



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

MARIA ISABEL DE CASTRO LIRA

A RELAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DO IMPOSTOR E A
DANÇA: INVESTIGANDO OS INCÔMODOS PSICOLÓGICOS NO
CONTEXTO ARTÍSTICO DA DANÇA EM FORTALEZA-CE

FORTALEZA

2025

MARIA ISABEL DE CASTRO LIRA

A RELAÇÃO ENTRE A SÍNDROME DO IMPOSTOR E A DANÇA:
INVESTIGANDO OS INCÔMODOS PSICOLÓGICOS NO CONTEXTO
ARTÍSTICO DA DANÇA EM FORTALEZA-CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de Licenciatura em Dança do Instituto
de Cultura e Arte da Universidade Federal do
Ceará.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Paula Martins
Cazeiro.

FORTALEZA

2025

SUMÁRIO

RESUMO	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. MÉTODO	8
2.1 Participantes	8
2.2 Coleta de dados	8
2.3 Procedimentos de análise	9
3. RESULTADOS	10
4. DISCUSSÃO	21
4.1 Insegurança profissional	21
4.2 Perfeccionismo e cobrança	21
4.3 Comparação e validação externa	22
4.4 Medo de ser descoberta como fraude	23
4.5 Impactos emocionais e afastamento da Dança	24
4.6 Resistência e resignificação.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE A	28
APÊNDICE B	29

Resumo

A Síndrome do Impostor é caracterizada por uma sensação persistente de inadequação, mesmo quando o indivíduo apresenta competências reconhecidas. O presente artigo tem como objetivo investigar a relação entre a Síndrome do Impostor e o contexto artístico da Dança, analisando como sentimentos de inadequação, autocrítica, perfeccionismo e insegurança interferem na prática de bailarinos, professores e pesquisadores da área, atuantes em Fortaleza-CE. Participaram desta pesquisa 15 sujeitos com idades entre 19 e 45 anos, os quais responderam a um questionário online composto por questões abertas e fechadas. A interpretação dos dados ocorreu através da Análise de Conteúdo, com ênfase na Análise Temática. Os resultados revelam que os incômodos característicos da Síndrome do Impostor manifestam-se intensamente na relação dos participantes com o ambiente da Dança, influenciando a autopercepção, o desempenho técnico e o bem-estar emocional dos artistas. Entre as categorias emergentes destacaram-se: insegurança profissional, perfeccionismo, comparação e validação externa, sensação de fraude e impactos emocionais que incluem desmotivação e afastamento temporário da Dança. Conclui-se que a discussão de aspectos psicológicos no meio artístico é fundamental, podendo contribuir para a construção de ambientes mais saudáveis, acolhedores e conscientes das demandas emocionais envolvidas na prática da Dança.

Palavras-chave: Síndrome do Impostor; Dança; Psicologia da Dança.

1. Introdução

A presente pesquisa está inserida no campo da Dança, uma arte que, a meu ver, exige habilidades físicas, emocionais e psicológicas dos seus praticantes. Entendi que a Dança, enquanto forma de expressão artística, carrega consigo desafios que vão além da técnica e da estética. Percebi que ela demanda também um envolvimento profundo com o corpo e a mente, o que pode gerar um impacto significativo no bem-estar psicológico dos bailarinos. Tenho observado que, nos últimos anos, a Psicologia da Dança tem sido um campo crescente, buscando investigar como os aspectos psicológicos e emocionais podem influenciar o desempenho artístico dos bailarinos. Dentro desse contexto, acredito que a investigação das dificuldades psicológicas enfrentadas por esses profissionais é fundamental, especialmente considerando que estão frequentemente inseridos em ambientes altamente competitivos e exigentes.

Um fenômeno psicológico relevante, que vem ganhando destaque nas últimas décadas, é a Síndrome do Impostor. De acordo com o estudo de Molina et al. (2018), publicado no artigo "Síndrome do Impostor: Desafios e Prevenções", a síndrome é caracterizada por uma sensação persistente de inadequação, mesmo quando o indivíduo apresenta competências reconhecidas. Essa condição é definida como um evento psíquico que desencadeia dúvidas sobre a própria competência e o medo de ser descoberto como "fraude".

A Síndrome do Impostor é um fenômeno psicológico amplamente estudado desde a década de 1980, quando as psicólogas Pauline Clance e Suzanne Imes a identificaram em suas pesquisas com indivíduos bem-sucedidos que, apesar de suas conquistas, se sentiam como "fraudes" e temiam ser desmascarados (CLEANCE; IMES, 1985). Desde então, a síndrome tem sido discutida principalmente em contextos acadêmicos e profissionais, mas sua relação com a arte, especialmente com a Dança, ainda é pouco explorada. A investigação dessa síndrome na Dança é um aspecto relevante, considerando o alto nível de autocrítica e a constante pressão por perfeição técnica que caracteriza o ambiente artístico.

A Dança é uma forma de arte profundamente física e emocional, e seus praticantes estão frequentemente expostos a um ambiente altamente competitivo, onde a comparação com outros profissionais e as expectativas de desempenho são constantes. A busca pela perfeição técnica e pela expressão artística de forma impecável pode, por um lado, estimular o crescimento, mas por outro, pode gerar sentimento de insegurança e inadequação. Quando esses sentimentos são exacerbados, a Síndrome do Impostor pode se manifestar de forma mais intensa, criando um

ciclo de autocrítica, dúvida e medo do fracasso. No contexto da Dança, a pressão externa (como a de professores, coreógrafos e público) e a internalização de padrões de perfeição podem levar os bailarinos a questionarem sua competência e a se sentirem constantemente insatisfeitos com seu próprio trabalho.

A Psicologia da Dança, como campo de estudo interdisciplinar, busca investigar esses aspectos psicológicos no contexto da Dança e compreender como tais fatores influenciam o desempenho artístico (NAGY, 2018; WALKER; NERLICH, 2020). Estudiosos como Doris Humphrey e Martha Graham, que são pioneiras na Dança moderna, já enfatizavam a importância de integrar a psicologia e a emocionalidade do dançarino ao processo criativo (HUMPHREY, 2000; GRAHAM, 1991). A interação entre a mente e o corpo, o autoconhecimento e a expressão emocional são, conforme afirma Nagy (2018), fundamentais para a construção da performance artística. Essas dimensões podem ser profundamente afetadas por questões psicológicas, como a Síndrome do Impostor.

De acordo com Clance e Imes (1978) essa síndrome é caracterizada por sentimentos persistentes de inadequação e autossabotagem, mesmo diante de evidências de competência. Stanley e Wynne (2021) discutem sobre a manifestação desse fenômeno em profissões criativas e suas possíveis implicações para a confiança, desempenho técnico e processos criativos em contextos artísticos. Desta forma, no contexto da Dança, pode-se questionar se a Síndrome do Impostor pode comprometer tanto a técnica quanto a criatividade do bailarino.

Autores contemporâneos como Brené Brown, em seu livro *A Coragem de Ser Imperfeito* (BROWN, 2013), discutem o conceito de vulnerabilidade e sua relação com o perfeccionismo e a insegurança. Brown argumenta que a busca pela perfeição está frequentemente associada à vergonha e à sensação de inadequação, sentimentos que são centrais na experiência de quem sofre com a Síndrome do Impostor. No campo da Dança, onde o corpo e a performance estão sob constante observação, esses sentimentos podem ser intensificados, prejudicando a capacidade de expressão genuína e limitando a criatividade.

Estudos sobre autoconceito e motivação, como os de William S. Swann (SWANN, 2008) e Gabriele Oettingen (OETTINGEN, 2014), também oferecem percepções importantes sobre como o desempenho artístico é influenciado por fatores psicológicos. Swann, por exemplo, argumenta que a confirmação do autoconceito é fundamental para o bem-estar psicológico e para o sucesso em diversas áreas, incluindo a arte. Oettingen, por sua vez, explora como a visualização positiva pode ajudar a superar obstáculos psicológicos, como o medo do fracasso.

Essas teorias podem ser aplicadas ao estudo da Dança, ajudando a entender como os bailarinos podem modificar suas crenças autolimitantes e fortalecer sua autoconfiança.

Assim, embora o estudo da Síndrome do Impostor seja amplo em diversas áreas do conhecimento, especialmente no contexto acadêmico e corporativo, poucas pesquisas se dedicaram a compreender como esse transtorno psicológico impacta especificamente a vida dos bailarinos.

Desse modo, a presente pesquisa teve como objetivo investigar a relação entre a síndrome do impostor e o contexto artístico da Dança, buscando compreender como esse fenômeno psicológico impacta o desempenho artístico e o bem-estar emocional de bailarinos, professores e pesquisadores da área, atuantes em Fortaleza-CE.

2. Método

A pesquisa desenvolvida trata-se de um estudo qualitativo e exploratório, em que foi aplicado um questionário sobre a Síndrome do Impostor a bailarinos, professores e pesquisadores da Dança, cuja análise dos dados foi realizada por meio do método de Análise de Conteúdo.

2.1 Participantes

O estudo contou inicialmente com 18 convidados, selecionados por conveniência, considerando vínculos profissionais e/ou acadêmicos com a pesquisadora. Foram elegíveis bailarinos, professores e pesquisadores da área da Dança que atuassem profissionalmente em Fortaleza-CE e tivessem idade igual ou superior a 18 anos. Entre os respondentes, três foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão — dois por serem menores de idade e um por responder que não atua profissionalmente na área — resultando em um total de 15 participantes com respostas válidas. Todos os participantes contribuíram voluntariamente e tiveram garantidos o anonimato e o consentimento livre e esclarecido com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, presente no Apêndice A.

2.2 Coleta de dados

O instrumento utilizado foi um questionário (Apêndice B) elaborado na plataforma Google Forms, composto por questões abertas e fechadas. Sua construção baseou-se em um levantamento prévio da literatura sobre a Síndrome do Impostor (Clance & Imes, 1978; Molina et al., 2018) e sobre Psicologia da Dança (Nagy, 2018; Walker & Nerlich, 2020). As questões abertas buscaram explorar percepções, experiências e sentimentos relacionados à autocrítica,

insegurança, perfeccionismo, comparação, medo do fracasso e reconhecimento artístico. O questionário foi divulgado digitalmente entre os participantes e após o período de respostas, o conteúdo coletado foi organizado em um corpus textual, constituindo o material empírico para a análise.

2.3 Análise dos Dados

O método adotado para tratamento e interpretação dos dados foi a Análise de Conteúdo, com ênfase na Análise Temática, fundamentada na sistematização de Bardin (2011) e nas contribuições de Campos (2004) e Câmara (2013). A Análise de Conteúdo é um conjunto de técnicas analíticas voltadas à interpretação sistemática, objetiva e inferencial das comunicações, permitindo identificar significados manifestos e latentes nos discursos dos participantes.

A análise dos dados seguiu as três etapas propostas por Bardin (2011) para a Análise de Conteúdo, com enfoque na identificação de temas recorrentes:

- Pré-análise – Nesta etapa, realizou-se a organização dos dados e a leitura flutuante das respostas. Primeiramente devido ao anonimato dos participantes, cada sujeito foi representado por uma letra do alfabeto, considerando as letras de A a R – desconsiderando os sujeitos K, M e O, excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão; em seguida, os dados foram organizados em um documento, dispondo as respostas de cada sujeito para todas as questões, e então os dados foram reorganizados em outro documento, em que foram dispostas as respostas de todos os sujeitos para cada questão. Por fim, foi realizada a leitura inicial de todo o material coletado, foi definida a análise temática como unidade de registro e foram elaboradas as hipóteses iniciais. Essa etapa permitiu reconhecer ideias gerais, frequências discursivas e possíveis direções analíticas.
- Exploração do material - Nesta fase ocorreu a codificação das respostas, identificando núcleos de sentido e agrupando-os em categorias temáticas relacionadas aos sentimentos e percepções vinculados à Síndrome do Impostor entre artistas da Dança.
- Tratamento dos resultados e interpretação - As categorias temáticas foram analisadas à luz do referencial teórico, permitindo a construção de inferências e a compreensão dos significados manifestos e latentes nos discursos dos participantes. Buscou-se interpretar como elementos subjetivos, contextuais e artísticos influenciam a experiência da Síndrome do Impostor na Dança.

3. Resultados

As primeiras perguntas do questionário tiveram enfoque no perfil dos participantes, cujas respostas estão sintetizadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Perfil dos participantes a partir das respostas do questionário.

Participante	Idade	Gênero	Você atua como:	Qual ou quais modalidades/ linguagens de Dança são suas principais áreas de atuação?
A	24	Masculino	Bailarino(a)	Jazz e Dança Contemporânea
B	22	Feminino	Bailarino(a)	Danças urbanas, contemporâneo e jazz
C	23	Feminino	Bailarino(a)	Ballet e jazz
D	24	Feminino	Bailarino(a), Professor(a) de Dança	Ballet, hip-hop, contemporâneo e jazz
E	45	Feminino	Bailarino(a), Professor(a) de Dança	Ballet
F	26	Feminino	Bailarino(a)	Ballet
G	25	Feminino	Bailarino(a), Professor(a) de Dança, Pesquisador(a) na área de Dança	Dança contemporânea e jazz
H	23	Mulher Cis	Bailarino(a), Professor(a) de Dança	Jazz
I	20	Mulher	Bailarino(a), Professor(a) de Dança	Ballet e jazz
J	30	Feminino	Bailarino(a)	Jazz
L	19	Feminino	Bailarino(a)	Jazz e contemporâneo
N	22	Feminino	Bailarino(a)	Jazz, Danças urbanas e contemporâneo
P	19	Feminino	Bailarino(a)	Jazz, Danças urbanas e ballet
Q	27	Masculino	Bailarino(a), Professor(a) de Dança	Sapateado e jazz
R	25	Masculino	Bailarino(a)	Hip-hop, popping, house

As demais perguntas tiveram enfoque na temática da pesquisa, elaboradas de acordo com a literatura sobre a Síndrome do Impostor (Clance & Imes, 1978; Molina et al., 2018) e sobre Psicologia da Dança (Nagy, 2018; Walker & Nerlich, 2020). Visando possibilitar o conhecimento dos dados obtidos nesta pesquisa, os Quadros de número 2 a 13 apresentam de forma integral as respostas dadas pelos sujeitos a todas as questões.

Quadro 2 - Respostas da pergunta “Como você percebe o seu nível de confiança em relação às suas habilidades na Dança?”

Participante	Resposta
A	Sou muito pouco confiante
B	Mediano, na modalidade que eu estudo a mais tempo, sou mais confiante
C	Conhecimento teórico dos movimentos e técnicas e aplicação prática no corpo. Dançar consciente das técnicas que são exigidas e como isso melhora minha performance

D	Confiante
E	Alto
F	Médio
G	Me sinto por vezes insegura, e incapaz. Principalmente no âmbito do ensino. Sinto que quase sempre estou entregando menos do que deveria.
H	Muitas vezes fica estremeçada pela síndrome da impostora, mas na maioria das vezes me sinto confiante.
I	Um 7
J	Me sinto confiante a maior parte do tempo
L	Bem confiante e segura
N	Intermediário com potencialidade para ser avançado
P	Acredito que ainda preciso construir mais confiança nas minhas habilidades, principalmente de improvisação
Q	Em relação ao sapateado, sou confiante. Fui mais, mas com a idade, me sinto mais pesado e com o condicionamento físico um pouco mais limitado. No jazz, sempre tive dificuldade de ser mais livre e fluido, por tentar performar uma “masculinidade”.
R	08 de 0 a 10.

Quadro 3 - Respostas das perguntas “Como você se sente quando recebe elogios ou reconhecimento pelo seu trabalho? Já aconteceu de receber elogios ou reconhecimento pelo seu trabalho e pensar que não merecia?”

Participante	Resposta
A	Sim, pouquíssimas vezes acredito que mereço os elogios
B	MUITO bem, acho que é o que eu mais gosto. Já aconteceu, mas só uma ou duas vezes
C	Fico aliviada, pois às vezes não consigo enxergar que fui bem/ sou boa. As vezes estou tão insegura ou não satisfeita com meus movimentos que às vezes acho que os elogios são só por educação.
D	Me sinto ótima e reconhecida, isso me ajuda
E	Bem. Sim
F	Feliz. Sim.
G	Me sinto bem quando recebo esses elogios e sinto que o meu trabalho valeu a pena
H	Muito feliz e satisfeita com o meu trabalho. Nunca, pois recebi de pessoas que admiro.
I	Sim, todas as vezes. Sinto que não sou merecedora ou que esse elogio não foi de verdade
J	Me sinto bem, mas às vezes sinto que não são elogios verdadeiros, que foram ditos só para “agradar”.

L	me sinto lisonjeada, reconhecida e notada, sim, já recebi elogios que achei que não merecia por não achar que tava tão bom quantos outros falavam que estava.
N	1.Gosto quando acontecem mas me sinto constrangida às vezes. 2.Já Sim.
P	Quando isso ocorre, normalmente, não sei muito como responder e, na maioria das vezes, sinto que realmente não merecia estar sendo elogiada
Q	Me sinto recompensado e feliz, me remete às dificuldades que enfrentei para montar ou apresentar o trabalho. Também me dá um certo constrangimento e vergonha. Já aconteceu de achar que o trabalho não tinha sido tão bem executado ou pensado, mas, ainda assim, recebi elogios e achei exagerados.
R	Sim, me sinto extremamente vergonhoso, olho para o chão e sorrio para o mesmo, fico desconfortável.

Quadro 4 - Respostas da pergunta “Como você lida emocionalmente com críticas negativas sobre sua performance?”

Participante	Resposta
A	Encaro elas como uma forma de melhorar minha dança, quando vindas de alguém com boas intenções e conhecimento para a crítica.
B	tento levar para algo construtivo mesmo me frustrando
C	Não acredito em críticas negativas, mas sim construtivas. adoro receber críticas construtivas, pois vejo que posso melhorar nesse aspecto e me esforço com mais determinação
D	entendo e trabalho nisso, dependendo do dia
E	Bem
F	Me sinto desmotivada
G	Me cobro muito e fico pensando por vários dias quando isso acontece, quase como uma ferida aberta mesmo.
H	Penso que poderia não ter errado, e que foi um vacilo. Uso isso para melhorar, porém o sentimento é de derrota, mas não que me paralise.
I	Me cobro muito e tento melhorar
J	Lido bem, consigo absorver bem e usar isso para tentar melhorar
L	fico bem mal se não for uma crítica construtiva, se for só no propósito de criticar e não de criticar construtivamente
N	Tento usá-las de forma a entender o que devo melhorar, mas as vezes acaba que só aceito elas como verdades absolutas e não faço o esforço necessário para mudar
P	Tento receber bem as críticas, especialmente se forem de outros profissionais, e procuro corrigir aquilo que foi apontado o mais rápido possível, tentando não levar muito para o lado pessoal
Q	Me levam para um campo de vergonha e desmotivação

R	Reflico e me cobro 1000 vezes mais
---	------------------------------------

Quadro 5 - “Você sente ou já sentiu a sensação de não ser tão bom quanto as outras pessoas pensam que você é? Caso positivo, em que situações e por que você acha que isso acontece?”

Participante	Resposta
A	Sim, por inúmeras vezes. Principalmente por ter iniciado “tarde” na dança, por vezes acredito que as pessoas apenas querem que eu me sinta bem com os elogios, mesmo eles não refletindo a realidade.
B	sempre. quando assisto pessoas que dançam a mais tempo que eu
C	Sim, penso muito isso em relação ao Ballet/sapatilha de ponta, pois apesar de ser a modalidade que eu mais me reconheço, a técnica é muito rígida e sinto que nunca consigo evoluir a ponto de ser realmente boa. Sempre acho que falta flexibilidade, rotação de quadril, eixo nos giros, força nos pés...
D	sim, porque sempre vai existir alguém melhor que a gente
E	sim. No jazz, pois não tenho segurança nessa modalidade
F	Sim. Por insegurança
G	Acho que poderia ser uma professora melhor, investigar mais, buscar mais, ver meus alunos melhores do que estão. Mas também entendo que o ensino não depende só de mim e requer paciência, com uma turma iniciante, por exemplo. Mas ainda assim fico me cobrando com pensamentos do tipo: “será que se outro professor estivesse com essa turma, ela estaria melhor?”
H	Já. Situações de elogiarem uma sequência coreográfica ou uma ideia, mas eu não achar que tá bom o suficiente, porque é uma questão de insegurança e comparação muitas vezes.
I	Sim, em workshops
J	Já senti. Em momentos que eu não estou tão segura, essa sensação de não se sentir boa o suficiente é mais presente.
L	sim, quando entrei em uma CIA com pessoas muito mais velhas que eu é que já dançavam juntas como grupo a um certo tempo, acho que me senti insegura por não dançar há 2 anos e quando retornar a dança já entrar de cara em uma CIA avançada
N	Acho que em quase todo contexto mas principalmente no de aula, acredito que isso aconteça por um histórico meu de não receber elogios frequentes e não ter me desenvolvido rapidamente como bailarina, o que causou muitas comparações entre o eu e as pessoas ao redor.
P	Sim, acho que normalmente acontece durante grandes ensaios ou performances e acho que isso acontece porque você que está consigo mesmo todos os dias é que consegue notar mais os próprios defeitos e erros
Q	Com certeza! Principalmente, por ser homem, acaba recaindo uma “cobrança” em ter uma alta performance de giros, de força, de saltos, de corpo.
R	Sim, em aulas, workshops me comparo muito e acabo não enxergando o meu potencial, so depois de algum tempo que volto e vejo vídeos, eu paro e penso caramba que top!

Quadro 6 - Respostas da pergunta “Você costuma se comparar a outros bailarinos/professores? Caso positivo, como você se sente em relação a eles?”

Participante	Resposta
A	Sim, na grande maioria das vezes me sinto atrasado e com a necessidade de recuperar o “tempo perdido”
B	sim, mas me comparo pois me inspiro, e não fico “olhando neles o que falta em mim”
C	Não, as comparações não me fazem bem. Gosto de me inspirar em vários colegas e professores, mas nunca tento comparar o estilo de dança por ser algo muito individual. mas me inspiro em feições, técnicas de improviso.
D	Não
E	Sim. Inferior
F	Sim. Inferior
G	Sinto que poderia ser melhor, não igual a eles, mas como eu disse na pergunta anterior, sinto que o trabalho de outros professores poderiam ser melhor que o meu é.
H	Sim. Eu me sinto muito boa professora e bailarina mas sinto que eu poderia ser completo tendo habilidades que os outros tem e que não as domino tanto
I	Sim, me sinto inferior
J	Acho que faço pouca comparação com outros professores e bailarinos, tento não focar tanto nisso
L	não muito, quando me comparo, acredito que seja mais como “caraca, quero chegar nesse nível” e não me comparando no sentido de ficar me sentindo mal cmg e com minha dança por causa da dança do outro
N	Sim. Depende de quem for, mas geralmente sinto que vem de um lugar de admiração e uma vontade de ser capaz de fazer tudo aquilo que o outro faz.
P	Sim, acho que essa comparação é mais em um lugar de admiração e inspiração do que de me rebaixar, pois como minha experiência é relativamente menor do que a de vários bailarinos que convivo, claro que eles terão mais técnica e domínio que eu
Q	Sim, principalmente com outros bailarinos homens. Isso me causou muita frustração durante anos, pois nunca consegui me destacar no jazz, por exemplo, por atributos que os homens se destacam: corpo, saltos, força etc. Por esse motivo, também, acabei me dedicando e me aproximando mais do sapateado, que, ainda, é uma modalidade que tenho facilidade e aptidão.
R	Sim, tenho o desejo de superar, sempre de superar o melhor, que no caso o professor.

Quadro 7 - Respostas da pergunta “As cobranças de professores, coreógrafos ou público interferem na sua autocrítica? Caso positivo, de que forma as cobranças interferem?”

Participante	Resposta
A	Sim, quanto mais sou cobrado por outras pessoas mais me cobro internamente.
B	sim, vejo cobranças como potencial, se me cobram é pq eu sou capaz de conseguir

C	Não, na verdade elas me motivam ainda mais. Pois eu sempre quero melhorar e quando o professor “me nota” com uma crítica construtiva é porquê eu sei que ele quer que eu melhore. Então eu me esforço ainda mais. Quando o professor diz que tá bom penso que ele só acha que eu não sou capaz de melhorar
D	sim, se a professora disser que estou ruim em algo, vou lá e melhora trabalhando naquilo
E	Sim. Para tentar melhorar
F	Sim. Me esforçar para melhorar, mas ao mesmo tempo aumenta a insegurança
G	Com certeza. Quando algo dá errado, eu fico me martirizando, ou quando alguém comenta algo sobre um aluno meu, sinto que falhei. Mesmo tendo a ciência de que as coisas podem e vão dar errado, porque no fim das contas somos seres humanos, que mesmo tentando a perfeição, existem contratempos, só precisamos ter resiliência pra saber domar essas situações adversas
H	Sim!! Me faz achar que não posso nunca deixar a desejar e que preciso manter a imagem e posição que já alcancei na dança.
I	Não
J	Sim. As vezes sinto que quando o professor cobra de uma turma, aquele recado é direcionado a mim (mesmo que muitas vezes não seja), e isso gera uma cobrança da minha parte.
L	sim, eu normalmente já me pressiono muito, então quando vem as cobranças de professores e coreógrafos, piora pq sinto que não estou conseguindo entregar e nem passar a mensagem/ ideia que eles querem passar para o público/jurados com a coreografia
N	Em alguns casos, sim. Quando é somente crítica e não há nenhum ponto positivo, eu tendo a me reprimir e me auto cobrar excessivamente de forma que não consigo gostar do trabalho depois.
P	Sim, as cobranças são como uma forma de ir moldando que aspectos precisam ser mais treinados e lapidados na minha dança
Q	Sim. geralmente interferem me desmotivando por reconhecer minhas limitações (físicas e psicológica)
R	Sim. com pensamentos de julgamentos.

Quadro 8 - Respostas da pergunta “Você se sente pressionado a buscar a perfeição na Dança? Caso positivo, como isso impacta na sua autoestima?”

Participante	Resposta
A	Sim, sou uma pessoa muito crítica com a minha dança e procuro sempre alcançar um ótimo nível técnico em tudo.
B	Não, acho que não existe perfeição na dança, não na visão de quem está dançando, vc sempre vai achar um defeito mesmo que não tenha
C	No ballet sim, no jazz não. Antes já foi bem mais difícil, pois a autocobrança me afastava da dança, pois eu não queria fazer aula de ponta ou algo assim. Hoje já gera o efeito contrário, pois eu quero evoluir e ver a evolução acontecendo.

D	Não
E	Não
F	Sim. As vezes de forma positiva quando me sinto evoluindo
G	Sim. Como se nunca estivesse bom o suficiente, como se o corpo não estivesse mais apto aquilo. Percebo que existe muita cobrança externa, sobre como se vestir, sobre como mover, sobre como expressar, sobre como dar aula, e talvez isso acabe tirando a essência da arte em si. Porque eu acredito que arte é liberdade, e em algum momento a disciplina na arte dança, se tornou uma prisão.
H	Perfeição não, porque tenho muito bem resolvido de que não sou e não posso ser boa em tudo, mas já impactou muito sim na autoestima. Não sinto uma pressão externa, só minha mesmo, porém já foi muito pior.
I	Não mais
J	Não
L	Não
N	Sim. Cria uma sensação de insatisfação e uma sensação de que não sou capaz ou que estou sempre fazendo algo errado.
P	Sim, por mais que em alguns momentos eu tente ir mais leve por causa de alguma limitação física ou mental essa busca sempre está lá e minha autoestima é extremamente impactada por isso
Q	Hoje não mais. Hoje a dança está para mim fora dos palcos, numa sala de aula e focado no sapateado. Quero sapatear para me sentir vivo, bem e saudável. Hoje, o meu foco na dança sou eu
R	Sim, me cobro. E me cobro e me cobro.

Quadro 9 - Respostas da pergunta “Já evitou aceitar desafios (como apresentações, solos, coreografias) por achar que não estava à altura?”

Participante	Resposta
A	Sim.
B	Não
C	Sim, já recusei um solo a muitos anos atrás.
D	Não
E	Não
F	Sim
G	Sim! Principalmente trabalhos como professora e coreógrafa, por achar que não estou pronta.
H	Nunca! Sempre me lanço e me jogo, vou com medo mesmo. Nunca deixo nenhuma oportunidade passar.

I	Não
J	Sim.
L	Não
N	Sim.
P	Não
Q	Sim! Já recusei vários trabalhos em escolas e academias de dança por acreditar que não seria capaz de administrar turmas e desenvolver bailarinos, de acordo com o meu nível técnico.
R	Sim! Até não queria fazer o ensaio do solo por vergonha dos meus colegas. Só fazia marcando e as vezes nem fazia, pra no dia fazer

Quadro 10 - Respostas da pergunta “Quando você pensa em suas conquistas na Dança, sente que elas foram resultado de sorte ou de esforço/competência?”

Participante	Resposta
A	Isso é variável, mas já tive os dois sentimentos, tanto de sorte quanto de esforço/competência.
B	esforço e competência
C	Não, sempre respostas do meu esforço, disciplina e competência.
D	Esforço
E	As duas coisas
F	Sorte.
G	Muito esforço e competência
H	Esforço/Competência com certeza.
I	Esforço
J	Os dois
L	Esforço e competência
N	Esforço
P	Foram resultado do meu esforço
Q	esforço/competência
R	Esforço e competência

Quadro 11 - Respostas da pergunta “Você sente que a insegurança ou a autocrítica afetam sua performance artística? Caso positivo, de que forma afeta?”

Participante	Resposta
A	Sim, quando estou em um local no qual sinto que estou muito julgado acabo por me prender demais, o que afeta diretamente no meu desempenho
B	não muito
C	Antes afetava mais negativamente. Hoje eu busco transformar isso em um incentivo para melhorar e tento sempre lembrar que ninguém é perfeito e que eu não tenho mais 12 anos. Então o corpo vai responder de forma mais lenta com maiores desafios físicos .
D	sim, o nervosismo afeta a performances que mesmo nos ensaios eu não erro
E	Sim. Fico nervosa e erro a coreografia
F	Sim, por conta da insegurança
G	Sim, mas percebo que existe mais uma ideia do que eu acho que os outros estão pensando e acabo pensando isso de mim mesma, quando na verdade eu nem sei e nem tenho como saber o que o outro pensa. Mas por ser uma pessoa observadora e sensível a olhares diferentes, sempre levo para o lado ruim, como uma crítica do outro a mim.
H	Não. Mesmo me sentindo assim, eu faço tudo o que posso e entrego resultados e me sinto bem. Mesmo que insatisfeita com a minha performance, esse sentimento só vem posteriormente e não durante a apresentação.
I	Sim, acabo não dando tudo de mim
J	Sim. Me sentir pressionada faz com que eu não esteja segura, e isso afeta no desempenho da coreografia ou aula
L	sim, coloco muita pressão em cima de mim até eu achar que está bom, e normalmente nunca acho que chega a ficar bom
N	Sim. Sinto que algumas vezes elas podem te ajudar a se esforçar mais e outras vezes elas só reforçam pensamentos autodepreciativos.
P	Sim, principalmente a insegurança, afeta muito na energia que eu consigo colocar naquela performance e até na execução técnica se minha mente estiver muito pilhada com isso
Q	Sim. Muitas vezes eu prefiro me manter numa zona de conforto do que arriscar.
R	Sim, interfere nas cobranças e na não qualificação de si mesmo.

Quadro 12 - Respostas da pergunta “Você sente ou já sentiu a sensação de inadequação ao mundo da Dança? Caso positivo, como você lida ou lidou com isso?”

Participante	Resposta
A	Sim, por muitas vezes sinto que aquilo não é algo que eu deveria estar fazendo
B	Não
C	Não
D	sim, muito trabalho mental de que cada corpo é um corpo e cada um tem seu tempo
E	Não

F	Não
G	Sim! Hoje inclusive estou nessa fase. Digo pra mim mesma que estou dando um tempo de toda essa cobrança pra poder rever e voltar a sentir o prazer de mover. Mas ao mesmo tempo, fui ensinada que “a dança é isso mesmo”, 5 horas de ensaio por dia, cansaço extremo, dançar doente e machucada, e hoje me questiono se o que eu faço, por ser mais leve, não tenha tanto valor, não seja mais tanto arte.
H	Não
I	Não
J	Não
L	sim, me senti assim quando passei 2 anos fora e voltei, me senti em um limbo, como se todos do meu grupo tivessem continuando e eu estava presa, lidei com isso me aproximando novamente do meu grupo e me esforçando muito para voltar a minha melhor performance tanto em sala quanto fora dela
N	Sim. Na maioria das vezes tento não levar a sério mas sempre tenho receio em interagir com grupos
P	Sim, atualmente está melhor, porque já consegui ver e conhecer vários bailarinos maravilhosos que tem o corpo parecido com o meu (não exatamente no padrão esperado, principalmente no ballet), mas muitos dias ainda tenho que conseguir me regular emocionalmente sobre isso
Q	Sim, principalmente no começo. No começo eu me via motivado. Com o passar dos anos, eu fui vendo que não valia o esforço.
R	Sim, já pensei muitas vezes isso não é pra mim, deveria era focar esse tempo em fazer dinheiro.

Quadro 13 - Respostas da pergunta “Na sua percepção, falar sobre aspectos psicológicos como a Síndrome do Impostor pode ajudar bailarinos a lidar melhor com os desafios da Dança?”

Participante	Resposta
A	Com certeza, ajudaria a se perceber melhor
B	Sim
C	Com certeza, se conhecer e perceber os pensamentos que te movem pra frente ou te estagnam ajudam na força de vontade/ motivação do bailarino e também no modo como ele se sente com a dança ou quando está dançando.
D	Sim
E	Sim
F	Sim
G	Sim, com certeza! É uma pesquisa super necessária e pertinente, já que no mundo da dança as pessoas só se acostumaram a se automutilar. E essa auto mutilação vem em

	várias situações, desde como eu me vejo e me julgo, a momentos que ser torna necessário parar de dançar por causa de uma lesão. Como se o mundo fosse acabar caso bailarino x não dance porque QUEBROU um osso, por exemplo. Não entendo e nunca vou entender, como criaram essa imagem negativa da dança. Como se por ela você tivesse que dar tudo de si, quando na verdade é ela quem nos dá. Ela continua ali, após a lesão, após o luto, o que for. As pessoas tratam a dança como se fosse algo findável, que tem prazo, mas eu acredito que a dança é o começo. Pra mim, autoconhecimento do próprio corpo, também é saber quando e porque pausar um pouco.
H	Com certeza
I	Sim
J	Sim
L	Sim
N	Sim
P	Sim
Q	Sim
R	Com certeza ajuda!

Por fim, foi deixado no formulário um espaço para que os participantes que desejassem pudessem acrescentar algum relato ou experiência pessoal sobre como a insegurança ou a autocrítica influenciam na sua trajetória na Dança. Foram obtidos os seguintes relatos: “Fizaram eu me afastar alguns anos da sapatilha de ponta e isso me traz um arrependimento até hoje, pois sinto que minha técnica teria evoluído muito quando tinha mais tempo livre e menos dificuldades por conta da idade. Hoje estou correndo atrás do prejuízo por conta dessa insegurança.” (Sujeito C); “Eu paro de dançar por anos e depois volto e me cobro, e me canso e paro. E fico nesse looping.” (Sujeito R).

A partir da análise das respostas dadas pelos sujeitos da pesquisa, foram elaboradas as seguintes categorias temáticas: Insegurança profissional, Perfeccionismo e cobrança, Comparação e validação externa, Medo de ser descoberta como fraude, Impactos emocionais e afastamento da Dança, Resistência e ressignificação. Exemplos de respostas incluídas nestas categorias temáticas serão apresentadas a seguir, juntamente com a sua discussão.

4. Discussão

4.1 Insegurança profissional

A insegurança profissional aparece como uma das categorias mais recorrentes, refletindo a dificuldade dos participantes em reconhecer suas próprias habilidades. Muitos bailarinos relacionam a insegurança ao início tardio na Dança, às comparações com colegas mais experientes e ao medo constante de não corresponder às expectativas técnicas das modalidades que praticam. A autopercepção da competência varia significativamente conforme o contexto, o tipo de tarefa e o nível de reconhecimento externo recebido.

Essa oscilação reforça a compreensão de Clance e Imes (1978) de que indivíduos com Síndrome do Impostor tendem a subestimar seus êxitos e superestimar suas falhas. Na Dança, essa dinâmica é acentuada pela natureza pública da performance: errar significa “ser visto”, o que potencializa a autocrítica.

Além disso, a insegurança aparece ligada também ao papel docente. Professores participantes da pesquisa relatam dúvidas sobre a eficácia de seu ensino, revelando que a Síndrome do Impostor se estende para além da performance física, afetando também a atuação pedagógica. Isso evidencia a amplitude do fenômeno e sua capacidade de atravessar múltiplas dimensões da prática artística. Exemplos de respostas incluídas nesta categoria temática são: “Me sinto por vezes insegura, e incapaz. Principalmente no âmbito do ensino. Sinto que quase sempre estou entregando menos do que deveria.” “Acho que poderia ser uma professora melhor, investigar mais, buscar mais, ver meus alunos melhores do que estão” (Sujeito G).

4.2 Perfeccionismo e cobrança

O perfeccionismo surge como um elemento estruturante do processo de formação e manutenção da Síndrome do Impostor na Dança. Alguns relatos, como os apresentados abaixo, indicam que muitos artistas se cobram por atingir um padrão idealizado de técnica, estética e expressão, o que gera sobrecarga emocional e sensação constante de insuficiência: “(...) pouquíssimas vezes acredito que mereço os elogios” (Sujeito A); “(...) não consigo enxergar que fui bem/ sou boa. Às vezes estou tão insegura ou não satisfeita com meus movimentos que às vezes acho que os elogios são só por educação.” (Sujeito C); “Me cobro muito (...)” (Sujeito I).

A Dança, historicamente associada ao rigor disciplinar, contribui para essa dinâmica. A exigência de precisão técnica, alinhamento corporal, controle muscular e resistência física cria condições para que pequenos erros sejam interpretados como fracassos pessoais. Brené Brown (2013) afirma que o perfeccionismo não está relacionado ao desejo saudável de excelência, mas

ao medo de julgamento e rejeição — sentimentos fortemente presentes nos discursos analisados.

Além disso, as cobranças externas amplificam a autocrítica interna. Professores, coreógrafos e público funcionam como mediadores simbólicos de validação, reforçando padrões que os próprios bailarinos internalizam. Em alguns casos, as cobranças motivam o aprimoramento técnico; em outros, geram paralisia, ansiedade e esgotamento físico e emocional.

Esse padrão de perfeccionismo, discutido por Brené Brown (2013), aparece nos relatos como um mecanismo que, ao mesmo tempo em que impulsiona o desenvolvimento técnico, produz vulnerabilidade emocional, medo de errar e vergonha. Esses sentimentos, quando não acolhidos, alimentam o ciclo típico da Síndrome do Impostor: a sensação de que o sucesso não é merecido, que os elogios não são verdadeiros e de que, em algum momento, o indivíduo será “descoberto” como uma fraude (CLANCE; IMES, 1978).

4.3 Comparação e validação externa

A comparação constante aparece como fator central na construção da autoestima artística. Alguns participantes relatam se comparar com colegas mais técnicos, mais experientes ou com corpos considerados mais adequados ao “padrão da Dança”. Essa dinâmica gera sentimentos de inferioridade e contribui para a sensação de não pertencimento. Como exemplos, podem-se citar as seguintes respostas: “(...) quando entrei em uma CIA com pessoas muito mais velhas que eu e que já dançavam juntas como grupo a um certo tempo, acho que me senti insegura(...)” (Sujeito L); “(...)tenho o desejo de superar, sempre de superar o melhor, que no caso o professor” (Sujeito R).

Walker e Nerlich (2020) destacam que a percepção de competência na Dança é fortemente influenciada pelo olhar do outro. Isso explica por que elogios podem gerar desconforto ou desconfiança, enquanto críticas — mesmo as construtivas — podem ter impacto desproporcional no estado emocional do bailarino. Os relatos também apontam que a pressão externa — advinda de professores, coreógrafos, público e colegas — influencia fortemente na autocrítica e nas decisões profissionais. A expectativa de corresponder a um ideal de excelência faz com que muitos artistas evitem desafios, recusem oportunidades e até se afastem temporariamente da Dança, revelando impactos emocionais profundos. Campos (2004) enfatiza que esses conteúdos subjetivos, muitas vezes invisíveis, constituem formas de sofrimento

psíquico que precisam ser compreendidas no contexto mais amplo das relações sociais e profissionais.

A validação externa funciona, portanto, como uma espécie de termômetro subjetivo. Para muitos participantes, sentir-se bom depende da confirmação do outro; sem esse reconhecimento, a autoconfiança se fragiliza. Essa dependência é um dos pilares psicológicos da Síndrome do Impostor.

4.4 Medo de ser descoberta como fraude

A narrativa da “fraude” aparece com força nos relatos de alguns bailarinos, reafirmando a presença dos mecanismos clássicos da Síndrome do Impostor. Muitos participantes descrevem situações em que receberam elogios, mas acreditaram não os merecer, associando seus resultados à sorte, simpatia ou circunstâncias externas, como, por exemplo: “(...)Sinto que não sou merecedora ou que esse elogio não foi de verdade” (Sujeito I); “(...)já recebi elogios que achei que não merecia por não achar que tava tão bom quantos outros falavam que estava” (Sujeito L).

Clance e Imes (1978) definem esse mecanismo como distorção cognitiva: o sujeito desconsidera evidências objetivas de competência e interpreta conquistas como eventos casuais. Na Dança, esse fenômeno é ainda mais intenso devido à subjetividade das avaliações e à constante exposição pública.

Além disso, o medo de ser “descoberto” leva muitos artistas a evitarem desafios, recusarem oportunidades e permanecerem em zonas de conforto. Esse comportamento de autossabotagem reforça o ciclo da síndrome e afeta diretamente o desenvolvimento profissional e técnico.

4.5 Impactos emocionais e afastamento da Dança

Os impactos emocionais decorrentes da Síndrome do Impostor são amplos e profundos. Alguns participantes relatam sentimentos de desmotivação, vergonha, insegurança, ansiedade e desgaste emocional. Em alguns casos, esses sentimentos culminam em afastamento temporário da Dança, demonstrando como o sofrimento psíquico interfere diretamente na continuidade da carreira: “(...) Digo pra mim mesma que estou dando um tempo de toda essa cobrança pra poder rever e voltar a sentir o prazer de mover. Mas ao mesmo tempo, fui ensinada que ‘a dança é isso mesmo’, 5 horas de ensaio por dia, cansaço extremo, dançar doente e machucada, e hoje me questiono se o que eu faço, por ser mais leve, não tenha tanto valor, não

seja mais tanto arte.” (Sujeito G); “(...) já pensei muitas vezes isso não é pra mim(...)” (Sujeito R).

Campos (2004) lembra que a subjetividade é atravessada por pressões sociais e institucionais, e isso fica evidente nos relatos de participantes que abandonaram modalidades, como o ballet de ponta, ou que se afastaram completamente da prática por longos períodos. A Dança, que deveria ser espaço de expressão, torna-se fonte de cobrança e angústia.

4.6 Resistência e ressignificação

A análise das categorias anteriores indica que a Síndrome do Impostor se manifesta no ambiente da Dança como uma experiência psicológica multifacetada, atravessada por dimensões técnicas, corporais, emocionais e socioculturais. Os discursos dos participantes evidenciam que a autocrítica excessiva, a comparação constante e a busca por validação externa formam um conjunto de pressões subjetivas que moldam diretamente a relação desses artistas com sua prática e com seus próprios corpos.

Ainda assim, alguns participantes buscam estratégias para reconstruir seu vínculo com a arte, como diminuir o ritmo, mudar de modalidade, reformular prioridades ou adotar uma relação mais leve com a técnica. Essas estratégias revelam um movimento de resistência e ressignificação importante para a saúde mental desses artistas. As seguintes respostas podem exemplificar esta categoria temática: “(...)Quando algo dá errado, eu fico me martirizando, ou quando alguém comenta algo sobre um aluno meu, sinto que falhei. Mesmo tendo a ciência de que as coisas podem e vão dar errado, porque no fim das contas somos seres humanos, que mesmo tentando a perfeição, existem contratempos, só precisamos ter resiliência pra saber domar essas situações adversas” (Sujeito G); “(...)Hoje eu busco transformar isso em um incentivo para melhorar e tento sempre lembrar que ninguém é perfeito e que eu não tenho mais 12 anos. Então o corpo vai responder de forma mais lenta com maiores desafios físicos.” (Sujeito C).

Apesar do sofrimento, a análise revela a presença de estratégias de enfrentamento e resistência. O diálogo com colegas, a identificação de limites pessoais, a ressignificação das críticas e a busca por práticas mais saudáveis indicam uma tentativa de romper com o ciclo de autoexigência. A vulnerabilidade, conforme argumenta Brown (2013), torna-se uma via importante para a autenticidade e para o fortalecimento da autoconfiança.

5. Considerações finais

A presente pesquisa evidenciou que a Síndrome do Impostor se constitui como um fenômeno psicológico relevante e amplamente presente no cotidiano dos artistas da Dança participantes nesta pesquisa. As narrativas analisadas apontam que sentimentos de inadequação, dúvida sobre a própria competência e a constante necessidade de validação externa são fatores recorrentes, que atravessam trajetórias profissionais e impactam diretamente a construção da identidade artística. A Síndrome do Impostor na Dança não pode ser compreendida como um fenômeno isolado, individual ou puramente emocional. Ela se constitui na intersecção entre expectativas sociais, tradições estéticas, construção do corpo na Dança e processos intrapsíquicos.

Observou-se que o ambiente competitivo e performativo da Dança — marcado por elevados padrões técnicos, estéticos e subjetivos — favorece a intensificação do perfeccionismo e da autocrítica. Esses elementos, quando vivenciados de forma exacerbada, podem gerar esgotamento emocional, bloqueios criativos, insegurança e, em alguns casos, afastamento temporário da prática artística. Também se constatou que muitos bailarinos internalizam discursos rígidos sobre corpo, desempenho e produtividade, o que contribui para a sensação de não pertencimento ou de não estar “à altura” das expectativas do meio.

Ao mesmo tempo, emergiram nos relatos estratégias de enfrentamento, como a busca por autoconhecimento, o diálogo com colegas, o acolhimento de limitações individuais e a resignificação das críticas. Esses movimentos mostram que, apesar das dificuldades, existe um desejo coletivo de tornar o ambiente da Dança mais humano, sensível e atento às necessidades emocionais dos artistas.

Deste modo, discutir a Síndrome do Impostor no campo da Dança é não apenas pertinente, mas urgente. Ao trazer à tona esses aspectos psicológicos, abre-se espaço para práticas pedagógicas e artísticas mais cuidadosas, que considerem o bem-estar integral dos bailarinos. A pesquisa reforça a importância de promover conversas sobre saúde mental, acolhimento institucional e formação docente que inclua dimensões emocionais e subjetivas. Assim, espera-se que este estudo contribua para ampliar as reflexões sobre o tema e inspire futuras investigações sobre as interações entre psicologia, corpo e arte no universo da Dança.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BROWN, B. *A coragem de ser imperfeito*. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- CÂMARA, R. B. Síndrome do Impostor: uma revisão teórica. *Revista de Psicologia*, v. 4, n. 1, p. 19–34, 2013.
- CAMPOS, H. R. *Subjetividade e sofrimento psíquico: perspectivas contemporâneas*. São Paulo: Cortez, 2004.
- CLANCE, P. R.; IMES, S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, v. 15, n. 3, p. 241–247, 1978.
- GRAHAM, M. *Blood Memory*. New York: Doubleday, 1991.
- HUMPHREY, D. *The Art of Making Dances*. Princeton: Princeton Book Company, 2000.
- MOLINA, M. et al. Impostor phenomenon among dancers: Understanding the relationship between self-perception and performance. *Journal of Dance Medicine & Science*, v. 22, n. 4, p. 203–210, 2018.
- NAGY, Z. *Dance Psychology: The Science of Dance Training*. London: Routledge, 2018.
- OETTINGEN, G. *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*. New York: Penguin Random House, 2014.
- STANLEY, A.; WYNNE, H. Impostor Syndrome in creative professions: A multidisciplinary review. *Creativity Studies*, v. 14, n. 2, p. 45–59, 2021.
- SWANN, W. B. Identity negotiation: A theory of self and social interaction. *Personality and Social Psychology Review*, v. 12, n. 3, p. 221–244, 2008.
- WALKER, I.; NERLICH, B. Dancers' identity and self-perception in performative contexts. *Research in Dance Education*, v. 21, n. 3, p. 213–229, 2020.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto de Pesquisa
Síndrome do Impostor na Dança: impactos no desempenho artístico e bem-estar psicológico de bailarinos em Fortaleza-CE.

Pesquisadora responsável: Maria Isabel de Castro Lira
Curso: Licenciatura em Dança – Universidade Federal do Ceará (UFC)
Orientadora: Ana Paula Martins Cazeiro

Informações ao participante

Você está sendo convidado(a) a participar, de forma voluntária, da pesquisa que investiga como a Síndrome do Impostor se manifesta em bailarinos, professores e pesquisadores de dança, e de que maneira esse fenômeno psicológico pode impactar o desempenho artístico, a autoestima e o bem-estar emocional.

A participação consiste em responder a um questionário on-line (Google Forms) com perguntas sobre sua trajetória e percepções pessoais relacionadas à dança e à Síndrome do Impostor.

Garantias ao participante

Sua participação é voluntária e você pode desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

As informações fornecidas serão tratadas de forma anônima e confidencial. Nenhum dado individual que possa identificá-lo(a) será divulgado.

Os resultados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos (TCC/Artigo Científico).

Não há riscos significativos em participar. Pode haver apenas um eventual desconforto emocional ao refletir sobre experiências pessoais.

Não haverá custos nem remuneração pela participação.

Caso deseje, você poderá entrar em contato para obter informações ou esclarecimentos sobre a pesquisa.

Consentimento

Após ler estas informações, você poderá decidir se deseja ou não participar.

APÊNDICE B - QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES

1. Perfil do participante:

- Idade:
- Gênero:
- Você atua como: () Bailarino () Professor de dança () Pesquisador (Poderá selecionar mais de uma alternativa)
- Qual ou quais modalidades/linguagens de dança são suas principais áreas de atuação?

2. Percepção sobre competência e desempenho:

- Como você percebe o seu nível de confiança em relação às suas habilidades na dança?
- Como você se sente quando recebe elogios ou reconhecimento pelo seu trabalho? Já aconteceu de receber elogios ou reconhecimento pelo seu trabalho e pensar que não merecia?
- Como você lida emocionalmente com críticas negativas sobre sua performance?
- Você sente ou já sentiu a sensação de não ser tão bom quanto as outras pessoas pensam que você é? Caso positivo, em que situações e por que você acha que isso acontece?

3. Comparação e pressão externa:

- Você costuma se comparar a outros bailarinos/professores? Caso positivo, como você se sente em relação a eles?
- As cobranças de professores, coreógrafos ou público interferem na sua autocrítica? Caso positivo, de que forma as cobranças interferem?

4. Emoções, autoestima e bem-estar:

- Você se sente pressionado a buscar a perfeição na dança? Caso positivo, como isso impacta na sua autoestima?
- Já evitou aceitar desafios (como apresentações, solos, coreografias) por achar que não estava à altura?

5. Experiência com a Síndrome do Impostor:

- Quando você pensa em suas conquistas na dança, sente que elas foram resultado de sorte ou de esforço/competência?
- Você sente que a insegurança ou a autocrítica afetam sua performance artística? Caso positivo, de que forma afeta?
- Você sente ou já sentiu a sensação de inadequação ao mundo da dança? Caso positivo, como você lida ou lidou com isso?

6. Conclusão:

- Na sua percepção, falar sobre aspectos psicológicos como a Síndrome do Impostor pode ajudar bailarinos a lidar melhor com os desafios da dança?

- Gostaria de acrescentar algum relato ou experiência pessoal sobre como a insegurança ou a autocrítica influenciam sua trajetória na dança?