



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Exercício e Bem-Estar

FATORES MOTIVACIONAIS, IMAGEM CORPORAL E DISTÚRBIOS ALIMENTARES EM BAILARINOS

Dissertação apresentada a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Exercício e Bem-Estar, orientada por Prof. Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Adriana Mónica Vaz Vieira, nº22000560

Lisboa
2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Exercício e Bem-Estar

DISSERTAÇÃO
Fatores Motivacionais, Imagem Corporal e Distúrbios
Alimentares em Bailarinos
VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 9/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°338/2024, de 09 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Pedro Alexandre Barracha da Guerra Júdice

Arguente: Prof. Doutor António João Labisa da Silva Palmeira

Orientador: Prof. Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça

Lisboa
2024

Agradecimentos

É de tamanha relevância e honra que presto as devidas homenagens e agradecimentos, dedicando este trabalho a todos os que considero indispensáveis e que tiveram grande contributo para esta etapa do meu percurso académico. Assim sendo, AGRADEÇO:

- Aos meus pais, por terem sempre apoiado, em especial à minha mãe, que com muito carinho e apoio, não mediu esforços, ultrapassando as demais barreiras e obstáculos para que eu chegasse a esta etapa da minha vida, estando sempre presente;
- À minha orientadora, a Professora Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça, sem a mesma não teria sido possível chegar até aqui, um especial obrigado pela paciência, ajuda constante, motivação e confiança ao longo deste percurso;
- Aos meus amigos(as) e colegas pela compreensão e sobretudo pela amizade e apoio durante todo o percurso que envolveu a minha frequência neste mestrado.
- A todos os professores do mestrado em Exercício e Bem-Estar, que foram fundamentais no meu percurso académico e no desenvolvimento desta dissertação de mestrado;

Não posso também deixar de agradecer a mim mesma. Pela persistência, pois nem sempre o percurso até aqui foi fácil mas, tendo a força e a motivação certa, passei a acreditar que todo o esforço e dedicação valeu a pena.

Resumo Geral

Objetivo: Analisar as consequências psicológicas das motivações para a dança e outras variáveis motivacionais, com especial ênfase nos sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal. Adicionalmente, procurou-se explorar as diferenças nestas variáveis em populações de bailarinos de elite e bailarinos amadores (não elite).

Método: Primeiramente foi elaborada uma revisão rápida e sistemática da literatura conforme as diretrizes do PRISMA, que visou analisar as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais as suas consequências psicológicas em amostras de bailarinos. A pesquisa de artigos científicos com revisão de pares publicados até Fevereiro de 2022 foi efetuada no SPORTdiscus e PsycINFO, usando o modelo PICOS. Seguiu-se um estudo observacional transversal com uma amostra de 22 bailarinos de elite e 28 amadores (não elite). Aplicou-se uma bateria de questionários online, para avaliar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e apreciação corporal dos bailarinos. Para as análises estatísticas recorreu-se ao teste T e ao teste de correlação de Pearson.

Resultados: Foram incluídos 19 artigos na revisão sistemática de literatura que cumpriam com todos os critérios de elegibilidade. Os resultados obtidos demonstraram associações positivas entre as dinâmicas motivacionais positivas (ex. motivações autónomas, satisfação necessidades básicas) e diversos *outcomes* psicológicos, e associações negativas com dinâmicas motivacionais negativas (ex. orientação para o ego, motivações controladas). No estudo empírico, não existiram diferenças significativas entre os grupos, com exceção para a regulação integrada – níveis superiores nos bailarinos amadores (não elite). Obtiveram-se correlações positivas entre as motivações de origem controlada (i.e., externa e introjetada) e sintomas de distúrbios alimentares, assim como correlações negativas com a apreciação corporal. Contrariamente, confirmou-se uma correlação positiva entre a motivação intrínseca para a dança e a apreciação corporal.

Conclusões: Os bailarinos que possuem motivações mais autónomas e que dançam num clima motivacional de apoio à autonomia ou orientado para a mestria/tarefa apresentam *outcomes* psicológicos mais positivos, como por exemplo melhor imagem corporal, bem-estar físico e psicológico, perfis menos perfeccionistas, maior autoestima, enquanto que as motivações mais controladas e climas mais

orientados para o ego/resultado geram outcomes mais negativos, como maior burnout e mais sintomas de distúrbios alimentares. Os resultados foram ao encontro dos pressupostos da teoria da autodeterminação, sugerindo que os seres humanos precisam de se sentir autónomos, ou seja, precisam de sentir que estão a fazer o que está de acordo consigo próprios e que o que estão a fazer é interessante e pessoalmente importante para eles, para daí retirarem mais benefícios. Futuramente torna-se relevante desenvolver programas de intervenção nas escolas de dança/conservatórios, assim como a prática de intervenções na formação de professores de dança baseadas na teoria da autodeterminação de forma a aumentar os níveis de imagem corporal positiva, diminuir os riscos de distúrbios alimentares e criar climas motivacionais orientados para a tarefa/mestria.

Palavras-chave: Fatores Motivacionais, Motivação, Imagem Corporal, Distúrbios Alimentares, Teoria da Autodeterminação, Clima Motivacional, Dança, Bailarinos de Elite, Bailarinos Amadores (não elite).

Abstract

Aim: Analyze the psychological consequences of motivations for dance and other motivational variables, with special emphasis on eating disorder symptoms and body image. Additionally, we sought to explore differences in these variables in populations of professional and recreational dancers.

Method: First, a rapid and systematic literature review was conducted according to PRISMA guidelines, which aimed to analyze motivational dynamics in the context of dance and to understand their psychological consequences in samples of dancers. The search for peer-reviewed scientific articles published until February 2022 was conducted in SPORTdiscus and PsycINFO using the PICOS model. This was followed by a cross-sectional observational study with a sample of 22 elite dancers and 28 amateur dancers (non-elite). A battery of online questionnaires was applied to assess the dancers' motivational factors, eating disorder symptoms, and body appreciation. The T-test and Pearson's correlation test were used for statistical analysis.

Results: Nineteen articles were included in the systematic literature review that met all eligibility criteria. Results showed positive associations between positive motivational dynamics (e.g. autonomous motivations, satisfaction of basic needs) and several psychological outcomes, and negative associations with negative motivational dynamics (e.g. ego-orientation, controlled motivations). In the empirical study, there were no significant differences between the groups, except for integrated regulation (higher levels in amateur dancers). Positive correlations were obtained between motivations of controlled origin (i.e., external and introjected) and eating disorder symptoms, as well as negative correlations with body appreciation. Conversely, a positive correlation was confirmed between intrinsic motivation to dance and body appreciation.

Conclusions: Dancers who have more autonomous motivations and who dance in a motivational climate supporting autonomy or oriented to mastery/task show more positive psychological outcomes, such as better body image, physical and psychological well-being, less perfectionist profiles, higher self-esteem, while more controlled motivations and more ego/result oriented climates generate more negative outcomes, such as more burnout and more eating disorder symptoms. The results were in line with the assumptions of self-determination theory, suggesting that human beings need to feel autonomous, that is, they need to feel that they are doing what they agree with

themselves and that what they are doing is interesting and personally important to them, in order to derive more benefit from it. In the future it will be relevant to develop intervention programs in dance schools/conservatories, as well as the practice of interventions in dance teacher training based on self-determination theory in order to increase levels of positive body image, decrease risks of eating disorders and create task/mastery oriented motivational climates.

Keywords: Motivational Factors, Motivation, Body Image, Eating Disorders, Self-Determination Theory, Motivational Climate, Dance, Professional Dancers, Amateur Dancers

Abreviaturas

BAS-2 - Body Appreciation Scale-2

BPNS - Satisfação das necessidades psicológicas básicas

BREQ-3 - Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3

EDI-2 - Eating Disorder Inventory-2

IMC - Índice de Massa Corporal

PRISMA - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

SDT - Teoria da Autodeterminação

Índice geral

Introdução Geral.....	12
Referências	14
Método Geral.....	15
Referências	16
Capítulo 1 – Dinâmicas Motivacionais no Contexto da Dança e suas	
Consequências Psicológicas – uma Revisão Sistemática.....	17
Resumo.....	16
1. Introdução	19
2. Método.....	23
2.1. Critérios de elegibilidade.....	23
2.2. Estratégia de pesquisa e seleção de estudos.....	23
2.3. Extração de dados e análise de informação.....	24
2.4. Avaliação de qualidade metodológica dos estudos.....	24
3. Resultados.....	25
3.1. Características dos estudos incluídos.....	26
3.2. Qualidade metodológica.....	28
3.3. Resultados Principais.....	28
4. Discussão.....	48
5. Conclusões Finais.....	52
Referências	54
Capítulo 2 – Fatores Motivacionais, Imagem Corporal e Distúrbios Alimentares	
em Bailarinos.....	57
Resumo.....	57
1. Introdução	58
1.1. Imagem corporal e distúrbios alimentares.....	61
1.2. Fatores Motivacionais em	
bailarinos.....	62
1.3. Bailarinos de elite e amadores (não elite).....	63
2. Lacunas da literatura.....	64
3. Objetivo.....	64
4. Método.....	65
4.1. Desenho do estudo.....	65

4.2. Amostra/ Participantes.....	65
4.3. Instrumentos.....	66
4.4. Procedimentos.....	68
4.5. Análise estatística.....	68
5. Resultados.....	69
6. Discussão.....	74
7. Conclusão.....	79
Referências.....	80
Discussão Geral.....	83
Referências.....	86

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Características dos estudos incluídos.....	32
Tabela 2 – Dados de caracterização da amostra, por categoria de bailarinos.....	69
Tabela 3 – Diferenças entre bailarinos de elite e amadores (não elite) nas motivações para a dança.....	70
Tabela 4 – Diferenças entre bailarinos de elite e amadores (não elite) na apreciação corporal e nos sintomas de desordens alimentares.....	72
Tabela 5 – Associações entre as motivações para a dança e a apreciação corporal e os sintomas de distúrbios alimentares.....	73

Índice de Figuras

Figura 1 – Fluxograma.....	25
----------------------------	----

Introdução Geral

Uma das formas mais primitivas de expressão artística é a dança, sendo o corpo a matéria-prima desta criação (Capon-Sohezki, 2007). A dança faz parte das modalidades desportivas de base estética, em que existe uma preocupação excessiva com a aparência do corpo (Slater & Tiggemann, 2011). Embora a dança acarrete consigo diversas vantagens, nomeadamente a promoção da autoestima e o encorajamento à prática de atividade física, a literatura aponta que o contexto da dança pode levar a um stress mental e físico (Torres-McGehee et al., 2011) e que os bailarinos possuem uma tendência para desenvolver uma imagem corporal negativa que, segundo Walter e Yanko (2018), geralmente se encontra associada a sintomas de distúrbios alimentares. Esta tendência surge na sequência de uma procura intensiva, por parte dos bailarinos, para atingir uma forma física ideal, a fim de praticarem a sua arte com perfeição e essa mesma procura faz com que os mesmos submetam frequentemente os seus corpos a exercícios exaustivos e dietas restritivas que tornam os bailarinos um grupo de risco para desenvolver distúrbios alimentares, lesões músculo-esqueléticas e preocupações com a imagem corporal (Diogo et al., 2016; Quested & Duda, 2011).

A evidência existente também aponta para a existência de outras variáveis psicológicas – ligadas à motivação e assentes nos pressupostos da teoria da autodeterminação (SDT; Ryan & Deci, 2017) – com importantes consequências para o maior ou menor bem-estar dos bailarinos (Guzmán & García, 2014). A literatura existente sugere que os climas motivacionais de suporte à autonomia, a satisfação de necessidades psicológicas básicas e tipos de motivações mais autónomas estão associados a consequências mais positivas/saudáveis, enquanto que climas motivacionais controladores e motivações de origem mais controlada ou a amotivação estão relacionadas com a obtenção de resultados negativos (Ryan & Deci, 2017; Guzmán & García, 2014).

No que diz respeito ao campo de investigação da presente dissertação, existem várias lacunas relevantes: existe uma escassa evidência científica sobre a motivação na área da dança e, para além disto, existe uma falta significativa de estudos que comparem populações de bailarinos de elite e amadores (não elite).

Perante o referido acima, torna-se digna a realização da presente dissertação de mestrado, de modo a perceber de forma mais aprofundada de que modo o contexto da

dança pode fazer emergir vários problemas que envolvem os bailarinos, nomeadamente o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa e sintomas de distúrbios alimentares. A presente dissertação também pretende clarificar se todos os tipos de bailarinos revelam o mesmo nível de problemas ou se existem contextos específicos com efeitos mais positivos para a saúde psicológica dos mesmos. Pretende ainda sintetizar os resultados que têm sido obtidos pelas diversas investigações anteriores e, assim, perceber melhor o que determina (ou não) um envolvimento saudável na dança do ponto de vista motivacional, tendo por base a SDT.

Esta dissertação de mestrado, para além de ser um estudo pioneiro neste campo de investigação, dado a mesma juntar variáveis que por vezes são investigadas em separado na área da dança, também contribui para o crescendo de literatura e avanço científico no que diz respeito à cultura inerente na comunidade da dança, podendo também ajudar a despertar mentalidades no que diz respeito às exigências estéticas padronizadas na área da dança. A presente dissertação está organizada em dois estudos, uma revisão rápida e sistemática da literatura e um artigo empírico. A primeira procura rever a evidência existente acerca das dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais são as suas consequências psicológicas nos bailarinos. O artigo empírico procura comparar os fatores motivacionais, os sintomas de distúrbios alimentares e a imagem corporal em populações de bailarinos de elite e amadores (não elite), examinando também de que forma essas mesmas variáveis se relacionam entre si neste tipo de amostra.

Referências

- Atienza, F. L., Castillo, I., Appleton, P. R., & Balaguer, I. (2020). Examining the mediating role of motivation in the relationship between multidimensional perfectionism and well-and ill-being in vocational dancers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4945.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Social-contextual and motivational predictors of intentions to continue participation: a test of SDT in dance. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 305-319.
- Capon-Sohezki, P. (2007). Ha'arachaatzmit, dimuiguf, perfectsionismve-hafratachilaetzelne'arotmitbagrotha'lomdot ballet. (Self Assessment, Body Image, Perfectionism, and Eating Disorders among Adolescent Females Learning Ballet.) Master's Thesis. *Haifa University, Haifa*.
- de Bruin, A. K., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 72-79.
- Diogo, M. A. K., Ribas, G. G. D. O., & Skare, T. L. (2016). Frequency of pain and eating disorders among professional and amateur dancers. *Sao Paulo Medical Journal*, 134, 501-507.
- Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56).
- Molnar, D. S., Blackburn, M., Zinga, D., Spadafora, N., Methot-Jones, T., & Connolly, M. (2021). Trait Perfectionism and Dance Goals Among Young Female Dancers: An Application of the 2× 2 Model of Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 234-247.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3-14
- Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828-846.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of adolescence*, 34(3), 455-463.
- Torres-McGehee, T. M., Green, J. M., Leaver-Dunn, D., Leeper, J. D., Bishop, P. A., & Richardson, M. T. (2011). Attitude and knowledge changes in collegiate dancers following a short-term, team-centered prevention program on eating disorders. *Perceptual and Motor skills*, 112(3), 711-725.
- Walter, O., & Yanko, S. (2018). New observations on the influence of dance on body image and development of eating disorders. *Research in Dance Education*, 19(3), 240-251.

Método Geral

Esta dissertação é constituída por uma revisão sistemática e rápida da literatura e por um estudo empírico, com um desenho observacional transversal.

A revisão sistemática e rápida de literatura seguiu as diretrizes do PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Liberati et al., 2009). A estratégia de pesquisa foi estruturada de acordo com o modelo PICOS. Por conseguinte, realizou-se uma pesquisa dos artigos científicos com revisão de pares publicados até Fevereiro de 2022 ou em fase de impressão, nas bases de dados eletrónicas Pubmed e PsycINFO. Como critérios de inclusão, os estudos tinham de possuir amostras de bailarinos de elite ou bailarinos amadores (não elite), que tanto podiam ser adultos como menores de idade. Para ser selecionados, os estudos tinham de mostrar resultados de associações entre as variáveis motivacionais – independentes (e.g., motivações, necessidades psicológicas básicas, clima motivacional) e uma ou mais variáveis psicológicas – dependentes (e.g., imagem corporal, desordens alimentares, autoestima, burnout, perfeccionismo, afeto). Critérios ao nível da intensidade ou tipologia da dança não foram estabelecidos. Todos os estudos de revisão, protocolos, comentários, artigos de opinião, teses/dissertações, estudos qualitativos e estudos de caso foram excluídos.

Referências, títulos e resumos de potenciais artigos foram revistos, de modo que fossem identificados os estudos que respondiam aos critérios de elegibilidade. Foi desenvolvido um documento para extração de dados em concordância com os pressupostos do PRISMA (Liberati et al., 2009). A qualidade dos estudos selecionados foi avaliada através de uma adaptação do Quality Assessment Tool for Quantitative Studies do Effective Public Health Practice Project (EPHPP) (Thomas et al., 2004).

O estudo empírico, de desenho observacional transversal, foi composto por uma amostra de 50 bailarinos portugueses, 22 bailarinos de elite (profissionais e/ou a frequentar o conservatório) e 28 amadores (não elite) com prática regular (semanal) da região de Lisboa, a praticar algum género de dança. Os participantes foram recrutados obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: os bailarinos de elite tinham de ter mais de 14 anos de idade e ser pagos para dançar/ remunerados pelo seu trabalho, ou estar a realizar a sua formação no conservatório de dança. Todos os restantes bailarinos foram considerados amadores (não elite). Os critérios de exclusão incluíram bailarinos

analfabetos e aqueles que não conseguiram preencher os questionários adequadamente. Em acréscimo, as bailarinas grávidas foram também excluídas deste estudo. A recolha de dados sobre as motivações, sintomas de distúrbios alimentares e apreciação corporal foram recolhidas por intermédio de questionários validados online, através da plataforma *Google Forms*. O consentimento livre e informado foi obtido. Realizaram-se análises de estatística descritiva, testes t para amostras independentes para comparar as médias das variáveis entre os dois grupos [bailarinos de elite e bailarinos amadores (não elite)] e foi aplicado o teste de correlação de Pearson de modo a relacionar as motivações com a imagem corporal e os distúrbios alimentares. O nível de significância foi de $p < 0.05$ para todos os testes.

Referências

Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Journal of clinical epidemiology*, 62(10), e1-e34.

Thomas, B. H., Ciliska, D., Dobbins, M., & Micucci, S. (2004). A process for systematically reviewing the literature: providing the research evidence for public health nursing interventions. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 1(3), 176-184.

Capítulo 1 – Dinâmicas Motivacionais no Contexto da Dança e suas Consequências Psicológicas – uma Revisão Sistemática

Resumo

Introdução: A literatura aponta que, para além das preocupações excessivas com a imagem corporal e desenvolvimento de sintomas de distúrbios alimentares, existem também outras variáveis psicológicas que poderão estar comprometidas nos bailarinos. Segundo a teoria da autodeterminação, os tipos de motivações mais autónomas e outras variáveis motivacionais associadas (i.e., satisfação necessidades básicas e climas de suporte à autonomia) estão associados a consequências psicológicas positivas, enquanto as motivações controladas e a amotivação, ou climas controladores, estão relacionadas com *outcomes* de cariz mais negativo.

Objetivo: O propósito desta revisão rápida sistemática de literatura consistiu em examinar as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais as suas consequências psicológicas em populações de bailarinos.

Métodos: Realizou-se uma pesquisa de artigos científicos com revisão de pares publicados até Fevereiro de 2022 nas bases de dados eletrónicas SPORTdiscus e PsycINFO, através de um conjunto de palavras-chave, utilizando o modelo PICOS e conforme as diretrizes do PRISMA.

Resultados: Após leitura dos textos completos, 19 estudos cumpriram os critérios de inclusão e foram inseridos na presente revisão sistemática. Foram avaliadas 13 variáveis motivacionais e 16 variáveis psicológicas. Verificaram-se associações positivas entre as dinâmicas motivacionais positivas (ex. motivações autónomas, satisfação necessidades básicas, clima orientado para a mestria) e diversos *outcomes* psicológicos, como por exemplo melhor imagem corporal, bem-estar físico e psicológico, perfis menos perfeccionistas, maior autoestima, enquanto que as motivações mais controladas e climas mais orientados para o ego/resultado se associaram a *outcomes* mais negativos, como maior burnout e a perfis de perfeccionismo mais prejudiciais.

Conclusão: Os resultados obtidos foram de encontro aos pressupostos da teoria da autodeterminação e da teoria dos objetivos de realização (ego/tarefa). Estes resultados têm várias implicações práticas, destacando-se a relevância de uma promoção de ambientes de suporte às necessidades psicológicas básicas, orientados para a tarefa e mestria. É importante que estudos futuros explorem diferentes estilos de dança

diferentes contextos (profissional, formação, amador), comparando-os ao invés de os misturar, usando amostras mais amplas e metodologias e instrumentos mais uniformizados.

Palavras-chave: Teoria da Autodeterminação, Teoria dos Objetivos de Realização, Motivações, Dança, fatores psicológicos.

1.Introdução

A dança é uma das formas mais primitivas de expressão artística, onde os bailarinos utilizam os seus próprios corpos para comunicar ideias e sentimentos (Diogo et al., 2016). A dança pode proporcionar uma forma extenuante, mas agradável de exercício físico, que pode melhorar o nível de aptidão física dos indivíduos e encorajar um estilo de vida mais ativo (Diogo et al., 2016). Os benefícios da dança estão bem documentados, incluindo melhorias no bem-estar psicológico, aumento da autoestima e redução da ansiedade (Maraz et al., 2015). Porém, pesquisas recentes apontam para a prevalência de problemas psicológicos e outros problemas relacionados com a saúde entre profissionais e estudantes de dança (Laws, 2005).

Normalmente, os bailarinos procuram intensivamente atingir uma forma física ideal, a fim de praticarem a sua arte com perfeição, e esta busca leva-os frequentemente a submeter os seus corpos a exercícios esgotantes e dietas restritivas que os transformam num grupo de risco para desenvolver distúrbios alimentares e lesões músculo-esqueléticas (Diogo et al., 2016). As preocupações com a imagem corporal, a baixa auto-estima e os distúrbios alimentares são relatadas como sendo muito prevalentes entre os dançarinos (Quested & Duda, 2011) mas, para além do referido anteriormente, a literatura aponta para a existência de outras variáveis psicológicas (ligadas à motivação), com importantes consequências para os bailarinos (Guzmán & García, 2014). Entre elas destacam-se o clima motivacional, o burnout, a ansiedade, o perfeccionismo e o bem-estar (Guzmán & García, 2014; Quested & Duda, 2011; de Bruin, Bakker & Oudejans, 2009; Atienza, et al., 2020; Balaguer et al., 2011; Molnar et al., 2021; Quested et al., 2011).

Para alguns bailarinos, a procura pela "performance perfeita" pode ser um esforço positivamente desafiante, sustentado por motivação autónoma (por valorização e coerência interna) e acompanhado por um bem-estar psicológico (Quested & Duda, 2009). No entanto, segundo alguns estudos, quando não é este o tipo de motivação predominante, o caminho pode comprometer a saúde psicológica dos bailarinos (Quested, 2014), com alguns bailarinos a relatar medos incontroláveis e baixa autoestima que, normalmente, estão ligados a distúrbios alimentares (de Bruin, Bakker, & Oudejans, 2009). E, segundo Quested e Duda (2011), os instrutores de dança, coreógrafos e diretores parecem estar implicados nestes resultados menos positivos. No

entanto, apesar da existência de numerosos relatos anedóticos, até à data, a investigação permanece limitada (Quested & Duda, 2011).

A teoria da autodeterminação (SDT), proposta por Ryan e Deci (2017), fornece uma lente teórica através da qual podem ser consideradas as dimensões contextuais e motivacionais que contribuem para a participação saudável nas demais atividades, tais como a dança. A SDT aborda a dinâmica motivacional subjacente aos comportamentos humanos, propondo que os comportamentos podem ser regulados por diferentes tipos de motivação (diferentes em qualidade), organizados ao longo de um continuum crescente de autodeterminação ou autonomia (Ryan & Deci, 2017; Panão & Carraça, 2020). Esta teoria afirma que, quando o comportamento de um indivíduo é visto como mais autónomo ou autodeterminado, é provável que o mesmo experimente uma sensação de bem-estar e mostre sinais de envolvimento afetivo. Inversamente, quando os comportamentos são motivados por fontes controladas (ou não autodeterminados), impulsionados por algo externo ao indivíduo (outra pessoa, ideais sociais), espera-se que a saúde mental fique comprometida (Quested & Duda, 2011).

Segundo Ryan e Deci (2017), a regulação mais autónoma é a motivação intrínseca, que está subjacente aos comportamentos praticados por razões autênticas, tais como o prazer e interesse inerentes à atividade. Um bailarino intrinsecamente motivado dançaria porque adora dançar; o indivíduo pratica a atividade puramente pelo prazer intrínseco da dança. Contrariamente, os comportamentos motivados extrinsecamente visam obter recompensas externas ou evitar punições (Ryan & Deci, 2017; Edmunds et al., 2009).

Segundo a teoria da autodeterminação, existem quatro tipos de motivação extrínseca: integrada, identificada, introjetada e externa, sendo a integrada a mais autónoma das regulações (Ryan & Deci, 2017). A regulação integrada ocorre quando os indivíduos aceitam o comportamento como parte de si próprios, sendo congruente com os objetivos, valores e necessidades do indivíduo (Quested & Duda, 2011). A regulação identificada acontece quando o indivíduo se identifica conscientemente com o valor associado a determinado comportamento. Um exemplo, segundo Quested e Duda (2011), pode passar por a motivação para assistir a uma aula de dança ser impulsionada pelo reconhecimento do valor da aprendizagem por um bailarino.

Segundo Ryan e Deci (2017), nos tipos de motivação mais controlados temos, em primeiro lugar, a regulação introjetada em que o indivíduo se envolve numa

determinada atividade devido à pressão interna, sentimentos de culpa, ou simplesmente para elevar o seu ego – quando, por exemplo, uma bailarina sente que "deve" assistir às aulas para evitar sentimentos de culpa (Quested & Duda, 2011). A menos autónoma das regulações extrínsecas é a regulação externa, em que os comportamentos regulados externamente são realizados para obter recompensas externas ou para tentar evitar punições (Edmunds et al., 2009). Se uma bailarina perceber que deve assistir às aulas porque os seus pais lhe dizem, a sua participação na dança poderia ser descrita como externamente regulada (Quested & Duda, 2011). Por fim, a amotivação consiste na ausência de motivação e interesse, não encontrando o indivíduo razões ou aptidão suficiente para adotar determinado comportamento (Ryan & Deci, 2017).

De acordo com a teoria da autodeterminação, existem três necessidades psicológicas inatas - nomeadamente a competência, a autonomia, e o relacionamento positivo – essenciais para o crescimento psicológico contínuo, para a integridade e bem-estar do indivíduo (Ryan & Deci, 2017). Quando a necessidade de competência é satisfeita, o indivíduo sente-se útil e capaz de realizar com sucesso as mais diversas ações (Quested & Duda, 2010). A necessidade de autonomia é satisfeita quando o indivíduo tem poder de escolha e decisão sobre as suas próprias atividades (Edmunds et al., 2009), como por exemplo, quando o indivíduo faz dança porque quer, e não porque se sente obrigado. Por fim, a necessidade de relacionamento positivo corresponde a um sentimento de que se é compreendido, cuidado e ligado aos outros indivíduos que o rodeiam (Quested & Duda, 2010). Para se desenvolverem tipos de motivação mais autónomas é necessário que os ambientes envolventes permitam a satisfação destas três necessidades psicológicas básicas (Ryan & Deci, 2017).

Segundo Quested & Duda (2010) o apoio à autonomia – uma dimensão do ambiente social – tem recebido muita atenção teórica e empírica. Os mesmos autores afirmam que o apoio à autonomia é evidente quando um líder envolve prontamente o outro nas decisões, reduz as pressões, considera a sua perspetiva e oferece oportunidades de escolha. Em ambientes de apoio à autonomia, estudantes e atletas são mais propensos a relatar maior satisfação das necessidades psicológicas básicas; mais razões autónomas para o envolvimento; e mais consequências emocionais, cognitivas e comportamentais positivas (Quested & Duda, 2010).

Segundo Duda (2001), outra característica sócio-ambiental relevante para a satisfação diferencial das necessidades básicas é o clima motivacional percebido. Este

refere-se às estruturas de objetivos que os indivíduos reconhecem ser acentuadas dentro de um contexto de realização que é relevante para atividades centradas na competência (Duda, 2001). Os benefícios que têm sido associados às percepções dos climas orientados para a tarefa incluem uma maior motivação autodeterminada e preveem positivamente a satisfação de cada uma das três necessidades básicas dos bailarinos (Quested & Duda, 2010; Quested & Duda, 2009). Ainda segundo Quested & Duda (2010), por outro lado, quando os bailarinos percebem que o seu ambiente de treino é rico em sugestões que envolvem o ego (clima motivacional orientado para o ego), a satisfação das necessidades pode ficar comprometida.

Todas estas questões são importantes, principalmente num contexto educacional, em que Quested & Duda (2011) consideram vantajoso para os estudantes existirem oportunidades de tomar decisões e de contribuir para as tarefas realizadas, pois as características dos ambientes de apoio à autonomia são motivacionalmente vantajosas em ambientes de dança.

A existência de uma quantidade crescente de estudos que sugerem que a participação na dança pode, nem sempre, ter consequências positivas para a saúde (Quested & Duda, 2011), aliado ao facto de muita literatura sugerir que os tipos de motivações mais autónomos estão associados a consequências positivas, enquanto as motivações controladas e a amotivação estão relacionadas com a obtenção de resultados negativos (Ryan & Deci, 2017; Guzmán & García, 2014), resultou na necessidade de se realizar o presente estudo, de modo a sintetizar os resultados que têm sido obtidos pelas demais investigações anteriores e, assim, perceber melhor o que determina (ou não) um envolvimento saudável na dança do ponto de vista motivacional, tendo por base a SDT. Explorar as dinâmicas motivacionais propostas pela SDT pode levar a uma maior percepção de como determinados ambientes de dança podem levar a consequências psicológicas desajustadas para os bailarinos – tal como tem sido frequentemente documentado pela literatura existente (Quested & Duda, 2010), e assim definir estratégias mais apropriadas.

Neste sentido, este estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática rápida da literatura que visa analisar as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais são as suas consequências psicológicas nos bailarinos.

2. Método

Esta revisão sistemática rápida foi desenvolvida conforme as diretrizes do PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*; Liberati et al., 2009).

2.1. Critérios de elegibilidade

Como critérios de inclusão, os estudos tinham de estar publicados em inglês, em revistas científicas com revisão de pares, ter amostras de indivíduos praticantes de dança a um nível de elite ou a um nível amador (não elite), que tanto podiam ser adultos como menores de idade. Para ser selecionados, os estudos tinham de apresentar resultados de associações entre as variáveis motivacionais – independentes (e.g., motivações, necessidades psicológicas básicas, clima motivacional) e uma ou mais variáveis psicológicas – dependentes (e.g., imagem corporal, desordens alimentares, autoestima, burnout, perfeccionismo, afeto). Não foram estabelecidos critérios ao nível da intensidade ou tipologia da dança. Foram excluídos todos os estudos de revisão, protocolos, comentários, artigos de opinião, teses/dissertações, estudos qualitativos e estudos de caso.

2.2. Estratégia de pesquisa e seleção de estudos

Toda a fase de pesquisa de artigos científicos com revisão de pares publicados até Fevereiro de 2022 ou em fase de impressão sucedeu entre outubro e fevereiro de 2022. A pesquisa destes artigos foi realizada em duas bases de dados electrónicas: SPORTdiscus e PsycINFO.

As palavras-chave utilizadas foram selecionadas de acordo com o modelo PICOS (População: dancer OR dancers OR dance; intervenção/variável independente: Basic needs OR Basic Psychological needs OR Motivational climate OR interpersonal climate OR autonomous Regulation OR controlled Regulation OR behavioral regulations OR intrinsic goals OR extrinsic goals OR motives OR motivation* OR "self-determination theory" OR psychological needs OR motivational orientation; variáveis dependentes (*outcomes*): self-esteem OR body appreciation OR body satisfaction OR body dissatisfaction OR body image OR social physique anxiety OR physical self-esteem OR physical self-worth OR body esteem OR body size discrepancy OR body image discrepancy OR Drive for thinness OR eating disorders OR disturbed

eating OR disordered eating OR affect OR mood OR wellbeing OR well-being OR ill-being OR illbeing OR perfectionism OR neuroticism OR conscientiousness OR burnout; Desenho do estudo: sem limitações.

Foi realizada uma pesquisa manual que consistiu na pesquisa de estudos através de autores de referência e pesquisa das listas de referências dos artigos selecionados para inclusão.

Os estudos relevantes foram selecionados primeiramente pela leitura dos títulos e resumos e, posteriormente, os estudos potencialmente relevantes foram encontrados e lidos integralmente. Por fim, os estudos que cumpriram todos os critérios de inclusão foram integrados na presente revisão sistemática rápida. A seleção dos estudos foi efetuada por duas pessoas (AMV; EVC).

2.3. Extração de dados e análise de informação

A extração de dados foi feita para uma tabela, recolhendo-se as seguintes informações de cada um dos estudos: a referência bibliográfica (autores e ano), amostra (idade e género), tipo de estudo, características gerais da investigação realizada (ex. objetivo do estudo), variáveis independentes (variáveis motivacionais e respetivos instrumentos que foram utilizados), as variáveis dependentes (e respetivos instrumentos), e os resultados (os mais relevantes) do estudo. Esta informação encontra-se na Tabela 1, com os estudos organizados por ordem alfabética.

2.4. Avaliação da qualidade metodológica dos estudos

O *Quality Assessment Tool for Quantitative Studies*, desenvolvido no âmbito do Effective Public Health Practice Project (Thomas, Ciliska, Dobbins & Micucci, 2004) foi utilizado para avaliar a qualidade metodológica do presente estudo. Consoante a atribuição das seguintes sub-classificações: forte, moderado ou fraco a um conjunto de 6 tópicos (representatividade da amostra, desenho de estudo, fatores confundentes, *blinding*, recolha de dados e Retenção/*dropouts*), foi determinada a classificação global da qualidade de cada estudo. As classificações globais são as seguintes: forte (caso não tenham existido sub-classificações fracas), moderada (caso tenha existido uma sub-classificação fraca) e fraca (caso tenha existido duas ou mais sub-classificações fracas).

3. Resultados

Foram identificados 518 estudos através da estratégia de pesquisa realizada. Destes, foram excluídos 211 duplicados. Dos 307 estudos que permaneceram, 277 foram excluídos aquando da leitura dos títulos e resumos, resultando assim na identificação de 30 artigos potencialmente relevantes. Após a leitura do texto completo, 19 estudos cumpriram os critérios de inclusão (figura 1) e foram integrados na presente revisão sistemática (Tabela 2). No final, foram incluídos 19 estudos nesta revisão sistemática de literatura.

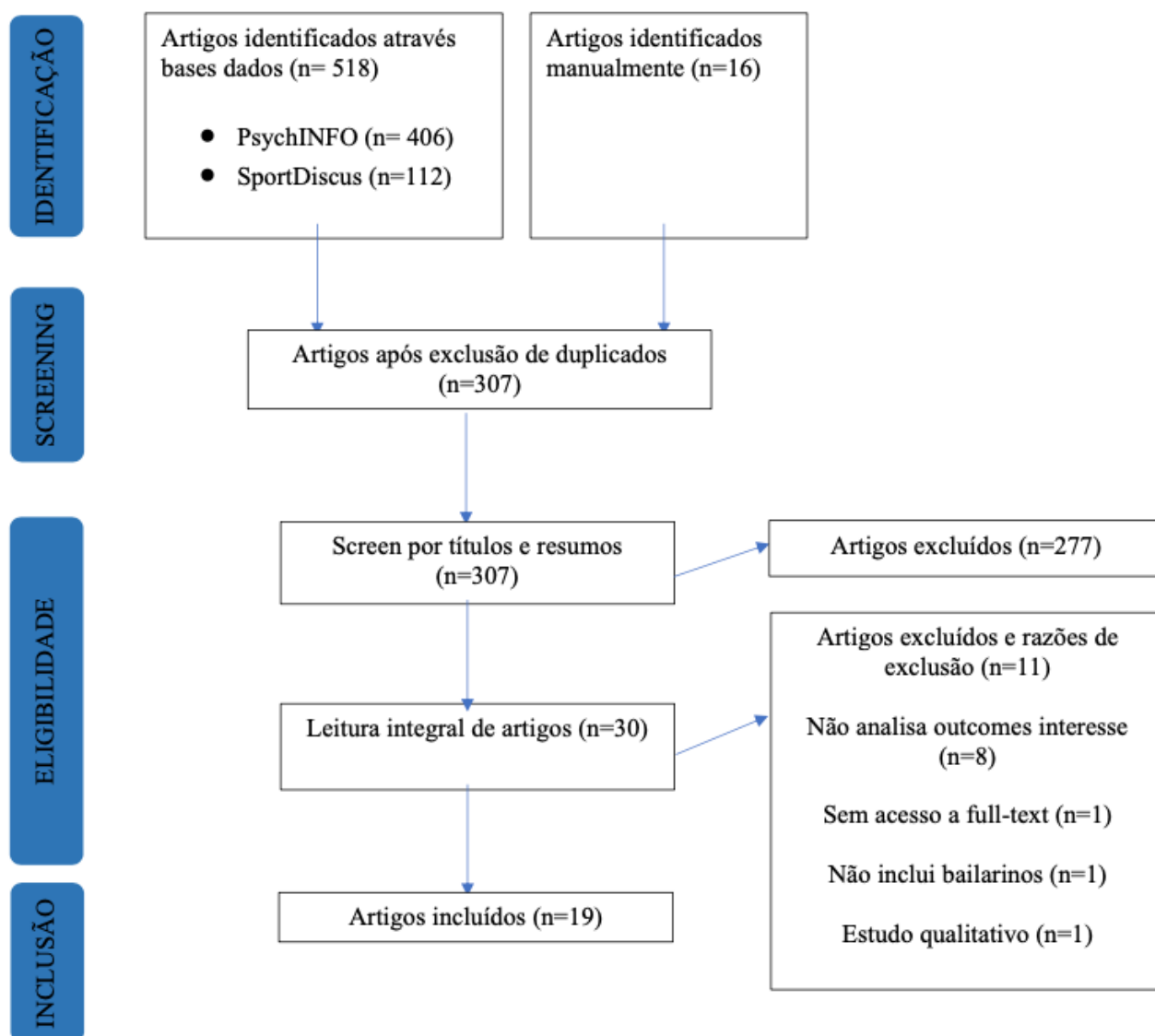


Figura 1: Fluxograma

3.1. Características dos estudos incluídos

Os dezanove artigos incluídos nesta revisão sistemática de literatura foram publicados entre 2003 e 2022. Relativamente à amostra dos artigos, as idades dos indivíduos que a compõem situam-se entre os 8 e os 70 anos. Dezoito incluíam uma amostra mista e apenas um incluía uma amostra unicamente feminina. Pelo menos nove artigos incluem uma amostra com indivíduos menores de idade, para além dos adultos. Dez artigos incluem maioritariamente ou unicamente adultos e quatro artigos incluem uma amostra de adultos com idade superior a 30 anos. No que diz respeito ao tipo de estudo, esta investigação inclui 15 estudos observacionais transversais e 4 estudos longitudinais.

No âmbito das variáveis analisadas e dos instrumentos de avaliação e, começando pelas variáveis independentes (motivacionais), cinco estudos avaliaram a motivação para a dança, utilizando diferentes instrumentos, nomeadamente a Sport Motivation Scale adaptada para dança (n=1), BRSQ -Behavioural Regulation in Sport Questionnaire (n=1), SMS - Sport Motivation Scale (n=2), SIMS - Situational Motivation Scale (n=1). Um estudo avaliou a motivação intrínseca através do Intrinsic motivation subscale da Sport Motivation Scale. Seis estudos avaliaram o apoio à autonomia maioritariamente através do HCCQ - Health Care Climate Questionnaire (n=4), do Sport Climate Questionnaire adaptado para a dança (n=1) e através da Scale of Self-Determining Climate in Dance (n=1). Oito estudos avaliaram o clima motivacional maioritariamente através do PMCSQ-2 - Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (n=6) e através do PMCSQ - Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (n=2). Apenas um estudo avaliou a orientação para o ego através do TEOSQ - Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (n=1). Dois estudos analisaram a satisfação das necessidades psicológicas básicas através do BPNES - Basic Psychological Needs in Exercise Scale (n=1) e através do ESANPD - Scale of Psychological Needs Satisfaction in Sport (n=1).

Verificou-se ainda que cinco estudos avaliaram cada uma das necessidades básicas psicológicas de forma individualizada: a satisfação da autonomia através da Autonomy Need Satisfaction Scale (n=1) de Sheldon et al. (2001) – 3 itens (n=3), a competência através da Perceived Competence Subscale do Intrinsic Motivation Inventory (n=5). O relacionamento positivo foi avaliado através de 5 itens da

Acceptance subscale da Need for Relatedness Scale (n=2) e de 5 itens de Richer & Vallerand (1998) (n=3).

Alguns estudos avaliaram outras variáveis relacionadas, como os objetivos na dança através do Motivation for Physical Activity Measure-Revised (n=1), a paixão através do Passion Scale (n=1), ou a satisfação/interesse, através do Scale of Intrinsic Satisfaction (n=1).

No que diz respeito às variáveis dependentes, sete estudos avaliaram o perfeccionismo, usando os seguintes instrumentos: MPS - Multidimensional Perfectionism Scale adaptada para dança (n=3), FMPS - The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (n=1), Child - Adolescent Perfectionism Scale (n=1) e através do PI - Perfectionism Inventory (n=2). O burnout foi avaliado em seis estudos através do ABQ - Athlete Burnout Questionnaire. Dois estudos analisaram a ansiedade através de uma versão ligeiramente modificada do SAS - Sport Anxiety Scale (n=1), através de amostras de saliva e de dois itens adaptados de um instrumento para avaliar o estado de ansiedade dos atletas (de Thomas, Hanton, & Jones, 2002) (n=1). Quatro estudos avaliaram a autoestima através do SES - Rosenberg Self-Esteem Scale (n=2), Self-Description Questionnaire III (n=1), e SDQ-II: Self-Description Questionnaire II: General Self subscale (n=1). Três estudos avaliaram o bem-estar psicológico através do AEQ - Athlete Engagement Questionnaire (n=1), SEES - The Subjective Exercise Experiences Scale (n=1), PGWB - Perceived General Well-being (n=1). Três estudos avaliaram os afetos positivos e negativos através do PANAS - Positive and Negative Affect Scale (n=3). Dois estudos avaliaram desordens alimentares através do EAT-26 - Eating Attitudes Test (n=2) e um as estratégias extremas de controlo do peso, indicadoras de desordens alimentares, através do BULIT-R - Bulimia Test-Revised (n=1). Dois estudos avaliaram a insatisfação corporal através do Eating Disorders Inventory (n=1) e através do Body Dissatisfaction scale (n=1). Um estudo avaliou a ansiedade física social através do Social Physique Anxiety Scale (n=1).

Apenas um estudo avaliou a vitalidade através do Subjective Vitality Scale (n=1); a intenção futura de continuar a dançar através da Escala de Intención Futura de Práctica (n=1); orientação motivacional para a dança através do TEOSQ - Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (n=1); Frequência de dieta (1 item: "Está a tentar perder peso?"); Autoconceito associado à Dança através do Vispoel Dance Self-Concept Scale (n=1); Medo de falhar através da Performance Failure Appraisal Inventory (n=1);

Cortisol através do Salivettes (n=1); e avaliações cognitivas de ameaça e desafio através de um instrumento baseado numa medida utilizada no domínio académico de McGregor & Elliot (2002), (n=1).

Ao todo foram avaliadas 13 variáveis motivacionais e 16 variáveis psicológicas. No que diz respeito às variáveis motivacionais: o clima motivacional foi aquele que foi avaliado mais vezes, seguindo-se a motivação e depois as necessidades psicológicas básicas (cada uma das necessidades avaliadas de forma independente). Relativamente às variáveis dependentes (psicológicas) o perfeccionismo foi avaliado oito vezes, sendo aquele que foi avaliado mais vezes. De seguida temos o burnout (n=6), depois a autoestima (n=4) e, posteriormente, a ansiedade, o bem-estar e os estados afetivos todos avaliados três vezes.

3.2. Qualidade metodológica

No que diz respeito à qualidade metodológica dos estudos, nove foram classificados com qualidade moderada e dez classificados com qualidade fraca. Esta avaliação deveu-se ao facto de todas as amostras dos estudos incluídos serem compostas por voluntários ou formadas por conveniência, por consequente, este género de amostras não é considerado representativo da população (a subclassificação de representatividade da amostra foi sempre avaliada como fraca). Outra das razões é o facto de muitos estudos não terem feito ajustes para a maior parte dos confounders (variáveis confundentes).

3.3. Resultados principais

O objetivo da realização desta revisão sistemática rápida da literatura foi analisar as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais são as suas consequências psicológicas nos bailarinos.

Clima motivacional (mestria vs. ego)

Dos oito estudos que analisaram o clima motivacional, a maioria previu que um clima motivacional relacionado com uma orientação para a tarefa/mestria acarretava consigo diversas consequências psicológicas positivas como o bem-estar, a satisfação das necessidades psicológicas básicas ou a contribuição para um clima mais

autodeterminado (Nordin-Bates, et al., 2016; Draugelis, Martin & Garn, 2014; Carr & Wyon, 2003; Guzmán & García, 2014; Quested & Duda, 2010; Quested & Duda, 2009).

A maioria dos estudos também previu que um clima motivacional mais orientado para o ego/performance trazia consigo consequências psicológicas tendencialmente negativas como a ansiedade, o perfeccionismo extremo, uma menor satisfação das necessidades de competência e relacionamento positivo, ou um clima menos autodeterminado (Draugelis, Martin & Garn, 2014; Guzmán & García, 2014; Nordin-Bates, et al., 2016; Nordin-Bates, et al., 2014; Quested & Duda, 2009; Quested & Duda, 2010).

Um dos estudos considerou que as pontuações médias da orientação para a tarefa eram mais elevadas do que a da orientação para o ego, indicando assim que os artistas estéticos (bailarinos e ginastas) se consideravam mais orientados para a tarefa do que para o ego. Além disso, o clima motivacional também era percebido como mais orientado para a mestria do que para a performance (de Bruin, Bakker & Oudejans, 2009). Outro estudo concluiu que os bailarinos relataram as suas perceções do clima motivacional como sendo mais positivo nos climas orientados para a tarefa e mais negativo nos climas orientados para o ego (Nordin-Bates, et al., 2016).

Apoio à autonomia

Dos seis estudos que avaliaram o apoio à autonomia, um concluiu que as perceções de apoio à autonomia oferecidas pelo professor de dança tiveram um efeito indireto e negativo sobre o burnout e positivo sobre as intenções de prática futura de dança (Balaguer, et al., 2011). Outro estudo concluiu que o suporte à autonomia predissera positivamente a satisfação das necessidades psicológicas básicas, que por sua vez também predisseram positivamente a satisfação/interesse na dança e o bem-estar psicológico (Guzmán & García, 2014). Um dos estudos previu uma correlação positiva entre a perceção de suporte à autonomia e o afeto positivo, e por outro lado, uma correlação negativa com o afeto negativo (Quested, et al., 2013). Um estudo concluiu que as diminuições observadas nas perceções de apoio à autonomia dos bailarinos predisseram positivamente o burnout (Quested & Duda, 2011). Outro estudo determinou que a perceção de apoio à autonomia se correlacionou positivamente com a autoestima e negativamente com a insatisfação corporal e ansiedade física social

(Quested & Duda, 2011). Apenas um estudo concluiu que a perceção de apoio à autonomia não foi preditora do burnout nem dos afetos (Quested & Duda, 2010).

Motivação

Dos cinco estudos que avaliaram a motivação, apenas um se focou especificamente na motivação intrínseca e o mesmo encontrou correlações positivas da mesma com um dos perfis de perfeccionismo – padrões pessoais elevados – e com a autoestima (Quested, 2014). Outro estudo relacionou os tipos de motivação com os perfis de perfeccionismo nos bailarinos e concluiu que os bailarinos com os perfis de perfeccionismo mais exigentes (padrões pessoais elevados, preocupações avaliativas) reportaram o perfil motivacional menos saudável (ou seja, mais amotivados, menos regulados internamente). Por outro lado, os bailarinos com um perfil não perfeccionista reportaram os perfis motivacionais mais saudáveis (ou seja, mais regulados internamente, menos amotivados) (Nordin-Bates, Raedeke & Madigan, 2017).

Dois estudos analisaram a relação entre a motivação e o burnout e em ambos foi concluído que a motivação autónoma estava negativamente correlacionada com o burnout e que a motivação controlada e a amotivação estava positivamente correlacionada (Atienza, et al., 2020; Balaguer, et al., 2011).

Apenas um estudo relacionou os tipos de motivação com a vitalidade e concluiu que a motivação autónoma estava positivamente correlacionada com a vitalidade subjetiva e que a amotivação estava correlacionada negativamente (Atienza, et al., 2020). Um estudo avaliou a relação entre a motivação e a satisfação/interesse, verificando que a motivação autodeterminada se correlacionou positivamente com a satisfação/interesse nas aulas de dança (Guzmán & García, 2014).

Satisfação das necessidades psicológicas básicas (BPNS)

Dois estudos avaliaram as BPNS, tendo verificado que o bem-estar estava positivamente relacionado com a satisfação das três necessidades psicológicas básicas (Goulimaris, et al., 2014; Guzmán & García, 2014). Um outro estudo encontrou correlações positivas entre a satisfação das necessidades de competência e relacionamento positivo e o afeto positivo; por outro lado, encontraram-se correlações negativas entre a satisfação das 3 necessidades e o afeto negativo (Quested, et al., 2013).

Outros dois estudos obtiveram associações semelhantes com os afetos (Quested & Duda, 2010; Quested & Duda, 2009).

Um estudo concluiu que as BPNS predisseram negativamente as avaliações de ameaça, ansiedade e positivamente as avaliações de desafio dos bailarinos. A BPNS mais elevada foi associada a respostas mais baixas de cortisol e intensidade de ansiedade (Quested, et al., 2011).

Três estudos relacionaram as BPNS com o burnout e a maioria obteve conclusões diferentes: um dos estudos concluiu que o aumento do burnout global dos bailarinos foi negativamente predito pelas mudanças na satisfação das três necessidades (Quested & Duda, 2011), por outro lado, o outro estudo não encontrou associações entre a satisfação das necessidades e o burnout (Quested & Duda, 2010). Por fim, o outro estudo concluiu que a necessidade de relacionamento estava negativamente associada ao burnout (Quested & Duda, 2009).

Existem ainda outras variáveis motivacionais que foram avaliadas menos vezes como a paixão ($n=1$) e os objetivos para o exercício ($n=1$). No que diz respeito à paixão, verificou-se que a paixão harmoniosa predisse positivamente a autoestima, enquanto a paixão obsessiva predisse positivamente o perfeccionismo auto-avaliativo, o perfeccionismo consciencioso e as atitudes relacionadas com as desordens alimentares (Padham & Aujla, 2014). Relativamente aos objetivos para o exercício, foi possível verificar que o puro perfeccionismo – com preocupações avaliativas se mostrou associado a menores objetivos intrínsecos para a dança e maiores objetivos extrínsecos relativamente ao não perfeccionismo. O puro perfeccionismo – por padrões pessoais elevados, correlacionou-se com menos endosso de objetivos extrínsecos em relação ao não-perfeccionismo. Os resultados não foram claros no que diz respeito ao perfeccionismo misto (Molnar, et al., 2021).

Tabela 1 – Características dos estudos incluídos.

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
Atienza, et al., (2020)	146 estudantes de escolas de dança profissionais (22 homens e 123 mulheres) entre os 12 e os 26 anos.	Estudo observacional transversal: Explorar o papel das motivações como mediadores na relação entre o perfeccionismo e a vitalidade.	-Motivação (Sport Motivation Scale adaptada para dança).	-Perfeccionismo (Multidimensional Perfectionism Scale, adaptada para dança); -Vitalidade (Subjective Vitality Scale); -Burnout (Athlete Burnout Questionnaire).	A motivação autónoma correlacionou-se positivamente com a vitalidade subjetiva, com o perfeccionismo auto-orientado e negativamente correlacionada com o burnout. A motivação controlada e a amotivação correlacionaram-se positivamente com o perfeccionismo socialmente prescrito, e negativamente com perfeccionismo auto-orientado e com a vitalidade subjetiva. A amotivação correlacionou-se positivamente com o burnout.	Moderado
Balaguer, et al., (2011)	197 bailarinos estudantes de dança: 33 homens e 154 mulheres (<i>M</i> idade = 18.65 anos)	Estudo observacional transversal: Investigar preditores sociocontextuais e motivacionais da intenção de continuar a dançar, e o papel do burnout nestas	-Motivação (BRSQ - Behavioural Regulation in Sport Questionnaire); -Apoio à autonomia (Sport Climate	-Burnout (ABQ – Athlete Burnout Questionnaire, adaptado para dança); -Intenção futura de continuar a dançar	As perceções de apoio à autonomia oferecidas pelo professor de dança tiveram um efeito indireto e negativo sobre o burnout e positivo sobre as	Fraco

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
		relações.	Questionnaire adaptado para a dança).	(Escala de Intención Futura de Práctica).	intenções de prática futura. A intenção de continuar a dançar foi predita positivamente pela motivação autónoma e negativamente pela motivação controlada e amotivação. A incorporação do burnout como antecedente imediato da intenção aumentou a variância explicada da intenção de continuar a dançar. A motivação autónoma predisse negativamente o burnout e a motivação controlada e amotivação associaram-se a maior burnout.	
Carr & Wyon (2003)	181 estudantes de escolas de dança do Reino Unido (22 homens e 158 mulheres) entre os 16 e os 24 anos.	Estudo observacional transversal: Verificar se as perceções do clima motivacional nas instituições de dança seriam preditoras da ansiedade de traço e do perfeccionismo dos	-Clima motivacional percebido (PMCSQ-2: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2).	-Traços de ansiedade (SAS - Sport Anxiety Scale, versão ligeiramente modificada); -Perfeccionismo (MPS - Multidimensional Perfectionism Scale).	As perceções de um clima orientado para a performance foram preditores positivos da ansiedade de traço cognitivo, e de perfeccionismo neurótico dos bailarinos. Os	Fraco

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
		bailarinos.			resultados também sugeriram que certos elementos de um clima orientado para a mestria (ênfase no esforço e melhoria) também predisseram positivamente o surgimento de uma tendência para a preocupação excessiva com a perfeição.	
de Bruin, Bakker & Oudejans (2009)	94 artistas estéticas: ginastas de alta competição (n=59) e estudantes de uma academia dança de alta competição (n=35).	Estudo observacional transversal: Examinar as relações do clima e orientação motivacional com sintomas de desordens alimentares, frequência de dietas, IMC, autoestima em ginastas e dançarinas.	-Clima motivacional orientado para a performance e mestria (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire); -Orientação para o ego e para a tarefa (TEOSQ - Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire).	-Estratégias extremas de Controlo do peso, indicadoras de desordens alimentares (BULIT-R - Bulimia Test-Revised – 5 itens); -Frequência de dieta (1 item: "Está a tentar perder peso?"); -Autoestima (SES - Rosenberg Self-Esteem Scale);	Correlações parciais (ajustando para IMC) indicaram que um clima motivacional orientado para a performance e uma orientação para o ego estavam relacionadas com maior número de dietas e maior perfeccionismo, e menor autoestima (esta última só com o clima). O clima orientado para a tarefa relacionou-se negativamente com a frequência de dietas. Não foram encontradas	

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
					associações significativas com a orientação para a tarefa.	
Draugelis, Martin & Garn (2014)	182 estudantes de dança universitários entre os 18 e os 43 anos, sendo 157 mulheres e 25 homens.	Estudo observacional transversal: Examinar as relações entre as percepções dos bailarinos sobre o clima motivacional na dança, o autoconceito, a ansiedade associada à performance, e o bem-estar.	-Clima motivacional (PMCSQ-2 Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire).	-Autoconceito associado à Dança (Vispoel Dance Self-Concept Scale); -Ansiedade associada à Performance: dimensões somática, cognitiva e de concentração (SAS-2: revised Sport Performance Anxiety Scale); -Bem-estar/envolvimento: dimensões vigor, dedicação, confiança e entusiasmo (AEQ - Athlete Engagement Questionnaire).	As percepções de um clima orientado para a mestria associaram-se moderadamente com as 4 dimensões do bem-estar e correlacionaram-se com um maior autoconceito associado à dança. Este clima parece ter efeitos protetores contra a ansiedade. O clima orientado para o ego não se relacionou com nenhuma das quatro dimensões do bem-estar, mas correlacionou-se positivamente com a ansiedade cognitiva e de concentração.	
Goulimaris, et al. (2014)	290 bailarinos recreativos, entre 40 e 70 anos (94 homens e 196 mulheres).	Estudo observacional transversal: Investigar a relação entre o bem-estar psicológico e as necessidades psicológicas básicas dos participantes.	-Necessidades psicológicas básicas (BPNS - Basic Psychological Needs in Exercise Scale).	-Bem-estar psicológico – bem-estar positivo, fadiga e stress (SEES - The Subjective Exercise Experiences Scale).	O bem-estar positivo estava correlacionado com a satisfação das três necessidades psicológicas básicas. O stress e a fadiga não.	

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
Guzmán & García (2014)	303 bailarinos estudantes entre os 13 e os 46 anos: 251 mulheres e 52 homens (<i>M</i> idade = 18,99 anos).	Estudo observacional transversal: Analisar as associações do clima motivacional, satisfação das necessidades psicológicas básicas, motivação e satisfação/interesse como preditores do bem-estar psicológico em bailarinos.	-Motivação (SMS - Sport Motivation Scale); -Satisfação das necessidades psicológicas básicas (ESANPD - Scale of Psychological Needs Satisfaction in Sport); -Clima motivacional (PMCSQ - Perception of Motivational Climate Questionnaire Sport); -Clima de apoio à autonomia (Scale of self-determining climate in dance)	-Bem-estar psicológico (PGWB – Perceived General Well-being). -Satisfação/ interesse (Scale of Intrinsic Satisfaction).	O clima de suporte à autonomia predisse positivamente a satisfação das necessidades psicológicas básicas, que, por sua vez, predisse direta e indiretamente, via motivações autodeterminadas e satisfação/interesse na dança, o bem-estar psicológico. O clima orientado para a mestria correlacionou-se positivamente com o bem-estar psicológica e com a satisfação/interesse na dança, enquanto o clima orientado para a performance se correlacionou negativamente com o bem-estar.	Fraco
Molnar, et al. (2021)	425 bailarinas de competição (profissionais e de recreação) entre os 8 e os 18 anos.	Estudo observacional transversal: Investigar a relação entre o perfeccionismo multidimensional e os objetivos de participação na dança	-Objetivos na dança (Motivation for Physical Activity Measure-Revised).	-Perfeccionismo (Child – Adolescent Perfectionism Scale).	Puro perfeccionismo - preocupação avaliativas mostrou-se associado a menores objetivos intrínsecos para a dança e maiores objetivos	Moderado

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
		de competição.			extrínsecos relativamente ao não perfeccionismo. Puro perfeccionismo - padrões pessoais correlacionou-se com menos endosso de objetivos extrínsecos em relação ao não-perfeccionismo. Resultados não foram claros no que diz respeito ao perfeccionismo misto, estando esta forma de perfeccionismo relacionada com um maior endosso de objetivos intrínsecos e extrínsecos para a dança.	
Nordin-Bates, et al. (2016)	752 bailarinos estudantes de Centros de Treino Avançado do Reino Unido, entre os 10 e os 18 anos (73.43% são mulheres).	Estudo longitudinal de dois anos (5 medições): Examinar potenciais preditores de sintomas de desordens alimentares em bailarinos e bailarinas, designadamente se as perceções do clima motivacional acrescentavam	-Clima motivacional (PMCSQ-2: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2).	-Desordens alimentares (EAT-26: Eating Attitudes Test).	As preocupações perfeccionistas revelaram-se um preditor significativo das desordens alimentares em ambos os sexos. Nas mulheres, a perceção do clima motivacional não acrescentou nada ao modelo de predição das desordens	Moderado

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
		variância explicada ao efeito preditor da autoestima, perfeccionismo e de variáveis demográficas.			alimentares. Nos homens, a percepção do clima motivacional orientado quer para o ego quer para a tarefa contribuiu para maiores sintomas de desordens alimentares.	
Nordin-Bates, Raedeke & Madigan (2017)	91 bailarinos (52 homens e 32 mulheres), sendo 65 de uma escola de dança profissional e 26 de uma companhia de dança profissional.	Estudo observacional transversal: Examinar as relações entre perfeccionismo multidimensional, burnout e motivação, comparando 4 perfis de perfeccionismo (padrões pessoais elevados, preocupações avaliativas, misto, não-perfeccionista).	-Motivação (SIMS - Situational Motivation Scale).	-Perfeccionismo (MPS - Multidimensional Perfectionism Scale); -Burnout (ABQ - Athlete Burnout Questionnaire).	Os bailarinos com não-perfeccionismo ou puro perfeccionismo – padrões pessoais relataram os perfis motivacionais mais saudáveis (mais regulados internamente, menos amotivados) e menor frequência de sintomas de burnout. Os bailarinos com perfeccionismo misto ou puro perfeccionismo – preocupações avaliativas reportaram sintomas de burnout mais frequentes e um perfil motivacional menos saudável (ou seja, mais amotivados, menos regulados internamente).	Fraco

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
Nordin-Bates, et al. (2014)	271 bailarinos estudantes de Centros de Treino Avançado do Reino Unido, entre os 14 e os 21 anos (73,8% são mulheres)	Estudo longitudinal de 6 meses (2 medições): Examinar a relação entre o perfeccionismo relacionado com a dança e as perceções do clima motivacional ao longo do tempo.	-Clima Motivacional (Motivational Climate in Sport Questionnaire-2).	-Perfeccionismo (PI - Perfectionism Inventory) – subescalas de padrões pessoais elevados e de preocupações com os erros.	Verificou-se que as preocupações perfeccionistas se associaram a perceções mais elevadas de um clima orientado para o ego e perceções mais baixas de um clima orientado para a tarefa. Os esforços perfeccionistas não se associaram com as perceções de um clima orientado para a tarefa, nem com as perceções de um clima orientado para o ego. Por sua vez, a percepção de um clima orientado para a tarefa, mas não para o ego, predissem maiores esforços perfeccionistas.	Fraco
Padham & Aujla (2014)	92 bailarinos profissionais entre os 19 e os 35 anos (69 mulheres e 23 homens).	Estudo observacional transversal: Investigar a relação entre o tipo de paixão que os dançarinos profissionais têm pela dança e o seu bem-estar psicológico,	-Paixão (Passion Scale);	-Desordens alimentares (EAT-26: Eating Attitudes Test); -Autoestima (Rosenberg Self-	A paixão harmoniosa predissem positivamente a autoestima, enquanto a paixão obsessiva predissem positivamente o perfeccionismo auto-	Moderado

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
		especificamente atitudes alimentares, autoestima e perfeccionismo.		Esteem Scale); -Perfeccionismo (PI - Perfectionism Inventory).	avaliativo, o perfeccionismo consciencioso e as atitudes relacionadas com as desordens alimentares. O perfeccionismo auto-avaliativo mediou a relação entre a paixão obsessiva e as atitudes alimentares disfuncionais.	
Quested (2014)	194 bailarinos de escolas profissionais de dança: 169 mulheres e 25 homens (14-20 anos).	Estudo observacional transversal: Determinar se a motivação intrínseca, o medo de falhar, a insatisfação corporal e a autoestima diferiam entre quatro perfis de perfeccionismo (padrões pessoais elevados; preocupações de avaliação externa elevadas; misto; não perfeccionismo) em dançarinos.	-Motivação Intrínseca (Intrinsic motivation subscale da Sport Motivation Scale).	-Perfeccionismo (FMPS – The Frost Multidimensional Perfectionism Scale); -Medo de Falhar (Performance Failure Appraisal Inventory); -Autoestima (Self-Description Questionnaire III); -Insatisfação Corporal (Eating Disorders Inventory).	Foram encontradas correlações positivas entre a motivação intrínseca e a subescala de perfeccionismo - padrões pessoais e com a autoestima. Os dançarinos com níveis mais altos de perfeccionismo por elevados padrões pessoais apresentaram maior motivação intrínseca que os não perfeccionistas e que os bailarinos com níveis elevados de perfeccionismo – subdimensão de preocupações	Moderado

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
					avaliativas externas.	
Quested, et al. (2013)	55 bailarinos de elite de um conservatório de dança: 9 homens, 41 mulheres e 5 de género não especificado (<i>M</i> idade = 20.58 anos).	Estudo observacional transversal: Examinar durante um mês as inter-relações entre as percepções típicas e diárias de apoio à autonomia, satisfação das necessidades psicológicas básicas e estados afetivos em bailarinos de 3 géneros distintos (ballet, contemporâneo, dança chinesa) e em três situações (aulas, ensaios, espetáculos).	-Suporte à autonomia (Health Care Climate Questionnaire); -Satisfação das necessidades de relacionamento positivo (5-item acceptance subscale da Need for Relatedness Scale); -Competência (perceived competence subscale da Intrinsic Motivation Inventory); -Autonomia (autonomy need satisfaction scale; Deci et al., 2001).	- Estados afetivos (PANAS - Positive and Negative Affect Scale).	Genericamente, encontraram-se correlações positivas da percepção de suporte à autonomia e da satisfação das necessidades de competência e relacionamento positivo com o afeto positivo, ao passo que se encontraram correlações negativas do suporte à autonomia e satisfação das 3 necessidades com o afeto negativo. A sequência ‘suporte à autonomia – satisfação das necessidades – estados afetivos’ foi comprovada para a situação de aulas, mas não foi consistente nas situações de ensaio e performance, com um carácter mais avaliativo.	Moderado
Quested, et al. (2011)	61 bailarinos: 20 homens e 41 mulheres	Estudo observacional longitudinal: Verificar	-Satisfação das necessidades de	-Cortisol (Salivettes); -Avaliações	A satisfação das necessidades	Moderado

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
	(M idade = 19.30 anos)	a relação entre satisfação das necessidades psicológicas básicas 1 mês antes de um desempenho a solo e as avaliações cognitivas de ameaça e desafio, stress fisiológico (cortisol) e emocional (ansiedade), registadas 2 horas antes do espetáculo.	relacionamento positivo (5-item acceptance subscale da Need for Relatedness Scale); -Competência (perceived competence subscale da Intrinsic Motivation Inventory); -Autonomia (autonomy need satisfaction scale; Deci et al., 2001)	cognitivas de Ameaça e Desafio (escala de 6 itens, baseada numa medida utilizada no domínio académico de McGregor & Elliot, 2002) e utilizada em investigação desportiva recente (Nien, 2007); -Ansiedade (dois itens adaptados de um instrumento para avaliar o estado de ansiedade dos atletas de Thomas, Hanton, & Jones, 2002).	psicológicas básicas associou-se negativamente com a ameaça, ansiedade cognitiva e ansiedade somática e positivamente com respostas mais baixas de cortisol e intensidade de ansiedade. A satisfação das necessidades predisse negativamente as avaliações de ameaça e positivamente as avaliações de desafio dos bailarinos. As avaliações de desafio mediarão a associação entre a satisfação das necessidades e o cortisol. As avaliações das ameaças mediarão a relação entre a satisfação das necessidades e a intensidade da ansiedade.	
Quested & Duda (2011)	219 bailarinos de elite de escolas de dança profissionais do Reino	Estudo observacional longitudinal: Investigar se a	-Satisfação da autonomia (3 itens; Sheldon et al., 2001);	-Burnout (ABQ - Athlete Burnout	As diminuições observadas nas percepções de apoio à	Fraco

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
	Unido (<i>M</i> idade = 18.44 anos)	alteração na satisfação das necessidades psicológicas básicas era mediadora da relação entre a perceção de suporte à autonomia e o burnout ao longo de um período de 36 semanas (3 medições).	-Competência 5 itens do Intrinsic Motivation Inventory; -Relacionamento positivo (5 itens; Richer & Vallerand, 1998); -Suporte à autonomia (7 itens adaptados do Health Care Climate Questionnaire).	Questionnaire).	autonomia dos bailarinos predisseram positivamente as mudanças observadas na satisfação das necessidades psicológicas básicas e no burnout. Por sua vez, o aumento do burnout global dos bailarinos foi negativamente predito pelas mudanças na satisfação das três necessidades. Relativamente às sub-dimensões do burnout, verificou-se que o aumento do esgotamento emocional e físico não esteve relacionado com mudanças na autonomia, competência e relacionamento. A mudança na satisfação da necessidade de competência predisse negativamente uma redução da realização. Os aumentos na desvalorização da	

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
					dança dos bailarinos foram negativamente previstos pelas mudanças na satisfação das três necessidades.	
Quested & Duda (2011)	392 bailarinos do conservatório de dança: 96 homens e 293 mulheres, com <i>M</i> idade = 18.67 anos.	Estudo observacional transversal: Examinar as relações entre as percepções de apoio à autonomia, regulações motivacionais, e preocupações relacionadas com o corpo no contexto da dança profissional.	-Regulações motivacionais (The Sport Motivation Scale); -Suporte à autonomia (Health Care Climate Questionnaire).	-Autoestima (SDQ-II: Ceneral Self subscale); -Ansiedade física social (Social Physique Anxiety Scale); -Insatisfação corporal (Body Dissatisfaction scale, 9 itens).	A percepção de apoio à autonomia correlacionou-se positivamente com a autoestima e negativamente com a insatisfação corporal e ansiedade física social. As motivações autónomas correlacionaram-se com maior autoestima. As motivações controladas e amotivação associaram-se negativamente com a autoestima e positivamente com a insatisfação corporal e ansiedade física social. Resultados genericamente confirmados nos modelos preditivos, exceto para	Fraco

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
					motivações autónomas. A amotivação mediou negativamente as associações entre as perceções de apoio à autonomia e a autoestima, ansiedade física social e insatisfação corporal dos bailarinos, atenuando os efeitos benéficos do suporte à autonomia.	
Quested & Duda (2010)	392 bailarinos estudantes de uma escola de dança profissional: 96 homens e 293 mulheres, com <i>M</i> idade = 18.67 anos.	Estudo observacional transversal: Examinar as relações entre as perceções do ambiente social manifestadas nas escolas de dança vocacionais, a satisfação das necessidades psicológicas básicas e os índices de bem-estar e mal-estar em bailarinos de elite.	-Clima Motivacional (PMCSQ-2: Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2); -Apoio à Autonomia (HCCQ - Health Care Climate Questionnaire, adaptado para dança); -Satisfação da autonomia (3 itens; Sheldon et al., 2001); -Competência 5 itens do Intrinsic	- Afeto positivo e afeto negativo (PANAS - Positive and Negative Affect Scale) - Burnout físico e emocional (emotional and physical exhaustion subscale from the Athlete Burnout Questionnaire)	A perceção de apoio à autonomia ou de climas orientados para o ego ou tarefa não foram preditores do burnout nem dos afetos. A satisfação das necessidades psicológicas básicas predissem positivamente o afeto positivo. A satisfação das necessidades da competência e do relacionamento positivo associou-se negativamente ao afeto negativo. O burnout emocional e	

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
			Motivation Inventory; -Relacionamento positivo (5 itens; Richer & Vallerand, 1998).		físico não se relacionou com a satisfação das necessidades básicas.	
Quested & Duda (2009)	59 bailarinos de uma companhia de dança de hip-hop: 21 homens e 38 mulheres, <i>M</i> idade = 20,05 anos.	Estudo observacional transversal: Examinar a relação entre as percepções do clima motivacional manifestado nas aulas de hip-hop, a satisfação das três necessidades psicológicas básicas e os indicadores de bem e mal-estar em dançarinos de hip-hop.	-Clima motivacional (PMCSQ-2: Climate in Sport Questionnaire-2); -Satisfação da autonomia (3 itens; Sheldon et al., 2001); -Competência 5 itens do Intrinsic Motivation Inventory; -Relacionamento positivo (5 itens; Richer & Vallerand, 1998).	- Afeto positivo e negativo (PANAS - Positive and Negative Affect Scale); - Níveis de exaustão emocional e física (Athlete Burnout Questionnaire).	A percepção de clima orientado para o ego correlacionou-se positivamente com o burnout e afeto negativo e negativamente com o afeto positivo. A percepção de clima orientado para a tarefa associou-se positivamente com o afeto positivo e inversamente com o afeto negativo. A satisfação das 3 necessidades básicas correlacionou-se com o afeto positivo e negativamente com o afeto negativo. A satisfação da necessidade de competência mediou significativamente a	

Estudo	Amostra	Tipo de Estudo e Intervenção	Variáveis Independentes (instrumentos)	Outcomes (instrumentos)	Resultados	Qualidade Metodológica
					relação entre a percepção de um clima orientado para a tarefa e os estados afetivos positivos e negativos, nas direções observadas nas correlações.	

4. Discussão

Esta revisão sistemática da literatura visou analisar as diferentes dinâmicas motivacionais no contexto da dança e compreender quais as suas consequências psicológicas em bailarinos.

De um modo geral, os resultados mostraram associações positivas entre as dinâmicas motivacionais positivas e diversos outcomes psicológicos, e associações negativas com dinâmicas motivacionais negativas. Especificamente, observou-se que climas motivacionais de apoio à autonomia ou orientados para a mestria/tarefa se relacionaram com maior bem-estar psicológico, afetos positivos, autoestima e satisfação/interesse na dança. De forma menos consistente, alguns estudos indicaram ainda uma associação com menor burnout, insatisfação corporal, ansiedade e número de dietas. Por outro lado, um clima motivacional orientado para o ego revelou associações contrárias com estas variáveis psicológicas, e adicionalmente associou-se com maior perfeccionismo neurótico.

No âmbito dos tipos de motivação, a maioria dos estudos indicou que uma motivação mais autónoma estava positivamente relacionada com perfis menos perfeccionistas, nomeadamente com o não perfeccionismo e com o perfeccionismo regido por padrões pessoais (esforços perfeccionistas movidos por objetivos/metast excessivamente elevadas, estabelecidas pelo próprio indivíduo; Madigan, Stoeber & Passfield, 2016), com maior autoestima, vitalidade, satisfação/interesse na dança e intenção de continuar a dançar. Por outro lado, as motivações controladas e a amotivação associaram-se inversamente a estas variáveis, e positivamente a perfis de perfeccionismo mais elevados, nomeadamente a um perfeccionismo com preocupações avaliativas (i.e., reflete preocupações com os erros, sentimentos de discrepância entre os padrões e o desempenho/performance, medo das avaliações negativas dos outros e reações negativas à imperfeição; Madigan, Stoeber & Passfield, 2016) e a um perfeccionismo socialmente prescrito (i.e., quando a crença perfeccionista está centrada nos outros e nas suas expectativas/pressão excessivas sobre o indivíduo e seu desempenho; Curran, Jowett & Mallinson-Howard, 2014).

Relativamente à satisfação das necessidades psicológicas básicas, a maioria dos estudos aponta para a existência de correlações positivas entre esta e o bem-estar, afeto positivo e a tendência para percecionar os eventos como desafio ao invés de ameaça por parte dos bailarinos. As associações com o burnout foram inconsistentes e

baseadas em poucos estudos, revelando ou associações negativas ou ausência de associações.

Outras variáveis motivacionais como a paixão e os objetivos para o exercício foram avaliadas com menor frequência. No entanto, é possível verificar que os resultados seguem a mesma tendência dos anteriores, com a paixão harmoniosa e os objetivos intrínsecos a associarem-se a outcomes psicológicos positivos como maior autoestima ou a menores níveis de tipos de perfeccionismo menos saudáveis, mais avaliativos.

Os resultados obtidos na presente revisão sistemática vão de encontro aos pressupostos da Teoria da Autodeterminação (SDT; Ryan & Deci, 2017) dando suporte empírico à mesma. A SDT afirma que o comportamento humano pode ser regulado por diversos tipos de motivação, sendo que quando o comportamento de um indivíduo é regulado por motivações mais autónomas, o mesmo experimenta uma maior sensação de bem-estar e outcomes mais positivos e/ou saudáveis a nível afetivo e comportamental. Inversamente, quando os comportamentos são motivados por fontes controladas (ou não autodeterminados), impulsionados por algo externo ao indivíduo (outra pessoa, ideais sociais), é esperado que a saúde mental fique comprometida (Ryan & Deci, 2017). Os resultados obtidos nesta revisão estão de acordo com a SDT visto sugerirem que os seres humanos precisam de se sentir autónomos, ou seja, precisam de sentir que estão a fazer o que está de acordo consigo próprios e que o que estão a fazer é interessante e pessoalmente importante para eles (Ryan & Deci, 2017). A SDT destaca os benefícios de promover a motivação autónoma através de estratégias de apoio à autonomia num contexto como a dança, onde a performance e a arte são valorizadas (Quested & Duda (2011). A SDT propõe ainda que as três necessidades psicológicas básicas de competência, autonomia, e relacionamento positivo precisam ser satisfeitas através de um ambiente envolvente, positivo e de respeito/aceitação para que exista um crescimento psicológico contínuo, na direção de maior integridade e bem-estar do indivíduo (Ryan & Deci, 2017). Segundo a SDT, para se desenvolverem tipos de motivação mais autónomas é necessário que os ambientes envolventes permitam a satisfação destas três necessidades psicológicas básicas (Ryan & Deci, 2017). Ora, os resultados obtidos reforçam estes pressupostos empiricamente, ao mostrarem correlações positivas entre a satisfação das necessidades básicas e outcome positivos,

assim como efeitos positivos de um clima de suporte à autonomia por parte dos bailarinos e diversos outcomes.

À semelhança da Teoria da Autodeterminação e, tendo igualmente em conta os resultados obtidos nos estudos da presente revisão, os pressupostos da Teoria dos Objetivos de Realização (Ego/Tarefa) são igualmente suportados empiricamente. A ideia patente nesta teoria gravita em torno da hipótese das mudanças dos comportamentos dos indivíduos não estarem diretamente ligadas com os diferentes tipos de motivação, mas serem sim o reflexo da forma como definem o sucesso (Duda, 1993; Roberts, 1992). Se um atleta estiver orientado para a tarefa, o mesmo define o seu sucesso num ambiente desportivo através da melhoria, do domínio e da mestria das suas habilidades (Moura, Marques & Sarmiento, 2015). Por outro lado, se a orientação de um atleta for direcionada para o ego, o mesmo define o seu sucesso de um modo normativo visando a avaliação das suas próprias competências com base nas performances dos outros indivíduos, ou seja, o seu desempenho torna-se bom se for diretamente melhor do que o dos outros. Tais pressupostos podem ser comprovadas em diversos estudos incluídos na presente revisão sistemática e, de um modo geral, a tendência dos resultados obtidos mostram outcomes menos positivos quando o clima se encontra direcionado para o ego - maior perfeccionismo, maior número de dietas, mais ansiedade, burnout e afeto negativo - e mais positivos quando se encontra direcionado para a tarefa - menor número de dietas, bem-estar, afeto positivo (de Bruin, Bakker & Oudejans, 2009; Draugelis, Martin & Garn, 2014; Nordin-Bates, et al., 2014; Quested & Duda, 2009).

Embora a Teoria da Autodeterminação e a Teoria dos Objetivos de Realização (Tarefa/Ego) serem teorias distintas, acabam por se relacionar na medida em que os indivíduos que se encontram orientados para a tarefa revelam maiores níveis de motivações autónomas. Por outro lado, se os indivíduos possuírem uma orientação para o ego acabam por se tornar mais propícios a adquirir uma motivação de menor qualidade, ou seja, controlada (Moura, Marques & Sarmiento, 2015).

Quested e Duda (2011) levantaram a questão de que o nível de apoio à autonomia pode variar em função do professor. Em 2013, Quested, et al. recomendaram que as intervenções de formação de professores de dança baseadas na teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2017) fossem concebidas e rigorosamente testadas. Segundo Quested e seus colegas (2013), tal facto implicaria um excelente passo para

maximizar a possibilidade de formação de climas orientados para a mestria e saudáveis no domínio da dança. Tendencialmente, os estudos apontam que as perceções de apoio à autonomia oferecidas pelos professores de dança atuam como preditor positivo da motivação autónoma e como preditor negativo da motivação controlada e da amotivação (Quested & Duda, 2011; Balanguer et al., 2011; Quested & Duda, 2009).

Existe uma evidente escassez de estudos que comparem variáveis motivacionais à luz da SDT entre bailarinos de elite e bailarinos amadores (não elite) na presente revisão. Apesar da ausência de estudos, equaciona-se que a dança quando praticada por bailarinos de elite possa revelar-se menos promotora das necessidades psicológicas básicas e, portanto, menos dominada pelas motivações autónomas, quando comparada com a dança em contexto de amador. Na dança profissional é esperado que os ambientes sejam mais avaliativos e competitivos, com base na sua técnica, performance, coreografia, musicalidade e aparência física. Neste contexto, é natural que exista um maior nível de frustração das necessidades psicológicas básicas dos bailarinos. No contexto recreativo é provável que o prazer seja dominante. Seria interessante explorar estas diferenças em estudos futuros, inclusive entre diferentes estilos de dança a nível amador, no sentido de se perceber quais os condimentos necessários para os bailarinos desenvolverem tipos de motivação mais autónomos.

Estes resultados têm diversas implicações práticas, destacando-se como importante a promoção de ambientes de suporte às necessidades psicológicas básicas, orientados para a tarefa e mestria. Para promover a autonomia dos bailarinos, é importante que os professores proporcionem aos bailarinos oportunidades para a tomada de decisões e escolha, reforçando a convicção dos participantes de que são responsáveis pelas suas ações (Quested & Duda, 2009; Palmeira & Silva, 2017) – por exemplo, o bailarino ter liberdade para tomar as suas próprias decisões durante a construção de uma coreografia. Quando os professores de dança apoiam a autonomia dos bailarinos, fazem-no transmitindo sentimentos e comportamentos destinados a detetar, encorajar e desenvolver os seus recursos motivacionais internos, interesses pessoais, objetivos e valores intrínsecos (Balanguer et al., 2011). Para a promoção da competência, os professores poderão criar um contexto estruturante através da colocação de desafios e objetivos apropriados aos limites e capacidades do bailarino a ajudá-los a desconstruir barreiras que possam surgir (Palmeira & Silva, 2017). Para a promoção de um relacionamento positivo entre professor e aluno e interpares de bailarinos, deve haver

por parte do professor um interesse no bailarino que grave em torno do seu valor enquanto pessoa independentemente dos seus resultados ou da sua *performance* (Palmeira & Silva, 2017).

Limitações da evidência. A grande maioria dos estudos presentes nesta revisão sistemática da literatura avaliaram populações de bailarinos estudantes ou em profissionalização como por exemplo os conservatórios e apenas 3 estudos analisaram populações de bailarinos de elite. Em geral, e independentemente de serem bailarinos de elite ou amadores (não elite), as amostras dizem tipicamente respeito a bailarinos que praticam ballet e dança contemporânea. Em alguns estudos também é possível observar outros estilos de dança praticados como o hip-hop, o jazz e outros tipos de dança moderna ou urbana. Estes estilos, por vezes, estão englobados num leque de estilos de dança que os bailarinos praticam incluindo na mesma o ballet e a dança contemporânea, que são estilos naturalmente distintos e potencialmente com implicações diferentes para a prática. Existem pelo menos sete estudos em que o estilo de dança praticado pelos bailarinos não é referido em momento algum. Algumas variáveis psicológicas permanecem pouco estudadas ou são estudadas com diferentes instrumentos, o que dificulta a exploração dos efeitos dos tipos de motivação e a comparação de resultados entre estudos. Faltam estudos a comparar bailarinos de elite e amadores (não elite) no geral e por estilo de dança. Finalmente, mais de metade dos estudos incluídos apresentavam qualidade metodológica fraca, o que exige confirmação futura de resultados com estudos de maior qualidade, que procurem controlar para o efeito de potenciais variáveis confundentes (ex. tempo de prática, número de professores diferentes, experiências anteriores). Deste modo, é importante que estudos futuros procurem ultrapassar estas limitações, evitando misturar diferentes estilos de dança, diferentes contextos, mas comparando-os com amostras mais amplas, com metodologias e instrumentos mais uniformizados.

5. Conclusões Finais

De um modo geral, os resultados da presente revisão sistemática rápida de literatura assentam nos pressupostos da teoria da autodeterminação e da teoria dos objetivos de realização (ego/tarefa). Foi possível observar que, os bailarinos que tendem a possuir motivações mais autodeterminadas e que praticam dança num clima motivacional de apoio à autonomia ou orientado para a mestria/tarefa produzem

outcomes psicológicos mais positivos/saudáveis (i.e., imagem corporal mais positiva, bem-estar físico e psicológico, perfis menos perfeccionistas, maior autoestima), no entanto *outcomes* mais negativos/menos saudáveis são gerados quando os bailarinos possuem motivações de origem mais controlada e dançam em climas mais orientados para o ego, tal facto gera maiores sintomas de *burnout* e de distúrbios alimentares. Futuramente, e tendo em conta as limitações da evidência torna-se digno o desenvolvimento de estudos que procurem examinar um estilo de dança e não vários, que evitem a utilização de diferentes contextos, no entanto que utilizem metodologias e instrumentos de uma forma mais uniformizada e que comparem os contextos usados com populações mais amplas.

Referências

- Atienza, F. L., Castillo, I., Appleton, P. R., & Balaguer, I. (2020). Examining the mediating role of motivation in the relationship between multidimensional perfectionism and well-and ill-being in vocational dancers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4945.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Social-contextual and motivational predictors of intentions to continue participation: a test of SDT in dance. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 305-319.
- Carr, S., & Wyon, M. (2003). The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety, and perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 7(4), 105-114.
- Curran, T., Hill, A. P., Jowett, G. E., & Mallinson-Howard, S. H. (2014). The relationship between multidimensional perfectionism and passion in junior athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 369-384.
- Diogo, M. A. K., Ribas, G. G. D. O., & Skare, T. L. (2016). Frequency of pain and eating disorders among professional and amateur dancers. *Sao Paulo Medical Journal*, 134, 501-507.
- Draugelis, S., Martin, J., & Garn, A. (2014). Psychosocial predictors of well-being in collegiate dancers. *The sport psychologist*, 28(1), 1-9.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarify- ing some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Leeds: Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise: Fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(3), 20-25.
- de Bruin, A. K., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. (2009). Achievement goal theory and disordered eating: Relationships of disordered eating with goal orientations and motivational climate in female gymnasts and dancers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 72-79.
- Goulmaris, D., Mavridis, G., Genti, M., & Rokka, S. (2014). Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(2), 277.
- Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56).
- Laws, H. (2005). Fit to Dance 2-Report of the second national inquiry into dancers' health and injury in the UK.
- Liberati, A., Altman, D. G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P. C., Ioannidis, J. P., ... & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Journal of clinical epidemiology*, 62(10), e1-e34.
- Padham, M., & Aujla, I. (2014). The relationship between passion and the psychological well-being of professional dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(1), 37-44.
- Panão, I., & Carraça, E. V. (2020). Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 41-59.

Palmeira, A. L., & Silva, M. N. (2017). Treino da Força, Motivação e Bem-Estar Psicológico. In P. P. Correia, P. Miil-Homens, & G. Mendonça (Eds.), *Treino da força—Vol 2* (pp. 3–18). Edições FMH.

Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Perfectionism and changes in athlete burnout over three months: Interactive effects of personal standards and evaluative concerns perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 32-39.

Maraz, A., Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PloS one*, 10(3), e0122866.

McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 381.

Molnar, D. S., Blackburn, M., Zinga, D., Spadafora, N., Methot-Jones, T., & Connolly, M. (2021). Trait Perfectionism and Dance Goals Among Young Female Dancers: An Application of the 2× 2 Model of Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 234-247.

Moura, T., Marques, A., & Sarmento, H. (2015). Objetivos de Realização e Autonomia Percebida em Futebolistas Sêniores. *ÍNDICE'*, 1(6), 53-61.

Nordin-Bates, S. M., Schwarz, J. F., Quested, E., Cumming, J., Aujla, I. J., & Redding, E. (2016). Within- and between-person predictors of disordered eating attitudes among male and female dancers: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 101-111.

Nordin-Bates, S. M., Hill, A. P., Cumming, J., Aujla, I. J., & Redding, E. (2014). A longitudinal examination of the relationship between perfectionism and motivational climate in dance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 382-391.

Nordin-Bates, S. M., Raedeke, T. D., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2× 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115-122.

Quested, E. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and self-evaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 349-68.

Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.

Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well-and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 39-60.

Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3-14.

Quested, E., Duda, J. L., Ntoumanis, N., & Maxwell, J. P. (2013). Daily fluctuations in the affective states of dancers: A cross-situational test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 586-595.

Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(6), 828-846.

Richer, S. F., & Vallerand, R. J. (1998). Construction et validation de l'échelle du sentiment d'appartenance sociale (ÉSAS). *European review of applied psychology*, 48(2), 129-138.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325.

Thomas, B. H., Ciliska, D., Dobbins, M., & Micucci, S. (2004). A process for systematically reviewing the literature: providing the research evidence for public health nursing interventions. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 1(3), 176-184.

Thomas, O., Hanton, S., & Jones, G. (2002). An alternative approach to short-form self-report assessment of competitive anxiety: a research note. *International Journal of Sport Psychology*, 33(3), 325-336.

Capítulo 2 – Fatores Motivacionais, Imagem Corporal e Distúrbios Alimentares em Bailarinos

Resumo

Background: A evidência sugere um maior risco de desenvolver uma imagem corporal negativa e distúrbios alimentares em bailarinos do que outros atletas e não-atletas, dada a sua forte componente estética. A teoria da autodeterminação defende que os tipos de motivação subjacentes a um comportamento influenciam o tipo de consequências que daí advêm. Ou seja, estas motivações poderão explicar o maior ou menor desenvolvimento destes problemas nos bailarinos. Sabe-se ainda que o contexto pode ser determinante para o tipo de motivações desenvolvidas pelos bailarinos.

Objetivo: Comparar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal em amostras de bailarinos de elite e amadores (não elite), examinando também de que forma essas mesmas variáveis se relacionam entre si nessas populações.

Métodos: Estudo observacional transversal com uma amostra de 22 bailarinos de elite e 28 amadores (não elite). Uma bateria de questionários online foi aplicada de modo a avaliar as motivações, sintomas de distúrbios alimentares e apreciação corporal dos bailarinos. Para as análises estatísticas recorreu-se ao teste T e ao teste de correlação de Pearson.

Resultados: Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, com exceção para a regulação integrada: níveis superiores nos bailarinos amadores (não elite). Verificaram-se correlações positivas entre as motivações de origem controlada (i.e., externa e introjetada) e sintomas de distúrbios alimentares. Foram também obtidas correlações negativas com a apreciação corporal. Observou-se, por outro lado, uma correlação positiva entre a motivação intrínseca para a dança e a apreciação corporal.

Discussão: Os resultados deste estudo assentam e dão suporte aos pressupostos da SDT e aos resultados de estudos anteriores, tendo várias implicações para a prática no contexto da dança. Torna-se relevante promover em escolas e conservatórios de dança, programas para reduzir as motivações controladas e, por conseguinte, melhorar a imagem corporal e reduzir os sintomas de distúrbios alimentares.

Palavras-chave: Fatores Motivacionais, Motivação, Imagem Corporal, Distúrbios Alimentares, Teoria da Autodeterminação

1.Introdução

A dança é uma atividade bastante popular entre as raparigas adolescentes, principalmente na cultura ocidental (Walter & Yanko, 2018) e, segundo a Equipa de Educação Artística da Direção-Geral da Educação, pode ser definida como sendo uma “sequência de passos, de movimentos corporais, executados geralmente ao som de música por uma ou várias pessoas segundo uma arte, técnica ou código cultural específico”. Um bailarino tem a capacidade de se expressar e comunicar através do seu corpo, sendo o mesmo a sua matéria-prima da criação artística (Capon-Sohezki, 2007). A dança, tal como a ginástica, insere-se nos desportos de base estética, que enfatizam a preocupação com a aparência do corpo (Slater & Tiggemann, 2011). Apesar das inúmeras vantagens da dança, nomeadamente o desenvolvimento da autoestima e o encorajamento à prática de atividade física, estudos apontam que a dança pode também provocar stress mental e físico (Torres-McGehee et al., 2011). Vários estudos apontam que os bailarinos têm tendência para desenvolver uma imagem corporal negativa, normalmente associada a distúrbios alimentares (Walter & Yanko, 2018). Segundo estes autores, as raparigas que praticam dança, nomeadamente ballet (modalidade em que existe mais evidência neste território de investigação), têm tendência para serem mais magras, ou pesar menos do que o peso normal para a sua idade e mostram insatisfação com os seus corpos (Walter & Yanko, 2018).

Perante estes factos, torna-se fundamental perceber de forma mais aprofundada de que modo o contexto da dança contribui para a existência de vários problemas que envolvem os bailarinos, entre os quais para uma imagem corporal empobrecida e sintomas de distúrbios alimentares. Será que todos os tipos de bailarinos revelam o mesmo nível de problemas? Ou haverá contextos com efeitos mais positivos para a sua saúde psicológica?

Segundo Foutoulakis e Grogan (2014), a imagem corporal diz respeito às percepções, pensamentos e emoções que os indivíduos têm sobre os seus corpos. Este é um conceito multidimensional, compreendendo componentes cognitivas, emocionais e comportamentais. A insatisfação com a imagem corporal constitui um fator importante para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, particularmente entre os bailarinos (Dantas et al., 2018). O termo imagem corporal negativa diz respeito aos pensamentos e sentimentos negativos em relação ao próprio corpo (Grogan et al., 2013). Uma

imagem corporal negativa pode levar à ocorrência de distúrbios alimentares, contribuindo também para o agravamento da doença (Vocks et al., 2011).

Por sua vez, segundo Smink et al. (2012), os distúrbios alimentares são todos os comportamentos anormais relacionados com alimentos e com a alimentação, podendo incluir jejum, compulsão alimentar, vômitos, abuso de laxantes, ou excesso de exercícios, normalmente acompanhados de ideias irreais sobre os alimentos, distorção da imagem corporal e anormalidades psicológicas e de desenvolvimento. Os indivíduos que apresentam comportamentos alimentares pouco saudáveis, insatisfação com a imagem corporal e perda de peso significativa podem ser diagnosticados como tendo um distúrbio alimentar (Dantas et al., 2018).

A motivação é uma espécie de força/energia que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações. Dito de outro modo, diz respeito às razões que nos levam a agir ou realizar um comportamento, como por exemplo a dançar. A Teoria da Autodeterminação (SDT) é uma macro-teoria organísmica do comportamento humano e do desenvolvimento da personalidade, que aborda toda a dinâmica motivacional subjacente aos comportamentos humanos e propõe que os comportamentos dos indivíduos são regulados por diversos tipos de motivação (Ryan & Deci, 2017).

A SDT diferencia os tipos de motivação consoante a qualidade que apresentam, organizando-as em dois grandes grupos ao longo de um continuum, desde as de origem mais controlada às mais autónomas ou autodeterminadas (Ryan & Deci, 2017). Começando pelo extremo menos autodeterminado, a amotivação representa a falta de interesse em envolver-se num certo comportamento, porque o indivíduo não encontra razões ou não se sente apto o suficiente para o realizar (por exemplo, não pratico dança porque não vejo qual o propósito). Em seguida, a motivação controlada pode ser externa, quando o comportamento do indivíduo visa evitar punições, ameaças ou alcançar algum tipo de recompensa (por exemplo, treino intensivamente para esta competição de dança devido ao prémio monetário que posso receber), ou introjetada, quando o comportamento resulta de pressões internas, vigora a baixa autoestima e o indivíduo age para evitar sentimentos de culpa e para agradar outros, ou simplesmente para aumentar o seu ego (por exemplo, treino para ser bailarino de excelência porque quero agradar a minha mãe) (Ryan & Deci, 2017). A motivação autónoma pode ser identificada, quando o indivíduo realiza o comportamento porque valoriza o mesmo ou os seus benefícios (por exemplo, pratico dança porque valorizo o papel que esta

atividade desempenha na redução do meu risco em ter uma doença coronária) (Edmunds et al., 2009; Palmeira & Silva, 2015); integrada, quando relacionada com a perceção que o individuo tem de si próprio, da sua identidade e seus objetivos de vida. Neste caso, o indivíduo faz uma atividade porque a mesma vai ao encontro da sua identidade, porque o expressa (por exemplo, pratico dança regularmente porque me vejo como uma pessoa com um estilo de vida ativo); ou de ordem intrínseca quando o individuo realiza um determinado comportamento simplesmente pelo prazer que dá, pelo desafio ou pelo desenvolvimento de novas competências (por exemplo, eu danço porque é divertido) (Ryan & Deci, 2017).

A SDT propõe ainda que todos os seres humanos possuem três necessidades psicológicas básicas – autonomia, relacionamento e competência (Ryan & Deci, 2017). A necessidade de autonomia reflete a perceção de o individuo poder escolher as suas próprias atividades (por exemplo, eu faço dança porque quero, e não porque me sinto obrigado). A necessidade de relacionamento positivo envolve um sentimento de ligação do individuo aos outros que o rodeiam ou um sentimento de que o individuo pertence a um determinado ambiente social (por exemplo, sinto-me apoiado pelo grupo com quem pratico dança). Por fim, a necessidade de competência implica que o indivíduo se sinta capaz de ser bem-sucedido na implementação de um determinado comportamento (por exemplo, penso que sou bastante bom a dançar), envolvendo a procura de um equilíbrio entre a capacidade de fazer algo e o desafio que isso implica (Edmunds et al., 2009). A SDT propõe ainda que para que se desenvolvam motivações de melhor qualidade, as três necessidades psicológicas básicas – autonomia, relacionamento positivo e competência – precisam de ser satisfeitas (Ryan & Deci, 2017). De acordo com a evidência e a teoria da autodeterminação, os tipos de motivações mais autónomas estão associados a consequências positivas, enquanto as motivações controladas e a amotivação estão relacionadas com a obtenção de resultados negativos (Ryan & Deci, 2017; Guzmán & García, 2014). Em ambientes de apoio à autonomia, estudantes e atletas são mais propensos a relatar maior satisfação das necessidades psicológicas básicas, mais razões autónomas para o envolvimento, e mais consequências emocionais, cognitivas e comportamentais positivas (Quested & Duda, 2010).

1.1. Imagem corporal e distúrbios alimentares em bailarinos

Uma revisão sistemática de 2017 que abordou a temática da imagem corporal em bailarinos profissionais de ballet, jazz e dança contemporânea apresentou resultados que apontam que, mesmo sendo magros e tendo índice de massa corporal adequado, os bailarinos profissionais estão insatisfeitos com seu corpo e desejam ser mais magros, ou seja, bailarinos profissionais ou elitistas constituem um grupo de risco de desenvolvimento de transtornos alimentares (Cardoso et al., 2017). Num estudo realizado recentemente (2021) em que o objetivo foi determinar a prevalência e associação entre distúrbios alimentares e preocupações com a forma do corpo numa amostra de bailarinos kathak do Norte da Índia, os resultados revelaram que a insatisfação corporal foi significativamente correlacionada com distúrbios alimentares entre os bailarinos (Kulshreshtha et al., 2021). A literatura também nos diz que o tipo de dança praticado é também um fator fundamental na imagem corporal dos bailarinos. Modalidades como o *ballet* estão associadas ao desenvolvimento de uma imagem corporal negativa devido às exigências estéticas padronizadas como a de atingir um físico extremamente esbelto (Swami & Harris, 2012). O oposto acontece, por exemplo, com a dança burlesca, segundo os resultados de um estudo de 2018 cujo objetivo era explorar a imagem corporal em bailarinas de dança burlesca. Os autores afirmaram que o ambiente burlesco é divertido e fortalece o sentido de união de grupo que permite às mulheres sentirem-se bem com elas próprias e por esse motivo é expectável que quem pratica dança burlesca desenvolva uma imagem corporal positiva (Clare, 2018).

Na cultura da dança, principalmente no ballet, devido à elevada componente estética, as bailarinas desenvolvem distúrbios alimentares, pois existe um grande controlo das dimensões corporais e a procura pelo corpo ideal normalmente caracterizado pelas ancas e coxas estreitas e uma cintura fina (Walter & Yanko, 2018). Consequentemente, existe um maior risco em desenvolver distúrbios alimentares em bailarinos do que em outros atletas e não-atletas (Walter & Yanko, 2018). A participação em certos tipos de desportos de cariz mais estético como o ballet, a ginástica, a natação e a patinagem artística têm sido frequentemente associados às perturbações da imagem corporal (Pollatou et al., 2010). Segundo um estudo de 2016, a prevalência de distúrbios alimentares é tendencialmente maior em grupos específicos como modelos, atletas e bailarinos (um em cada quatro) (Ortega-de-la-Torre et al., 2016). Neste estudo os autores afirmam que as razões para tal se verificar gravitam em torno de fatores de personalidade tais como o perfeccionismo e a baixa auto-estima. Para

além disto, é referida mais uma vez a tendência destes grupos desenvolverem perturbações na imagem corporal e as mesmas razões de estudos anteriores são novamente apontadas – a pressão social que apoia a manutenção de um ideal de beleza centrado na magreza dos corpos (Ortega-de-la-Torre et al., 2016). Segundo os autores deste estudo, estes problemas são identificados maioritariamente em mulheres.

Os distúrbios alimentares e os problemas com a imagem corporal prevalecem maioritariamente entre os bailarinos profissionais, porém, os estudos indicam que o mesmo pode acontecer também entre bailarinos não-profissionais, fazendo com que seja digna a investigação contendo este grupo (Walter & Yanko, 2018). Dos poucos estudos existentes na literatura que comparam bailarinos profissionais ou de elite e bailarinos amadores (não elite) envolvendo, por exemplo, a imagem corporal, os resultados nem sempre são consistentes.

1.2. Fatores Motivacionais em bailarinos

Existe uma escassez na literatura acerca dos fatores motivacionais em bailarinos. Um estudo de 1998, afirma que o conhecimento acerca do que motiva os indivíduos a praticar dança, independentemente do nível é muito escasso (Nieminen, 1998). A autora deste estudo confirmou algo já sabido de estudos mais antigos da década de 90 – um dos principais motivos que levam os indivíduos a praticarem dança gravita em torno da componente de autoexpressão (Nieminen, 1998) – uma componente que tem que ver com a expressão de si próprio. Num estudo de 2011 que visou examinar a motivação desportiva e as orientações de objetivos nas estruturas competitiva e não competitiva da ginástica rítmica (modalidade afim), os autores concluíram que os atletas das duas estruturas diferentes na ginástica rítmica não têm diferenciações significativas quanto à sua motivação intrínseca (Koumpoula et al., 2011).

Apesar das lacunas existentes na literatura, é possível encontrar estudos que apontam que os professores de dança desempenham um papel fulcral no que diz respeito ao desenvolvimento de uma motivação mais autónoma nos bailarinos. Nos resultados obtidos num estudo de 2011, Balaguer et al. verificaram que as perceções de apoio à autonomia, oferecidas pelo professor de dança, estavam positivamente ligadas à motivação autónoma dos bailarinos (motivação intrínseca, regulação integrada, e regulação identificada), e negativamente ligadas à motivação controlada (regulação externa e introjetada) e à amotivação. O mesmo estudo indicou ainda que tanto a teoria

da autodeterminação como os resultados empíricos apontam que o que leva os bailarinos a querer continuar a dançar não é o facto de a motivação ser mais elevada ou mais baixa, mas sim os tipos de regulação existentes, as razões que os levam a dançar e como se sentem quando praticam dança (Balaguer et al., 2011). Num outro estudo de 2014 cujo objetivo era analisar o clima motivacional, a satisfação das necessidades básicas, a motivação autónoma e a satisfação/interesse como indicadores de bem-estar psicológico numa amostra de 303 bailarinos, verificou-se que a perceção dos bailarinos de um clima orientado para a mestria se associou positivamente à sua perceção do clima de suporte à autonomia criado pelos professores nas suas aulas, enquanto a perceção de um clima orientado para o resultado se associou negativamente (Guzmán & García, 2014).

Em 2009, Quested e Duda elaboraram um estudo capaz de fornecer algumas evidências preliminares acerca da aplicabilidade da teoria da autodeterminação à população da dança. Os resultados deste estudo indicaram que o clima motivacional no ambiente de dança hip hop tem consequências positivas para o bem-estar dos bailarinos (Quested & Duda, 2009). Os autores afirmaram ainda que os professores de dança se encontram numa posição privilegiada e que poderiam fazer mais para recompensar o esforço e a melhoria pessoal e coletiva na aula, encorajar a aprendizagem cooperativa, dar reconhecimento e relevância às contribuições de cada bailarino, e responder aos erros com críticas construtivas em vez de comentários penalizadores (Quested & Duda, 2009).

1.3. Bailarinos de Elite e Amadores (não elite)

No que toca aos estudos que investigam bailarinos, de elite e amadores (não elite), com foco neste campo de investigação, a literatura é escassa. Contudo é possível observar estudos em que é mencionado que este tipo de investigação em bailarinos não profissionais é também digno de ser desenvolvido. Segundo a literatura existente, os bailarinos amadores não apresentam uma insatisfação da imagem corporal menos importante do que os bailarinos profissionais ou de elite (Walter & Yanko, 2018; Özgen & Kışaç, 2009; Doumenc, Sudres & Sztulman, 2005). Leyla e Ibrahim (2009) verificaram que as bailarinas profissionais tinham um nível de insatisfação das áreas corporais mais elevado do que as bailarinas amadoras, porém estas últimas revelaram ter uma preocupação maior em relação ao excesso de peso. Num outro estudo de Swami

e Harris (2012) foi revelado que o nível em que se encontram os bailarinos está também relacionado com os problemas acerca da imagem corporal. Este estudo afirma que os bailarinos de níveis principiantes podem desenvolver uma imagem corporal positiva, pois é-lhes permitido criar um sentido de *empowerment* do corpo, sentindo-se os bailarinos capacitados. Existe uma tendência para que este tipo de bailarinos, pratique dança pela sua componente social, podendo até desenvolver a autoestima. Por outro lado, quando nos referimos a níveis de dança mais avançados a tendência é para que haja uma imagem corporal negativa e distúrbios alimentares. Os bailarinos de elite estão sujeitos a uma pressão constante para manterem um corpo magro enquadrado nos padrões de beleza muitas vezes impostos pela dança clássica (Swami & Harris, 2012).

2. Lacunas da Literatura

Tendo em conta a argumentação referida acima, existem várias lacunas importantes de serem mencionadas no que toca ao campo de investigação do presente estudo. Existe, de facto, uma escassa evidência científica acerca da variável motivação enquadrada neste campo de investigação, para além disto, existe uma falta significativa de estudos que comparem populações de bailarinos de elite e amadores (não elite). Existe também escassez de estudos recentes nesta área (após 2016 é possível encontrar apenas sete estudos relevantes). Aparentemente não existe nenhum estudo que analise conjuntamente os fatores motivacionais, a imagem corporal e os sintomas de distúrbios alimentares relacionados com a área da dança. O que acontece é que muitas vezes estas variáveis são avaliadas de uma forma independente, ou seja, as variáveis não são relacionadas umas com as outras, não são comparadas, principalmente no que toca à comparação dos fatores motivacionais com as variáveis: imagem corporal e distúrbios alimentares.

3. Objetivo

Considerando as recomendações de investigações anteriormente realizadas neste campo e a falta de literatura existente, nomeadamente mais recente, o presente estudo tem como objetivo investigar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal em populações de bailarinos de elite e amadores (não elite), comparando ambas e examinando de que forma a imagem corporal, os fatores motivacionais e os distúrbios alimentares se relacionam entre si nos dois grupos:

bailarinos de elite e amadores (não elite). Para além disto, o presente estudo visa esclarecer um pouco mais os resultados que têm surgido nas poucas evidências existentes. Entre as mais valias deste estudo destaca-se o facto de o mesmo juntar variáveis que por vezes são investigadas em separado na área da dança.

Dada a literatura existente neste campo de investigação, é ainda seguro afirmar que este será um dos primeiros estudos a ser desenvolvido neste campo de investigação e a comparar estas variáveis em bailarinos de elite como em bailarinos amadores (não elite). Em acréscimo, o presente estudo irá trazer um avanço científico no que diz respeito à cultura inerente na comunidade da dança e poderá também ajudar a despertar mentalidades no que diz respeito às exigências estéticas padronizadas na área da dança.

Para o presente estudo não serão formuladas quaisquer hipóteses de estudo devido à escassez e inconsistência nos resultados existentes na literatura atual.

4. Método

4.1. Desenho do estudo

Trata-se de um estudo observacional transversal de epidemiologia analítica, dado que os dados foram recolhidos apenas num único momento.

4.2 Amostra/ Participantes

A amostra deste estudo consistiu em 50 bailarinos portugueses, 22 profissionais/em conservatório e 28 amadores da região de Lisboa, a praticar algum género de dança. Nesta amostra, a grande maioria dos indivíduos (seja elite ou não elite) eram do sexo feminino (n=42), solteiros (n=31), 54% são profissionalmente ativos/as (dependente ou independente) em regime integral e 44% possuía licenciatura.

Como critérios de inclusão, os bailarinos de elite tinham de ter mais de 14 anos de idade e ser pagos para dançar/ remunerados pelo seu trabalho, ou estar a realizar a sua formação no conservatório de dança. Todos os restantes bailarinos, tendo uma prática regular e semanal, foram considerados bailarinos amadores (não elite). Os critérios de exclusão incluíram bailarinos analfabetos, bailarinos sem uma prática semanal regular e aqueles que não conseguiram preencher os questionários adequadamente. Bailarinas grávidas foram também excluídas deste estudo.

Todos os participantes se voluntariaram para participar no presente estudo, não tendo recebido qualquer tipo de recompensa depois da participação no estudo. O anonimato foi garantido.

4.3. Instrumentos

Para a realização deste estudo foi pedido aos participantes que respondessem a questões sobre as suas características demográficas (idade, género, situação profissional, nível de escolaridade e estado civil).

Para avaliar a imagem corporal foi aplicada a Escala de Apreciação Corporal - 2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015), composta por 10 itens para estudar os aspetos positivos da imagem corporal. Os itens da BAS-2 são respondidos numa escala de 5 pontos, ou seja: 1= nunca, 2= raramente, 3= às vezes, 4= frequentemente, 5= sempre. A pontuação global é obtida através da soma das cotações dos itens e os valores mais elevados indicam uma apreciação corporal mais positiva. Segundo os dados do Repositório de Instrumentos de Avaliação Psicossocial (RIAP) este instrumento possui validade de constructo, fiabilidade compósita, validade convergente e invariância quanto ao género. Para o presente estudo utilizou-se a versão para a língua portuguesa que se encontra validada, sendo nível de consistência interna nesta amostra de 0,93.

Os sintomas de distúrbios alimentares foram avaliados com o Inventário de Desordens Alimentares - 2 (EDI-2; Garner, 1991). Este instrumento é um questionário multidimensional destinado a detetar os principais sintomas de distúrbios alimentares e a psicopatologia geral estreitamente relacionada com os distúrbios alimentares (Eberenz & Gleaves, 1994). O EDI-2 é composto por 91 itens, organizados em 11 subescalas: Impulso para a magreza (por exemplo, item 7 – “Penso em fazer dieta”), Bulimia (por exemplo, item 4 – “Como quando estou preocupada(o)”), Insatisfação Corporal (por exemplo, item 2 – “Acho que o meu estômago é grande demais”), Perfeccionismo (por exemplo, item 29 – “Quando criança esforçava-me por não desapontar pais e professores”), Ineficácia (por exemplo, item 10 – “Sinto-me inútil como pessoa”), Desconfiança Interpessoal (por exemplo, item 15 – “Falo abertamente dos meus sentimentos”), Consciência Interoceptiva (por exemplo, item 21 – “Fico confusa acerca da emoção que estou a sentir”), e Medos da Maturidade (por exemplo, item 14 – “A época mais feliz da minha vida é a infância”), Ascetismo (por exemplo, item 68 – “Gostaria de ter controlo total sobre os desejos do meu corpo”), Regulação de Impulsos

(por exemplo, item 67 – “Certas pessoas acham que eu sou emocionalmente instável”) e Insegurança Social (por exemplo, item 73 – “Estou à vontade com a maioria das pessoas”). Cada item é respondido numa escala de Likert de seis pontos, utilizando as respostas "sempre", "geralmente", "frequentemente", "às vezes", "raramente" ou "nunca". Alguns itens estão redigidos na direção oposta e têm de ser invertidos. As pontuações das subescalas foram calculadas através da soma dos respetivos itens. A consistência interna (alfa de Cronbach $> 0,70$) foi geralmente aceitável-bom, exceto para a subescala “Desconfiança Interpessoal”.

No que toca à variável fatores motivacionais aplicou-se a versão portuguesa do Questionário de Regulação Comportamental para o Exercício – 3 (Cid et al., 2018). The behavioral regulation in exercise questionnaire (BREQ-3) Portuguese-version: Evidence of reliability, validity and invariance across gender. *Frontiers in psychology*, 9, 1940.) que visa avaliar os diferentes aspetos de regulação motivacional para o exercício. Este é um questionário desenvolvido com base na Teoria da Autodeterminação com capacidade para ser adaptado para a área da dança sendo, por isso, aplicado neste estudo. A versão portuguesa deste questionário tem 18 itens que avaliam a Amotivação (por exemplo, item 4 – “Não percebo porque é que tenho de fazer dança.”), Regulação Externa (por exemplo, item 9 – Faço dança porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer.”), Regulação Introjetada (por exemplo, item 1 – “Sinto-me culpado(a) quando não faço dança”), Regulação Identificada (por exemplo, item 2 – “Dou valor aos benefícios/vantagens da dança.”), Regulação Integrada (por exemplo, item 17 – “Considero que fazer dança está em harmonia com os meus valores.”) e a Motivação Intrínseca (por exemplo, item 18 – Fico bem-disposto(a) e satisfeito(a) por praticar dança.”). As respostas são dadas utilizando uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (0 – Não é verdade para mim; 4 – Muitas vezes é verdade para mim). O Sistema de pontuação e sintaxe traduz-se no cálculo dos somatórios dos itens de cada subescala. A consistência interna para esta amostra foi baixa (alfa $< 0,60$) para várias das subescalas, nomeadamente para a amotivação, regulação identificada e motivação intrínseca. Por essa razão, calculou-se também o score para as motivações autónomas (intrínseca + integrada + identificada) e para as motivações controladas (externa + introjetada), sendo necessária alguma prudência na interpretação dos resultados destas 3 subescalas de forma isolada.

4.4. Procedimentos

Todo o processo foi explicado juntamente com o encaminhamento dos questionários online e com o consentimento livre e informado, no qual o bailarino teve as opções "aceitar participar" ou "não aceitar participar". Além disso, houve uma categoria a ser preenchida com dados pessoais caso o bailarino escolha receber o retorno da pesquisa. Os questionários foram aplicados online através da plataforma *Google Forms*, que é uma ferramenta web 2.0 gratuita, de fácil acesso e com ampla visibilidade, permitindo assim a existência de uma forma mais produtiva de recolha de dados simultânea. As aplicações de questionários online possuem várias vantagens, nomeadamente: fácil tabulação e análise de dados, redução de erros no preenchimento das respostas, controlo na ordem das perguntas e a opção de preenchimento obrigatório do questionário (Rodrigues et al., 2017).

Foi pedida uma autorização aos diretores de algumas escolas e companhias de dança da zona metropolitana de Lisboa para proceder à recolha dos dados. Em acréscimo, também foi pedida uma autorização aos encarregados de educação para os indivíduos menores de idade.

4.5. Análise estatística

A análise estatística foi efetuada recorrendo ao programa informático JASP (versão 0.14.1). Na estatística descritiva, foram calculadas médias e desvios-padrão para as variáveis contínuas e frequências para as variáveis categóricas. A normalidade da distribuição dos dados foi testada através do teste de Kolmogorov-Smirnov. Dado que cerca de metade das variáveis mostraram ter uma distribuição não normal, optou-se por conduzir testes paramétricos (Teste t para amostras independentes) e não paramétricos (Teste de Mann-Whitney). Não havendo diferenças entre ambos, optou-se por reportar apenas os resultados dos testes paramétricos. Similarmente, conduziram-se testes de correlação de Pearson (paramétricos) e de Spearman (não paramétricos), de modo a testar as associações entre as motivações e a imagem corporal e os distúrbios alimentares. Sendo os resultados idênticos, optou-se por reportar apenas os resultados dos testes paramétricos. O nível de significância foi de $p < 0.05$ para todos os testes.

5. Resultados

Na Tabela 2, apresentam-se os dados descritivos da amostra, discriminados por categoria de bailarinos.

Tabela 2. Dados de Caracterização da Amostra, por categoria de bailarinos

	Elite			Amadores (não elite)		
	N	M	DP	N	M	DP
Idade	22	31,0	16,4	28	36,3	12,9
IMC	22	21,3	2,3	28	22,2	3,5
Anos de Dança	22	20,1	13,9	27	16,7	11,9
Anos de Experiência Profissional*	22	11,6	15,0	-	-	-
<i>Tipos de dança</i>	N	Proporção (%)		N	Proporção (%)	
Ballet*	17	77,3%		8	28,6%	
Dança Contemporânea*	19	86,4%		14	50%	
Danças Urbanas	4	18,2%		7	25%	
Danças de Salão	3	13,6%		3	10,7%	
Jazz ou Lyrical Jazz*	2	9,1%		13	46,4%	
Leciona	12	54,5%		4	14,3%	

Nota: *Diferenças significativas entre grupos.

Para verificar as diferenças entre os dois grupos: bailarinos de elite e amadores (não elite) para os diversos tipos de motivação foi usado o teste t. Os resultados estão apresentados na Tabela 3, podendo verificar-se que apenas se verificaram diferenças significativas na regulação integrada ($p=0,026$), tendo os bailarinos amadores (não elite) níveis mais elevados em comparação com os bailarinos de elite. Verificou-se ainda uma tendência para uma diferença na motivação intrínseca favorecendo os bailarinos de elite ($p=0,073$). Para as restantes variáveis, não se verificaram alterações significativas.

Tabela 3. Diferenças entre bailarinos de elite e amadores (não elite) nas motivações para a dança.

	Bailarinos de Elite		Bailarinos Amadores (não elite)		t	p
	M	DP	M	DP		
Amotivação	0,39	1,31	0,18	0,58	0,699	0,488
R. Externa	0,14	0,35	0,50	1,26	-1,287	0,211
R. Introjetada	6,14	3,29	5,81	4,61	0,290	0,773
R. Identificada	10,00	1,51	9,86	2,03	0,272	0,787
R. Integrada	9,60	2,43	11,00	1,63	-2,301	0,026
M. Intrínseca	11,60	0,91	11,00	1,41	1,836	0,073
M. Autónomas	31,21	3,93	31,86	3,78	-0,589	0,559
M. Controladas	6,28	3,32	6,31	5,26	-0,027	0,979

Foi igualmente utilizado o teste t para verificar as possíveis diferenças entre os dois grupos relativamente à apreciação corporal e aos sintomas de desordens alimentares, mas não foram encontradas diferenças significativas (Tabela 4).

Para verificar as associações existentes entre as motivações para a dança e a apreciação corporal e os sintomas de distúrbios alimentares foi realizado um teste de correlação de Pearson. Os resultados encontram-se representados na Tabela 5. Foram encontradas correlações positivas entre as motivações controladas e todos os sintomas de distúrbios alimentares, sugerindo que maiores níveis de motivações controladas para a dança estão associados a maiores sintomas. Os resultados foram semelhantes para ambas as motivações controladas, apenas com ligeiras diferenças: A insatisfação corporal ($r=0,48$; $p<0,001$) e o medo de crescer ($r=0,33$; $p=0,019$) só se correlacionaram com a regulação introjetada, enquanto a bulimia apenas se correlacionou com a motivação externa ($r=0,40$; $p=0,004$). Por outro lado, verificaram-se correlações negativas entre a apreciação corporal e ambas as motivações controladas, especialmente com a introjetada ($r=-0,52$; $p<0,001$), indicando menor apreciação do corpo quando na presença de maiores níveis de motivações controladas. Por sua vez, encontrou-se uma correlação positiva entre a motivação intrínseca para a dança e a apreciação corporal ($r=0,32$; $p=0,024$).

Todas estas associações se mantiveram significativas depois de ajustar para o efeito do grupo e dos anos de dança.

Tabela 4. Diferenças entre bailarinos de elite e amadores (não elite) na apreciação corporal e nos sintomas de desordens alimentares.

	Bailarinos de Elite		Bailarinos Amadores (não elite)		t	p
	M	DP	M	DP		
Apreciação Corporal	37,03	7,76	37,45	8,48	-0,182	0,857
Orientação Magreza	22,03	6,68	23,04	9,48	-0,441	0,661
Consciência Interoceptiva	26,28	8,10	28,77	13,83	-0,748	0,460
Bulimia	14,64	6,87	16,90	7,00	-1,147	0,257
Insatisfação Corporal	28,07	13,00	26,50	12,67	0,429	0,670
Ineficácia	24,92	9,67	26,54	11,82	-0,532	0,597
Medo de Crescer	27,46	6,79	29,31	6,85	-0,954	0,345
Perfeccionismo	21,14	5,24	20,86	5,37	0,185	0,854
Desconfiança Interpessoal	30,28	4,52	28,18	7,74	1,131	0,266
Asceticismo	18,03	6,48	19,77	8,05	-0,845	0,402
Insegurança Social	32,64	6,90	31,50	9,89	0,481	0,633
Regulação de Impulsos	25,10	8,54	27,81	12,85	-0,894	0,376

Tabela 5. Associações entre as motivações para a dança e a apreciação corporal e os sintomas de distúrbios alimentares.

	Motivações							
	Autónomas	Controladas	Amotivação	Externa	Introjetada	Identificada	Integrada	Intrínseca
Apreciação Corporal	0,17	-0,55***	-0,12	-0,34*	-0,52***	-0,12	0,21	0,32*
Orientação Magreza	0,11	0,56***	-0,12	0,30*	0,54***	0,20	0,05	-0,04
Consciência Interoceptiva	0,02	0,55***	0,02	0,48***	0,49***	0,16	-0,01	-0,16
Bulimia	-0,12	0,23	0,06	0,40**	0,16	0,00	-0,13	-0,16
Insatisfação Corporal	-0,14	0,49***	0,13	0,22	0,48***	0,16	-0,26	-0,17
Ineficácia	-0,10	0,49***	0,07	0,36*	0,45**	0,11	-0,14	-0,21
Medo de Crescer	0,17	0,34*	-0,15	0,11	0,33*	0,09	0,16	0,13
Perfeccionismo	0,10	0,38**	-0,05	0,39**	0,32*	0,08	0,15	-0,09
Desconfiança Interpessoal	0,01	-0,40**	0,10	-0,32*	-0,36***	-0,28	0,14	0,16
Asceticismo	-0,02	0,48***	-0,04	0,54***	0,40**	0,07	-0,03	-0,13
Insegurança Social	0,17	-0,34*	-0,04	-0,40**	-0,28*	-0,01	0,26	0,21
Regulação de Impulsos	0,06	0,49***	-0,08	0,52***	0,41**	0,05	0,11	-0,09

Nota: * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001

6. Discussão

O objetivo do presente estudo consistiu em examinar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal em amostras de bailarinos de elite e bailarinos amadores (não elite), comparando ambas e examinando de que forma essas variáveis se relacionam entre si nos dois grupos.

Os resultados deste estudo mostraram que, de um modo geral, não se verificaram diferenças significativas entre os grupos, com exceção para a regulação integrada, que foi superior nos bailarinos amadores (não elite). Encontraram-se correlações positivas entre as motivações de origem controlada (i.e., externa e introjetada) e todos os sintomas de distúrbios alimentares, bem como correlações negativas com a apreciação corporal. Por outro lado, verificou-se uma correlação positiva entre a motivação intrínseca para a dança e a apreciação corporal. Estes resultados parecem ser independentes do tipo de bailarino – elite vs. Amador (não elite) – bem como do número de anos a dançar, sugerindo que a existência de níveis das motivações controladas maiores se associam a níveis mais elevados de sintomas de distúrbios alimentares, com destaque para maior orientação para a magreza [i.e., preocupação excessiva com a dieta e peso e um enraizamento de uma busca extrema pela magreza (Garner et al.,1983)] e consciência interoceptiva [i.e., falta de confiança da pessoa em reconhecer e identificar com precisão as emoções e sensações de fome ou saciedade (Garner et al.,1983)], e a menor apreciação corporal.

Neste estudo, foram encontradas diferenças significativas entre os bailarinos de elite e amadores (não elite) apenas na regulação integrada, favorecendo os bailarinos amadores (não elite). Este resultado vai de encontro aos pressupostos da teoria da autodeterminação, pois sugere que os bailarinos que dançam por recreação praticam esta atividade porque depositam nela uma importância que vai de encontro aos seus objetivos, valores e necessidades num contexto de menor pressão, menos controlador e avaliativo (Ryan & Deci, 2017). Segundo a teoria da autodeterminação, fazendo parte das motivações extrínsecas, a regulação integrada é considerada a mais autónoma das regulações (Ryan & Deci, 2017), por conseguinte, este resultado reflete que a motivação dos bailarinos amadores (não elite) se encontra mais direcionada para uma prática da dança enquanto parte integrante deles mesmos, e da pessoa que são enquanto ser individual (Taylor & Ntoumanis, 2007).

Outro dos fatores que pode ter sido determinante para obter este resultado gravita em torno da existência um clima motivacional de menor pressão (i.e., um clima essencialmente orientado para a tarefa/mestria), ou seja, onde existe uma maior satisfação das necessidades psicológicas básicas, que por sua vez despoletam tipos de motivação mais autónomos. O clima motivacional é uma característica sócio-ambiental importante para a satisfação diferencial das necessidades psicológicas básicas, sendo que os objetivos de cada indivíduo se encontram dentro de um contexto de realização que se torna relevante para atividades centradas na necessidade psicológica - competência (Duda, 2001).

De resto, não se encontraram diferenças significativas, quer para os restantes tipos de motivação para a dança, quer na apreciação corporal e nos sintomas de desordens alimentares, o que contrasta com a evidência existente. Esperar-se-ia que os bailarinos de elite revelassem níveis mais elevados de motivações mais controladas e de sintomas de desordens alimentares, dado que existe uma tendência geral patente na literatura que nos diz que a presença de um clima mais orientado para o ego, mais controlador/avaliativo e com maior pressão nas populações de bailarinos de elite provocam maiores níveis de motivações de origem controlada e maior risco de sintomas de distúrbios alimentares (Quested & Duda, 2010; Quested & Duda, 2009). Os resultados obtidos numa revisão sistemática rápida realizada recentemente sobre as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e suas consequências psicológicas nos bailarinos (Ver artigo 1) também reforçam a ideia proposta pelos autores da teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2017), de que contextos demasiado controladores e avaliativos levam à frustração das necessidades psicológicas básicas e, logo, a motivações de pior qualidade, menos autodeterminadas. Os resultados observados no presente estudo podem ter surgido devido ao facto de termos incluído na amostra de bailarinos de elite, os bailarinos que se encontravam no conservatório de dança, ou seja, parte da amostra dos bailarinos de elite situa-se num processo de profissionalização, embora ainda sejam estudantes de dança. Este aspeto pode ter atenuado as diferenças entre os grupos de bailarinos de elite e amadores (não elite).

Como referido acima, este estudo encontrou associações entre as motivações controladas para a dança e maiores níveis de sintomas de distúrbios alimentares e menor apreciação corporal, o que vai ao encontro dos pressupostos da teoria da autodeterminação, que sugerem nomeadamente que os tipos de motivações mais

autónomos estão associados a consequências positivas, enquanto as motivações controladas e a amotivação estão relacionadas com a obtenção de resultados negativos (Ryan & Deci, 2017), tais como os que encontramos no presente estudo. Adicionalmente, estes resultados estão de acordo com os de estudos anteriores, como por exemplo o de Quested & Duda (2011) que verificou que as motivações controladas e amotivação se associaram negativamente com a autoestima e positivamente com a insatisfação corporal e ansiedade física social. Outro estudo relacionou os tipos de motivação com os perfis de perfeccionismo nos bailarinos e concluiu que os bailarinos com os perfis de perfeccionismo mais exigentes reportaram um perfil motivacional menos saudável, ou seja, com maior amotivação e menos regulação motivacional autodeterminada (Nordin-Bates, Raedeke & Madigan, 2017). Estudos anteriores mostraram ainda que a motivação controlada e a amotivação estava positivamente correlacionada com o burnout (Atienza, et al., 2020; Balaguer, et al., 2011).

Aquando da realização de correlações ajustadas para o grupo e anos de experiência na dança, verificou-se que estas variáveis não parecem ser fatores de influência, o que sugere que não é tanto a categoria de bailarino nem o tempo de experiência, mas talvez mais o clima motivacional criado nas aulas pelos professores que poderá contribuir mais ou menos para o desenvolvimento de motivações controladas.

Estes resultados têm várias implicações práticas. Os resultados deste estudo dão ainda apoio às recomendações feitas por outros autores, no sentido de ser necessário fazer futuramente programas de intervenção nas escolas de dança/conservatórios a fim de aumentar os níveis de imagem corporal positiva e diminuir os riscos de distúrbios alimentares. Heiland et al., (2008), que analisou a imagem corporal e os distúrbios alimentares em estudantes de dança de Los Angeles (futuras bailarinas), afirmaram existir uma necessidade de intervenção futura de ativistas sociais com dançarinos durante os seus anos de formação, quando se formam os conceitos de imagem corporal. Os autores afirmaram ainda ser necessário implementar programas para reduzir a imagem corporal negativa e melhorar a imagem corporal positiva nos conservatórios de dança, focando-se mais especificamente nos professores (Dantas et al., 2018). Num estudo de 2021 desenvolvido por Kulshreshtha et al., a ideia de desenvolver programas de prevenção e intervenção com foco na redução dos comportamentos alimentares desajustados e na promoção de uma imagem corporal positiva é novamente reforçada.

A literatura diz-nos que quando os professores de dança proporcionam aos alunos climas de apoio à autonomia e orientados para a tarefa, estes acabam por agir como preditores positivos da motivação autónoma e, por outro lado, como preditores negativos da motivação controlada e da amotivação (Quested & Duda, 2011; Balanguer et al., 2011; Quested & Duda, 2009). Quando tal acontece, os professores acabam por desempenhar um papel fundamental no suporte às necessidades psicológicas básicas dos bailarinos. Segundo Balanguer et al., 2011, os professores de dança que apoiam a autonomia dos bailarinos transmitem sentimentos e comportamentos que visam revelar, encorajar e desenvolver questões motivacionais mais internas, interesses a nível pessoal, objetivos e valor de origem mais intrínseca. Segundo Quested et al. (2013), é necessário a existência de intervenções de formação de professores de dança baseadas na teoria da autodeterminação, pois tais intervenções constituem um passo importante para expandir a possibilidade de criação de climas direcionados para a mestria/tarefa que, por sua vez, são considerados saudáveis na área da dança. De acordo com Quested e Duda (2009), os professores de dança encontram-se numa posição privilegiada, podendo fazer mais para recompensar o esforço e a melhoria pessoal e coletiva na aula, encorajando a aprendizagem cooperativa, dando reconhecimento e relevância às contribuições de cada bailarino, e respondendo aos erros com críticas construtivas em vez de comentários penalizadores (Quested & Duda, 2009).

Relativamente às estratégias que se podem utilizar para promover a satisfação das necessidades psicológicas básicas, é importante criar um contexto estruturante para estimular a perceção da competência, através da colocação de desafios e objetivos adequados aos limites e capacidades do indivíduo, utilização de feedbacks informativos dirigidos ao indivíduo e que não englobem qualquer tipo de juízo de valor (Palmeira & Silva, 2017). Essas mesmas competências, na prática, e relacionando também com a área da dança podem traduzir-se em comportamentos específicos como por exemplo: assumir que antes de realizar uma coreografia existe um aquecimento específico que deve ser feito, na identificação e gestão de barreiras que possam surgir durante a prática, como por exemplo: a gestão do tempo na mudança de formações durante uma coreografia ou a aprendizagem da gestão do esforço executado enquanto se dança (indicadores fisiológicos do esforço).

Um contexto promotor da autonomia gravita em torno de um sentimento de voluntariedade e escolha por parte do indivíduo face à ação. Dois pilares essenciais

promotores deste comportamento estão ligados ao livre arbítrio, de modo a que o professor crie um conjunto de opções e permita que o indivíduo faça as suas próprias escolhas e, em paralelo, efetuar uma apresentação e consequente discussão que assenta numa teoria que vá de encontro à escolha feita tendo como alicerce razões que sejam pessoalmente significativas para o bailarino, existindo assim um possível encorajamento da iniciativa e sentido de responsabilidade do bailarino. Tudo isto pode culminar numa exploração de motivações mais internas proporcionando experiências positivas (sensações, aprendizagens, partilha, ou seja, experiências com menos foco na avaliação de resultados) (Palmeira & Silva, 2017).

Por último, a promoção de um clima relacional positivo e empático gravita em torno do bem-estar e equilíbrio de cada atleta. Na área da dança, esta questão pode ser verificada quando o professor de dança/coreógrafo possui um interesse profissional pelo bailarino que é independente dos resultados e da evolução do mesmo, ou seja, o que conta é o valor do bailarino enquanto pessoa. Tal facto deve ficar patente ao longo de todos os ensaios, para que se note que o nível de sucesso do bailarino não se prende apenas ao nível de performance do mesmo, mas que também está relacionado à sua sensação de bem-estar e equilíbrio pessoal (Palmeira & Silva, 2017). Os professores de dança devem evitar utilizar expressões que levam qualquer atleta, ou neste caso específico, o bailarino, ao desconforto interno, expressões como *deves; tens de ou não te encontras no teu melhor* (Palmeira & Silva, 2017).

Os resultados deste estudo devem ser interpretados à luz das suas limitações. Uma das limitações prende-se no facto de este ser um estudo observacional transversal, ou seja, os dados foram recolhidos apenas num único momento. Outra limitação importante de salientar é o facto de a amostra de bailarinos de elite conter bailarinos que se encontram a frequentar o conservatório, encontrando-se estes num processo de profissionalização. Este acontecimento deveu-se ao facto de que, se a amostra apenas contivesse bailarinos de elite sem incluir os bailarinos do conservatório, ficaria bastante reduzida em número de participantes. Este facto pode facilmente ter provocado uma atenuação nas diferenças entre os dois grupos (elite e não elite). O facto de a recolha de dados ter sido feita via online também pode ser um fator limitante, pois pode ter levado a uma possível interpretação errada por parte da amostra de algumas perguntas presentes na bateria de questionários aplicada neste estudo.

7. Conclusão

O presente estudo teve como objetivo comparar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal em populações de bailarinos de elite e amadores (não elite), examinando também de que forma essas mesmas variáveis se relacionam entre si nestes bailarinos. Não se verificaram diferenças significativas entre bailarinos de elite e os amadores (não elite), com exceção para a regulação integrada, em que se obtiveram níveis mais altos nos bailarinos amadores (não elite). As motivações controladas (i.e., externa e introjetada) associaram-se a níveis mais elevados de sintomas de distúrbios alimentares e a menor apreciação corporal, enquanto a motivação intrínseca para a dança se associou a maior apreciação corporal. Os resultados deste estudo assentam e dão suporte aos pressupostos da SDT e aos resultados de estudos anteriores, tendo várias implicações para a prática no contexto da dança.

Referências

- Atienza, F. L., Castillo, I., Appleton, P. R., & Balaguer, I. (2020). Examining the mediating role of motivation in the relationship between multidimensional perfectionism and well-and ill-being in vocational dancers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4945.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., Quested, E., & Morales, V. (2011). Social-contextual and motivational predictors of intentions to continue participation: a test of SDT in dance. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 305-319.
- Capon-Sohezki, P. (2007). Ha'arachaatzmit, dimuiguf, perfectsionismve-haфраotachilaetzelne'arotmitbagrotha'lomdot ballet.(Self Assessment, Body Image, Perfectionism, and Eating Disorders among Adolescent Females Learning Ballet.) Master's Thesis. *Haifa University, Haifa*.
- Cardoso, A.A.; Reis, N.M.; Marinho, A.P.; Boing, L.; Guimarães, A.C. (2017). STUDY OF BODY IMAGE IN PROFESSIONAL DANCERS: A SYSTEMATIC REVIEW. *Rev Bras Med Esporte*, 23 (04): 335-340.
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., ... Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-version: Evidence of reliability, validity and invariance across gender. *Frontiers in Psychology*, 9(OCT), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01940>.
- Clare, J. (2018). Exploring Body Image in Women Experiencing the World of Burlesque Dancing using Interpretive Phenomenological Analysis.
- Dantas, A. G., Alonso, D. A., Sánchez-Miguel, P. A., & del Río Sánchez, C. (2018). Factors dancers associate with their body dissatisfaction. *Body image*, 25, 40-47.
- Doumenc, A., Sudres, J. L., & Sztulman, H. (2005). Approche des dimensions pondérales et corporelles de jeunes danseuses classiques amatrices vs professionnelles. *Neuropsychiatrie de L'Enfance et de L'Adolescence*, 53(6), 299-308.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarify- ing some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Leeds: Human Kinetics.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise: Fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(3), 20-25.
- Eberenz, K. P., & Gleaves, D. H. (1994). An examination of the internal consistency and factor structure of the eating disorder inventory-2 in a clinical sample. *International journal of eating disorders*, 16(4), 371-379.
- Fountoulakis, C., & Grogan, S. (2014). An investigation of the links between body image and exercise participation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(3), 19-30.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International journal of eating disorders*, 2(2), 15-34.
- Garner, D. M. (1991). Eating disorder Inventory-2; pro-fessional manual. *Psychological assessment resources*.
- Grogan, S., Gill, S., Brownbridge, K., Kilgariff, S., & Whalley, A. (2013). Dress fit and body image: A thematic analysis of women's accounts during and after trying on dresses. *Body Image*, 10(3), 380-388.

- Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56).
- Heiland, T. L., Murray, D. S., & Edley, P. P. (2008). Body image of dancers in Los Angeles: the cult of slenderness and media influence among dance students. *Research in Dance Education*, 9(3), 257-275.
- Koumpoula, M., Tsopani, D., Flessas, K., & Chairpoulou, C. (2011). Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 51(3), 480-488.
- Kulshreshtha, M., Babu, N., Goel, N. J., & Chandel, S. (2021). Disordered eating attitudes and body shape concerns among North Indian Kathak dancers. *International Journal of Eating Disorders*, 54(2), 148-154.
- Leyla, Ö., and K. Ibrahim. 2009. Drive for thinness, bulimia and body dissatisfaction in Turkish ballet dancers and ballerinas. *Social and Behavioral Sciences* 1: 2218–21.
- Molnar, D. S., Blackburn, M., Zinga, D., Spadafora, N., Methot-Jones, T., & Connolly, M. (2021). Trait Perfectionism and Dance Goals Among Young Female Dancers: An Application of the 2× 2 Model of Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(3), 234-247.
- Nieminen, P. (1998). Motives for dancing among Finnish folk dancers, competitive ballroom dancers, ballet dancers and modern dancers. *European Journal of Physical Education*, 3(1), 22-34.
- Nordin-Bates, S. M., Raedeke, T. D., & Madigan, D. J. (2017). Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2× 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(3), 115-122.
- Ortega-de-la-Torre, Á., Valero-Blanco, E., Bolaños-Ríos, P., & Jáuregui-Lobera, I. (2016). Eating attitudes, body image and risk for eating disorders in a group of Spanish dancers. *Nutricion hospitalaria*, 33(5), 1213-1221.
- Özgen, L., & Kışaç, İ. (2009). Drive for thinness, bulimia and body dissatisfaction in Turkish ballet dancers and ballerinas. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1(1), 2218-2221.
- Palmeira, A. L., & Silva, M. N. (2015). *Motivação para o treino de força e bem estar psicológico*. (Edited by Pezarat, P; Mil-Homens, P; Vilhena G.). Lisboa: Edições FMH, 2015.
- Palmeira, A. L., & Silva, M. N. (2017). Treino da Força, Motivação e Bem-Estar Psicológico. In P. P. Correia, P. Miil-Homens, & G. Mendonça (Eds.), *Treino da força—Vol 2* (pp. 3–18). Edições FMH.
- Pollatou, E., Bakali, N., Theodorakis, Y., & Goudas, M. (2010). Body image in female professional and amateur dancers. *Research in Dance Education*, 11(2), 131-137.
- Quested, E. (2014). Profiles of perfectionism, motivation, and self-evaluations among dancers: An extended analysis of Cumming and Duda (2012). *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 349-68.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well-and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 39-60.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3-14.

Quested, E., Duda, J. L., Ntoumanis, N., & Maxwell, J. P. (2013). Daily fluctuations in the affective states of dancers: A cross-situational test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 586-595.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Rodrigues, Y. C. F., Reis, N. M., Vieira, M. D. C. S., Machado, Z., & Guimarães, A. C. D. A. (2017). Fatigue and symptoms of eating disorders in professional dancers. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 19(1), 96-107.

Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of adolescence*, 34(3), 455-463.

Smink, F. R., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current psychiatry reports*, 14(4), 406-414. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0282-y>

Swami, V., & Harris, A. S. (2012). Dancing toward positive body image? Examining body-related constructs with ballet and contemporary dancers at different levels. *American Journal of Dance Therapy*, 34, 39-52.

Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of educational psychology*, 99(4), 747.

Torres-McGehee, T. M., Green, J. M., Leaver-Dunn, D., Leeper, J. D., Bishop, P. A., & Richardson, M. T. (2011). Attitude and knowledge changes in collegiate dancers following a short-term, team-centered prevention program on eating disorders. *Perceptual and Motor skills*, 112(3), 711-725.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.

Vocks, S., Schulte, D., Busch, M., Grönemeyer, D., Herpertz, S., & Suchan, B. (2011). Changes in neuronal correlates of body image processing by means of cognitive-behavioural body image therapy for eating disorders: a randomized controlled fMRI study. *Psychological Medicine*, 41(8), 1651-1663.

Walter, O., & Yanko, S. (2018). New observations on the influence of dance on body image and development of eating disorders. *Research in Dance Education*, 19(3), 240-251

Discussão Geral

A primeira parte do presente trabalho assentou numa revisão rápida de literatura que consistiu em analisar as dinâmicas motivacionais no contexto da dança e perceber quais as suas consequências psicológicas em populações de bailarinos.

A evidência científica sugere que os tipos de motivações mais autónomas estão relacionados a consequências positivas, ou seja, mais saudáveis, enquanto que as motivações controladas e a amotivação estão relacionadas com a aquisição de resultados negativos, logo menos saudáveis (Ryan & Deci, 2017; Guzmán & García, 2014). Neste contexto, as dinâmicas motivacionais propostas pela teoria da autodeterminação (Ryan & Deci, 2017), podem levar a um maior conhecimento de como determinados ambientes de dança podem levar a consequências psicológicas desajustadas para os bailarinos – tal como a literatura existente tem vindo a documentar (Quested & Duda, 2010), e assim definir estratégias mais apropriadas.

A presente revisão verificou associações positivas entre as dinâmicas motivacionais positivas e diversos *outcomes* psicológicos, e associações negativas com dinâmicas motivacionais negativas. Especificamente, observou-se que climas motivacionais de apoio à autonomia ou orientados para a mestria/tarefa se relacionaram com maior bem-estar psicológico, afetos positivos, autoestima e satisfação/interesse na dança. De forma menos consistente, alguns estudos indicaram ainda uma associação com menor *burnout*, insatisfação corporal, ansiedade e número de dietas. Por outro lado, um clima motivacional orientado para o ego revelou associações contrárias com estas variáveis psicológicas, e adicionalmente associou-se com perfis perfeccionistas menos saudáveis. Estes resultados adquiridos foram de encontro aos pressupostos da teoria da autodeterminação e da teoria dos objetivos de realização (ego/tarefa), tendo várias implicações práticas, destacando-se a relevância de uma promoção de ambientes de suporte às necessidades psicológicas básicas, orientados para a tarefa e mestria.

A segunda parte deste trabalho centrou-se num estudo observacional transversal que teve como objetivo comparar os fatores motivacionais, sintomas de distúrbios alimentares e imagem corporal em amostras de bailarinos de elite e bailarinos amadores (não elite), analisando juntamente de que forma essas mesmas variáveis se relacionam entre si nessas amostras. Os resultados obtidos mostraram que, de um modo geral, não se verificaram diferenças significativas entre os bailarinos de elite e amadores (não

elite), com exceção para a regulação integrada, que favoreceu os bailarinos amadores (não elite). Observaram-se correlações positivas entre as motivações de origem controlada (i.e., externa e introjetada) e todos os sintomas de distúrbios alimentares, bem como correlações negativas com a apreciação corporal. Contrariamente, confirmou-se uma correlação positiva entre a motivação intrínseca para a dança e a apreciação corporal. Estes resultados sugerem que a existência de maiores níveis de motivações controladas se relacionam com níveis mais elevados de sintomas de distúrbios alimentares, realçando uma maior orientação para a magreza, consciência interoceptiva, e a menor apreciação corporal.

Estes resultados vão de encontro aos pressupostos da teoria da autodeterminação, pois sugerem que os bailarinos que dançam de forma amadora praticam esta atividade porque depositam nela uma importância que vai de encontro aos seus objetivos, valores e necessidades num contexto de menor pressão, menos controlador e avaliativo (Ryan & Deci, 2017). Foi possível concluir que a motivação dos bailarinos amadores (não elite) se encontra mais direcionada para uma prática da dança enquanto parte integrante deles mesmos, e da pessoa que são enquanto ser individual.

A existência de um clima motivacional de menor pressão (i.e., orientado para a tarefa/mestria) pode ter sido determinante para obter este resultado. O clima motivacional é uma característica socio-ambiental relevante para a satisfação diferencial das necessidades psicológicas básicas propostas pela teoria da autodeterminação, sendo que os objetivos de cada indivíduo se encontram dentro de um contexto de realização que se torna relevante para atividades que gravitam em torno da necessidade psicológica - competência (Duda, 2001).

Contrariamente à evidência existente, não foram encontradas diferenças significativas quer para os restantes tipos de motivação para a dança, quer na imagem corporal e nos sintomas de desordens alimentares. Seria expectável que os bailarinos de elite manifestassem níveis mais elevados de motivações mais controladas e de sintomas de desordens alimentares, dado que existe uma tendência geral patente na literatura que nos diz que a presença de um clima mais orientado para o ego, mais controlador/avaliativo e com maior pressão nas populações de bailarinos de elite provocam maiores níveis de motivações de origem controlada e maior risco de sintomas de distúrbios alimentares (Quested & Duda, 2010; Quested & Duda, 2009). No entanto,

este tipo de resultado que foi obtido pode dever-se ao facto de se ter incluído na amostra de bailarinos de elite, os bailarinos que se encontravam no conservatório de dança, ou seja, bailarinos que se encontram num processo de profissionalização, sendo ainda estudantes de dança. Tal facto pode ter atenuado as diferenças entre os grupos de bailarinos de elite e amadores (não elite).

Posteriormente, quando foram realizadas correlações ajustadas para o grupo e anos de experiência na dança, verificou-se que estas variáveis não parecem ser fatores de influência. Tal facto pode sugerir que não é a categoria de bailarino nem o tempo de experiência que é relevante, mas sim o clima motivacional que é criado durante as aulas pelos professores de dança que poderá contribuir para o desenvolvimento de motivações de origem mais controlada.

Torna-se importante, à luz dos resultados obtidos no estudo empírico, desenvolver em escolas e/ou conservatórios de dança programas para diminuir as motivações controladas e, assim, melhorar a imagem corporal e reduzir os sintomas de distúrbios alimentares.

O presente estudo avançou de forma pioneira neste campo de investigação pois comparou fatores motivacionais, imagem corporal e sintomas de distúrbios alimentares em bailarinos de elite com bailarinos amadores (não elite) – variáveis que normalmente são examinadas em separado. De um modo geral, o estudo empírico acarreta consigo um avanço científico no que toca à cultura patente na comunidade da dança e podendo também apoiar a despertar mentalidades no que diz respeito às exigências estéticas padronizadas na área da dança. Tendo por base as limitações da evidência existente, estudos futuros devem procurar analisar um estilo de dança em vez de vários, evitar incluir diferentes contextos, mas utilizar métodos e instrumentos de forma mais uniforme e consistente, que comparem os contextos utilizados com amostras mais vastas. Para além do referido, torna-se importante desenvolver programas de intervenção tanto nas escolas de dança como nos conservatórios, assim como a prática de intervenções na formação de professores de dança tendo como base a teoria da autodeterminação visando fazer com que os níveis de imagem corporal positiva aumentem, os riscos de distúrbios alimentares diminuam e climas motivacionais orientados para a tarefa/mestria sejam criados.

Referências

- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarify- ing some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Leeds: Human Kinetics
- Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). Psychological well-being in dancers: a social cognitive analysis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well-and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 39-60.
- Quested, E., & Duda, J. L. (2009). Perceptions of the motivational climate, need satisfaction, and indices of well-and ill-being among hip hop dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 13(1), 10-19.
- Taylor, I. M., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of educational psychology*, 99(4), 747.