajos de ansiedad rasgo.

Palabras clave: Imagen corporal; Ansiedad, Resiliencia; Bailarines.

INTRODUÇÃO

A dança é, inegavelmente, considerada como uma das artes mais antigas que o homem experimentou. Nos primórdios a dança era uma forma de comunicação e expressão, porém com a evolução da espécie humana e desenvolvimento da palavra essa não cumpria mais o papel de representar emoções, a fala passou a ter essa função de dar significado àquilo que sentia. Nos dias atuais, a mídia e os meios de comunicação se encarregam de disseminar a dança de salão e lançá-la como prática da moda. Apesar da dança ser o resultado de anos de evolução e constantes readaptações às necessidades típicas de cada sociedade, hoje se caracteriza como atividade física amplamente difundida impulsionada por interesse competitiva, lazer e/ou saúde (RIED, 2004).

Segundo Assis e Correia (2006), apesar de muitas vezes ser vista apenas como uma atividade lúdica, a dança abrange um universo de tensões, de necessidade de aperfeiçoamento técnico e de perfeccionismo. Na rotina dos bailarinos estão presentes pressões psicológicas similares as sofridas por atletas de alto rendimento. Para Constantino *et al.* (2010) fatores como o medo de errar, esquecer a seqüência coreográfica e a presença da platéia podem influenciar de maneira negativa o desempenho físico e psicológico do bailarino e muitas vezes causam estresse e a ansiedade.

Pode-se definir ansiedade como um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desempenho. Ela passa a ser patológica quando é desproporcional à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo. A ansiedade possui duas dimensões, a ansiedade-traço e ansiedade-estado. A primeira está relacionada à personalidade, é uma característica permanente, ou seja, o indivíduo tem uma predisposição em perceber situações de ameaça. Já a segunda é um componente em constante variação, que depende das circunstâncias, e é caracterizada pelo sentimento de medo e tensão associado com a ativação do sistema nervoso autônomo (LUIZ, *et al.*, 2005).

Outro fator que atinge os bailarinos é o risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares devido às rigorosas exigências de desempenho físico e estética corporal necessários para o exercício da profissão (THOMAS *et al.*, 2005). Essas exigências incluem valores de índice de massa corporal e percentual de gordura corporal abaixo dos valores encontrados para a população em geral, o que leva esses indivíduos à busca constante do “corpo ideal” e contribui para a insatisfação com a imagem corporal.

A imagem corporal é o modo pelo qual o corpo apresenta-se para nós, ou seja, a representação mental que possuímos do nosso corpo. É uma construção multifatorial que envolve percepção, afeto e



componentes cognitivos, seu desenvolvimento é paralelo ao desenvolvimento evolutivo e cultural da pessoa e sua construção não é estática, os aspectos da experiência corporal estão sempre em constante mudança (SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003). O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado por uma série de fatores, incluindo a relação com crenças e valores inseridos em uma cultura. Como no meio dos bailarinos o corpo magro e esguio é altamente valorizado, a percepção da imagem corporal que estes indivíduos têm torna-se um aspecto preocupante.

O contemporâneo movimento pela promoção da saúde tem revelado a resiliência como um conceito importante nessa área de conhecimento. Resiliência é um termo que originariamente, tem suas raízes nas ciências físicas. É utilizado para descrever a habilidade que um material possui de armazenar energia ao sofrer uma pressão e de se flexionar elasticamente sem quebrar ou se deformar (GORDON, 1978 *apud* NORRIS *et al*, 2008). Resiliência refere-se à capacidade dos seres humanos em enfrentar e responder de forma positiva às experiências que possuem elevado potencial de risco para sua saúde e desenvolvimento.

Uma variedade de eventos de vida estressores e circunstâncias familiares vêm sendo pesquisadas. Desde graves desastres - como guerras e inundações e outros eventos traumáticos -; a estressores sociodemográficos e familiares - como privação econômica, institucionalização, divórcio e psicopatologia parentais-; e até mesmo estressores cotidianos menores (VILETE, 2009). Sendo a resiliência um importante fator referente à capacidade de enfrentar e responder de forma positiva às experiências que proporcionam riscos para sua saúde e desenvolvimento. O potencial resiliente do indivíduo pode estar relacionado ao nível de ansiedade e a preocupação com a imagem corporal? O objetivo do presente estudo é verificar a relação entre o potencial resiliente, a satisfação com a imagem corporal e ansiedade em bailarinos.

METODOLOGIA

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Gama Filho (Parecer CEP-UGF 139.2010). Os sujeitos da pesquisa foram 30 bailarinos profissionais e amadores. Foi considerado critério de exclusão o diagnóstico clínico de doença mental. Os indivíduos foram convidados a participar da pesquisa e informados dos objetivos, após assinarem o termo de consentimento responderam a uma breve anamnese, contendo dados gerais, hábitos de vida e condições de saúde.

Foi realizada a medida da massa corporal, utilizando uma balança eletrônica portátil da marca Britânia Corpus 2, com capacidade de 150 Kg e graduação de 100 em 100 gramas. Em seguida, será feita a medida da estatura, usando-se uma trena antropométrica Sanny TR4011 com 200 cm de comprimento e resolução de 1mm. Para o cálculo do índice de massa corporal (IMC) será utilizada a equação peso, em quilogramas, dividido pela estatura, em metros, elevada ao quadrado.

Para avaliar a insatisfação com a imagem corporal, foi utilizado o *Body Shape Questionnaire* (BSQ) de Cooper *et al.* (1987) validado para língua portuguesa por Conti *et al.* (2009). O BSQ é um questionário autoaplicativo que apresenta 34 perguntas. Cada questão apresenta seis possibilidades de resposta: 1 - Nunca, 2 - Raramente, 3 - Às vezes, 4 - Frequentemente, 5 - Muito Frequentemente e 6 - Sempre. Uma pontuação menor que 80 é considerada sem insatisfação; entre 80 e 110, insatisfação leve; entre 111 e 140, insatisfação moderada; e maior que 140, insatisfação grave.



A *Figure Rating Scale* (FRS) proposta por Stunkard *et al.* (1983) validada para o português por Scagliusi *et al.* (2006) foi utilizada para avaliar a percepção corporal dos sujeitos. Nesta escala o indivíduo deve escolher entre 9 figuras (de muito magro até muito gordo). O conjunto de silhuetas foi mostrado aos indivíduos e realizadas as seguintes perguntas: Qual a silhueta que melhor representa sua aparência física atualmente? Qual é a silhueta que você gostaria de ter? Para verificar a insatisfação corporal, foi utilizada a diferença entre a silhueta atual (SA) e a silhueta Ideal (SI), apontadas pelo indivíduo.

Para avaliar o grau de ansiedade dos participantes da pesquisa foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), um questionário autoavaliativo composto por duas partes: ansiedade traço, avaliando a personalidade do sujeito como ele “geralmente se sente” e ansiedade estado, avaliando o comportamento do sujeito como ele se sente no momento da realização do teste. Cada um dos dois questionários é composto por 20 questões de múltipla escolha cujas respostas variam na intensidade de 1 à 4 onde 1 significa “absolutamente não” e 4 “concordo muitíssimo”. Para a avaliação, as questões associadas ao humor positivo devem ter sua pontuação invertida. O escore total de cada teste varia de 20 a 80 pontos, onde se caracteriza: baixo grau de ansiedade (20-30), grau médio de ansiedade (31-49) e alto grau de ansiedade (50 ou mais) (SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L., E LUSHENE, R.E., 1970; SPIELBERGER, C. D, *et al.*, 1979).

Para avaliar o potencial resiliente foi utilizada a Escala de resiliência (WAGNILD; YOUNG, 1993) que consiste em 25 questões de caráter positivo divididas em três fatores: 17 questões do fator I “competência pessoal” (autoconfiança, independência, determinação, invencibilidade, controle, desenvoltura e perseverança), 8 questões do fator II, denominado “aceitação de si mesmo e da vida”, representam adaptabilidade, equilíbrio, flexibilidade e perspectiva de vida equilibrada. O sujeito tem a opção de responder em sete intensidades diferentes entre “discordo totalmente” (1 ponto) e “concordo totalmente” (7 pontos), as questões ao final são somadas e quanto maior o escore, mais resilientes (PESCE, 2005).

Foi realizada a análise descritiva dos sujeitos e os dados foram descritos em média e desvio-padrão (dados paramétricos) e mediana e desvio interquartilico (dados não paramétricos). Para a comparação das variáveis investigadas entre homens e mulheres foram utilizados os testes T Independente (dados paramétricos) e Mann-Whitney U (não-paramétrico). Para a correlação entre as variáveis IMC, ansiedade, resiliência, insatisfação e percepção da imagem corporal, foi realizada uma correlação de *Pearson* para os dados paramétricos e de *Spearman* para os não-paramétricos. As análises foram realizadas através do pacote estatístico SPSS versão 17.0. O nível de significância do estudo foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS

Entre os 30 sujeitos investigados 16 (53,3%) eram do sexo feminino e 14 (46,7%) do sexo masculino. Os dados da Tabela 1 apresentam a média e o desvio padrão da idade, das variáveis antropométricas e dos resultados das escalas e questionários aplicados comparadas por sexo. Observando-se esta tabela nota-se que quanto à idade não há uma diferença significativa entre os grupos. As variáveis antropométricas indicam que os homens são mais pesados, mais altos, consequentemente têm o valor de IMC maior.



Observando-se os resultados a descritos na Tabela 1 quanto às variáveis referentes à satisfação com a imagem corporal é possível notar que as mulheres têm uma maior insatisfação corporal do que os homens, no entanto quando observamos os resultados da diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal selecionada pelos indivíduos os dois grupos demonstram uma tendência de desejo de diminuir a silhueta.

Quanto aos fatores comportamentais dos bailarinos investigados, os resultados do BSQ demonstraram que 30% dos sujeitos desta pesquisa apresentam algum tipo de insatisfação com a imagem corporal. Observando os níveis de ansiedade estado 60% apresentam um nível médio e 20% alto, quanto aos níveis de ansiedade traço 56,7% apresentam nível médio e 20% alto.

Os resultados obtidos quanto aos aspectos comportamentais também descritos na Tabela 1, indicam que as mulheres têm níveis de ansiedade tanto estado quanto traço significativamente maior do que os homens, e que estes apresentam um potencial resiliente mais elevado do que o das mulheres, no entanto esta diferença não se mostrou significativa.

Tabela 1. Análise descritiva da amostra

Variáveis	Feminino (N=16)		Masculino (N=14)		Valor de p
	Média	DP	Média	DP	
Idade (anos)	27.88	6.29	30.36	5.72	0.270
Peso (Kg)	61.54	8.43	75.56	8.28	0.000*
Altura (m)	1.65	0.05	1.74	0.04	0.000*
IMC (Kg/m ²)	22.65	3.06	24.90	2.17	0.029*
Silhueta atual (SA)	3.94	1.06	4.64	1.01	0.074
Silhueta ideal (SI)	2.94	0.77	4.14	0.66	0.000*
SA – SI	1.00	1.10	0.50	1.22	0.248
BSQ	79.56	28.29	61.50	19.09	0.053
IDATE-E	45.38	11.47	33.21	9.13	0.004*
IDATE-T	45.25	12.83	32.07	5.80	0.001*
Resiliência	131.75	13.13	137.36	15.18	0.287

*diferença significativa ($p < 0,05$).

BSQ (pontuação do BSQ), IDATE E e T (pontuação do IDATE estado e traço)

A análise de correlação demonstrou algumas correlações significativas entre IMC e a diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal ($r = 0,246$; $p = 0,019$); pontuação do BSQ e diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal ($r = 0,609$; $p = 0,000$); pontuação do BSQ e do IDATE Estado ($r = 0,723$; $p = 0,000$); pontuação do BSQ e IDATE Traço ($r = 0,522$; $p = 0,003$); diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal e pontuação do IDATE Estado ($r = 0,568$; $p = 0,001$); diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal e pontuação do IDATE Traço ($r = 0,533$; $p = 0,002$); potencial resiliente e pontuação do IDATE Traço ($r = -0,415$; $p = -0,023$).



Observado as correlações que envolvem o potencial resiliente, ao contrário do que revela a correlação entre as pontuações do BSQ e do IDATE Estado e Traço (Figuras 1 e 2), é possível perceber que quanto maior o potencial resiliente, menor a pontuação referente ao nível de ansiedade traço (Figura 3).

Figura 1. Gráfico de dispersão da correlação entre pontuação do BSQ e pontuação do IDATE Estado

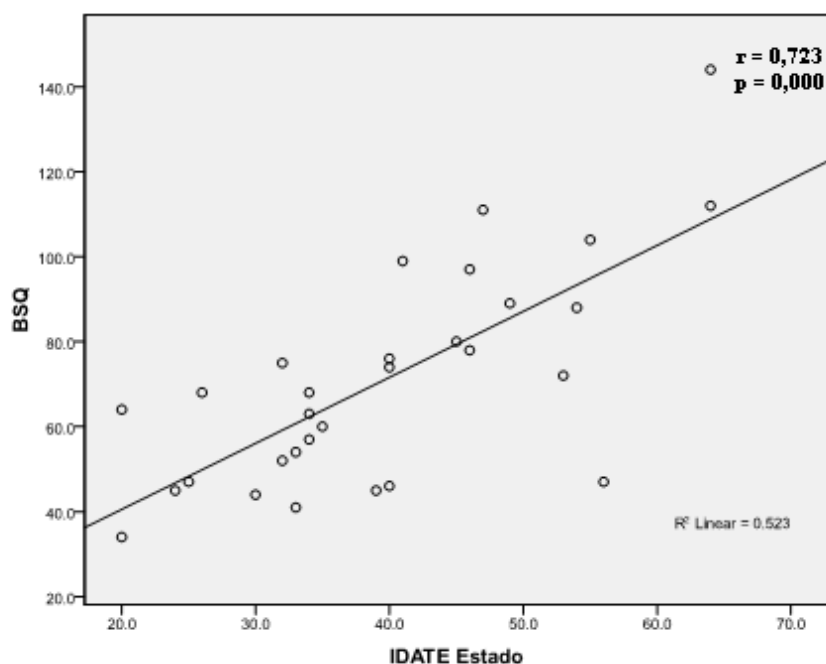


Figura 2. Gráfico de dispersão da correlação entre pontuação do BSQ e pontuação do IDATE Traço

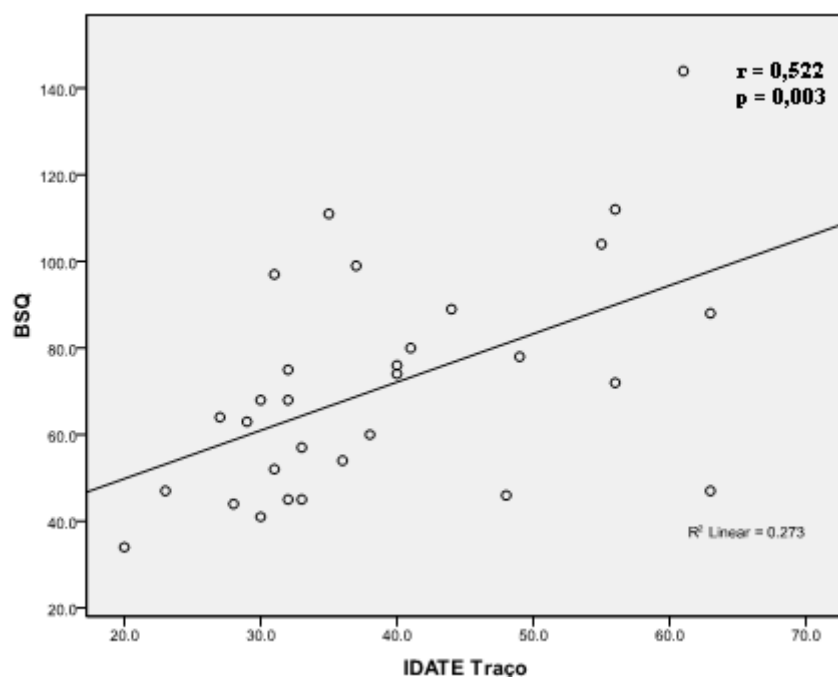
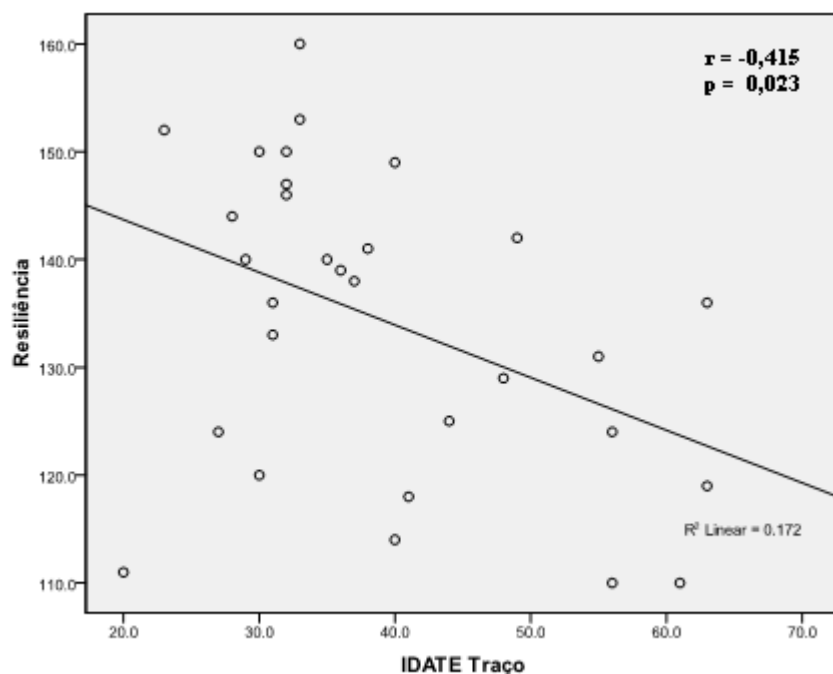


Figura 3. Gráfico de dispersão da correlação entre potencial resiliente e pontuação do IDATE Traço





DISCUSSÃO

Os bailarinos tanto estão expostos à pressão por manter o padrão físico imposto pela profissão, quanto a pressões referentes ao seu desempenho técnico. Essas exigências podem desencadear desconforto físico e comportamental, comprometendo a saúde do indivíduo.

Os valores encontrados nesta pesquisa demonstram que apesar dos indivíduos pesquisados estarem dentro de um padrão saudável de IMC, um número considerável de sujeitos apresenta algum grau de insatisfação com a imagem corporal.

Os dados da presente pesquisa mostram-se semelhantes aos dados de estudos anteriores (AMARAL *et al.*, 2007; CONTI *et al.*, 2009; QUADROS *et al.*, 2010; ANDRADE *et al.*, 2010), quanto a percepção e o nível de satisfação com a imagem corporal de bailarinos e a diferença deste comportamento entre os sexos. Os resultados do presente estudo indicaram que o nível de insatisfação corporal entre os homens é menor que entre as mulheres, no entanto constataram que a insatisfação corporal é um problema que afeta ambos os sexos de formas diferentes.

Quanto aos níveis de ansiedade, os dados desta pesquisa indicaram que grande parte dos sujeitos apresenta nível médio ou alto de ansiedade tanto traço quanto estado. Constantino *et al.* (2010), que verificaram maiores níveis de ansiedade antes comparado ao momento após as apresentações, revelando que as apresentações de dança podem ser consideradas como um agente estressor para os bailarinos. Quanto as diferenças dos níveis de ansiedade entre os sexos, os resultados também se mostram semelhantes aos resultados encontrados no estudo de Constantino *et al.* (2010) que apontam as mulheres com maior nível de ansiedade comparado ao de homens. Houve uma correlação positiva significativa entre os resultados do BSQ e dos níveis de ansiedade traço e estado, no entanto não é possível verificar se esta seria uma relação de causa ou efeito.

Quanto às correlações que envolvem o potencial resiliente, houve correlação negativa significativa com o nível de ansiedade traço. As correlações do potencial resiliente com o BSQ e com o nível de ansiedade estado embora não tenham se mostrado significativas, demonstram uma tendência de quanto maior o potencial resiliente menor o nível de insatisfação com a imagem corporal e menos o nível de ansiedade estado. Rutter (2006) alerta para o fato da resiliência não ser uma qualidade única. Para o autor as pessoas podem ser resilientes em relação a algum tipo de adversidade, mas não a outras; podem estar resilientes em relação a alguns tipos de desfecho e a outros não. E, porque o contexto é crucial, pessoas podem ser resilientes em um período do tempo e não todo o tempo. Assim, devemos ser cuidadosos e não rotular indivíduos como resilientes ou não resilientes com base no resultado da escala.

CONCLUSÃO

A partir dos resultados encontrados é possível perceber que mesmo estando dentro dos padrões de normalidade de IMC, grande parte dos sujeitos apresentam algum grau de insatisfação com a imagem corporal. Os resultados ainda mostraram a presença de nível médio ou alto de ansiedade nos sujeitos. Uma vez que estes achados possam ser considerados como agentes estressores para os bailarinos, o fato de o potencial resiliente ter se mostrado correlacionado negativamente com o níveis de ansiedade, pode ser um fator importante a ser observado em intervenções que visem a melhoria das condições de saúde



dos bailarinos. Contribuindo para estratégias que fortaleçam a relação positiva do indivíduo com o próprio corpo e com o humor, beneficiando sua saúde mental como um todo.

REFERÊNCIAS

- AMARAL, A. C. S. *et al.* A cultura do corpo ideal: nível de satisfação corporal entre adolescentes escolares de diferentes faixas etárias – estudo comparativo. *HU Revista*, Juiz de Fora, v.33 n.2, p. 41-45, abr./jun. 2007.
- ANDRADE, M.R.M. *et al.* A Cultura do Corpo Ideal: Prevalência de Insatisfação Corporal entre Adolescentes. *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora, v.4, n.01, p. 24-30, jan./jun. 2010.
- ASSIS, M.; CORREIA, A. M. Entre o jogo estético e o impulso lúdico: um ensaio de dança. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 27, n. 2, p. 121-130, 2006.
- CONSTANTINO, A.C.S, *et al.* Ansiedade em bailarinos profissionais nas apresentações de dança. *Conexões*, Campinas, v. 8, n. 3, p. 146-155, set./dez. 2010.
- CONTI, M.A. *et al.* A insatisfação corporal de jovens: um estudo exploratório. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n.2, p. 509-528, 2009.
- COOPER P.J., *et al.* The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *Int J Eat Disord.* v. 6, n.4, p.485-494, 1987.
- LUIZ, A.M.A.G., *et al.* Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. *Est Psicol Natal*, v.10: p.35-39, 2005.
- NORRIS, F. H., *et al.* Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *Am. J Community Psychol*, v.41: p.127-150, 2008.
- PESCE R.P., *et al.* Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 21, n.2, p.436-448, mar-abr, 2005.
- QUADROS, T.M.B *et al.* Imagem corporal em universitários: associação com estado nutricional e sexo. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 78-85, jan./mar. 2010.
- RIED, B. *Fundamentos da dança de salão*. Londrina: Midiograf, 2004.
- RUTTER, M.: Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 1094: p.1-12, 2006.
- SCHILDER, P. *A imagem do corpo: as energias construtivas da psique*. 3ªed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SCAGLIUSI, F. B., *et al* Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, v.47,p. 77-82, 2006.
- SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L., E LUSHENE, R.E. *State-Trait Anxiety Inventory manual*. Palo Alto, Consulting Psychologists Press, 1970.
- SPIELBERG, C. D., *et al.* *Inventário de ansiedade traço-estado - IDATE*. Rio de Janeiro: Cepa., 1979.
- STUNKARD A. J., *et al.* Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: KETY S.S., *et al.* *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven, p. 115-120, 1983.
- TAVARES, M. C. G. C. *Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole, 2003.



THOMAS, J.J., *et al.* Disordered eating attitudes and behaviors in ballet students: examination of environmental and individual risk factors. *Int J Eat Disord*, v. 38, p.263-268, 2005.

VILETE, L.M.P., *Resiliência a Eventos Traumáticos: Conceito, Operacionalização e Estudo Seccional*, Rio de Janeiro: Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca, 2009. 110 p. (Tese, Doutorado em Ciências na área de Saúde Pública).

WAGNILD, G. M., YOUNG, H. M.: Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *J Nurs. Meas.* v.1: p.165-178, 1993.

Rua Altinópolis, 148 ap. 206 – Praia da Bandeira – Ilha do Governador – Rio de Janeiro – RJ
renatachrispino@hotmail.com