



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

LARA DE MELO DURAND DINIZ

HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA DANÇA:
REFLEXÕES SOBRE TREINO MENTAL NO CONTEXTO DO GRUPO DE
DANÇA POPULAR ORÉ ANACÃ

FORTALEZA

2017

LARA DE MELO DURAND DINIZ

HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA DANÇA:
REFLEXÕES SOBRE TREINO MENTAL NO CONTEXTO DO GRUPO DE
DANÇA POPULAR ORÉ ANACÃ

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC II,
apresentado no Curso de Educação Física
Bacharelado, do Instituto de Educação Física e
Esportes da Universidade Federal do Ceará,
como requisito para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa
Nepomuceno

FORTALEZA

2017

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

D611h Diniz, Lara de Melo Durand.

Habilidades psicológicas na dança : reflexões sobre treino mental no contexto do Grupo de Dança Popular Oré Anacã / Lara de Melo Durand Diniz. – 2017.
68 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2017.
Orientação: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno .

1. Dança . 2. Habilidades psicológicas. 3. Treino mental . I. Título.

CDD 790

FICHA DE APROVAÇÃO

LARA DE MELO DURAND DINIZ

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA DANÇA: reflexões sobre treino mental
no contexto do grupo de dança popular Oré Anacã**

APROVADO, em: 09 / FEVEREIRO / 2017.

Prof. Dr. Leo Barbosa Nepomuceno – Orientador
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof^o. Ms. Marcos Antonio Almeida Campos.
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Prof^a Dr^a Tatiana Passos Zylberberg
Instituto de Educação Física e Esportes - IEFES.

Fortaleza – CE

2017

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me abençoar sempre. Ele me dá a força diária e a fé que eu preciso para viver. A Ele, toda a minha gratidão.

À minha mãe, o meu amor maior, a minha fonte de inspiração e força. A quem agradeço imensamente por todo auxílio e incentivo, sempre.

Ao meu pai, que sempre foi e sempre será o meu melhor amigo, por me estimular a ser um ser humano melhor.

Aos meus avós maternos, que sempre me deram amor e amparo em todos os momentos da minha vida.

À minha irmã, minha grande amiga que caminha comigo, lado a lado, por todos os momentos importantes de minha vida.

Ao meu padrasto, que sempre me auxilia.

Ao meu namorado e a sua família, pelo cuidado e carinho em todos os momentos.

Às minhas amigas, que estiveram a meu lado proferindo palavras de incentivo e motivação.

À minha turma querida e amada (2011.2), por todos os momentos e conhecimentos compartilhados na Universidade. Grata por todo o companheirismo e amizade. A vocês, a minha saudade.

Ao grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã, minha paixão e inspiração de todo este trabalho, por todo o conhecimento adquirido com a dança, as amizades, viagens, as apresentações e todos os ensaios. A cada integrante, presto toda a minha gratidão.

A Marcos Campos, coordenador do Oré Anacã, por todos os seus ensinamentos, toda a confiança em meu trabalho diante do grupo e toda a sua paixão à dança popular que foi vivenciada e sentida por mim.

Ao professor Dr. Léo Barbosa Nepomuceno, meu orientador, que me auxiliou em todos os momentos da construção de minha monografia.

“É útil ensinar as pessoas a verem os erros sob uma luz mais produtiva.” (Robert S. Weinberg e Daniel Gould)

RESUMO

O presente estudo surgiu a partir de questões vividas em experiências de formação e atuação na dança. Seu tema está vinculado ao desenvolvimento de habilidades psicológicas dos dançarinos do Grupo de Dança Popular da UFC - Oré Anacã, por meio do treino mental, que é uma técnica que contribui para ampliar o controle emocional e psicológico na *performance* humana. Um recurso utilizado pela psicologia do esporte que quando devidamente aplicado junto ao treinamento técnico convencional de atletas contribui no desenvolvimento de habilidades psicológicas. As habilidades psicológicas são bastante presentes em situações e momentos em grupo. Dessa forma, esse estudo tem como objetivo: identificar as habilidades psicológicas envolvidas em ensaios e apresentações do grupo de dança, visando à elaboração de diretrizes de intervenção em treino mental. Esta pesquisa é de cunho descritivo e qualitativo, com fins de analisar aspectos subjetivos da experiência dos participantes. Utilizamos a entrevista individual, semiestruturada, e observação direta participativa como estratégias de construção de informações. Perfizeram um total de 25 participantes, compreendendo dançarinos do Grupo Oré Anacã. Constituiu-se como participação dos membros do grupo responder as perguntas por áudio sobre situações e experiência em grupo. Os critérios de inclusão utilizados para a realização da entrevista compreenderam: disponibilidade voluntária do integrante à participação da pesquisa; estar ativo no grupo, participando dos ensaios e das apresentações; o dançarino deveria ter, no mínimo, um ano de tempo ininterrupto no grupo. Finalmente, entendemos que a utilização do treino mental como parte integrante do treinamento dos dançarinos proporcionaria benefícios nas habilidades motoras e psicológicas, bem como a melhor assimilação dos movimentos corporais e maior controle emocional e psicológico diante das situações presentes no grupo.

Palavras-chave: Dança. Habilidades psicológicas. Treino mental.

ABSTRACT

The present study emerged from questions lived in experiences of formation and performance in dance. Its theme is linked to the development of psychological skills of the dancers of the UFC - Oré Anacã Popular Dance Group, through mental training, which is a technique that contributes to increase emotional and psychological control in human performance. A resource used by sports psychology that when properly applied to the conventional technical training of athletes contributes to the development of psychological skills. Psychological skills are quite present in situations and times in groups. Thus, this study aims to identify the psychological skills involved in the dance group's essays and presentations, aiming at the elaboration of intervention guidelines in mental training. This research is descriptive and qualitative in order to analyze subjective aspects of the participants' experience. We used the individual interview, semistructured, and direct observation as strategies of information construction. They had 25 participants, including dancers from the Oré Anacã Group. It was constituted as participation of the group members to answer the audio questions about situations and group experience. The inclusion criteria used for the interview included: voluntary availability of the member to the research participation; be active in the group, participating in the essays and presentations; the dancer should have at least one year of uninterrupted time in the group. Finally, we understand that the use of mental training as an integral part of the training of dancers would provide benefits in motor and psychological skills, as well as the better assimilation of body movements and greater emotional and psychological control in the present situations in the group.

Keywords: Dance. Psychological skills. Mental training.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
2 OBJETIVOS	13
3 REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 A dança	14
3.2 A dança e a Educação Física	15
3.3 Psicologia do Esporte	16
3.4 Habilidades Psicológicas	16
3.5 Treino Mental	17
4 PERCURSO METODOLÓGICO	25
5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	28
5.1 Habilidades Psicológicas	28
5.1.2 Habilidades psicológicas identificadas em situações de ensaio	29
5.1.3 Habilidades psicológicas identificadas em situações de ensaio e de apresentações	30
5.1.4 Habilidades psicológicas identificadas em situações de apresentações	36
5.2 Os desafios psicológicos – superação e enfrentamento	39
5.2.1 Superação e enfrentamento	41
5.3 A ansiedade e o nervosismo - influência na <i>performance</i>	44
5.4 Formas individuais de treinamento	47
5.5 A auto avaliação da <i>performance</i>	48
5.6 Reflexões sobre treino mental	50
5.6.1 Diretrizes e norteadores para aplicação do treino mental no Oré Anacã	50
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	56
REFERÊNCIAS	58
ANEXOS	61

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo aborda o tema habilidades psicológicas na dança e reflexões sobre treino mental. Situado dentro do contexto da Psicologia do Esporte, o treino mental é um método que contribui para ampliar o controle emocional e psicológico na *performance* humana. Acreditamos que a presente pesquisa contribuiu com reflexões significativas sobre habilidades psicológicas e treino mental na dança, possibilitando aprimoramentos e proposições.

Durante a pesquisa, foram desenvolvidos os temas envolvendo dança, educação física e psicologia do esporte. O estudo abordou principalmente as habilidades psicológicas dos dançarinos e reflexões sobre treino mental. A elaboração da presente pesquisa é influenciada por questões vividas em experiências de formação e atuação na dança a partir de quando a iniciei as atividades acadêmicas no curso de Educação Física do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) da Universidade Federal do Ceará (UFC), em 2011.2. Um dos projetos presentes no IEFES, o Oré Anacã – Grupo de Dança Popular da UFC, despertou-me bastante interesse. Logo em seguida, no semestre letivo 2012.1 me inseri como integrante do Grupo Oré Anacã, participando de suas atividades nos períodos de janeiro a julho de 2012, janeiro a dezembro de 2013, janeiro a dezembro de 2014, janeiro a dezembro de 2015 e agosto a dezembro de 2016. Permaneci, assim, por oito semestres letivos como integrante de um Projeto de Extensão (PROEXT) e de bolsas acadêmicas da Universidade relacionadas ao grupo.

Foi por meio destas atividades na dança que aprendi a me expressar. Sobre a dança e sua relação com a expressão, Reis (2012, p. 303) afirma que "[...] é uma das primeiras formas de expressão artística do ser humano e também a única que dispensa qualquer material ou ferramenta. Através de movimentos e ritmos são transmitidos sentimentos, objetivos e história”.

O Grupo de Dança Popular Oré Anacã, fundado pelo Prof. Antônio Marcos Almeida Campos, teve início no mês de fevereiro de 2011. Seus integrantes são graduandos de diversos cursos da UFC. Estes se apresentam em eventos dentro e fora da Universidade, hospitais, escolas, festivais etc. O foco principal do trabalho do grupo é a construção de coreografias inspiradas nas danças tradicionais brasileiras, respeitando suas características históricas, estéticas e sociais (IEFES, 2015).

O grupo transcorre por elementos da cultura brincante e das danças tradicionais brasileiras, transferindo-as a uma realidade de experimentação na lógica artística. Portanto, segundo Marcos Campos, fundador-coordenador do grupo, o Oré Anacã não pode ser considerado apenas como um grupo brincante, pois esta realidade provém de práticas livres e vinculadas ao lazer e ao ócio criativo (LUIS, 2015, p. 28-29).

Segundo Luis (*Id.*, p. 28) o nome do grupo Oré Anacã, de origem tupi-guarani, significa “nossa dança”, sendo escolhido coletivamente por seus integrantes.

De acordo com o projeto submetido à Pró-reitoria de extensão, anexo II, 2013, p. 5, as funções dos integrantes dos grupos são destinadas à “[...] realização de pesquisas de cunho etnográfico, busca de elementos gestuais e musicais e contatos com sujeitos ligados às manifestações focadas no trabalho, a partir de oficinas, visitas em eventos, dentre outros”. Além dessas ações desenvolvidas há uma preocupação no que diz respeito ao preparo físico dos dançarinos. Portanto, há realização de treinamento físico com o grupo e vivências de gestos técnicos com outros estilos de dança (UFC, 2013).

Alguns estudos desenvolvidos por integrantes/dançarinos do grupo relacionam algumas ciências/áreas da educação física somada às vivências e experiências adquiridas com a inserção no Oré Anacã. São eles: Silva (2016), que tratou como tema a cultura popular e a ginástica; Pinheiro (2014), que abordou sobre aspectos nutricionais e percepção da imagem corporal dos dançarinos do grupo; Luis (2015), referindo-se a contribuições do Oré Anacã na formação em Educação Física com os estudantes do curso presentes no grupo.

A partir de nossa inserção no Oré Anacã, pude ampliar meus conhecimentos sobre a dança a partir das atividades desenvolvidas: participação de ensaios, montagens coreográficas e apresentações; participação em viagens com pesquisa *in loco* sobre dança e cultura popular; participação nos III e IV Encontro Nacional Universitário de Dança Popular; aulas ministradas para professores no II Curso de Capacitação em Danças Populares; aulas de dança popular ministradas para alunos do 5º ano de escola municipal; acompanhamento a uma integrante do grupo que precisava de orientação individualizada por possuir dificuldades relacionadas aos movimentos corporais presentes nas coreografias.

Sobre o movimento corporal e suas influências psicológicas, estes sempre me despertaram curiosidade. Como dançarinos (as) pudemos vivenciar alguns momentos de ansiedade antes e durante apresentações importantes e/ou em estreias de coreografias, notando que influenciava diretamente na *performance*, pois era possível perceber erros de alguns movimentos, ou o resultado não era como se desejava.

Em virtude das questões acima apontadas, abordaremos, ao longo desse trabalho, sobre tais influências e como poderíamos desenvolver e estimular as habilidades psicológicas dos dançarinos por meio do treino mental.

Mencionamos ainda que os ensaios do Oré Anacã são destinados às montagens coreográficas, aperfeiçoamento dos movimentos corporais presentes nas coreografias e experimentação a partir dos gestos base para criação de novos gestos, respeitando a essência da

dança. As técnicas de ensino utilizadas são a repetição de movimentos e a visualização de erros e acertos por meio do coordenador do grupo, Marcos Campos, ou de seus representantes. Entretanto, sabemos da importância dos fatores subjetivos na execução de gestos motores, como afirma Pinheiro (2004 *apud* Gariba e Franzoni 2007, p. 32) “A Educação Física, desenvolvida de forma consciente, respeita as diferenças [...], ou seja, as individualidades de cada um e não dicotomiza o ser humano, não separando o corpo físico do mental, entendendo que ambos funcionam de modo integral”.

Nesse contexto, entendemos que o treino mental como parte integrante do treinamento dos dançarinos traria benefícios nas habilidades motoras e psicológicas, como a melhor assimilação dos movimentos corporais e maior controle emocional e psicológico diante das situações presentes no grupo.

Weinberg e Gould (2008, p. 324), em sua revisão de literatura, afirmam que o treinamento mental desenvolve as habilidades psicológicas e físicas “[...] incluindo concentração, confiança, controle das respostas emocionais, aquisição e prática de habilidades e estratégias esportivas e enfrentamento de dor ou lesão”.

Portanto, o presente estudo irá responder questões sobre: quais habilidades psicológicas estão envolvidas em ensaios e apresentações nas práticas de dança; como situações e movimentos específicos das atividades do Oré Anacã se relacionam com algumas habilidades psicológicas, bem como os participantes as descrevem; o que podemos observar e como elaborar diretrizes de intervenção em treino mental no grupo Oré Anacã.

Alguns estudos comprovam a importância da utilização do treino mental juntamente ao treinamento técnico convencional nas diversas modalidades como no vôlei (MONTIEL *et al.*, 2013); na patinação sobre rodas (RODRÍGUEZ; GÁLAN, 2007); no basquetebol (MARQUES e GOMES, 2006); na natação (ARAÚJO; GOMES, 2005); na ginástica artística (CASTRO; SANTOS, 2007); no tênis (HIROOKA, 2011).

Não obstante, a aplicação das técnicas e dos métodos devem ser realizadas sob a devida orientação de profissionais que possuam conhecimento da área de estudo. Sobre o assunto, Samulski, Menzel e Prado (2013, p. 134) afirmam que:

Todo profissional das áreas de psicologia e da educação física que se propõe a aplicar em uma equipe esportiva programas de treinamento mental deve possuir conhecimentos sólidos na área e um domínio das técnicas necessárias para a realização de uma ação eficiente, baseada em princípios éticos e científicos amplamente testados e aprovados.

Por fim, entendemos que a prática da dança envolve habilidades tanto físicas quanto psicológicas. Podemos citar como habilidades psicológicas a concentração, a autoconfiança, a automotivação e a auto verbalização. Desse modo, a elaboração do presente estudo, integrando questões teóricas e vivenciais, aborda o tema habilidades psicológicas nas práticas do Grupo de Dança Oré Anacã, voltando-se à identificação das mesmas que serviram como norteadoras para elaboração de diretrizes de intervenção em treino mental.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Identificar habilidades psicológicas envolvidas em ensaios e apresentações do Grupo de Dança Popular Oré Anacã, visando a elaboração de diretrizes de intervenção em treino mental.

2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar habilidades psicológicas envolvidas nas práticas de ensaios e apresentações do grupo;
- ✓ Analisar relações entre as habilidades psicológicas identificadas e situações de ensaio e apresentação;
- ✓ Elaborar diretrizes para propostas de intervenção em treino mental das habilidades psicológicas identificadas.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

“A dança? Não é movimento, súbito gesto musical. É concentração, num momento, da humana graça natural.”
(Carlos Drummond de Andrade).

3.1 A Dança

A dança é uma forma de expressão corporal que simboliza ou representa a cultura, a história, os sentimentos e as emoções que são transmitidas por meio de movimentos corporais. Portanto, o corpo pode expressar-se de diversas maneiras e possuir significados distintos.

A dança é uma atividade artística que utiliza o corpo e o movimento como instrumentos. O movimento é condição básica de adaptação do ser humano ao meio. Consiste de experiências onde por seu movimentar-se o indivíduo realiza um diálogo com seu mundo bem como consigo mesmo (VARGAS, 2000, p. 126).

De acordo com Gariba e Franzoni (2007, p. 160) o instrumento da dança é o próprio corpo e o que é sentido e transmitido perpassa por ele. Portanto, “[...] pode ser uma ferramenta preciosa para o indivíduo lidar com suas necessidades, desejos, expectativas e também servir como instrumento para seu desenvolvimento individual e social”. Já Vieira (2012) conclui que ao dançar o ser humano passa a vivenciar e construir realidades distintas das que são habituais. Sobre os seus benefícios, Vargas (2000, p. 129) afirma que sua prática auxilia o desenvolvimento das funções mentais e aprimora as funções motoras.

Além de expressões e sentimentos presentes na dança, esta carrega em si os costumes, a religião, os conflitos e a cultura dos povos. Gariba e Franzoni (2007, p. 156) afirmam que “[...] o conhecimento de si mesmo e da dança, portanto, passa pela necessidade de conhecer sua própria história e as manifestações culturais de seu povo”. Sobre as manifestações, Giffoni (1964 *apud* Vargas 2000, p. 128) afirma que “[...] a aproximação das gerações se faz muitas vezes por meio das linguagens corporais e da dança tradicional, quando em algumas ocasiões os meios verbais já não são suficientes”.

De acordo com Vargas (2000) conclui-se que a dança folclórica e suas tradições não podem ser reinventadas, pois as manifestações e gestualidades corporais existem e devem ser pesquisadas e transmitidas à maneira que são. Portanto, deve-se ter o domínio teórico e prático sobre a cultura e as raízes de um determinado povo, uma vez que segundo o mesmo

autor, Vargas (2000, p. 130), “[...] folclore não se inventa e sim se pesquisa, se reproduz corretamente e se preserva”.

3.2 A Dança e a Educação Física

A Educação Física tem como objeto de estudo o corpo e o movimento, integrando relações com suas ciências, que buscam ampliar e contribuir com seus conhecimentos. São diversas as modalidades existentes na educação física, como vôlei, natação, handebol, lutas, futebol, futsal, dança e suas ciências do esporte. Porém, o curso de graduação não possibilita o contato específico necessário para a atuação de um futuro profissional, principalmente em relação à dança, pois a oferta das disciplinas obrigatórias e optativas é baixa na maioria das Universidades, ocasionando pouco conhecimento e vivência na área, sendo necessária a busca em participação de grupos de dança, cursos e especializações extracurriculares. Estudos como o de Vargas (2000), Gariba e Franzoni (2007) afirmam ser necessário o aumento da oferta das disciplinas de dança nos cursos de Educação Física.

Sobre o assunto, a pesquisa realizada por Neusa e Saraiva (2009), com o tema educação física escolar e dança, apresenta entrevista com professores da área, envolvendo conteúdo das aulas de educação física e suas percepções de dança. Diante das entrevistas realizadas, os pesquisadores afirmaram que a maioria dos professores de educação física entrevistados não teve o contato necessário com a dança ao decorrer de sua formação, para que pudessem se apropriar do assunto em sala de aula com os alunos.

Tanto na educação física quanto na arte, Vieira (2012, p. 58) ressalta a importância do ser dançante se permitir a vivenciar e explorar os movimentos, para isso afirma que “[...] deve estabelecer alguns *a priori* que deem conta de propiciar ao ser dançante liberdade de ser movimento sentindo todas as emoções e sensações que a dança desencadeia no ser humano enquanto está dançando”. Dentro do contexto, o estudo de Gariba e Franzoni (2007, p. 164) conclui que “[...] a Educação Física, como área do conhecimento e disciplina curricular, não pode estar aquém de um saber sistematizado, contextualizando o indivíduo no seu próprio meio, por meio da teoria e da prática educacional”.

Segundo Vargas (2000, p. 125) devemos repensar a dança junto a uma proposta pedagógica de exercício físico com prazer, expressão e sentimento, não somente vinculado à *performance*, mas como incentivo à realização de movimentos com alegria e satisfação pessoal. Além da promoção à satisfação pessoal, sua prática desenvolve e estimula diversas habilidades

psicológicas, como ansiedade, *stress* e concentração, principalmente, quando o indivíduo é exposto a situações que exijam um bom desenvolvimento de tais habilidades, como em apresentações importantes. Portanto, com a prática e um devido trabalho desenvolvido a ansiedade e o stress são reduzidos e a concentração aumentada.

3.3 Psicologia do Esporte

A Psicologia do Esporte vem se popularizando ultimamente, apesar de ser uma ciência do esporte que não surgiu na atualidade. Referindo-se ao fato, Tomas (1994 *apud* Lima 2010) relata que as práticas desportivas necessitaram dos conhecimentos da psicologia para explicação dos fatos existentes no esporte, afirmando, assim, que a Psicologia do Esporte surgiu dessa necessidade.

Sobre sua definição, Samulski (2009, p. 4) defende que a psicologia do esporte integra-se à ciência do esporte, “[...] estabelecendo uma relação interdisciplinar com as disciplinas científicas, como medicina do esporte – fisiologia do esporte, sociologia do esporte, teoria do treinamento e aprendizagem motora”.

Segundo Rubio (2010b, p. 9), a psicologia do esporte desenvolve programas de treinamento, envolvendo a prática esportiva e os que compõem a mesma, como os técnicos e seus respectivos atletas, possuindo objetivo da melhora do desempenho. Sobre as atividades desenvolvidas, a mesma autora afirma (*Id., Ibid.*, p. 9) que a psicologia do esporte possui como objetivo os assuntos envolvidos com modos de manejo, *stress*, atenção e concentração, habilidades de comunicação e desenvolvimento do espírito de grupo e liderança.

Apesar da forte presença de estudos na literatura científica com atletas de alto rendimento, a psicologia do esporte não trata de estudar apenas este público. Sobre o assunto, Rubio (2010a, p. 11) e Weinberg e Gould (2008, p. 22) afirmam que a área de estudo contempla a atividade física e o indivíduo no geral, quer seja prática de tempo livre quer seja com crianças, idosos ou adolescentes.

3.4 Habilidades Psicológicas

Samulski (2011, p. 19-20) classifica as habilidades psicológicas em habilidades básicas, como autoconfiança e atitude vencedora; habilidades específicas em habilidades motivacionais, como a automotivação, auto verbalização, persistência e superação; habilidades

cognitivas em percepção, atenção, imaginação, tomada de decisão, inteligência de jogo e criatividade; habilidades emocionais em controle da ansiedade e do *stress* e a sensação de fluidez e as habilidades de recuperação, como o descanso, a respiração, o relaxamento e a meditação.

A influência de fatores emocionais, ansiedade e *stress* estão bastante presentes nas práticas desportivas, principalmente durante períodos de preparação para competições, apresentações, e, até mesmo, pouco antes dos momentos considerados importantes para os atletas. Portanto, alguns estudos como o de Dias, Cruz e Fonseca (2009), Leite, G. S. F., Mello, M. T., Dáttilo, M., & Antunes, H. K. (2011), relatam que além da ansiedade, *stress*, emoções positivas e negativas podem influenciar no desempenho dos mesmos.

Sobre o assunto, o estudo desenvolvido por Coimbra, D. R., Bara Filho, M., Andrade, A., Miranda, R. (2013), comprova, por meio dos seus resultados, que atletas de esportes coletivos, por vivenciarem mais adversidades, poderiam desenvolver mais habilidades de enfrentá-las, revelando a importância do treinamento de habilidades psicológicas para qualquer gênero, esporte e nível competitivo. O estudo teve como objetivo principal analisar as Habilidades psicológicas de *coping* em atletas brasileiros femininos e masculinos, praticantes de esportes coletivos e individuais, de diferentes níveis. Utilizou-se a versão brasileira do *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28BR) e definiu as dimensões da pesquisa baseadas nas respostas dos atletas em lidar com adversidades, desempenho sob pressão, metas/preparação mental, concentração, livre de preocupação, confiança/motivação, treinabilidade.

3.5 Treino Mental

Para o desenvolvimento da presente pesquisa, foi necessário responder algumas questões teóricas que orientam nossas reflexões. São elas: O que é a mentalização? O que é treino mental? O que é visualização? O que é imaginação?

Os termos mentalização, treinamento mental, treino mental, visualização e imaginação utilizados no presente estudo se referem, segundo Weinberg e Gould (2008, p. 314) “[...] a processos de criação ou recriação de experiências ocorridas na mente.” Relatam os mesmos autores (*Id.*, *Ibid.*, p. 314) que eles recuperam da memória informações de experiências passadas e moldam em imagens significativas.

A visualização para Samulski (2011, p. 40) “[...] consiste em imaginar o movimento por meio de imagens mentais, como em um filme, em uma sequência dinâmica de imagens visuais”. No que diz respeito à imaginação Samulski, Noce e Costa (2013, p. 114) afirmam que é “[...] um tipo especial de simulação mental baseado na representação visual da ação do movimento a partir de uma perspectiva interna ou externa da realização”.

Na perspectiva interna, o atleta imagina-se realizando o movimento, sendo o executor daquela ação. Na perspectiva externa, ele se vê realizando o movimento, como expectador. Sobre o assunto, Weinberg e Gould (2008, p. 315) afirmam que, “[...] a mentalização pode e deve envolver o máximo de sentidos possível. Mesmo quando é identificada como ‘visualização’, o sentido cinestésico, auditivo, tátil e olfativo são potencialmente importantes”. Como exemplo, podemos citar um dançarino que ao imaginar a realização de um determinado movimento, como o giro, pode sentir como seus pés tocam o chão e como seu corpo se desloca no espaço, junto aos sons presentes no ambiente em que realiza a prática.

Segundo Weinberg e Gould (2008, p. 321) há cinco teorias propostas pelos psicólogos que buscam explicar a mentalização. São elas: a Teoria Psiconeuromuscular, a Teoria da Aprendizagem Simbólica, a Teoria Bioinformativa, o Modelo de Código Triplo e as Explicações Psicológicas.

De acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 321), a Teoria Psiconeuromuscular - originada por Carpenter (1894) - consiste no princípio ideomotor da mentalização. O mesmo explica que, ao mentalizar um determinado movimento, são gerados impulsos no sistema neuromuscular iguais aos que são gerados quando se realiza o próprio movimento, porém, ocorrendo em magnitude reduzida.

Sobre a Teoria da Aprendizagem Simbólica de Sacket (1934 *apud* Weinberg e Gould 2008, p. 322), sugere-se que, “[...] a mentalização pode funcionar como um sistema codificador para ajudar as pessoas a entender e adquirir padrões de movimento”. Em nosso caso, as ações de um movimento a ser treinado são pontuadas em fases principais e codificadas de modo que o dançarino identifique e compreenda essas fases importantes no momento da realização, facilitando o movimento e a assimilação do mesmo.

Conforme Weinberg e Gould (2008, p. 322), sobre a Teoria Bioinformativa de Lang (1977, 1979) afirma-se que, “[...] a descrição de uma imagem consiste de dois tipos principais de afirmações: proposições de estímulo e proposições de resposta”. As proposições de estímulo referem-se a estímulos mentais do ambiente que será realizada a prática, como um dançarino que vai ao palco antes da apresentação e percebe os estímulos do ambiente: as cadeiras que

estão à sua frente e que serão ocupadas pela plateia, a textura do palco, a iluminação, a temperatura, fatores estes que terão influência no momento da realização de sua prática. Já as proposições de resposta relacionam-se a estímulos fisiológicos do indivíduo por meio da mentalização sobre a ação que será realizada: um dançarino antes de entrar ao palco mentaliza a realização de uma determinada sequência de movimentos corporais presentes em uma coreografia e percebe que seus batimentos cardíacos começam a ser alterados.

O Modelo de Código Triplo, segundo Weinberg e Gould (2008, p. 322), “[...] destaca o entendimento de três efeitos que são aspectos, ou partes fundamentais da mentalização; a própria imagem (I), a resposta somática (S) e o significado (M)”. A (I) é a representação sensorial, a (S) é um conjunto de consequências psicofisiológicas dos efeitos da mentalização da imagem e o (M) é o que a imagem representa, já que a mesma imagem contém importância diferente para cada indivíduo. A significação de tais efeitos (ISM) ocorre de forma individual, facilitando o entendimento da interpretação.

Apesar das explicações psicológicas não serem teorias propriamente ditas, buscam explicar os efeitos da mentalização diante de embasamentos psicológicos. De acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 322): a primeira baseia-se no conjunto atenção-ativação, a qual afirma que “[...] a mentalização funciona como um conjunto preparatório que ajuda a alcançar um nível de ativação ideal”; a segunda é a de que a mentalização “[...] ajuda a desenvolver habilidades psicológicas que são fundamentais para aumentar o desempenho”; a terceira afirma que a mentalização “[...] pode exercer uma função motivadora ao ajudar o atleta a se concentrar em resultados positivos”.

Todas estas teorias apresentadas proporcionam um melhor entendimento sobre a mentalização. O presente estudo apoia-se na segunda explicação psicológica, a qual afirma que o treino mental ajuda a desenvolver as habilidades psicológicas, pois a sua prática contribui a uma melhora na concentração, ansiedade e confiança dos dançarinos, influenciando positivamente o desempenho dos mesmos.

Qual é a relação existente entre treinamento mental, mentalização e habilidades psicológicas? A mentalização é um recurso utilizado pelo treinamento mental. Esse é classificado como um treinamento de capacidades psíquicas que têm o potencial de desenvolver diversas habilidades psicológicas pela utilização de seus métodos de aplicação.

Segundo Samulski, Noce e Costa (2013, p. 113), o treinamento psicológico trabalha com habilidades psíquicas em diversas circunstâncias, buscando estimular e desenvolver as capacidades existentes, sendo assim chamado de Treinamento de Habilidades Psicológicas - THP. Sobre o THP, Weinberg e Gould (2001 *apud* Rubio 2008, p. 11) afirmam que o mesmo

desenvolve as habilidades psicológicas sendo considerado essencial para todos os atletas. De acordo com Nitsch (1986 *apud* Samulski, Noce e Costa 2013, p. 113) o THP trata de aspectos comportamentais (treinamento de autocontrole) e aspectos cognitivos (treinamento das capacidades psíquicas), sendo o treinamento mental e o treinamento de concentração classificados como treinamentos das capacidades psíquicas.

Sobre treinamento mental, definem por “[...] imaginação de forma planejada, repetida e consciente das habilidades motoras e técnicas esportivas”.

Ainda segundo Samulski, Noce e Costa (*Id., Ibid.*, p. 116), o treinamento mental é destinado a dois objetivos presentes no esporte que são os movimentos e as situações. Os movimentos são entendidos como as habilidades motoras específicas presentes em cada esporte, conhecida como técnica. Já as situações, são compreendidas como ações táticas e estratégicas dentro de um contexto determinado

No que diz respeito às habilidades, Weinberg e Gould (2008, p. 324) afirmam que o treinamento mental desenvolve as habilidades psicológicas e as físicas, “[...] incluindo concentração, confiança, controle das respostas emocionais, aquisição e prática de habilidades e estratégias esportivas e enfrentamento de dor ou lesão”. Abordando o tema do treinamento mental no tênis, Samulski (2011, p. 5) afirma que “[...] apesar de fatores físicos, técnicos e táticos serem fundamentais para o bom desenvolvimento de um grande tenista, não podemos nos esquecer de que o aspecto psicológico do atleta deve ser igualmente treinado e aperfeiçoado”. Referindo-se ao assunto, Weinberg e Gould (2008, p. 326) afirmam que a mentalização é utilizada, também para: aumentar a motivação; desenvolver a confiança; controlar respostas emocionais; adquirir, praticar e corrigir habilidades esportivas; adquirir e praticar estratégias; preparar-se para competição; enfrentar dores e lesões; além de solucionar problemas.

Portanto, o programa de habilidades motoras e psicológicas se complementam uma vez utilizados em conjunto, auxiliando de forma completa também para aprendizagem das diversas habilidades. Castro e Santos (2007), no estudo intitulado “A eficiência do treinamento mental na aprendizagem da reversão simples da ginástica olímpica de solo”, constatam que as ginastas que receberam treinamento mental e convencional, obtiveram melhora da qualidade técnica na reversão de solo quando comparada às do grupo controle, que receberam apenas o treinamento convencional. O estudo conclui que o treinamento mental contribuiu para um melhor desenvolvimento das habilidades motoras necessárias para a melhor execução dos movimentos utilizados na prática.

Segundo Weinberg e Gould (2008, p. 316) há uma diferença de conteúdo e de função, no que diz respeito à mentalização. O conteúdo são as imagens e as cenas que o indivíduo mentaliza, já a função é o objetivo pelo qual o indivíduo está mentalizando. Por exemplo, como cita o autor, respectivamente, “[...] sentir os músculos relaxados após um treino [...]” e “[...] para sentir-se relaxado [...]”.

Além disso, é importante ressaltar sobre a inserção de um programa de treinamento mental como parte integrante dos treinos, independente do tempo de prática do atleta, pois são desde jovens que aprendem a utilizar a mentalização como parte imprescindível do treinamento esportivo. Araújo e Gomes (2005), em seu estudo “Os efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: uma intervenção na natação”, comprovam utilizando técnicas para o controle da ansiedade e para a visualização mental. Os resultados foram efetivos, uma vez que houve a inserção da prática da mentalização nas rotinas de treinos dos atletas e a diminuição da ansiedade nas provas realizadas com os mesmos. Portanto, Araújo e Gomes (*Id., Ibid.*, p. 221) concluem que a implementação de programas de treino mental dirigidos a crianças e jovens tem adquirido cada vez mais importância, uma vez que os seus efeitos fazem-se sentir na capacidade de gerirem melhor o estresse inerente à prática desportiva.

Sobre a implementação de programas de treinamento mental, o estudo de Rubio (2008) comprova que o mesmo deve ser aplicado devidamente por um profissional da área, pois gera mudanças e resultados positivos na vida esportiva do atleta e deve ser utilizado tanto com atletas da iniciação quanto com os mais experientes. Não obstante, a mesma autora (*Id., Ibid.*, p. 8) afirma que “[...] quanto mais experiências exitosas forem experimentadas, maior o repertório referencial do atleta para a construção de imagens inéditas e superação de novas situações”.

Os atletas podem utilizar o treino mental em diversos momentos, como antes e após treinos/competições, incluindo seus intervalos; em casa, nas horas livres; em período de recuperação de lesão. De acordo com o nível de treinabilidade e concentração do atleta, a realização pode ser feita, até mesmo, em ambientes com poluições sonoras e distrações. Muitas vezes, após treinos e competições, a mentalização passa a ser esquecida, como afirma Weinberg e Gould (2008, p. 334): “[...] já estão fatigados fisicamente, ou não se saíram bem no resultado, ou o resultado positivo é apenas o que importa”.

Tonello, Chereguini e Goyos (2009, p. 4) recomendam a realização do relaxamento antes da mentalização, pois afirmam que contribui à eficácia do treinamento mental, pois que induz ao atleta a ficar no estado ideal para a prática, já que, muitas vezes, se encontra ansioso

ou distraído. Sugerem também outras recomendações que não são usualmente citadas pela literatura, como: imaginar os movimentos ou as tarefas de forma real; focalizar a atenção em uma execução perfeita; realizar o treino mental através de diferentes estratégias; usar todas as modalidades sensoriais; praticar o treino dentro de bases realistas.

A prática da mentalização após os treinos e competições deve ser exercida, funcionando como *feedback*, reforçando os acertos e corrigindo os erros que foram cometidos durante o treino/jogo. Este momento deve fazer parte do treinamento, influenciando positivamente nos resultados. No entanto, nem sempre os atletas conscientizam-se sobre tal importância, principalmente após vitórias e derrotas.

Sobre o assunto, Samulski (2011, p. 30) afirma que por mais que a derrota seja um momento difícil e delicado para os atletas é o instante o qual ocorre maior aprendizagem se comparado à vitória, pois é um ótimo momento para analisar e avaliar os erros e pontos fracos. O atleta acaba não se satisfazendo com o resultado, almejando, assim, uma melhora por meio de mais treinos e esforços. Em contrapartida, o autor afirma que a vitória acaba enganando o atleta, pois o momento dificultará para o mesmo enxergar os pontos que precisam ser melhorados.

Os atletas ou praticantes de exercício físico nem sempre acreditam que a mentalização possa estimular e desenvolver suas habilidades psicológicas e, até mesmo, motoras. Estes atletas, muitas vezes, recusam-se a utilizar o treinamento mental como parte integrante do treinamento ou não buscam exercitar e dedicar-se à sua prática. Como afirma Weinberg e Gould (2008, p. 330), "[...] a verdade é simplesmente que a mentalização pode melhorar as habilidades esportivas se você trabalhar sistematicamente".

Antes de dar início ao programa de mentalização, o técnico deve avaliar o nível de habilidade dos seus atletas, respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo, para que as metas sejam devidamente traçadas e, posteriormente, alcançadas, diante de sua devida utilização. Também se deve levar em consideração, segundo Samulski (2011, p. 73), que a rotina de treino deve ser prescrita respeitando a personalidade do atleta e a especificidade do esporte diante de suas exigências.

A rotina psicológica inserida na rotina de treino do atleta concebe diferentes técnicas fisiológicas e psicológicas com o objetivo de estabilizar o comportamento emocional do atleta em momentos decisivos e de contribuir-lhe a dirigir sua atenção aos estímulos relevantes da tarefa a ser realizada. Os elementos utilizados nesta rotina podem ser: metas a serem alcançadas, níveis de estresse e ativação, imaginação e visualização, atenção e

concentração mental e autoafirmações positivas (SAMULSKI, 2006 *apud* SAMULSKI, 2011, p. 74).

Citaremos algumas normas orientadoras do uso da imaginação sugeridas por Gould, Damarijan e Greenleaf (2011, p. 61-66):

- a) Treine a imaginação de forma regular;
- b) Use todos os seus sentidos para tornar as imagens mais vívidas;
- c) Controle a imaginação;
- d) Use as duas perspectivas: interna e externa;
- e) Favoreça a imaginação através do relaxamento;
- f) Adote estratégias para lidar com as situações por meio do uso da imaginação;
- g) Use a imaginação tanto nos treinos como nas competições;
- h) Use fitas de vídeos ou gravações para promover a capacidade imaginativa;
- i) Faça uso de dicas ou de fatores (palavras ou frases) capazes de melhorar a qualidade da imaginação;
- j) Dê importância especial à imaginação cinestésica dinâmica (imaginação junto à realização do ato imaginado);
- k) Imagine em tempo real;
- l) Use apontamentos relativos à imaginação (registro dos exercícios de imaginação).

Os mesmos autores Gould, Damarijan e Greenleaf (*Id., Ibid.*, p. 66), sugerem quatro fases necessárias na prescrição de programas de imaginação, afirmando que não existem dois programas iguais, mesmo que sigam os mesmos critérios.

Fase 1 - Consciência, expectativas realistas e educação básica:

Segundo os especialistas esta fase inicial deve apresentar aos atletas a definição de treino imaginário, em que consiste em como é formulado o programa de treinamento, fazendo com que todo o trabalho que será desenvolvido seja esclarecido, demonstrando os objetivos possíveis e reais a serem alcançados. (*Id., Ibid.*, p. 66-67),

Fase 2 - Avaliação e desenvolvimento da capacidade de imaginação:

Afirmam ainda que, durante a aplicação do programa, o psicólogo do esporte ou o treinador responsável por sua aplicação deverá realizar testes ou inventários para avaliar a capacidade imaginativa do atleta, o que garante o nível de iniciação do mesmo diante do treinamento. Ao decorrer do processo, também deve observar e analisar o desenvolvimento do atleta. (*Id., Ibid.*, p. 68)

Fase 3 - Uso da imaginação:

Sobre a relação treinador/atleta, afirmam ser de extrema importância durante esta fase, pois o treinador precisa instruir o atleta sobre como e quando realizar a imaginação, favorecendo também a uma boa prática diante de seus treinos. (*Id., Ibid.*, p. 70)

Fase 4 - Avaliação, reajuste e aperfeiçoamento da imaginação:

Esta é a etapa final e é necessário que o treinador/psicólogo do esporte avalie o desenvolvimento do atleta para que se tenha um feedback da aplicação do programa, realizando os reajustes se necessário. (*Id., Ibid.*, p. 70-71)

Em paralelo, Samulski (2011, p. 85) afirma que “[...] boa comunicação entre técnico e atleta é de fundamental importância para o desenvolvimento da *performance* do atleta e é pré-requisito para a coordenação do grupo”. No que diz respeito ao assunto, Rubio (2008) relata que a efetividade de um programa de treinamento de habilidades psicológicas depende de vários fatores, como a observação e o controle de situações de treinamento e competições, não se realizando sem a firme participação do atleta e do técnico em seu desenvolvimento.

Apesar da forte influência e assistência dada ao atleta por intermédio de seu técnico, o atleta deve buscar ser independente diante das adversidades de jogos e competições:

[...] o jogador é seu próprio treinador durante o jogo. Ele precisa criar uma atitude positiva para o jogo, motivar-se durante a partida, concentrar-se mentalmente em situações de decisão, controlar suas emoções em situações de pressão e perceber e analisar o jogo de forma tática (SAMULSKI, 2011, p. 14).

A partir desse contexto, Samulski, Noce e Costa (2013, p. 133) observam que o treinamento mental quando aplicado devidamente junto ao treinamento tático, físico, técnico e psicológico possibilita um resultado eficaz. Porém, se não aplicado em conjunto e sob procedimentos corretos, não se deve esperar um resultado satisfatório.

Diante dos embasamentos teóricos utilizados no presente estudo, constata-se que o treino mental poderá contribuir significativamente no desenvolvimento das habilidades psicológicas dos dançarinos do Grupo de Dança Popular Oré Anacã, gerando possibilidade de crescimento ao grupo. Pois as definições, as diretrizes de intervenção em treino mental expostas pela revisão de literatura utilizada no presente estudo garantem sua efetividade se devidamente utilizada dentro dos padrões estabelecidos.

4 PERCURSO METODOLÓGICO

Nessa pesquisa, adotamos uma abordagem de natureza descritiva e qualitativa, sendo realizada com a participação dos dançarinos do Grupo de Dança Popular da Universidade Federal do Ceará – Oré Anacã. Para a pesquisa, utilizou-se da abordagem qualitativa, visando analisar aspectos subjetivos da experiência dos participantes.

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares, preocupando-se, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 1994, p. 21).

Sobre o assunto Minayo (1994, p. 22) afirma que “[...] a abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas”.

A pesquisa foi realizada no Instituto de Educação Física e Esportes – IEFES, com os integrantes do Grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã, por meio de uma entrevista semiestruturada, durante o semestre 2016.2, na cidade de Fortaleza-CE, considerando a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (ANEXO B), de acordo com os aspectos éticos, junto à solicitação do fundador e coordenador do Grupo para a utilização das informações pertinentes a coleta de dados.

Dos 42 dançarinos que compõem o Grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã, 26 incluíam-se nos critérios de inclusão da pesquisa, porém, 25 aceitaram a participar da mesma. A participação dos mesmos consistiu em responder as perguntas (através da gravação de áudio) sobre situações e experiências em grupo. O instrumento utilizado foi um questionário, por meio de entrevista, com perguntas abertas. Esse foi aplicado pouco antes ou durante o horário dos ensaios, e individualmente.

Os critérios de inclusão utilizados para a realização da entrevista foram: o integrante disponibilizar-se voluntariamente à participação da pesquisa; o mesmo deveria estar ativo no grupo, participando dos ensaios e das apresentações; o integrante deveria ter, no mínimo, um ano de tempo ininterrupto no grupo.

Os participantes são: 13 homens e 12 mulheres, com faixa etária entre 17 e 35 anos de idade. Nem todos são alunos da UFC: 17 são alunos, 6 são ex-alunas e 2 não são alunos da instituição. Entre os alunos da UFC, 12 são do curso de Educação Física e 5 de outros cursos.

Utilizamos a entrevista individual, semiestruturada e observação direta participativa como estratégias de construção de informações. Minayo (1994, p. 54) afirma que a entrevista individual consiste em dois níveis, no primeiro é dada maior importância à comunicação verbal, no segundo utilizada como fonte de informações sobre o tema científico do estudo.

A entrevista semiestruturada segundo Minayo (1994, p. 58) refere-se a perguntas previamente elaboradas que servem como norteadoras para o desenvolvimento da entrevista em que o informante relatará livremente sobre o tema proposto.

A observação direta ou participante, de acordo com Minayo (1994, p. 59) consiste no “[...] contato direto do pesquisador com o fenômeno observado para obter informações sobre a realidade dos atores sociais em seus próprios contextos”. O tempo de observação compreendeu o período entre 16 de agosto e 17 de novembro de 2016. Durante o período de observação, foram definidos focos de atenção e análise voltados para os seguintes aspectos: as técnicas de ensino-aprendizagem utilizadas; processos motivacionais mobilizados; as habilidades psicológicas dos dançarinos diante do processo de aprendizagem de coreografias; métodos que os dançarinos(as) utilizam para aprender os movimentos mais difíceis; reações dos dançarinos(as) em erros e acertos nas sequências de movimentos durante os ensaios e apresentações; descrição dos estados de humor mais evidentes dos dançarinos (as) diante de “ensaios pré-apresentações”. Durante o período de observação, foram feitas anotações consideradas relevantes para a pesquisa que serviram como base de construção de um texto descritivo sobre o que foi observado, mesmo não utilizando o diário de campo.

O processo da entrevista ocorreu através de áudio, registrado por meio de um gravador de voz. Minayo (2010, p. 273) relata que é um instrumento com registro fidedigno de pesquisa, sendo o mais usual.

Seguem abaixo as questões geradoras que nortearam a pesquisa:

1. Gostaria que você falasse como foi a sua experiência de aprendizagem e desenvolvimento no Oré Anacã.
2. O que você imagina quando pensa em sua prática de ensaio no Oré?
3. O que você imagina quando pensa em sua prática de apresentação no Oré?
4. Em relação à sua experiência com as atividades de ensaios e de apresentações do Oré Anacã, quais são os desafios psicológicos existentes? Como você se prepara para enfrentar/superar tais desafios?

5. Como você se sente na véspera de uma apresentação importante?
6. Você sente ansiedade durante as apresentações, ao estreiar uma coreografia ou ao realizar um solo? Como essa ansiedade influencia na sua *performance*?
7. Como você faz para treinar um determinado movimento corporal ou uma sequência de passos que está com dificuldade?
8. Como você geralmente avalia a sua *performance* como dançarino(a)?

Segundo Gill (2014, p. 175) esta etapa do estudo depende bastante do pesquisador em relação à sua capacidade e seu estilo. Já segundo Minayo (2010, p. 263), durante a análise de dados, o pesquisador deve incorporar o contexto de sua produção, acompanhar e complementar com as informações obtidas por meio da observação participante.

A análise de dados do presente estudo baseou-se nas etapas apresentadas por Miles e Huberman (1994 *apud* Gill 2014, p. 175), compondo-se de: redução, exibição e conclusão/verificação. A fase de redução “[...] consiste no processo de seleção e posterior simplificação dos dados que aparecem nas notas redigidas no trabalho de campo”. A fase de exibição “[...] consiste na organização dos dados selecionados de forma a possibilitar a análise sistemática das semelhanças e diferenças e seu inter-relacionamento”. A fase de conclusão/verificação é a “[...] elaboração da conclusão [que] requer uma revisão para considerar o significado dos dados, suas regularidades, padrões e explicações”.

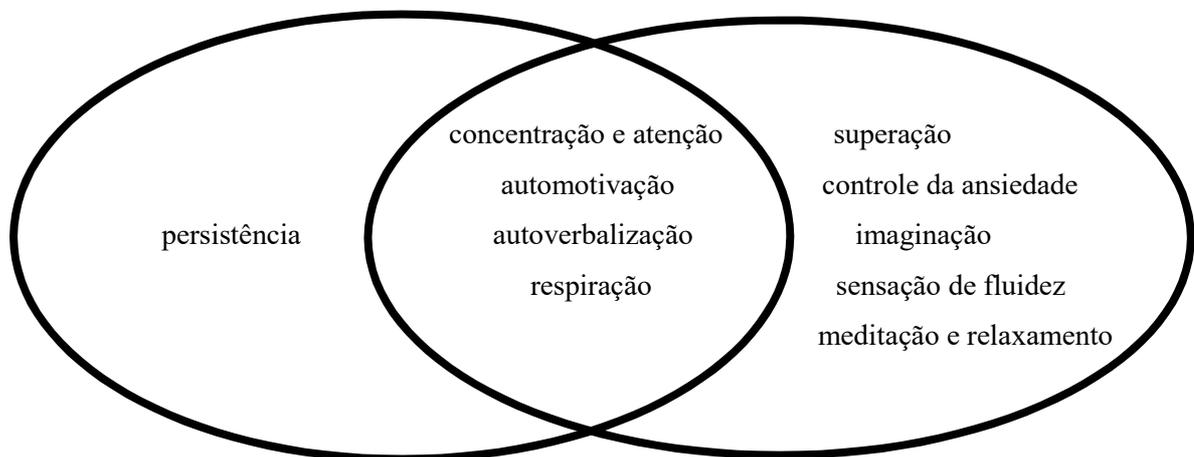
Portanto, a análise de dados foi iniciada após a descrição dos discursos dos entrevistados. Após as falas serem descritas, deu-se início ao processo de leitura e releitura como forma de se aprimorar de uma forma geral sobre os aspectos que deveriam ser analisados na pesquisa. Em seguida, foram selecionados alguns dados identificados que seriam relevantes ao objetivo da pesquisa. Posteriormente, estes dados foram organizados em temas selecionados para a análise em significados dos mesmos. Para concluir, foi feita a interpretação diante dos significados divididos em temas com base nas falas dos entrevistados. A contínua ação de leitura e releitura como forma de melhor interpretação dos dados foi realizada por várias vezes durante o processo.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados serão apresentados divididos em tópicos, tratando sobre assuntos relevantes diante do objetivo da pesquisa. Os temas dos tópicos são a identificação das habilidades psicológicas, os desafios psicológicos, a ansiedade e o nervosismo, formas individuais de treinamento, a auto avaliação da *performance* e reflexões sobre treino mental.

A identificação das habilidades psicológicas ocorreu com base nas habilidades encontradas em ensaios, em ensaios e apresentações, e em apresentações. A maioria dos dançarinos citou a existência de desafios psicológicos, junto à sua forma de superação e enfrentamento, presentes em momentos de ensaios e apresentações. A ansiedade e o nervosismo foram identificados como as principais sensações da maioria dos dançarinos, principalmente em contexto de apresentações. As formas individuais de treinamento revelaram as diversas formas que se têm de assimilar ou melhorar movimentos na dança. A auto avaliação da *performance* revelou como os dançarinos se visualizam diante de seu desempenho e *performance*. As reflexões sobre treino mental geram norteadores e diretrizes para a utilização de sessões, exercícios e recomendações no contexto da dança – Grupo de Dança Popular da UFC.

Foram utilizados alguns autores, estudos e teorias como base para discussão e formulação dos respectivos tópicos. Alguns trechos das falas dos entrevistados serão explicitados, facilitando a compreensão diante da discussão e dos resultados dos temas em questão.



5.1 Habilidades Psicológicas

As Habilidades Psicológicas foram identificadas a partir dos relatos dos dançarinos, com a identificação de palavras-chave, expressões e sensações diante das entrevistas realizadas. As habilidades psicológicas identificadas foram concentração e atenção, autoconfiança,

automotivação, auto verbalização, persistência, respiração, superação, controle da ansiedade, imaginação, sensação de fluidez, meditação e relaxamento, presentes em momentos de ensaios e/ou de apresentações. A identificação das habilidades psicológicas existentes em ensaios e apresentações foi baseada na categorização das habilidades psicológicas definidas por Samulski (2011, p. 19 e 20).

As perguntas utilizadas para a entrevista serviram como norteadoras para identificação das habilidades psicológicas, o objetivo principal da presente pesquisa. Porém, as perguntas que se referiam à forma de visualização dos mesmos diante dos ensaios e apresentações foram mais importantes na identificação das habilidades.

5.1.2 Habilidades psicológicas identificadas em situações de ensaio

Persistência

Samulski (2011, p. 34) caracteriza a persistência como uma habilidade específica, expressando a capacidade da manutenção da motivação, vontade e esforço para alcançar o objetivo desejado.

Sobre a identificação da habilidade de persistência durante o período de observação participativa, visualizou-se a desistência existente de alguns dançarinos ao tentar acompanhar algumas coreografias durante os momentos de aquecimento dos ensaios, que eram realizados com as músicas do grupo, de forma aleatória. Tornava-se notória a dificuldade de alguns novatos, por não conseguirem acompanhar os movimentos presentes nas danças, sem que lhes ensinasse passo a passo, principalmente nas coreografias mais difíceis. Alguns se levantavam e tentavam assimilar os movimentos e percebia-se que não estavam conseguindo, passando, então, só a observar novamente. Outros, por mais que sentissem dificuldades na execução dos movimentos, preferiam persistir na aprendizagem e tentar acompanhar os dançarinos.

Foram poucas as falas dos entrevistados em que nos foi revelada persistência na execução das tarefas diante dos ensaios, principalmente aquelas consideradas com níveis maiores de dificuldade. Registrou-se falas como “...se tiver muito complicado aí eu vou começar a fazer um pouco mais de corpo mole ou se for uma coreografia que eu não tenha me interessado eu também não vou...” (Dançarino 25/perg. 2); “... eu gostaria de ter mais força de vontade. De ... ver uma dificuldade e não desistir na terceira tentativa...” (Dançarino 5/perg. 2); “Mas, geralmente, quando eu não sei a coreografia eu não me arrisco a ir dançar, entendeu? ... Aí, eu fico mais na minha” (Dançarino 6/perg. 2).

Diante disso, a habilidade de persistência foi pouco identificada nos relatos dos entrevistados durante os ensaios. No entanto, alguns dançarinos incitaram que, mesmo com pensamentos negativos sobre a dificuldade de execução, persistir era a melhor saída: “Uma hora dá certo” (Dançarino 13/perg. 4); “Bom, durante os ensaios, geralmente, eu me sinto assim... que não vou conseguir, trava muito... Mas, com o tempo... vou... vou persistindo e tentando me ver né, assim, por fora, tentando corrigir cada erro, cada detalhe...” (Dançarino 22/perg. 2).

5.1.3 Habilidades psicológicas identificadas em situações de ensaio e de apresentações

Concentração e atenção

Samulski (2011, p. 37) as define como habilidades cognitivas, sendo a concentração caracterizada como “... estado seletivo, ativo, intenso e dirigido da percepção” e a atenção é caracterizada com base no foco de atenção a um determinado objeto ou à tarefa realizada.

Vimos o reconhecimento por parte dos dançarinos em relação à necessidade do foco de atenção para a tarefa realizada, pois o ensaio é um momento em que se exige concentração diante da aprendizagem de novas coreografias de níveis diferentes e dificuldade em execução. Porém, em algumas falas dos entrevistados, sobre as dificuldades de concentração/atenção surgidas no ensaio, foram identificados: “lapsos em alguns momentos de concentração”, “a mente tá em outro canto”, “desatenção mesmo”.

As falas de alguns entrevistados nos revelam que os momentos de aprendizagem das coreografias são os mais citados, a partir dos quais os dançarinos se concentram ou buscam se concentrar: “eu procuro tá sempre atenta nas informações passadas” (Dançarino 15/perg. 2); “e quando é dia de ensinar coreografia, eu me concentro, eu me concentro e tento pegar o mais rápido possível” (Dançarino 18/perg. 2).

Alguns relataram, também, que, mesmo diante do cansaço físico ou quando o grupo não está levando tão à sério, buscavam-se se concentrar. “eu gosto do momento de ensaio, de treino, porque eu coloco toda a minha energia, toda a minha dedicação, me sinto assim, me sinto concentrada, me sinto é... participativa” (Dançarino 24/perg. 2)

Em concordância ao período de observação participativa, foi notado maior foco de atenção individual e de grupo em ensaios, pré-apresentações e em aprendizagem de novas coreografias que seriam estreadas em apresentações próximas, pois o grupo permanecia em silêncio e os dançarinos focados em observar ou realizar as tarefas desenvolvidas durante o ensaio.

Stefanello (2007 *apud* Zucoloto, 2013) considera a importância do reconhecimento por parte dos atletas em relação aos fatores que os afetam a concentração e seus efeitos, pois o reconhecimento poderá contribuir-lhe a obter o autocontrole necessário.

Diante das falas dos entrevistados, notamos comparações no estado de atenção e concentração entre os ensaios e apresentações.

Mesmo que a ativação emocional aumentada diminua o campo de atenção em relação à atividade realizada, assim como afirmam Weinberg e Gould (2008, p. 390), alguns entrevistados relataram destinar o foco de execução na tarefa e conseguir esquecer o nervosismo. Alguns deles relataram ainda se concentrar durante os ensaios, sendo maior o foco de atenção para as apresentações ou, até mesmo, os que não conseguiam se concentrar durante os ensaios: “...eu me concentro mais ainda...” (Dançarino 1/perg. 3); “É... diferente do ensaio onde eu acho que eu sou a figura bem inquieta, eu acho que na apresentação eu fico bem focado...” (Dançarino 4/perg. 3).

Nota-se que a maioria dos dançarinos entrevistados que citaram um bom nível de concentração ao exercerem as atividades do grupo são os que possuem maior experiência e tempo de grupo, consolidada pela afirmação de Weinberg e Gould (2008, p. 391) ao afirmarem que “[...]Padrões de movimento ocular também confirmam que os jogadores experientes têm um foco de atenção diferente do de atletas.”

Stefanello (2007 *apud* Zucoloto 2013) afirma que para uma atuação eficaz, além do reconhecimento por parte do atleta sobre a importância da concentração, é necessário que o mesmo saiba como concentrar-se, referindo-se ao momento exato e à intensidade necessária diante da tarefa que deverá ser executada.

Autoconfiança

A autoconfiança é definida por Samulski (2011, p. 20) como uma habilidade básica, caracterizada pela convicção de um bom resultado e desempenho em situações e momentos.

Weinberg e Gould (2008, p. 342 e 343) afirmam que a autoconfiança é a habilidade que expressa a alta expectativa de sucesso com características como emoções positivas, concentração facilitada, melhor estabelecimento das metas, esforço aumentado e foco nas estratégias de jogo e preservação do momento.

Concentração facilitada:

“eu me sinto muito confortável no ambiente e... sob total controle, acho que é o principal de ter, de tá sendo... é... de tá podendo controlar os movimentos. Eu sei, exatamente, o que é que eu tô fazendo...” (Dançarino 2/perg. 2)

Emoções positivas:

“Quando eu tô dançando, eu imagino que eu sou... que eu tô servindo de inspiração pra outras pessoas também.” (Dançarino 8/perg. 2)

Os autores também revelam a importância do estado ideal de autoconfiança ao analisarem a relação de confiança e desempenho, podendo ser representada em um formato de “U” invertido, com uma inclinação para a direita. Tal relação afirma que o desempenho melhora proporcionalmente ao aumento da confiança até um certo ponto, pois, após esta indicação, aumentos na confiança podem gerar diminuições nos níveis de desempenho.

Portanto, é necessária a autoconsciência de cada dançarino no que diz respeito à identificação de confiança ideal para que tenham sucesso em seu desempenho diante dos ensaios e das apresentações. A confiança em nível reduzido ou em nível elevado trazem consequências negativas no desempenho, justificada pela teoria do “U” invertido.

Em uma das perguntas realizadas, a qual referia-se a auto avaliação da *performance*, alguns dançarinos dizem ter confiança em seu potencial e habilidades sem a necessidade de influenciadores externos, como podemos notar em algumas falas dos entrevistados: “... uma dançarina que executa muito bem, bem ou muito bem os passos com uma qualidade de movimento desejada” (Dançarino 21/perg.2); “... aprendendo a coreografia ou então passando... ou ajudando... é boa” (Dançarino 5/perg. 2); “...assim... eu acho que é... eu tenho conhecimento do meu corpo, né?!” (Dançarino 23/perg.2).

Ao contrário disso, foi relatado, por apenas um entrevistado, a sua percepção negativa diante do seu desenvolvimento no ensaio: “Gente, eu acho que eu avacalho muito!” (Dançarino 4/perg. 2). Tal fato é justificado pela falta de concentração e automotivação do mesmo identificadas em falas anteriores, como afirmam Weinberg e Gould (2008, p. 344), ao relatarem que a falta de confiança desvirtua o foco de atenção para as deficiências, prejudicando assim seu desempenho, gerando ansiedade, mudança de foco na concentração e ocasionando indecisões.

Muitos relatos demonstraram que esta habilidade se torna mais presente em momentos de apresentação, a partir dos quais alguns dançarinos buscam meios que possam melhorar a autoconfiança: “... eu procuro tá segura dos movimentos...” (Dançarino 23/perg. 3);

“eu... eu vejo minhas apresentações, eu dou o melhor de mim.” (Dançarino 5/perg. 3); “...não, eu já sei, eu já ensaiei isso aqui, eu não tenho que me preocupar...” (Dançarino 13/perg. 3).

Já outros acreditam no potencial e na construção de si mesmo, diante da tarefa realizada: “... eu gosto da energia que eu transmito...” (Dançarino 20/perg. 3); “... eu acredito muito nesse modo de construir a minha força dançando. ” (Dançarino 14/perg.3).

Automotivação

Segundo Samulski (2011, p. 26), a automotivação é uma habilidade específica que expressa a capacidade de motivação e reforço positivo durante treinos, jogos ou superação em situações difíceis.

A automotivação é uma habilidade de extrema importância para o desenvolvimento efetivo diante das atividades do grupo, pois há diversas influências externas no desempenho do dançarino durante o ensaio e o treinamento de suas habilidades motoras. Portanto, quando o dançarino é motivado a realizar a tarefa, ele possui um foco melhor diante da execução, conseguindo, assim, o poder de isolar melhor as influências externas.

Alguns dançarinos relataram falta de motivação ou de interesse em alguns momentos de ensaio. Um dos entrevistados afirma que “... às vezes, são motivadores, ou não, mediante a ... ao que se tem proposto no ensaio. ” (Dançarino 11/perg. 2). Alguns desses momentos em que há falta de motivação são relatados por alguns como sendo o período de montagem coreográfica e durante o ensino de coreografias consideradas antigas do grupo, como afirma um dos entrevistados: “... se torna sacal, se torna monótono, né?! Sem motivação e tudo mais.” (Dançarino 11/perg. 2). A fala deste integrante pode ser comprovada durante a observação participativa em que era notória a falta de motivação de alguns, principalmente quando se referia às danças que já dominavam, como afirma na fala acima (“...mediante a... ao que se tem proposto no ensaio.”), verificando que a motivação, muitas vezes, dependia de motivos situacionais.

Contudo, a motivação e esforço aumentados dos dançarinos é percebido facilmente diante de palavras de estímulo e incentivo do coordenador diante de ensaios pré-apresentação como “intensifiquem esses movimentos”, “sorriam mais”, “imaginem-se no dia da apresentação”, “olhem para o público”.

Os momentos de aprendizagem de novas coreografias tornavam-se motivadores para muitos deles - como foi observado durante os ensaios -, enquanto que para outros existia

a falta de persistência e motivação para aprender novos movimentos que exigiam, muitas vezes, novas habilidades.

A maioria dos entrevistados relataram que expressam sensações como alegria, intensidade e de prazer e satisfação pela dança, de cuidado com o corpo e engrandecimento pessoal. Os dançarinos também revelam-se motivados intrinsecamente pela prática da dança e as atividades presentes no grupo, “...tô pelas pessoas, eu tô porque eu amo dançar...” (Dançarino 18/perg.2); “...eu venho porque eu quero realmente, porque eu gosto muito de dançar.” (Dançarino 19/perg.2); “... eu gosto do momento de ensaio, de treino, porque eu coloco toda a minha energia, toda a minha dedicação.” (Dançarino 24/perg. 2); “...como se eu tivesse dançando pra... pra minha alegria, por prazer próprio, sabe?! Por alegria e por estar no palco.” (Dançarino 8/perg. 3), “... é uma coisa gostosa. Pra mim é diversão, é amor, amor pela dança” (Dançarino 18/perg. 3); “...de se jogar mesmo na coreografia e de sentir a música... acho que é muito disso, de você gostar de ouvir as músicas do Oré e dançar com... com vontade, com intensidade mesmo, a palavra é essa. Ser intenso! ” (Dançarino 13/perg. 2).

Sobre o assunto, Weinberg e Gould (2008, p. 157) afirmam que a motivação intrínseca influencia diretamente na automotivação, a realização da tarefa executada. Os mesmos autores definem como a apreciação pela competição, o gosto pela ação e excitação, o foco no divertimento, a vontade de aprendizado diante das habilidades, a realização da ação por amor ao esporte e ao exercício e o orgulho sentido são características das pessoas que são motivadas intrinsecamente.

Em alguns relatos realizados pelos dançarinos, verificamos uma comparação entre apresentações e ensaios. Um deles relatou que ambos eram muito semelhantes, pois o mesmo empenho que destinava aos ensaios, destinava as apresentações pelo prazer por dançar. A visão centrada no traço, sugerida por Weinberg e Gould (2008, p. 71), justifica a explicação acima ao afirmar que a motivação se dá, principalmente, por característica individuais.

Em outras falas, identificamos um maior empenho nas apresentações se comparado aos ensaios, colocando mais empenho em seus movimentos, justificando o fato analisado por meio da visão centrada na situação, sugerida por Weinberg e Gould (2008, p. 71), a qual afirma que o nível de motivação é dependente da situação.

A maioria dos relatos afirmaram sentir desafiados, empolgados e com vontade de mostrar o melhor de si, já outros relataram que gostam de sentir “aquela sensação” e “se divertir”. A fala de um dos entrevistados representa a influência do público/plateia, citado por alguns dançarinos, na motivação existente nas apresentações:

(...) é porque é muito gostoso, cada dança lhe traz um sentimento diferente e a receptividade do público lhe traz uma emoção diferente que é muito engraçado, porque, a cada lugar, é um público muito específico que você fica assim ‘poxa, eu queria dançar essa dança naquele lugar’ e isso faz com que a gente sinta uma motivação, é... muito legal, porque a gente quer ‘tá’... ‘tá’ na dança. Então, eu me sinto muito disponível, muito é... como é a palavra que... disposto, com vontade pra tá em apresentação, porque o público me chama muita atenção. (Dançarino 17/perg. 3)

Portanto, em alguns relatos verificamos a presença da visão interacional como justificativa dos fatos analisados, segundo Weinberg e Gould (2008, p. 72), já que a motivação se torna resultante de fatores pessoais e situacionais.

Autoverbalização

Samulski (2011, p. 28) caracteriza a autoverbalização como uma habilidade específica, sendo a capacidade de regulação durante o jogo através de instruções verbais ou auto conversa, contribuindo na motivação ou na manutenção da calma do atleta.

A habilidade de auto verbalizar serve como ativação interna para uma determinada situação em que o dançarino está vivenciando. Como exemplo, analisamos a fala de um dos dançarinos através da qual o mesmo percebe que está perdendo o foco diante do ensaio e ativa seu poder de concentração e atenção, internamente ao auto verbalizar: “eu... eu já percebi isso nos últimos ensaios, que eu brinco, aí fico brincando tanto, mas é uma brincadeira assim, no intuito mesmo de vim pra brincar. Aí, eu ‘valha, tô perdendo o foco’” (Dançarino 12/perg. 2).

Nota-se uma maior utilização da autoverbalização positiva em momentos de tensão diante das apresentações, o que se torna bastante relevante, segundo Samulski (2011, p. 28), no estado de confiança, motivação e concentração da prática exercida.

Nas falas de alguns dançarinos, notamos que durante as entrevistas os mesmos relataram, em algumas situações, utilizar a autoverbalização para auto regulação, ativação, tomada de consciência da situação e, até mesmo, durante a prática da imaginação. “‘poxa, é agora! A próxima dança é a minha!’ Aí, parece que o *start* bate, ‘é agora!’” (Dançarino 12/perg. 3)

Respiração

A respiração é uma habilidade de recuperação a qual utiliza os movimentos respiratórios como artifício para relaxar o organismo. (SAMULSKI, 2011, p. 57).

Dois dançarinos citaram usar a respiração como recurso durante os momentos de tensão, como estratégia de manter a tranquilidade ou, até mesmo, como facilitador no enfrentamento de desafios. Um deles relatou utilizar a respiração profunda como forma de estímulo em momentos de dificuldade de aprendizagem de coreografias ou movimentações complexas durante os ensaios. Nota-se que a respiração contribuiu, de uma certa forma, na persistência da aprendizagem: “... eu sempre fico tensa, é impressionante, eu sempre fico tensa em apresentações e... você respirar e manter a tranquilidade, pra mim, é sempre um desafio.” (Dançarino 15/perg. 4); “Aaah, eu respiro bem fundo. Tem horas que eu digo assim ‘eu vou desistir!’. Aí eu respiro e ‘não, vamos tentar só mais uma vez...’. Aaah, isso eu faço demais (risos).” (Dançarino 12/perg. 4).

Sobre essa prática, Weinberg e Gould (2008, p. 295) afirmam que “[..] Dar uma respirada profunda, lenta e completa geralmente ativa uma resposta de relaxamento”, pois a realização da sequência inspiração-expiração, quando realizada de forma lenta e gradual, contribui para a manutenção da calma e do controle sobre a ansiedade e momentos de *stress*.

5.1.4 Habilidades psicológicas identificadas em situações de apresentações

Superação

É definida por Samulski (2011, p. 34) como uma habilidade específica caracterizada como “[...] a capacidade de enfrentar situações difíceis, superar obstáculos e os próprios limites de rendimento”.

Foram identificadas: superação do receio em relação à responsabilidade de ser referência aos novatos, devido ao tempo prolongado de experiência de grupo; e superação de fatores físicos ou fisiológicos, sentidos durante a apresentação que podiam vir a atrapalhar a execução da tarefa se não forem superados. “Olha, eu procuro dar meu melhor. Nas apresentações, eu posso ‘tá’ com dor, eu posso ‘tá’ machucada, eu posso ‘tá’ com a bexiga fraca, eu posso ‘tá’ com a garganta seca, mas eu dou o meu melhor... que eu posso ‘tá’ ali, eu faço o melhor por isso... pela apresentação. Se eu errar, eu procuro...” (Dançarino 5/perg. 3).

Controle da ansiedade

Classificada por Samulski (2011, p. 47) como habilidade emocional, o controle de ansiedade se refere a um auxílio para que se chegue no nível de ativação considerada ideal de cada indivíduo para um melhor desempenho na execução da tarefa.

A maioria dos entrevistados relatou sentir ansiedade, tensão e/ou nervosismo. Porém, muitos deles compararam tais sensações sentidas em relação à época em que entraram no grupo e o atual momento, revelando que, por mais que sentissem tais sensações, era mais tranquilo se comparado à antigamente. Os entrevistados que tiveram esta fala, já possuíam um tempo considerável de experiências no grupo: “porque é uma coisa que foi diminuindo com o tempo, o nervosismo e tal... Mas, hoje em dia, é bem mais tranquilo.” (Dançarino 2/perg. 3)

Fatores como “erros de apresentação”, público, local e importância do evento foram citados como influenciadores nas sensações de ansiedade, tensão e/ou nervosismo. Contudo, houve relatos de que os mesmos afirmavam que independentemente do local e da importância do evento, existia uma certa ansiedade e tensão.

Há uma percepção de alguns entrevistados no que diz respeito à tentativa de controle da ansiedade, “... eu tento ser o mais... é ... calmo possível” (Dançarino 3/perg. 3); “eu tento ficar calma. Mas, normalmente, eu fico muito nervosa.” (Dançarino 6/perg. 3).

Alguns entrevistados relataram formas e estratégias pessoais de controle da ansiedade, como “aproveitar o momento...” (Dançarino 13/perg. 3); “focar mais essa parte do, do... o quão gostoso é estar ali...” (Dançarino 19/perg. 3); “eu me ponho em locais confortáveis dentro das danças, isso é certo.” (Dançarino 12/perg. 6).

Imaginação

Samulski (2001, p. 39) classifica a imaginação como habilidade cognitiva, caracterizada por uma das formas mais eficientes do treinamento mental. De acordo com Samulski, Noce e Costa (2013, p. 114), a imaginação é “[...] um tipo especial de simulação mental baseado na representação visual da ação do movimento a partir de uma perspectiva interna ou externa da realização”.

Diante da fala de alguns entrevistados podemos identificar essa habilidade, mesmo que utilizada de forma intuitiva por alguns dançarinos. Alguns trechos como “fico mentalizando”, “fico passando a coreografia na cabeça”, “na mente ou no corpo”, “eu tento imaginar” etc. remetem-nos à importância da imaginação no desenvolvimento de determinadas habilidades psicológicas.

“É... diferente do ensaio, onde eu acho que eu sou a figura bem inquieta, eu acho que, na apresentação, eu fico bem focado, assim... bem direto, assim, pensando... (fechou os olhos e continuou): ‘eu tenho que dançar o passo assim, eu sento e fico mentalizando: tal passo, tal passo, sequência, nessa hora da música ele vai falar isso ou então vai bater esse tambor e eu vou ter que fazer isso’... aí, eu fico repetindo o passo mentalmente, mentalmente...” (Dançarino 4/perg. 3)

A maioria dos dançarinos relatou utilizar como forma de “passar a coreografia” na mente, como treinamento para a apresentação. Todavia, em uma das falas dos dançarinos constava que o mesmo utilizava a imaginação para a incorporação de um personagem de uma das danças que iria dançar.

Sensação de fluidez

Essa é definida por Samulski (2011, p. 20) como uma habilidade emocional.

Em alguns enunciados, os dançarinos relataram sentir ansiedade e/ou nervosismo, porém, relataram sentir fluidez e tranquilidade, notando que os mesmos conseguiam isolar a influência de fatores externos que podiam vir a interferir na execução da tarefa e no desempenho dos mesmos.

Jackson e Csikszentmihalyi (1999 *apud* Samulski, 2011, p. 51 e 52) caracterizam a sensação de fluidez diante do equilíbrio entre habilidade e desafio, absorção total no jogo, concentração total, autocontrole, motivação intrínseca e movimentos soltos e fluidos. Identificamos algumas dessas características nas falas de alguns entrevistados:

A) Absorção total no jogo: “quando entra no palco, você se desliga do mundo lá fora e...” (Dançarino 16/perg. 3);

B) Movimentos soltos e fluidos: “É como... muitas vezes... o nervosismo é só até... abrir a cortina... e, aí, quando começa a apresentação, é como se eu tivesse ensaiando, porque... flui...” (Dançarino 2/perg. 3);

C) Autocontrole: “Mais quando chega lá na hora, é... esse sentimento de, de... ansiedade e nervosismo, ele some. Então, eu vejo que eu tô dançando muito tranquilamente, eu faço o solo tranquilamente e... eu consigo assim... fazer o melhor mesmo.” (Dançarino 1/perg. 6);

D) Concentração total: “então eu tento... me focar no que eu tenho que fazer... e... sentir a dança. Não me preocupar com mais nada... Só sentir a coreografia.” (Dançarino 7/perg. 3).

Meditação e relaxamento

Segundo Samulski (2011) são habilidades de recuperação sendo a meditação caracterizada pelo direcionamento da atenção a um objeto determinado da concentração, podendo ser interno ou externo (*Id., Ibid., p. 67*); e o relaxamento, um método que desenvolve o trabalho com grupos musculares isolados por meio de contrações e descontrações (*Id., Ibid., p. 60*).

Somente um dos entrevistados citou usar meditação e relaxamento, de forma conjunta, momentos antes da apresentação com o objetivo de acalmar-se: “... pra ver se eu consigo pelo menos me acalmar” (Dançarino 9/perg. 4).

5.2 Os desafios psicológicos – superação e enfrentamento

A partir de uma das perguntas foi questionado aos dançarinos quais eram os desafios psicológicos existentes diante das atividades do grupo, referindo-se a emoções, sentimentos ou pensamentos, e como enfrentavam ou superavam tais desafios. Os mesmos citaram a ansiedade e o nervosismo, a cobrança, o *stress*, a falta de persistência, a falta de concentração, a falta de autoconfiança, o público/plateia, a permanência da motivação e a convivência em grupo, como os principais desafios psicológicos existentes.

Durante o período de observação participativa, tornou-se evidente a cobrança, o medo do erro e a insegurança, principalmente durante os ensaios pré-apresentações e apresentações. Os dançarinos demonstraram, por meio de agitação e de relatos, a ansiedade e o nervosismo, principalmente referindo-se a situações de estreias e apresentações importantes. Alguns relatavam estar ansiosos e nervosos. E a agitação e a preocupação eram perceptíveis diante da assimilação das danças, momentos antes de subir ao palco. Muitos utilizavam artifícios de controle para amenizar a ansiedade e o nervosismo ou, até mesmo, estar em seu nível ideal de concentração na tarefa que viria a ser realizada. Alguns escutavam músicas de olhos fechados e deitados, outros faziam brincadeiras, outros pediam ajuda aos colegas para treinar determinados movimentos, outros escutavam as músicas do grupo.

A cobrança no acerto da execução dos movimentos era notada com algumas expressões faciais e corporais dos mesmos, diante de alguns erros, durante os momentos de ensaio de pré-apresentação. Alguns dançarinos ora paravam seus movimentos por alguns segundos, mostrando uma certa chateação diante do erro, ora riam, ora emitiam sinais de falas de chateação como “droga!”.

Notava-se que, nas apresentações em escolas e praças, os dançarinos ficavam um pouco mais tranquilos se comparado a apresentações em teatros e festivais, principalmente naqueles momentos em que havia a presença de outros grupos e de um público maior.

A seguir, ilustraremos com falas dos entrevistados elementos relacionados a desafios psicológicos – superação e enfrentamento:

A) Ansiedade e nervosismo: “Nas apresentações, geralmente, tem uma emoção de... ansiedade, quando você vai entrar, porque você não sabe quantas pessoas tem na plateia... você não sabe quantas pessoas... o que vai acontecer depois que você entrou no palco, como você vai reagir a... aos desafios que tem no palco...” (Dançarino 3/perg. 4); “É... ou eu acho que... é... existe, lógico, porque... é, sempre nervosismo, principalmente quando é algo novo.” (Dançarino 2/perg. 4);

B) Cobrança: “...também tem aquela questão do, do... do acerto né?! ... da questão de não errar na coreografia... a gente tá dançando, aí fica aquele negócio na cabeça ‘aah, eu não vou errar, não vou errar...’ e isso afeta muito o psicológico, pelo menos o meu...” (Dançarino 8/perg. 4);

C) *Stress*: “Bom, o desafio psicológico mais recorrente que eu sinto nos ensaios é a questão de ficar um pouco nervoso e estressado, às vezes, com certas atitudes de alguns integrantes, por exemplo, quando eles não estão prestando atenção, sempre dispersos, conversando o tempo todo... e isso chega a atrapalhar o ensaio, isso me incomoda tanto que, algumas vezes, mais no começo do grupo mesmo, eu me estressei demais ao ponto de explodir, de gritar com as pessoas” (Dançarino 22/perg. 4);

D) Falta de persistência: “É... no meu caso são... em relação ao psicológico, são dois problemas principais: um é quando eu coloco na minha cabeça que eu não consigo dançar aquela, aquela determinada coreografia... que ela pode até ser fácil. Mas, por eu ter colocado empecilho na minha cabeça, ela fica mil vezes mais difícil” (Dançarino 5/perg. 4);

E) Falta de concentração: “Mas é porque eu sou tão apático quando eu tô no, no, no... é como eu te disse, às vezes, eu tô dançando e, é... o pensamento tá em outro canto, sabe?! É... às vezes eu tô aí, eu tô... sei lá, pensando em alguma coisa da minha vida, em alguma coisa assim, sabe?!” (Dançarino 10/perg. 4);

F) Falta de autoconfiança: “... estar no grupo, será que eu vou conseguir? É... me apresentar com alguma dança, será que eu vou ser capaz de fazer alguma dança?” (Dançarino 19/perg. 4);

G) Público/plateia: “... milhares de olhares ali sobre você e, pra mim, isso é uma coisa que eu tenho que superar sempre, né?! Além de tá ali na... tanto é, que eu sempre fico

tensa. É impressionante, eu sempre fico tensa em apresentações e... você respirar e manter a tranquilidade. Pra mim, é sempre um desafio.” (Dançarino 15/perg. 4); “... isso sempre é um desafio é... os, os... as danças dos itens de bois com a vestimenta que deixa o corpo mais à mostra, e você, às vezes, não tá tão bem com o seu corpo e isso é um desafio...” (Dançarino 15/perg. 4)

H) Motivação: “Continuar motivada. Com certeza, é uma das coisas mais... marcantes da... dentre as sensações. Porque... às vezes você tá com aquele ritmo de coreografia e dança, sempre a mesma coreografia, e aí você começa a achar aquilo muito repetitivo...” (Dançarino 6/perg. 4)

Diante de todos os desafios psicológicos citados e suas formas de superação/enfrentamento iremos analisar melhor um dos pontos mais citados pelos dançarinos, a convivência em grupo.

Convivência em grupo

Durante as entrevistas foram relatadas algumas dificuldades no que diz respeito à convivência em grupo. Nota-se que os motivos argumentados, muitas vezes, surtiam efeitos negativos, gerando incômodo e insatisfação, podendo influenciar no desenvolvimento da tarefa realizada.

Alguns obstáculos foram relatados pelos dançarinos, como “lidar com o comportamento do outro” (Dançarino 24/perg. 4), “briga de ego” (Dançarino 5/perg. 4), “um pouco de competição” (Dançarino 21/perg. 4), “muitos grupinhos” (Dançarino 7/perg. 4), “aceitar o jeito do outro” (Dançarino 13/perg. 4)”, “muitas questões de figurino” (Dançarino 13/perg. 4).

Durante os ensaios foram caracterizadas diversas dificuldades de convivência em grupo, como a ausência do coordenador, diante da falta de colaboração do grupo; a integração com “grupinhos existentes”, principalmente em relação às pessoas mais antigas do grupo, relatando afetar o psicológico; as atitudes de alguns integrantes, como conversas durante o ensaio; posicionamento nas danças; apontamentos de erros, sem que seja realizado pelo coordenador; e questões de interesses em comum.

5.2.1 Superação e enfrentamento

As formas ou estratégias utilizadas pelos integrantes para superar ou enfrentar tais desafios foram: empatia; grupo e amigos; não focar o olhar para a plateia; expor e aceitar-se; esforço para aprender as coreografias; automotivação; ignorar “situações pontuais”; imaginação/treinamento mental; e respiração.

A empatia foi citada por um dos dançarinos como forma de entender mais o lado das pessoas em relação a algumas atitudes pontuais à convivência em grupo: “... trabalhar minha empatia com relação a algumas atitudes e não ao todo...” (Dançarino 11/perg. 4).

O espírito de equipe, a união e a colaboração dos amigos de grupo foram bastante citados pelos entrevistados como forma de enfrentar e/ou superar os desafios existentes: “...é uma coisa muito importante, é o... o momento que o grupo tá todo reunido. Eu acho isso muito importante, porque passa as energias de... do grupo todo... A gente se reúne, e conversa, e aquilo é... dá força pra gente. Se você tiver nervoso, dá uma calma maior. E a confiança que o grupo deposita em você também faz... me faz... dançar melhor. A confiança que eles colocam onde, de que eu sou capaz e que... eu coloco no grupo todo, de que a gente vai fazer uma coisa bonita... é assim que eu, que eu... lido com o nervosismo que aparece, com a união do grupo, porque o Oré, é... muito unido, é... é maravilhoso. É isso que a gente tem que cultivar no grupo.” (Dançarino 2/perg. 4).

O período de observação participativa foi importante para perceber o espírito de equipe do grupo diante das atividades realizadas, tanto em ensaios como em apresentações. Durante os ensaios, foi notada a colaboração no processo de aprendizagem de coreografias. Nas apresentações, notou-se toda a ajuda e auxílio do grupo como um todo, no processo de organização, como separação dos figurinos, maquiagem, auxílio nas dificuldades de alguns movimentos corporais presentes nas danças.

Algumas falas nos revelam a forma de enfrentar a ansiedade e o nervosismo diante da plateia sem olhar para as pessoas que estão assistindo, buscando focar o olhar “ao infinito e além”, como forma de não concentrar a atenção nas expressões e reações, mas sim em “um único ponto” e na tarefa realizada: “Eu vou e... e olho pro final, olho pro horizonte, olho pra qualquer lugar, mais eu procuro não... não olhar, especificamente, pra alguém na plateia, pra eu não me retrair...” (Dançarino 15/perg. 4).

Sobre a dificuldade pontual citada, sobre a exposição corporal em algumas danças indígenas do grupo, os dançarinos citaram como solução a própria exposição e aceitação do mesmo: “É se expor e se entender, é expor e se entender.” (Dançarino 14/perg. 4).

Para amenizar, enfrentar ou superar o nervosismo e a tensão diante da possibilidade de erro, em relação aos passos e às movimentações existentes nas coreografias, alguns

dançarinos relatam se esforçar para assimilar melhor os movimentos e sentirem-se mais seguros diante da dificuldade, através de treinamentos e/ou estratégias de aprendizagem, como “ensaiar em casa” (Dançarino 13/perg. 4) e se “apropriar bem do que tem que ser feito” (Dançarino 23/perg.4). Ou, até mesmo, melhorando a resistência física para um melhor condicionamento diante dos ensaios e apresentações: “... eu busco alternativas pra tentar melhorar na dança mesmo, tipo... tento correr pra melhorar o vigor físico...” (Dançarino 19/perg. 4).

Durante o período de observação participativa pudemos perceber ainda em ensaios, pré-apresentação e em apresentações a dedicação de alguns dançarinos no que diz respeito à intensificação dos treinos de forma individualizada (ou em pares) como forma de treinamento diante das dificuldades constatadas pelo erro, diante da execução de um movimento. Muitos esforçavam-se para conseguir participar de todo o momento de aquecimento, iam para fora da sala, tentar assimilar os movimentos de forma mais lenta e, muitas vezes, com a ajuda de colegas.

Alguns dançarinos revelam superar os desafios existentes com a ajuda de pensamentos positivos: “não, eu vou conseguir fazer isso, eu vou! Na hora, vai dar certo!” (Dançarino 4/perg. 4); a partir da motivação intrínseca: “... o amor pela dança e pelo grupo” (Dançarino 7/perg. 4); e através do esforço pessoal: “Eu penso que eu tenho que dar o melhor de mim” (Dançarino 8/perg. 4). Como visto, os dançarinos entrevistados citam que utilizam tais estratégias para lidar melhor em relação à convivência com os integrantes do grupo e às dificuldades existentes.

Durante o período de observação em apresentações, foi notada a importância do ritual realizado pelo grupo em forma de reunião, antes do início das apresentações, como forma de ativar o pensamento positivo e motivar os dançarinos por meio de reforços positivos e palavras de motivação por parte do coordenador e de alguns integrantes, fazendo com que os dançarinos se sentissem capazes de alcançar as metas individuais e de grupo durante a apresentação.

Em relação às dificuldades existentes com a convivência de grupo, alguns dançarinos citaram que ignorar determinadas situações seria a melhor saída, principalmente quando percebiam que maneiras anteriores não solucionariam o problema: “a maneira como eu faço pra lidar com isso, muitas vezes, é ignorando...” (Dançarino 21/perg. 4).

Alguns dançarinos relataram utilizar a imaginação para melhorar a concentração e focar a atenção nas atividades que devem ser realizadas durante a apresentação, atenuando o medo do erro e a falta de segurança: “tento passar a coreografia na mente”, “fico mentalizando”, “fico passando a coreografia na cabeça”, “na mente ou no corpo”, “eu tento imaginar”, “... como

eu tento lidar com isso, é meio só... tentar me concentrar ou conversar com alguém, tentar passar a coreografia mentalmente, é isso.” (Dançarino 25/perg. 4).

Um dançarino relatou ainda utilizar a respiração profunda para enfrentar momentos de dificuldades existentes durante o ensaio no que diz respeito a danças mais complexas, que exigiam maior nível de complexidade de suas habilidades motoras, na execução da tarefa: “Aaah, eu respiro bem fundo. Tem horas que eu digo assim ‘eu vou desistir!’. Aí eu respiro e ‘não, vamos tentar só mais uma vez...’ Aaah, isso eu faço demais (risos).” (Dançarino 12/perg. 4).

5.3 A ansiedade e o nervosismo - influência na *performance*

A grande maioria dos dançarinos relatou sentir ansiedade, nervosismo ou ansiedade e nervosismo, às vésperas das apresentações, no dia, momentos antes ou, até mesmo, durante as apresentações. Ademais, constatou-se que estreias, na realização de solos e em momentos antes de subir ao palco, foram as situações em que se tornaram mais evidentes a manifestação do nervosismo e/ou ansiedade. Houve ainda quem afirmara sentir ansiedade/nervosismo em todas as situações.

Sobre o assunto, Rubio (2008, p. 59) afirma que o vazio do desconhecido, do inevitável, do temível, do desejável e da interpretação que se faz diante da situação, pode parecer ameaçadora ou superável, ocasionando sensações de estado caracterizada como ansiedade, nervosismo, preocupação, apreensão, associando-se à ativação ou agitação do corpo.

Durante o período de observação participativa, uma das situações que ficou evidente, a sensação expressa por um dançarino, nos bastidores, antes de uma apresentação: uma integrante, com muitos anos de experiência no grupo, enquanto se maquiava falou que estava nervosa. Outra integrante a indagou “Por quê?” “Você?”. E demonstrou espanto. Ao que ela lhes respondeu: “eu fico nervosa toda vida, com apresentação”. Portanto, foi notório que, por mais que houvesse experiência de palco, em relação à integrante e o domínio de suas habilidades motoras, a mesma relatou que sempre fica nervosa em apresentações.

Alguns fatos se tornaram mais relevantes: um dançarino estava fazendo a marcação das danças usando música com a ajuda de outro integrante; uma dançarina relatou que era a primeira vez que iria dançar uma determinada dança e que estava bastante nervosa com um passo com o qual sentia dificuldade; outro dançarino relatou que estava estreando uma coreografia e que era a primeira vez que ficava nervoso em uma apresentação do Oré; outra dançarina relatou que, momentos antes de entrar ao palco, estava triste e não sabia o motivo,

achava que era porque seu grande amigo e companheiro de grupo estava presente na plateia e não dançando (ele fazia par com ela na maioria das danças nas apresentações). Momentos antes de iniciar a apresentação, atrás das colchias, alguns dançarinos brincavam e faziam palhaçadas, tornando um momento de descontração e divertimento que envolvia todos do grupo. Eu estava presente como dançarina na apresentação e pude me avaliar bem tranquila e confiante, pois havia ensaiado bastante em casa as partes das danças que estavam me deixando insegura. Porém, a marcação em cima da hora de uma sequência de passos em que eu estava presente, me deixou estressada e preocupada, mas fiquei treinando, tranquila. Só tinha uma dança para me trocar, para dançar outra e o figurino era bem complexo. Estava preocupada com medo de não dar tempo de entrar como deveria no palco e, ao me vestir, estava me tremendo e bem nervosa, ansiosa, mas deu tudo certo. Errei um detalhe em uma dança que eu não costumava errar durante os ensaios. Um dançarino que estava ensaiando comigo até ressaltou que eu havia errado mas que não estava errando esta parte antes, portanto, acredito que tenha sido a influência da ansiedade e do nervosismo.

Durante as entrevistas, os dançarinos citaram alguns fatores que influenciavam seus níveis de ansiedade/nervosismo, como a presença de pessoas conhecidas na plateia, o público, a cobrança e a pressão em relação ao erro, a expectativa do resultado, a insegurança ou a falta de satisfação com os treinos que foram realizados.

A ansiedade e o “medo do erro”, como citado por alguns dançarinos, possuem relação. No estudo realizado por Leite (*et. al.*, 2016) avaliaram-se reações emocionais como medo e ansiedade em atletas universitários, tentando perceber quais reações estiveram mais presentes. O medo intrínseco foi significativamente maior que o extrínseco, tanto na equipe de futsal quanto na equipe de futebol, demonstrando, assim, por meio deste estudo, que apesar da existência do medo relacionado ao adversário, ao técnico, à torcida, o medo relacionado a pensamentos internos, como ficar nervoso, ser incompetente na função destinada, medo de ser criticado, mostraram-se superiores.

A percepção dos dançarinos diante da importância do controle destas sensações é bastante relevante, pois muitos reconhecem que precisam se concentrar na tarefa realizada para amenizar a ansiedade e o nervosismo ou, até mesmo, a existência da cobrança para sentir um pouco de ansiedade ao saber que por estar muito tranquilo, poderia errar. Podemos perceber na fala de alguns dançarinos: “A gente sabe... Mas, o nervosismo e o modo como a gente se coloca lá dentro é que faz a gente, às vezes, dar um trava. Eu acredito muito nessa tese não usando ela como desculpa, né?!” (Dançarino 14/perg. 5); “...na coreografia, eu errei muita coisa. Mas, é como eu disse na pergunta anterior: eu... eu boto o carão e finjo que nada tá acontecendo. Eu

tenho consciência de que eu errei muito, mas por conta de nervosismo do que de não saber, né, do que de imprudência.” (Dançarino 5/perg. 6)

Sobre a ansiedade e sua influência no desempenho, Ferreira (2000 *apud* Zucoloto 2013) afirma que a ansiedade é considerada uma das principais variáveis que interferem no desempenho do atleta, podendo interferir em mudanças fisiológicas, como estreitamento da atenção, aumento no consumo de energia e liberação da adrenalina, interferindo negativamente no desempenho global do atleta.

Sobre os sinais e sintomas de estresse e ansiedade, segundo Weinberg e Gould (2008, p. 114), podemos citar alguns: mão frias, necessidade de urinar frequentemente, sudorese profunda, diálogo interior negativo, olhar aturdido, tensão muscular aumentada, estômago “embrulhado”, boca seca, doenças constantes, dificuldades para dormir, incapacidade de concentração.

Sintomas como: “...a mão é gelada e suada eu sempre fico mesmo.” (Dançarino 15/perg. 6); fica “aquele frio na barriga” (Dançarino 8/perg. 6); “...eu não consigo dormir numa noite anterior...” (Dançarino 17/perg. 6); “...você fica meio receoso, assim, de errar” (Dançarino 22/perg. 6); e “...eu entro me tremendo toda” (Dançarino 6/perg. 6) foram revelados por parte dos dançarinos, o que nos fez perceber a presença da ansiedade em relação às apresentações.

A maioria dos dançarinos relatou que o estado de ansiedade e/ou nervosismo sentida possui influência em sua *performance*, no seu desempenho, ao estar diante do palco em uma apresentação, principalmente em estreia ou na realização de solos. Sobre o assunto, Weinberg e Gould (2008, p. 110), afirma que a interpretação do atleta em relação à ansiedade como facilitadora ou debilitante, ocasionam efeitos consideráveis sobre a relação ansiedade-desempenho, relatando a existência de habilidades psicológicas que permitem aos atletas enxergar de forma positiva as suas ansiedades, como facilitadoras.

Os dançarinos que citaram que a ansiedade e/ou o nervosismo influenciavam negativamente em sua *performance* relataram: errar em alguns momentos da apresentação devido à ansiedade ou ao nervosismo; que ao perceber a ansiedade dos outros dançarinos, o seu nível de ansiedade se elevava; que o peso psicológico influenciava muito na parte física; que limita por impor pensamentos “que não te deixam livre”; que, por mais que se tente manter a concentração, “a ansiedade, às vezes, desconcentra”; por permitir ficar “apreensivo e acabar não fazendo tudo aquilo que você imaginou que ia fazer”.

Dois dançarinos revelaram que a ansiedade os influenciam positivamente no resultado de seu desempenho ao estar diante do palco, “instigando a dançar” e ao “me incentivar

a sair melhor”; “... é aquela ansiedade boa... de querer dançar e mostrar o meu melhor.” (Dançarino 7/perg. 6).

Outros dançarinos citam que a ansiedade não influencia na sua *performance* por estar “mecanizado e habituado” ou “pelo prazer e pela felicidade ao demonstrar a dança”.

Weinberg e Gould (2008, p. 111) afirma que para lidar melhor com a ansiedade os atletas devem ter habilidades de diálogo interior e estabelecimento de metas bem traçadas, buscando entender e compreender, também, que os objetivos da prática são alcançáveis.

5.4 Formas individuais de treinamento

Na tabela abaixo, apresentamos uma lista de formas individuais de treinamento apresentadas pelos dançarinos e suas correspondentes justificativas.

Tabela 1 - Formas individuais de treinamento

Formas individuais de treinamento	Explicitação
Ajuda de colegas	“Eu, geralmente, quando tô com dificuldade, aí, eu vou, peço a alguém, pergunto se pode me ajudar...” (Dançarino 19/perg. 7) “...na música, sem música, com ajuda de alguém...” (Dançarino 21/perg. 7)
Desenho	“...ou... então eu desenho.” (Dançarino 12/perg. 7) “Quando são muitos passos em, em... pouco tempo da música, eu tento fazer o que... eu pego, realmente, um caderno, uma folha de caderno e eu vou... eu boto um trecho da música, eu boto mais ou menos, braços pra cima, dois pra lá, dois pra cá, eu vou fazendo isso e vou treinando...” (Dançarino 13/perg. 7)
Imitação	“É... eu acho que a outra estratégia que eu uso é imitação mesmo.” (Dançarino 14/perg. 7) “É... mais visualizando alguém fazendo e imitando.” (Dançarino 18/perg. 7) “... eu tento observar pessoa fazendo, o professor, e tento em seguida, reproduzir a mesma coisa...” (Dançarino 16/perg. 7)
Mentalização e imaginação	“...quando eu tô na rua, eu passo a sequência na minha mente...” (Dançarino 3/perg. 7) “...e, aí, depois, eu mentalizo...” (Dançarino 1/perg. 7) “...eu fico passando isso na minha cabeça...” (Dançarino 6/perg. 7) “Às vezes, é como eu te disse... ah... eu fico muito, imaginando, sabe... aí, às vezes, eu fico repetindo o movimento na cabeça... repetindo, repetindo, repetindo, repetindo... quase como um mantra.” (Dançarino 10/perg. 7) “...eu uso muito treinamento mental, isso me ajuda demais...” (Dançarino 22/perg. 7) “... eu vou muito pela música, principalmente, e... pelo treinamento mental, também.” (Dançarino 23/perg. 7) “...é ficar ouvindo a música e passando os passos, mentalmente...” (Dançarino 25/perg. 7)

Repetição de movimento	“...repetia o passo até... até eu ter certeza de que eu não ia esquecer ele, ou que eu não ia errar a sequência.” (Dançarino 4/perg. 7)
	“...no caso de uma dança mais fácil, eu só faço por método de repetição, fico repetindo, fico repetindo, tentando fazer com o corpo até a hora que sai...” (Dançarino 10/perg. 7)
	“... sem música, eu vou tentando decorar a sequência coreográfica, na repetição dos movimentos.” (Dançarino 11/perg.7)
	“...e... a posterior, é o quê? Repetição!” (Dançarino 20/perg. 7)
	“Eu repito, eternamente. Repito, repito, repito, repito, repito a sequência de passos até aprender...” (Dançarino 21/perg. 7)
	“Através da repetição. Faço inúmeras vezes...” (Dançarino 24/perg. 7)
Vídeo	“Deito, vejo o vídeo, vejo quantas vezes forem necessárias...” (Dançarino 1/perg. 7)
	“...eu vou olhando o vídeo e fazendo cada movimento, aí vou juntando...” (Dançarino 2/perg. 7)
	“Normalmente, eu assisto o vídeo...” (Dançarino 5/perg. 7)
	“Normalmente..., eu tento assistir os vídeos...” (Dançarino 6/perg. 7)
	“... pegava... vídeo, assistia, ficava passando e dançando junto.” (Dançarino 7/perg. 7)
	“Eu assisto vídeo. Só... Só assisto, assisto, assisto e pronto... nada de prática.” (Dançarino 8/perg.7)
	“... geralmente, eu faço assim...: eu assisto um vídeo, um vídeo que os meninos tenham feito da coreografia...” (Dançarino 12/perg. 7)
	“Eu assisto o vídeo e executo, pauso, volto, executo...” (Dançarino 15/perg. 7)
	“... eu ficava vendo o vídeo, passando e voltando, isso me ajudou bastante...” (Dançarino 18/perg. 7)
	“...aí, eu fiquei vendo vídeos e tal e foi que uma hora saiu” (Dançarino 19/perg. 7)
	“Bom, assim, se tiver vídeo eu assisto o vídeo, assisto e... assisto e assisto e assisto e assisto várias vezes...” (Dançarino 23/perg. 7)
	“Eu, geralmente, vejo vídeos que estejam disponíveis da coreografia... eu tento ver os vídeos...” (Dançarino 25/perg. 7)

Fonte: Elaborado pela autora.

5.5 A auto avaliação da *performance*

A maioria dos entrevistados possuía uma visão positiva de seu desempenho. Alguns fatores são importantes para que se obtenha um êxito na *performance*, como o estabelecimento de metas individuais e de grupo. Weinberg e Gould (2008, p. 364) definem as metas em objetivas e subjetivas. As objetivas são caracterizadas pelo “[...] desejo de atingir um padrão específico de competência em uma tarefa, geralmente dentro de um tempo especificado.” Já as subjetivas, caracterizam-se por “[...] declarações gerais de intenção que não são mensuráveis ou objetivas”.

Em diversos relatos, podemos identificar comparações feitas por alguns dançarinos em relação ao desenvolvimento da *performance* desde a época em que entraram no grupo até o atual momento, sobre o qual afirmaram uma melhora significativa de energia, de execução dos

movimentos, de domínio das coreografias e de fluidez do movimento, revelando-nos a motivação existente diante do seu reconhecimento e sua meta subjetiva na tarefa realizada. Muitos relataram o reconhecimento de evolução contínua diante das vivências em dança com o grupo, sempre alegando que “... eu tenho esse desejo de tá sempre melhorando, sempre evoluindo em relação a mim mesma...” (Dançarino 23/perg. 8).

Weinberg e Gould (2008, p. 366) e Gouvêa (*et al.*, 2008, p.77) afirmam existir uma forte evidência entre o estabelecimento de metas e o aumento da motivação. Estes (2008, p. 77) afirmam que essa relação ocorre por meio da utilização de objetos específicos e rendimento, contribuindo, assim, para que sejam obtidos resultados satisfatórios diante da realização da tarefa.

Gouvêa (*et al.*, 2008, p. 77) afirma que o indivíduo que demonstra seu desejo de atingir seu objetivo com sucesso por meio de palavras ou ações possui um elevado motivo de realização. Os autores também afirmam que “A competição bem-sucedida em relação a outras pessoas, ou em termos de padrões sociais, seria acompanhada de sentimento de sucesso e o indivíduo com alta motivação indica seu interesse neste sentido.”

Os dançarinos que possuíram uma auto avaliação positiva de seu desempenho, ao estarem diante do palco, relataram estar bem, ser um “bom dançarino” ou uma “boa dançarina”, “um bom bailarino” (Dançarino 8/perg. 8); dançar “...com prazer, com amor, com felicidade.” (Dançarino 7/perg. 8); “... é como se você tivesse o poder, sei lá...” (Dançarino 13/perg. 8); “... eu acho que eu posso até ser como uma referência no grupo...” (Dançarino 22/perg. 8); “... consigo cumprir todas as metas que me são dadas, as demandas...” (Dançarino 20/perg. 8). Neste último trecho, podemos notar que o dançarino possui o alcance desejado diante das metas de grupo, favorecendo, assim, ao aumento do nível de sua motivação.

Apesar da constatação de estabelecimento de metas individuais, as metas de grupo, de acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 375), existem para determinar o alcance de padrões dentro de um tempo específico, como, por exemplo, podemos citar a preparação do grupo, no geral, para as apresentações importantes, como festivais. Podemos citar ainda algumas metas de grupo como: uma apresentação com a menor quantidade de erros existentes, boa energia e sintonia do grupo com reflexo no palco diante da plateia e condicionamento físico padronizado diante da exigência de cada dança/coreografia.

Apesar de alguns dançarinos temerem o erro, ou afirmarem que avaliam a sua *performance* diante dos erros cometidos, como podemos citar em um dos trechos “... eu penso de acordo com o que eu fiz na *performance*... depois que eu saí, se eu tiver errado muito... ver que eu errei ou que eu não tava me expressando muito bem, eu... eu mesmo julgo aquela

apresentação, pra mim, como ruim...” (Dançarino 3/perg. 8); muitos fazem uma avaliação positiva sobre seu desempenho diante do palco. Um outro dançarino se contrapõe em sua auto avaliação ao afirmar que “o erro é entendível” (Dançarino 17/perg. 8) e que “enquanto eu tiver feliz no grupo e fazendo o que eu faço, eu vou me avaliar muito bem” (Dançarino 17/perg. 8),

Diante desta avaliação positiva da maioria dos dançarinos, podemos avaliar que a motivação intrínseca está bastante presente nas falas, promovendo motivação para a tarefa realizada e reconhecimento positivo da mesma e, conseqüentemente, de seus desempenhos.

Porque... é... eu acho que meu potencial tá na força da alegria que eu carrego e não na minha forma, né?! Mas, eu acho que é a força da vontade mesmo, da alegria, de expressar isso pelo corpo, é que de algum modo me faz ser, né, me faz ser... e isso me deixa muito contente. Eu sou muito contente por conta disso, muito mesmo. Eu me identifico com as minhas potencialidades e eu faço... é... delas o meu valor, aquilo que eu posso mostrar pros outros.” (Dançarino 14/perg. 8)

A maioria dos entrevistados demonstraram possuir uma visão positiva de seu desempenho e *performance*, porém, houve alguns dançarinos que relataram não estarem satisfeitos, reconhecendo sua *performance* de forma negativa, mesmo considerando *feedbacks* positivos de dançarinos do grupo e de pessoas conhecidas da plateia.

Alguns relatos nos mostram claramente a visão negativa da auto avaliação de alguns entrevistados, como em nos enunciados: “Realmente, não me avalio como um bom dançarino...” (Dançarino 4/perg. 8) e “...mas, eu me avaliando, eu não gosto do meu desempenho” (Dançarino 11/perg. 8).

Diversos motivos foram relatados pelos dançarinos fazendo com que os mesmos demonstrassem uma visão negativa de seu desempenho, como a insegurança, a comparação com as outras pessoas, a avaliação inferior em relação às outras pessoas, a visão crítica ao achar que nunca foi bom e a estética corporal.

5.6 Reflexões sobre treino mental

5.6.1 Diretrizes e norteadores para aplicação do treino mental no Oré Anacã

Weinberg e Gould (2008, p. 324) sugerem a utilização da mentalização para melhorar habilidades físicas e psicológicas, como a concentração, a confiança, o controle das respostas emocionais, a aquisição e prática de habilidades e estratégias esportivas e enfrentamento de dor e lesão. Porém, diante do presente estudo, vimos a importância de se criar

diretrizes e norteadores para o treino mental aplicado ao Grupo de Dança Popular Oré Anacã que desenvolvam melhor as habilidades psicológicas mais identificadas em situações de ensaios e apresentações. Nesse sentido, iremos focar essa parte do estudo para exercícios de treinamento mental envolvendo a concentração, a confiança, a motivação e o controle das respostas emocionais.

Tabela 2 – Relação entre habilidades psicológicas e treino mental

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	TREINO MENTAL
Concentração	<ul style="list-style-type: none"> • Imaginar situações em que, frequentemente, perde-se a concentração (momentos de aprendizagem de coreografias presentes nos ensaios); • Imaginar-se calmo e concentrado; • Ajustar o nível de concentração de acordo com a exigência da tarefa (minimizando as possibilidades de erro).
Motivação	<ul style="list-style-type: none"> • Imaginar-se em situações de alto desempenho de sua <i>performance</i> diante do palco; • Tomar como exemplo uma apresentação que considera que obteve o êxito necessário; • Imaginar-se atingindo esse nível máximo.
Confiança	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar e sentir a força, o esforço e as sensações espaciais sobre seus movimentos; • Foco de mentalização voltado a um movimento que necessita maior dedicação e exige um grau elevado de nível de dificuldade em execução.
Controle das respostas emocionais	<ul style="list-style-type: none"> • Estar em seu nível de ativação ideal para a realização da tarefa. <p>De acordo com a necessidade de ativação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ativar-se visualizando a situação como facilitadora; • Ativar-se visualizando a situação como debilitante.

Fonte: Adaptado de Weinberg e Gould (2008, 324-325)

De acordo com as recomendações da utilização da mentalização sugeridas por Weinberg e Gould (*Id., Ibid.*, p. 334), os dançarinos podem utilizar o treino mental antes e depois dos ensaios, antes e depois das apresentações, durante os intervalos de ensaio e de apresentações, em casa e na recuperação de lesões. Os autores afirmam que as sessões de treino mental devem durar aproximadamente dez minutos.

Algumas dicas são sugeridas por Weinberg e Gould (*Id., Ibid.*, p. 329-334) para facilitar ou auxiliar na prática de treino mental: até que o dançarino se habitue e consiga um bom nível de concentração durante a sessão de treino mental, é necessária a sua realização em ambientes tranquilos e sem distrações; utilizar o relaxamento antes da mentalização; tentar usar todos os sentidos que envolvem a situação imaginada, tornando-a mais próxima do real; concentrar-se em resultados positivos e, diante de uma dificuldade, pensar na resposta correta; utilizar vídeos para identificar as habilidades executadas de forma satisfatória e mentalizar a habilidade ou o movimento seguida, imaginando a execução e o resultado da mesma; a mentalização deve ocorrer em tempo real.

Algumas normas também são sugeridas por Gould, Damarijan e Greenleaf (2011, p. 61-66): o dançarino deve treinar a imaginação de forma regular; deve usar todos os seus sentidos para tornar as imagens mais vívidas; controlar a imaginação; usar as perspectivas interna e externa; favorecer a imaginação através do relaxamento; adotar estratégias para lidar com as situações por meio do uso da imaginação; usar a imaginação tanto nos treinos como nas competições; usar fitas de vídeos ou gravações para promover a capacidade imaginativa; fazer uso de dicas ou de fatores (palavras ou frases) capazes de melhorar a qualidade da imaginação; dar importância especial à imaginação cinestésica dinâmica (imaginação junto à realização do ato imaginado); imaginar em tempo real; usar apontamentos relativos à imaginação (registro dos exercícios de imaginação).

Sobre o assunto, Eberspächer (1995 *apud* Samulski; Noce e Costa, 2013, p. 118) também sugere algumas recomendações: antes de iniciar a sessão de treinamento mental, o dançarino deve adquirir o estado de relaxamento; as habilidades motoras e técnicas em questão devem ter sido experimentadas previamente; as imagens devem ser sentidas envolvendo o maior número de sensações que as aproxime da realidade, sentindo o movimento em sua totalidade e em partes dele; o melhor controle do treinamento pode ser adquirido por meio de auto conversa servindo como forma de marcação do transcurso do movimento.

Deve-se utilizar essas recomendações no programa de quatro passos de treino mental sugerido por Eberspächer (1995 *apud* Samulski; Noce e Costa, 2013, p. 118):

Tabela 3 - Programa de treinamento mental de Eberspächer em quatro passos.

1º passo	A prática do movimento a ser treinado deve ser estimulada no cérebro através de diferentes canais de nossos sentidos;
2º passo	O dançarino deve aprender o correto transcurso do movimento recitado no ensaio pelo coordenador;

3º passo	Consiste em sistematizar os elementos individuais de cada fase do movimento e disponibilizá-los em uma estrutura;
4º passo	Os pontos-chave do movimento devem ser marcados simbolicamente.

Fonte: Adaptado de Eberspächer (1995).

Sobre os pontos-chave citados no quarto passo da tabela acima, as ações de um movimento a ser treinado são pontuadas em fases principais e codificadas de modo que o dançarino identifique e compreenda essas fases importantes no momento da realização, facilitando o movimento e a assimilação do mesmo. Weinberg e Gould (2008, p. 322) justificam esta utilização por meio da Teoria da Aprendizagem Simbólica sugerida por Sacket (1934): “[...] a mentalização pode funcionar como um sistema codificador para ajudar as pessoas a entender e adquirir padrões de movimento”.

Em muitos momentos de ensaio e apresentações, notou-se a necessidade do foco de atenção para a tarefa realizada, em que alguns dançarinos revelaram a dificuldade de concentração. Portanto, ressaltamos a importância da utilização do treinamento de concentração de Syer & Connolly. Os autores citam quatro exercícios e suas utilizações, são eles: visualização do modelo ideal; visualização do rendimento perfeito; imaginação do lugar certo na hora certa e imaginação mental após a execução de rendimento (*mental replay*) (SYER & CONNOLLY 1987 *apud* Samulski; Noce e Costa, 2013, p. 121). Iremos adaptar os exercícios para a dança:

Tabela 4 – Exercícios do treinamento de concentração de Syer & Connolly.

Exercícios	Como utilizar
Visualização do modelo ideal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sentar em uma cadeira, fechar os olhos e relaxar; ✓ Imaginar a sala de ensaio; ✓ Visualizar o dançarino que tomou como exemplo.
Visualização do rendimento perfeito	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Encontrar o aspecto da técnica responsável pelo rendimento perfeito de um determinado movimento; ✓ Concentrar-se na sensação de executar o movimento perfeito.
Imaginação do lugar certo, na hora certa	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fechar os olhos e relaxar completamente; ✓ Imaginar que está confortavelmente sentado em um sofá; ✓ Imaginar que está olhando para fora através de uma janela; ✓ Imaginar uma cena que se refere ao momento de sua trajetória no grupo mais importante e que não podia cometer erros;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prestar atenção na sensação da fluência natural e harmônica do movimento.
<p>Imaginação mental após a execução de rendimento (<i>mental replay</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Imaginar um movimento ou habilidade após sua execução em ensaios; ✓ Deixar passar o movimento por sua mente.

Fonte: Syer & Connolly (1987 *apud* Samulski; Noce e Costa, 2013, p. 121).

Sobre a referência que os autores fazem, apresentados na tabela acima, no exercício de “imaginação do lugar certo, na hora certa”, em que o dançarino se deve “imaginar que está olhando para fora através de uma janela”, representa a perspectiva externa, em que ele se vê realizando o movimento, como expectador, de acordo com Weinberg e Gould (2008, p. 315).

O Setor de Psicologia do Esporte do Departamento Médico do Comitê Paraolímpico Brasileiro (*apud* Samulski; Noce e Costa, 2013, p.128-130) definem procedimentos há um dia antes da competição, o que para a dança seria um dia antes de uma apresentação importante, como a participação em um Festival. Estes procedimentos estão relacionados a rotinas de psicorregulação, ao treinamento mental e a impedir o pensamento negativo e estado de alerta. Nesse sentido, iremos descrever melhor como se dá o treinamento mental.

Durante a visualização da apresentação, ou seja, do treinamento mental, o dançarino deve induzir um estado de relaxamento por meio da respiração, linguagem, pensamento ou movimento, fazendo com que o seu nível de ativação para a realização da tarefa esteja em um nível mais baixo, correspondendo ao nível ideal para exercer tarefas cognitivas. Após o estado de relaxamento, o dançarino deve, de olhos fechados, imaginar, em tempo real, a sua *performance* diante do palco.

Sobre a realização do relaxamento antes da mentalização, Tonello, Chereguini e Goyos (2009, p. 4) afirmam que contribui para a eficácia do treinamento mental, uma vez que induz o atleta a ficar no estado ideal para a prática, pois, muitas vezes, já se encontra ansioso ou distraído.

Para preparar-se para as apresentações, com base nos argumentos nos procedimentos sugeridos por Weinberg e Gould (2008, p. 326), o dançarino deve usá-los, imediatamente e com frequência, antes das apresentações, visualizando o palco ou o local destinado à apresentação, de maneira à tomar forma do local. Deve imaginar todo o processo de preparação até o momento da apresentação, imaginando-se diante do palco, diante das adversidades que pode vir a encontrar.

É importante que os dançarinos visualizem todo o processo envolvido nas apresentações. Os dançarinos chegavam aos poucos no local de apresentação, até se

acomodarem com a bagagem. Enquanto isso, alguns ficavam treinando as danças que iriam dançar naquele respectivo dia. Uns ajudavam aos outros e tiravam suas dúvidas. Notava-se que mesmo com vários dias anteriores de ensaios, existia uma certa preocupação por parte de alguns integrantes. Alguns ficavam ouvindo músicas, às vezes, músicas que iriam dançar na apresentação. Após o comando do coordenador, ao indicar que já podiam separar os materiais que seriam utilizados por cada integrante, cada dançarino separava seus figurinos e começavam o processo de se maquiar e de organizar seus próprios materiais. Notava-se que havia bastante auxílio dos integrantes entre si e por parte do coordenador para separar o figurino, vestir uma roupa. Era um momento que também servia de descontração para muitos, em que eles se divertiam, riam e faziam palhaçadas. Tal processo ajudava a amenizar a tensão existente.

O treino mental, após os ensaios e apresentações, também deve ser exercido, funcionando como *feedback*, reforçando os acertos e corrigindo os erros que foram cometidos durante o ensaio/apresentação. Esse momento deve fazer parte do treinamento, influenciando positivamente nos resultados.

Diante dos embasamentos teóricos utilizados no presente estudo, constata-se que o treino mental poderá contribuir significativamente no desenvolvimento das habilidades psicológicas dos dançarinos do Oré Anacã, gerando possibilidade de crescimento ao grupo. Pois, as definições, as diretrizes de intervenção em treino mental expostas pela revisão de literatura utilizada no presente estudo garantem sua efetividade, se devidamente utilizada dentro dos padrões estabelecidos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo dessa pesquisa, debruçamo-nos sobre a influência dos aspectos psicológicos na prática da dança, voltada ao contexto do Grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã. Percebemos que, por meio das habilidades psicológicas, nos tornamos capazes de controlar as influências existentes na prática da tarefa exercida em questão.

Os atletas podem usar a mentalização para melhorar tanto as habilidades físicas quanto as psicológicas de muitas maneiras, incluindo concentração, confiança, controle das respostas emocionais, aquisição e prática de habilidades e estratégias esportivas e enfrentamento de dor ou lesão. (Weinberg e Gould 2008, p. 324)

São diversos os estudos da Psicologia do Esporte que abordam como tema aspectos psicológicos e suas influências nas práticas desportivas, principalmente em esportes de alto rendimento. Porém, há uma carência no que diz respeito ao envolvimento de tais pesquisas na área da dança. Diante da revisão de literatura, não pudemos constatar a existência de um programa de treinamento das habilidades psicológicas voltados para a dança no contexto de grupo. Portanto, a presente pesquisa torna-se relevante por gerar diretrizes e norteadores para o treino mental com base nas habilidades psicológicas e situações de grupo identificadas, diante da participação de 25 dançarinos entrevistados.

A concentração, a autoconfiança, a automotivação, a auto verbalização, a persistência, a respiração, a superação, o controle da ansiedade, a imaginação, a sensação de fluidez, a meditação e o relaxamento, todas estas habilidades psicológicas estavam presentes e envolvidas em situações de ensaios e apresentações do Grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã.

Os desafios psicológicos existentes citados pelos dançarinos e a forma que possuíam de enfrentar ou superar as adversidades, revelaram-nos a necessidade de trabalhar e desenvolver melhor as habilidades dos mesmos para que não influencie negativamente na aprendizagem, no desenvolvimento, no desempenho e na *performance* dos dançarinos diante do grupo.

A ansiedade e o nervosismo foram as sensações mais percebidas e citadas pelos dançarinos, principalmente em contextos de apresentações, cujos “medo do erro”, “medo de fazer feio” e “reação da plateia” foram citados como causadores de ansiedade e nervosismo, reconhecidos pela maioria deles que tais sensações influenciavam negativamente diante de seu desempenho em palco.

As formas individuais de treinamento nos revelaram que a maioria deles buscam artifícios individuais para treinar suas habilidades motoras, alguns até relataram utilizar a mentalização, como “passar o movimento na cabeça”, “eu mentalizo”, “passo a sequência na minha mente”, “imaginando”, “passando os passos mentalmente”, demonstrando a atitude inovadora e criativa ao utilizarem recursos do treinamento de habilidades psicológicas.

Para elaboração de diretrizes para propostas de intervenção do treino mental foi tomado como base sugestões de alguns autores, estudos e teorias que tinham como foco o desenvolvimento das habilidades psicológicas e formas de lidar com as adversidades existentes em situações de grupo observadas e citadas durante as entrevistas realizadas pelos dançarinos.

Sobre rotina psicológica, os autores afirmam que: estabelecimento de metas; regulação do nível de estresse e ativação; técnicas de imaginação e visualização; técnicas de atenção e concentração mental; autoafirmações positivas para motivar-se em situações decisivas são melhor desenvolvidas diante de sua utilização, com o objetivo de estabilizar o comportamento emocional e dirigir a atenção e concentração à ação da tarefa realizada são imprescindíveis (SAMULSKI, NOCE E COSTA, 2013, p. 113).

Acreditamos que as habilidades psicológicas envolvidas nas práticas de ensaios e apresentações do grupo puderam ser bem identificadas, assim como a análise das mesmas, envolvidas em situações de ensaios e de apresentações. A identificação das habilidades e das situações contribuíram significativamente na construção de diretrizes e norteadores de intervenção em treino mental.

A limitação da presente pesquisa foi encontrada no agendamento dos horários para a realização de algumas entrevistas, já que nem todos os dançarinos podiam chegar antes do início dos ensaios. Porém, algumas das entrevistas foram realizadas durante os ensaios, em momentos em que não seria necessária a presença do mesmo na participação do ensaio.

Longos são os caminhos a serem percorridos para ampliar a proposta de diretrizes e norteadores de treino mental sugeridos. Portanto, fica o convite para mais ações diante do estudo envolvendo as habilidades psicológicas, o contexto da dança em grupos e a utilização do treino mental como forma de treinamento aplicada aos dançarinos. Interessamo-nos por dar continuidade ao estudo no que diz respeito à aplicação das diretrizes e norteadores formulados a partir da presente pesquisa sobre treino mental e a coleta de seus possíveis resultados. Surgiram-nos também possibilidades de novos estudos diante da pesquisa em campo realizada, citando como possíveis temas a ansiedade e o relacionamento em grupo, envolvendo o contexto de ensaios e apresentações do grupo de Dança Popular da UFC – Oré Anacã.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, S.; GOMES, A. R.. **Efeitos de um programa de controle de ansiedade e de visualização mental na melhoria de competências psicológicas em jovens atletas: Uma intervenção na natação.** 2005. Acesso em 3 abril 2016. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1822/3953>>. Acesso em: 02 jan. 2017.
- CASTRO, G. G.; SANTOS, F. C. P.; Treinamento mental na aprendizagem do elemento reversão simples por crianças iniciantes na ginástica artística de solo. **Movimentum: Revista Digital de Educação Física.** Ipatinga-MG. 2007.
- COZAC, João Lebert. **Psicologia do Esporte – Atleta e ser Humano em Ação.** Roca, 2013. Correlações entre Ansiedade e Concentração no Esporte, capítulo 5. Thais Cianflone Zucoloto.
- GÔUVEA, Fernando Cesar; PRESOTO, Daniel; MACHADO, Afonso Antônio. Capítulo 3: Motivação no esporte. *In*: BRANDÃO, Maria Regina; MACHADO, Afonso Antônio. Atheneu – 2008. 1ª edição. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício**, vol. 2.
- GARIBA, C.M. S.; FRANZONI, A. Dança escolar: uma possibilidade na Educação Física. **Movimento**, Porto Alegre, v.13, n. 02, p.155-171, maio/agosto de 2007.
- GILL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. Atlas: São Paulo, 2014.
- GOULD, D; DAMARIJAN, N; GREENLEAF, C. Treinamento Imaginário para a Maximização do Desempenho. *In*: RAALTE, J. L. V.; BREWER, B. W. **Psicologia do Esporte.** [tradução Hildegard T. Buchup; revisão científica Antonio Carlos Simões]. 2ª ed. Santos editora: São Paulo, 2011.
- HIROOKA, O. L. B. **Efeito do treinamento mental no tênis de campo.** 2011. 37f. Monografia (Graduação em Educação Física – licenciatura). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2011.
- IEFES. **Oré anacã** – grupo de dança popular da ufc. Disponível em: <<http://www.iefes.ufc.br/2015/04/projeto-ore-anaca-grupo-de-danca.html>>. Acesso em: 03 jul. 2016.
- LEITE, C. D., *et al.* (2016). Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, 6(01).
- LIMA, N. S.. Psicologia do Esporte: a caminhada de uma prática. *In*: RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática.** 2. ed. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2010.
- LUIS, P. A.. **Contribuições do projeto de extensão Oré Anacã na formação de profissionais de Educação Física: narrativas plurais e percursos singulares.** 2015. 94f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2015.

MARQUES, A. M.; GOMES, A. R.; Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol. **Análise Psicológica**, 2006. 4 (XXIV): 533-544.

MINAYO, M. C. S. Ciência, técnica e arte: o desafio da pesquisa social. *In*: MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 17ª ed. Vozes: Petrópolis – RJ, 1994.

_____. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 12ª ed. Hucitec: São Paulo, 2010.

MONTIEL, J. M., *et al.* Avaliação do treinamento mental na melhora de desempenho do saque no voleibol. v. 4, n. 1. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina: 2013.

NETO, O. C.. O trabalho de campo como descoberta e criação. *In*: MINAYO, M.C.S. **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade**. 17 ed. Vozes: Petrópolis – RJ, 1994.

NEUSA, D.K.; SARAIVA, M. do C. Educação Física escolar e dança: percepções de professores no ensino fundamental. **Movimento**, Rio Grande do Sul, v. 15, n. 04, p. 193-214, outubro-dezembro de 2009.

PINHEIRO, C. H. F.. **Estado nutricional e percepção da imagem corporal de praticantes de dança folclórica da UFC**. 2014. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2014.

REIS, A. **Educação Física: seu manual de saúde**. São Paulo, DLC, 2012.

RODRÍGUEZ, M. C.; GÁLAN, S. T.. Programa de entrenamiento en imaginaria como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. Vol 7, num. 1. **Cuadernos de Psicología del Deporte**. Universidad de Murcia, Facultad de Psicología. Bogotá, Colômbia, 2007.

RUBIO (a), K. A Psicologia do Esporte para além da vitória. *In*: RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte: teoria e prática**. 2. ed. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2010a.

_____. (b), K. Aplicando a teoria: Tempos de Prática em Psicologia do Esporte. *In*: RUBIO, Katia. **Psicologia do Esporte aplicada**. 2. ed. Casa do Psicólogo: São Paulo, 2010b.

_____, K. Imaginação e criação de estados mentais. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 2, n. 1, p. 01-22, 2008.

_____, Katia. **Joaquim Cruz, estratégias de preparação psicológica: da prática à teoria**. **Capítulo**: Contendo a ansiedade ou como controlar os dragões / São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. Coleção Psicologia do Esporte / dirigida por Katia Rubio.

SAMULSKI, D. Introdução à psicologia do esporte. *In*: SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Manole: Barueri - SP, 2009.

_____. **Treinamento mental no tênis: como desenvolver as habilidades mentais**. 1. ed. Manole: Barueri – SP, 2011.

SAMULSKI, D.; NOCE, F.; COSTA, V. T. C. Treinamento mental de atletas olímpicos paraolímpicos. *In*: SAMULSKI, D.; MENZEL, H. J.; PRADO, L.S. **Treinamento Esportivo**. 1 ed. Manole: Barueri - SP, 2013.

SILVA, T. E. D. **Ginástica Para Todos e Cultura Popular Brasileira**: “retratos” na World Gymnaestrada de 2015 e “álbum” de possibilidades para criações coreográficas. 2016. 106f. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2016.

TONELLO, M. G.; CHEREGUINI, P. A. C.; GOYOS, A. C. N.; Treino mental: estratégias para uma melhor eficácia. **Revista digital efdesports** – Buenos Aires – ano 14 – nº 137 – Outubro de 2009.

UFC. Pró-reitoria de extensão. **Formulário de cadastro, ação de extensão**; anexo II, 2013

VARGAS, L. A.. **A dança na Educação Física**. 3. ed. Textura: Canoas, 2000.

VIEIRA, M. S.. Dança e a proposta da transdisciplinaridade na Educação. **EccoS - Revista Científica**, São Paulo, n. 27, p. 55-65, janeiro-abril, 2012.

WEINBERG, R.S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Artmed: Porto Alegre, 2008.

ANEXO A - OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

Reflexões sobre a observação participante

A observação ocorreu, também, de forma participativa. Durante o processo, busquei visualizar os fatos e as situações existentes. Porém, o maior entendimento diante da participação das atividades do grupo fez com que a descrição de determinadas situações fosse melhor detalhada, buscando não me posicionar diante dos fatos, mas sim concentrar-me na descrição e identificação dos objetivos da pesquisa.

A observação participante torna-se, de uma certa forma, facilitadora, pois a experiência de grupo e o atual envolvimento com a tarefa realizada me fez compreender melhor sobre situações e ocasiões vivenciadas, ao mesmo tempo em que tive que manter uma observação externa diante da identificação e análise dos fatos, sem levar somente em consideração a visão participativa na tarefa.

Diversas situações pontuais permitiram-me revelar a observação como pesquisadora sem levar em consideração a participação, uma vez que o entrosamento com alguns integrantes e a experiência de grupo existentes fizeram com que existisse uma visão crítica diante de algumas eventualidades.

Durante os ensaios, em alguns momentos, não participei ativamente das atividades, para observar situações e ocasiões ocorridas, de forma externa e não participativa. Em momentos de apresentações, apesar da participação durante todo o processo descrito, busquei observar e analisar os fatos e ocasiões de maneira a não me posicionar opiniosamente diante deles.

Reflexões sobre a observação participante durante os ensaios

Os ensaios eram coordenados por Marcos Campos. Porém, em sua ausência, havia um bolsista, ou mais de um, responsáveis por guiar as atividades.

O momento inicial dos ensaios era caracterizado por aquecimento, momento em que os dançarinos realizavam a sequência de movimentos corporais do repertório do grupo. Era um momento que, na maioria das vezes, o coordenador não se encontrava presente, deixando os dançarinos bem à vontade na escolha das músicas que deveriam ser utilizadas como aquecimento. Notava-se que a seleção do repertório das danças se tornava satisfatória para

alguns e, para outros, não. Alguns dançarinos chegavam atrasados, outros preferiam ficar apenas observando. Muitos ficavam conversando, rindo e dançando, utilizando o momento para descontração. Já outros, mantinham-se concentrados.

Notava-se que alguns integrantes não participavam deste momento. Tornava-se notória a dificuldade dos novatos por não conseguirem acompanhar os movimentos presentes nas danças, sem que lhes ensinassem passo a passo, principalmente nas coreografias mais difíceis. Alguns se levantavam e tentavam assimilar os movimentos e percebiam que não estavam conseguindo, passando, então, a só observar, novamente. Outros, por mais que sentissem dificuldades na execução dos movimentos, preferiam persistir na aprendizagem e tentar acompanhar os dançarinos. Diante da demanda de apresentações do grupo, em alguns ensaios, o momento inicial era utilizado para a parte de ensaio de coreografias propriamente ditas.

Durante o aquecimento com as danças, sempre busquei participar como um momento de treinamento tanto para a melhora da resistência aeróbica, quanto para o melhor aprimoramento da gestualidade técnica dos movimentos corporais. Porém, algumas vezes sentia dificuldades em danças de estreia, nas quais não estava participando do momento de montagem coreográfica nos ensaios, passando somente a observar o momento presente do ensaio.

O ensino das coreografias era passado sem a música e, depois, com a música, a cada trecho/movimento ensinado. O coordenador costumava utilizar algum dançarino para demonstrar alguma execução de um movimento como modelo base para que os integrantes pudessem prestar atenção na execução dos movimentos e em seus detalhes.

Algumas danças ensinadas eram danças antigas e a maioria dos veteranos já as dominavam. Notava-se, por conseguinte, que os mesmos se sentiam entediados e desmotivados e, muitas vezes, não participavam deste processo. Outros utilizavam o momento para aprimorar melhor os passos e ajudavam os dançarinos que estivessem com dificuldades. Da mesma forma, ocorria quando havia uma coreografia nova com um nível complexo de execução dos movimentos, alguns veteranos se arriscavam e eram motivados a aprender, porém, alguns dançarinos, principalmente os novatos, sentiam dificuldades de execução e se recuavam, muitas vezes somente para observar.

Os ensaios pré-apresentação exigiam uma maior dedicação, atenção e concentração na tarefa realizada por todos os integrantes. Notava-se maior envolvimento dos mesmos na tarefa realizada e maior incentivo por parte do coordenador ou de seus representantes na sala de ensaio. Em alguns momentos, o coordenador pedia “intensifiquem esses movimentos”,

“sorriam mais”, “imaginem-se no dia da apresentação”, “olhem para o público”. Portanto, foi notória a resposta positiva da maioria dos dançarinos diante dos estímulos dados pelo coordenador.

O coordenador gerava *feedbacks* da execução dos movimentos corporais dos dançarinos. Em alguns momentos, o mesmo solicitava silêncio e atenção para toda a turma, porque necessitava de concentração no processo de montagem de escalação do repertório de danças que seria utilizado nas próximas apresentações. E os estímulos externos atrapalhavam o desenvolvimento de atenção e concentração da tarefa do coordenador, o que levava mais tempo de ensaio. Era um momento que precisava de foco e concentração, pois às vésperas da apresentação, muitas vezes, com pouco tempo de ensaio, deveria haver uma otimização do tempo para tirar dúvidas, observar e corrigir determinados passos de alguns dançarinos. Alguns deles recebiam as correções de seus movimentos tranquilamente, já outros, possuíam uma maior dificuldade de aceitação da correção, principalmente quando as observações ocorriam por parte dos responsáveis do ensaio e não do coordenador.

Os ensaios pré-apresentação tornavam-se motivantes para mim, uma vez que os *feedbacks* do coordenador me motivavam a execução da tarefa e me incentivavam na melhora da execução de meus movimentos, junto às correções realizadas pelo coordenador.

Durante estes ensaios pré-apresentações foi notório maior foco de atenção devido à ativação da ansiedade ou de emoções, já que a apresentação se aproximava, tanto por parte do coordenador ou dos responsáveis de ensaio, quanto pelos dançarinos. A cobrança no acerto da execução dos movimentos era notada com algumas expressões faciais e corporais dos mesmos diante de alguns erros durante a execução dos momentos de ensaio de pré-apresentação. Alguns dançarinos até chegavam a parar seus movimentos por alguns segundos, mostrando uma certa chateação diante do erro, ou até mesmo risos, ou algumas falas como “droga!”.

O ensaio era destinado como momento de aprendizagem das habilidades motoras presentes nos movimentos corporais das coreografias do grupo. Portanto, alguns dançarinos tiravam suas dúvidas durante o ensaio para o coordenador ou à pessoa responsável. Porém, foi muito comum alguns irem para o canto da sala e, com a ajuda de colegas de grupo, treinavam determinados movimentos ou sequências de movimentos corporais que sentiam dificuldades. Alguns deles, retiravam-se da sala de ensaio e buscavam locais mais tranquilos com menos estímulos externos que podiam atrapalhar a execução da tarefa. Alguns utilizavam a música e outros ensaiavam sem a música, com a contagem lenta dos passos e a ajuda de outros integrantes do grupo.

Foi notória que essa prática era mais intensificada às vésperas de apresentações do grupo, principalmente se o dançarino se encontrava em uma dança que nunca havia dançado e, conseqüentemente, passava a exigir dele, muitas vezes, habilidades em movimentos não antes realizados.

Foram diversos os momentos em que eu estava com dificuldade em passos e sequências coreográficas e solicitava a um colega de grupo que executava melhor seus movimentos para passar comigo fora da sala de ensaio enquanto ensaiavam outras danças, as quais eu não estava participando. Sentia que estava otimizando o tempo de ensaio e treinando para me sentir mais segura diante da apresentação.

Podemos mencionar ainda fatos observados e analisados em ensaio pré-apresentação. Marcos ressaltou a um dos integrantes, em uma das coreografias que estavam sendo ensaiadas, que o mesmo estava errando bastante e que precisava ensaiar e treinar. Logo em seguida, o dançarino pediu ajuda a uma outra integrante para passar os movimentos no canto da sala com ele - sobretudo as partes que mais possuía dificuldades -, sem a música, repetindo a sequência de movimentos por várias vezes. Enquanto isso, outro grupo de integrantes, começou a ensaiar uma outra dança do repertório da apresentação. Percebi, então, que o aluno não estava se concentrando e foi ensaiar com a integrante ajudante lá fora, longe da sala. Repetia os movimentos por várias vezes, até pegar a sequência, até conseguir realizar sozinho. Depois, foi utilizando a música para a realização repetida da mesma sequência, até perceber que estava realizando a sequência sem erros. A sequência de movimentos era bastante complexa, presente em uma das coreografias consideradas mais difíceis do grupo.

Reflexões sobre a observação participante durante as apresentações

As apresentações se caracterizavam pela percepção de diversas emoções, sensações e habilidades expressadas pelos dançarinos. Constituíam momentos em que todo o trabalho desenvolvido pelo grupo iria ser exibido à plateia e cujas danças selecionadas para a apresentação iriam ser representadas por todas as movimentações corporais e coreográficas dos dançarinos. Portanto, sintomas de felicidade, diversão, euforia, nervosismo, ansiedade eram expressados diante da situação de tensão que se encontravam. Notava-se, contudo, que o estado dos dançarinos dependia bastante da apresentação e do público, se era uma apresentação de maior visibilidade, ou não, se possuíam danças que estavam estreando, ou não. Em escolas e em praças, era notório que os dançarinos ficavam um pouco mais tranquilos se comparado a

apresentações em teatros e festivais, principalmente naqueles em que houvesse a presença de outros grupos e de um público maior.

Os dançarinos iam chegando aos poucos no local de apresentação até se acomodarem com a bagagem. Enquanto isso, alguns ficavam treinando as danças que iriam dançar naquele respectivo dia, uns ajudavam aos outros e tiravam suas dúvidas. Notava-se que mesmo com vários dias anteriores de ensaios, existia uma certa preocupação por parte de alguns integrantes. Alguns ficavam ouvindo músicas - às vezes, músicas que iriam dançar na apresentação.

Após o comando do coordenador, ao indicar que já podiam separar os materiais que seriam utilizados por cada integrante, cada dançarino separava os seus figurinos e começava o processo de se maquiar e de organizar seus próprios materiais. Notava-se que havia bastante auxílio dos integrantes entre si e por parte do coordenador para separar o figurino, para vestir uma roupa. Era um momento em que também servia de descontração para muitos, momento em que eles se divertiam, riam e faziam palhaçadas. Tal processo ajudava a amenizar a tensão existente.

Minutos antes de iniciar as apresentações, o coordenador do grupo, que na grande maioria das apresentações estava presente, convocava todos os dançarinos para que pudessem formar uma roda e desejar uma ótima apresentação a todos. Algumas situações pontuais sempre eram citadas por ele, como a estreia de uma determinada dança, a estreia de um dançarino, o retorno de algum integrante e, sempre, desejava a todos e a estas situações específicas, boas energias: “Que vocês se divirtam!”, “Fiquem tranquilos que vocês sabem...!”, “Vocês já ensaiaram!”, “Coloquem o sorriso no rosto!”, “Dancem com a alma!”. O mesmo sempre destinava o espaço para que os integrantes transmitissem alguma mensagem, um pouco antes de iniciar as apresentações. Era uma espécie de ritual. Na maioria das vezes, após esse momento, todos os dançarinos juntavam as mãos ao centro da roda e sob o comando de um deles “No ‘3’, Oré! 1, 2, 3...” e todos gritavam: “Oré!”.

Irei relatar algumas situações em que ficavam evidentes as sensações expressas por alguns dançarinos, nos bastidores, antes de algumas apresentações. Uma integrante, com muitos anos de experiência no grupo, enquanto se maquiava falou que estava nervosa. Outra integrante a indagou “Por quê?” “Você?”. E demonstrou espanto. Ao que ela lhes respondeu: “eu fico nervosa toda vida, com apresentação”. Portanto, foi notório que, por mais que houvesse experiência de palco, em relação à integrante e o domínio de suas habilidades motoras, a mesma relatou que sempre fica nervosa em apresentações.

Um dançarino, pouco antes de iniciar a apresentação, estava deitado, já vestido com o seu figurino e escutando músicas lentas e internacionais. Pouco antes de entrarmos ao palco, o mesmo dançarino chorou bastante e todos perguntaram o que era, indagando, abraçando, consolando, mas o mesmo estava chorando muito e não compartilhou do que se tratava, porém, aos poucos foi se acalmando. Podemos observar que os conflitos pessoais entram em maior evidência sob a tensão em momentos antes de iniciar a apresentação.

Uma das apresentações, na qual estive presente, foi bastante importante para a análise de diversos fatores, devido à ausência do coordenador - por motivos maiores -, principalmente em relação à forma que os dançarinos estavam lidando diante das situações e das adversidades que existiram. Fomos em um ônibus oferecido pela UNILAB e tivemos que buscar um outro grupo artístico que também participou do evento. Esperamos por quase duas horas e o grupo não estava presente, o que de alguma forma prejudicou o Oré, já que, ao chegarmos, nós precisávamos resolver algumas pendências de marcações de palco, figurino e maquiagem. Por isso, tornou-se bastante estressante e houve pequenos conflitos em forma de diálogo, de alguns integrantes do Oré com os integrantes do grupo que havia atrasado. Muitos estavam pensando em desistir da apresentação. Porém, em conjunto, mesmo diante do *stress*, decidiram não desistir de ir à Redenção para se apresentarem. Momentos antes do início da apresentação, os dançarinos se reuniram para emanar boas energias uns aos outros, com palavras de estímulo e incentivo, mesmo com a ausência do coordenador. A arquibancada estava bastante cheia, era uma apresentação muito importante. A maioria dos dançarinos ficaram nervosos antes de subir ao palco devido à grande quantidade de pessoas presentes na plateia, porém, foram muito bem recebidos e bastante aplaudidos. Ao retorno, os dançarinos estavam com aspectos e expressões positivas, estavam satisfeitos e realizados com o sucesso da apresentação. No ônibus, durante a volta, houve muita conversa, brincadeiras e gargalhadas entre a maioria do grupo, um ótimo envolvimento dos mesmos, após aliviarem a tensão e o *stress* pós apresentação.

Diante da situação descrita, pude observar que, por mais que emoções e sensações estivessem evidentes, diante das circunstâncias, os dançarinos decidiram enfrentar as dificuldades e adversidades em grupo, um colaborando com o outro. Notava-se que, a cada dança, os dançarinos saíam do palco felizes e energizados com a receptividade e aceitação da plateia, o que fez com que os mesmos esquecessem e superassem toda a dificuldade encontrada.

O grupo participou de uma gravação para um canal de TV da cidade. Irei descrever algumas situações relevantes que foram observadas. Foi um momento bem improvisado, pois os dançarinos que estavam disponíveis não sabiam quantas e quais danças iriam dançar, até que

a equipe da reportagem chegasse para que pudessem decidir, em tempo “recorde”, junto com as trocas de figurinos na sala ao lado da sala que iriam realizar as gravações. Ao término das danças que foram gravadas, o Marcos perguntou (“desafiou”) se os dançarinos topavam dançar mais uma dança, uma dança indígena. Alguns integrantes toparam e articularam entre eles para a marcação da dança, mudança de figurino, em tempo rápido, com a ajuda dos outros dançarinos que não estavam gravando. Pude observar que, quando a equipe de gravação chegou, Marcos se informou de tudo e já falou: “Vistam-se! É agora!”. Notava-se que os dançarinos ficaram ansiosos e nervosos, tentando fazer tudo o mais rápido possível. Foi pouco tempo. As meninas não haviam se maquiado e ninguém havia separado os figurinos das danças. Mas, uns ajudaram aos outros e, rapidamente, todos estavam prontos e não tardou em se deslocarem para a sala de dança, onde ocorreram as gravações.

O grupo participou de um festival juntamente a nove outros grupos. Fazia tempo que o grupo não se mostrava em uma apresentação muito importante e com um número grande de pessoas presentes na plateia, o que deixou a maioria dos integrantes muito nervosa, de acordo com relato dos mesmos, durante os momentos de preparação para a apresentação. Alguns fatos se tornaram mais relevantes: um dançarino estava fazendo a marcação das danças com música e com a ajuda de outro integrante; uma dançarina relatou que era a primeira vez que iria dançar uma determinada dança e que estava bastante nervosa com um passo que estava com dificuldade; outro dançarino relatou que estava estreando uma coreografia e que era a primeira vez que ficava nervoso em uma apresentação do Oré; outra dançarina relatou que, momentos antes de entrar ao palco, estava triste e não sabia o motivo e achava que era porque seu grande amigo e companheiro de grupo estava presente na plateia e não dançaria - ele fazia par com ela na maioria das danças nas apresentações; momentos antes de iniciar a apresentação, atrás das colchias, alguns dançarinos brincavam e faziam palhaçadas, tornando um momento de descontração e divertimento que envolvia todos do grupo. Eu estava presente como dançarina na apresentação e pude me avaliar bem tranquila e confiante, pois havia ensaiado bastante, em casa, as partes das danças que estavam me deixando insegura. Porém, a marcação em cima da hora de uma sequência de passos em que eu estava presente, me deixou estressada e preocupada. Treinei e fiquei tranquila. Só tinha uma dança para me trocar para dançar a outra e o figurino era bem complexo. Estava preocupada, com medo de não dar tempo de entrar como deveria no palco e, ao me vestir, estava me tremendo, bem nervosa e ansiosa. Deu tudo certo. Errei um detalhe em uma dança que eu não costumava errar durante os ensaios. Um dançarino que estava ensaiando comigo até ressaltou que eu havia errado, mas que não estava errando esta parte antes, portanto, acredito que tenha sido a influência da ansiedade e do nervosismo.

ANEXO B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Pelo presente Termo de Livre Consentimento e Esclarecido, você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa de um trabalho de conclusão de curso que tem como título **“HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA DANÇA: Reflexões sobre treino mental no contexto do Grupo de Dança Popular Oré Anacã”**, que tem como objetivo principal identificar as habilidades psicológicas envolvidas em ensaios e apresentações do grupo, visando à elaboração de diretrizes de intervenção em mentalização.

Eu _____ concordo em colaborar como voluntário (a) na pesquisa intitulada **“HABILIDADES PSICOLÓGICAS NA DANÇA: Reflexões sobre treino mental no contexto do Grupo de Dança Popular Oré Anacã”**, concedendo entrevista gravada para o pesquisador, num dia e horário agendado conforme sua disponibilidade.

Declaro ter sido informado (a) pelo pesquisador sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos e as suas finalidades. Também estou ciente de que as informações contidas neste trabalho poderão ser publicadas futuramente, com fins acadêmicos.

Tenho consciência que poderei deixar de colaborar com o presente estudo em qualquer momento que desejar.

Fortaleza, ____ de _____ de 2016.

Assinatura do voluntário da pesquisa

Assinatura do pesquisador responsável

Orientador: Prof. Dr. Léo Barbosa Nepomuceno