CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Desde a minha formação em Psicologia, sempre me interessei pelos conceitos e teorias que diziam respeito a aspectos positivos do ser humano - sublimação, individuação, auto-realização, auto-atualização, criatividade, inteligência, motivação – e pelas escolas de pensamento que tinha uma visão mais positiva do ser humano, principalmente a Psicologia Junguiana e a Psicologia Humanista.

Há aproximadamente quatro anos, despertou-me o interesse pelo tema Felicidade e comecei a ler descompromissadamente alguns livros, provenientes de diferentes disciplinas. A Felicidade tem sido objeto de investigação da Filosofia desde os antigos gregos, como Platão e Aristóteles, e também é tema discutido há séculos pelas Religiões, mas foi somente no século XX, a partir da década de 70, que a felicidade passou a ser objeto de estudo científico, isto é, utilizando-se métodos menos especulativos e mais empíricos.

No início, esse era um tema de interesse, predominantemente, de psicólogos. Atualmente, esse é um campo de interesse multidisciplinar. Psicólogos pesquisam temas como prazer, afetividade positiva, qualidade de vida, experiências de *flow* e satisfação com a vida; economistas investigam relações entre renda e bem-estar subjetivo; sociólogos e psicólogos sociais analisam a influência de fatores sócio-demográficos, tais como idade, gênero, casamento, educação, saúde e religião; antropólogos analisam as origens da felicidade ao longo da evolução humana; psicólogos verificam se há relações entre personalidade, temperamento e felicidade; psiquiatras investigam as bases bioquímicas das emoções positivas; pesquisas genéticas buscam fatores hereditários para explicar a felicidade; neurocientistas observam o cérebro “ao vivo” para descobrir qual é o circuito cerebral que produz sensações de bem-estar. A felicidade é um fenômeno multidimensional e a total

compreensão deste fenômeno só será possível a partir de um trabalho interdisciplinar. O orientador do presente estudo, Esdras Vasconcellos, que tem pesquisado sobre stress, psicossomática e psiconeuroimunologia no Brasil, defende também a idéia da transdisciplinariedade, que "não será para os próximos, mas para algum tempo" (2000, p.33) e utiliza o conceito *interciências*, trabalhando no desenvolvimento de um paradigma da integração entre as diversas ciências:

> O paradigma da integração praticado pela psiconeuroimunologia brasileira é, da mesma forma, um sonho quando pretende ser um paradigma interciências, biopsicossocioespiritual-ecológico, intersistêmico. (Vasconcellos, 2000, p.30).

Em minhas leituras sobre felicidade, descobri a Psicologia Positiva e, dentre os seus fundadores, identifiquei-me com a *teoria das experiências de flow*, de Mihaly Csikszentmihalyi[1], cuja aplicação pode ser constatada em várias áreas da ciência.

Ao tomar contato com sua teoria e obras, surpreendeu-me o fato de um psicólogo, autor e pesquisador tão importante e reconhecido mundialmente, autor de mais de 120 publicações, incluindo artigos, livros e capítulos de livros, colaborador de profissionais importantes nas áreas da Saúde, Educação e Negócios, como Martin Seligman, Howard Gardner e Peter Drucker, ser tão pouco conhecido e estudado no Brasil. Por isso, resolvi dedicar o meu projeto de pesquisa no Mestrado à melhor compreensão desta teoria que julgo tão relevante para o contexto atual de pesquisas sobre felicidade e bem-estar.

Desta maneira, este estudo visa contribuir cientificamente, difundindo e compartilhando com a comunidade acadêmica o conceito de *flow* e a *teoria do fluxo da experiência ótima* de Mihaly Csikszentmihalyi, aumentando a produção científica no campo do bem-estar subjetivo e da Psicologia Positiva, cujos conhecimentos ainda são pequenos se

---

[1] Sobrenome húngaro. Em inglês, pronuncia-se como "chick sent me high" e vem de St. Michael of Csik, uma cidade da Transilvânia. Em português, pronúncia-se "tchic-sentmirrái".

comparados ao conhecimento acumulado sobre as doenças mentais e o mal-estar psicológico. Este trabalho também pretende trazer uma contribuição social, ao fornecer subsídios teóricos para aplicações práticas, o que já vem ocorrendo em outros países, visando facilitar a promoção de bem-estar subjetivo, saúde psicológica, desenvolvimento de habilidades, virtudes pessoais e crescimento psicológico. Nesse sentido, acredito que a Psicologia Social seja um terreno adequado para ser lançada a semente deste projeto, como também fértil para o florescimento de novas idéias, pesquisas e práticas.

1. PROBLEMA DE PESQUISA

O que é uma experiência de *flow*? – este é o problema central desta pesquisa, que visa então compreender o que são as experiências de *flow*[1], investigar quais são as condições necessárias para que ela ocorra e descrever as suas características. Pretende-se comparar as categorias e características levantadas a partir da narrativa dos sujeitos com as características do *flow* e condições para sua ocorrência conforme descritas por Mihaly Csikszentmihalyi em sua teoria e verificar a existência de possíveis concordâncias e discordâncias.

[1] Nesta tese, preferiu-se manter a utilização do termo original em inglês (*flow*). No primeiro livro publicado no Brasil (Csikszentmihalyi, 1992), o termo foi traduzido como *fluir*, o que considero menos adequado, pois Csikszentmihalyi emprega a palavra *flow* como substantivo e não como verbo. Nas obras seguintes, foi utilizado o termo *fluxo* ou mantido o original *flow*. Em respeito aos trabalhos científicos já existentes sobre Psicologia Positiva no Brasil, optamos por manter o termo original.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. FELICIDADE: DA FILOSOFIA À CIÊNCIA

Em todos os tempos, o ser humano desejou e buscou a felicidade. Há uma infinidade de livros escritos, que normalmente encontram-se nas seções de auto-ajuda das livrarias, mas a literatura científica ainda é carente. Durante muito tempo, a Felicidade foi tema de reflexão apenas da Filosofia, mas nos últimos anos essa situação se modificou e hoje é objeto de pesquisa de diversas áreas da ciência, como a Psicologia, a Sociologia, a Antropologia, a Economia, a Biologia e as chamadas Neurociências, sendo largamente estudada em países como os Estados Unidos e Inglaterra.

Entre os filósofos que escreveram sobre o tema, podemos mencionar Platão, Aristóteles, Epicuro, Sêneca, Santo Agostinho, Montaigne, Hume, Hegel, Russel e Schopenhauer. Alguns exemplos de obras filosóficas seriam *Carta sobre a felicidade*, de Epicuro, *A conquista da felicidade*, de Russel e *A arte de ser feliz*, de Schopenhauer.

Aristóteles, no século IV a.C., escreveu *Ética a Nicômaco*, que é considerado um manual para a felicidade. Nessa obra, o filósofo ressalta que a maioria dos homens identifica a felicidade com o prazer e por isso buscam uma vida agradável. Outros identificam a felicidade com riqueza ou com honras e glórias. Aristóteles concorda com Platão ao identificar felicidade com virtude, mas acrescenta que a felicidade necessita igualmente de bens exteriores, pois é impossível praticar ações nobres sem os devidos meios: “é feliz aquele que age conforme a virtude perfeita e está suficientemente provido de bens exteriores” (Aristóteles, 2000, p.34).

Mais de dois milênios depois dessa obra de Aristóteles, apesar de todo o progresso obtido com o processo civilizatório, a felicidade continua sendo difícil de ser obtida, mas por

quê? Filósofos dissidentes do otimismo reinante na era iluminista do século XVIII, como Diderot e Rosseau, introduziram idéias e pensamentos que culminaram na tese da permuta civilizatória, melhor desenvolvidas por Nietzsche em *Genealogia da Moral* e por Freud em *O mal-estar da civilização*.

A tese da permuta civilizatória é a idéia de que o processo civilizatório e o avanço da racionalidade trazem ganhos na dimensão objetiva, mas perdas na dimensão subjetiva. Conforme escreveu Sigmund Freud, em 1929, o homem civilizado trocou uma parcela de suas possibilidades de felicidade por uma parcela de segurança (Freud, 1997).

Embora a felicidade tenha sido objeto de investigação desde os antigos filósofos gregos, somente há poucas décadas iniciou-se uma coleta sistemática de evidências e dados empíricos sobre o assunto, quando um trabalho de investigação mais cientifico e rigoroso começou a ser desenvolvido.

O sociólogo Pedro Demo, que escreveu a trilogia *Dialética da Felicidade*, ressalta que o tema felicidade é tendencialmente estranho ao ambiente acadêmico, mas absolutamente cotidiano e afirma que "se a ciência não tornar o homem mais feliz, não pode ser científica, ou, pelo menos, pertinente. (...) As ciências sociais devem poder dizer e fazer algo pertinente à felicidade" (Demo, 2001a, p.9). Ele acredita que é possível investigar a subjetividade humana sem perder a verve teórica nem se reduzir a ativismos de auto-ajuda.

O antropólogo Desmond Morris, que ficou conhecido na década de 60 com o livro *O macaco nu*, publicou mais recentemente *A essência da felicidade* (2005), onde analisa as origens antropológicas da felicidade, ao longo da evolução humana, e descreve diversas fontes de felicidade, classificando-a em 16 tipos: felicidade alvo, competitiva, cooperativa, genética, sensual, intelectual, rítmica, dolorosa, perigosa, seletiva, tranqüila, devota, negativa, química, imaginária, cômica e acidental.

Conforme aponta GIANNETTI (2002), atualmente,

> ... existe um trabalho de pesquisa sério em andamento que busca dar um tratamento mais rigoroso e menos impressionista a toda essa questão da felicidade. O termo que vem sendo empregado para definir o objeto deste florescente[1] campo de estudo é 'bem-estar subjetivo'.(p.35)

Pesquisadores de diferentes áreas têm tentado encontrar as relações existentes entre o bem-estar objetivo e subjetivo. Há indicadores de bem-estar passíveis de serem mensurados objetivamente, como nível de renda, moradia, escolaridade, saúde e nutrição. Por outro lado, a dimensão subjetiva não pode ser medida objetivamente e assim os pesquisadores recorreram a questionários e inventários. Economistas, sociólogos e psicólogos inauguraram uma nova área de investigação chamada Economia da Felicidade.

Segundo GIANNETTI (2002), pesquisas transculturais revelaram que, a partir de determinado nível de renda (aproximadamente 10 mil dólares anuais per capita), acréscimos adicionais de renda não mais se traduzem em ganhos de bem-estar subjetivo. O método pode ser questionável, uma vez que utiliza variáveis como renda e felicidade média de uma população, o que significa que, em nível individual, essa relação pode ser diferente. Contudo, Giannetti ressalta que as particularidades e idiossincrasias pessoais que afetam a resposta sobre o grau de felicidade tendem a ser eliminadas à medida que se aumentam as amostras probabilísticas da população estudada. Segundo o economista, "A lei dos grandes números permite apurar com razoável precisão estatística os *padrões* de maior permanência nos dados coletados" (Giannetti, 2002, p.72).

---

[1] Apesar de Giannetti (2002) referir-se ao bem-estar subjetivo como um *florescente* campo de estudo, é importante ressaltar que esse campo existe há mais de 30 anos.

2.2. EM DIREÇÃO A UMA PSICOLOGIA POSITIVA

Na área da Psicologia, os estudos sobre os aspectos positivos do ser humano iniciaram-se na segunda metade do século XX, com o surgimento da Psicologia Humanista, que considerava incompleta a visão de homem apresentada pela Psicanálise, devido à demasiada ênfase nas neuroses e nas doenças mentais. Abraham Maslow, seu principal representante, interessou-se profundamente pelo estudo do crescimento e desenvolvimento do potencial humano e defendia o uso da Psicologia como um instrumento de promoção do bem-estar social e psicológico. Maslow chamou de *experiências culminantes* os momentos especialmente felizes e excitantes na vida do indivíduo, onde ele vivencia um sentimento de grande êxtase, deslumbramento, admiração, envolvimento e absorção no mundo (Fadiman & Frager, 1986).

Segundo Maslow (1954), a psicologia dinâmica foi dominada pela derivação historicamente negativa da Psiquiatria, interessada em estudar as neuroses, psicoses e os doentes mentais.

> A Psicologia tem sido mais bem-sucedida no lado negativo do que no positivo; revelou-nos muito sobre as falhas humanas, suas doenças, seus pecados, mas pouco sobre suas potencialidades, virtudes, aspirações e seu auge psicológico. (p.354).

Para corrigir essa constrição da Psicologia, Maslow sugere que, ao invés de estudar os neuróticos, psicóticos e psicopatas, a Psicologia estude os mais perfeitos representantes da espécie, ou seja, aqueles que têm suas necessidades básicas preenchidas, são bem-adaptados a

uma cultura saudável, usam plenamente suas capacidades, são auto-realizados, maduros e psicologicamente saudáveis.

Foi Abraham Maslow quem cunhou o nome Psicologia Positiva, utilizando o termo em seu livro *Motivation and Personality* (1954), no capítulo final intitulado *Toward a Positive Psychology*. Preconiza Maslow:

> The psychology generated by the study of healthy people could fairly be called **positive** by contrast with the negative psychology we now have, which has been generated by the study of average people." (p.361).

O termo *felicidade* passou a ser indexado no *Psychological Abstracts* em 1973 (Giacomoni, 2004). No ano seguinte, foi fundado o periódico *Social Indicators Research*, publicando um grande número de artigos sobre um novo campo de estudo denominado *bem-estar subjetivo*.

O mais conhecido e citado pesquisador sobre bem-estar subjetivo é Ed Diener, psicólogo e professor da Universidade de Illinois, tendo praticamente definido esse campo nos últimos vinte anos. Diener possui mais de 240 publicações, sendo 190 aproximadamente na área da psicologia do bem-estar. Pesquisou as relações entre bem-estar subjetivo e renda, religião, temperamento, personalidade, diferenças interculturais e intervenções para aumentar a felicidade.

Na década de 90, Daniel Kahneman[1], professor emérito de Psicologia da Universidade de Princeton, iniciou pesquisas no campo que chamou de *psicologia hedônica*, o estudo do

[1] Em 2002, Daniel Kahneman recebeu o Prêmio Nobel em Economia, com seu trabalho sobre a Teoria Prospectiva, tornando-se o único psicólogo da história a ser laureado com um Prêmio Nobel.

que faz a vida e as experiências agradáveis ou desagradáveis. Kahneman, Diener e Schwarz (1999) publicaram o livro *Well-being: The foundations of hedonic psychology*.

2.3. O NASCIMENTO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Em 1998, o psicólogo americano Martin Seligman, professor da Universidade da Pensilvânia e conhecido mundialmente por seu conceito de desamparo aprendido, foi eleito presidente da *American Psychological Association* (APA). Nesse ano, Seligman pronunciou e escreveu sistematicamente artigos (em várias edições do periódico *APA Monitor*) sobre a necessidade de mudança no foco das contribuições da Psicologia, da doença mental para as motivações, capacidades e potenciais humanos.

Na coluna presidencial de janeiro do periódico *APA Monitor*, Seligman escreveu um artigo intitulado "Construir forças humanas: a missão esquecida da Psicologia" (1998a). Nesse discurso, Seligman conta que, antes da Segunda Guerra Mundial, a Psicologia tinha três missões: curar as doenças mentais, tornar a vida das pessoas mais satisfatória e identificar e cultivar talentos superiores. Logo após a guerra, todos os esforços da Psicologia voltaram-se para o tratamento das doenças mentais e transtornos psicológicos, financiados pela Administração para os Veteranos de Guerra e pelo Instituto Nacional de Saúde Mental.

Atualmente, os psicólogos conseguem medir com considerável precisão conceitos antes confusos, como depressão, alcoolismo e esquizofrenia. 14 transtornos mentais podem ser curados ou consideravelmente aliviados com medicação e psicoterapia. (Seligman, 2004). Mas o lado negativo foi que as duas outras missões fundamentais – melhorar a vida das pessoas e estimular os "superdotados" – foram totalmente esquecidas. Alerta Seligman (1998, in Snyder & Lopez, 2009):

> Cinqüenta anos depois, quero lembrar à nossa área de que ela se desviou. A psicologia não é apenas o estudo da fraqueza e do dano, mas também o estudo da qualidade e da virtude. Tratar não significa apenas consertar o que está com defeito, mas também cultivar o que temos de melhor. (p.18).

A primeira medida de Seligman foi criar uma Força-tarefa Presidencial sobre Prevenção e incumbiu Mihaly Csikszentmihalyi de organizar uma edição especial da revista *American Psychologist* sobre este tema. Seligman indaga como seria possível prevenir a depressão, o abuso de álcool e drogas, a esquizofrenia ou a AIDS em jovens e crianças em situação de risco, e, em seguida, responde (1998, in Snyder & Lopez, 2009):

> Descobrimos que há um conjunto de qualidades humanas que são os mais prováveis parachoques contra a doença mental: coragem, otimismo, habilidade interpessoal, ética no trabalho, esperança, honestidade e perseverança. (p.19).

No final do texto, Seligman (1998a) anuncia o novo tema da Convenção Anual da APA, que seria realizada no mês de agosto, em *San Francisco*: “Prevenção: construindo forças, resiliência e saúde nos jovens”.

Na edição de abril do *APA Monitor*, Seligman (1998b) escreve o artigo “Ciência Social Positiva” onde reafirma a necessidade, no século XXI, de uma Ciência Social Positiva que favoreça o desenvolvimento de forças e virtudes humanas que atuem como protetoras contra as doenças mentais e que busque as coisas que fazem a vida valer a pena.

Na Convenção Anual da APA, Seligman anunciou pela primeira vez o movimento científico que chamou de Psicologia Positiva, e, na edição de outubro do *APA Monitor*, Seligman escreve o artigo “O que é a “boa vida”? (1998c), onde cita o termo Psicologia Positiva pela primeira vez neste jornal. Diz que a missão central de sua presidência é nutrir a ciência e a prática da Psicologia Positiva e explica como pretende fazer isso, em 3 passos.

O primeiro passo seria o estabelecimento de uma taxonomia que servisse de guia para a formulação e construção da “boa vida”. Afirma Seligman (1998c) que a principal proposta da Psicologia Positiva é medir, compreender e então construir forças e virtudes humanas, mas para isso a Psicologia Positiva precisa de uma taxonomia. Csikszentmihalyi ficou responsável por organizar três encontros com acadêmicos seniores e especialistas. A *Gallup Corporation* concordou em patrocinar esses encontros.

O segundo passo seria um encontro em Akumal, no México, com 18 jovens professores de Psicologia e cientistas júnior, selecionados entre os 45 mais talentosos e produtivos pesquisadores jovens trabalhando nos domínios da Psicologia Positiva. Este encontro seria conduzido por Seligman, Csikszentmihalyi e o Presidente-Executivo[1] da APA, Ray Fowler, para debater as principais questões da Psicologia Positiva, tais como:

- Felicidade é um meio ou um fim?
- Motivações positivas derivam das motivações negativas?
- Qual é a relação entre o indivíduo e forças interpessoais?
- Qual é a função evolucionária das emoções positivas?

Finalmente, o terceiro passo seria uma edição especial da revista *American Psychologist*, em janeiro do ano 2000. Essa edição do milênio seria inteiramente dedicada a este novo campo chamado Psicologia Positiva.

Em agosto de 1999, a *American Psychologist* publicou o Relatório Anual referente ao ano de 1998 (*1998 Annual Report*). Na seção *The President Address*, Seligman conta que, quando foi eleito presidente da Associação, viu a possibilidade de ampliar o escopo do trabalho da disciplina, pois havia duas áreas em que a Psicologia do século XX não exerceu um papel suficientemente significativo para tornar melhor a vida das pessoas. A primeira área

[1] Em inglês, foi usada a sigla CEO (Chief Executive Officer), o cargo mais alto de uma empresa.

era a do conflito étnico e, para isso, Seligman criou a *Task Force on Ethnopolitical Warfare*. A segunda área era aquele que ele denominou Psicologia Positiva, definida como:

> uma ciência reorientada que enfatiza a compreensão e a construção das qualidades mais positivas de um indivíduo: coragem, trabalho ético, visão de futuro, habilidades interpessoais, capacidade para prazer e insight, e responsabilidade social (Seligman, 1999, p.559).

Para dar suporte para tal empreendimento, foram iniciados alguns projetos. Com o apoio financeiro da Fundação John Templeton, a APA criou o *Templeton Positive Psychology Prize*, que ofereceria, em fevereiro do ano 2000, o mais generoso prêmio monetário já dado em Psicologia: 100 mil dólares para o melhor trabalho em Psicologia Positiva feito por um cientista com menos de 40 anos de idade. Além disso, foi criada uma rede de 18 cientistas juniores, que segundo a expectativa de Seligman, serão os líderes desse campo nas décadas vindouras, e mais dois grupos de cientistas seniores: o primeiro para discutir a questão "Quais são as características da vida positiva, como medi-la e como ensiná-la?" (Seligman, 1999, p.562), e o segundo grupo para transformar o estudo de gênios e realizações extraordinárias, mostrando que a grandeza humana não ocorre apenas no domínio destas realizações, mas também manejando relações humanas, assumindo responsabilidade moral, engajando-se na espiritualidade e vendo a vida como uma obra de arte.

A primeira publicação científica, que marca – ou confirma – o estabelecimento da Psicologia Positiva, foi a edição especial do periódico *American Psychologist*, publicada na virada do milênio, cujo tema foi *Felicidade, Excelência e Funcionamento Humano Ótimo*. Essa edição reuniu 16 artigos apresentando trabalhos que podem ser incluídos sob a rubrica da Psicologia Positiva. O texto de introdução foi escrito por Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi, onde eles ressaltam que a meta da Psicologia Positiva é começar a catalisar

mudanças no foco da Psicologia, passando da preocupação somente com o reparo das piores coisas da vida para também a construção de qualidades positivas.

Pesquisando a base de dados virtual PsycINFO[1], encontramos 2.745 artigos utilizando a palavra-chave *happiness* (felicidade) e 10.471 artigos com a palavra-chave *well-being* (bem-estar), no período anterior ao nascimento da Psicologia Positiva, ou seja, de 1970 a 1999 (Tabela 1). Para efeito de comparação, foram pesquisados os descritores *depression* e *stress* (ou *distress*) e encontrados 69.316 registros para *depressão* e 61.363 para *stress*. Portanto, até 1999, a quantidade de publicações sobre depressão era aproximadamente 25 vezes maior do que a produção científica sobre felicidade.

Tabela 1 - Quantidade de artigos publicados no período de 1970 a 1999

Palavra-chave	quantidade
Happiness	2.745
Well-being	10.471
Depression	69.316
Strees or distress	61.363

Fonte: PsycINFO, consultado em 17/09/2008

No artigo introdutório da edição especial do periódico *American Psychologist*, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) descrevem o campo de investigação e intervenção da Psicologia Positiva:

> O campo da psicologia positiva no nível subjetivo abrange as valorizadas experiências subjetivas: bem-estar, contentamento e satisfação (no passado); esperança e otimismo (para o futuro); e *flow* e felicidade (no presente). No

[1] uma das mais importantes bases de dados na área da Psicologia, contendo mais de 1.500.000 registros de artigos científicos em periódicos internacionais.

> nível individual, consiste nos traços individuais positivos: a capacidade para amar e vocação, coragem, habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, perdão, originalidade, visão de futuro, espiritualidade, altos talentos, e sabedoria. E no nível grupal, trata das virtudes cívicas e instituições que movem os indivíduos em direção a uma melhor cidadania: responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância, e trabalho ético. (p.5)

Seligman e Csikszentmihalyi sabiam que a mudança de foco de uma ciência só ocorre quando há trabalho, subvenções, prêmios e colaboradores, por isso Seligman passou boa parte de 1998 fazendo palestras e levantando fundos. A própria APA notificou, em seu site, que Seligman levantou mais de 30 milhões de dólares em fundos para pesquisa em Psicologia Positiva (Murray, 2003).

Nos EUA, foi criado, em março de 2000, um periódico integralmente dedicado ao assunto – *Journal of Happiness Studies* - cujo subtítulo era: *An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* (Um fórum interdisciplinar sobre bem-estar subjetivo).

Em 2002, Seligman publicou o primeiro livro sobre Psicologia Positiva: "*Felicidade Autêntica:* usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente". Neste livro, Seligman (2004) narra o nascimento da Psicologia Positiva, durante um encontro na primeira semana de janeiro de 1998, entre Csikszentmihalyi, Seligman e Ray Fowler, em Yucatan, no México. Nesse encontro foram estabelecidos os três pilares que sustentariam o conteúdo da iniciativa científica. O primeiro pilar seria o estudo da *emoção positiva*. O segundo pilar seria o estudo do *caráter positivo*, ou seja, as forças e virtudes cujo exercício regular produz emoção positiva. Para isso seria criada uma classificação de forças e virtudes – *Character Strengths and Virtues* (CVS) – que exerceria, para a Psicologia Positiva, o mesmo papel que o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) exerce para a Psiquiatria.

O terceiro pilar seria o estudo das *instituições positivas*, isto é, as grandes estruturas que dão suporte ao caráter positivo, que por sua vez causa emoção positiva: famílias e comunidades, democracia, liberdade de imprensa, educação, redes de segurança econômica, entre outras. Este pilar estaria fora do campo da Psicologia, situando-se mais propriamente na Sociologia, Antropologia, Política e Economia.

2.4. O FLORESCIMENTO DA PSICOLOGIA POSITIVA

Florescimento é uma metáfora que tem sido bastante utilizada pela Psicologia Positiva. O termo foi divulgado principalmente por Corey Keyes e Jonathan Haidt, o vencedor do *Templeton Positive Psychology Prize* de 2001, autores do livro *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (Keyes & Haidt, 2003). Afirma Haidt (2005): “Pessoas são como plantas: se você der as condições corretas, elas normalmente florescerão”.

Keyes e Haidt (2003) definem florescimento como uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos, e salientam que o florescimento significa um estado no qual os indivíduos sentem uma emoção positiva pela vida e apresentam um ótimo funcionamento emocional e social. Mas não são apenas as pessoas (e plantas) que florescem, também podem florescer as famílias, instituições, organizações e sociedades. Nesse sentido, a Psicologia Positiva também floresceu.

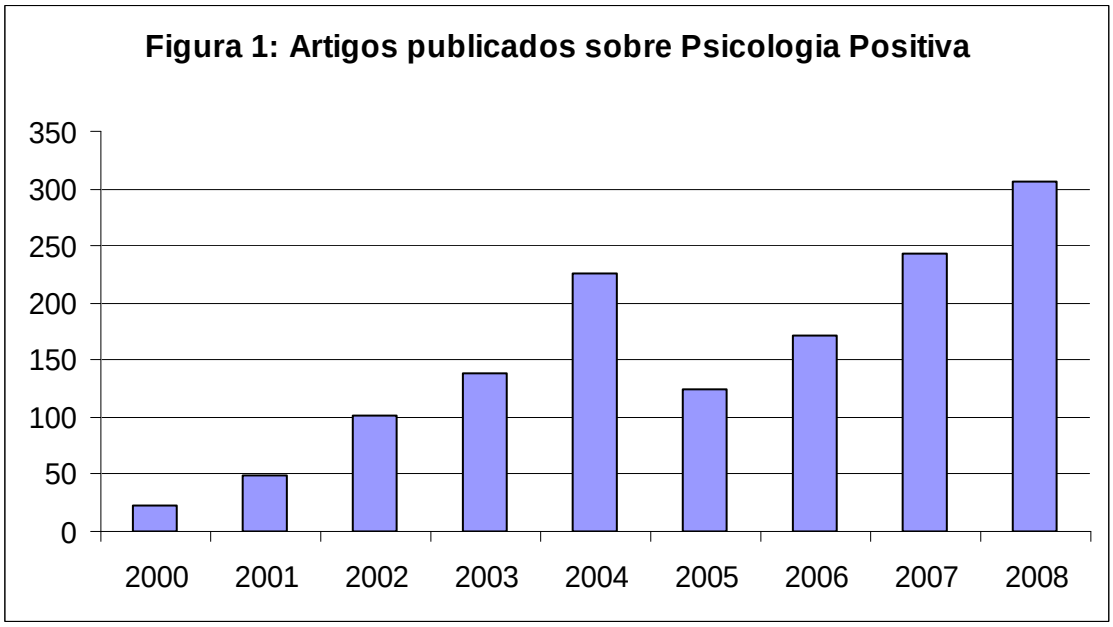
Após seu nascimento, em 1998, e sua confirmação na edição histórica da *American Psychologist* no ano 2000, foi publicada, um ano depois, uma nova edição da *American Psychologist* sobre Psicologia Positiva (março, 2001). Laura King e Kennon Sheldon (premiados com o *Templeton Positive Psychology Prize* em 2001 e 2002, respectivamente) escrevem a introdução, com o artigo “Por que a Psicologia Positiva é necessária?” e afirmam

que a Psicologia Positiva “nada mais é que o estudo científico das forças e virtudes humanas ordinárias” (Sheldon & King, 2001, p.216), e que ela revisita a pessoa mediana, com o interesse em descobrir o que funciona, o que está certo e o que está melhorando Nesse sentido, a Psicologia Positiva seria apenas Psicologia.

Nessa edição, Anna Masten (2001) escreve sobre o processo de resiliência em desenvolvimento, Barbara Frederickson (2001), primeira vencedora do *Templeton Positive Psychology Prize*, em 2000, apresenta sua teoria da ampliação e construção das emoções positivas (*broaden-and-build theory*) e Sonja Lyubomirsky (premiada com o *Templeton Positive Psychology Prize* em 2002*)* escreve sobre o papel dos processos cognitivos e motivacionais do bem-estar, no artigo “Por que algumas pessoas são mais felizes do que outras?” (Lyubomirsky, 2001).

Em agosto de 2005, Seligman torna a escrever na *American Psychologist*, relatando o progresso da Psicologia Positiva nos últimos 5 anos (Seligman & col, 2005). Desde a publicação da edição especial da *American Psychologist*, centenas de artigos foram publicados na imprensa científica e popular.

Em uma pesquisa virtual na base de dados PsycINFO, utilizando a palavra-chave *Positive Psychology*, obtivemos uma quantidade de 22 artigos científicos publicados somente no ano 2000, 49 artigos no ano 2001, 101 artigos em 2002 e 307 artigos publicados no ano 2008, totalizando 1.283 artigos no período de 2000 a 2008. No gráfico da Figura 1, nota-se claramente um aumento crescente na quantidade de publicações, apesar de ter havido uma queda em 2005.



Fonte: PsycINFO, consultado em 02/07/2009.

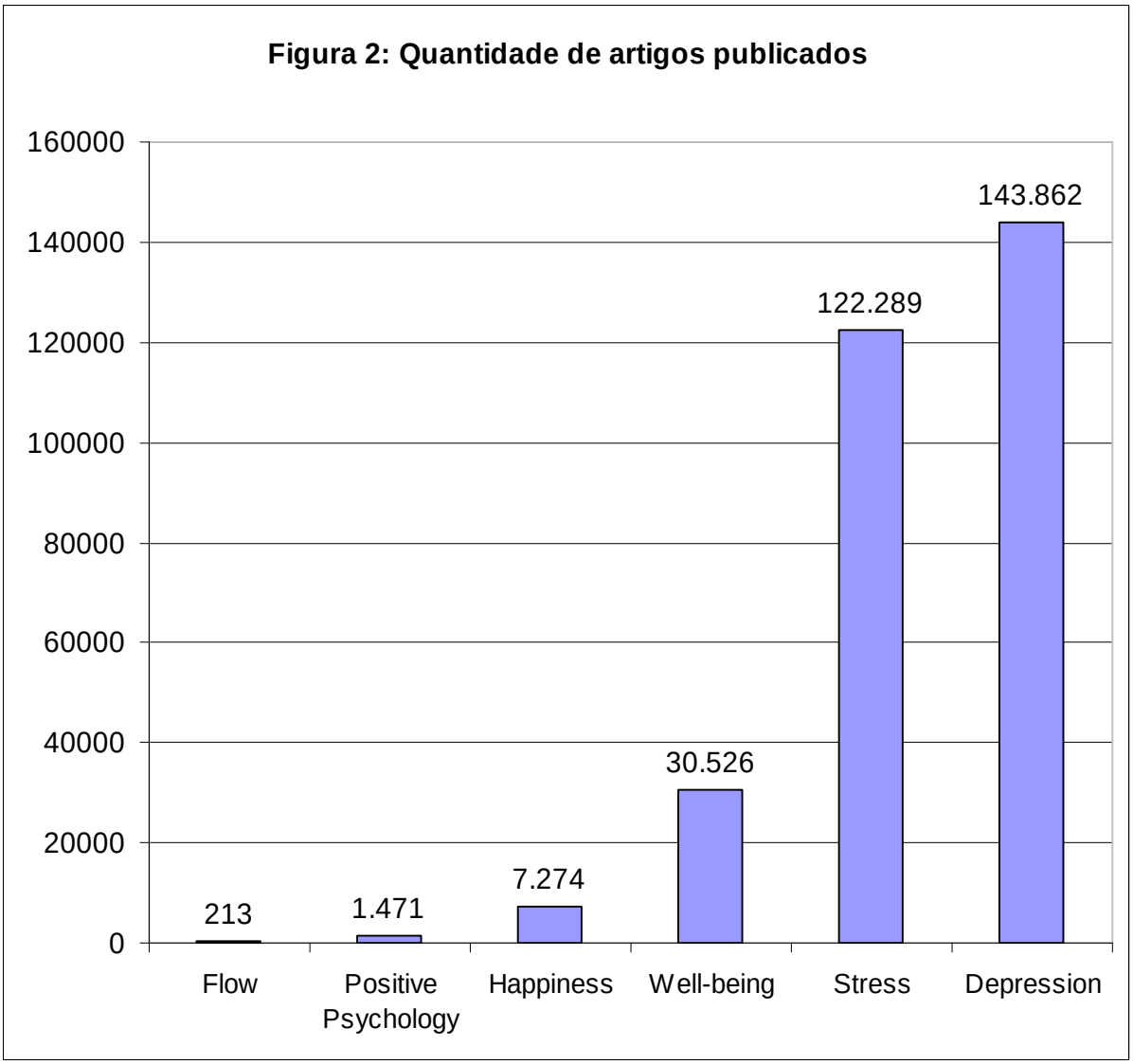
Também aumentou a quantidade de artigos científicos sobre felicidade e bem-estar (Tabela 2). A base de dados PsycINFO registrou 272 artigos com a palavra-chave *happiness* e 1.330 artigos com a palavra-chave *well-being* publicados no ano 2000, enquanto que no ano 2008 o número de publicações subiu para 486 artigos sobre felicidade e 2.505 sobre bem-estar. O desequilíbrio ainda continua sendo grande, pois com a palavra-chave *depression* encontrei 9.140 artigos publicados em 2008, ou seja, aproximadamente 4 vezes mais que *well-being* e 18 vezes mais que *happiness*; entretanto, a diferença diminuiu, pois até 1999, quando a Psicologia Positiva estava no início, a produção científica sobre depressão era aproximadamente 7 vezes maior que bem-estar e 25 vezes maior que felicidade.

Tabela 2 - Quantidade de artigos publicados entre 1970 e 2008:

	1970-1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
Happiness:	2.745	272	250	281	277	321	360	319	480	486
Depression:	69.316	4.958	5.489	5.797	6.232	6.849	7.047	6.873	8.089	9.140
Well-being:	10.471	1.330	1.335	1.529	1.598	1.885	2.086	2.127	2.367	2.505
Stress:	61.363	4.166	4.312	4.677	5.148	5.639	5.843	5.476	6.877	6.248
Positive Psychology:	X	22	49	101	139	226	125	171	243	307

Fonte: PsycINFO, consultado em 17/09/2008.

O gráfico a seguir (Figura 2) mostra a quantidade total de publicações encontradas no PsycINFO. Nota-se que o aumento é exponencial e é possível compreender a razão. A quantidade de artigos sobre experiências de *flow* (*flow experience* or *flow state*) está na ordem dos 3 dígitos. A Psicologia Positiva, que é uma área muito maior e que contém o tema *flow*, gira em torno de 4 dígitos. O tema felicidade, estudado pela Psicologia Positiva, mas também estudado pela Filosofia e por outras disciplinas, possui quantidade quase 5 vezes maior que os artigos em Psicologia Positiva. Com a palavra-chave *well-being*, a quantidade de publicações sobe para 5 dígitos, pois bem-estar é considerado um termo mais científico para pesquisas sobre felicidade e também abrange outros tipos de bem-estar além do bem-estar subjetivo, como bem-estar físico, social, econômico, espiritual etc. Entrando nos termos “negativos”, a produção científica dá um grande salto quantitativo. A quantidade de artigos sobre stress (que geralmente tratam de distress) e depressão sobem para a ordem dos 6 dígitos.



Fonte: PsycINFO, consultado em 02/07/2009.

Seligman e colegas (2005) ressaltam que as pesquisas em Psicologia Positiva visam apenas complementar – e de maneira alguma substituir – o que a Psicologia já sabe sobre o sofrimento humano, as fraquezas e as doenças. A intenção é obter uma compreensão mais completa e equilibrada da experiência humana – os picos, os vales, e o que existe entre eles, pois aliviar o sofrimento e aumentar a felicidade são dois esforços diferentes e independentes.

Muitos livros também foram escritos após Seligman publicar *Felicidade Autêntica* em 2002: *The Handbook of Positive Psychology*, de Snyder & Lopez (2002); *A Psychology of Human Strengths*, de Aspinwall & Staudinger (2003); *Flourishing*, de Keyes & Haidt (2003);

Positive Psychological Assessment: *a Handbook of Models and Measures*, de Snyder & Lopez (2004); *Positive Psychology in Practice*, de Linley & Joseph (2004); *Character Strengths and Virtues (CSV): A Handbook and Classification*, de Peterson e Seligman (2004); *Oxford Handbook of Methodes in Positive Psychology*, de Ong & van Dulmen (2006); *The happiness hypothesis*, de Haidt (2006); *Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*, de Snyder & Lopez (2007); *The How of Happiness*, de Sonja Lyubomirsky (2007).

Esta última autora, Sonja Lyubomirsky, é uma psicóloga formada em Harvard e professora da Universidade da Califórnia. Em 2002, ela e Ken Sheldon receberam o *Templeton Positive Psychology Prize.* Em seguida, receberam uma bolsa de mais de um milhão de dólares do *National Institute of Mental Health* para financiar uma pesquisa sobre como as pessoas podem ser tornar mais felizes. Os resultados foram apresentados para o público leigo no livro *The How of Happiness*, em 2007.

Mas além de artigos e livros, também foram realizados muito encontros, cursos e criados centros de Psicologia Positiva. Seligman e colegas (2005) citam como exemplo o III Encontro Internacional Anual de Psicologia Positiva, em outubro de 2004, realizado em Washington, mas que recebeu mais de 390 psicólogos vindos de 23 países. A Rede de Psicologia Positiva possui mais de 50 grupos de pesquisa envolvendo mais de 150 cientistas de universidades de todo o mundo. Em julho de 2004, a Rede Européia de Psicologia Positiva realizou sua segunda conferência, na Itália, quando recebeu mais de 300 pessoas de todo o mundo.

Desde 2002, a *Gallup Organization* patrocina um grande evento anual de Psicologia Positiva. O *Gallup International Positive Psychology Summit* de 2006 recebeu 429 pessoas, representando 28 países, 70 empresas e organizações e 140 instituições educacionais. Em 2007, o *International Positive Psychology Summit* passou a chamar-se *Global Well-Being*

Summit, com o intuito de expandir os interesses em pesquisas e aplicações que contribuem para o bem-estar global.

Atualmente existem vários Centros de Psicologia Positiva, como o da Universidade da Pensilvânia, Universidade de Michigan, Universidade de Illinois e da Claremont Graduate University.

Cursos de Psicologia Positiva em níveis de graduação e extensão já são oferecidos em muitas universidades nos Estados Unidos e na Europa. A Universidade da Pensilvânia inaugurou, em setembro de 2005, o primeiro curso de Mestrado em Psicologia Positiva Aplicada. A mídia tem apresentado um forte interesse na Psicologia Positiva, publicando centenas de artigos em jornais e revistas por todo o mundo. Nos Estado Unidos, a *Time Magazine* dedicou a capa e quase a edição especial inteira de 17 de janeiro de 2005 aos avanços científicos e aplicações práticas da *Ciência da Felicidade*.

2.5. O ESTADO DA ARTE DA PSICOLOGIA POSITIVA NO BRASIL

No Brasil, a quantidade de publicações sobre Psicologia Positiva ainda é pequena, se comparada com outras áreas da Psicologia.

O primeiro livro sobre Psicologia Positiva traduzido para a Língua Portuguesa foi *Felicidade Autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente*, escrito pelo idealizador deste movimento, Martin Seligman (2004). Posteriormente, foi traduzido e publicado o livro *Uma vida que vale a pena*, de Jonathan Haidt (2006). O primeiro livro acadêmico escrito por autores brasileiro foi *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção*, publicado pela Casa do Psicólogo em 2006. O livro foi organizado por Dell´Aglio, Koller e Yunes e consiste em uma coletânea de dez artigos escrito

por 16 colaboradores, a maioria pesquisadores e docentes do Rio Grande do Sul (UFRGS e PUCRS). A obra resulta de trabalhos desenvolvidos por membros do Grupo de Trabalho e Desenvolvimento Humano em Situação de Risco Pessoal e Social, da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia (ANPEPP), no período de 2004 a 2006.

Recentemente tivemos publicações de livros de três importantes autores e pesquisadores na área da Psicologia Positiva, o que sinaliza um crescimento no interesse deste tema no nosso país. O primeiro livro foi *A Ciência da Felicidade*, de Sonja Lyubomirsky (2008). Também foi publicado *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*, um livro de 516 páginas escrito por Snyder & Lopez (2009), que são autores de dois *Handbooks* na área da Psicologia Positiva. E ainda nesse mesmo ano, foi publicado o livro *Positividade*, de Bárbara Fredrickson (2009).

O co-fundador da Psicologia Positiva, Mihaly Csikszentmihalyi, tem livros publicados nos Estados Unidos desde 1975, totalizando mais de 15 títulos. No Brasil, quatro livros foram traduzidos para a Língua Portuguesa: dois livros populares escritos antes do nascimento da Psicologia Positiva, e dois livros posteriores, não na área da Psicologia, mas na área de Negócios. Os dois livros populares são: *A Psicologia da Felicidade*, 1992 (*Flow:* The psychology of optimal experience, 1990) e *A descoberta do fluxo:* a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana, 1999 (*Finding flow:* The psychology of engagement with everyday life, 1997). Na área de Negócios foram traduzidos e publicados dois livros: *Trabalho Qualificado*: Quando a excelência e a ética se encontram, 2004 (*Good Work:* when excellence and ethics meet, 2001), escrito em co-autoria com Howard Gardner e William Damon, e *Gestão Qualificada:* a conexão entre felicidade e negócio, 2004 (*Good Business:* leadership, flow, and the making of meaning, 2003).

A quantidade de artigos científicos no Brasil também é muito pequena. Efetuando uma pesquisa virtual na base de dados BVS-Psi[1], foram encontrados apenas 5 artigos sobre *Psicologia Positiva* e nenhum artigo sobre *experiências de flow* (em 17/09/2008). Utilizando a palavra-chave *felicidade* foram encontrados apenas 194 artigos, e 23 artigos utilizando a expressão *bem-estar*. Para efeito de comparação, fizemos um levantamento de artigos utilizando os descritores *depressão* e *stress* (ou *estresse*) e localizamos 6.201 artigos sobre *depressão* e 7.878 sobre *stress* (Tabela 3). Esses resultados oferecem uma pequena amostra de como ainda é pequena a produção científica sobre "as coisas que fazem a vida valer à pena", quando comparada à produção científica sobre temas voltados aos transtornos e desequilíbrios psicológicos.

Tabela 3 - Quantidade de artigos científicos encontrados

Psicologia Positiva	5		Flow	0
Felicidade	194		Depressão	6.201
Bem-estar	23		Stress ou estresse	7.878

Fonte: BVS-PSI, consultado em 17/09/2008.

O primeiro artigo sobre Psicologia Positiva foi escrito por Yunes (2003), da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), *Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família*. O tema central deste artigo é a resiliência, sendo a Psicologia Positiva o campo em que este estudo está inserido.

Nesta pesquisa virtual na base de dados BVS-Psi (Tabela 4), foram encontrados 3 artigos científicos publicados em 2007 contendo o descritor *psicologia positiva* em seu título,

[1] Uma importante biblioteca virtual que integra as principais bases de dados na área da Psicologia no Brasil, como a PePSIC e SciELO,

2 deles escritos por pesquisadoras de universidades do Rio Grande do Sul (UFRGS e PUCRS) e um escrito por pesquisadores de Ribeirão Preto (USP-RP). O Rio Grande do Sul, desde o início, tem sido importante fonte de trabalhos na área da Psicologia Positiva, porém, mais especificamente voltada à temática da resiliência.

Tabela 4 - Artigos científicos brasileiros sobre Psicologia Positiva

NOME DO ARTIGO	ANO	IES
Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família.	2003	UFRGS
Desenvolvimento bem-sucedido com esclerose múltipla: um ensaio em psicologia positiva.	2005	UFMG
Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões	2007	UFRGS
Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo	2007	FFCLRP
Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios	2007	PUCRS

Fonte: BVS-PSI, consultado em 17/09/2008.

Dentre os 3 artigos publicados em 2007, um é sobre bem-estar subjetivo e outro sobre Psicologia da Saúde. Contudo, quero destacar o artigo *Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões*, de Paludo e Koller (2007), pesquisadoras da UFRGS, pois é o único que trata exclusivamente sobre Psicologia Positiva, apresentando o processo histórico do desenvolvimento deste movimento científico e suas importantes contribuições.

Em uma pesquisa virtual ao Banco de Teses da CAPES (Tabela 5), utilizando a palavra-chave psicologia positiva, encontrei um total de 18 teses válidas, sendo 10 dissertações de mestrado e 8 teses de doutorado. A quase totalidade das teses (15 são da área da Psicologia, sendo 2 da área da Administração e 1 da Teologia, apontando que, após a

Psicologia, onde o interesse em Psicologia Positiva é óbvio, a área de Negócios é uma área que vem se interessando em utilizar e aplicar os conceitos e descobertas desse campo, seguida da Teologia, que aproveita os estudos sobre a felicidade. Em relação à distribuição das teses segundo os Estados no país, a maior concentração está em São Paulo (7) e Rio Grande do Sul (6 teses), seguidas por Rio de Janeiro (3), Bahia (1) e Minas Gerais (1).

Em relação à importância da Psicologia Positiva no trabalho, parti do pressuposto de que a maior importância encontra-se quando o descritor *Psicologia Positiva* é encontrado no título, em seguida nas palavras-chaves e no resumo, e finalmente somente no resumo. Apenas 3 teses possuem a expressão *Psicologia Positiva* no título do trabalho, sendo duas da USP e uma da PUCRS. 3 trabalhos contém a expressão nas palavras-chave e no resumo, e 12 trabalhos possuem o termo apenas no resumo.

Tabela 5 - Distribuição de dissertações e teses encontradas, utilizando a palavra-chave "psicologia positiva".

Tipo de trabalho	Qde
Mestrado	10
Doutorado	8

UF	Qde
SP	7
RS	6
RJ	3
BA	1
MG	1

Área	Qde
Psicologia	15
Administração	2
Teologia	1

Localização	Qde
No título	3
Nas palavras-chave	3
No resumo	12

Fonte: Banco de Teses da CAPES, consultado em 02/07/2009.

A primeira tese de doutorado onde aparece a expressão *Psicologia Positiva* no resumo foi defendida em 2002, por Claudia Hofheinz Giacomoni, na UFRGS, intitulada *Bem-estar*

subjetivo infantil: conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação, e teve como objetivo construir um instrumento para avaliação do bem-estar subjetivo infantil..

A primeira dissertação de mestrado e o primeiro trabalho contendo a expressão *Psicologia Positiva* no título foi o de Angelita Viana Correa Scardua, realizado na USP, em 2003, intitulado *Felicidade e individuação: um estudo exploratório do desenvolvimento adulto baseado na psicologia positiva e na teoria de Jung*.

A primeira tese de doutorado contendo a expressão *Psicologia Positiva* no título foi *A Felicidade Revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva*, de Lilian Domingues Graziano, defendida na USP, em 2005. Esta tese visava compreender a felicidade por meio de uma abordagem científica, partindo do referencial teórico da Psicologia Positiva. O principal objetivo do trabalho foi analisar a possível correlação entre bem-estar subjetivo e *locus* de controle (Graziano, 2005).

Em relação ao tema felicidade, há mais teses na área da Filosofia do que na Psicologia. Um exemplo disso pode ser verificado efetuando-se uma busca no catálogo global de teses da USP São Paulo, pela base de dados DEDALUS. (Tabela 6), onde foram encontradas 58 teses sobre felicidade, sendo 23 área da Filosofia, 9 na Psicologia, 9 na Enfermagem e 7 na Educação, 2 na Administração, 2 em Jornalismo e 3 em Direito. Nenhuma tese sobre felicidade foi encontrada na Medicina, nas Ciências Biomédicas e na Educação Física.

Tabela 6 - Quantidade de teses encontradas, utilizando a palavra-chave “felicidade”.

ÁREA	Qde
Filosofia	23
Psicologia	9
Enfermagem	9
Educação	7
Administração	2
Jornalismo	2
Direito	2
Medicina	0
Educação Física	0
Ciências Biomédicas	0
Outras áreas	4
Total	58

Fonte: DEDALUS / USP - Campus São Paulo, consultada em 03/08/2008.

A mídia popular (baseada em fontes científicas) também tem dedicado muitas matérias sobre felicidade. O assunto tem estampado capas de muitas revistas, referindo-se muitas vezes à Psicologia Positiva. Em maio de 1999, a *Superinteressante* publicou uma edição especial sobre *Emoção e Inteligência*, e a matéria de destaque na capa chamava-se *A ciência da felicidade*. Essa edição é anterior à primeira publicação científica sobre Psicologia Positiva na *American Psychologist* (2000), por isso não há nenhuma referência a Seligman nem à Psicologia Positiva, mas o principal autor de referência da matéria é Mihaly Csikszentmihaly, que é citado 7 vezes). Em abril de 2005, a *Superinteressante* publica uma nova edição com o mesmo título na capa: *A Ciência da Felicidade*, possivelmente replicando o tema da edição especial de janeiro de 2005 da *Time Magazine*, *The science of happiness*. Nessa matéria são feitas referências a Seligman, Csikszentmihaly e à Psicologia Positiva. Em novembro de 2008, a revista *Galileu* destaca na capa a matéria: *Seja feliz agora: tudo que a ciência e a psicologia sabem para melhorar seu dia-a-dia*, fazendo inúmeras citações a Martin Seligman, Ed Diener e Sonja Lyubomirsky.

Em uma busca virtual pelo *site* da revista *Veja*[1], foram encontrados 4 matérias que faziam referência à Psicologia Positiva. A edição da revista *Veja* de 17 de setembro de 2003 publicou a matéria especial *A conquista do equilíbrio da mente* e citou a Psicologia Positiva na própria capa da edição. A edição da revista Veja de 10 de março de 2004 entrevistou o psicólogo Martin Seligman, chamando-o de *"O doutor felicidade"*. E na edição de 19 de julho de 2006, a Psicologia Positiva é referida devido à publicação de uma pesquisa feita pela ONG inglesa *The New Economics Foundation* divulgando o ranking dos países onde as populações são mais felizes – o *Happy Planet Index*. Esta pesquisa também inspirou a matéria *É possível ser feliz?*, na revista *Filosofia Ciência & Vida*, em 2006.

O tema Felicidade e a Psicologia Positiva também têm aparecido nas duas revistas especializadas, escritas em linguagem mais informal, mas com total embasamento científico: a *Viver Mente & Cérebro* e *Psique Ciência & Vida*. A *Viver Mente & Cérebro* de dezembro de 2004 traduziu para o português e publicou o artigo *O poder dos bons sentimentos*, de Barbara Fredrickson, a primeira vencedora do Prêmio Templeton de Psicologia Positiva. A matéria foi reeditada com o título *De bem com a vida* na edição especial *O equilíbrio das emoções*, em 2007.

A revista *Psique Ciência & Vida* deve ser destacada por ter tido importante contribuição na divulgação da Psicologia Positiva, publicando seu primeiro artigo sobre o tema já no segundo número de existência (Psique Ciência & Vida, 2006). O crescente interesse por este movimento científico levou à publicação da edição especial *Psicologia Positiva: a ciência em busca da felicidade* (Psique Ciência & Vida, 2008) contendo 5 matérias escritas por Lilian Graziano, autora de umas das primeiras teses sobre Psicologia Positiva no Brasil.

---

[1] Disponível em htpp://veja.abril.com.br.

Em relação ao tema *flow*, foi efetuada uma pesquisa virtual no Banco de Teses da Capes (em 02/02/2009) e o sistema localizou duas teses válidas, ambas da área da Educação Física.

A primeira tese é de Miranda (2000), da Universidade Gama Filho (RJ), intitulada *Motivação no trekking:* um caminhar nas montanhas. A expressão *flow* não aparece no título nem nas palavras-chaves, somente no resumo. O método utilizado foi a etnometodologia, consistindo em uma pesquisa participativa e teve como instrumentos o diário de campo e fotografias.

O segundo trabalho é uma dissertação de mestrado da UNICAMP, escrita por Massarella (2008), intitulada *Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua*. Esta foi a única tese em que a palavra *flow* apareceu no título. Entretanto, o trabalho pertence à área da Educação Física e dá pouca ênfase à Psicologia Positiva, cuja expressão aparece em apenas uma página em todo o trabalho. O método utilizado foram entrevistas semi-estruturadas e o autor concluiu que o estado de *flow* contribui para manter a pessoa intrinsecamente motivada na atividade física da corrida. Os dois trabalhos têm a motivação como tema central e o *flow* entra como um dos elementos fundamentais para a motivação intrínseca.

Certamente existem outras teses que se referem ao conceito de *flow* de Csikszentmihalyi, mas, para este levantamento, parti da premissa de que, se a expressão *flow* não aparece no título, nas palavras-chave ou no resumo, ele não constitui o tema central do trabalho.

2.6. MIHALYI CSIKSZENTMIHALYI: VIDA E OBRA

Mihaly Csikszentmihalyi nasceu em 29 de setembro de 1934 (no período entre as duas grandes guerras mundiais) em Fiume (atual Rijeka, Croácia), uma cidade incorporada ao Reino da Hungria, que foi ocupada e anexada pela Itália após a Primeira Guerra Mundial. Sua família era húngara e seu pai era membro do corpo diplomático húngaro. Cresceu em Fiume, Florença e Roma, falando fluentemente húngaro, italiano e alemão. A Segunda Guerra Mundial desestruturou completamente sua família e sua vida e, apesar de ser criança, ficou preso em um campo de concentração italiano por um período. Um de seus irmãos morreu em combate e o outro foi preso pelos russos e enviado para um campo de concentração na Sibéria. Aos 10 anos de idade, Csikszentmihalyi descobriu sua primeira atividade de *flow*: o xadrez. Durante as horas do jogo, ele podia escapar do mundo caótico em que vivia e esquecer temporariamente de todos os problemas, entrando em um mundo que tinha metas e regras claras, uma realidade que, se você soubesse o que fazer, podia controlar e sobreviver nela. (*Biograph: Mihaly Csikszentmihalyi*, 2006)

Após o término da guerra, seu pai foi nomeado embaixador da Hungria na Itália, mas foi despedido quando os comunistas tomaram o governo húngaro em 1948. A família decidiu permanecer em Roma como refugiados, abrindo lá um restaurante.

Na adolescência, Csikszentmihalyi descobriu sua segunda atividade de *flow* - a pintura – e percebeu quão envolvente era o trabalho artístico e criativo. Começou a trabalhar como fotógrafo e, em uma viagem na Suíça, assistiu a uma palestra do psiquiatra Carl Jung, tendo apenas 16 anos de idade.

Quando criança, durante a guerra, achou que havia alguma coisa drasticamente errada na maneira como os adultos organizavam seus pensamentos. Ao assistir Jung,

Csikszentmihalyi conheceu alguém que parecia lidar com alguns dos aspectos mais positivos da experiência humana. Ficou fascinado pela Psicologia, começou a ler os livros do Jung e de Freud e decidiu estudar Psicologia na América. Seu interesse na idéia da felicidade se aprofundou quando conheceu húngaros que haviam estado presos na União Soviética, e se indagava, por que alguns se mantiveram serenos, enquanto outros ficaram psicologicamente abalados e destruídos? (Cooper, 1998).

Foi aceito na Universidade de Chicago, viajou para os Estados Unidos e desembargou em Chicago em 1956, tendo apenas U$1,25 no bolso. Graduou-se em 1959 e casou-se com Isabella Selega em 1960, tendo com ela dois filhos.

Ingressou no programa de Doutorado em Desenvolvimento Humano e recebeu seu Ph.D. em 1965, pela Universidade de Chicago, instituição onde lecionou durante trinta anos. Na Universidade de Chicago, Csikszentmihalyi pode desenvolver projetos de pesquisa de longa duração, em larga escala, que forneceram os fundamentos para a construção de um modelo conceitual e teórico sobre a experiência subjetiva ótima.

2.6.1. A GESTAÇÃO DO CONCEITO DE *FLOW* (1963-1975)

As primeiras publicações reportando estudos sobre aquilo que Csikszentmihalyi chamou de *flow experience* ocorreram em 1975, em um artigo do *Journal of Humanistic Psychology* e, logo em seguida, com a publicação do livro *Beyond Boredom and Anxiety*. Em um período relativamente curto de tempo, acadêmicos de várias disciplinas encontraram, no modelo de fluxo da experiência ótima, um conceito teórico útil. Um grande número de pesquisas tem-se acumulado e alguns de seus resultados estão sendo aplicados nas áreas

educacional, clínica e organizacional. *Flow* tornou-se um termo técnico no campo da motivação intrínseca.

Csikszentmihalyi (1988a) chama o período anterior a 1975 de *pré-história do conceito de flow*. Csikszentmihalyi (1993) conta que seu interesse sobre satisfação e os princípios daquilo que faz a vida valer à pena se iniciaram em 1963, quando ele estava trabalhando em sua tese de doutorado em Desenvolvimento Humano na Universidade de Chicago. A tese intitulava-se *"Artistic problems and their solutions: an exploration of creativity in the arts"* (1965), cujo questão central era a criatividade artística: "Como pode um ato de criação ser explicado diante das limitações humanas?" (p. 01). Para compreender esta questão, resolveu observar artistas trabalhando. Tomando notas e tirando fotos de como se desenvolviam as pinturas e fazendo perguntas logo após o término do trabalho, ele esperava compreender melhor o processo de criatividade.

Embora sua pesquisa tenha sido bem sucedida, algo muito mais importante emergiu das observações dos artistas durante o trabalho. O que mais impressionou Csikszentmihalyi (1993) foi ver como os artistas ficavam completamente envolvidos, concentrados e absorvidos enquanto estavam pintando ou esculpindo. Eles pareciam estar em transe: esqueciam-se da fome, da fadiga, do tempo e das obrigações sociais. Os artistas apreciavam muito aquilo que estavam fazendo, como se fosse a coisa mais importante do mundo. Mas esta fascinação durava apenas enquanto o trabalho estava inacabado; quando o quadro já estava seco e concluído, o artista geralmente o largava contra a parede e voltava a sua atenção para a próxima tela.

Ele percebeu que o que motivava a pintura não era a antecipação de um belo quadro, mas simplesmente o processo de pintura em si mesmo. No início isso lhe pareceu estranho, pois as teorias psicológicas geralmente afirmavam que os indivíduos eram motivados pela eliminação de uma condição desagradável – como fome ou medo – ou pela expectativa de

uma recompensa futura – como dinheiro, status, prestígio. Curiosamente, nenhumas dessas recompensas extrínsecas pareciam estar presentes, e a idéia de uma pessoa trabalhar por horas ou dias a fio, por nenhum outro motivo senão continuar trabalhando, parecia inacreditável. Entretanto, ao refletir melhor, Csikszentmihalyi percebeu que esse comportamento não é incomum: as crianças despedem muito tempo de suas vidas brincando, e os adultos jogam baralho, xadrez, praticam esportes, tocam violão, lêem livros, vão a festas, saem para dançar, tudo isso por nenhuma razão melhor exceto a de que essas atividades lhes são prazerosas ou satisfatórias. Obviamente nem todo mundo gosta de dançar ou jogar futebol, mas aqueles que despendem bastante tempo nessas atividades o fazem geralmente porque a qualidade da experiência quando estão envolvidos nelas é intrinsicamente compensadora.

Após receber seu Ph.D. em 1965, o pesquisador foi buscar uma explicação para esses comportamentos. Nessa época, o paradigma corrente nos EUA vinha do *behaviorismo*, que explicava o comportamento em termos de recompensas e punições, e que, portanto, não era suficiente para explicar o fenômeno em investigação. Mas Csikszentmihalyi (1988a) encontrou uma exceção, que vinha da Psicologia Humanista. Abraham Maslow distinguia dois tipos de comportamento criativo: orientado para o *produto* e orientado para o *processo*. Maslow descrevia a motivação como um desejo para se atingir a *auto-realização*, uma necessidade da pessoa para descobrir suas potencialidades e limitações através da experiência e atividade intensa, o que muitas vezes conduzia a *experiências culminantes*. Este conceito – o de experiências culminantes – consistia no referencial mais próximo do fenômeno que Csikszentmihalyi estava tentando compreender.

A explicação de Maslow era interessante, mas deixava muitas perguntas não respondidas, como por exemplo: Qualquer atividade poderia gerar recompensas intrínsecas ou somente algumas específicas, como a atividade artística? A experiência intrinsicamente compensadora da arte é a mesma proveniente dos esportes ou da composição de uma poesia?

Todas as pessoas têm a mesma propensão a ser intrinsicamente motivadas ou somente algumas que nasceram com alguma aptidão específica?

Sem resposta, Csikszentmihalyi (1988a) continuou investigando a questão da motivação intrínseca, que até então recebia pouco interesse dos psicólogos. O que existia vinha dos estudos sobre o brincar das crianças, pois brincar é claramente uma atividade intrinsicamente compensadora. Mas, na década de 70, pesquisas sobre motivação intrínseca começaram a despontar em algumas universidades, devido aos estudos sobre a hipótese de ativação ótima de D. O. Hebb (*optimal arousal hypothesis*). Experimentos em laboratório mostravam que até mesmo ratos não trabalhavam exclusivamente para ganhar comida ou evitar choques, mas também eram motivados pela novidade, curiosidade e impulsos para competências.

Nesse período, surgiu a primeira geração de pesquisadores que tinha como foco central a motivação intrínseca. Entre eles, destacava-se Richard deCharms, que predizia que, ao contrário do que afirmava as teorias comportamentais, se as pessoas fossem recompensadas por fazer aquilo que escolhiam espontaneamente, a motivação intrínseca delas poderia decair (apud Csikszentmihalyi, 1988a).

Na Universidade de Rochester, Edward Deci (1971) testou a hipótese de deCharms e verificou que, “quando o dinheiro é usado como recompensa externa para alguma atividade, os sujeitos tendem a perder a motivação intrínseca para essa atividade” (p.114). Deci construiu um experimento onde era dado dinheiro a estudantes para fazer aquilo que gostavam de fazer, e observou que, após receber as recompensas, os sujeitos perdiam mais rápidamente o interesse na atividade se não fossem mais recompensados, quando comparados ao grupo de controle (não recompensado), pois suas ações passavam a ser controladas por forças externas.

Entretanto, apesar do aumento significativo de pesquisas sobre motivação intrínseca, os interesses de Csikszentmihalyi (1988a) diferiam em dois aspectos: primeiro, todas as descobertas vinham de pesquisas experimentais realizadas em ambientes laboratoriais, e ele queria saber como a motivação intrínseca ocorre em ambientes naturais; segundo, todos os pesquisadores desse campo estavam primariamente interessados no *comportamento* intrinsecamente motivado, mas eles não sabiam como as pessoas motivadas se *sentiam*. Csikszentmihalyi (1988a) estava interessado justamente na *qualidade da experiência subjetiva* que tornava um comportamento intrinsecamente compensador: "Por que essas experiências eram tão compensadoras?" (p.7).

Para responder a essas questões, Csikszentmihalyi e seus alunos na Universidade de Chicago entrevistaram mais de duzentas pessoas que despendiam grandes quantidades de tempo em atividades pelos quais não recebiam nenhum dinheiro ou reconhecimento, o que incluía atletas amadores, jogadores de xadrez, alpinistas, dançarinos, jogadores de basquete e compositores de música. Basicamente, o que ele queria saber era como os sujeitos descreviam as atividades quando elas proporcionavam grande satisfação.

Essas pesquisas levaram à construção de um modelo da experiência ótima que ele chamou de *experiência autotélica (autotelic experience),* termo formado pela junção de duas palavras gregas: *auto* que significa *por si mesmo* e *telos* que significa *finalidade.* Segundo Csikszentmihalyi (1992), a experiência autotélica:

> Refere-se a uma atividade auto-suficiente, realizada sem a expectativa de algum benefício futuro, mas simplesmente porque realizá-la é a própria recompensa. (p.104).

Entretanto, embora Csikszentmihalyi (1988a) considere o termo experiência autotélica como sendo tecnicamente mais preciso, pois a experiência ótima representa um fim em si mesma,

acabou adotando o termo *flow* por ser uma palavra freqüentemente citada pelos entrevistados ao descrever seus sentimentos e por seu significado ser mais intuitivo.

Em 1975, Csikszentmihalyi escreve seu primeiro artigo sobre *flow*, intitulado *Play and intrinsic rewards*, publicado no *Journal of Humanistic Psychology* (1975a) e, logo em seguida, publica seu primeiro livro dedicado ao tema, *Beyond Boredom and Anxiety* (Além do tédio e da ansiedade), iniciando o livro com as seguintes palavras:

> Em um mundo supostamente regrado pela busca do dinheiro, poder, prestígio e prazer, é surpreendente encontrar certas pessoas que sacrificaram todas essas metas for nenhuma razão aparente: pessoas que arriscam suas vidas escalando montanhas, que devotam suas vidas à arte, que despendem suas energias jogando xadrez. Descobrindo por que elas estão dispostas a desistir de recompensas materiais pela elusiva experiência de desempenhar ações satisfatórias, nós esperamos aprender algo que nos permitirá tornar a vida cotidiana mais significativa. (1975b, p.1).

Essas publicações marcam o final do período de gestação do conceito de *flow* – fundamentado em dados coletados por meio de observação e entrevistas - e o nascimento de um modelo teórico que, nos anos seguintes, passaria por um fecundo desenvolvimento, a partir da construção de um novo método de investigação científica dos estados subjetivos.

2.6.2. O DESENVOLVIMENTO DA TEORIA DO *FLOW* (1975-1990)

Poucos anos após obter seu doutorado, Csikszentmihalyi foi contratado como professor na Universidade de Chicago, instituição onde lecionou durante trinta anos (1969-

1999). Na Universidade de Chicago, ele pode desenvolver projetos de pesquisa de longa duração, em larga escala, que forneceram os fundamentos para a construção de um modelo conceitual e teórico sobre a experiência subjetiva ótima.

A publicação de *Beyond Boredom and Anxiety* (1975) foi importante na história do desenvolvimento do conceito de *flow*, mas não atraiu muita atenção dos acadêmicos no início. Entretanto, lentamente o conceito começou a se propagar e várias dissertações começaram a aparecer testando o conceito e o aplicando em diferentes populações. Em 1979 o livro foi traduzido para o japonês e, em 1985, para o alemão.

O impacto mais imediato foi no estudo do tempo livre: brincar, esportes, recreação, lazer. Segundo Csikszentmihalyi (1988a), um importante *insight* foi o de que, da perspectiva da experiência subjetiva, *trabalho* e *lazer* não são necessariamente opostos, e que, para diferenciá-los, a qualidade da experiência pode ser um guia mais válido do que a natureza da atividade. Por exemplo: "Se a pessoa gosta de vender carros mais do que jogar boliche, qual atividade é trabalho para a pessoa, e qual é lazer?" (p.9).

Outro campo onde o tema começou a ser estudado foi a antropologia cultural. As semelhanças da experiência de *flow* às experiências relatadas em contextos místicos e religiosos era muito grandes, o que levou Mircea Eliade, em 1987, a incluir o artigo *"The flow experience"* em sua nova Enciclopédia da Religião (Eliade, 1987).

No campo da sociologia, o conceito parecia ser menos aplicável, devido a seu caráter subjetivo e privativo da consciência de uma pessoa. Entretanto, o sociólogo Richard Mitchell, em 1977, aplicou o conceito na compreensão de muitos problemas centrais da sociologia, considerando, por exemplo, a alienação e a anomia – dois conceitos fundamentais da disciplina – como fenômenos também subjetivos (apud Csikszentmihalyi,1988a).

No campo da psicologia, onde o conceito de *flow* era mais natural, o impacto foi consideravelmente maior, tendo destaque nos estudos sobre lazer, motivação intrínseca e, principalmente, na recente produção científica sobre felicidade e bem-estar subjetivo.

Uma das primeiras áreas onde a teoria foi aplicada foi a Educação. Em 1978, Mayers defendeu uma tese de doutorado sobre o *flow* na adolescência e sua relação com a experiência escolar. Para sua pesquisa, desenvolveu um questionário onde os sujeitos pontuavam 12 dimensões da experiência em escalas diferenciais semânticas de 8 pontos. Os resultados da pesquisa apontaram que o grau da experiência que estudantes de Ensino Médio têm na escola eram melhores preditores do que outras medidas, como o teste de aptidão escolar (Mayers, 1978).

No sistema escolar público de Indianapolis, um grupo de dedicados professores implementou o currículo K-6, inspirado na teoria do *flow*.

Em *Beyond Boredom and Anxiety*, Csikszentmihalyi (1975) ressalta que a aplicação mais urgente e necessária do modelo de *flow* deve ser nas escolas e no trabalho, pois estas são as duas instituições onde as pessoas passam a maior parte do tempo de suas vidas, freqüentemente em estados de tédio ou ansiedade e, portanto, a qualidade da experiência de vida é mais profundamente afetada pelo que acontece a elas nesses dois contextos. Na década seguinte, decide pesquisar o que acontece no contexto escolar, partindo da seguinte pergunta:

> Como as crianças, geralmente tão cheias de promessas e vitalidade, tornam-se adultos que são confiantes e produtivos, ou desesperançosos e contrariados? O que explica essa diferença? (Csikszentmihalyi, 1984. p.3, tradução livre).

Para Csikszentmihalyi, as respostas repousam, em grande parte, nos eventos que acontecem no período de vida chamado adolescência. Mas para obter essas respostas, seria

necessário observar de perto como os adolescentes experienciam suas atividades em seu dia-a-dia, e, para isso, foi preciso desenvolver um novo método de investigação.

2.6.3. EXPANSÃO NO MEIO ACADÊMICO E NÃO-ACADÊMICO (período pós-1990)

Em 1988, Csikszentmihalyi e sua esposa, Isabella, reúnem uma coleção de artigos científicos sobre experiências de *flow* e publicam o livro *Optimal Experience: Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988), provavelmente o livro acadêmico mais importante sobre seu modelo teórico de fluxo das experiências ótimas. Este livro reúne artigos científicos de 17 pesquisadores dos Estados Unidos e de outros países, como Itália, Coréia, Austrália e Japão, revelando como a teoria do *flow* já estava relativamente bem difundida pela comunidade científica internacional.

Tendo acumulado um número significativo de pesquisas que forneciam uma base sólida para sua teoria, Csikszentmihalyi achou que já estava na hora de apresentar suas idéias ao público mais amplo e escreveu, em linguagem mais informal, o livro *Flow: The Psychology of Optimal Experienc* (1990). Porém, Csikszentmihalyi (1992) ressalta:

> Este livro resume, para um público amplo, décadas de pesquisa a respeito dos aspectos positivos da experiência humana – a alegria, a criatividade, o processo de envolvimento total com a vida – que chamo de fluir. (...) Contudo, este não é um livro popular que apresenta sugestões sobre como ser feliz (p.9).

O autor se preocupa em ressaltar que não se trata de um livro de auto-ajuda, trata-se de um livro que traz resultados de vinte e cinco anos de pesquisas científicas.

O livro foi publicado por uma editora não-acadêmica, em 1990, e, por não ter nenhuma ambição de se tornar famoso, Csikszentmihalyi ficou muito surpreso quando viu seu livro aparecer na lista de best-sellers. No ano seguinte, o livro tinha vendido mais de 300 mil exemplares e passou a ser traduzido e publicado em diversos países. No Brasil, o livro também chegou rápido. A Editora Saraiva o publicou com o título *A Psicologia da Felicidade* (Csikszentmihalyi,1992), um título mais comercial do que *Flow: A Psicologia da Experiência Ótima*, mas que acaba enviesando o tema central do livro.

Desde esta publicação, os estudos e pesquisas sobre *flow* propagaram-se em diversos países do mundo inteiro, como Canadá, Alemanha, Japão, Itália e Austrália. (Curiosamente, no Brasil quase não existem pesquisas científicas sobre experiências de *flow*). Csikszentmihalyi (1993) cita algumas aplicações práticas do modelo de *flow*, tais como:

a) *Flow Management*: a teoria do *flow* é utilizada como subsídio para identificar e promover os fatores que fazem um executivo ter satisfação em seu trabalho e motivar a força de trabalho para exercer suas tarefas com satisfação.

b) Liderança: no Instituto de Organização e Estudos Sociais da Universidade de West London, Gillian Stamp (apud Csikszentmihalyi, 1993) aplicou o modelo de *flow* para o desenvolvimento da liderança.

c) *Peak Performance*: pesquisas apontam que o *flow* ocorre durante performances de alto desempenho em atletas e músicos, e assim esse profissionais são motivados a fazer o seu melhor a fim de vivenciar esta experiência novamente. (Privette & Bundrick, 1991).

d) Redução de *Distress*: evidências apontam que executivos que vivenciam *flow* quando são desafiados por eventos provocadores de *stress* reportam menos problemas de saúde do que executivos que se sentem ansiosos sob as mesmas

circunstâncias. Gerentes que reportavam *flow* com maior freqüência também se mostravam mais felizes, mais motivados e se sentiam mais fortes, no controle e menos tensos, tanto no trabalho quanto em casa (Donner & Csikszentmihalyi, 1989).

e) Auto-estima: pesquisas apontam que mães e adolescentes que passam mais tempo em *flow* geralmente reportam maior auto-estima (Wells, 1988).

Em pesquisa na base virtual internacional PROQUEST de dissertações e teses (acessado em 22/09/2009), foram encontrados 52 trabalhos, associando o *flow* a uma grande diversidade de temas, tais como: liderança transformacional, motivação intrínseca, criatividade, ensino de leitura, performance acadêmica, videogames, internet, desempenho acadêmico, altas habilidades e auto-conceito, stress e resiliência, satisfação no trabalho, música, esporte, matemática, religião, meditação, dissociação, relacionamento amoroso, aconselhamento e psicoterapia, bem-estar e saúde, entre outros temas.

Segundo Csikszentmihalyi (1992), o estudo do *flow* não se limitou ao mundo acadêmico, pois inspirou a criação de currículos de escolas experimentais, treinamento de executivos e é aplicado na psicoterapia, na reabilitação de delinqüentes juvenis, na organização de atividades em casas de repouso para idosos e na terapia ocupacional de deficientes físicos. Mas ele enfatiza que as duas áreas de aplicação mais urgente são a educacional e a organizacional. Na área da Educação, já havia publicado o livro *Being adolescent: conflict and growth in the teenage years* (1984). Em 1993, Csikszentmihalyi e colaboradores publicam o livro *Talented Teenagers: The roots of success and failure* (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993).

2.6.4. O DESENVOLVIMENTO DO TALENTO NA ADOLESCÊNCIA

Csikszentmihalyi, Rathunde e Whalen (1993) acreditam que seja no período da adolescência e da jovem maturidade que muitos indivíduos, aparentemente destinados a grandes futuros nas artes e nas ciências, parecem perder o interesse e optam por carreiras que requerem habilidades médias. Assim, eles passam a abandonar ou sub-utilizar os seus talentos potenciais.

Os autores questionam:

> O que torna possível, dadas condições ambientais similares, para alguns adolescentes continuar cultivando seus talentos, enquanto outros igualmente talentosos desistem e nunca mais desenvolvem suas habilidades? (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen 1993, p.1).

Para responder a essa questão, Csikszentmihalyi, Rathunde e Whalen (1993) realizaram um estudo longitudinal de 4 anos com mais de 200 adolescentes. A intenção era que os resultados da pesquisa ajudassem pais, professores e outros indivíduos interessados a prevenir as perdas que a sub-utilização de habilidades raras implicam. O talento incomum de um indivíduo é um benefício potencial para a sociedade como um todo, portanto, sua perda é uma perda para todos.

Mas o objetivo do estudo era ainda mais amplo, pois os autores não queriam endossar um ponto de vista elitista da educação. Eles acreditam que todas as crianças são talentosas em alguma área, ainda que esta área não seja formalmente reconhecida nos currículos escolares, da mesma forma como propõe Howard Gardner em sua teoria das Inteligências Múltiplas. Esta confluência de idéias entre Csikszentmihalyi e Gardner os levaria a escrever dois livros juntos (Feldman, Csikszentmihalyi & Gardner, 1994; Gardner, Csikszentmihalyi & Damon,

2001). Partindo desse princípio, o que foi aprendido pesquisando adolescentes talentosos em áreas reconhecidamente aceitas, como matemática, ciência e música, pode ser aplicado em todas as crianças que estejam se esforçando para desenvolver seus potenciais, quaisquer que sejam os níveis de talento.

Para selecionar os adolescentes talentosos que seriam os sujeitos do estudo, os pesquisadores pediram que os professores de duas escolas de Ensino Médio (*High School*) nomeassem os alunos do início do curso que pareciam ter potencial para desenvolver seus talentos a níveis superiores de proficiência, em cinco áreas diferentes: matemática, ciência, música, atletismo e artes. No total, foram selecionados 208 alunos.

A pesquisa foi longitudinal em duas fases. A primeira fase se deu no início do Ensino Médio e se concentrou principalmente na experiência do jovem em sua área de talento. O instrumento utilizado foi o ESM (*Experience Sampling Method*), para acompanhar a percepção diária de seus estados subjetivos e experiências de *flow* durante uma semana. Outros instrumentos utilizados foram um questionário geral autobiográfico, dois inventários de personalidade e um questionário de contexto familiar, para verificar se a família oferece condições que facilitam o desenvolvimento do talento. A segunda fase do projeto se deu no final do Ensino Médio e a ênfase mudou para o desenvolvimento do talento no decorrer do curso, através de medidas objetivas – como notas – e medidas subjetivas, como a avaliação de professores e dos próprios estudantes. Dentre as chamadas *hard measures*, foram utilizadas: o desempenho no Teste Preliminar de Aptidão Escolar (*Preliminary Scholastic Aptitude Test* – PSAT), a média anual das notas na área de talento e o nível de dificuldade das disciplinas escolhidas. Dentre as assim chamadas *soft measures*, foram utilizadas escalas de avaliação em que os professores e os próprios estudantes pontuavam a satisfação da atividade, a capacidade de concentração, a realização do potencial, o engajamento na atividade e o grau de interesse em continuar desenvolvendo seu talento na Universidade.

Csikszentmihalyi queria saber quais eram os fatores mais significativos para o desenvolvimento do talento: personalidade, aptidão escolar, contexto familiar e experiência de *flow*. Para isso, foi feita uma análise de variância que contrastava e mensurava a contribuição relativa dessas variáveis correlacionando com quatro medidas de desenvolvimento do talento: notas na respectiva área, maior nível de dificuldade alcançado, avaliação dos professores e auto-avaliação dos estudantes.

Os resultados apontaram que a aptidão escolar e o contexto familiar correlacionam fortemente com as notas e com a avaliação dos professores, mas não com maior nível de dificuldade das disciplinas escolhidas e auto-avaliação dos alunos. A personalidade, ao contrário, prediz melhor o nível de dificuldade alcançado e a auto-avaliação dos alunos, mas não se correlaciona com as notas e avaliação dos professores. Vivenciar experiências de *flow* durante a atividade na área de talento foi a única variável que se correlacionou significativamente com todas as quatro variáveis de medida de desenvolvimento do talento. Portanto, os resultaram apontaram que experienciar *flow* enquanto envolvidos em suas áreas de talento é amplamente mais preditivo do que aptidão escolar, personalidade e contexto familiar, e é mais determinante do que qualquer variável sócio-demográfica, como gênero, idade ou nível sócio-econômico.

A conclusão final do estudo é: “O talento será desenvolvido se ele produzir experiências ótimas” (Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993, p.252). A explicação está fundamentada na teoria do *flow*: A maioria das pessoas se lembra de um momento em que estiveram profundamente concentradas e envolvidas em uma atividade desafiadora que lhe trazia grande satisfação, onde se sentiam no controle da situação e nem percebiam o tempo passar. Essa experiência ótima fica gravada em nossa memória e nos motiva a continuar aprimorando nossas habilidades e buscando maiores desafios somente para vivenciarmos novamente essa mesma intensidade de experiência. O pressuposto é o de que qualquer

atividade que traga grande satisfação motiva o indivíduo a repeti-la e, portanto, os estudantes que experienciam *flow* em alguma área de talento têm maior probabilidade de perseverar no desenvolvimento desse talento.

2.6.5. NOVOS PROJETOS E PARCERIAS NO TERCEIRO MILÊNIO

Apesar de obter reconhecimento internacional entre acadêmicos e não-acadêmicos após a publicação de *Flow* em 1990, um novo patamar ainda estava por vir, com o surgimento de dois grandes projetos na virada do milênio: a co-fundação da Psicologia Positiva, em parceria com Martin Seligman, e o projeto *Good Work in Business*, que o levaria a pesquisar o *flow* na área organizacional.

No final de 1997, quando foi eleito presidente da APA, Seligman percebeu que tinha uma missão: criar a Psicologia Positiva. “Não estava bem certo do que aquilo significava, mas sabia a quem perguntar.”, conta Seligman (2004, p.291). Telefonou para Csikszentmihalyi e convidou-o para passar o ano novo e a primeira semana de janeiro em Yucatan, no México.

Com a finalidade de resgatar os interesses sobre os aspectos positivos da vida e do ser humano, mas utilizando métodos cientificamente consagrados, Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi estabeleceram a Psicologia Positiva. Em 1998, o próprio Seligman o descreveu como sendo o principal pesquisador deste campo no mundo. “Ele é o cérebro por trás da Psicologia Positiva” – afirmou Seligman – “e eu sou a voz” (apud Chamberlin, 1998).

Mas o projeto de Csikszentmihalyi ainda não estava completo. Relembrando a missão predita em 1975, de que as aplicações mais urgentes e necessárias da teoria do *flow* deveriam ser na área educacional e organizacional, e considerando que já havia realizado inúmeras

pesquisas e publicado livros na área da Educação, faltava ainda aprofundar as pesquisas sobre *flow* na área organizacional. A oportunidade surgiu na virada do milênio.

Csikszentmihalyi deixou a Universidade de Chicago, onde era Professor Emérito, para ocupar a posição de Professor de Psicologia na *Peter Drucker School of Management* e dirigir o *Centro de Pesquisas em Qualidade de Vida* desta universidade, em Claremont, Califórnia. Seus estudos pregressos o ensinaram que riqueza, beleza, status e poder – poderosos símbolos modernos da felicidade - não melhoram necessariamente nossa qualidade de vida. Para a vida tornar-se melhor, deve-se melhorar a qualidade da vivência. A felicidade não é algo que o dinheiro possa comprar ou que o poder possa controlar e não depende de acontecimentos externos. A felicidade é um estado que precisa ser preparado, cultivado e preservado. “As pessoas que aprendem a controlar sua vivência interior serão capazes de determinar a qualidade de suas vidas” (Csikszentmihalyi, 1992, p.14).

Em 1998, Csikszentmihalyi, em parceria com Howard Gardner, da Universidade de Harvard, e William Damon, da Universidade de Stanford, iniciaram o projeto *The Good Work in Business*, para identificar os valores, objetivos, motivações e *modus operandi* dos líderes de grandes corporações que obtiveram sucesso empresarial e, ao mesmo tempo, estavam comprometidos com amplas metas sociais. Para selecionar os líderes, foi solicitado a professores e altos executivos das principais faculdades de administração para indicar líderes empresariais visionários que colocam, no mesmo plano, eficiência na busca de resultados e sólido compromisso moral, definindo compromisso moral como “dedicação de longo prazo a objetivos que beneficiam e incentivam os interesses da comunidade, as pessoas que as integram e a humanidade de maneira geral” (Csikszentmihalyi, 2004, p.159). Dos mais de 140 dirigentes empresariais mencionados, foram entrevistados os 39 líderes mais citados.

O projeto deu origem ao livro *Good Work:* When Excellence and Ethics Meet (Gardner, Csikszentmihalyi & Dammon, 2001), onde os autores defendem a idéia de um trabalho que seja simultaneamente ético, socialmente responsável e de excelente qualidade.

Em 2003, Csikszentmihalyi publicou o livro *Good Business:* Leadership, Flow and the Making of Meaning (Csikszentmihalyi, 2004), onde integrou os resultados obtidos no Projeto *Good Work* com sua teoria do *flow*.

2.7. *FLOW*: A PSICOLOGIA DA EXPERIÊNCIA ÓTIMA[1]

Csikszentmihalyi (1992) diz que a percepção que temos de nossa vida provém de muitas forças que dão forma à experiência, sendo que a maior parte dessas forças está fora do nosso controle. Não há muita coisa que possamos fazer a respeito de nossa aparência, estatura, temperamento, inteligência ou constituição. Não podemos escolher nossos pais nem decidir se haverá uma guerra ou crise econômica.

> Porém todos vivenciamos ocasiões nas quais, em vez de sermos açoitados por forças anônimas, sentimo-nos realmente no controle de nossas ações, donos de nosso próprio destino. Nas raras ocasiões em que isso acontece, experimentamos uma satisfação e uma profunda sensação de prazer, lembrada por muito tempo, e que, em nossa memória, se tornam um ponto de referência de como deveria ser a vida. É isso que chamamos de experiência máxima. (p.15).

[1] Prefiro utilizar sempre o termo *experiência ótima* para traduzir o nome utilizado por Csikszentmihalyi – *optimal experience*, apesar da edição brasileira traduzir como *experiência máxima*. Assim, nessa dissertação, somente aparecerá o termo experiência máxima quando eu estiver fazendo uma citação literal do livro *Psicologia da Felicidade*. Não é meramente uma questão de preferência, mas sim uma questão conceitual, pois experiência ótima não é o mesmo que experiência máxima. No método de amostragem da experiência (ESM) desenvolvido por Csikszentmihalyi, os sujeitos pontuam inúmeras escalas sobre diversas variáveis de sua experiência subjetiva, e a experiência de fluxo acontece quando se tem uma combinação ótima dessas variáveis, ou seja, a maioria das dimensões encontra-se acima dos níveis habituais, mas não necessariamente em níveis máximos. Atingir o nível máximo seria atingir o pico da experiência, o que estaria mais próximo do conceito de *peak experiences* (ou experiências culminantes) desenvolvido por Abraham Maslow. A experiência ótima pode conduzir a uma experiência culminante ou êxtase, mas as duas experiências são conceitualmente distintas.

Ao contrário do que em geral pensamos, momentos como esses, segundo o autor, os melhores de nossas vidas, não são passivos, receptivos, relaxantes. Os melhores momentos costumam ocorrer quando temos o corpo e a mente completamente empenhados em um esforço voluntário para realizar algo difícil e que valha a pena. Assim, a experiência ótima é algo que fazemos acontecer.

Baseado em centenas de entrevistas, Csikszentmihalyi identificou oito dimensões do que ele chamou de *flow*, utilizando este nome (em português, fluxo ou fluir) por ter sido um termo usado por muitas pessoas para descrever como se sentiam, em sua melhor forma. Em 1993, ele acrescentou mais uma dimensão (A experiência torna-se autotélica), mas juntou as duas primeiras em uma única dimensão (Metas claras e Feedback imediato), mantendo dessa forma a mesma quantidade – 8 dimensões. Em uma experiência de *flow*, muitas dessas dimensões teriam que estar presentes, mas não necessariamente todas.

Segundo Voelkl, Ellis e Walker (2003), Csikszentmihalyi (2000) subdividiu essas 8 dimensões em dois grupos: condições do *flow* e características do *flow*. As condições são as circunstâncias e ambientes que conduzem ao *flow*, sendo as condições necessárias para a emergência da experiência ótima. Por outro lado, as características referem-se à natureza vivencial do *flow* enquanto fenômeno, isto é, dizem respeito a aquilo que as pessoas sentem durante a experiência. Essa distinção é útil porque evidencia a possibilidade de se aumentarem as oportunidades de emergência do *flow* através do manejo das condições ambientais e circunstanciais.

A seguir, descrevemos as 8 dimensões do *flow*, conforme referido em diversas de suas obras (Csikszentmihalyi, 1988, 1992, 1993, 1999, 2004), subdividindo-as em condições e características (Csikszentmihalyi, 2000; Voelkl, Ellis & Walker, 2003; Snyder & Lopez, 2009).

2.7.1. AS CONDIÇÕES DO FLOW

Csikszentmihalyi estabelece inicialmente 3 condições para o flow, entretanto, a partir de 1993, o autor às vezes unifica as duas primeiras em uma única condição. Manterei essa última descrição, pois é a forma como foi sistematiza por Snyder e Lopez (2007, 2009) no manual de Psicologia Positiva.

1) As metas são claras e o feedback é imediato.

Segundo Csikszentmihalyi (1992), para que uma pessoa se envolva por inteiro em qualquer atividade, é necessário que as metas sejam claras, mas não apenas a meta final, é preciso que o indivíduo tenha o conhecimento preciso das tarefas que precisa completar, momento a momento.

Por exemplo: a meta final do enxadrista é dar um xeque-mate no rei adversário, mas a meta que mantém o jogador concentrado não é exatamente como ganhar o jogo e sim como conquistar a posição mais estratégica com o próximo movimento. Se o enxadrista pensar exclusivamente em ganhar o jogo, pode acabar perdendo a capacidade de responder adequadamente à última jogada do adversário.

Para isso, é necessário que o indivíduo receba informação periódica, *on-line* (momento-a-momento), sobre como se está desenvolvendo tal atividade. O *feedback* deve ser imediato: cada ação deve deixar claro se o desempenho está aproximando o indivíduo de sua meta.

Por exemplo: cada vez que dá um saque, o tenista sabe se o fez bem ou não; a cada movimento, o enxadrista pode calcular se chegou mais perto de seu objetivo. A meta do

alpinista é chegar ao topo da montanha sem cair, mas a cada minuto, hora após hora, ele recebe a informação de que está alcançando sua meta básica e nisso reside a sua satisfação.

A satisfação reside nos passos que cada um precisa dar a caminho de uma meta, mais do que a conquista propriamente dita. Mais importante do que a chegada é o caminho percorrido.

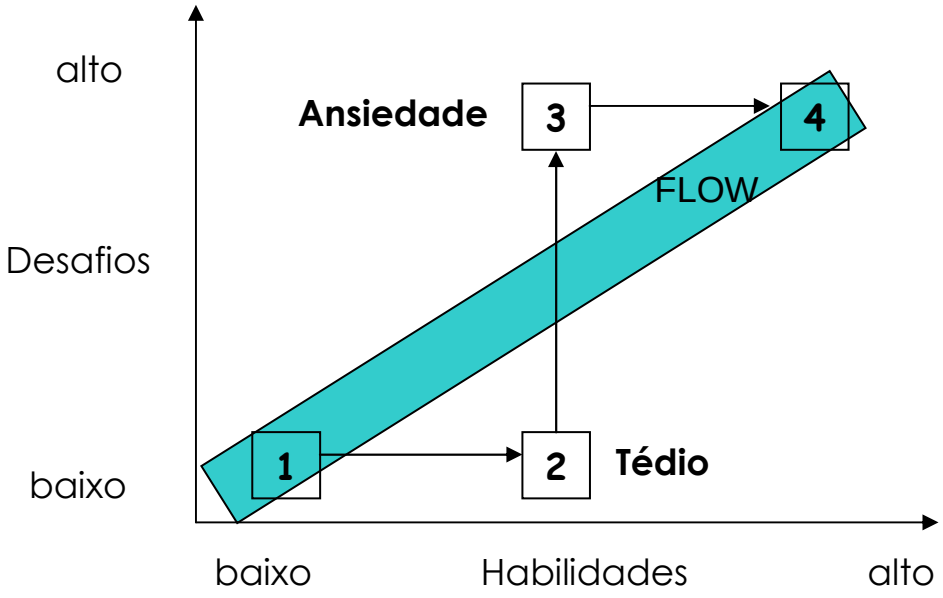
Csikszentmihalyi (1993) afirma que a maioria dos jogos, esportes, apresentações artísticas e cerimônias religiosas possuem metas e regras muito bem especificadas, de modo que a qualquer momento os participantes sabem se suas ações são apropriadas ou não. Alguns trabalhos também são especialmente compensadores porque o indivíduo geralmente sabe exatamente o que precisa ser feito em cada etapa do processo, e possui um feedback visual imediato ao longo de todo o percurso. Entretanto, na vida cotidiana, no trabalho ou na escola, as pessoas muitas vezes não sabem realmente a proposta da atividade ou da tarefa, e levam muito tempo para receber um feedback e saber como está indo o seu desempenho.

2) Há equilíbrio entre oportunidade de ação e capacidade: os desafios e as habilidades percebidas são elevados e equivalentes.

Embora nem todas as dimensões do *flow* precisem estar presentes para que ele ocorra, Csikszentmihalyi (1988b) afirma que a precondição universal consiste em o indivíduo saber que há algo que ele tem que fazer, e que ele é perfeitamente capaz de fazê-lo. Assim sendo, a experiência ótima requer um balanço entre os desafios percebidos em uma determinada situação e as habilidades que a pessoa possui. *Desafios* incluem qualquer oportunidade para a ação que os seres humanos são capazes de responder: a vastidão do mar, a possibilidade de rimar palavras, fechar um negócio com êxito, ganhar a amizade de uma outra pessoa, são alguns exemplos de desafios.

As *habilidades* da pessoa devem estar totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle. Quando isso acontece, a pessoa vivencia um estado de *flow*. Porém, se as habilidades forem maiores que os desafios, a pessoa entrará no estado de tédio. Para retornar ao estado de *flow*, a pessoa terá que aumentar o nível dos desafios. Por outro lado, se os desafios foram maiores que as habilidades percebidas, a pessoa entrará em estado de ansiedade. Nesse caso, para retornar ao estado de *flow*, a pessoa terá que aumentar suas habilidades, ou então diminuir o nível dos desafios. A Figura 3 mostra como a experiência procede através do tempo, conforme ocorre o desenvolvimento de uma atividade, partindo da satisfação de pequenos desafios quando as habilidades da pessoa ainda são limitadas, para a satisfação por superar desafios crescentes que requerem habilidades cada vez maiores.

Figura 3 - Relação entre nível de desafios e nível de habilidades percebidas em uma atividade.



Fonte: Adaptado de Csikszentmihalyi (1988, 1992)

Digamos que a atividade seja a dança-de-salão e que uma pessoa entre em um curso para iniciantes. Na primeira aula, o professor pede para que ela movimente-se pelo salão pisando alternadamente com o pé esquerdo e direito em sincronia com uma música de ritmo binário, como uma marcha ou um merengue. A tarefa é bastante simples, mas provavelmente a pessoa estará bastante concentrada, porque suas habilidades ainda são rudimentares (1). Entretanto, se o professor não avançar com os exercícios, chegará um momento em que o indivíduo ficará entediado, pois o desafio terá se tornado fácil demais (2). No estado de tédio, a concentração cai, assim como a motivação e o envolvimento com a atividade. Como praticamente não é possível para o indivíduo diminuir as suas habilidades, a única solução é aumentar os desafios. Assim, o professor passa progressivamente para danças com ritmos ternários (como a valsa), quaternários (como o forró e o samba), até as danças em oito tempos, como a salsa e o tango. Conforme o curso avança, mais habilidades são requeridas, como ritmo, musicalidade, coordenação motora, postura, equilíbrio, flexibilidade e agilidade, em níveis cada vez maiores de complexidade. Em algum momento, o indivíduo pode perceber-se em uma situação onde os desafios são maiores do que suas habilidades, entrando em um estado de ansiedade e tendo dificuldade de acompanhar a aula (3). Para vivenciar o *flow* novamente, o indivíduo tem duas opções: diminuir os desafios ou aumentar as habilidades, o que corresponderia a mudar para uma turma de nível menos avançado ou então treinar mais e exercitar-se com afinco para aprimorar suas habilidades, até chegar a um nível onde sentirá a atividade fluindo novamente (4).

Afirma Csikszentmihally (1992):

> É essa característica dinâmica que explica por que as atividades que fluem levam ao crescimento e à descoberta. Não se pode gostar de fazer a mesma coisa, no mesmo nível, durante muito tempo. Ficamos

> entediados ou frustrados; então, o desejo de nos sentirmos satisfeitos novamente nos leva a ampliar nossas aptidões, ou a descobrir novas oportunidades de utilizá-las. (p.114-115).

Assim, a relação entre oportunidades para ação e capacidades é fundamental para determinar o estado que o indivíduo vai vivenciar: ansiedade, tédio ou *flow*. Csikszentmihally (2004) afirma que a condição ideal pode ser expressa em uma fórmula simples: "*O* flow *ocorre sempre que o desafio e as habilidades são elevados e equivalentes*" (Csikszentmihalyi, 2004, p.40).

2.7.2. CARACTERÍSTICAS DO *FLOW*

> No parque, à noite, Jason Rock e Larhette, estudantes de uma escola pública da periferia de Nova York, treinam os passos de dança-de-salão que vêm aprendendo na sala de detenção com o Prof. Pierre Dulaine. Jason Rock comenta:
>
> - Você fica diferente quando dança.
> - Como assim? – pergunta Larhette
> - Mais calma, como se sentisse uma paz ou algo assim.
> - É que, quando danço, estou no meu melhor momento.
> - E o que significa isso? – indaga Rock
> - É como se fosse um lugar onde tudo fica em silêncio, e eu consigo esquecer de tudo que é ruim. Então me sinto bem.

Esse diálogo foi retirado do filme *Vem Dançar* (Take the lead) e ilustra uma descrição típica da experiência subjetiva durante uma atividade de *flow*.

As seis dimensões sguintes são classificadas por Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993, 1999, 2004), como sendo as características da experiência de *flow*:

3) Sensação de Controle.

A pessoa tem uma forte sensação de estar no controle de suas próprias ações, de exercer controle em situações difíceis, em um grau que raramente ocorre na vida cotidiana. Na verdade, tem mais a ver com a habilidade de controlar o próprio desempenho do que com o cenário em que a atividade se desenvolve.

Uma dançarina entrevistada por Csikszentmihalyi descreveu a sensação dessa maneira:

> Que poderoso e agradável sentimento! Eu quero expandir, abraçar o mundo. Eu sinto um poder enorme para realizar algo gracioso e belo (Csikszentmihalyi, 1993, p.182).

Na vida diária, estamos constantemente expostos a eventos sobre os quais não temos nenhum controle: ao atravessar a rua, um motorista bêbado pode vir em nossa direção, um acidente de trânsito pode provocar um enorme congestionamento, seu chefe pode estar mau-humorado, chuvas intensas podem causar enchentes, a economia pode entrar em recessão etc. Mas em uma atividade de *flow* estruturada com metas e regras claras, sabemos que, se desenvolvermos as habilidades adequadas para enfrentar seus desafios, teremos grandes possibilidades de controlar a situação.

Se os desafios e as habilidades estiverem no mesmo nível, é provável que a pessoa experimente uma sensação de controle. Na realidade, durante o estado de *flow*, o indivíduo não está no controle total da situação. Se ele estivesse, os desafios seriam mais baixos que suas habilidades e a intensidade da experiência decairia. O que ocorre é que o indivíduo sabe que o controle, a princípio, é possível (Csikszentmihalyi, 1993). Por exemplo: o alpinista, segurando-se com seus dedos e pés em uma parede rochosa, a centenas de metros do chão,

não está seguramente no controle do seu destino, mas ele sabe que, a princípio, se ele se concentrar e fizer o seu melhor, a probabilidade de sucesso é extremamente alta. A bailarina pode cair e quebrar a perna, o enxadrista e o tenista podem ser derrotados, por isso, o que eles relatam é a *possibilidade* e não a *realidade* do controle. Csikszentmihalyi (1992) chama isso de *paradoxo do controle*.

Snyder e Lopez (2006) descrevem essa característica como a

> Sensação de que se podem controlar as próprias ações, ou seja, de que se pode, em princípio, lidar com a situação, pois se sabe como responder ao que quer que aconteça a seguir (p.232).

4) Concentração profunda: a ação se funde com a consciência.

Na vida cotidiana, raramente concentramos nossa atenção além de um nível muito breve. Somos constantemente distraídos e nossa atenção salta de um estímulo para outro. Entretanto, na experiência de *flow*, os desafios são suficientemente altos para absorver o máximo de nossas habilidades. Assim, o indivíduo precisa concentrar toda a sua atenção na tarefa em ação e não desperdiçar nenhum recurso atencional para processar qualquer informação irrelevante. Por exemplo: se um violinista começar a pensar sobre qualquer outra coisa enquanto estiver tocando um trecho difícil de uma música, ele poderá errar uma nota. Um jogador de tênis que se distrair durante o jogo provavelmente cometerá erros e perderá a partida.

Csikszentmihalyi (1992) cita o seguinte relato de uma dançarina:

> Tenho a sensação de que não vivo em nenhum outro lugar. (...) Se estou preocupada com alguma coisa, eu a esqueço assim que entro no estúdio. (p.92).

Se o indivíduo focar toda a sua atenção na atividade, ele ficará tão concentrado e envolvido que o habitual dualismo entre ação e agente desaparecerá. Quando o envolvimento ultrapassa um determinado nível de intensidade, a atividade se torna espontânea, quase automática, sem esforço consciente. A pessoa não precisa mais pensar no que fazer, ela simplesmente faz. Essa característica às vezes é confundida como falta de controle, por isso a sensação de controle pode ser aparentemente contraditória. Ao mesmo tempo que é o indivíduo que controla todos os seus movimentos, ele sente que não precisa fazer nenhum esforço para que esse movimentos aconteçam, eles acontecem automaticamente, simplesmente fluem.

Como relatou um pianista e compositor:

> É quando minha mão se movimenta sem qualquer comando, e eu aparentemente nada tenho a ver com o que está acontecendo. Fico apenas ali sentado, observando num estado de reverência e encantamento. E [a música] simplesmente flui por conta própria. (Csikszentmihalyi, 2004, p.43).

Um skatista declarou: "... é como se você estivesse no piloto automático, então você não tem nenhum pensamento" (Csikszentmihalyi, 1993, p.183).

Csikszentmihalyi (2004) cita como o poeta Richard Jones descreveu esse sentimento quando está escrevendo uma poesia:

> Sinto como se uma energia fluísse e eu não a estivesse bloqueando, nem ficando no seu caminho. Uma energia muito inteligente flui pelo corpo quando se está escrevendo, e é essa energia que acaba sendo concentrada e traduzida, não a mente. (p.42).

5) Foco temporal no presente: cessam-se as ruminações sobre passado ou futuro.

No dia-a-dia, somos vitimados por pensamentos e preocupações que nos invadem a consciência sem que os desejemos. Esses episódios de entropia interferem no curso livre da energia psíquica. Mas o mundo percebido do *flow* é limitado não apenas no espaço, mas igualmente no tempo. Como a atenção precisa estar focada no presente, fatos do passado ou do futuro não encontram lugar na consciência.

Um alpinista entrevistado por Csikszentmihalyi descreveu assim sua experiência durante a escalada: “Tudo que eu consigo recordar são os últimos trinta segundos, e tudo que eu consigo me concentrar são os próximos cinco minutos” (Csikszentmihalyi, 2004, p.43). Um jogador de basquete disse:

> Você pode pensar o dia todo sobre um problema, como uma briga com a namorada, mas quando você entra no jogo, que se dane o problema! (Csikszentmihalyi, 1993, p.185).

Durante o *flow*, a pessoa esquece todos os problemas e preocupações da vida rotineira e cessam-se todas as ruminações da mente sobre o passado ou futuro. Ao criar um mundo temporário estruturado e controlável, a experiência de *flow* proporciona uma escapatória ao caos da vida cotidiana. Entretanto, essa escapatória não é equivalente às formas mais familiares de fuga da realidade, como álcool, drogas e sexo promíscuo. A diferença está nas conseqüências. Enquanto drogas e outros estimulantes só levam o indivíduo ao fundo do poço, representando uma fuga *descendente* rumo à entropia psíquica e desequilíbrio psicológico, a experiência de *flow* proporciona uma escapatória *ascendente* em direção a maiores níveis de complexidade, uma vez que se elevam gradualmente os desafios e as habilidades dos indivíduos.

6) Distorção da experiência temporal.

Uma das características do *flow* mais freqüentemente mencionadas pelas pessoas é a de que o tempo não parece transcorrer de modo habitual. Durante a experiência de *flow*, há alteração da percepção da duração do **tempo**. A percepção do tempo adapta-se à ação em curso. O tempo parece acelerar, lentificar ou até mesmo parar. As horas passam-se como se fossem minutos e os minutos podem prolongar-se como se fossem horas. Um cirurgião relatou que uma cirurgia que durou 2 horas, pareceu a ele ter sido realizada em apenas 15 minutos. (Csikszentmihalyi, 2004).

Geralmente as pessoas relatam que o tempo parece passar muito mais rápido do que o normal. Entretanto, há casos em que ocorre exatamente o contrário: o tempo parece expandir-se, ao invés de se contrair. Um campeão olímpico de corrida de 100 metros rasos relatou que os 9,8 segundos de corrida pareciam durar uma eternidade. (Csikszentmihalyi, 2004).

Em outros casos, o tempo expande-se e contrai-se ao mesmo tempo. Um bailarino entrevistado por Csikszentmihalyi, relatou que uma pirueta difícil, que demora menos de um segundo em tempo real, se prolonga parecendo vários minutos. Mas depois que a atividade acaba, horas de dança parece que se passaram em apenas alguns minutos. (Csikszentmihalyi, 1992).

Assim, a generalização mais segura a respeito desse fenômeno é dizer que “durante a experiência do fluir o sentido de tempo tem pouca relação com a sua passagem tal como é medida pela convenção absoluta do relógio” (Csikszentmihalyi (1992p.102).

7) Perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do *self*.

Csikszentmihalyi (2004) explica que, imerso na experiência do *flow*, o indivíduo "esquece" de sua própria individualidade, embora, paradoxalmente, se torne muito mais consciente de seu corpo e de suas ações. É como se a consciência do ser estivesse temporariamente suspensa. Assim, o cirurgião e o pianista não deixam de sentir os dedos, nem o enxadrista esquece suas estratégias mentais. O que eles na verdade deixam inteiramente de lado são suas identidades sociais – nome, cargo, títulos, status e papéis sociais.

Em sua obra, ele parece não ter se preocupado em padronizar um termo específico para essa característica do *flow* e a descreve sob várias denominações. Em 1988, esta dimensão aparece como *não-consciência de si mesmo*[1](Csikszentmihalyi, 1988b).

Em sua obra seguinte, o autor a descreve como *perda da auto-consciência* e *perda da consciência do self*[2] (Csikszentmihalyi, 1990). Mas ressalta que

> a perda da autoconsciência não implica em perda do *self* e, por certo, nenhuma perda de consciência; implica, ao contrário, apenas uma perda da consciência do *self*. (Csikszentmihalyi, 1992, p.100).

Em 1993, o autor denomina essa dimensão do *flow* exatamente nesses termos: *Perda da auto-consciência, transcendência das fronteiras do ego, sensação de crescimento e de ser parte de uma entidade maior*. (Csikszentmihalyi ,1993, p.178).

Em 2004, descreve essa dimensão como *perda do Ego*, e explica:

---

[1] Do original em inglês, *unself-conciousness*.
[2] Conforme tradução da edição brasileira de 1992. Em uma tradução mais literal, o termo *loss of self-conciousness* pode ser traduzido como *perda da consciência de si mesmo*.

> ... enquanto imerso na experiência, tende-se a esquecer não apenas os problemas e circunstâncias que nos cercam, mas a própria individualidade. É como se a consciência do ser estivesse temporariamente suspensa[1]. (Csikszentmihalyi, 2004, p.47).

Snyder e Lopez (2006) descrevem essa característica como "Perda da autoconsciência reflexiva (ou seja, perda da consciência de si mesmo como ator social)" (p.232).

Talvez seja exatamente esse sentimento de perda da auto-consciência que o menino Billy Elliot descreve em sua audição, quando lhe perguntam o que ele sente quando dança:

> Eu me sinto bem. No começo é difícil, mas, depois que começo, esqueço tudo. E desapareço. Parece que desapareço. Eu sinto uma mudança no meu corpo todo, como se tivesse um fogo. E eu fico ali. Voando. Como um pássaro. Como a eletricidade. É. Eletricidade. (Billy Elliot, 2000).

Csikszentmihalyi (1992) afirma que a perda da autoconsciência pode conduzir à auto-transcendência, a uma sensação de que os limites de nosso ser foram ampliados e que fazemos parte de uma entidade maior, a um sentimento oceânico de união com o ambiente e com o mundo. Ele explica que, nos níveis de maiores desafios, as pessoas realmente reportam experiências de transcendência do *self*, causadas pelo alto e fora do normal envolvimento com um sistema de ação muito mais complexo do que o indivíduo geralmente encontra em sua vida cotidiana (Csikszentmihalyi, 1988b). O pianista sente que ele e o piano são um só; o alpinista se sente fundido com a pedra e a montanha; o marinheiro se sente em união com o barco, o mar e os ventos; o cirurgião sente que ele e toda a sua equipe funcionam como se

[1] Como Csikszentmihalyi explicou, na realidade não ocorre uma perda de fato, mas apenas uma suspensão temporária da consciência de si mesmo durante o *flow*, por isso, ao invés de perda do Ego ou perda da autoconsciência, consideraria mais adequado chamar de *suspensão temporária* da autoconsciência reflexiva (nota do autor da dissertação).

fossem um único organismo; um dançarino se sente em união com a parceira, com o palco, com espaço, com o ritmo e com a música. Essas são algumas descrições de sentimentos de autotranscendência ou transcendência das fronteiras do ego.

8) A experiência torna-se autotélica.

Quando a maioria das sete dimensões anteriores está presente, a atividade que está sendo realizada tende a se tornar autotélica, ou seja, intrinsecamente compensadora, gratificante por si mesma, a ponto do objetivo final ser apenas uma justificativa para o processo. A experiência é tão agradável que o indivíduo vai fazer de tudo para que ela aconteça novamente. A atividade torna-se um fim em si mesmo e não necessita de nenhuma outra recompensa extrínseca. O alpinista não escala a montanha porque quer chegar ao topo, mas porque o ato de escalar lhe traz grande satisfação. A justificativa para escalar é a própria escalada, assim como, para o poeta, a justificativa para escrever é simplesmente escrever.

Quando a experiência é autotélica, a pessoa está prestando atenção na própria atividade; quando a experiência não é autotélica (ou seja, é exotélica), a atenção está orientada para suas conseqüências. Csikszentmihalyi (1999) exemplifica:

> Se eu jogasse xadrez principalmente para apreciar o jogo, então a partida seria uma experiência autotélica para mim; mas se eu jogasse por dinheiro, ou para alcançar um nível competitivo no meio enxadrístico, o mesmo jogo seria principalmente *exotélico*, isto é, motivado por uma meta externa posterior. (p.114-115).

A maioria das atividades que fazemos não é exclusivamente autotélica nem estritamente exotélica, geralmente é uma combinação de ambas. Csikszentmihalyi (1992) dá o exemplo dos cirurgiões: muitas vezes eles iniciam suas carreiras por expectativas exotélicas,

como ganhar dinheiro, prestígio, ou mesmo ajudar pessoas. Com o tempo, podem começar a sentir satisfação com seu trabalho, e então a cirurgia torna-se, em grande parte, autotélica.

A despeito de qualquer remuneração ou prestígio que uma atividade traga, ela pode se tornar recompensadora por si mesma. A experiência vale pela satisfação de se lidar com situações difíceis e desafiadoras, ter *feedbacks* positivos do seu desempenho e ver que se pode controlar a situação, poder se concentrar e se absorver na atividade, esquecendo por alguns momentos de todos os seus problemas da vida cotidiana, e sentir o tempo parar ou desaparecer e as fronteiras do eu se expandirem - essa é a gratificação que a atividade traz quando a experiência se torna autotélica.

2.7.3. CONSEQUÊNCIAS DO *FLOW*

Csikszentmihalyi (1988, 1992, 1993) aponta, ainda, duas outras dimensões que embora não considere propriamente como características do *flow*, são conseqüências imediatas dessa experiência.

1) Crescimento pessoal: crescimento do *self* em direção a níveis maiores de complexidade.

O *flow* faz com que possamos nos sentir melhor durante e por um período imediatamente após a experiência. Mas, segundo Csikszentmihalyi (2004), "o que torna o *flow* um instrumento ainda mais significativo é o seu potencial para melhorar a qualidade de vida a longo prazo" (p.52), ou seja, o *flow* não traz apenas benefícios momentâneos, mas proporciona também benefícios duradouros.

Csikszentmihalyi (1992) afirma que, "Depois de ter-se sentido fluir, a organização do *self* torna-se mais *complexa* do que antes. É ao tornar-se progressivamente mais complexo que o *self* cresce" (p.68). Essa complexidade é o resultado de dois principais processos psicológicos: a diferenciação e a integração. A diferenciação é um movimento em direção à maior individualidade, leva a diferenciar-se das outras pessoas. O movimento de integração é oposto, leva à união com outras pessoas e com o mundo.

Após uma experiência de *flow*, o *self* torna-se mais diferenciado, pois superar desafios faz com que a pessoa se sinta mais apta e capaz e a pessoa torna-se um indivíduo mais singular. Por outro lado, o *flow* ajuda a integrar o *self*, porque nesse estado de profunda concentração, a consciência fica extraordinariamente bem organizada.

> Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta. As experiências estão em harmonia. Quando cessa a sensação de fluir, nos sentimos mais 'integrados' do que antes, não apenas interiormente, mas também no que se refere às outras pessoas e ao mundo em geral" (Csikszentmihalyi, 1992, p.69)

Csikszentmihalyi (1992) explica que, quando escolhemos uma meta e nos dedicamos a ela com o máximo de nossa concentração, tudo o que fizermos será agradável. E uma vez experimentada essa alegria, redobraremos nossos esforços para senti-la outra vez, levando ao crescimento do *self*.

Csikszentmihalyi (1993) fornece alguns exemplos de como ocorre esse crescimento. A criança aprende a falar e tem satisfação em fazer perguntas, ela aprende a andar e se diverte correndo de um lado para o outro ao descobrir que pode se mover para onde ela quiser. Aprender é divertido, basta observar a alegria de uma criança que pela primeira vez consegue permanecer equilibrada na bicicleta, sem cair.

Para experenciar o *flow*, em primeiro lugar a pessoa tem que reconhecer alguns desafios ou oportunidades para ação. Isto envolve principalmente um processo de *diferenciação*. Para reconhecer um desafio, o indivíduo precisa estar aberto a possibilidades, buscar novidades, ser curioso, ter coragem para se arriscar e experimentar coisas novas.

Reconhecidos os desafios, o indivíduo precisa desenvolver as habilidades necessárias para manejá-lo. Por exemplo: na primeira aula de piano, as habilidades ainda são extremamente baixas, mas, se o desafio for suficientemente baixo - como martelar uma música simples usando apenas um dedo de uma mão, a atividade já será motivo de grande satisfação. Entretanto, ela logo se tornará monótona e, para manter a satisfação, será

necessário um desafio um pouco mais complexo, que exija maior habilidade, como tocar utilizando todos os dedos da mão ou as duas mãos juntas.

> Quem quiser continuar em flow precisará progredir e aprender novas habilidades, ascendendo sempre a estágios de maior complexidade”(Csikszentmihalyi, 2004, p.52).

Conforme a pessoa se envolve em diferentes oportunidades desafiadoras para ação, ela descobre mais sobre seus limites e potenciais e se torna cada vez mais única e diferenciada. Em seguida ocorre o processo de integração: as habilidades desenvolvidas tornam-se parte do seu repertório de habilidades. Para desenvolver tais habilidades, é necessário disciplina e perseverança, e, para integrar as novas habilidades entre outros atributos e prioridades do *self*, uma certa dose de auto-conhecimento é necessário. Csikszentmihalyi (1993) exemplifica: quase todas as crianças gostam de música, muitas delas chegarão a aprender a tocar algum instrumento, sendo que destas, algumas poucas desenvolverão habilidades suficientes para tocar diante de uma grande audiência. Isso é um processo de gradativa diferenciação. Entretanto, a pessoa precisa também aprender a integrar os objetivos relacionados à música com os demais objetivos de sua vida, senão ela poderá inibir o crescimento saudável do *self*. É o caso da pessoa que começa a perseguir exclusivamente suas metas ligadas à música e se esquece dos amigos, da família e de todos os demais potenciais de satisfação na vida.

Por isso, Csikszentmihalyi (1992) alerta:

> Um *self* apenas diferenciado – mas não integrado – pode alcançar grandes realizações individuais, todavia corre o risco de perder-se num egocentrismo autocentrado. Pela mesma razão, uma pessoa cujo *self* se baseia exclusivamente na integração será solidária e segura, porém não terá uma individualidade autônoma. (p.69-70).

Assim, para que o *self* cresça de forma saudável, é necessário investir quantidades equivalentes de energia psíquica nos processos de diferenciação e de integração.

2) Fortalecimento da auto-estima.

Esta dimensão foi estudada, inicialmente, pela pesquisadora Anne Wells, da Universidade de Chicago, em sua tese de doutorado, defendida em 1985. Wells (1988), descreve a pesquisa, que tinha como objetivo investigar se havia associação positiva entre experiências de *flow* e o senso global de auto-estima dos sujeitos. Até então, esta relação não havia sido empiricamente investigada.

Wells (1988) verificou que as pessoas que entram em *flow* com mais freqüência geralmente reportam maior auto-estima. A partir destes resultados, Csikszentimihalyi incorporou a dimensão auto-estima em sua teoria e os pesquisadores do *flow* passaram a incluir esta variável em seus estudos. Csikszentimihaly (1993) não considera o fortalecimento da auto-estima como uma *característica* do estado de *flow* e sim como uma *conseqüência* do *flow*, pois, durante a experiência de *flow*, a autoconsciência do sujeito fica temporariamente suspensa, o que conduz a uma suspensão também da auto-estima, uma vez que o indivíduo simplesmente não pensa sobre si mesmo. Entretanto, imediatamente após uma experiência de *flow*, a auto-estima da pessoa fica mais alta do que nos momentos fora do *flow*: as pessoas reportam terem mais êxito, sentem-se melhor consigo mesmas e sentem que estão vivendo acima de suas próprias expectativas e das expectativas dos outros.

2.8. ANATOMIA DA CONSCIÊNCIA: O CONTEÚDO DA EXPERIÊNCIA

Após identificar e descrever um fenômeno, o próximo passo da ciência geralmente é tentar explicá-lo. Csikszentmihalyi (1992) descreve o que é uma experiência de *flow* através de um modelo fenomenológico de consciência:

> Essa representação da consciência é fenomenológica uma vez que lida diretamente com os acontecimentos – fenômenos – tal como os vivemos e interpretamos, em vez de focalizar as estruturas anatômicas, os processos neuroquímicos ou os propósitos inconscientes que tornam possíveis esses acontecimentos (p.47).

Entretanto, para explicar tal fenômeno, ele emprega princípios da *teoria da informação*, que é uma parte importante da *cibernética*, desenvolvida por Norbert Wiener e Claude Shannon no final da década de 40.

Segundo Capra (1996), os ciberneticistas

> Estavam preocupados com um diferente nível de descrição concentrando-se em padrões de comunicação, e especialmente em laços fechados e em redes. Suas investigações os levaram às concepções de realimentação e de auto-regulação e, mais tarde, à de auto-organização. (p.56).

Baseado na teoria da informação, Csikszentmihalyi elaborou seu modelo de estrutura da consciência. Para Csikszentmihalyi (1988b), a *consciência* é um sistema informacional que tem a capacidade de discernir entre uma grande variedade de estímulos, que pode escolher certos estímulos e se focar seletivamente neles, e pode armazenar e resgatar a informação em um modo útil. Segundo ele, a consciência é composta de três subsistemas funcionais: *atenção*,

que percebe a informação disponível; *awareness*[1], que interpreta a informação; e *memória*, que armazena a informação.

A atenção é o meio que faz a informação aparecer na consciência. É a atenção que seleciona as unidades de informação importantes entre as milhares disponíveis.

Gazzaniga e colaboradores (2006) explicam que a

> "Atenção é um mecanismo cerebral cognitivo que possibilita alguém processar informações, pensamentos ou ações relevantes, enquanto ignora outros irrelevantes e dispersivos". (p.262).

Csikszentmihalyi e Larson (1984) descrevem duas propriedades importantes da atenção. Primeiro, cada ação humana consciente requer seu uso. O que quer que nós façamos exige que aloquemos uma fração de nossa consciência para a ação. A segunda importante propriedade da atenção é que ela é limitada e, por isso, seletiva.

Segundo Gazzaniga e colaboradores (2006), não percebemos tudo que ilumina nossas retinas, que soa em nossas cócleas, que acaricia nossa pele e que sopra em nossas narinas. "O que escolhemos para prestar atenção e o que prende nossa atenção podem dominar nossa experiência". (p.262).

Csikszentmihalyi (1988b) cita o princípio de Miller (1956), segundo o qual o organismo humano pode dominar, no máximo e ao mesmo tempo, sete - mais ou menos dois - fragmentos de informação, como sons diferentes, estímulos visuais ou nuances reconhecíveis de emoção ou pensamento. Esse princípio derivou das pesquisas feitas na década de 50, em que George Miller investigou quanta informação os indivíduos podiam processar. Voluntários liam itens que deveriam ser lembrados, em grupos de tamanhos variados. Os resultados foram

---

[1] Preferi utilizar o termo *awareness* em sua forma original em inglês, porque a literatura psicológica geralmente o traduz como *consciência* ou *atenção*, mas, na obra de Csikszentmihalyi, *conciousness*, *attention* e *awareness* são três conceitos distintos, e que serão melhor explicados a seguir.

surpreendentes: independentemente do conteúdo dos itens (p. ex., dígitos, letras ou palavras), o número de itens retidos foi, geralmente, em torno de sete, com uma variação de mais ou menos dois itens.

O conceito de capacidade limitada da atenção preconiza que "o sistema de processamento de informação humano (ou animal) não pode processar simultaneamente múltiplos sinais de entrada se há uma alta carga de informação" (Gazzaniga et al., 2006, p.269) o que leva a um processo de afunilamento dos sinais transmitidos. Assim, o processo da informação desenvolveu mecanismos da seleção para controlar o fluxo de informação nesses afunilamentos e para estabelecer prioridades.

Como a atenção é o meio que faz os eventos ocorrerem na consciência, é útil pensar nela como *energia psíquica* (Csikszentmihalyi, 1988b). Afirma o autor:

> A atenção é como a energia; sem ele nenhum trabalho pode ser realizado e, quando o é, ela é dissipada. (...) É uma energia sob nosso controle, para ser usada como quisermos; portanto, a atenção é o nosso mais importante instrumento na tarefa de melhorar a qualidade da experiência. (Csikszentmihalyi, 1992, p.58).

O segundo subsistema que compõe a consciência denomina-se *awareness* e designa todos os processos que tomam lugar na consciência assim que uma quantidade de informação é atendida. Alguns dos mais importantes processos de *awareness* são: pensamento ou cognição, sentimento ou emoção, e conação[1] ou volição[2]. O conteúdo da consciência é a experiência, que é a soma de todas as informações que entram na consciência, e sua interpretação via *awareness*. (Csikszentmihalyi,1998).

---

[1] Conação: Tendência consciente para atuar. (Dicionário de Psicologia, 2010).
[2] Volição: designa um impulso consciente que leva a personalidade a pensar e realizar uma ação, para obter determinado fim. (Nick & Cabral, 1974).

O terceiro subsistema é a memória, que armazena a informação que passou pela consciência, e que depois pode ser resgatada.

Em um certo momento da do desenvolvimento ontogenético, o indivíduo começa a perceber suas capacidades de dirigir a atenção, pensar, sentir, desejar e se lembrar. Nesse ponto, uma nova instância se desenvolve dentro da consciência: o *self*. Para Csikszentmihalyi (1998), o *self* é o resultado da consciência se tornando consciente de si mesma.

O *self* representa seus interesses através de metas. A maioria das metas vem das instruções genéticas de nossa herança biológica (teleonomia[1] genética) ou das instruções culturais formatadas pelos valores da sociedade (teleonomia cultural). Mas a consciência permite uma certa autonomia e independência, que Csikszentmihalyi (1998) chama de *teleonomia do self*. Cada self desenvolve uma hierarquia de metas, que se torna, por sua vez, a estrutura do *self*. Cada nova experiência que surge na consciência é avaliada de acordo com essas metas, e pode fortalecer a estrutura do *self* ou ameaçar sua integridade, gerando desordem na consciência. Csikszentmihalyi (1984, 1988b) usou o termo *entropia psíquica* para se referir aos estados que produzem desordem na consciência por haver informações em conflito com as metas do indivíduo.

Entropia[2] é um conceito emprestado da física e da teoria da informação. Surgiu com a formulação da segunda lei da termodinâmica clássica, a lei da dissipação da energia. De acordo com a segunda lei, alguma energia mecânica é sempre dissipada em forma de calor. Qualquer sistema físico fechado se encaminhará espontaneamente em direção a uma desordem sempre crescente. A medida dessa desordem foi chamada pelos físicos de *entropia*. (Capra, 1996).

---

[1] Teleonomia: Informação armazenada dentro dos genes um ser vivo. A teleonomia envolve o conceito de alguma coisa ter um projeto e um propósito, podendo usar energia e matéria para produzir maior ordem e complexidade (Eilder-Smith, A. E., 1983).

[2] O termo representa uma combinação de *energia* e *tropos*, a palavra grega para transformação, ou evolução.

Na teoria da informação, entropia denota desordem no padrão em que os sinais são transmitidos ou recebidos, resultando em prejuízo do significado; em outras palavras, a entropia denota ruído no sistema de processamento da informação.

A entropia psíquica, segundo o modelo teórico de Csikszentmihalyi & Larson (1984), é sentida como frustração, ansiedade, alienação, culpa, tédio, apatia, mas não é necessariamente prejudicial, pois pode forçar o indivíduo a focalizar sua atenção para restaurar a ordem entre as metas em conflito. Como pérolas formadas pela ostra para proteger-se dos grãos de areia, muitas das realizações da humanidade são, em parte, reações contra a entropia psíquica, como trabalhos de arte, poesias, músicas, sistemas filosóficos ou religiosos.

Contudo, a entropia psíquica repetida ou prolongada pode prejudicar permanentemente a participação de um indivíduo na vida, levando a quadros de depressão, desespero e desamparado, e minando a energia necessária para a concretização dos sonhos que dão à vida direção e propósito.

O estado oposto a este é a negaentropia psíquica, ou entropia psíquica negativa (Csikszentmihalyi & Larson, 1984). Na física e na teoria da informação, a negaentropia se refere a estados ordenados de energia e conhecimento, um estado em que o trabalho pode ser realizado com um mínimo de esforço e desperdício, onde todas as partes funcionam juntas em sinergia.

Segundo Csikszentmihalyi (1992)

> neste estado de profunda concentração a consciência está extraordinariamente bem organizada. Pensamentos, intenções, sentimentos e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta. As experiências estão em harmonia” (p.69).

A atenção pode ser livremente investida para alcançar as metas pessoais, porque não existe desordem a ser corrigida, nem ameaça contra a qual o *self* precise defender-se. Esse é o estado que Csikszentmihalyi chama de *experiência ótima*.

Csikszentmihalyi & Larson (1984) distinguem quatro dimensões da negaentropia psíquica:

A primeira dimensão é a emocional: o indivíduo manifesta sentimentos positivos em relação a si mesmo e aos outros, como bom humor, alegria, felicidade e sociabilidade.

A segunda dimensão é a ativação psicológica: a pessoa se sente ativa, forte e alerta. Isso acontece quando uma ação segue a outra sem hesitação ou praticamente sem pensar, e a pessoa experimenta uma forte sensação de energia e competência.

A terceira dimensão é cognitiva: a mente fica clara e límpida, a concentração se aprofunda, a pessoa fica completamente absorvida e consegue pensar claramente naquilo que está fazendo.

A quarta e última dimensão é a motivação intrínseca: a pessoa identifica-se com as metas da atividade, ocorrendo um envolvimento espontâneo com aquilo que está acontecendo naquele exato momento. A atividade torna-se recompensadora por si mesma.

Csikszentmihalyi distinguiu anteriormente três conteúdos da consciência ou experiência: pensamentos, sentimentos e intenções (ver p.71). Na vida cotidiana, estes conteúdos raramente se encontram em sincronia, o que produz impulsos contrário e atraem a atenção do indivíduo para diferentes direções, gerando entropia psíquica. Mas há ocasiões em que o que sentimos, o que desejamos e o que pensamos se harmonizam:

> Atletas se referem a eles como “atingir o auge”, místicos religiosos como estar em “êxtase”, artistas e músicos como “enlevo estético”. (Csikszentmihalyi, 1999, p.36).

Csikszentmihalyi (1975, 1984, 1988, 1992) chamou esses momentos excepcionais de *experiências ótimas*, porque nesse estado de profunda concentração a consciência está extraordinariamente bem organizada. Cunhou o termo *experiência autotélica* – um termo

mais técnico - para indicar que a experiência ótima representa um fim em si mesma, entretanto, acabou adotando o termo *flow experience* por ser uma palavra freqüentemente citada pelos entrevistados ao descrever seus sentimentos e por seu significado ser mais facilmente compreendido.

Durante o *flow*, pensamentos, sentimentos, intenções e todos os sentidos estão concentrados na mesma meta, ou seja, as experiências estão todas em harmonia. Quando a informação que chega à consciência está em concordância com as metas, a energia psíquica flui sem esforço. A atenção pode ser livremente investida para alcançar as metas pessoais, porque não existe desordem a ser corrigida, nem ameaça contra a qual o *self* precise defender-se. Esse estado de ordem, harmonia e profunda concentração otimiza o desempenho na atividade. Assim, quando a pessoa observa seu desempenho, as evidências são reforçadoras, o *feedback* positivo fortalece o *self*, e mais atenção é liberada para lidar com o ambiente externo e interno. A experiência torna-se satisfatória e compensadora por si mesma, o que eleva a motivação intrínseca. Assim, eficiência cognitiva, estado emocional e motivação intrínseca reforçam-se mutuamente, gerando um estado de funcionamento ótimo e elevando a qualidade da experiência subjetiva.

2.9. EXPERIENCE SAMPLING METHOD (ESM): O MÉTODO DE AMOSTRAGEM DA EXPERIÊNCIA.

O estudo de sujeitos especialmente habilidosos, em momentos relativamente raros, como escalando montanhas, competindo em jogos esportivos, fazendo apresentações de música e dança, foi um passo inicial importante para compreender as características e condições da experiência de *flow*. O passo seguinte de Csikszentmihalyi foi verificar se as experiências de *flow* poderiam ser vivenciadas por indivíduos comuns em situações “normais”

do cotidiano, como na escola, em casa ou no trabalho. Para esse propósito, o instrumento utilizado até a publicação de *Beyond Boredom and Anxiety* (1975) - as entrevistas - mostrava-se limitado. Segundo Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi (1988):

> Entrevistas são indispensáveis nos estágios iniciais de qualquer pesquisa sobre as dimensões subjetivas da experiência. (...) Mas as limitações da entrevista como modo de reconstruir o fluxo da consciência eram também óbvias. Sendo retrospectivas, as entrevistas não podem separar facilmente o evento real das formas culturais e desejos pessoais que influenciam a narrativa. Mais do que qualquer coisa, entrevistas são limitadas pela memória e pela dificuldade que as pessoas não habituadas a refletir têm em reportar eventos, especialmente eventos internos que só têm lugar na consciência. (p.252).

Buscando uma ferramenta mais imediata, Csikszentmihalyi (1988, 1999) e sua equipe desenvolveram, em 1975 e 1976, na Universidade de Chicago, uma nova forma de investigação da experiência subjetiva: o Método de Amostragem da Experiência (*Experience Sampling Method*, abreviado como ESM). O ESM usa um *pager* eletrônico (ou *beeper*) para sinalizar aos sujeitos o momento de preencher um formulário de duas páginas em um livro-de-bolso que carregam consigo. Os sinais são programados para disparar aleatoriamente 8 vezes por dia, durante uma semana, do início da manhã até às 23 horas, dentro de segmentos de aproximadamente duas horas. Ao tocar o *beep*, o sujeito escreve onde está, o que está fazendo, por que está fazendo, em que está pensando, com quem está, e pontua escalas numéricas que indicam a intensidade de sua concentração, auto-consciência, controle de suas ações, auto-estima, satisfação e inúmeras emoções, totalizando mais de 30 pontos de medida.

No final de uma semana, cada pager terá tocado 56 vezes e o indivíduo terá preenchido 104 páginas do livreto, fornecendo um diafilme virtual de praticamente todas as atividades dos sujeitos naquela semana e suas variações de humor, concentração e motivação.

Até 1999, o laboratório de Chicago tinha dezenas de milhares de páginas preenchidas por milhares de indivíduos. Outros pesquisadores em universidades de outras partes do mundo chegaram a superar esses números.

Toda vez que o pager toca, o sujeito preenche um Formulário de Amostragem da Experiência (Experience Sampling Form). O formulário contém questões abertas e questões fechadas, em três tipos de escala: Likert (de 0 a 9 pontos), diferencial semântica e categórica.

Inicialmente, o sujeito responde às cinco maiores categorias da experiência diária[1], ou seja, o sujeito registra o horário em que foi sinalizado, o local onde estava, o que estava fazendo, com quem estava e por quê. As quatro primeiras categorias são objetivas, a quinta e as categorias seguintes são subjetivas e cobrem a tradicional tríade das dimensões psíquicas: aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais da consciência.

Os aspectos cognitivos são mensurados através de uma questão aberta – "Quando você foi sinalizado, em que estava pensando?" – e quatro itens abrangendo a eficiência cognitiva: nível de concentração, facilidade de concentração, sensação de clareza x confusão e suspensão da auto-consciência.

Os aspectos emocionais são medidos através de escalas diferenciais semânticas de 7 pontos, que levam o sujeito a escolher um ponto entre dois sentimentos opostos, e estão subdivididos em duas dimensões: tom afetivo (triste-feliz, irritado-alegre, isolado-sociável) e nível de ativação ou potência (passivo-ativo, desatento-alerta, fraco-forte, entediado-excitado).

O aspecto motivacional é investigado na questão "Por que você está fazendo esta atividade em particular?" e o sujeito opta entre três respostas: a) Eu tinha que fazer; b) Eu queria fazer; c) Eu não tinha nada melhor para fazer. A intenção aqui é verificar se a

[1] Em inglês, são os *5w*: *when, where, what, who* e *why.*

motivação é extrínseca ou intrínseca. O grau de motivação é medido em duas escalas diferenciais semânticas: desconectado-envolvido e fechado-aberto. Além disso, o sujeito responde à pergunta "Você gostaria de estar fazendo outra coisa nesse momento?" (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p.260) e pontua uma escala Likert de 0 a 9 pontos, onde 0 equivale a "De jeito nenhum" e 9 representa "Gostaria muito".

Além dessas três dimensões, Csikszentmihalyi (1993) aponta a auto-estima como um distinto e crescente foco de pesquisa nos últimos anos. Nakamura (1988) ressalta que, ao lado dos quatro maiores *cluster* de variáveis identificados no ESM – afetividade, ativação, eficiência cognitiva e motivação intrínseca, uma quinta dimensão pode ser adicionada: a satisfação consigo mesmo – e justifica pelo fato da variável auto-estima ter sido implicada em diversos estudos acadêmicos. No ESM, a auto-estima é mensurada por meio de 5 itens em escala Likert: sentir-se bem consigo mesmo, viver acima de suas próprias expectativas, viver acima das expectativas dos outros, a percepção de êxito e a satisfação com o seu desempenho.

2.10. MODELOS DE FLOW BASEADOS NA RAZÃO DESAFIOS/HABILIDADES

Após desenvolver o modelo teórico da experiência de *flow*, baseado em inúmeras entrevistas, Csikszentmihalyi buscou a validação empírica de seu modelo e, para isso, desenvolveu uma ferramenta – o ESM - que registra o fluxo diário das experiências subjetivas, em mais de 30 pontos de medida. A questão que se seguiu foi: "Qual desses itens deveria ser utilizado como medida de *flow*?" (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p.254).

Csikszentmihalyi poderia eleger uma variável, como o nível de concentração, motivação ou felicidade, mas se fizesse isso, não estaria medindo *flow*, e sim concentração,

motivação ou felicidade. Também poderia usar um índice que somasse todos os itens mensurados, entretanto, considerava que a relação entre *flow* e estado positivo da consciência era uma relação *sintética* e não *analítica* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). De acordo com Popper (1934), no enunciado analítico a explicação causal é elaborada logicamente, segundo o método lógico-dedutivo, e a relação é tautológica e necessária. No enunciado sintético, a relação não é necessária e pode ser falseada.

Segundo Popper (1934)

> (...) o princípio de indução não pode ser uma verdade puramente lógica, tal como uma tautologia ou um enunciado analítico. (...) Assim sendo, o principio de indução há de constituir-se em enunciado sintético, ou seja, enunciado cuja negação não se mostre contraditória, mas logicamente possível. (p.29).

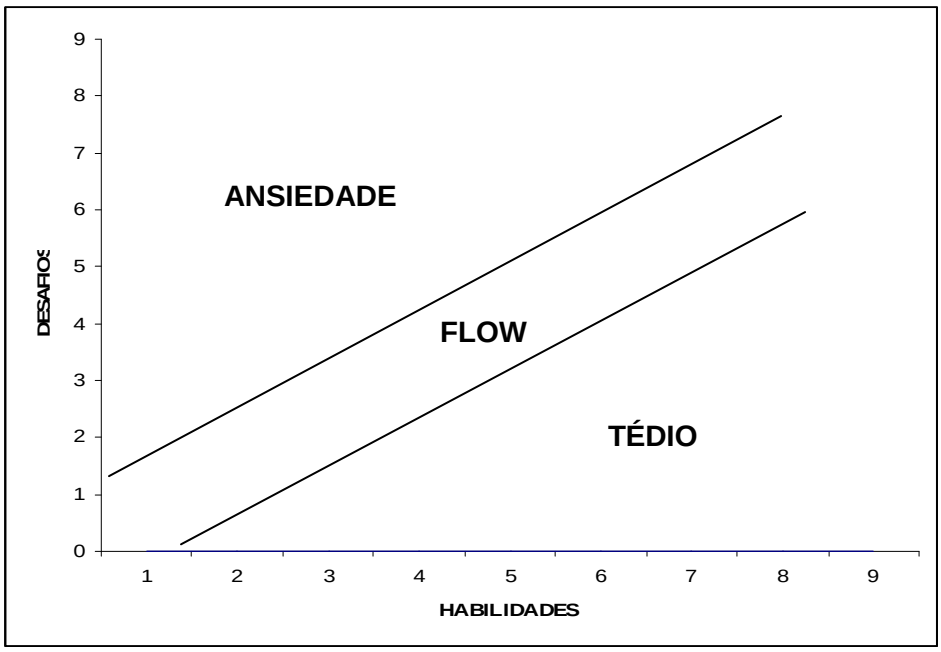
Sendo a relação entre *flow* e estado positivo da consciência uma relação sintética, fazia-se necessário encontrar uma medida de *flow* que fosse independente das medidas de estado positivo da consciência. Csikszentmihalyi não queria definir o *flow* de forma arbitrária, ele queria comprovar cientificamente, de forma empírica, seu modelo teórico, e, para isso, precisava de uma hipótese que pudesse ser falseada.

O modelo teórico original, desenvolvido por meio de entrevistas, predizia que a experiência de *flow* ocorria toda vez que os desafios de uma atividade estavam em equilíbrio com as habilidades percebidas pelo indivíduo: essa era uma condição necessária para a emergência do *flow*. Csikszentmihalyi considerou a razão entre desafios e habilidades como sendo a melhor escolha para o *flow*, pois esta medida era conceitualmente distinta das medidas de estado positivo da consciência, e assim, embora ele esperasse haver uma correlação empírica entre esses dois conjuntos de variáveis, essa expectativa poderia ser falseada pelos dados coletados. Essa independência lógica recomendava a razão

desafios/habilidades como sendo a mais simples e convincente medida de *flow* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

No ESM, toda vez que o *pager* sinaliza, o sujeito pontua os níveis de desafios e habilidades da atividade corrente, em uma escala Likert de 0 a 9 pontos, sendo 0 um nível muito baixo e 9 um nível muito alto. Quando o sujeito pontua os níveis de desafios e habilidades com o mesmo valor numérico, a razão desafios/habilidades é igual a um, e o sujeito encontra-se na área de *flow*, representada na Figura 4:

Figura 4 - O modelo original de *flow*, baseado na razão entre nível de desafios e habilidades percebidas em uma atividade



Fonte: Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p.259.

A faixa diagonal na figura 4 representa a razão ótima entre desafios e habilidades. Segundo o modelo teórico original de Csikszentmihalyi, esse é o estado onde a experiência flui com um mínimo de impedimentos na consciência. Nesse estado de *flow*, as pessoas se

sentiriam mais felizes, mais fortes, mais concentradas e mais motivadas. Porém, se o valor numérico registrado para o nível de desafios fosse maior que o nível de habilidades, a razão desafios/habilidades daria um valor maior do que um e a pessoa estaria em um estado de ansiedade. Por outro lado, se o valor numérico registrado para o nível de desafios fosse menor que o nível de habilidades, a razão desafios/habilidades daria um valor menor do que um e a pessoa estaria no estado de tédio. Essa relação é que deu origem ao nome do primeiro livro de Csikszentmihalyi sobre *flow – Beyond Boredom and Anxiety* (1975).

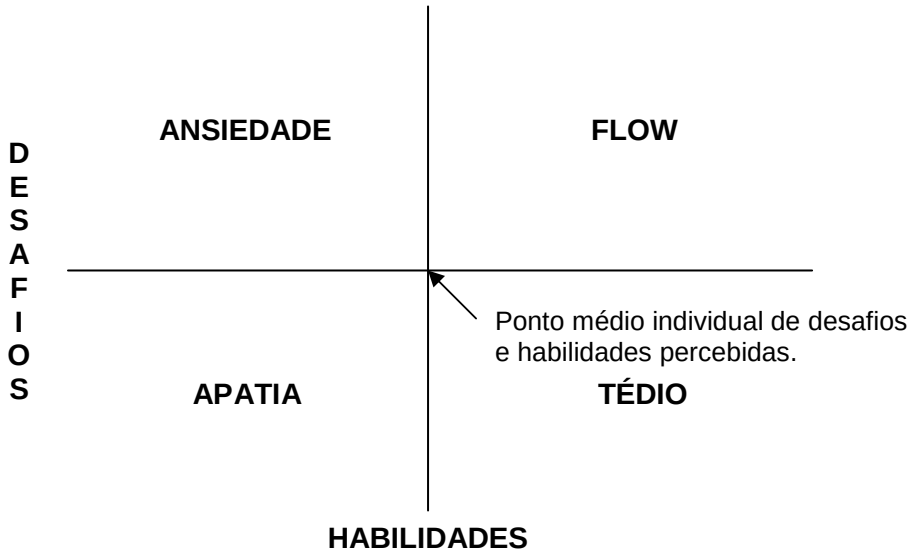
Entretanto, quando as centenas de formulários do ESM começaram a ser analisados, a predição teórica não se confirmou. Os sujeitos nem sempre se sentiam melhores quando desafios e habilidades encontravam-se em equilíbrio. A única dimensão da experiência que seguiu esse padrão foi a motivação intrínseca. Na condição de equilíbrio, os sujeitos executavam a atividade porque queriam (não porque tinham que fazê-la ou porque não tinham nada melhor para fazer) e não gostariam de estar fazendo nenhuma outra coisa naquele momento. Porém, quando uma das variáveis era maior do que a outra, o sujeito tendia a responder que gostaria de estar fazendo outra coisa, em um grau diretamente proporcional ao desequilíbrio entre as duas variáveis. Esse resultado isolado já era conceitualmente gratificante para Csikszentmihalyi, pois a motivação intrínseca consistia no principal fator da experiência de *flow*. Porém, ele ainda não estava satisfeito e se questionava:

> Nós esperávamos que as pessoas em *flow* também se sentissem mais alertas, mais concentradas, mais fortes, mais no controle, menos auto-conscientes. Por que a relação esperada não apareceu? (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988, p.260)

Essa foi uma questão frustrante para Csikszentmihalyi que, durante anos, tentou descobrir se havia algo errado em seu modelo teórico ou no instrumento que criara para apreender a qualidade da experiência subjetiva.

O problema foi resolvido em 1985, dez anos após a criação do instrumento, quando o Professor Fausto Massimini, da Universidade de Milão, replicou pesquisas utilizando o ESM em adolescentes italianos (Massimini & Carli, 1988). A hipótese de Massimini era que a experiência de *flow* ocorria quando desafios e habilidades estavam em equilíbrio, mas acima de um determinado nível. Para operacionalizar essa hipótese, foi calculada a média individual de habilidades e desafios, sujeito por sujeito, durante uma semana. Os resultados mostraram que a experiência se tornava positiva quando habilidades e desafios encontravam-se acima da média habitual do indivíduo. Quando habilidades e desafios encontravam-se abaixo do nível médio, a qualidade da experiência decaía, mesmo que as variáveis estivessem em equilíbrio, e a pessoa entrava em um estado de apatia. Com a reformulação do modelo teórico, o ESM passou a funcionar magnificamente de acordo com as expectativas teóricas. O novo modelo de *flow* foi publicado por Massimini e Carli, em 1986 (Figura 5).

Figura 5 - Modelo de *flow* de 4 canais: variação da experiência subjetiva conforme a relação entre o nível de desafios e habilidades percebidas.



Fonte: Massimini & Carli, 1988.

Este novo modelo foi chamado de modelo de 4 canais (*4-channel model*), porque, além do *flow*, do tédio e da ansiedade, incluía mais um estado subjetivo: a apatia. Em um estudo de Massimini e Carli (1988), 18 das 27 variáveis da experiência subjetiva mensuradas pelo ESM foram significativamente mais positivas no canal do *flow*. Os sujeitos se sentiam mais concentrados, no controle da situação, mais felizes, fortes, ativos, envolvidos, criativos, livres, entusiasmados, abertos, claros, motivados e satisfeitos com o seu desempenho.

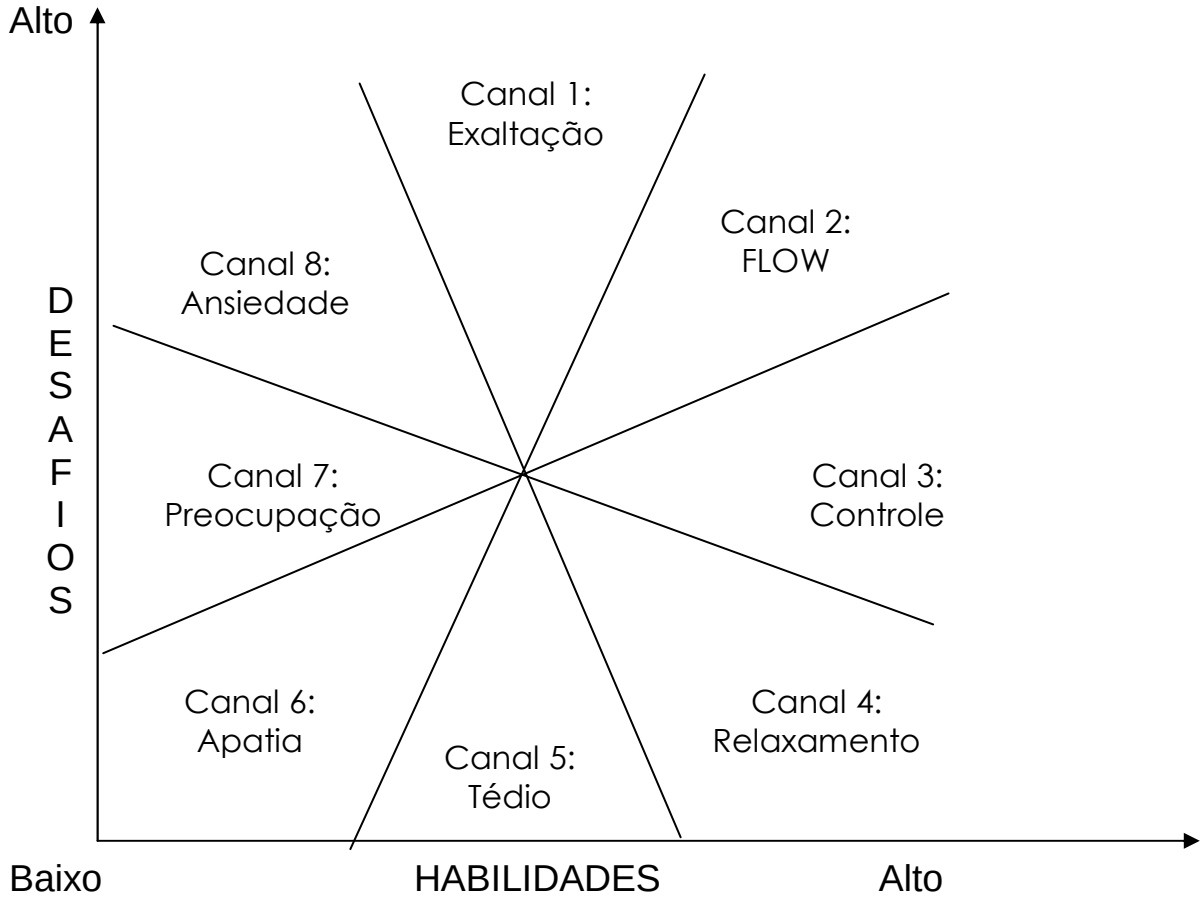
Quando as habilidades estavam acima da média e os desafios abaixo, os sujeitos encontravam-se no canal do tédio, onde o nível de controle era alto, mas a concentração caía. Por outro lado, quando os desafios estavam acima da média e as habilidades abaixo, os sujeitos localizavam-se no canal da ansiedade, onde a concentração era alta, mas o nível de controle era baixo. Contudo, se habilidades e desafios estivessem abaixo da média, a

qualidade da experiência era a mais negativa de todas, ainda que estivessem em equilíbrio: 20 das 27 variáveis mensuradas encontravam-se significativamente abaixo da média.

A contribuição de Massimini e Carli foi muito importante para o modelo teórico de *flow* e Csikszentmihalyi adotou imediatamente o modelo reformulado, sempre que usava o ESM como instrumento. Mas Csikszentmihalyi ressalta que o modelo de 4 canais não contradiz seu modelo original, ele simplesmente o adapta para o desenho específico do ESM. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi , 1988). O modelo de 3 canais é um composto diacrônico, que ilustra como a experiência de *flow* se desenvolve ao longo do tempo, em uma *única atividade*, partindo da satisfação de pequenos desafios quando as habilidades ainda são reduzidas, para a satisfação de desafios cada vez maiores que requerem um incremento de habilidades. Como as habilidades, uma vez adquiridas, dificilmente regridem, a diagonal do *flow* representa uma via de mão única em direção a níveis crescentes de complexidade. Mas na vida cotidiana, ninguém pratica uma única atividade o dia todo. O músico, o atleta, o dançarino, o artista plástico, o cirurgião, não ficam em *flow* o dia inteiro; eles precisam comer, dirigir, tomar banho, assistem televisão, conversam, estudam, trabalham, e a qualidade de suas experiências varia ao longo do dia, alternando entre *flow*, ansiedade, tédio e apatia. É justamente essa variação ao longo do dia que o ESM capta e é mais adequadamente representada pelo modelo de 4 canais.

Mas Massimini e Carli (1988) não pararam com esse modelo e resolveram dobrar o número de canais para detalhar com maior precisão a qualidade da experiência subjetiva. Partindo do mesmo ponto médio de cada sujeito, as habilidades e desafios percebidos eram divididos em três níveis: alto, médio e baixo, e a relação entre as duas variáveis gerava 8 possíveis combinações, dispostas no gráfico em 8 canais:

Figura 6: Modelo de *flow* de 8 canais: variação da experiência subjetiva conforme a relação entre o nível de desafios e habilidades percebidas.



Fonte: Adaptado de Massimini & Carli, 1988; Csikszentmihalyi, 2004.

Csikszentmihalyi (2004) explica que, quanto mais próximo do ponto central, mais neutra tende a ser a experiência, ou seja, nem positiva nem negativa. Quanto maior for o nível de habilidades, maior será o controle e o humor, e quanto maiores os desafios, maior será a concentração na atividade. A experiência ótima ocorre no canal do *flow*, onde controle, humor e concentração são elevados.

Assim Massimini e Carli (1988) descrevem os canais:

Canal 1 - Excitação (*arousal*): altos desafios e habilidades médias. Como nenhuma das variáveis está abaixo da média, a qualidade da experiência é a segunda mais positiva, estando abaixo apenas do canal de *flow*. Esse canal é caracterizado por alta concentração, envolvimento cognitivo, ativação, excitação, motivação e satisfação.

Canal 2 – *Flow*: altos desafios e altas habilidades. Nesse canal, as duas variáveis estão acima do nível médio e em equilíbrio, gerando a experiência mais positiva de todo o espectro: 15 das 23 dimensões analisadas tornam-se positivas, resultando na experiência ótima ou experiência de *flow*. Os sujeitos se sentem mais concentrados, no controle da situação, mais felizes, fortes, ativos, envolvidos, criativos, livres, entusiasmados, abertos, claros, motivados e satisfeitos com o seu desempenho.

Cana 3 – Controle: desafios médios e altas habilidades. Nessa canal, a experiência ainda é positiva, porque não há variáveis abaixo da média. As habilidades superam os desafios, gerando uma sensação de controle, tranqüilidade e relaxamento, entretanto a qualidade da experiência decai um pouco em relação ao canal de *flow*.

Canal 4 – Relaxamento: baixos desafios e altas habilidades. Nesse canal, a sensação de controle é alta, mas a concentração cai bastante, porque os desafios são muito baixos e a experiência é essencialmente neutra. O estado de humor é médio, a pessoa fica mais passiva e há um sentimento de que nada importante está ocorrendo na atividade.

Canal 5 – Tédio: baixos desafios e habilidades médias. Nesse canal, a qualidade da experiência torna-se negativa, porque não há nenhuma variável acima da média. A concentração é baixa, assim como a criatividade, a ativação e a satisfação. Esse canal já apresenta as características do estado de apatia, que se tornam mais pronunciadas no canal seguinte.

Canal 6 – Apatia: baixos desafios e baixas habilidades. Esse é o estado mais negativo de todos, pois é o único onde as duas variáveis são baixas. É o estado exatamente oposto ao do *flow*, onde 17 das 23 características medidas são negativas. Nesse canal, a concentração e a satisfação é baixa, não há sensação de controle, o indivíduo se sente desatento, triste, fraco, passivo, desconectado, fechado, entediado, confuso e desmotivado.

Canal 7 – Preocupação: desafios médios e baixas habilidades. Esse é o segundo estado mais negativo: 14 das 23 variáveis da experiência são negativas, mas a concentração e o envolvimento são maiores que na apatia. Daqui a pessoa pode transitar para os canais de ansiedade ou apatia, caso os desafios aumentem ou diminuam, mas também pode passar para o canal de controle, caso consiga elevar suas habilidades.

Canal 8 – Ansiedade: altos desafios e baixas habilidades. Embora a ansiedade seja menos negativa que a apatia, esse estado é o que as pessoas mais querem evitar. A concentração e o envolvimento são altos, mas há dificuldade de concentração, perda do controle da situação e sentimento de ansiedade. Entretanto, a ansiedade pode estimular o indivíduo a conseguir elevar suas habilidades e assim passar para os canais de excitação e *flow*. Mas se a distância entre habilidades e desafios parecer insuperável, a pessoa tenderá a

fugir da situação por meio da redução dos desafios, imergindo nos canais de preocupação e apatia.

Massimini e Carli não pararam por aí e experimentaram dobrar mais uma vez o número de canais, gerando um modelo de 16 canais (16-channel model), para estudar com maiores detalhes a relação entre habilidades e desafios de um lado, e a qualidade da experiência de outro. Mas os pesquisadores afirmam que a escolha do modelo é arbitrária e que a preferência pela simplicidade do modelo de 4 canais ou a complexidade do modelo de 16 canais só depende do grau de profundidade de análise requerida (Massimini e Carli, 1988).

3. OBJETIVOS

- Investigar e verificar a qualidade da experiência subjetiva durante a prática de uma determinada atividade que seja intrinsecamente motivadora (a dança-de-salão), visando compreender as experiências de *flow*.
- Comparar as categorias e características levantadas a partir das narrativas dos sujeitos com as características do flow e condições para sua ocorrência conforme descritas por Mihaly Csikszentmihalyi em sua teoria e verificar a existência de possíveis concordâncias e discordâncias.

4. REFERENCIAL METODOLÓGICO

Inicialmente, gostaria de destacar a importância de refletir sobre metodologia, nos dias de hoje. O sociólogo Howard Becker (1999), da Escola de Chicago, afirma que "A metodologia é importante demais para ser deixada aos metodólogos", chamando-os de "os guardiães institucionalmente aceitos da metodologia" (p.17), e defende a idéia de que os cientistas sociais devem se envolver na discussão metodológica. Ele ressalta que a metodologia é assunto de todos os sociólogos (e poderíamos incluir aqui os psicólogos sociais), uma vez que eles participam na realização de pesquisas ou na leitura, crítica e ensino de seus resultados.

Essa pesquisa investiga um tipo de experiência subjetiva denominada *experiência de flow*. Mas como se pode investigar e mensurar tal experiência? Esse problema metodológico tem consistido em uma grande dificuldade para todos os pesquisadores de estados subjetivos e representa um grande desafio para aqueles que pensam a metodologia.

Como descrito no referencial teórico, Csikszentmihalyi teve o *insight* sobre a experiência de *flow* durante seu doutorado, quando pesquisava a criatividade nas Artes, observando artistas plásticos trabalhando. Após obter seu PhD, em 1965, ele passou a entrevistar artistas e outras pessoas talentosas e apresentou seu conceito em 1975. Buscando uma validação empírica, desenvolveu um método quantitativo, o *Experience Sampling Method* (ESM). Os 25 anos seguintes se caracterizam pela utilização do ESM como método de investigação científica e, baseado nos resultados obtidos nesse período, escreveu seus mais importantes livros sobre *flow* (1988, 1990). Como praticamente não há pesquisas sobre *flow* no Brasil, o autor desta dissertação optou por seguir os passos iniciais de Csikszentmihalyi e iniciar com um método qualitativo, utilizando entrevistas como instrumento de coleta de

dados, assim como ele fez antes de desenvolver o ESM. Entretanto, houve dificuldade para encontrar uma descrição dos procedimentos utilizados nas entrevistas, pois a bibliografia das últimas três décadas fazia uso do ESM. O referencial metodológico foi encontrado, parcialmente na tese de doutorado de Csikszentmihalyi, defendida em 1965 na Universidade de Chicago, sobre Criatividade nas Artes, e, mais detalhadamente, na obra *The Art of Seeing*: an interpretation of aesthetic encounter (1990), que foi um prosseguimento dos estudos desenvolvidos por ele em seu doutorado. Este é um livro de menor importância em sua carreira, porque é um livro sobre Artes e não sobre o tema pelo qual ficou conhecido, mas oferece uma descrição muito boa dos procedimentos de aplicação e análise das entrevistas.

O livro *The Art of Seeing*, escrito em co-autoria com Rick Robinson, é a publicação de um trabalho solicitado e publicado pelo *Paul Getty Museum* e pelo G*etty Center for Education in the Arts*. As informações a seguir estão todas fundamentadas neste livro.

Segundo Csikszentmihalyi e Robinson (1990),

> Experiências são fenômenos subjetivos e, portanto, não podem ser verificados externamente. Ou se confia nas palavras da pessoa que relata a experiência ou não. (p.XIII).

Os pesquisadores vinculados ao paradigma investigativo positivista procuram buscar formas objetivas para estudar fenômenos subjetivos, apostando no desenvolvimento e utilização da tecnologia. Uma forma possível de verificar objetivamente a experiência seria utilizar galvanômetros, eletroencefalogramas, tomografia por emissão de pósitron, imageamento funcional por ressonância magnética e outros equipamentos para mensurar respostas fisiológicas, mudanças nas ondas cerebrais e verificar que áreas do sistema nervoso central são ativadas durante a experiência. Esses métodos, representativos da epistemologia

positivista moderna, consistem em decompor a experiência nas partes que a constituem e identificar os mecanismos infra-estruturais implicados em sua ocorrência.

Csikszentmihalyi visava compreender o que a experiência de *flow* significava para as pessoas que as vivenciavam e, em sua opinião, o *sentido* da experiência para o sujeito não pode ser captado por equipamentos tecnológicos, só pode ser descrito pelo próprio sujeito da experiência. Essa compreensão implicava em conhecer a rede de conexões que a experiência tinha com as sensações, pensamentos, sentimentos e intenções dos sujeitos. A proposta era tentar fazer algumas generalizações sobre a natureza e as condições da experiência de *flow*, por meio de interpretação dos dados coletados em uma situação relativamente padronizada, embora não experimental, e que consistiu em uma série de entrevistas com pessoas que vivenciaram essas experiências.

Segundo o autor, esse método nos leva em direção a uma ciência social interpretativa, que é um ramo da análise hermenêutica baseada em dados empíricos e conhecimentos acumulados em outros ramos das ciências sociais.

A escolha do método baseou-se nos pressupostos a seguir (Csikszentmihalyi & Robinson, 1990), e que também foram adotados nesta dissertação:

1. A interpretação subjetiva é a chave para compreender a experiência de *flow*. Processos fisiológicos, perceptivos e cognitivos são componentes importantes, que recebem uma atribuição de sentido do sujeito quando é dado valor e significado pela interpretação da experiência subjetiva.

2. A maioria das pessoas é capaz de falar sobre suas experiências de estados subjetivos em um modo coerente.

3. Entretanto, os relatos mais fidedignos sobre a natureza das experiências de *flow* serão aqueles feitos por pessoas para as quais tais experiências, em primeiro lugar, tenham uma ocorrência regular e, em segundo lugar, sejam parte integrante de suas vidas.

4. Finalmente, consideramos que deixar as pessoas falarem abertamente sobre suas experiências é a melhor forma de determinar quais são as principais condições e características das experiências de *flow*.

Como qualquer relato oral, as narrativas são feitas por palavras. As palavras representam percepções, sentimentos, idéias - em suma, experiências – que as pessoas têm. Estas experiências, por sua vez, constituem aquilo que Csikszentmihalyi e Robinson (1990) acreditam ser os fundamentos da psicologia interpretativa. Elas são declarações de protocolo básico do que as pessoas acreditam estar acontecendo com elas, ainda que as palavras sejam representações imperfeitas dos estados da consciência.

Após a transcrição, as entrevistas devem ser analisadas. Csikszentmihalyi e Robinson (1990) explicam que eles não iniciaram com um sistema determinado de categorias e então combinaram as transcrições em busca de exemplos que os sustentassem. Ao invés disso, eles leram as transcrições com questões amplas em mente, tais como “Quais são as principais características da experiência?” e “Sob quais condições a experiência acontece?”. A partir das leituras iniciais, categorias foram derivadas utilizando os termos dos próprios respondentes. Assim, as categorias foram sendo refinadas conforme as transcrições foram sendo analisadas, até que finalmente todo o corpo de material foi recodificado usando o sistema completamente

elaborado para cada tópico. Segundo Tassara[1](comunicação pessoal, 2009), este método chama-se *método de derivação empírica de categorias de análise*.

Para Csikszentmihalyi e Robinson (1990), tal método pareceu ser a melhor maneira de preservar a riqueza e complexidade dos dados coletados por meio das entrevistas.

4.1. MÉTODO

Devido à experiência de *flow* ser essencialmente subjetiva, neste trabalho consideramos o método *qualitativo* como sendo um método bastante útil para apreender as *qualidades* desta experiência. Para descrevê-las, julgamos mais adequado partir da narrativa dos próprios sujeitos e, para isso, foi utilizada a técnica da *entrevista-narrativa*.

Seguindo os passos iniciais de Csikszentmihalyi no desenvolvimento metodológico de suas pesquisas sobre experiências de *flow* e considerando que a presente pesquisa é uma das pioneiras sobre tal tema no Brasil, preferimos adotar a entrevista como principal técnica de coleta de dados, colhendo relatos orais de pessoas que provavelmente vivenciam experiências de *flow* e pedindo para descrever as características dessa experiência. Consideramos a entrevista, nesta etapa, como sendo mais interessante do que questionários estruturados, pois esta técnica evita mais facilmente a imposição de nossas teorias implícitas ou explícitas nas respostas das pessoas que estamos entrevistando. Futuramente, em pesquisas posteriores, pretendemos expandir a pesquisa em nível quantitativo e, para isso, adotaremos outros instrumentos utilizados por Csikszentmihaly e colaboradores (1988), como o *Flow Questionnaire* e o ESM (*Experience Sampling Method*).

[1] TASSARA, Eda T. O. Professora de abordagens, métodos e técnicas de pesquisa científica em Psicologia Social e do Trabalho na USP.

Participantes:

Para os participantes da pesquisa, escolhemos entrevistar praticantes profissionais e não-profissionais de dança-de-salão, ou seja, professores e alunos. A dança-de-salão foi escolhida com a intenção de restringir as atividades a uma (possível) atividade de *flow*. Sendo a dança uma das atividades freqüentemente citadas nas entrevistas feitas por Csikszentmihalyi e colaboradores em todo o mundo, consideramos que esta escolha torna mais provável a coleta de depoimentos de experiências de *flow* em nossas entrevistas.

Como mencionado anteriormente, Csikszentmihalyi considera que os relatos mais fidedignos sobre a natureza das experiências de *flow* são aqueles feitos por pessoas para as quais tais experiências, em primeiro lugar, tenham uma ocorrência regular e, em segundo lugar, sejam parte integrante de suas vidas. Nesse sentido, professores de dança-de-salão e pessoas que fazem aulas de dança-de-salão são adequadas a esses critérios, pois praticam a dança com regularidade e geralmente a consideram uma atividade importante em suas vidas.

Assim, foram entrevistados 20 sujeitos, sendo 10 professores e 10 alunos de dança-de-salão, metade do gênero masculino e metade do gênero feminino. Os alunos foram entrevistados logo após o término de suas aulas. A quantidade de 20 sujeitos foi determinada por questões de viabilidade da pesquisa. Como o método escolhido foi qualitativo, havia interesse em aprofundar as respostas e obter um maior detalhamento das descrições, por isso utilizou-se a entrevista. Tal técnica demanda tempo e, devido às condições pré-estabelecidas de realizar a entrevista na própria escola de dança e imediatamente após a aula, o tempo disponível ficava bastante limitado. Para uma pesquisa qualitativa, consideramos a quantidade de 20 sujeitos como sendo um bom número. Visando aumentar a representatividade dessa amostra, restringimos a idade dos sujeitos e também a atividade praticada. Tecnicamente, para pesquisar as experiências de *flow*, seria possível entrevistar qualquer pessoa, de diferentes

faixas etárias e realizando diferentes atividades, como jogar xadrez, praticar esportes, compor músicas, escrever poesias, pintar quadros etc. Entretanto, entendemos que, restringindo a idade dos participantes e a atividade de *flow* a uma única atividade, aumenta-se assim a representatividade da nossa amostra, dando maior consistência aos resultados.

A faixa etária de 20 a 40 anos de idade foi escolhida devido à facilidade de acesso do pesquisador. Atualmente, a dança-de-salão é praticada não apenas por adultos e pela chamada terceira-idade, mas também por jovens e adolescentes. Alguns ritmos, como tango e bolero, geralmente eram praticados por pessoas mais velhas, enquanto outros, como forró, samba-rock e salsa, geralmente eram dançados por jovens. Entretanto, isso já deixou de ser uma regra e, nos bailes que tocam seleções musicais de todos os ritmos, vê-se dançarinos de todas as idades dançando os mais diferentes ritmos da dança-de-salão.

A opção por entrevistar os dois gêneros, masculino e feminino, em igual quantidade de participantes, deve-se ao fato de que, na dança-de-salão, o papel do cavalheiro é diferente do papel da dama, e assim as experiências podem ser diferentes. O cavalheiro conduz a dama, e a dama deve se deixar levar pela condução do cavalheiro, embora haja um certo espaço para a dama exercer sua criatividade. Achamos que seria enriquecedor ouvir ambos os lados da experiência.

A opção por entrevistar dançarinos profissionais e não-profissionais veio por sugestão da banca de qualificação. A princípio, pensou-se que entrevistar pessoas que praticassem a dança-de-salão apenas por hobby aumentaria a probabilidade de que o entrevistado o fizesse por motivação intrínseca e não por recompensas externas e materiais, e assim poderíamos encontrar mais facilmente a experiência de *flow*. Entretanto, os dançarinos que escolheram a dança como profissão e meio de vida, provavelmente o fizeram por gostar muito de dançar, a despeito do retorno financeiro que a atividade propicia, que geralmente é baixo pelo fato da dança ser pouco valorizada no mercado profissional do nosso país. Nesse sentido, a motivação

intrínseca dos dançarinos profissionais poderia ser ainda mais forte que a dos dançarinos por hobby, e assim importantes relatos poderiam surgir.

Técnica e instrumentos para a coleta de dados:

Para a coleta de dados, foi utilizada a técnica da entrevista-narrativa, norteada por roteiro semi-estruturado. Como instrumentos de coleta de dados, foram utilizados um gravador de voz digital, um formulário de dados pessoais (Anexo C) e o roteiro da entrevista (Anexo D). Foram gravadas entrevistas orais e individuais. As questões eram todas abertas, pois se entende que as perguntas abertas dão um curso mais livre para que o pensamento se manifeste em forma de discurso, como forma de expressão da subjetividade humana. O roteiro continha questões para investigar as características e condições das experiências de *flow* e possíveis associações com a felicidade.

A construção do roteiro deu-se da seguinte maneira: as perguntas foram formuladas pelo pesquisador com base no referencial teórico sobre experiências de *flow* e descrições de métodos utilizados por Csikszentmihalyi e colaboradores. A primeira versão do roteiro foi apresentada ao grupo de orientação, recebendo críticas e sugestões do orientador e de seus orientandos de mestrado e doutorado. O roteiro foi refeito e a segunda versão foi enviada por e-mail para o orientador e mais cinco juízes[1], que emitiram críticas e sugestões. O pesquisador reformulou o instrumento, procurando conciliar da melhor forma possível todas as sugestões fornecidas na terceira versão do instrumento. Com este roteiro, foram realizadas 5 entrevistas-piloto, nas mesmas condições estabelecidas para a pesquisa. A partir dessa entrevistas iniciais, mudou-se ligeiramente alguns termos na linguagem das perguntas e assim chegou-se à versão final do instrumento de pesquisa.

[1] Duas doutoras, um doutorando e dois mestres, todos em Psicologia Social e do Trabalho.

Local e procedimentos da coleta de dados:

Para obter os participantes da pesquisa e entrevistar dançarinos não-profissionais, o pesquisador foi a *campo*, nesse caso, 6 academias de dança-de-salão na cidade de São Paulo, e efetuou as entrevistas com alunos no próprio *campo*, ou seja, na própria escola de dança, imediatamente após a aula dos alunos, pois, considerando que a finalidade é apreender a qualidade da experiência subjetiva, pressupomos que, estando no ambiente de dança e imediatamente após a atividade de *flow*, as sensações, sentimentos e pensamentos correlatos ainda estão fortemente presentes no corpo e na mente dos sujeitos, e assim evitamos possíveis distorções ou atenuações em decorrência do tempo e da memória.

Os professores também foram entrevistados na própria escola de dança, em horário previamente agendado com eles, de modo a não interromper nem atrapalhar sua rotina de trabalho. Apesar de não termos necessariamente realizado a entrevista dos professores imediatamente após uma aula de dança (embora isso tenha ocorrido na maioria das vezes), pressupomos que, pela enorme quantidade de horas de dança-de-salão acumuladas em muitos anos de prática, pela intensidade de suas vivências e pela freqüência que ainda dançam, a experiência de dançar já está fortemente registrada em suas memórias corporal, emocional e cognitiva, o que nos garante bastante fidedignidade em seus relatos.

As entrevistas foram realizadas com a autorização das instituições contatadas, do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, e com o consentimento livre e esclarecido de todos participantes da pesquisa.

Foram efetuadas 11 visitas a 6 escolas de dança-de-salão, para completar a quantidade de sujeitos especificada. Em seguida, as entrevistas foram transcritas integralmente e foi feita a análise dos depoimentos.

4.2. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS RESULTADOS

Primeiramente, todas as entrevistas foram transcritas e digitadas no computador (Anexo E). Em seguida, as entrevistas foram impressas e se iniciaram leituras sucessivas dos relatos transcritos.

Para efetuar a análise das narrativas, foi utilizado o método de derivação empírica das categorias de análise. Assim, a análise não foi iniciada com categorias pré-estabelecidas tentando então encontrar transcrições em busca de exemplos que as sustentem. Ao invés disso, foram feitas minuciosas leituras tendo basicamente três questões amplas em mente:

1) Quais são as principais características da experiência de *flow*?

2) Sob quais condições o *flow* acontece?

3) Quais são as conseqüências da experiência de *flow*?

Após as leituras iniciais, as categorias foram derivadas a partir das narrativas dos entrevistados. Embora as perguntas do roteiro tenham sido formuladas com base nas dimensões do *flow* apontadas por Csikszentmihalyi, o pesquisador não se prendeu a essas dimensões, procurando estar aberto a novas categorias que poderiam emergir das entrevistas. As categorias foram derivadas a cada transcrição analisada, considerando a narrativa completa de cada sujeito, e não apenas as respostas dadas à pergunta do roteiro que se supõe investigar aquela categoria. O motivo é que, por serem perguntas abertas, a pessoa pode, a princípio, referir-se a qualquer categoria respondendo a qualquer questão, e até mesmo a mais de uma categoria em uma mesma questão, o que ocorreu com bastante freqüência.

Tendo sido levantadas as categorias fundamentais, estas foram agrupadas em dimensões. Em seguida, foram levantadas centenas de variáveis de respostas, referentes às

categorias e dimensões estabelecidas. Estas variáveis de respostas foram agrupadas em sub-categorias, que por sua vez agrupavam-se em categorias, e estas últimas em dimensões. Por exemplo: uma das dimensões levantadas foi a **Dimensão Perceptiva**. Esta dimensão foi dividida em 6 categorias de análise, dentre elas, a categoria **Tempo**. Esta categoria, por sua vez, foi sub-dividida em 4 sub-categorias, dentre elas, uma denominada **Tempo passa rápido**, e outra denominada **Tempo demora**. A sub-categoria Tempo passa rápido apresentou 3 variáveis de respostas: *o tempo passa rápido, o tempo passa voando*, e *eu não sinto o tempo passar*.

Conforme as transcrições foram sendo analisadas, as categorias foram sendo refinadas e reformuladas até completar todo o corpo do material coletado, em várias leituras subseqüentes. Foram efetuadas tantas leituras quantas consideradas necessárias para garantir que todas as categorias, sub-categorias e variáveis relevantes tivessem sido derivadas. Todas as variáveis de resposta foram consideradas, inclusive variáveis e sub-categorias opostas, como **Tempo passa rápido** e **Tempo demora**.

Para apresentar as categorias estabelecidas, foram utilizados dois tipos de informação: quantidades e citações. Para se ter uma idéia do peso de cada variável de resposta, foram contados quantos participantes citaram cada variável de resposta. A quantidade de citações está representada entre parêntesis, logo após a variável de resposta, cujo nome está destacado em itálico. Por exemplo: *Tempo passa rápido* (4) e *Não sinto o tempo passar* (3). Isso significa que 4 participantes disseram que, durante a dança, percebem o tempo passando muito rápido, enquanto 3 pessoas não sentem a passagem do tempo. As quantidades referem-se à quantidade de participantes que tocaram em determinado tópico e são utilizadas para sinalizar a importância deste tópico dentro da categoria, ou seja, eles indicam quando muitos entrevistados citaram o tópico A, enquanto somente um pequeno grupo citou o tópico B. A quantidade de citações não foi mensurada pela quantidade de vezes que uma palavra ou

expressão aparecem. No método adotado, cada variável só pode ser contabilizada uma única vez por participante, mesmo que este participante cite esta variável várias vezes no decorrer da entrevista. Assim sendo, o número máximo que pode aparecer entre parêntesis após uma variável é 20, que é o total de participantes entrevistados.

As citações são trechos de depoimentos que ilustram uma determinada variável de resposta. Por exemplo, em resposta à pergunta “Quando a dança está agradável, como você sente o tempo passar?”, um participante respondeu:

> Eu nem vejo. Eu não sinto não. Passa bem rapidinho, o tempo passa, parece que foi muito pouco. (Am3)

O código entre parêntesis, logo após a citação, é o código de identificação do participante e sinaliza a que sub-grupo o participante pertence.

Para proteger a identidade dos entrevistados, os nomes dos participantes foram omitidos e substituídos por códigos. Para efeito de identificação, cada participante foi representado através de um código composto por 3 dígitos, formado por duas letras e um número. A letra maiúscula indica a relação com a dança-de-salão. A letra **A** representa os **A**lunos ou **A**madores (os não-profissionais) da dança-de-salão. A letra **P** representa os **P**rofessores ou **P**rofissionais da dança-de-salão. A letra minúscula em seguida indica o gênero: **f** para o gênero **f**eminino e **m** para o gênero **m**asculino. O terceiro dígito é sempre um número que varia de 1 a 5, para diferenciar cada participante dentro daquele sub-grupo. Ao todo, são 4 sub-grupos (Af, Am, Pf e Pm), tendo 5 participantes em cada sub-grupo e 20 participantes no total. No caso da citação anterior, o código (Am3) indica que o participante é um aluno de dança-de-salão, não um profissional, e pertence ao gênero masculino.

É importante fazer uma observação: o roteiro de perguntas consistia em questões abertas sobre a experiência de dançar, tais como *"O que você sente quando dança?"*. Tais perguntas visavam investigar experiências de flow (por isso havia um critério de seleção de participantes), mas as respostas podiam incluir outros estados subjetivos, como ansiedade, exaltação, tédio e relaxamento. Por isso, ao efetuar a análise dos relatos das entrevistas, em um primeiro momento foram levantadas as categorias e sub-categorias da experiência de dançar, não exclusivamente experiências de *flow*.

Por termos escolhido, nessa pesquisa, o método qualitativo, as categorias e sub-categorias foram definidas qualitativamente e não quantitativamente. Todas as variáveis de resposta forma incluídas em alguma categoria e sub-categoria, ainda que tenham apresentado baixa freqüência de citação. E foi apresentada ao menos uma citação de cada sub-categoria, sendo colocada a quantidade entre parêntesis para que os leitores tenham ciência do grau de representatividade daquela categoria ou sub-categoria.

Em seguida, todas as quantidades de citações das variáveis de uma sub-categoria foram somadas e apresentadas entre parêntesis após o nome da sub-categoria, destacado em negrito. Por exemplo, **Tempo passa rápido** (10) e **Tempo demora** (1). Isso significa que, no total, houve 10 citações de participantes percebendo o tempo passar de forma muito rápida, enquanto houve apenas uma citação, e portanto apenas uma pessoa, que disse que sente o tempo demorar a passar. É importante ressaltar que o numero entre parêntesis após o nome da sub-categoria, diferentemente do número entre parêntesis após a variável de respostas, não indica a quantidade de participantes que mencionaram esta sub-categoria, mas sim a quantidade de citações que foram feitas a respeito desta sub-categoria. Embora essas duas quantidades eventualmente possa coincidir, essa ocorrência não é obrigatória, porque as variáveis de resposta de uma sub-categoria não são necessariamente excludentes, portanto é possível que um participante, ao responder a uma pergunta, cite mais de uma variável da

mesma sub-categoria. Por exemplo, um participante deu a seguinte resposta à pergunta: “Como você se sente quando está dançando?”:

> (...) eu fico na paz, eu me sinto leve, eu me sinto tranqüila. (Pf3)

O código indica que é uma professora de dança-de-salão. A resposta dela apresenta 3 variáveis diferentes: *sentimentos de paz* (1), *leveza* (7) e *tranqüilidade* (3). A quantidade ao lado indica a quantidade de citações de cada variável, que neste nível é igual ao número de participantes que citou cada variável. As 3 variáveis pertencem à mesma sub-categoria – **Emoções de baixa excitação** (25). Entretanto, no nível da sub-categoria, o número entre parêntesis (25) não indica a quantidade de participantes que citou emoções de baixa excitação (até porque, nesse caso, o número máximo seria 20), mas sim a quantidade de citações de variáveis de emoções de baixa excitação, que excede o número 20 porque cada participante pode contribuir com mais de uma variável de resposta para a mesma sub-categoria.

O mesmo vale para as quantidades entre parêntesis após nomes de categorias. Eles totalizam a quantidade de citações dentro daquela categoria e não refletem a quantidade de participantes que mencionou aquela categoria.

As categorias estabelecidas pelo sistema de codificação passam assim a ser a base para a seleção e agrupamento de citações, que são os dados primários. Enquanto as citações são agrupadas sob tópicos do sistema de categorização, deve-se ter em mente que as próprias categorias foram derivadas empiricamente. As citações, assim, tanto ilustram o tema apreendido por uma categoria quanto formam a base para o julgamento da importância da categoria por si mesma.

Após ter sido levantadas e analisadas todas as dimensões, categorias e sub-categorias da experiência de dançar e apresentadas por meio de citações, quantidades, tabelas e gráficos, foi montada uma tabela geral resumindo todos esses dados.

Entretanto, como o objetivo do trabalho é compreender o que são as experiências de *flow* e não a experiência de dançar, foi elaborada uma outra tabela, onde foram incluídas apenas as dimensões, categorias e sub-categorias representativas da experiência de *flow*. Nessa tabela não foram consideradas as categorias Ansiedade e Tédio, e foram incluídas apenas as sub-categorias que apresentaram maior representatividade.

Para determinar as categorias mais representativas, efetuamos o seguinte procedimento: contabilizamos a quantidade total de citações (564) e dividimos pela quantidade de sub-categorias (64), para obter a média de citações por sub-categoria (8,8). Com base nesse número (8,8), adotamos como critério de representatividade considerar apenas as sub-categorias cuja quantidade de citações tenha ultrapassado 8,8 citações. Em outras palavras, o critério-limiar de apontamento da sub-categoria foi apresentar, no mínimo, 9 citações referente a esta sub-categoria

Após a análise dos resultados, foi efetuada a discussão dos resultados obtidos. A intenção do pesquisador não era apenas replicar pesquisas feitas por Csikszentmihalyi e nem negligenciar as constatações feitas por ele e colaboradores, obtidas por meio de entrevistas, questionários e formulários preenchidos por milhares de pessoas em todo o mundo. O método interpretativo escolhido baseou-se na análise de dados fornecidos pelos participantes da pesquisa a respeito de seus pensamentos, sentimentos, sensações e motivações, integrando esta análise com os resultados de outros estudos de Csikszentmihalyi e colaboradores.

Os resultados foram discutidos sob a perspectiva do referencial teórico utilizado. As dimensões, categorias, sub-categorias e variáveis levantadas a partir das narrativas dos sujeitos foram comparadas com as características do *flow* e condições para sua ocorrência conforme descritas por Csikszentmihalyi em sua teoria, para verificar a existência de possíveis concordâncias e discordâncias.

Nas considerações finais são apresentadas as conclusões da pesquisa, baseadas nos resultados obtidos e considerando-se apenas as sub-categorias mais representativas. Também são apontadas contribuições possíveis desta pesquisa e sugestão para estudos futuros.

5. RESULTADOS

5.1. Parte 1 - CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES ENTREVISTADOS

Quantidade de participantes: 20 pessoas foram entrevistadas para esta pesquisa, com consentimento livre e esclarecido de cada participante.

Relação com a dança: 10 participantes eram alunos de dança-de-salão e 10 participantes eram professores de dança-de-salão, isto é, 10 participantes eram profissionais da dança-de-salão e 10 eram não-profissionais ou amadores na dança-de-salão.

Gênero: 10 participantes eram do gênero masculino e 10 participantes eram do gênero feminino, sendo 5 de cada gênero profissionais e 5 não-profissionais da dança-de-salão.

Idade: todos os entrevistados situavam-se na faixa etária entre 20 e 40 anos, sendo que os não-profissionais variaram de 21 a 40 anos de idade, e os profissionais variaram de 20 a 35 anos de idade.

Estado civil: 7 participantes eram solteiros e não namoravam, 5 participantes namoravam, 3 eram casados e 5 eram separados.

Nível de escolaridade: 8 participantes tinham o ensino médio como maior nível de escolaridade, 4 participantes tinham nível superior incompleto (porque ainda estavam cursando ou porque não concluíram) e 8 participantes tinham nível superior completo. Dentre

os 8 participantes que tinham o ensino médio como maior nível de escolaridade, 6 eram professores e profissionais da dança-de-salão.

Atividade profissional ou principal ocupação: Dentre os 10 alunos de dança-de-salão, encontramos as seguintes ocupações: estudante de Ciências Sociais, recepcionista, duas arquitetas, analista de produtos, engenheiro de telecomunicações, dois funcionários públicos, economista e líder de operações.

Dentre os 10 profissionais da dança-de-salão, 2 trabalhavam exclusivamente como professores de dança-de-salão, 4 eram também proprietários da escola de dança, portanto, além de professores, eram também microempresários, e 4 tinham uma segunda atividade profissional além da dança (um trabalhava também como garçom, uma era gerente de marketing, uma trabalhava como secretária da academia durante o dia e um era professor de Educação Física).

Tempo de dança: Ao preencher o formulário, o participante relatava há quanto tempo ele começou a dançar, seja fazendo aulas de dança-de-salão, seja freqüentando bailes de dança-de-salão. As respostas variaram de 1 a 25 anos de experiência com a dança entre os não-profissionais, e 2 a 30 anos de experiência com a dança entre os profissionais.

A tabela 7 apresenta a média de tempo de dança, em anos, dividindo os participantes em 4 grupos (Af, Am, Pf e Pm), conforme sub-divisão anteriormente mencionada.

Tabela 7 - Tempo médio de experiência com a dança-de-salão, em anos.

	f	m	Total
A	8,7	3,5	6,1
P	14,2	7,4	10,8
Total	11,5	5,5	8,5

Nessa tabela, pode-se notar que os profissionais (P) dançam há mais tempo que os não-profissionais (A), o que era esperado, e que as mulheres dançam há mais tempo que os homens, o que também é comum em nossa sociedade. Os profissionais dançam em média há 10,8 anos e os não-profissionais há 6,1 anos. As mulheres dançam há 11,5 anos e os homens há 5,5 anos.

Freqüência de dança: em pergunta aberta, os entrevistados respondiam com que freqüência eles estavam atualmente se envolvendo em atividades relacionadas à dança-de-salão, seja fazendo ou ministrando aulas, ensaiando, dançando em bailes etc. A tabela 8 apresenta a média de freqüência de dança, em dias por semana, dividindo os participantes em 4 grupos (Af, Am, Pf e Pm).

Tabela 8 - Freqüência média de dança, em dias por semana

	f	m	Total
A	3,2	4,5	3,8
P	5,4	7	6,2
Total	4,3	5,7	5

Curiosamente, embora as mulheres dançassem há mais tempo que os homens, eles dançavam atualmente com maior freqüência semanal. Elas dançavam em média 4,3 dias por semana, e eles, 5,7 dias por semana. Os profissionais, como esperado, dançavam com maior freqüência que os não-profissionais. Todos os profissionais do gênero masculino (Pm) responderam que dançavam todos os dias. Entre as profissionais do gênero feminino (Pf), duas responderam que dançavam todos os dias, duas responderam 5 dias por semana e uma, 3 dias por semana, totalizando 5,4 dias por semana, em média. Todos os participantes disseram que ainda fazem aulas de dança-de-salão, mesmo os professores, que informaram que costumam participar de Congressos e outros eventos, onde assistem aulas de outros profissionais mais avançados para aprender passos novos ou um estilo diferente.

5.2. Parte 2 - ANÁLISE DAS DIMENSÕES E CATEGORIAS

A partir da transcrição e leituras sistemáticas das respostas dos entrevistados, foram levantadas 5 dimensões principais do *flow*. Dentro de cada dimensão, as respostas foram agrupadas em diferentes categorias e sub-categorias..

As dimensões identificadas foram:

1) Motivacional

2) Emocional

3) Cognitiva

4) Perceptiva

5) Conseqüências

A seguir, analisaremos os resultados de cada dimensão, separadamente:

5.2.1. DIMENSÃO MOTIVACIONAL

A primeira pergunta do roteiro semi-estruturado utilizado nas entrevistas referia-se à motivação do participante para dançar, formulada desta maneira:

1) O que te faz vir aqui dançar?
P.S.: Por que você dança? O que te leva a praticar a dança-de-salão?

É válido lembrar que, por se tratar de perguntas abertas e discursos livres, as respostas utilizadas para categorizar a **Dimensão Motivacional** não precisam ter sido respondidas necessariamente nesta pergunta, embora a grande maioria das respostas se encontre associada à pergunta específica correspondente.

As respostas foram divididas em duas grandes categorias: **Motivação Intrínseca** (40) e **Motivação Extrínseca** (22). As categorias não são mutuamente excludentes, o que significa que participantes que apresentaram motivação intrínseca também podem ter relatado motivação extrínseca. Entretanto, não houve nenhum participante que relatou motivação extrínseca sem ter apresentado também motivação intrínseca. Tanto profissionais quanto não-profissionais relataram motivação intrínseca para dançar, assim como muitos alunos e professores também relataram motivação extrínseca.

A categoria motivação intrínseca foi sub-dividida em duas categorias: **Satisfação** (20) e **Emoções Positivas** (16). A sub-categoria Satisfação inclui todas as respostas em que os participantes relataram dançar porque gostam, adoram ou são apaixonados por dança (20 respostas). Todos os participantes, profissionais e não-profissionais, mencionaram esta resposta. Eis alguns exemplos:

> E a dança foi o que eu sempre quis fazer, sempre tive vontade, mas sempre deixava pra trás. Aí eu fui dançar e me apaixonei. Depois que eu comecei a dançar, nossa, foi a melhor coisa! (Af2)

> Paixão. Sou apaixonado pela dança. É isso que eu gosto de fazer. É isso que me dá tesão. (Pm2)

> Dançar é uma paixão desde pequena, mas o que me trouxe para a dança-de-salão foi uma apresentação de tango. A primeira vez que eu vi uma apresentação de tango... aquilo me deixou extasiada, foi a coisa mais linda que eu já vi com movimento, assim, com o corpo, com a dança! Consegui sentir a música, eu consegui enxergar a dança naquele momento e a partir dali eu falei *"Eu quero isso pra minha vida"*! Então, foi dali que eu comecei a dançar, que me fez ir atrás, buscar, conhecer o que era a dança-de-salão, que até então eu não conhecia. E hoje porque me dá alegria, eu adoro trabalhar com pessoas, a música é um fator extremamente importante, que contribui pra... pra... Ouvir uma música e ficar parado, não dá. É um estado de alegria, assim, uma paixão! (Pf1)

Além desta variável de resposta - *Gosto, adoro, sou apaixonado por dança* (20), outras duas variáveis de respostas também foram mencionadas e incluídas na sub-categoria S**atisfação**: *Gosto de música* (3) e *Gosto de trabalhar com pessoas* (1), totalizando 24 respostas que indicam satisfação com a dança.

> Danço porque eu amo música. Musica pra mim é uma coisa excepcional e a dança é um dos melhores jeitos de você sentir uma música. Eu gosto da dança porque eu gosto de música. Quando você está dançando, é claro que tem o movimento, o lado social, mas o fato de ter a música pra mim é o mais importante. (Af3)

> Todo trabalho é estressante, mas eu adoro música, minha família é de músicos, então, lógico, é coisa de família, né. (Pf3)

> (...) eu adoro trabalhar com pessoas (Pf1)

Outra sub-categoria da motivação intrínseca foi nomeada **Emoções Positivas** (16), que inclui as respostas que justificam a dança pelas emoções e sentimentos positivos que a dança proporciona, tais como *Danço por prazer* (6), *Me sinto bem* (3), *Me sinto feliz* (2), *Me deixa alegre* (2), *É minha diversão, lazer* (2) e *A dança me motiva* (1), totalizando 16 respostas indicando emoções positivas (ver tabela 9).

> O que me faz dançar é o prazer da dança. (Am2)
>
> Eu comecei a fazer dança-de-salão por curiosidade. E hoje eu danço por prazer, como se fosse uma terapia. (Am4)
>
> Aí eu não parei mais. Foi só acumulando mais sabedoria, mais prática, mais prazer, mais prazer, eu percebia que eu me sentia super-bem. (Am5)
>
> Eu me sinto super-feliz, porque eu estou fazendo uma coisa que eu gosto, é uma coisa que faz bem pra mim. (Am1)
>
> É meu momento de diversão. É uma coisa que eu gosto de fazer. (Am4)
>
> A dança me motiva, me deixa em um estado de ânimo alegre, motivado. (...) É a dança que me motiva, além de ser um trabalho também. (Pm1)

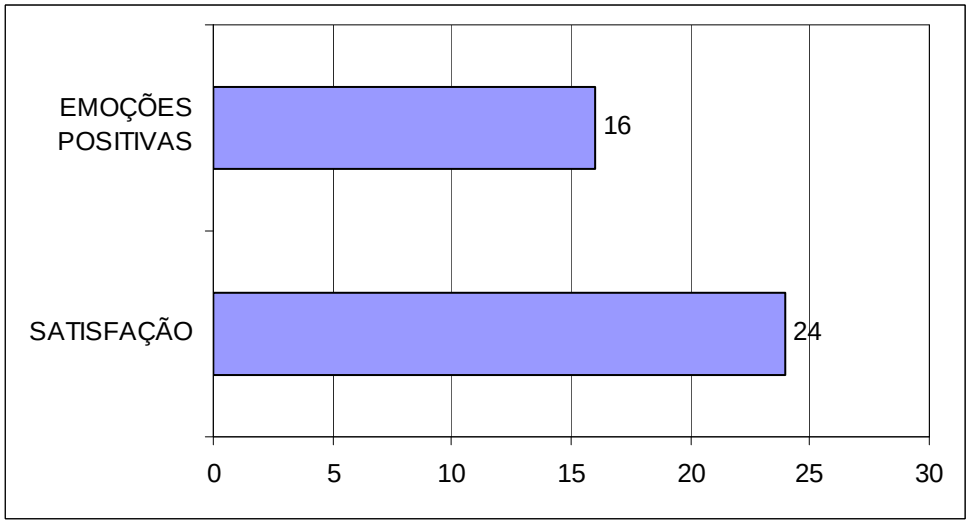
A tabela 9 resume as diferentes variáveis de respostas das duas sub-categorias da Motivação Intrínseca:

Tabela 9 - Sub-categorias e variáveis da Motivação Intrínseca

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
SATISFAÇÃO (24)	Gosto, adoro, sou apaixonado por dança.	20
	Gosto de música, amo música.	3
	Gosto de trabalhar com pessoas.	1
EMOÇÕES POSITIVAS (16)	Danço por prazer.	6
	Me sinto bem, super-bem.	3
	Me sinto feliz, super-feliz.	2
	Me dá alegria, me deixa alegre.	2
	É minha diversão, entretenimento, lazer.	2
	A dança me motiva.	1

O gráfico a seguir (Figura 7) compara as duas sub-categorias da motivação intrínseca, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 7 - Sub-categorias da Motivação Intrínseca e quantidade de citações



Por outro lado, também houve respostas indicando motivação extrínseca à dança, que consiste basicamente em benefícios que a dança proporciona ao dançarino. Esses fatores foram agrupados em 4 sub-categorias: **Físico**, **Psicológico**, **Social** e **Profissional**.

Duas pessoas mencionaram benefícios **Físicos** (2) da dança, como na citação abaixo:

> Além de ser uma atividade física, faz conhecer pessoas, faz bem pro físico... (Af1)

Duas pessoas mencionaram fatores **Sociais** (2) - conhecer pessoas e fazer amizades, como na citação abaixo:

> Primeiro, porque eu estava conhecendo um ritmo novo, que era a salsa, era o ritmo na época. Segundo, porque eu estava conhecendo muita gente e isso me movia a sair bastante, era muita gente legal, fiz muita amizade nessa época. (Pf5)

Doze respostas mencionaram benefícios **Psicológicos** (12) da dança, como *Dançar me desestressa* (4), *É uma terapia* (2), *Faz esquecer da vida e dos problemas* (2):

> Dança é uma terapia, me desestressa, e eu gosto, gosto muito da dança.(Am3)

> (...) é uma terapia pra mim. É uma terapia que, quando eu estou dançando, cura a minha dor-de-cabeça, cura meus tratamentos que eu faço, sabe, então a dança pra mim é o meu remédio. (Pf3)

> Eu me divertia muito, me desestressava, por mais cansada que eu tivesse durante o dia, todos os dias eu saía e, no dia seguinte, eu acordava pra trabalhar bem, feliz. No dia que eu não saía eu ficava mal, ia trabalhar com sono, não tinha vontade de trabalhar. (Pf5)

> E hoje eu danço por prazer, como se fosse uma terapia. Eu estou trabalhando, estressado, aí saio pra dançar. (Am4)

> Danço pra me sentir bem, na verdade. Por um momento a gente esquece um pouquinho os pobremas (sic) que a gente passa no dia-a-dia, então eu procuro dançar, dançar, pra esquecer os pobremas, porque hoje em dia todo mundo tem

> pobremas e está sujeito a isso, então eu procuro dançar pra esquecer os pobremas. (Pm4)

Dentre os profissionais, 6 respostas indicavam motivos relacionados ao aspecto **Profissional** (6), como *Trabalho com dança* (3), *Preciso treinar* (1), *Preciso sair para aprender passos novos* (1) e *É uma obrigação social* (1).

> Primeiro, eu trabalho com dança, e antes de trabalhar com dança, eu já realmente gostava de dançar e descobri que eu tinha habilidade para trabalhar com isso. Então não me via fazendo outra coisa depois que eu me ingressei nessa área de dança-de-salão. (Pf4)

> Uma porque é o meu trabalho profissional e outra porque sempre tive prazer em dançar. Comecei desde cedo e tenho prazer enorme em ensinar as pessoas. Não busquei o lado à base de estudos, faculdade assim, e voltei mais para o lado da dança mesmo, trabalho com o corpo. (Pm5)

> Às vezes também eu vou dançar porque eu preciso treinar, eu preciso continuar praticando por causa do meu trabalho, mesmo que eu não esteja com tanta vontade assim.

> De vez em quando você tem que ir aos bailes para as pessoas falarem: *"Ah, a Cleo, vou fazer aula particular com ela! Ah, Cleo, posso chamar ela pra dançar no baile!"* Então também tem uma obrigação social de sair pra dançar. (Pf2)

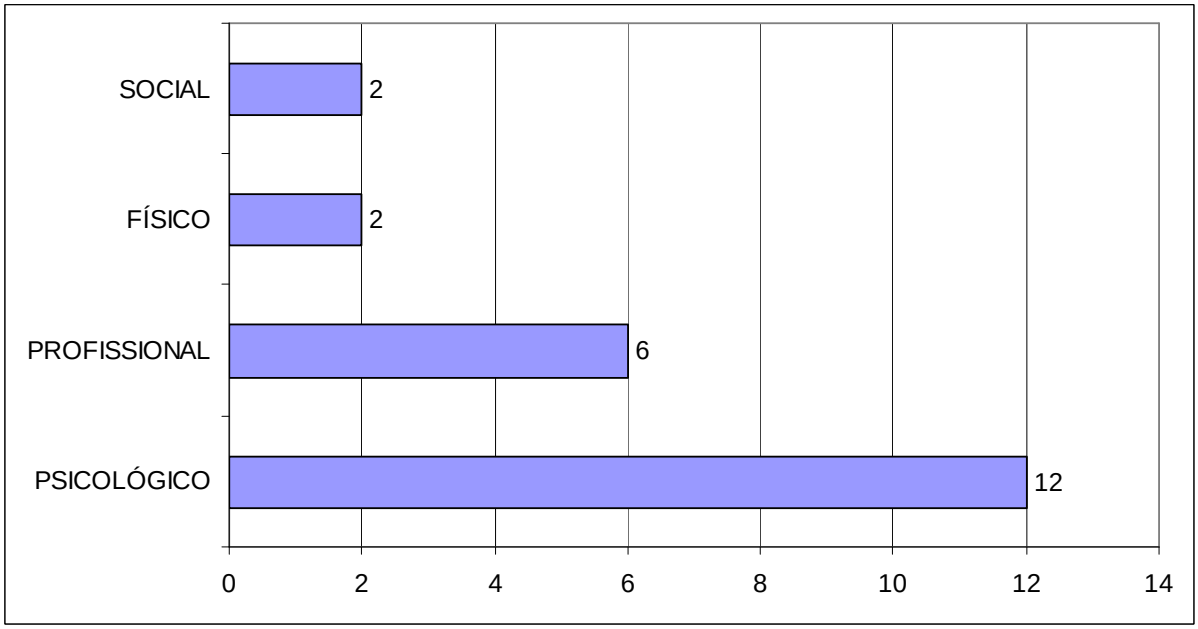
A tabela 10 resume as diferentes variáveis de respostas das 4 sub-categorias da Motivação Extrínseca:

Tabela 10 - Sub-categorias e variáveis da Motivação Extrínseca

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FÍSICO (2)	Faz bem pro físico, pro corpo.	2
PSICOLÓGICO (12)	Dançar me desestressa, é um anti-stress.	4
	É uma terapia.	2
	Tira a timidez.	2
	Faz esquecer da vida, dos problemas.	2
	Danço para relaxar.	1
	Aumenta minha auto-estima, aumenta minha auto-confiança.	1
SOCIAL (2)	Faz conhecer pessoas, faz amizades.	2
PROFISSIONAL (6)	Trabalho com dança.	3
	Preciso treinar.	1
	Preciso aprender passos novos.	1
	É uma obrigação social na profissão.	1

O gráfico a seguir (Figura 8) compara as duas sub-categorias da Motivação Extrínseca, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 8 - Sub-categorias da Motivação Extrínseca e quantidade de citações



Dentre as sub-categorias da motivação extrínseca, a motivação por fatores psicológicos foi a mais citada (12), seguida por fatores profissionais (6). No total foram 40 citações indicando motivação intrínseca e 22 citações indicando motivação extrínseca em relação à dança-de-salão.

A tabela 11 resume as categorias e sub-categorias da dimensão motivacional, indicando a quantidade de citações entre parêntesis:

Tabela 11 - Categorias e sub-categorias da dimensão motivacional

DIMENSÃO MOTIVACIONAL (66)	MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA (40)	SATISFAÇÃO (24)
		EMOÇÕES POSITIVAS (16)
	MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA (22)	PSICOLÓGICO (12)
		PROFISSIONAL (6)
		FÍSICO (2)
		SOCIAL (2)

5.2.2. DIMENSÃO EMOCIONAL

A Dimensão Emocional foi dividida em 3 categorias**: Emoções Positivas**, **Ansiedade** e **Tédio**. A categoria **Emoções Positivas** reuniu todas as citações em que a experiência subjetiva da dança era descrita através de emoções positivas e agradáveis. As categorias **Ansiedade** e **Tédio** reuniram as respostas referentes a estados de ansiedade e tédio durante a dança

EMOÇÕES POSITIVAS

Três perguntas do roteiro visavam investigar mais detalhadamente as emoções e sentimentos do entrevistado durante a dança. A primeira era mais genérica e abrangente:

2) Como você se sente quando está dançando?

Essa era uma pergunta aberta onde o entrevistado podia discorrer livremente relatando sua experiência subjetiva com a dança. Agrupamos as respostas em 6 sub-categorias: **Emoções**[1] **de alta excitação, Emoções de baixa excitação, Emoções relacionadas ao parceiro(a), Transcendência, Metáforas** e **Condições**.

A primeira sub-categoria – **Emoções de alta excitação** (23) – refere-se a emoções e sentimentos onde ocorre uma alta ativação ou excitação psicofisiológica, como sentimentos de *felicidade* (5), *prazer* (5), *alegria* (4) e *liberdade* (3).

[1] Nesta dissertação, não fazemos distinção entre *emoções* e *sentimentos*, embora, em sentido estrito, os termos não tenham exatamente o mesmo significado. Adotamos o termo *emoções* no sentido lato, como foi freqüentemente utilizado pelos participantes entrevistados.

A tabela 12 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Emoções de alta excitação**:

Tabela 12 - Variáveis da sub-categoria Emoções de alta excitação

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (23)	Feliz, felicidade	5
	Prazer	5
	Alegre, alegria	4
	Livre, liberdade	3
	Contente	1
	Adrenalina	1
	Sensação dionisíaca	1
	Empolgada	1
	Elevação	1
	Alto-astral	1

As citações a seguir mencionam emoções de alta excitação. Os sentimentos de *felicidade* (5), *prazer* (5), *alegria* (4) e *liberdade* (3) foram os mais citados pelos entrevistados:

> Eu fico feliz, eu não entendo assim o porque dessa felicidade. O cha-cha-cha, por exemplo, quando eu estou dançando, eu me sinto leve, me sinto feliz, eu me sinto importante, eu não entendo o porquê. É uma coisa que não se tem como descrever a felicidade que se sente ao dançar, principalmente esse estilo, esse ritmo. (Af5)

> Durante a dança, o sentimento é de felicidade total, de realização, de estar fazendo alguma coisa que eu gosto. (Pf5)

> Me sinto livre, à vontade, acho bacana porque o contato é muito bom, você conhecer pessoas, então é uma sensação de prazer mesmo, de liberdade, de não ter ninguém pra ficar dizendo "Você tem que fazer isso, você tem que fazer aquilo", então é um momento seu, onde está só você e aquela pessoa que você está dançando, então eu sinto mais liberdade. (Am1)

Um professor (Pm1) mencionou que entra em um *estado de elevação* (1) e uma professora (Pf2) diz que a *sensação é dionisíaca* (1), comparando ao prazer proporcionado pelo uso de drogas.

> É um prazer, um estado de elevação, alguma coisa assim, alguma coisa que me faz sentir... não vou dizer superior, mas me eleva muito. Eu sinto um alto astral, pra me desligar um pouquinho das coisas também, e no momento eu tenho usado isso até para ajudar a resolver algumas questões da minha vida. Depois de 10 anos a dança está atuando dessa forma na minha vida, entendeu, a me desligar de alguma coisa... (Pm1)

> Muita adrenalina, né. Às vezes a gente fica até um pouco fora de si, mexe com o seu equilíbrio, você respira muito, às vezes dá até uma sensação... o que as pessoas buscam quando elas vão beber ou vão usar droga, eu acho que às vezes a gente sente isso na dança também, é uma sensação meio... como eu poderia dizer... dionisíaca! A gente sai pra dançar também buscando prazer, uma sensação de alívio do stress da vida, da rotina. (Pf2)

A sub-categoria **Emoções de baixa excitação** (25) refere-se a emoções e sentimentos onde ocorre uma baixa ativação ou excitação psicofisiológica, como sentimentos de *leveza ou de estar flutuando* (7), *sentir-se bem ou muito bem* (5), *tranqüilidade* (3), *alívio do stress* (2) e sentimento de *realização* (2), entre outros. É importante ressaltar que uma emoção ou

sentimento de baixa excitação não significa ser menos agradável ou menos desejável. Por exemplo, sentimentos de paz (1), amor e carinho (1) são extremamente valorizados e desejados pela sociedade.

A tabela 13 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Emoções de baixa excitação**:

Tabela 13 - Variáveis da categoria Emoções de baixa excitação

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (25)	Leve, flutuando	7
	Bem, super-bem, bem-estar	5
	Tranqüilo	3
	Alívio do stress	2
	Realizado, realização	2
	Relaxado	1
	Satisfeito	1
	Delicado	1
	Importante	1
	Amor e carinho	1
	Paz	1

As citações abaixo referem-se a emoções de baixa excitação. O sentimento de *leveza e estar flutuando* (7) foi a emoção de baixa excitação mais citada pelos entrevistados:

> (...) eu chegava aqui, sinceramente mesmo, eu apagava tudo que tinha lá fora, tudo quanto é aborrecimento que tinha lá fora e aqui eu limpava a mente e conseguia ir pra dança bem leve, ficava leve, conseguia curtir, conseguia me

> descontrair. Nossa, saía daqui flutuando. No final eu deixava a escola como se eu estivesse flutuando. (Am5)
>
> Me sinto leve, é como se as coisas fluíssem perfeitamente! Me sinto leve, alegre... (Pf1)

Um professor (Pm3) mencionou sentir *amor e carinho* (1), além de *leveza* (7) e *alívio do stress* (2):

> Cada estilo passa um sentimento. A cada momento a gente tem um sentimento, cada estilo. A referência que eu tenho é que você acaba passando pra dança o que você tem no seu dia-a-dia, que é o sentimento de amor, de carinho. Tem muitas pessoas que têm o dia-a-dia muito pesado, muito estressante, então as pessoas acabam passando um pouco, mas, pra mim, passa um sentimento assim de carinho, de amor, de ter auto-confiança em mim, é assim que a dança me passa, e por uma leveza, tirar um pouco o stress do dia-a-dia e esquecer um pouco da vida. (Pm3)

Outros participantes relataram sentir *bem-estar* (5) *tranqüilidade* (3), realização (2), *relaxamento* (1) e *paz* (1)

> Eu me sinto super-bem, me sinto realizado, porque é uma coisa que eu gosto de fazer e trabalhar com que eu gosto, então me sinto realizado, me sinto super-bem, me sinto feliz. (Pm4)
>
> Quando eu estou dançando eu me sinto bem tranqüilo. É meu momento de diversão. É uma coisa que eu gosto de fazer. (Am4)
>
> Me sinto feliz, relaxada. Sinto um bem-estar. (Af1)
>
> (...) eu fico na paz, eu me sinto leve, eu me sinto tranqüila, lava a minha alma, pra no dia seguinte eu estar pronta pra mais um dia de luta. (Pf3)

No total, foram identificadas 25 citações de emoções de baixa excitação e 23 citações de emoções de alta excitação, quantidades bastante próximas uma da outra.

Uma terceira sub-categoria refere-se às emoções e sentimentos relacionados à interação com o parceiro ou com a parceira e foi chamada simplesmente de **Emoções relacionadas ao parceiro(a)** (8), incluindo as variáveis *sentir-se sensual* (2), *sentimento de troca* (1), *empatia* (1) e *sintonia* (1), *harmonia* (1), *apaixonada pelo parceiro* (1) e *romântico* (1). Ao todo, 8 citações encontravam-se nesta categoria.

A tabela 14 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Emoções relacionadas ao parceiro(a)**:

Tabela 14 - Variáveis da sub-categoria Emoções relacionadas ao parceiro(a)

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
EMOÇÕES RELACIONADAS AO PARCEIRO(A) (8)	Sensual	2
	Troca	1
	Empatia	1
	Sintonia	1
	Harmonia	1
	Apaixonado pelo parceiro	1
	Romântico	1

As citações abaixo se referem a emoções relacionadas ao parceiro ou parceira de dança:

> Eu sinto alegria, é um troca naquele momento, então é uma empatia. Quando você está em um momento que está dançando e está gostoso e tem uma relação com o seu parceiro de troca realmente, aquilo é muito bom, eu não sei como colocar em palavras. É uma sintonia, uma harmonia muito gostosa. Me sinto leve, é como se as coisas fluíssem perfeitamente! (Pf1)

> Engraçado que parece que você se apaixona por cada pessoa que você está dançando, naquele momento, enquanto está tocando a música. Depois acaba a música, tudo volta ao normal. (Pf5)

> Se é tipo uma salsa, um tango, me sinto sensual. (Af3)

> Mas se você for partir para um ritmo mais lento, que a gente chama de bolero, é romântico, é delicado, é sensual. (Pf4)

Uma outra categoria foi nomeada **Transcendência** (4) e refere-se a descrições de sentimentos de transcender o ambiente onde eles se encontram, como se estivessem *viajando* (1), *em um outro mundo* (1), *um outro planeta*, *uma outra dimensão* (1) ou ainda vivendo uma *outra vida* (1), que não é real e que dura somente o tempo daquela dança.

> Parece que eu estou em outro mundo, eu danço eu fico viajando, parece que eu estou flutuando. (Pf3)

> É como se você estivesse se envolvendo com a pessoa durante a música, como se fosse uma outra vida, uma coisa que não era real, e acabava a música, tudo voltava ao normal. (Pf5)

> Me sinto em uma outra dimensão, como se estivesse em outro planeta. Quando estou dançando, não existe mais nada além daquele momento. Fico inteiramente focado naquele momento. (Pm2)

A categoria seguinte foi chamada de **Metáforas** (3) e abrange as citações onde o sentimento da dança foi descrito por analogia a algum personagem, como *Sinto-me uma bailarina* (1), *uma princesa* (1), ou *uma malandra do morro* (1).

> Eu me sinto satisfeita, contente, me sinto uma bailarina. (Af4)

> Se dançar um samba, vou me sentir malandra, vou me sentir a mulher lá do morro bailando, dançando com o meu caboclo. E se é um bolero eu vou sentir, dependendo da minha vestimenta, uma princesa, se bobear, dependendo do lugar. A dança, pra cada ritmo ela dá essa magia, vamos dizer assim. (Pf4)

A ultima categoria da dimensão emocional – **Condições** (7) - reuniu as respostas que afirmavam que as emoções e sentimentos da dança são relativos e dependem de determinadas condições, como a *música ou ritmo* (5), o *estado de ânimo no dia* (1) e o *grau de habilidade do dançarino* (1), totalizando 7 citações nesta categoria.

> Depende da música. Se for uma música mais calma, eu me sinto tranqüila, eu me sinto leve, flutuando. Se for uma mais agitada, eu me sinto alegre. Se é tipo uma salsa, um tango, me sinto sensual. É a música que vai levando. A sensação da dança é a música e o ritmo que faz. Então muda muito de uma música pra outra, de uma hora pra outra, depende do dia. Tem dia que eu estou mais desencanada, tem dia que seu estou mais inibida, então depende muito. (Af3)

> Na dança-de-salão, por ter vários ritmos, você teoricamente trabalha vários sentimentos, então se você vai dançar um rock, o rock é alegre, o rock é escrachado, é sem vergonha, você não tem vergonhas de dançar. (Pf4)

> No começo tinha aquela insegurança, porque afinal de contas eu não sabia nada, então eu estava começando a aprender. No começo eu estava um pouco inseguro ainda, mas mesmo assim eu conseguia sentir um pouco de prazer, mesmo não sabendo nada. Agora eu estou com cada vez mais prazer e menos insegurança. Estou pegando mais confiança em mim. (Am5)

A tabela 15 resume as diferentes variáveis de respostas de 3 sub-categorias da categoria **Emoções Positivas**:

Tabela 15 - Outras sub-categorias e variáveis da categoria Emoções Positivas

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
TRANSCENDÊNCIA (4)	Viagem	1
	Outro mundo	1
	Outra vida	1
	Outro planeta, outra dimensão	1
METÁFORAS (3)	Bailarina	1
	Malandra do morro	1
	Princesa	1
CONDIÇÕES (7)	Depende da música ou ritmo	5
	Depende do estado de ânimo no dia	1
	Depende do grau de habilidade	1

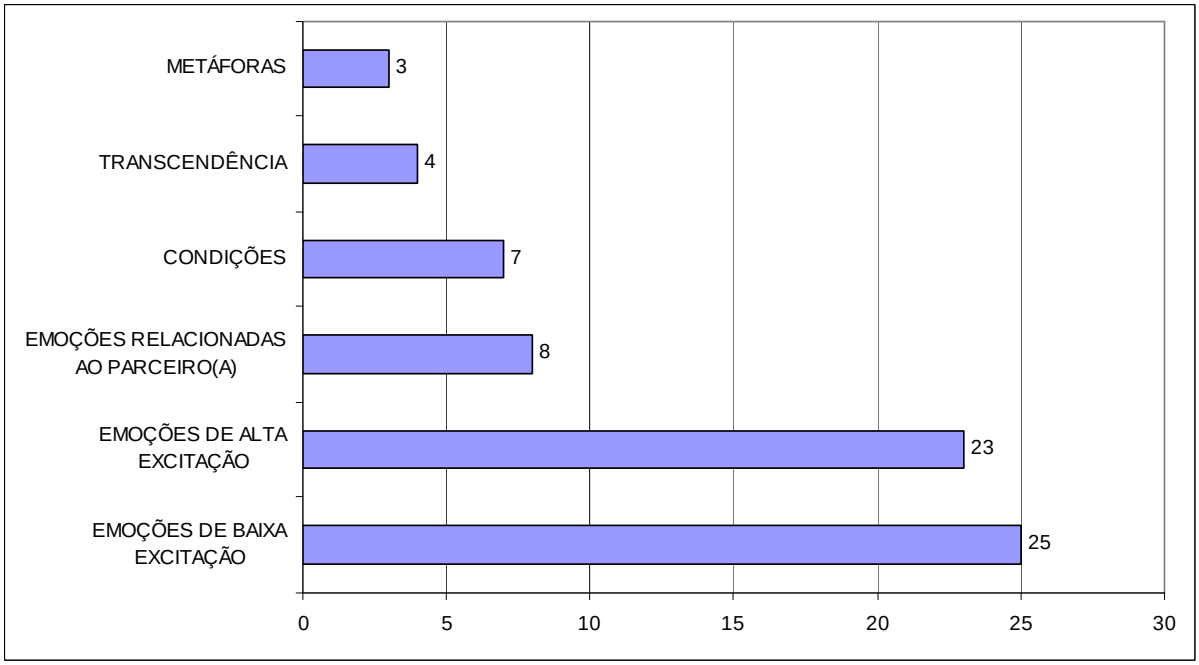
A tabela 16 resume as sub-categorias da categoria Emoções Positivas da Dimensão Emocional, indicando a quantidade de citações entre parêntesis:

Tabela 16 - Sub-categorias da categoria Emoções Positivas da Dimensão Emocional

EMOÇÕES POSITIVAS (70)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (25)
	EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (23)
	EMOÇÕES RELACIONADAS AO PARCEIRO(A) (8)
	CONDIÇÕES (7)
	TRANSCENDÊNCIA (4)
	METÁFORAS (3)

O gráfico a seguir (Figura 9) compara as 6 sub-categorias da categoria Emoções Positivas, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 9 - Sub-categorias da categoria Emoções Positivas e quantidade de citações



ANSIEDADE

Além da pergunta genérica sobre como a pessoa se sente durante a dança, duas perguntas referiam-se a estados emocionais específicos: ansiedade e tédio.

Os participantes responderam se havia alguma situação de dança em que ficavam ansiosos, isto é, se havia algum momento que ficavam ansiosos durante a dança:

4) Há ocasiões em que dançar provoca ansiedade? Quando isso ocorre?

As respostas da categoria **Ansiedade** foram agrupadas em 3 sub-categorias. Na primeira sub-categoria encontram-se aqueles que relataram não sentir ansiedade – **Sem ansiedade** (4) em nenhuma situação durante a dança, como pode ser visto nas citações abaixo:

> Não, nunca aconteceu. (Am3)
>
> Não, não me recordo não. Fico ansiosa pra sair pra dançar, agora no momento da dança não. (Af2)

A segunda sub-categoria foi denominada **Dificuldades maiores que as habilidades** (22) e inclui basicamente respostas onde os participantes expressaram que sentem dificuldades ou que os desafios são elevados em relação às habilidades, como quando se dança com um parceiro desconhecido, ou com um parceiro que dança melhor, ou com um professor famoso, ou quando as habilidades do sujeito são insuficientes para acompanhar o parceiro ou parceira. E também em apresentações e coreografias, onde a cobrança e a exigência é maior.

Profissionais da dança relataram principalmente *ansiedade em shows, apresentações e coreografias* (7):

> Só quando vou fazer show, aí dá aquele friozinho na barriga, aquela adrenalina, porque você quer dar o melhor de si, você quer que a apresentação seja a melhor possível para o público. (Pm2)

> Toda vez que a gente entra no palco, dá ansiedade, você sabe que tem muita gente te olhando, você sabe que a probabilidade de dar alguma coisa errada é grande... (Pf2)

> Boa parte, pode colocar aí 50%, dependendo do motivo que vai acontecer aquela dança, pode ser uma apresentação, pode ser até quando você vai dar uma palestra ou você vai dar um curso que tem muitas pessoas, um curso que não é um curso tão simples de dar, então isso passa uma ansiedade, se vai dar tudo certo, se não vai dar, ansiedade de começar aquilo, entendeu? (Pm5)

Alguns participantes relataram que a ansiedade surge quando começam a errar os passos, quando sentem dificuldades durante a dança, quando sentem que suas habilidades são insuficientes ou quando ele acha que não está conseguindo mostrar sua capacidade.

> Quando eu começo a errar muito, quando eu não consigo acompanhar o cavalheiro. Você sabe que está errando e você tenta, tenta, mas você não consegue, aí você erra sempre a mesma coisa, você sabe o que você está errando, por quê você está errando, mas você não consegue arrumar, né. Isso é o que me deixa mais ansiosa. (Af3)

> Tem, vários. Quando eu percebo que eu estou tendo dificuldade, quando eu percebo que eu não estou dominando aquele movimento, aquele passo, que eu estou fazendo errado. (Am5)

> E quando você aprende alguma coisa. Quando você não tem habilidade naquilo, gera uma ansiedade de fazer tão bem que você acaba errando, aí se

> você relaxar, aos poucos você, controlando essa ansiedade, você vê que dá certo. (Pf4)

> A situação é: tem um baile, você está com aquela vontade de dançar, eu digo *"Eu quero dançar"*, eu quero pegar uma pessoa pra dançar e falar *"Nossa, ganhei minha noite!"*. Isso me causa um pouco de ansiedade, de querer dançar e de querer satisfazer a minha dança. Portanto, quando eu não consigo, eu fico um pouco revoltado, por não conseguir naquela noite ter feito o que eu queria, que é mostrar a capacidade que eu tenho. Se eu for ali na noite pra mostrar o que eu tenho que fazer eu, tenho que mostrar 100%, pra mim 50% não vale. (Pm3)

Participantes também relataram uma ansiedade relacionada ao parceiro ou parceira, isto é, uma ansiedade que varia dependendo do parceiro com que se está dançando, pois o grau de dificuldade e desafio de uma dança é bastante influenciado pela interação com o parceiro, como se vê nas citações a seguir:

> Tem. Quando eu não consigo acompanhar o meu parceiro, quando eu vejo que ele está no ritmo não da música e eu não consigo acompanhar ele.(Af4)

> Tem, vários. Quando eu percebo (...) que a dama fica até aborrecida, que eu chego até a aborrecer a dama, porque eu sinto na expressão dela que ela não está gostando de mim como dançarino naquela hora, como par, que a coisa não está casando, entendeu? E nessa hora a gente fica apressado, fica ansioso, fica inibido até, porque não está saindo direito o passo. (Am5)

> Às vezes acontece quando... como se diz? quando o parceiro... Acontece de pessoas que você dança uma vez e parece que você está dançando a vida inteira, e tem outras que não bate, não tem uma sintonia, não sei te explicar porquê... Quando não bate, aquilo vai virando uma ansiedade... Você queria fazer uma coisa, a pessoa não faz e você queria estar fora dali, mas tem que esperara a música acabar, então gera uma ansiedade sim. Normalmente quando o parceiro não está na mesma sintonia que você, isso gera uma ansiedade. (Pf1)

> Eu ficava ansiosa quando dançava com alguém que dançava mais do que eu, alguém que tinha mais experiência deixava a gente meio tensa, não sei se era ansiedade, mas deixava a gente meio tensa. (Pf5)

> Tem. Quando você chega no baile e vem aquele professor super-famoso tirar você pra dançar, o coração dispara e eu nem comecei a dançar ainda, todo mundo está te olhando no baile e você está dançando com uma pessoa que já é reconhecida, porque eu sou profissional, mas eu estou começando também, tenho 5 anos, o Ivan[1] tem 12 anos de dança! Imagina, chega um Ivan que eu não conheço, um professor desse importante, dá muito nervoso. (Pf2)

> E a dama, normalmente, por antecipar o movimento, porque sempre que você quer antecipar, ou se soltar um pouco mais, porque como você é controlada o tempo inteiro, às vezes você quer se soltar um pouco mais e, dependendo, isso gera uma ansiedade também. (Pf1)

A última sub-categoria não se refere propriamente a uma ansiedade gerada durante a dança, mas sim à ansiedade gerada quando *não a pessoa não está dançando e quer muito dançar* (4), por exemplo em uma situação em que ela está parada ou sentada e começa a tocar uma música que ela gosta muito.

> Fico ansiosa pra sair pra dançar, agora no momento da dança não. (Af2)

> Tem quando eu não estou numa dança, fico ansioso pra dançar. (Am4)

> E a ansiedade assim de estar tocando uma música que eu gostava muito e a gente fica ansiosa pra que alguém venha te tirar pra dançar aquela música. (Pf5)

A tabela 17 resume as diferentes variáveis de respostas das 3 sub-categorias da categoria Ansiedade:

---

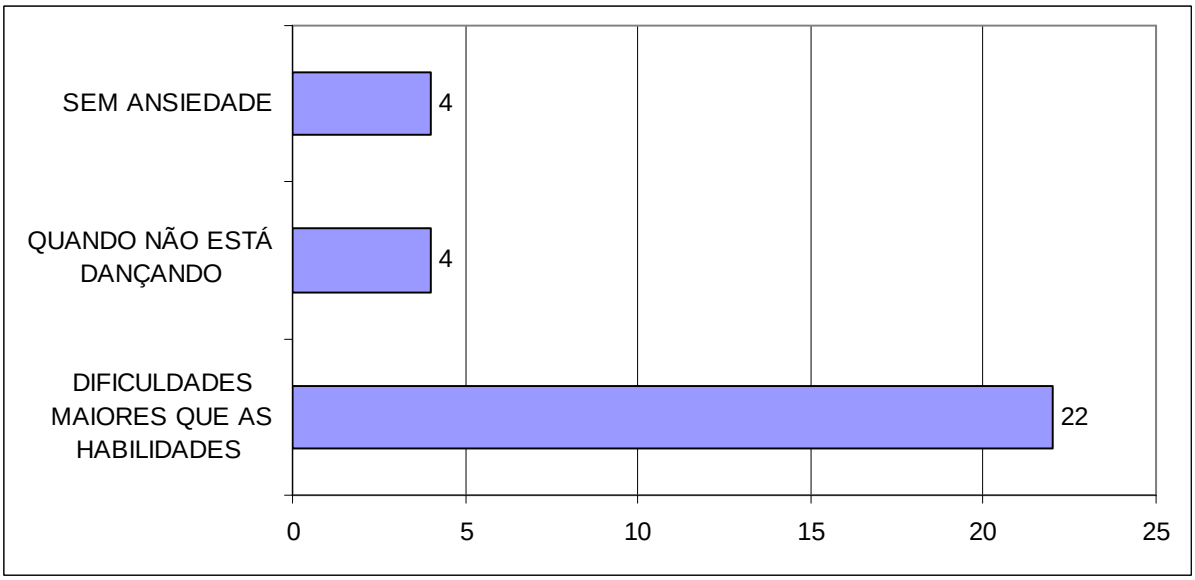
[1] [1] Nome trocado para proteger a identidade da pessoa citada. A entrevistada referiu-se ao professor e proprietário da academia onde ela trabalha.

Tabela 17 - Sub-categorias e variáveis da categoria Ansiedade

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
SEM ANSIEDADE (4)	Não sente ansiedade.	4
DIFICULDADES MAIORES QUE AS HABILIDADES (22)	Em apresentações e coreografias.	7
	Quando erra os passos.	2
	Não consegue acompanhar o cavalheiro.	2
	Acha que não está agradando a dama.	2
	Dança com um professor famoso ou importante.	1
	Não tem sintonia com a parceira.	1
	Quando dança com quem não conhece.	1
	Quando dança com quem dança melhor.	1
	Quando dama é controlada e quer se soltar mais .	1
	Quando sente dificuldades.	1
	Quando sente que não tem habilidades.	1
	Quando não consegue mostrar sua capacidade.	1
	Em palestras ou cursos para públicos amplos.	1
QUANDO NÃO ESTÁ DANÇANDO (4)	Quando toca uma música que gosta e não está dançando.	4

O gráfico a seguir (Figura 10) compara as 3 sub-categorias da ansiedade, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 10 - Sub-categorias da Ansiedade e quantidade de citações



TÉDIO

A terceira pergunta específica da dimensão emocional investiga o tédio. Os participantes responderam se havia alguma situação de dança em que se sentiam entediados:

5) Há momentos em que você se sente entediado quando dança? Quando isso ocorre?

As respostas da categoria Tédio foram agrupadas em 5 sub-categorias. Na primeira sub-categoria encontram-se aqueles que relataram **Não sentir tédio** (6) em nenhuma situação durante a dança.

> Não. Olha que eu pensei nessa possibilidade, pensei que eu ia ter isso, mas sinceramente eu não tive. Às vezes eu chego aqui achando que eu vou ficar aborrecido, entediado, eu estou crente que eu vou ficar entediado, em grande

> parte por conta dos problemas, do stress lá de fora, né, e ai acontece aquele passe de mágica, aquele milagre, e acontece tudo errado daquilo que eu tinha previsto, graças a Deus, eu acabo curtindo, apesar de estar mais aborrecido, mais desanimado, mais chateado aquele dia, chega aqui eu me transformo, parece que muda tudo e eu consigo curtir até o final. (Am5)

A segunda sub-categoria foi denominada **Desafios abaixo das habilidades** (13), onde os entrevistados relataram sentir tédio quando os desafios eram baixos demais. Na dança-de-salão, as dificuldades e desafios de uma dança são bastante influenciados pela interação com o parceiro ou parceira. A pessoa pode ficar entediada quando *dança com um parceiro ou parceira que não dança bem* (5), *que não se envolve na dança, não interage com a pessoa* (2), que *é desagradável* (2) ou *que é muito repetitivo nos passos* (1).

> Ah, eu fico entediada quando a pessoa não sabe dançar direito. (Af5)

> Quando a pessoa não sabe dançar e ela só faz o básico, básico mesmo, e aí não tem nenhum divertimento pra mim e eu quero terminar logo. (Af4)

> Depende da pessoa com quem você esteja dançando. É uma troca de energia, tem pessoas que você se sente ótimo dançando e tem pessoas que você se sente acabado, a dança provoca essa troca de energia, então ela acaba deixando a gente com tédio e meio sem vontade de dançar quando uma pessoa não está 100% pra você. O encaixe de um casal na dança, os dois têm que estar medindo 50% de um e 50% de outro, e estar caindo 100% de cada um. É sem graça estar dançando com uma pessoa que não te dá atenção, que não está de corpo e alma pra você, isso sim me traz um pouco de tédio na dança. (Pm3)

> Dependendo do cavalheiro com quem você dança, o cara às vezes não está preocupado nem em te conduzir, nem... quando o cara não dança tão bem, às vezes dança bem, mas não tão, e ele não demonstra que está dançando com você, parece que ele está dançando sozinho, e você não consegue acompanhar, e você não tem aquela sensação gostosa da dança. E o cara fica cobrando de

> você, aí você fica meio entediada, você fala *"Ah meu, que saco, acaba logo essa música que eu quero dançar com alguém que seja gostoso dançar!"*, pode ser que dance muito menos, saiba muito menos passos, tenha uma condução bem pior, mas que te trate de um jeito que seja agradável, porque a dança é uma coisa social. (Af3)

> Eu tenho uma certa facilidade. Às vezes ficar repetindo, repetindo a mesma coisa, a pessoa não acompanha ou então não está no ritmo, aí fico um pouco nervosa, mas não pode brigar porque o cara tá aprendendo... (Af1)

Alguns participantes relataram sentir tédio *quando sua potencialidade não está sendo explorada ao máximo* (1), *quando o aprendizado ou a prática estão repetitivos* (1) e *quando a pessoa sente que não está aprendendo nada novo ou não está evoluindo* (1).

> (...) quando a pessoa já é mais de idade e ela não está tão preocupada em brincar com o ritmo, brincar com a musicalidade, fica só fazendo uma coisa muito mecânica, aí inconscientemente você pensa que a sua potencialidade pra aquilo não está sendo explorada no máximo que ela poderia explorar, então entra meio num piloto automático, mas logo em seguida, conscientemente, já *falo "Não, está divertido, tem coisas boas que eu posso tirar daqui"* (risos), tirando leite de pedra o tempo todo. (Pf2).

> Quando você começa a repetir muito a mesma coisa. Eu digo assim, começar a ficar dançando só uma coisa, dançar tipo só salsa ou só bolero. Aí acaba se tornando um momento meio enjoativo, porque você só ouve uma música, só faz um passo, aí esse momento é meio chato. Pode ser no baile, se for especificamente só daquele ritmo, ou você pegar uma aula só daquele ritmo. Depois de um certo tempo de dança daquele ritmo só, passa a ficar um pouquinho enjoativo. (Am1)

> Quando você começa a dançar, tem muito o que aprender, e você sente que está aprendendo muita coisa e que está evoluindo rapidamente. Depois de um certo tempo, quando você já está dançando bem, a evolução é mais lenta. Eu

> tive uma época, antes de ter minha própria academia, em que parecia que não estava aprendendo mais nada, e isso começou a me deixar meio entediado, meio sem ânimo para dançar e eu quis até desistir. Mas foi só uma fase e passou. (Pm2)

Uma outra sub-categoria foi denominada E**stado físico ou psicológico** (2) onde as pessoas relataram ficar entediadas quando já estavam muito cansadas (1) e quando não se sentiam bem e começavam a errar os passos (1).

> Depende do par, da música, do lugar às vezes. Depende de como você está no dia, às vezes você já está meio cansada aí não rende muito a aula. (Am3)

> Tem dias que a gente não está muito bem, parece que os passos não fluem muito bem, parece que, não sei o que acontece que a gente começa a fazer passo errado, começa a erra muito durante uma dança e agente sabe que isso é desagradável pra outra pessoa, então isso às vezes dá um pouco de tédio sim, desanima um pouco. Aí às vezes você fica até sem querer dançar naquele dia pra não passar por isso. Às vezes a gente empolgada pra dançar, mas aí chega lá na hora não flui. Sei lá, tinha dia que não fluía bem, os passos não saíam como a gente queria. (Pf5)

Por fim, a sub-categoria **Obrigação** (2) representou a resposta de dois professores que relataram sentir tédio quando dançam por obrigação.

> Quando eu tenho que dançar por obrigação. Quando eu não estou a fim, quando estou cansado fisicamente ou mentalmente, e tenho que sair pra dançar com alguém, ou quando eu saio pra dançar e não to a fim de dançar com todo mundo e tenho que dançar, isso me deixa bem entediado, anula o prazer da dança. (Pm1)

> Eu tento não deixar isso acontece, mas às vezes isso acontece por uns instantes quando eu estou trabalhando de *personal*[1], e você está ali e você não está dançando com prazer, você está dançando porque você foi contratado pra aquilo. (Pf2).

A tabela 18 resume as diferentes variáveis de respostas das 4 sub-categorias da categoria Tédio:

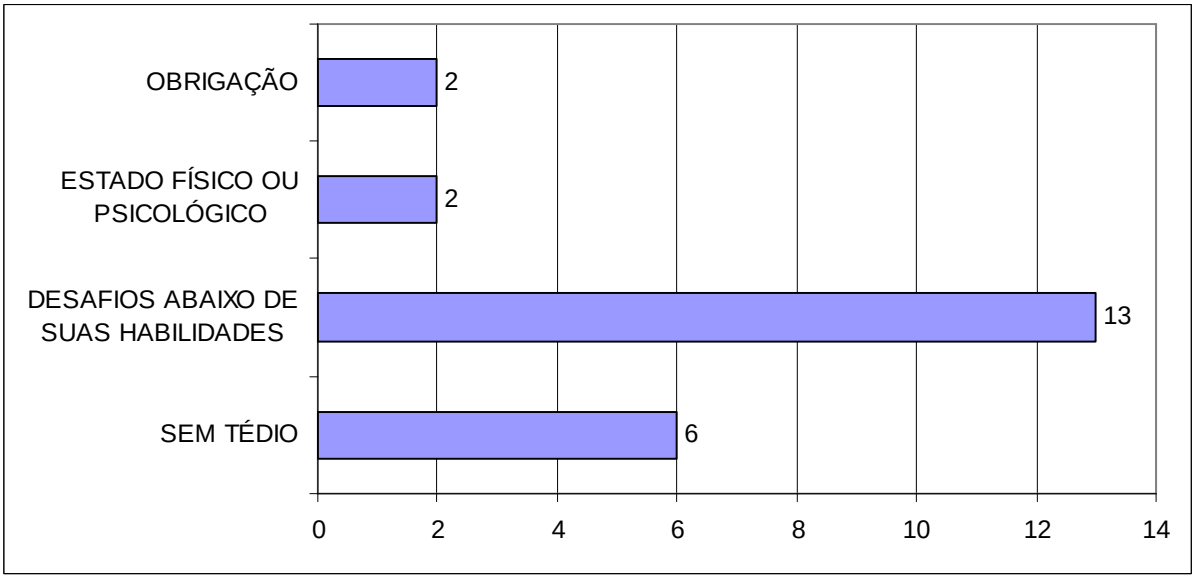
Tabela 18 - Sub-categorias e variáveis do Tédio

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
SEM TÉDIO (6)	Não sente tédio.	6
ESTADO FÍSICO OU PSICOLÓGICO (2)	Quando está cansado(a).	1
	Quando você não está bem e erra muito.	1
DESAFIOS ABAIXO DE SUAS HABILIDADES (13)	Parceiro(a) não dança bem.	5
	Parceiro(a) é desagradável.	2
	Parceiro(a) não se envolve, não interage.	2
	Parceiro é repetitivo nos passos.	1
	Quando sua potencialidade não está sendo explorada ao máximo.	1
	Quando o aprendizado ou a prática estão repetitivos.	1
	Quando você não está aprendendo nada novo ou não está evoluindo.	1
OBRIGAÇÃO (2)	Quando dança por obrigação.	2

[1] *Personal dancer*: dançarinos que são contratados por alguém para dançar exclusivamente com esta pessoa durante um baile. Também podem ser contratados pela instituição organizadora de um evento para dançarem com o público.

O gráfico a seguir (Figura 11) compara as 5 sub-categorias da categoria Tédio, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 11 - Sub-categorias da categoria Tédio e quantidade de citações



A tabela 19 resume as diferentes sub-categorias do Tédio e da Ansiedade:

Tabela 19 - Sub-categorias do Tédio e da Ansiedade

ANSIEDADE (30)	DIFICULDADES MAIORES QUE AS HABILIDADES (22)
	QUANDO NÃO ESTÁ DANÇANDO (4)
	SEM ANSIEDADE (4)
TÉDIO (23)	SEM TÉDIO (6)
	DESAFIOS ABAIXO DE SUAS HABILIDADES (13)
	ESTADO FÍSICO OU PSICOLÓGICO (2)
	OBRIGAÇÃO (2)

5.2.3. DIMENSÃO COGNITIVA

A terceira dimensão identificada a partir dos depoimentos dos dançarinos foi a **Dimensão Cognitiva**, que inclui as categorias **Pensamentos, Não-pensamentos, Atenção e Concentração**.

PENSAMENTOS

A categoria Pensamentos reúne citações dos participantes relatando o que pensam enquanto dançam, caso pensem em algo. Para estimular narrativas a respeito da categoria **Pensamentos** (23) foi formulada a seguinte pergunta:

3) a) Quando está dançando, você pensa em alguma coisa? Em quê?

As respostas foram agrupadas em 6 sub-categorias. A primeira sub-categoria foi denominada **Sem-pensamentos** (5) e reúne as respostas de participantes que afirmaram não pensar em nada durante a dança.

> Não vem nenhum pensamento, nenhum! Só dançar, se divertir, dar risada dos erros que fez, só, mais nada, em não me preocupo com mais nada, nada, com nada! (Af2)

> Pensamentos? (pensa) É uma pergunta difícil, né. Eu acho que passa mais emoção, passa mais prazer, passa até sensualidade, lógico, né, tem que se admitir que a dança tem uma parte sensual muito grande... Passava mais emoções do que pensamentos. Pensamentos específicos eu acho que não, muito mais emoção do que pensamento, passa emoção. (Am5)

A sub-categoria que apresentou o maior número de citações foi denominada **Foco no presente** (9) e referia-se a aqueles que disseram pensar exclusivamente no momento da dança.

> Só consigo pensar naquele momento em que eu estou vivenciando, não penso em mais nada. (Pm2)
>
> Quando você está dançando, você nem pára pra pensar, você está pensando no momento, né, num lugar agradável, com pessoas agradáveis. (Af5)
>
> O meu pensamento é muito profissional: é viver o momento, com a pessoa com quem você esteja, pode ser jovem, mais idosa, pode ser uma criança, quem for, a gente tem que estar vivendo o nosso momento e estar se entregando de corpo e alma. (Pm3)

Outra sub-categoria com várias citações foi a denominada F**oco na dança** (5) e refere-se a aqueles que disseram pensar apenas na dança.

> Eu penso só na dança, cara, só naquela pessoa com quem eu estou dançando, eu penso mais em agradar aquela pessoa com quem eu estou dançando, só nisso, o resto do dia eu deixo tudo fora da pista. (Am1)
>
> Hoje em dia que eu estou tentando ir por um caminho de desenvolvimento e evolução na dança, geralmente estou preocupada com o passo, com o que o cavalheiro está fazendo, já que eu tenho que fazer o papel do cavalheiro e tenho que ajudar outros alunos, eu acabo pensando muito na dança em si, é uma coisa meio técnica mesmo, de ouvir, tentar ouvir o ritmo e falar *"Ah, estou no ritmo, não estou"* e aí eu então acho que a música é maravilhosa, falo *"Ai que delicia essa música e a sensação de dançar!"*. Eu fico pensando na dança mesmo, eu não penso nada fora disso. (Af3)
>
> Não lembro de pensar nada que não fosse na própria dança. Eu pensava em fazer o passo direitinho e não me desequilibrar, porque eu era toda

> desequilibrada pra fazer giro, essas coisas, mas não passava qualquer tipo de pensamento que não fosse a dança mesmo no momento. (Pf5)

> Às vezes eu estou super-focada naquilo que eu estou dançando ... *"Ai, nossa, essa dança, eu não estou acostumada a dançar com esse ritmo"* ou *"Eu nunca dancei com essa pessoa, então eu tenho que ficar mais atenta"*, *"Mas eu tenho que ir pra onde agora, tenho que passar por onde?"*. E quando você é profissional também vem uma cobrança, você não consegue dançar só assim, livre, *"Ah, deixa o outro me levar"*, porque tem gente te olhando e fica o tempo todo *"Ai, mas a professora está com o pé torto, ah, mas a professora não fez direito"*, fica uma cobrança assim, e muitas vezes também eu me pego assim *"Ai, será que eu estou fazendo corretamente, será que a técnica está perfeita como deveria estar?"* Aí já é aquela parte do racional assim (risos), passa por outro lugar. (Pf2)

Curiosamente, alguns pessoas, ao responder o que pensam, mencionaram **Sentimentos positivos** (2), agradáveis:

> Eu sinto uma sensação de felicidade, de alegria, é o que me vem na cabeça, assim, *"Como é bom estar dançando!"*, é o que passa na minha cabeça na hora, aquela relação com a mulher, aquilo me faz muito bem, é o que eu penso. (Pm1)

> Depende do momento, do estado que você está, até da música que você está escutando, até da pessoa com quem você está, mas basicamente o que se passa na cabeça é o prazer de estar dançando. (Pm5)

Uma outra sub-categoria foi chamada de **Ambiente** (1) e incluía a resposta de pensar no ambiente ao seu redor:

> Mas em geral acho que quando a gente dança, a gente não fica pensando lá fora, a gente pensa no ambiente em si, você olha para as pessoas, você fica

> sempre sorrindo, as pessoas estão ali te olhando, te elogiando, acham bonito de ver um casal dançar, acho que é isso. (Pf4)

Também foi identificada a sub-categoria chamada **Aprendizagem** (1), incluindo a resposta de *pensar em aprender e se aperfeiçoar na dança*:

> A prioridade é aprender bastante, me profissionalizar mais pra frente nessa área. É uma coisa que você tem que estar aperfeiçoando, o que você pensa é isso, entendeu? Você nunca vai saber tudo, né, tem que estar correndo atrás. (Am3)

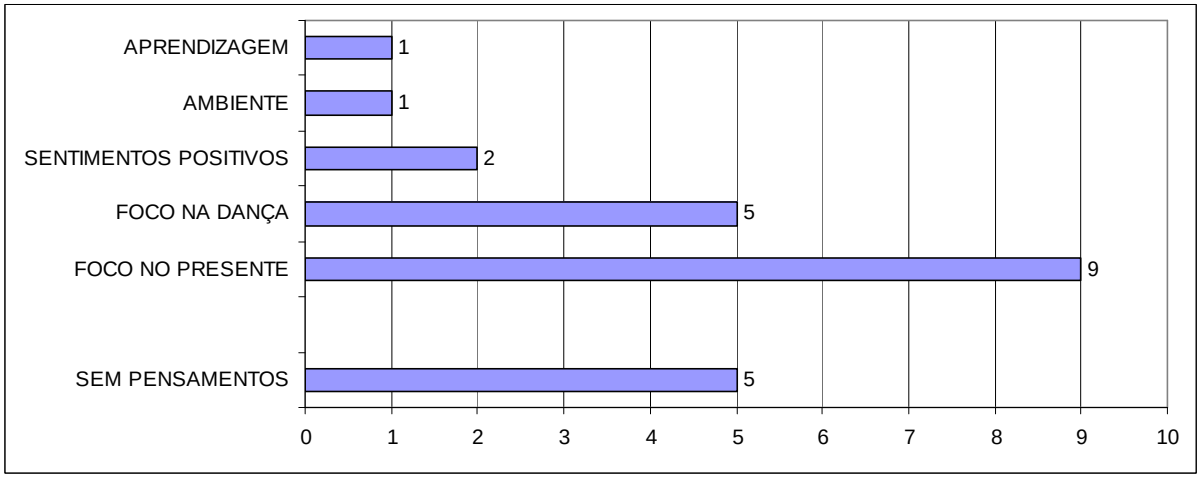
A tabela 20 resume as diferentes variáveis de respostas das 5 sub-categorias da categoria **Pensamentos**:

Tabela 20 - Sub-categorias e variáveis da categoria Pensamentos

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
SEM PENSAMENTOS	Não penso em nada durante a dança.	5
FOCO NO PRESENTE	Penso somente no momento.	9
FOCO NA DANÇA	Penso somente na dança.	5
SENTIMENTOS POSITIVOS	Tenho pensamentos agradáveis.	2
AMBIENTE	Penso no ambiente ao meu redor.	1
APRENDIZAGEM	Penso em aprender e me aperfeiçoar.	1

O gráfico a seguir (Figura 12) compara as 6 sub-categorias da categoria P**ensamentos** (23), em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 12 - Sub-categorias da categoria Pensamentos e quantidade de citações



NÃO-PENSAMENTOS

Uma outra categoria da dimensão cognitiva é análoga e oposta à categoria Pensamentos. Refere-se a o que a pessoa não pensa durante a dança. Para estimular narrativas a respeito da categoria **Não-pensamentos** (44) foi formulada a seguinte pergunta:

3) b) E em que você não pensa quando está dançando?

As respostas foram agrupadas em 3 sub-categorias. A primeira sub-categoria foi denominada **Coisas negativas ou desagradáveis** (25) e reúne as respostas de participantes que afirmaram não pensar em *problemas* (11), não passam *pensamentos negativos* em geral (4), como *preocupações* (3), *dívidas e contas a pagar* (3), *sentimentos negativos* (2) e não pensam no stress do dia-a-dia (2). A variável *problemas* (11) foi a mais citada entre as coisas que a pessoa não pensa durante a dança:

> Depende, né, se a gente está com problema, a tendência quando a gente vai pra um ambiente familiar, que a dança-de-salão propõe, um ambiente familiar, com amigos em comum, quando você vai dançar você não fica pensando em problemas não, você fica pensando naquele momento, que é divertido (Pf4)

> Problemas. Nenhum. Naquela hora você esquece. Entra a música, o movimento, o espaço, aqueles todos em volta também, dançando, você se concentra naquilo, não tem como fugir. (Pf1)

> Ah, os pobremas (sic)... Os pobremas não aparecem de jeito nenhum. Os pobremas gerais. (Pm4)

> Problemas. Deleto tudo. Não vem. (Pm5)

Além de problemas, os participantes mencionaram outros pensamentos e sentimentos negativos em geral:

> Coisas negativas. Não consigo colocar coisas negativas na minha cabeça. Preocupação, essas coisas, acho que não vem, é automático. (Pm3)

> Geralmente pensamentos ruins, as coisas que me deixam nervosa, que me deixam chateada, os meus problemas... (Pf2)

> Tristeza. Nunca dançando me passou nenhum sentimento de tristeza. (Am2)

> Eu não penso nas contas a pagar, eu não penso no stress que São Paulo acontece no dia-a-dia. Eu assisto muita reportagem, então eu não fico pensando nas violências que acontecem... É paz, passa paz quando eu estou dançando. (Pm3)

> Problema, nenhum (risos). Esquece tudo, não tinha nada, não passava nada ruim na cabeça, nenhum tipo de problema, nenhum tipo de stress, nem trabalho, família, nada. (Pm5)

Outra sub-categoria foi denominada **Coisas externas a dança** (17) e reúne as respostas de participantes que afirmaram não pensar em nada que está acontecendo no mundo externo à dança, como *trabalho* (8), *estudo e faculdade* (3), *o dia que teve, o cotidiano* (3), a *vida lá fora* (2) e a *família* (1), sendo *trabalho* (8) a variável mais citada pelos entrevistados.

> Contas, trabalho, faculdade... Faculdade, até se for o lado da Iniciação que eu estava pensando, até pode vir, mas é muito difícil eu pensar em qualquer coisa que não seja o ato de dançar mesmo. (Af3)

> Trabalho, faculdade, relacionamento, nada! Todo o meu dia fica fora da pista de dança. Eu entrei na pista, eu penso só na diversão. (Am1)

> É o que eu falei, na vida lá fora, no meu trabalho, nos meus aborrecimentos, nas minhas frustrações, nos meus problemas. Eu desligo do mundo lá fora e fico vivendo, vivenciando só esse momento da dança mesmo. (Am5)

> Estudar. (risos) As complicações da vida... esse tipo de coisa, eu esqueço, realmente. Compromissos com estudo, compromissos com outros trabalhos, eu me desligo um pouquinho disso. Quando eu termino de dançar, eu sintonizo de novo. (Pm1)

> Acho que eu não penso em trabalho, em dívida (risos), nessas coisas chatas. No cotidiano, eu não penso. (Af2)

> O que está acontecendo fora do lugar onde eu estou. Não penso no trabalho, não penso em outra coisa. Eu penso na dança e no que pode estar acontecendo próximo, eu olho ali alguém fazendo alguma coisa, mas ali mesmo, no momento, eu penso no momento, não fora. (Af4)

A última sub-categoria foi denominada **Necessidades fisiológicas** (2) e inclui a resposta de uma aluna de dança que afirmou não sentir *fome* nem *sono* durante um baile de dança-de-salão.

> Não me dá fome, eu não quero ir pra casa dormir, eu só quero ficar ali curtindo mesmo, não dá vontade de ir embora, não dá vontade de comer, e quero dançar, curtir o momento, né. Quanto mais eu danço, mais eu quero dançar. Eu começo a dançar, eu não consigo parar. Eu danço a noite toda, se tiver alguém pra dançar, eu danço a noite toda, é raro eu sentar. (Af5)

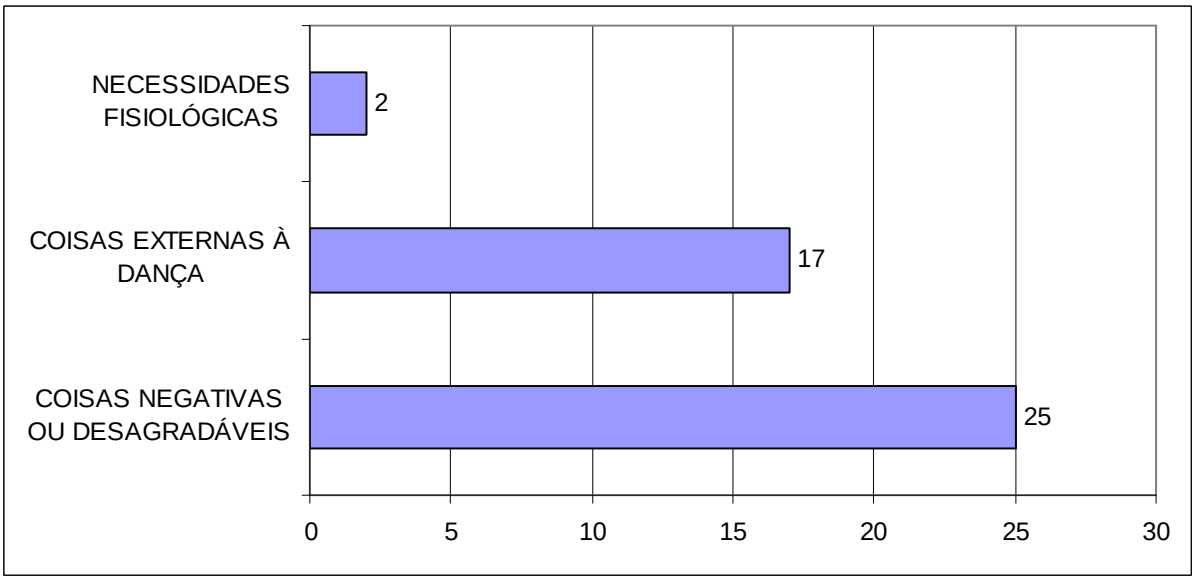
A tabela 21 resume as diferentes variáveis de respostas das 3 subcategorias da categoria **Não-pensamentos** (44):

Tabela 21 - Sub-categorias e variáveis da categoria Não-pensamentos

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
COISAS NEGATIVAS OU DESAGRADÁVEIS (25)	Problemas	11
	Pensamentos negativos	4
	Preocupações	3
	Dívidas, contas a pagar	3
	Sentimentos negativos	2
	Stress	2
COISAS EXTERNAS À DANÇA (17)	Trabalho	8
	Estudo, faculdade	3
	O dia que teve, o cotidiano	3
	Vida lá fora	2
	Família	1
NECESSIDADES FISIOLÓGICAS (2)	Fome	1
	Sono	1

O gráfico a seguir (Figura 13) compara as 3 sub-categorias da categoria **Não-pensamentos**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 13 - Sub-categorias da categorias Não-pensamentos e quantidade de citações



A tabela 22 resume as diferentes sub-categorias das categorias Pensamentos e Não-pensamentos:

Tabela 22 - Sub-categorias das categorias Pensamentos e Não-pensamentos

PENSAMENTOS (23)	SEM PENSAMENTOS (5)
	FOCO NO PRESENTE (9)
	FOCO NA DANÇA (5)
	SENTIMENTOS POSITIVOS (2)
	AMBIENTE (1)
	APRENDIZAGEM (1)
NÃO-PENSAMENTOS (44)	COISAS NEGATIVAS OU DESAGRADÁVEIS (25)
	COISAS EXTERNAS À DANÇA (17)
	NECESSIDADES FISIOLÓGICAS (2)

ATENÇÃO

Outra importante categoria da dimensão cognitiva é a **Atenção**. Para estimular narrativas a respeito da categoria **Atenção** (53) foi formulada a seguinte pergunta:

7) Quando está dançando, em que você presta atenção?

As respostas foram agrupadas em 3 sub-categorias: a atenção focada somente em **elementos da dança** (31), a atenção focada **no parceiro ou parceira da dança** (14) e a atenção focada no **aspecto social da dança** (8). Freqüentemente as respostas misturavam esses três focos, mas essa divisão foi considerada útil porque destaca três focos distintos: um mais voltado para si mesmo, seus movimentos e sua dança; outro voltado para o parceiro ou parceira com quem se está dançando, embora a finalidade ainda seja o ato de dançar; o terceiro foco reflete uma atenção mais difusa e periférica, que se estende às pessoas que estão observando, e uma preocupação com o clima social e em ser agradável.

Um aluno (Af3) descreveu bem essas diferentes amplitudes do foco de atenção, do mais externo (o ambiente social), passando pelo intermediário (o espaço ao redor) até o mais interno (seu próprio corpo e seus movimentos):

> Geralmente eu busco estar com a concentração alta, estar com a mente naquilo, naquela hora, sem ficar vendo se o meu amigo chegou ou alguma coisa assim. O máximo que você tem que olhar para outras pessoas do salão é pra ver se tem espaço ali, se não tem, se eu vou bater, se eu posso dançar maior, eu posso dançar menor. Eu tento estar sempre com uma concentração alta pra perceber tudo o que meu corpo está fazendo e poder controlar ele, poder saber o que

> você fez, o que eu errei e por quê eu errei. É claro que não é tão assim, né, chega na hora o negócio fica bem mais natural e bem mais automático. (Af3)

A primeira sub-categoria da **Atenção** foi denominada **foco nos elementos da dança**. Este nome foi retirado da fala de uma professora de dança que explicou que a dança não é ginástica corporal e sim uma expressão artística, que possui uma capacidade poética.

> A poesia está justamente em você brincar com vários elementos: o movimento, a outra pessoa, a música, o espaço que você tem pra dançar, a roupa que você está usando, tudo é elemento. (Pf2)

Assim, a sub-categoria **Foco nos elementos da dança** (31) reuniu todas as citações que apresentaram atenção focada na *dança propriamente dita* (3) e em seus elementos: *passos e movimentos* (10), *ritmo e música* (9), *espaço e pessoas dançando ao redor* (6), *condução* (2) e *postura* (1).

> Eu tenho que prestar atenção, em primeiro lugar, no salão como um todo, o espaço, pra não bater em ninguém, pra não causar nenhum acidente, proteger a dama que está ali comigo, estou pensando na música que está ali tocando, a maneira como eu vou viajar naquela melodia, a preocupação que você tem em transmitir essa viagem sua pra mulher que está dançando com você... Mas tudo isso é uma coisa muito rápida, é muito automática. No que girou a cabeça, deu uma olhada no salão, viu o espaço que tem, já mentalizou o passo que você vai fazer na seqüência, tudo isso vem normalmente. (Am2)

> Na postura, detalhes do espaço, do desenho que você vai fazer, posicionamento em relação à dama, cuidado com a dama, de estar tratando, né, pra você de repente não tornar a dança uma coisa agressiva ou muito vulgar. (Am3)

> Nos movimentos. Nos movimentos, na dança e no parceiro. (Af2)

> Dependendo do ritmo... eu vou um exemplo que eu gosto. Quando eu estou dançando o zouk, que eu viajo, eu presto muita atenção na condução do cavalheiro. Primeira regra: eu tento entender a letra, eu viajo na música, eu presto atenção na música, porque cada música para mim, tem uma mensagem, cada música passa uma mensagem. Às vezes tem música, tipo o forró, que essas mensagens eu tento passar para os alunos. Então primeira regra, eu tento prestar atenção na música. Musicalidade. Sem musicalidade não vai funcionar a dança. Então eu presto atenção na musicalidade. Aí vem a condução do bonitinho, o cavalheiro. (risos). Então eu presto muita atenção nisso. (Pf3)

> No salão normalmente eu costumo prestar atenção nas pessoas que estão em volta. Não só pra não bater, desviar, mas fazer um passo novo, tentar uma coisa diferente. Aproveitar e não afetar ninguém, não machucar ninguém. (Am4)

14 participantes relataram estar **Focados no parceiro ou parceira** (14) com quem se está dançando.

> E presto muita atenção na pessoa com quem você está dançando, porque não adianta você dançar com uma pessoa com a cabeça longe. Você tem que estar ligado naquela pessoa e ela ligada em você, porque só assim a dança fica gostosa, fica leve, fica prazerosa, é quando as duas pessoas ficam ligadas uma na outra, é nisso que eu presto atenção. (Am1)

> Na mulher, na minha relação com a mulher, nesse momento agora eu tenho prestado muita atenção nisso, e fazer uma dança prazerosa, não só pra mim, não só pra minha felicidade, *"Ah, consigo dançar bem!"*, fazer a mulher dançar bem comigo também. (Pm1)

> Na dama, minha atenção fica toda focada pra dama. É pra ela que eu danço. Tem gente que fica muito focado em si mesmo e esquece que tem uma mulher dançando com você, e tem gente que dança para o público, pra quem está assistindo. Eu danço com a minha atenção toda para a dama. (Pm2)

Uma terceira sub-categoria – **Foco no social** (8)- destaca atenção focada não na dança propriamente dita e em seus elementos, mas em elementos sociais periféricos, como *as pessoas que estão observando os dançarinos* (4), *o ambiente e o clima social do ambiente* (2) e *uma preocupação em ser agradável e simpático ao parceiro ou parceira* (2).

> Um monte de coisas. Quando eu estou dançando aqui no baile da academia, por exemplo, eu presto atenção nas pessoas que estão sentadas enquanto eu estou dançando, eu presto atenção em quem está dançando, quem seria uma próxima pessoa que eu poderia chamar pra dançar que não estava dançando, eu presto atenção na música que está tocando, se as músicas estão sendo repetitivas, se eu tenho trocado os ritmos ou não se está chegando mais gente ou não, se as pessoas estão indo embora, se alguém derrubou alguma coisa no chão e está pegajoso. Tem um monte de coisas que você presta atenção. Tem momentos que você desliga, que você se foca na dança, às vezes vem uma coisa mais complexa, você precisa prestar atenção naquilo que você está fazendo, também você não está dançando aqui e olhando pras outras coisas, é só que quando você está aqui e de repente você percebe *"Ah, alguém está chegando"*, mas você estava prestando atenção, mais importante, é naquilo que você estava fazendo, na dança e na outra pessoa que está dançando com você. (Pf2)

As duas citações abaixo, de um professor e de um aluno, destacam esse duplo foco de atenção periférica: uma voltada para as pessoas que estão dançando ao redor na pista, onde a preocupação é não trombar ou bater com os dançarinos ao redor, para não machucar o outro ou se machucar; outro foco de atenção é nas pessoas que estão observando fora da pista e que não consistem em elementos importantes para a dança em si mesma.

> Eu busco prestar atenção muito no salão, nas pessoas que estão ao redor, porque é muito referente isso, as pessoas querem muito mostrar movimento, mostrar o passo, *"Ai, eu quero mostrar o movimento que eu aprendi agora, ele é muito legal"*. A gente tem que ver o momento em que mostrar esse movimento, porque o salão é muito referente, uma hora tem pessoas outra hora

> pode sair pessoas, uma hora ele está lotado, outra hora ele pode estar vazio, eu busco sempre prestar atenção nas pessoas que estão ao meu redor dançando, a gente sempre tem que se preocupar, porque você pode soltar a perna em cima de uma pessoa, você pode machucar uma pessoa. E a segunda coisa que eu penso são as pessoas que estão olhando, porque tanto vêm as críticas quanto as qualidades que as pessoas vêem em você, então a gente sempre tem que pensar na nossa técnica, eu tenho que ser técnico naquilo que eu estou fazendo, se eu sou um profissional, eu tenho que ter a técnica e mostrar aquilo que eu estou fazendo. Então, pra mim, a primeira coisa é pensar no próximo que está dançando, porque a dança é um prazer pra todos e não pra um só, e eu penso muito na técnica quando eu estou dançando. (Pm3)

> Eu fico prestando atenção em volta, nas pessoas que estão dançando, às vezes nas pessoas que estão observando. Eu procuro não olhar pro chão, porque eu aprendi que isso não é certo. Procuro olhar pra pessoa com que eu estou dançando, dependendo do ritmo, né. Conversar, tem dança que não dá pra conversar, mas tem umas que dá. Procuro observar o que está acontecendo à minha volta. (Af5)

Uma professora explicou muito bem como varia o foco da atenção durante a dança. Quando dança com uma pessoa que não está habituada, precisa se concentrar mais para não errar os passos, então sua atenção fica mais focada no parceiro. Entretanto, quando dança com um parceiro que já está habituada, permite-se não ficar tão concentrada e mantém uma atenção mais difusa, extendendo-se para o ambiente ao redor. Mas se é uma situação de apresentação de dança, então ela atinge sua concentração máxima e atenção total no parceiro e na dança:

> Depende. Se seu estou dançando com uma pessoa estranha, eu estou prestando muito mais atenção nela do que em volta, porque eu preciso ser rápida na mensagem que ele está me passando e atender no momento exato do comando. Então se eu parar pra pensar pra dar um tchau, ou saber quem está no baile ou não, corre-se o risco de eu não dançar tão bem pra aquela pessoa ou com aquela pessoa. Agora quando eu estou dançando com quem eu já conheço, eu

> divido a atenção com ela e com as pessoas em volta, então dá tempo de você brincar com o seu parceiro e dá tempo de você olhar pro seu vizinho e se for conhecido, *"Oi, tudo bem, como vai?"*. Claro, se é um momento de lazer, agora se é um momento profissional meu que estou dançando, sem dúvida alguma é com meu parceiro 100%, porque ali eu estou representando, então mesmo que eu interaja com o público, eu não posso desfocar do meu par pra de repente responder a um sinal de oi, jamais! (Pf4)

Algumas pessoas destacaram uma preocupação com o *ambiente e com o clima social* (2), em *ser agradável e simpático ou simpática* (2):

> Tem que prestar atenção primeiro em como a outra pessoa abraça, como a outra pessoa está, se ela se sente à vontade, se ela é mais tímida. Tem que perceber como é a condução pra você saber como você vai ser conduzida, e aí no caso do cavalheiro, tem que perceber a dama que ele está tendo pra ele adaptar a condução a ela também, não é só a dama que tem que se adaptar ao cavalheiro. Tem que perceber o clima que está no salão, tem que perceber a musica principalmente. Por exemplo, se o salão está cheio de pessoas que não dança muito, um lugar mais tranqüilo, você não vai ficar dançando passos mirabolantes. Por eu ser das ciências sociais, perceber o social mesmo, perceber todas as pessoas e o clima em volta, o meio ambiente pra você conseguir estar dentro daquilo e não destoante. (Af3)

> Eu costumo procurar me atentar mais à técnica do passo, pra não fazer nada de errado, ao ritmo da música, em ser agradável com o parceiro, estar sempre sorrindo, isso é importante, mesmo que seja alguém que está iniciando na dança, demonstrar sempre que está sendo agradável, por mais que a pessoa esteja fazendo só o passinho básico a música inteira, não demonstrar que aquilo é um fardo pra você e que todo mundo já passou por isso, então eu procuro nunca demonstrar que está chato, muito pelo contrário, tentar incentivar sempre a pessoa que está dançando, mas fazendo o meu passo sempre com energia, sempre com técnica. (Pf5)

> É uma pergunta interessante, são tantos os fatores... (pensa). Eu presto atenção na música, eu presto atenção nas pessoas ao meu redor pra não bater em

> ninguém, presto atenção se eu estou agradando a pessoa que está dançando comigo, se eu não estou forçando a movimentação. (Pm5)

Pelo fato do aspecto social da dança ter se mostrado ser objeto de atenção mais pronunciado nos profissionais da dança, as respostas da categoria **Atenção** foram separadas em professores (P) e alunos (A).

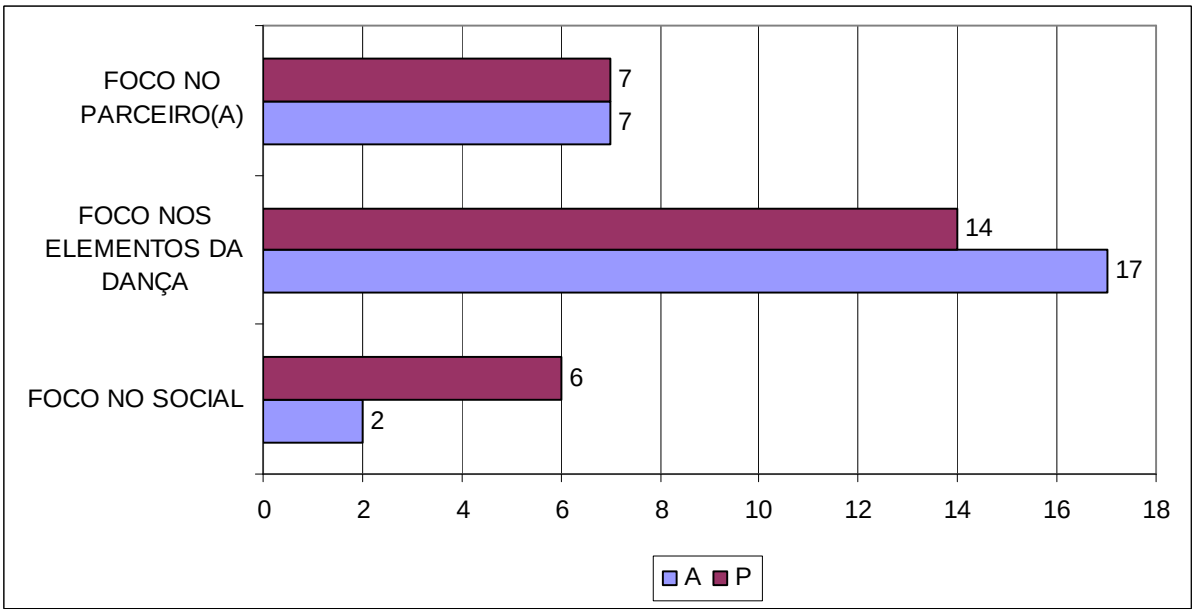
A tabela 23 resume as diferentes variáveis de respostas das 3 subcategorias da categoria **Atenção**:

Tabela 23 - Sub-categorias e variáveis da categoria Atenção

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	A	P	Total
FOCO NO PARCEIRO(A)	Parceiro(a)	7	7	14
FOCO NOS ELEMENTOS DA DANÇA	Passos, movimentos	6	4	10
	Ritmo, música	4	5	9
	Espaço e pessoas dançando ao redor	3	3	6
	Dança	2	1	3
	Condução	1	1	2
	Postura	1	0	1
FOCO NO SOCIAL	Pessoas observando	1	3	4
	Clima social, ambiente	1	1	2
	Ser agradável	0	2	2

O gráfico a seguir (Figura 14) compara as 3 sub-categorias da categoria A**tenção**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 14 - Sub-categorias da categorias Atenção e quantidade de citações



Sete professores e sete alunos relataram estar focados no parceiro ou parceira com quem se está dançando, exatamente a mesma quantidade, totalizando 14 participantes que apresentaram foco no parceiro. Cada sub-grupo – amador e profissional – apresentou exatamente 50% do total de respostas na sub-categoria foco no parceiro(a), sinalizando que não há diferença entre professores e alunos no que se refere ao foco no parceiro.

Entretanto, há diferenças nas duas outras sub-categorias. Na sub-categoria foco nos elementos da dança, os alunos relataram uma quantidade ligeiramente maior de citações relacionadas aos elementos da dança (17) do que os professores (14). Em termos percentuais, 55% das citações foram de alunos e 45% de professores.

Por outro lado, na sub-categoria foco no social os professores relataram uma quantidade muito maior de citações (6) do que os alunos (2). Em termos percentuais, 75% das citações foram de professores e apenas 25% foram de alunos, o que nos sugere duas explicações: 1) Os professores têm muito mais preocupação com o lado social da dança do que os alunos; 2) Os alunos, por terem menos habilidades na dança, precisam se concentrar

mais na dança em si, enquanto os professores podem relaxar um pouco mais em relação à dança e ampliar o seu campo atencional para o ambiente social ao redor.

A Tabela 24 resume as diferentes sub-categorias da categoria Atenção:

Tabela 24 - Sub-categorias da categoria Atenção

ATENÇÃO (53)	FOCO NOS ELEMENTOS DA DANÇA (31)
	FOCO NO PARCEIRO(A) (14)
	FOCO NO SOCIAL (8)

CONCENTRAÇÃO

A última categoria da dimensão cognitiva é a **Concentração**. A diferença entre as categorias Atenção e Concentração é que, na categoria Atenção, a intenção é investigar em que o sujeito presta atenção, enquanto que, na categoria Concentração, a finalidade é verificar o nível de concentração durante a dança: alto, médio ou baixo. Para estimular narrativas sobre a concentração, foi formulada a seguinte pergunta:

11) Quando você está dançando e a dança está indo muito bem, como fica sua concentração? Você fica profundamente concentrado e absorvido pela dança, sua concentração fica num nível médio ou fica até baixa?

As respostas foram agrupadas em 4 sub-categorias: **Concentração alta, Concentração média, Concentração entre média e baixa** e **Concentração variável**.

A sub-categoria **Concentração alta** (15) reuniu as respostas em que os participantes afirmaram simplesmente que a concentração era alta.

> Fico completamente concentrado, é como eu te falei, o foco totalmente no presente, e nada mais. (Pm2)

> O nível de concentração fica mais alto. Você tem um interesse a mais de aprender, você tem um pouco da sede de querer mais, a concentração aumenta, você passa a concentrar e fala: *"Nossa meu, vou pegar esse movimento agora"* e você acaba se interessando por aquilo, *"Como flui aquilo! Como nosso corpo faz aquilo, como nosso corpo consegue!"* (Pm3)

> Eu acho que eu estou em uma concentração boa, alta, eu não diria total. Na maioria das vezes acho que ela está boa, pode-se dizer alta, não 100%, alta. (Am5)

> Eu costumo ficar muito concentrado, não só na dança, mas como na música, né. Eu gosto de aproveitar a dança, a música. (Am4)

> A concentração é altíssima. Principalmente pra dama, que ela fica num estado em que ela vai ser controlada, não adianta simplesmente em chegar em uma pista e fazer os movimentos que me agrada. Não, eu vou receber uma condução, então eu tenho que estar extremamente concentrada, um segundo que você escapa, já perde aquela sintonia, já perde o movimento, já perde o momento, então eu fico muito concentrada. (Pf1)

Um aluno explicou que a concentração é alta quando ele está dançando bem e que, em sua opinião, concentração e desempenho estão diretamente relacionados:

> Quando a dança está boa, o nível de concentração é total, é porque você está ligado só naquilo, não tem faculdade, não tem trabalho, já não tem mundo externo, tem só ali dentro na pista, então o nível de concentração é total. E quando a dança não é boa... acaba sendo ligado as duas coisas... Se você não estiver ligado, não estiver concentrado, você não consegue dançar. Se estiver dançando pensando no que está acontecendo fora, você não consegue prestar

> atenção na música, você não consegue lembrar os passos. Então assim, se a dança estiver boa, é porque você está concentrado. Se você não estiver concentrado, não tem como a dança ser boa, porque praticamente você não está ali. (Am1)

Dentro da sub-categoria **Concentração alta** (15), duas variáveis de resposta referiam-se a profissionais em situação de aula ou apresentações. Dos 10 profissionais entrevistados, 5 fizeram distinção espontaneamente entre situações de baile e situações de aula ou apresentações, isto é, entre dançar por lazer e dançar profissionalmente. 3 relataram alta concentração em apresentações, shows e coreografias e 2 relataram alta concentração quando estão dando aula.

> Agora se eu tiver que dançar profissionalmente falando, sem dúvida a concentração é 100%. (Pf4)

> Isso vai depender muito de que momento da dança eu vou estar. Se eu estiver em cima do palco dançando, minha concentração é 100%. Se eu estiver num baile me divertindo, minha concentração é média, eu tanto estou concentrado na minha dança ali, como estou concentrado em tudo que está ao meu redor. Se é dentro de uma sala de aula, minha concentração é 100%, eu estou vendo toda uma amplitude de pessoas ao meu redor, eu estou olhando pra frente, mas analisando um por um, ao mesmo tempo. (Pm5)

> Agora se estou dando aula, aí sobe, parece como se eu estivesse em uma esteira, aí acelera, acelera, acelera, porque eu tenho que me concentrar naquele passo e tenho que dar o meu máximo. Agora quando eu estou me divertindo, estou saindo pra lazer, então, é normal. (Pf3)

A sub-categoria **Concentração média** (5) reuniu as respostas em que os participantes afirmaram simplesmente que a concentração era média ou normal.

> Acho que ele fica normal. Por mais que a dança está ali agradável, na verdade você está concentrado porque é um salão, às vezes tem vários casais ali dançando, então você mantém essa concentração pra não bater em ninguém, não causar nenhum tipo de dano, se proteger também porque sempre tem um ou outro afobado no salão, que exagera um pouquinho. Concentrado a gente acaba ficando, mas isso não impede de você tirar o seu prazer da dança. (Am1)

Este aluno (Am1) descreveu sua concentração como normal (aqui classificada como média). Nota-se o cuidado do aluno para que o termo concentração não receba a conotação de desprazer. A citação da aluna a seguir (Af2) descreve a concentração geralmente como nível médio, embora ressalte que em momentos que a dança está bem prazerosa, a concentração seja maior.

> Nível de concentração médio, tem hora que a gente se distrai, de repente com alguma coisa que você viu acontecendo ou sei lá, de repente às vezes não está tão agradável assim, você distraiu, dispersou, não prestou atenção, aí errou, aí a dança começa a se tornar chata, aí o nível de concentração é médio. Mas quando a dança está bem gostosa, aí o nível é bom, é excelente. (Af2)

Dos 5 participantes que descreveram sua concentração como média, dois, que eram profissionais, destacaram que a concentração era média em situação de baile ou lazer.

> Isso vai depender muito de que momento da dança eu vou estar. Se eu estiver em cima do palco dançando, minha concentração é 100%. Se eu estiver num baile me divertindo, minha concentração é média, eu tanto estou concentrado na minha dança ali, como estou concentrado em tudo que está ao meu redor. (Pm5)

> Quando a dança está boa, quando não é coreografia, quando estou saindo pra me divertir, então eu não fico assim concentrada, eu viajo, sabe, então eu fico leve, eu não fico me concentrando. Eu me concentro no meu trabalho, quando eu estou dando aula, agora quando eu saio normal, eu não fico pensando, é o

> homem que leva, eu estou pensando na música, eu estou feliz, eu estou relaxada. (Pf3)

A terceira sub-categoria foi denominada **Concentração entre média e baixa** (3) e reuniu as respostas em que os participantes afirmaram que o nível de concentração variava entre média e baixa.

> Nível médio. Não fico tão concentrada em fazer tudo certinho, nada disso. Procuro curtir mais a música, curtir mais a dança, o parceiro. Às vezes até baixo, eu acredito assim, dependendo do ritmo, se é um forró, por exemplo, que é uma dança que a gente fica mais juntinho, acaba até relaxando um pouco com o passo e curtindo mais o parceiro, curtindo mais a música, a dança em si, esquecendo da técnica, esquecendo do resto. (Pf5)

> Depende. Se é pra você dançar simplesmente por dançar, sem ter que representar, então é tranqüilo, sem dúvida, a concentração é média pra baixa. Agora se eu tiver que dançar profissionalmente falando, sem dúvida a concentração é 100%. (Pf4)

> Quando eu danço pra curtir, pra dançar, quando eu saio na noite, a concentração é média pra relaxada, não é aquela tensão, a não ser quando seja uma parceira que eu queira agradar um pouco a mais ou que eu nunca dancei, gera aquela ansiedade, aquela expectativa, aí eu me concentro um pouco mais. Ou quando eu vejo que ela tem um jeito muito diferente e não segue a minha condução, aí eu me concentro mais, do contrário, quando bate, quando eu sinto que flui as primeiras conduções, aí a concentração é média pra relaxada. (Pm1)

Como muitos participantes relataram que a concentração variava dependendo de vários fatores, foi criada uma quarta sub-categoria chamada **Concentração variável** (10), que reuniu 8 variáveis de respostas onde os participantes descreviam as condições que aumentavam ou diminuíam o nível de concentração.

Uma aluna e uma professora afirmaram que o nível de concentração cai dependendo do *estado físico* (2):

> Acho que eu fico bem concentrada, a não ser conforme vai doendo o pé, ficando cansada, sem fôlego, com sono, aí desconcentra, mas normalmente fico concentrada. (Af1)

Uma professora (Pf2) ressaltou que quando os movimentos executados são mais difíceis e exigem maior agilidade, o nível de concentração aumenta:

> Em alguns momentos eu fico bem concentrada aí depende dos movimentos que você está realizando, movimento com muita agilidade, com alguma dificuldade, que exige muito alongamento, flexão de tronco, essas coisas, você fica bem concentrado no movimento, pra que você não se machuque, pra que você consiga realizar, mas em outros momentos não, como eu te falei, eu consigo dançar e prestar atenção que tem uma pessoa passando, é uma concentração que você consegue também prestar atenção em outras coisas. (Pf2)

Uma aluna (Af4) relatou que, quanto mais rápida a música, maior a concentração necessária, pois a música rápida exige maior agilidade:

> Tem uns que se for uma música lenta, acho que o meu nível de concentração nem é tanta, nos movimentos dele, acho que é mais na sensação do ritmo ou de prazer de dançar. Agora se é uma musica mais rápida, que exige mais esforço, também exige muita concentração, numa música rápida, e aí eu me concentro bem mais assim. (Af4)

Uma professora (Pf5) explicou que a concentração aumenta ou diminui dependendo do ritmo musical e do nível de habilidade do parceiro:

> Depende do que eu estou dançando e com quem eu estou dançando. Se eu estou dançando com alguém que tem mais experiência, um professor, alguém com um nível mais avançado, a minha concentração aumenta, aí eu procuro prestar mais atenção no que eu estou fazendo do que no resto. Se eu estou dançando um ritmo mais *light*, um forró ou um bolero, aí eu já não fico tão concentrada mesmo que seja alguém que tenha mais experiência, porque é um ritmo mais fácil. Agora se eu estou dançando com alguém que já é uma pessoa mais iniciante assim, a gente presta atenção pra fazer tudo certinho, mas não é uma concentração tão alta. (Pf5)

Outra professora (Pf4) relatou que é mais fácil dançar com quem ela já conhece, exigindo menor concentração. Quando dança com alguém que ela não está acostumada, o nível de concentração sobe:

> Se é uma pessoa que eu já tenho intimidade, a concentração fica média, porque eu não tenho que me preocupar tanto porque ele já me conhece, então vai dar tudo certo. Se é uma pessoa desconhecida, minha concentração tem que ser maior, porque eu preciso responder ao meu par, a aquela pessoa que eu não conheço, ao toque dela, preciso deixar ela me sentir também. Se é uma pessoa conhecida, acredito que é bem mais tranqüilo, você não se preocupa tanto, de alguma maneira geral, vai dar certo. (Pf4)

Uma aluna (Af5) mencionou que um ambiente calmo e agradável facilita a concentração:

> Dependendo do local que eu tiver e dependendo da dança, eu estou bem concentrada. Agora dependendo do local, aí eu estou bem relaxada. A dança tira todo o stress, no meu caso. Então eu relaxo de uma tal maneira, você acaba esquecendo na verdade dos problemas. E na dança, se for um lugar mais calmo, mais agradável, você está concentrado mais na dança, ali mesmo naquele momento, no que está acontecendo com você. Então você não se preocupa muito com o que está acontecendo ao seu redor, dependendo da pessoa com quem você está dançando também. Então são vários momentos, várias situações. (Af5)

Uma professora (Pf2) e uma aluna (Af2) relataram que a concentração aumenta quando a dança está agradável, e quando não está agradável a mente dispersa.

> Quando a dança está agradável, acredito que seja maior, porque quando a dança está desagradável você quer a sua mente longe dali. (Pf2)

> (...) de repente às vezes não está tão agradável assim, você distraiu, dispersou, não prestou atenção, aí errou, aí a dança começa a se tornar chata, aí o nível de concentração é médio. Mas quando a dança está bem gostosa, aí o nível é bom, é excelente. (Af2)

É interessante destacar que a aluna (Af2) descreve um círculo vicioso: quando a dança não está agradável, a mente dispersa e a concentração cai, o que faz com que a pessoa erre os passos, tornando a dança ainda mais desagradável. Por analogia, podemos supor que, quando a dança está agradável, a concentração aumenta, o que eleva o desempenho, tornando a dança mais agradável, como já havia sugerido anteriormente um outro aluno (Am1):

> E quando a dança não é boa... acaba sendo ligado as duas coisas... Se você não estiver ligado, não estiver concentrado, você não consegue dançar. Se estiver dançando pensando no que está acontecendo fora, você não consegue prestar atenção na música, você não consegue lembrar os passos. Então assim, se a dança estiver boa, é porque você está concentrado. Se você não estiver concentrado, não tem como a dança ser boa, porque praticamente você não está ali. (Am1)

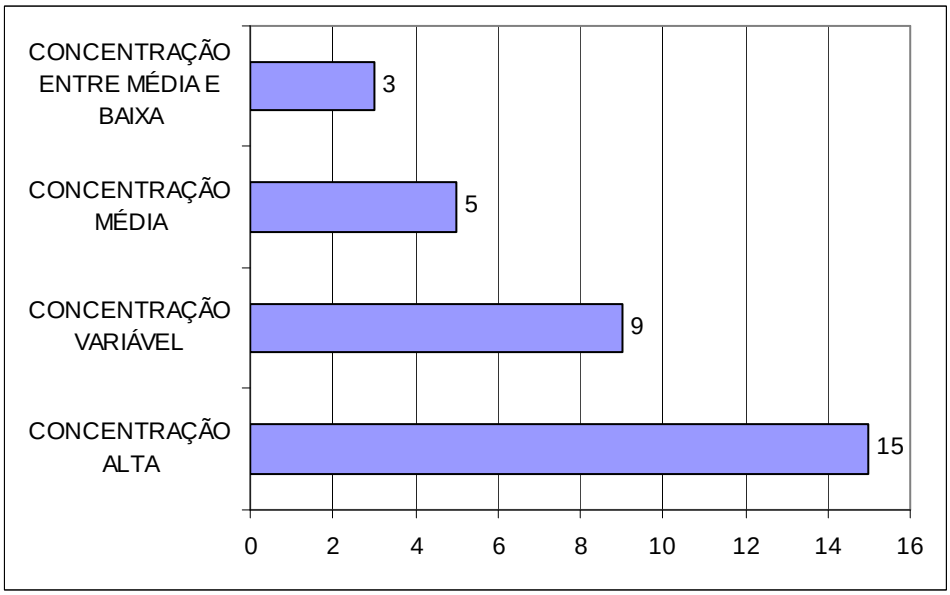
A tabela 25 resume as diferentes variáveis de respostas das 4 sub-categorias da categoria **Concentração**:

Tabela 25 - Sub-categorias e variáveis da categoria Concentração

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Total
CONCENTRAÇÃO ALTA (15)	Geralmente é alta.	**9**
	Concentração é alta quando você está dançando bem.	**1**
	Concentração é alta quando está dando aulas.	**2**
	Concentração é total em apresentações, shows e coreografias.	**3**
CONCENTRAÇÃO MÉDIA (5)	Geralmente é média.	**3**
	Se for lazer, é média (ou normal).	**2**
CONCENTRAÇÃO ENTRE MÉDIA E BAIXA (3)	Se for lazer, é média para baixa, média para relaxada.	**3**
CONCENTRAÇÃO VARIÁVEL	A concentração cai dependendo do estado físico.	**1**
	A concentração cai quando o ritmo é fácil de dançar.	**1**
	A concentração aumenta quando a dança está agradável.	**2**
	A concentração aumenta quando a música é rápida.	**1**
	A concentração aumenta quando os movimentos executados são difíceis.	**1**
	A concentração aumenta quando o ambiente é agradável.	**1**
	A concentração aumenta quando o nível do parceiro é mais alto.	**1**
	A concentração aumenta quando dança com quem não está costumado.	**1**

O gráfico a seguir (Figura 15) compara as 4 sub-categorias da categoria **Concentração**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 15 - Sub-categorias da categoria Concentração e quantidade de citações



Pelo gráfico nota-se que a **Concentração alta** (15) foi de longe a mais citada, seguida pela **Concentração variável** (9), sendo menos citada a **Concentração média** (5) e **Concentração entre média e baixa** (3).

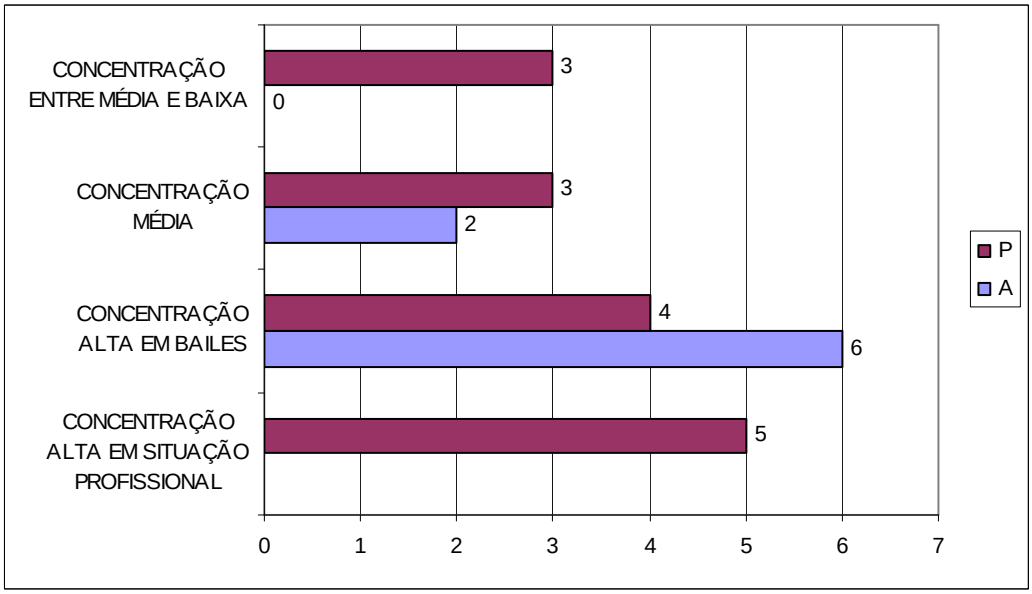
Diferentemente das outras categorias, que se mostraram mais homogêneas em relação ao gênero e a tipo de relação com a dança, a categoria Concentração foi uma das poucas e a que mais apresentou diferenças entre os sub-grupos. Por isso, fez-se necessário distinguir e comparar as respostas entre os sub-grupos profissionais (P) e amadores (A) e entre os gêneros masculino (m) e feminino (f).

A Tabela 26 e o gráfico a seguir (Figura 16) comparam a quantidade de citações de respostas dos sub-grupos profissionais (P) e amadores (A).

Tabela 26 - Sub-categorias da Concentração e quantidade de citações de respostas de alunos e professores

SUB-CATEGORIAS	A	P	Total
CONCENTRAÇÃO ENTRE MÉDIA E BAIXA	0	2	3
CONCENTRAÇÃO MÉDIA	2	3	5
CONCENTRAÇÃO ALTA EM BAILES	6	4	10
CONCENTRAÇÃO ALTA EM SITUAÇÃO PROFISSIONAL	0	5	5

Figura 16 - Sub-categorias da categoria Concentração e quantidade de citações



Neste gráfico pode-se perceber que o nível de concentração em bailes (situações de lazer) dos alunos é maior do que a dos professores. Mais alunos (6) citaram alta concentração em bailes do que professores (4), o que significa que 60% dos participantes que relataram alta concentração eram alunos e apenas 40% eram professores.

Em relação à concentração média, a situação se inverte. Mais professores (3) passam a citar concentração média em bailes do que alunos (2), o que significa que 60% dos participantes que relataram concentração média eram professores e apenas 40% eram alunos.

Essa lógica prossegue na concentração entre média e baixa. Todos os participantes que relataram concentração entre média e baixa durante os bailes eram professores (3), totalizando 100% dessa sub-categoria de resposta.

Em um primeiro momento, esses dados podem parecer incoerentes, pois a concentração dos alunos se apresenta maior que a dos professores, mas uma leitura mais atenta das respostas mostra que não. Para os alunos, a atividade de dança é sempre lazer, enquanto que, para os professores, há momentos que a dança é lazer (nos bailes) e outros que a dança é atividade profissional (nas aulas e apresentações). Durante os bailes, os professores estão no seu momento de lazer e permitem-se relaxar mais. Por terem um nível de habilidades com a dança mais alto, eles não precisam se concentrar tanto, exceto em algumas situações (descritas na concentração variável), como dançar músicas muito rápidas, fazer passos muito difíceis ou dançar com um professor famoso e que tem um nível mais alto de habilidades na dança.

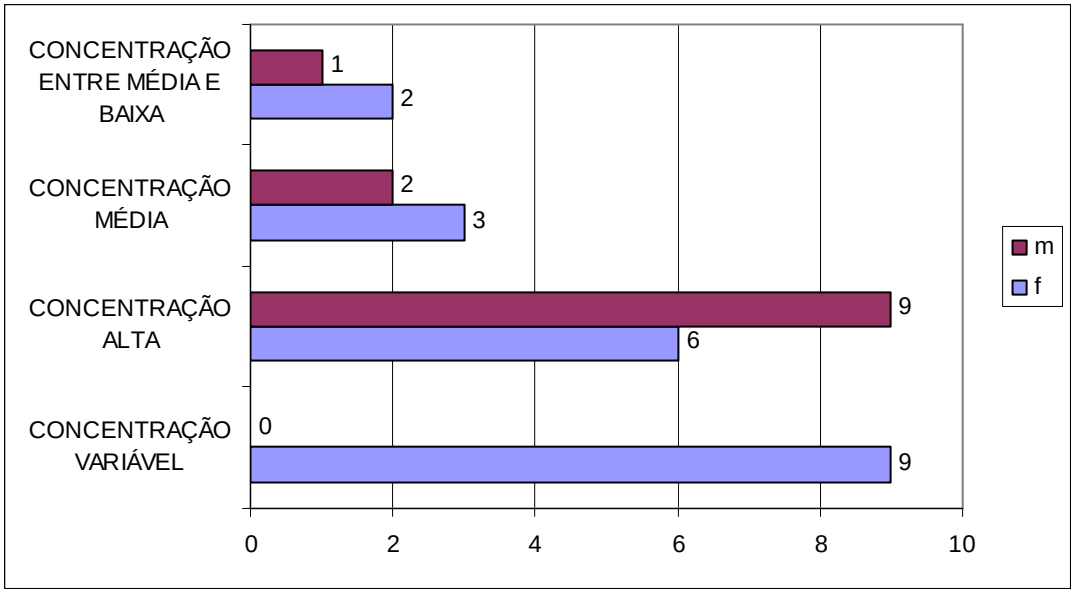
Entretanto, em situações profissionais, a concentração passa a ser não apenas alta, mas total. Os 3 profissionais que relataram alta concentração em aulas e apresentações a descreveram como concentração máxima (Pf3) e 100% de concentração (Pf4, Pm5).

Outro diferença entre sub-grupos foi verificada na comparação entre gêneros, como pode ser percebida na tabela 26 e gráfico (Figura 17) a seguir:

Tabela 27 - Sub-categorias da Concentração e quantidade de citações de respostas, separadas por gênero

SUB-CATEGORIAS	f	m	Total
CONCENTRAÇÃO ENTRE MÉDIA E BAIXA	2	1	**3**
CONCENTRAÇÃO MÉDIA	3	2	**5**
CONCENTRAÇÃO ALTA	6	9	**15**
CONCENTRAÇÃO VARIÁVEL	9	0	**9**

Figura 17 - Sub-categorias da categoria Concentração e quantidade de citações



Neste gráfico nota-se que a concentração alta é mais citada pelos homens (9) do que pelas mulheres (6). Quando a concentração é média ou entre média e baixa, as mulheres passam a citá-las mais do que os homens.

Em relação à Concentração variável (9), 100% das citações foram de mulheres

Esses dados revelam que o nível de concentração dos homens tende a ser um pouco mais alto que o das mulheres. Uma explicação para isso seria a de que, na dança-de-salão, é o cavalheiro quem conduz, e a dama mais experiente pode simplesmente se entregar à condução do cavalheiro e se deixar levar, como se pode ver nos depoimentos abaixo de uma aluna (Af3) e uma professora (Pf3):

> Quando eu saio normal, eu não fico pensando, é o homem que leva, eu estou pensando na música, eu estou feliz, eu estou relaxada. (Pf3)

> Eu sinto que meu corpo entra no piloto automático, ele vai indo, eu não preciso fazer nada, só preciso me deixar levar. (Af3)

Entretanto, para que não se faça generalizações, é importante ressaltar que, embora em menor percentual, 40% das citações de alta concentração são de mulheres, como no depoimento desta professora (Pf1):

> A concentração é altíssima. Principalmente pra dama, que ela fica num estado em que ela vai ser controlada, não adianta simplesmente eu chegar em uma pista e fazer os movimentos que me agrada. Não, eu vou receber uma condução, então eu tenho que estar extremamente concentrada, um segundo que você escapa, já perde aquela sintonia, já perde o movimento, já perde o momento, então eu fico muito concentrada. (Pf1)

A tabela 28 resume as diferentes sub-categorias da categoria Concentração:

Tabela 28 - Sub-categorias da categoria Concentração

CONCENTRAÇÃO (32)	CONCENTRAÇÃO ALTA (15)
	CONCENTRAÇÃO VARIÁVEL (9)
	CONCENTRAÇÃO MÉDIA (5)
	CONCENTRAÇÃO ENTRE MÉDIA E BAIXA (3)

5.2.4. DIMENSÃO PERCEPTIVA

A quarta dimensão identificada a partir das narrativas dos entrevistados foi denominada **Dimensão Perceptiva** e refere-se a como o sujeito percebe determinadas categorias da experiência de dançar. As categorias identificadas foram: **Desafios, Habilidades, Razão entre desafios e habilidades, Controle, Feedback e Tempo.**

DESAFIOS

A categoria **Desafios** refere-se à percepção do sujeito a respeito dos desafios e dificuldades que existem durante a dança. Para estimular narrativas sobre Desafios, foi formulada a seguinte pergunta:

6) a) Você sente alguma dificuldade quando dança? Quais são as dificuldades que existem durante a dança?

As respostas foram agrupadas em 3 sub-categorias: **Interação entre os parceiros, Controle físico e psicológico e Aperfeiçoamento da dança.**

A sub-categoria **Interação entre os parceiros** (17) reúne as citações em que os sujeitos disseram que os desafios e dificuldades da dança estavam em questões relacionadas à interação do casal durante a dança. As variáveis de respostas foram: *entrosamento com o par, encaixe* (5), *encontrar o par certo, o par perfeito* (2), *contato (tocar, olhar no olho)* (2), *entender e seguir a condução* (2), *prestar atenção no parceiro* (1), *conduzir a dama com cuidado* (1), *entender, sentir e se entregar à parceira* (1), *se permitir ser controlada* (1), *ser generoso(a) com o parceiro(a)* (1), *sorrir e ser legal* (1).

A variável *entrosamento com o par, encaixe* (5) foi a mais citada pelos participantes, como se pode ver nos depoimentos a seguir:

> Num baile, quando vem um passo novo, inesperado assim, eu acho que tem que estar muito entrosado com a pessoa, porque senão eu não consigo acompanhar. (Af4)

> A dificuldades está às vezes quando você tem uma parceira ali do lado que está muito dura, muito travada, que não tem muita experiência de dança ainda, às vezes fica um pouco mais difícil se você querer resolver ensinar alguma coisa ali, ali é meio complicado, então geralmente a gente não tenta isso, principalmente se for um baile, se for uma prática a gente até pode tentar alguma coisa, mas se for baile não. (Am2)

> A grande dificuldade é o encaixe do parceiro com a sua parceira. As pessoas comentam: um cavalheiro que dança bem, que sabe conduzir, ele sabe dançar com qualquer dama, é uma coisa que eu não concordo pra mim, eu não trago isso pra mim no meu dia-a-dia. Eu acho que o cavalheiro e a sua dama têm que saber os seus movimentos, porque eu não vou pegar uma dama na rua e vou transformar ela numa verdadeira dançarina, numa ótima dançarina de um dia pro outro só pela minha condução, eu acho que é muito diferente, a dama tem que saber o seu e o seu cavalheiro tem que saber o dele. (Pm3)

Uma aluna (Af2) e uma professora (Pf3) afirmaram que a maior dificuldade é *encontrar o parceiro certo para dançar* (2):

> Acho que a maior dificuldade é encontrar o par perfeito. Tem umas pessoas que você dança que os corpos se encaixam e flui a dança, agora tem umas pessoas que você vai dançar que não dá certo. Acho que isso é a parte pior porque tudo que você vai fazer dá errado, o passo fica uma coisa ruim o cara não conduz bem, você não está conseguindo entender. O cara que conduz bem, que sabe dançar legal, é mais prazeroso dançar com ele do que o que ainda está como iniciante. (Af2)

> Muitas mulheres procuram a dança, mas poucos homens procuram a dança, então a dificuldade maior é encontrar o parceiro certo para se dançar. (Pf3)

Uma professora (Pf1) afirmou que a maior dificuldade é, primeiramente, *prestar atenção no parceiro e não ficar tão focada em si mesma* (1) e então ficar receptiva e *se permitir ser controlada* (1):

> Você relaxar, ouvir a musica, prestar a atenção no outro... Esse é o grande problema de uma dança de casal: prestar atenção no outro. Porque às vezes você está tão concentrada em você, você está tão ali, que você esquece que está dançando com uma outra pessoa, então, esse é o grande desafio, você começar a olhar pro outro. Assim, o outro conseguir controlar seu movimento e você receber esse controle e executar, eu acho isso um desafio, você se pemitir, assim, normalmente com uma pessoa estranha, né, porque você não conhece todas as pessoas que você dança, quando você vai pro baile é uma pessoa estranha, você parar ali e ficar receptiva, é um desafio. (Pf1)

Um professor (Pf5) mencionou duas dificuldades: entender, *sentir e se entregar para a parceira* (1) e *conduzir a dama com cuidado* (1) para não agredi-la, não constrangê-la ou não traumatizá-la:

> Pra analisar, são bastante, primeiramente, você entender a outra pessoa, sentir a outra pessoa, se entregar pra outra pessoa pra se tornar recíproca a entrega. Outra, a questão do espaço que você está, como você vai desenvolver a sua dança, como que você vai conduzir uma outra pessoa, até que ponto essa pessoa pode executar o que você está pedindo, então acaba sendo um processo muito lento, você tem que ter um pouco de tempo pra conseguir essa experiência pra trabalhar, porque às vezes você pode agredir uma pessoa, no sentido de constrangê-la numa dança, o que deveria ser uma coisa bem prazerosa pra ela, você está dificultando pra ela, vai se sentir *"Ai, eu não consigo, eu não acerto, eu tenho dificuldade pra isso"*. Essa pessoa pode deixar de querer dançar por muito mais vezes, simplesmente por causa de uma dança. (Pm5)

Outra professora (Pf4) também enfatizou a questão do cuidado e explicou como a dama pode se traumatizar com um parceiro descuidado:

> (...) se você pegar uma pessoa que está ali no cantinho, coitada, com vergonha de dançar e você ainda vai pegar pra dançar e executar um monte de movimentos que você nem sabe se ela já aprendeu, aí você vai destruir, de repente uma situação para a vida inteira, porque ela vai, com certeza, nunca mais vai para um baile ou aceitar um convite pra dançar porque vai ser um desastre, ela vai ser o patinho feio. (Pf4)

Uma professora (Pf2) e uma aluna (Af3) mencionam a importância e a dificuldade de ser generoso com quem está dançando (1) e ainda sorrir e ser legal (1):

> E a outra é: você não ser generoso com o seu parceiro, você não querer que dê certo, você quer que a outra pessoa te carregue e fica muito pesado. Não importa quem seja, se você conheça ou não, se você ache ele bonitinho ou não, tem que ser generoso com quem você está dançando. (Pf2)
>
> Tem que prestar atenção no corpo dele, na pessoa. E aí tem que sorrir, tem que ser legal, então é muito cheio de coisa. (Af3)

Outra sub-categoria foi chamada de controle físico e psicológico e reuniu as respostas de 4 participantes que relataram que os desafios e dificuldade da dança são: *coordenação motora* (1), *controle do corpo e da mente* (1), *sentir a música* (1) e *controlar a ansiedade para não se antecipar* (1):

> A maior dificuldade é a coordenação motora, essa é a parte mais difícil. (Pm2)
>
> Ter controle do corpo, né. Pra você dançar, você tem que ter o controle do seu corpo, da sua mente. Que é até como você passa isso pra dama. Não adianta

> você saber fazer, mas se você não souber conduzir, ela não vai fazer, então, você tem que entender tanto o que ela está entendendo dos seus movimentos, como fazer os seus próprios, né. (Am4)

> A maior dificuldade é você conseguir sentir a música. Você fica tão preocupado com os passos que você esquece que tem uma música que é mais importante. (Af3)

> Existem duas grande dificuldades, que eu identifico em mim e nas outras pessoas. Uma é a ansiedade: se você está ansioso você quer adivinhar o que é pra fazer, antes de acontecer, e isso atrapalha. (Pf2)

A última sub-categoria foi denominada **Aperfeiçoamento da dança** (4) e refere-se a estar sempre aprendendo, se aperfeiçoando, se dedicando e inovando, ou seja, procurando melhorar cada vez mais a sua dança.

> Aprendizado. Aprendizado hoje é muito difícil, porque a dança hoje em dia está muito misturada, cada coreografia tem um pouco de tudo, sempre tem um pouco pra aprender, então está muito difícil, realmente é bem complicado essa parte. (Pm4)

> Desafios são bastante. A dança ela evolui, ela modifica a todo tempo, sempre têm pessoas colocando estilos novos, passos novos, sempre têm pessoas que dançam, coreógrafos, que colocam passos e mais passos, então é uma busca constante de estar aperfeiçoando. (Am3)

> E os desafios assim, você, quando estiver dançando, vai procurar dar o melhor de si. Então quando eu estou dançando eu tenho que dar o melhor de mim, aí você une o útil ao agradável, você está fazendo o que você gosta, dançando um ritmo que você gosta e se tiver uma pessoa que dança legal... (Af5)

> Hoje, pensando no ritmo que eu mais trabalho – o zouk, às vezes a dança fica muito esteriotipada, todo mundo dança do mesmo jeito. Se você tem um estilo diferente, uma dança diferente, dá muito choque, dá muito contraste, de tanto que as pessoas estão formatadas no mesmo estilo, na mesma característica,

> como se só existisse um estilo de condução, um estilo de dançar. Isso às vezes eu tenho encontrado uma certa dificuldade, mas eu estou procurando fazer disso uma coisa boa, pra me adaptar ao meio da dança, mas ainda não descobri direito. (Pm1)

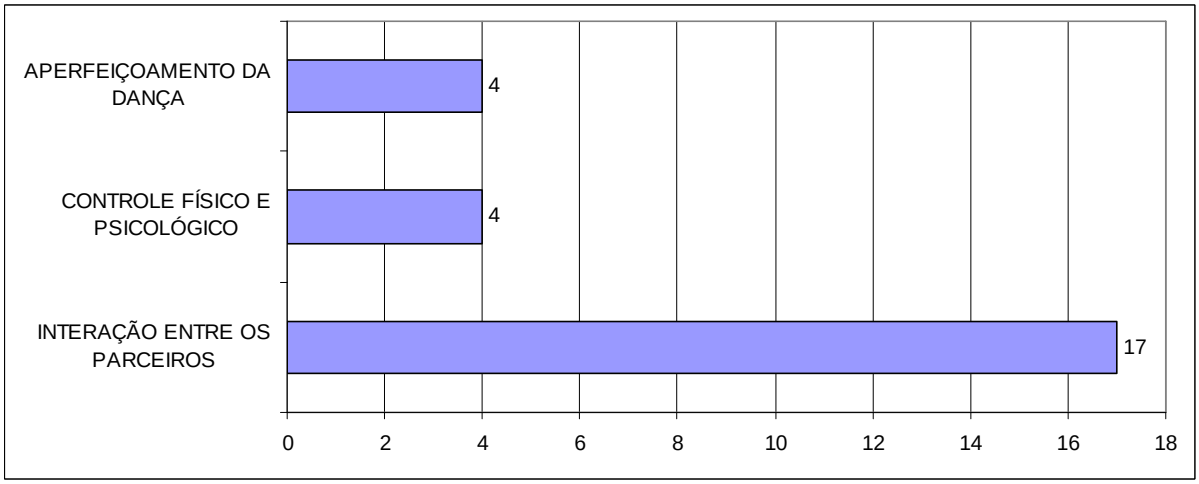
A tabela 29 resume as diferentes variáveis de respostas das 3 sub-categorias da categoria **Desafios**:

Tabela 29 - Sub-categorias e variáveis da categoria Desafios

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
INTERAÇÃO ENTRE OS PARCEIROS	Entrosamento com o par, encaixe	5
	Encontrar o par certo, o par perfeito	2
	Contato (tocar, olhar no olho)	2
	Entender e seguir a condução	2
	Prestar atenção no parceiro(a)	1
	Conduzir a dama com cuidado	1
	Entender, sentir e se entregar à parceira	1
	Se permitir ser controlada	1
	Ser generoso com parceiro(a)	1
	Sorrir, ser legal	1
CONTROLE FÍSICO E PSICOLÓGICO	Sentir a música	1
	Coordenação motora	1
	Controle do corpo e da mente	1
	Controlar ansiedade e não se antecipar	1
APERFEIÇOAMENTO DA DANÇA	Aprendizado	1
	Estar sempre se aperfeiçoando	1
	Ter um estilo diferente, inovar	1
	Dar o melhor de si	1

O gráfico a seguir (Figura 18) compara as 3 sub-categorias da categoria **Desafios**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 18 - Sub-categorias da categorias Desafios e quantidade de citações



Pelo gráfico percebe-se que os desafios e dificuldades mais freqüentes na dança-de-salão estão relacionados com a Interação entre os parceiros (17), isto é, na harmonia do casal durante a dança. Mas também existem dificuldades relacionadas ao Controle físico e psicológico (4) e desafios relacionados ao aprendizado e Aperfeiçoamento da dança (4).

A tabela 30 resume as diferentes sub-categorias da categoria **Desafios**:

Tabela 30 - Sub-categorias da categoria Desafios

DESAFIOS (25)	**INTERAÇÃO ENTRE OS PARCEIROS (17)**
	CONTROLE FÍSICO E PSICOLÓGICO (4)
	APERFEIÇOAMENTO DA DANÇA (4)

HABILIDADES

A categoria **Habilidades** refere-se à percepção do sujeito a respeito das habilidades, qualidades e capacidades que ele considera necessárias para que uma pessoa possa vir a dançar bem. Para estimular narrativas sobre Habilidades, foi formulada a seguinte pergunta:

6) b) O que é preciso para se dançar bem?

As respostas foram agrupadas em 5 sub-categorias: **Interesse, Esforço, Habilidades Físicas, Psicológicas e Cognitivas.**

Na sub-categoria **Interesse** (7) encontram-se as respostas dos participantes que afirmaram que, para se dançar bem, é necessário acima de tudo *gostar de dançar* (6) e *curtir a dança* (1):

> Só gostar. Basta gostar e querer mesmo. (Am3)
>
> A primeira coisa que eu acho importante para se dançar bem é gostar de dançar. Quem vem obrigado pra dançar, nunca vai dançar bem, porque o seu estado de espírito interfere muito em como você dança. (Pf2)
>
> Em primeiríssimo lugar, você tem que gostar. Eu acho que, pra mim, é o princípio de tudo, porque se você não gosta, se você não quer aprender, você não vai conseguir, você não vai nem querer tentar, você não vai dar nem o primeiro passo. (Am5)
>
> Você tem que gostar, você tem que se dedicar. (Af5)
>
> Primeiro, gostar, e depois praticar. (Af1)

Muitos participantes disseram que, para se dançar bem, a primeira coisa é gostar de dançar. Mas as citações mais freqüentes referem-se à sub-categoria que foi chamada de **esforço** (16) e que reúne as respostas dos participantes que afirmaram que, para dançar bem, é necessário: *ter vontade e dedicação* (7), *praticar, treinar e exercitar* (4), *estar disposto e se permitir aprender* (3) e *ter persistência* (2).

A variável de resposta mais citada foi *ter vontade e dedicação* (7), como nas citações abaixo:

> (...) a habilidade principal eu acho que é vontade. Tem que ter vontade, é algo que não dá pra fazer por fazer, ou você gosta ou você não gosta de dança. Não tem como você dizer "Ah, vou fazer só pra fazer alguma coisa na minha vida", eu acho que não rola. É ser desinibido e ter vontade de fazer aquilo. (Am1)

> Primeiro acho que é força de vontade, porque dança, como qualquer outra coisa na vida, é dedicação, é treino. (Am2)

> Você tem que gostar, você tem que se dedicar, porque, apesar de eu saber dançar vários ritmos, eu sempre vou ter dificuldade. Vai ter um passo que eu não vou saber fazer direito, então você vai tentar dar o melhor pra poder dar certinho o que você quer que saia.

Praticar, treinar e exercitar (4) foi a segunda variável mais citada da sub-categoria Esforço:

> Eu acho que quanto mais você treina, mais você pratica, aí vai melhorando, é uma escadinha. Praticar. Você tem que comer e treinar, treinar, treinar, treinar. É muito treino. Cada vez que você acha que está bem, você não está bem, porque tem sempre aquela pessoa que dança ainda melhor do que você e você quer superar, né. Pra mim é treino mesmo, pra dançar bem tem que treinar. (Pf3)

> É a prática. Tudo o que você faz requer prática na vida, dançar bem é a questão da prática, é igual dirigir, andar de bicicleta, você vai praticando, você vai melhorando. Pra mim é isso, por isso eu procuro praticar bastante.Tem que ter uma certa expressão corporal, mas tudo isso você vai desenvolvendo com a prática. (Af2)

Três professores ressaltaram que é necessário *estar disposto a aprender, se permitir aprender* (3). Uma vez que os alunos ingressam em escolas de dança voluntariamente, pode parecer estranho que professores enfatizem esse requisito, mas nem sempre o aluno está aberto à aprendizagem, como relatam 3 professores (Pf1, Pm1, Pm5):

> (...) qualquer um pode dançar, na verdade você tem que se permitir aprender. O que acontece às vezes é o aluno vir, por exemplo, com um conceito, com uma dança e não quer aprender coisas novas. Vem, mas ao mesmo tempo não quer e fica martelando só naquele dois pra lá, dois pra cá que já dança há cinqüenta anos... mas, caso contrário, é pra todos... (Pf1)

> Estar disposto a aprender, disposta a pensar na relação com uma outra pessoa. Fisicamente, estar bem, estar com disposição de aprender, e gostar de dançar e gostar de estar disposto a dançar, gostar da dança, do contrário não adianta. (Pm1)

> Na minha opinião, simplesmente a boa vontade de querer aprender e de vir aberto pra receber informações. Não vim já com aquela palavra *"Eu não consigo"*. Todo mundo consegue. Vai existir pessoas com menos dificuldades, pessoas com mais dificuldades, vai depender literalmente de cada um. Se você entra num processo que você tem que absorver informações, tem que se entregar pra absorver, senão você não tem resultado e a dança é assim. (Pm5)

Dois alunos (Am4, Am2) destacaram a *persistência* (2) como um dos requisitos para se dançar bem:

> Vontade, persistência, né. (Am4)

> Se você quiser dançar bem você tem que ser persistente. Por mais talento que você possa ter, você tem que realmente se exercitar, é a primeira coisa pra você dançar bem. E outra, como eu não sou profissional, não tenho nenhuma expectativa em ser profissional, é aproveitar o prazer da dança mesmo, é ir lá curtir, tirar um bom momento, um momento agradável, pra você e pra quem está dançando junto. (Am2)

A tabela 31 resume as diferentes variáveis de respostas das sub-categorias Interesse e Esforço da categoria **Habilidades**:

Tabela 31 - Sub-categorias e variáveis da categoria Habilidades

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
INTERESSE (7)	Gostar de dançar	6
	Curtir a dança	1
ESFORÇO (16)	Praticar, treinar, exercitar	4
	Vontade, dedicação	7
	Persistência	2
	Estar disposto, permitir-se aprender	3

Além de interesse e esforço, foram identificadas mais 3 sub-categorias: Habilidades Físicas, Psicológicas e Cognitivas.

A sub-categoria habilidades **Físicas** (10) reúne as respostas dos participantes que afirmaram que, para dançar bem, é necessário ter: *coordenação motora* (3), *expressão corporal e artística* (3), *desenvoltura, molejo* (1), *consciência corporal* (1), *flexibilidade* (1) e *ritmo* (1).

> Olha, uma coordenação motora, que já foi trabalhada desde a infância, contribui muito pra uma evolução mais rápida, mas assim, qualquer um pode dançar, (...) é pra todos... exceto alguns ritmos, como o zouk, por exemplo, que exige mais o corpo, trabalha o corpo como um todo, então você atinge uma massa grande, mas não com todos os movimentos daquele ritmo. Uma pessoa com um problema de coluna consegue dançar um zouk? Consegue, mas não numa totalidade, digamos. (Pf1)

> A principal habilidade é exatamente a coordenação motora e ter uma consciência cada vez mais precisa do seu corpo e dos seus movimentos. É saber que você tem um pé, uma mão, um braço, uma cabeça e que você pode mexer o corpo de um jeito diferente, com intenção e com consciência. (Pm2)

> Pra mim, primeiramente é a coordenação motora, habilidade nas pernas nos braços, no corpo inteiro e ser muito flexível. A flexibilidade, eu acho que ela conta muito no mundo da dança, e um pouco da força, encarando pelo profissionalismo. (Pm3)

> Acho que o mais importante é ritmo, que toda pessoa precisa ter, e acho que desenvoltura, porque não adianta a pessoa ter o ritmo e não ter o molejo, aí fica meio complicado. (Af4)

Uma aluna (Af2) e dois professores (Pm4, Pf2) destacaram a habilidade *expressão corporal e artística*. A professora (Pf2) explicou que a dança não é simplesmente uma atividade física, mas artística.

> Tem que ter uma certa expressão corporal, mas tudo isso você vai desenvolvendo com a prática. (Af2)

> Acho que tem que ter uma boa expressão corporal, um bom desenvolvimento do estilo que ele está dançando, eu acho que é isso. (Pm4)

> Outra coisa importante é você entender que dança é uma expressão artística e não ginástica. Se você vem pra dança pra perder peso, então você vai simplesmente repetir movimentos e nunca vai dançar explorando a capacidade

> poética que a dança tem e eu acho que isso faz você ser um excelente bailarino. A poesia está justamente em você brincar com vários elementos: o movimento, a outra pessoa, a música, o espaço que você tem pra dançar, a roupa que você está usando, tudo é elemento. (Pf2)

A sub-categoria habilidades **Psicológicas** (4) reúne as respostas dos participantes que afirmaram que, para dançar bem, é necessário: ter *calma e tranqüilidade* (2), *não ter receio de contato* (1*), passar segurança para a dama* (1), *estar feliz e sorrir* (1).

> Em primeiríssimo lugar, você tem que gostar. (...) Segundo lugar, a pessoa tem que estar tranqüila. Ela tem que acreditar. Se ela não estiver tranqüila e ela não acreditar, ela não vai conseguir também. (Am5)

> Você aprender a não querer correr, a ter calma também. Sentir o que está acontecendo mesmo. Sentir a pessoa, sentir a música, e aí nisso a coisa vai fluir de um jeito muito mais natural. (Af3)

> Perder a vergonha, o medo do contato, e a habilidade principal eu acho que é vontade. (...) É ser desinibido e ter vontade de fazer aquilo. (Am1)

> Bom, dançar bem o que seria? Seria você comunicar com a outra pessoa de alguma maneira, fazendo 2, 3, 4 passos, não importa. E essa comunicação vem exatamente isso, da educação, da delicadeza do homem com a mulher. Se ele souber passar pra ela segurança de que dançar não é fazer muitos movimentos, que ela pode confiar nele que eles vão se divertir naquele momento, então eu acho que, sempre que a mulher for dançar com um homem que a convida pra dançar e que, mesmo sabendo um pra lá e um pra cá, mas feliz, com um sorriso no rosto, com prazer, o prazer de *"Que bom que você está aqui, estamos dançando, não importa os outros"*. (Pf4)

> Eu acho que curtir a música, deixar a música entrar no seu corpo, às vezes não é nem só saber fazer passos, é você estar feliz, é você curtir o parceiro, é deixar as coisas acontecerem e estar sempre envolvida na dança, nunca deixar de lado, porque senão você acaba enferrujando e deixar acontecer, estar feliz, acho que é o que faz com que você dance bem. Às vezes você não sabe fazer

> passos, mas você está dançando sorrindo, está brincando, então isso faz com que você apareça, faz com que você dance bem, chame atenção. (Pf5)

A sub-categoria habilidades **Cognitivas** (4) reúne as respostas dos participantes que afirmaram que, para dançar bem, é necessário: *prestar atenção no parceiro(a)* (1), *prestar atenção na música* (1), *prestar atenção no salão* (1) e *ter cultura* (1).

> Acho que a principal, a mais importante de todas elas é prestar atenção, e sentir a música e a pessoa com quem você está dançando. Tem que sempre sentir, estar em sintonia. Você tem que buscar ver as outras pessoas, ver o salão, porque afinal você não pode ficar batendo em todo mundo com quem você está dançando. Então eu acho que o mais importante é isso, é prestar atenção. Você aprender a não querer correr, a ter calma também. Sentir o que está acontecendo mesmo. Sentir a pessoa, sentir a música, e aí nisso a coisa vai fluir de um jeito muito mais natural. Então calma e atenção acho que é o primordial. (Af3)

> Eu acho que curtir a música, deixar a música entrar no seu corpo. (Pf5)

> Você ter um pouco mais de conhecimento e cultura facilita também. Pela minha formação, engenheiro, todos os passo que eu vou fazer eu associo à Física, né. Porque tem que dobrar a perna, porque tem que abrir mais, esse tipo de coisa. Quanto mais conhecimento específico você tem, de corpo humano talvez, isso vai ajudar, ajuda bastante. (Am4)

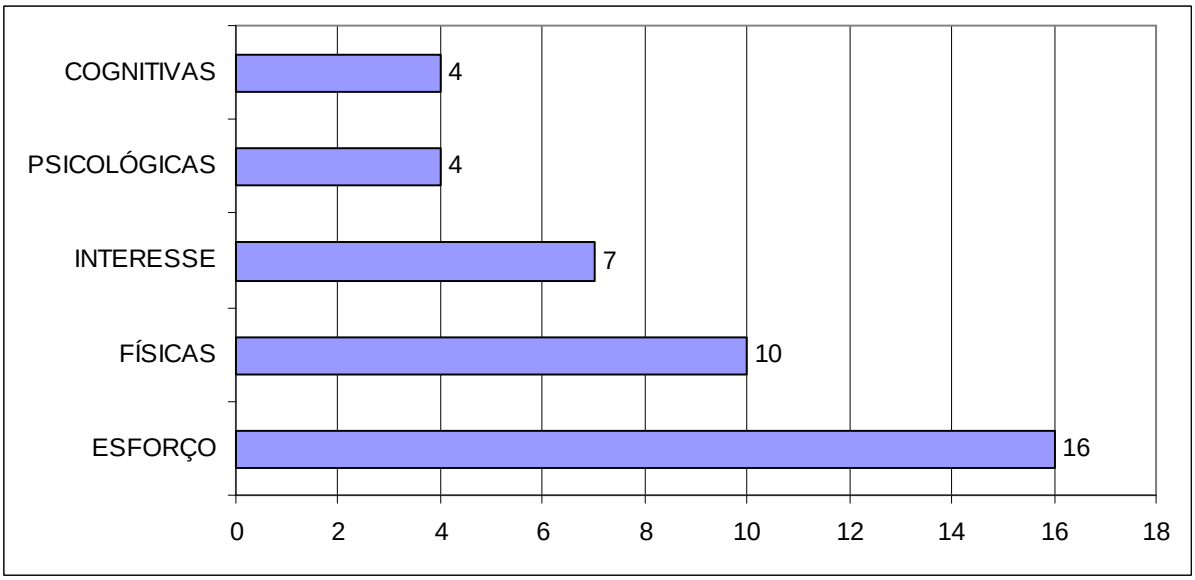
A tabela 32 resume as diferentes variáveis de respostas das sub-categorias habilidades físicas, psicológicas e cognitivas da categoria **Habilidades**:

Tabela 32 - Outras sub-categorias e variáveis da categoria Habilidades

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FÍSICAS (10)	Expressão corporal, artística	3
	Coordenação motora	3
	Consciência corporal	1
	Flexibilidade	1
	Desenvoltura, molejo	1
	Ter ritmo	1
PSICOLÓGICAS (4)	Ter calma, tranqüilidade	2
	Não ter receio do contato	1
	Passar segurança para a dama	1
	Estar feliz, sorrir	1
COGNITIVAS (4)	Prestar atenção no parceiro(a)	1
	Prestar atenção na música	1
	Prestar atenção no salão	1
	Ter cultura	1

O gráfico a seguir (Figura 19) compara as 5 sub-categorias da categoria **Habilidades**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 19 - Sub-categorias da categoria Habilidades e quantidade de citações



A tabela 33 resume as diferentes sub-categorias da categoria **Habilidades**:

Tabela 33 - Sub-categorias da categoria Habilidades

HABILIDADES (41)	ESFORÇO (16)
	FÍSICAS (10)
	INTERESSE (7)
	PSICOLÓGICAS (4)
	COGNITIVAS (4)

Como se vê, para os entrevistados, dançar bem é principalmente uma questão de esforço. Exige muita prática, treino, vontade, dedicação e persistência. Habilidade físicas como expressão corporal e coordenação motora também contribuem significativamente. Ter interesse na dança, ou seja, gostar de dançar também é muito importante. Para alguns, fatores psicológicas, como calma e tranqüilidade, e cognitivos, como prestar atenção, também constituem importantes habilidades necessárias para se dançar bem.

RAZÃO DESAFIOS / HABILIDADES

Após analisar as categorias Desafios e Habilidades, estabelecemos uma outra categoria denominada **Razão Desafios/Habilidades** e que se refere à percepção do sujeito a respeito da comparação entre capacidades e habilidades, de um lado, e desafios e dificuldades, de outro, durante a dança. Para estimular narrativas sobre a Razão Desafios/Habilidades, foi formulada a pergunta a seguir. A complexidade da pergunta exigiu que utilizássemos uma metáfora visual, de modo que a pergunta se tornasse mais facilmente compreensível:

> 6) c) Agora eu gostaria que você imaginasse uma balança, com dois pratos. Em um dos pratos da balança estão as dificuldades e desafios que existem em uma dança, e do outro lado estão as suas habilidades durante essa dança. Muito bem, eu gostaria agora de fazer a seguinte pergunta: Quando você está dançando e a dança está indo muito bem, está extremamente agradável e prazerosa, como é que está essa balança? Você sente que suas habilidades são maiores que as dificuldades da dança, ou você sente que as suas habilidades são menores que essas dificuldades, ou você sente que as habilidades e as dificuldades estão no mesmo nível?

As respostas foram agrupadas em 4 sub-categorias: **Desafios=Habilidades, Desafios<Habilidades, Relação variável, e Aprimoramento das habilidades**.

A sub-categoria **Desafios=Habilidades** (10) reúne as respostas dos alunos e professores que disseram que, nos momentos em que a dança está indo bem, os desafios e dificuldades existentes estão no mesmo nível das habilidades. Os participantes explicaram isso de maneiras ligeiramente diferentes, mas com significados semelhantes, conforme as variáveis de respostas a seguir:

Tabela 34 - Variáveis da sub-categoria Desafios=Habilidades

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
DESAFIOS = HABILIDADES	As habilidades estão dando conta dos desafios.	1
	Habilidades e desafios estão no mesmo nível.	7
	Estão no mesmo nível, mas tem que ter dificuldade, senão fica tedioso.	1
	Quando a dança flui bem, as dificuldades diminuem e as habilidades aumentam, ficando no mesmo patamar.	1

Eis alguns depoimentos:

Eu sinto que as habilidades estão dando conta dos desafios da dança. Eu me divirto, às vezes eu erro, mas eu me divirto. No começo eu fico um pouco incomodada, mas depois passa. (Af1)

Pra eu me sentir bem, tem que estar no mesmo nível, porque se eu estiver dançando com uma pessoa que está num nível mais alto do que eu, vai me gerar uma insegurança. Por outro lado, se for uma pessoa que tem nível abaixo do meu, não me incomoda, não é a melhor situação, mas dá pra dançar de boa, agora quando é uma pessoa muito boa, aí bate uma insegurança. De repente tem passos que a pessoa vai fazer que eu não sei, por mais que você faça não é um coisa 100% assim, entendeu? (Af2)

Quando a dança está bem é que ainda estão no mesmo nível, não supera, eu acho que nada supera. Eu acho que sempre tem mais coisas, entendeu, então eu acho que a balança está igual, eu penso assim. Eu sou bem pé no chão, nada supera. Se você está viajando, por exemplo, uma coreografia, se deu tudo certo, ok, é porque, por enquanto está igual, então, tem mais coisa pela frente, então eu acho que nunca superou, não supera. (Pf3)

Eu acho que são compatíveis, porque a dança é muito dinâmica, sempre tem coisas novas, pelo menos a gente sempre está buscando isso, se atualizar, criar

> coisas nova também, isso depende e requer nossas habilidades, então eu me vejo compatível com as questões que estão acontecendo, com o que eu tenho a oferecer. (Pm1)

Um aluno (Af4) chega a descrever essa relação de forma muito parecida ao modelo de *flow* de 3 canais de Csikszentmihalyi, que aponta que, quando as dificuldades e os desafios são baixos, a experiência subjetiva é de tédio:

> Estão no mesmo nível. Eu acho que tem que ter as dificuldades, porque se não tiver as dificuldades fica tedioso e pra mim não fica divertido. (Af4)

Uma professora (Pf1) também descreve essa relação de forma semelhante ao modelo de *flow* de Csikszentmihalyi. Ela diz que as habilidades e a concentração levam ao bom desempenho, entrando em equilíbrio com os desafios, e até utiliza o verbo *fluir*!

> Que pergunta difícil... Acho que você esquece um pouquinho dos desafios. Suas habilidades ali e a concentração fazem o desafio ficar um pouquinho de lado. Quando está fluindo bem, é como se aquilo diminuísse e as habilidades aumentassem. Quando está fluindo bem, eu acredito que (as habilidades e os desafios) estão no mesmo patamar. (Pf1)

Por outro lado, alguns participantes relataram que percebem as habilidades sendo maiores que os desafios nos momentos que a dança vai bem. Identificamos 4 variáveis de respostas nesta sub-categoria, denominada Desafios<Habilidades (7).

Tabela 35 - Variáveis da sub-categoria Desafios<Habilidades

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
DESAFIOS < HABILIDADES	Quando a dança vai bem, as habilidades superam as dificuldades.	4
	Quando está prazeroso, as coisas fluem e as habilidades superam as dificuldades.	1
	Quando você se sente bem dançando, as dificuldades existem, mas você consegue controlar.	1
	Quando não está prazeroso, as dificuldades aumentam. Quando está prazeroso, a dificuldade é mínima.	1

Eis alguns depoimentos:

> Quando a dança está indo bem, as dificuldades ficam mais leves, você consegue superar as dificuldades. Quando as dificuldades estão acima, normalmente você consegue fazer com que elas fiquem mais leves também. Quando a dança vai bem, as habilidades acho que estão superando as dificuldades. (Am4)

> Dificuldades vão ter. As dificuldades mais complicadas são aquelas dentro da gente. Se você está dançando e está se sentindo bem é porque você está conseguindo controlar isso, então acho que as habilidades estão pesando mais ultimamente, você está conseguindo controlar as dificuldades, mas não que elas tenham diminuído de quantidade ou de tamanho. (Pf2)

> Eu acho que as habilidades superam as dificuldades quando a dança se torna prazerosa, ela passa a superar, a balança acaba curvando um pouco mais pro lado das habilidades. Pelo fato de ser tão prazeroso você estar dançando com aquela pessoa, uma música que você gosta, uma parceira que você se identificou, as coisas fluem de uma tal maneira em que você esquece dos problemas. Pra mim passa como se eu estivesse flutuando, como se eu

> estivesse vivendo aquele momento e, flutuando, e mais nada. Para mim os desafios, os problemas, eu passo a esquecer, a habilidade passa a contar um degrau a mais que esses desafios. (Pm3)

> Dificuldades vão ter. As dificuldades mais complicadas são aquelas dentro da gente. Se você está dançando e está se sentindo bem é porque você está conseguindo controlar isso, então acho que as habilidades estão pesando mais ultimamente, você está conseguindo controlar as dificuldades, mas não que elas tenham diminuído de quantidade ou de tamanho. (Pf2)

Nenhum participante relatou que, quando a dança vai bem, as dificuldades são maiores que as habilidades. Muitos participantes relataram que a relação desafios/habilidades varia dependendo de alguns fatores, como o *estado físico e psicológico* (1) e o *quanto a pessoa gosta do ritmo* (1). Essa sub-categoria foi chamada de **Relação variável** (3).

Tabela 36 - Variáveis da sub-categoria Relação variável

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
RELAÇÃO VARIÁVEL	Habilidades e dificuldades variam conforme estado físico e psicológico.	1
	Depende do quanto você gosta do ritmo.	1
	Habilidades e dificuldades existem, mas quando a dança está prazerosa, essa relação desaparece.	1

Uma professora (Pf4) deu uma complexa explicação mostrando como varia a relação entre dificuldades e habilidades, dependendo de recursos físico, cognitivos e psicológicos, tais como ginga, molejo, ritmo, memória, traumas, pessimismo, sentimentos de incapacidade e prazer na dança.

> Eu penso assim: Uma pessoa que nunca dançou, em algum momento ela tem habilidade em alguma coisa, seja no ritmo, seja na memória, porque dançar trabalha memorização, então pra cada tipo de pessoa, ela vai se dar melhor num ritmo do que no outro. Então, se de repente, ela tiver que dançar um ritmo que exija que ela mexa muito o corpo, mas ela tem jeito pra dançar, mas ela está se esforçando porque ela decora os passos, mas ela não tem molejo, então daí eu acho que a dificuldade vai ser maior. Ma se você trabalhar com uma pessoa que já não tem tanta ginga, mas que pra dançar de repente um tango, que não requer balançar demais o quadril, mesmo com as dificuldades que é de dançar o tango e a habilidade vai superar. Eu acho que a habilidade vai ser superior à dificuldade, então vai depender muito da forma como ela vai mexer o corpo. Então se for uma pessoa cheio de traumas, traumas femininos inclusive, nem tanto pra homem, vamos falar do universo da mulher, se ela é gorda ou se ela se acha feia, se ela, enfim, se sente a pessoa mais feia, então com certeza essa pessoa vai ter muita dificuldade de dançar, porque, além do mais, ela é pessimista, porque ela já vem com uma coisa interior de que ela é feia e que dançar pra outras pessoas vendo ela se mexendo vai passar por ridícula. Então quanto mais você se acha incapaz de fazer uma coisa ou não, na cabeça, se torna mais difícil pra você aprender alguma coisa. Então mesmo ela tendo habilidade, esse "não" dela dentro, dá pra ela aprender, então, no momento, acho que a dificuldade dela vai aumentar, muito mais. Quando a dança está prazerosa, a dificuldade é mínima, eu acredito. Porque ela é tão despojada que ela sabe que dançar é isso mesmo, é pra rir, é pra brincar, e que se em algum momento ela não conseguiu fazer aquele movimento ou teve dificuldade de entender, 50% de erro não é só dela, é do parceiro que estava com ela, porque de alguma forma não conseguiu transmitir pra ela aquele movimento. (Pf4)

Um aluno (Am1) comentou que a habilidade varia dependendo de quanto a pessoa gosta daquele ritmo de dança:

> Isso vai depender do ritmo, porque tem aquela coisa de qual ritmo você mais gosta. Naquele que você gosta, você sempre se sobressai porque você faz com um pouco mais de vontade. Então é assim, naquele ritmo que você gosta, na maioria das vezes a sua habilidade até ultrapassa um pouco a dificuldade que

> aquela dança tem. Já numa dança que você não tem um pouco de satisfação, ou você na maioria das vezes chega no nível da dificuldade ou fica um pouco abaixo, é muito raro você ultrapassar o nível de uma coisa que você não gosta tanto, e a sua dedicação acaba sendo menor. (Am1)

Um professor (Pm5) deu outra complexa explicação sobre como a relação dificuldades/habilidades, apesar de existir, desaparece quando o casal está entrosado e em harmonia, porque o prazer de dançar junto supera qualquer dificuldade:

> Na real, pensando nessa balança das dificuldades de um lado e qualidades e habilidades de outro, isso basicamente, no meu ponto de vista, ele existe, mas ele se perde. Por que ele se perde? Vou dar um exemplo: Você pega um casal, basicamente essa palavra alma gêmea que falam que existe, na dança também existe. Na dança, quando existe a energia boa de um lado, boa de outro, e se juntam pra dançar, essas dificuldades acabam desaparecendo. Porque elas podem existir, às vezes, pra quem está de fora olhando, mas pra quem está lá dentro executando, ela desaparece, simplesmente pelo bem-estar de estar dançando. Então pra nós, profissionais, temos essa visão de ver "Nossa, não está bom ali", só que pra quem está dançando está ótimo, está maravilhoso, ele está fazendo ela dançar, ela girar, está sorrindo um pro outro. Então isso acaba se perdendo, né, então, dentro do que você me pergunta, e eu como profissional, as facilidades e o prazer de dançar superam qualquer dificuldade de não conseguir executar, vai partir muito do momento e da simpatia de cada um, de se entrosar, de se encaixar com o parceiro. E a dança em si, qualquer pessoa até que não faz aula de dança, se você for num bailezinho de família e você ver duas pessoas dançando que nunca fizeram aula de dança, você vê aquela coisa bonita, aquela áurea, o prazer de dançar ali, e nunca fizeram aula. Hoje, a dança acadêmica, ela perdeu um pouco disso, ela caiu muito pro lado que a gente fala de a dificuldade de aprender o movimento e se deixaram perder esse prazer de dançar mesmo. (Pm5)

Além das 3 sub-categorias anteriores, uma quarta sub-categoria denominada **Aprimoramento das habilidades** foi criada para incluir as respostas apontando como as habilidades se aprimoram com o treino, tempo de dança e persistência:

> Uma coisa que é engraçada, né: Quanto mais você vai evoluindo em movimentos na dança, mais você tem que evoluir, se desenvolver, porque você nunca vai estar satisfeito e falar *"Não, agora estou bem"*. Você está sempre buscando evoluir, buscando ver o que tem que melhorar. Então no final das contas, a dificuldade sempre vai estar presente. Quando você está dançando bem, vai ter o equilíbrio entre a habilidade e a dificuldade, mas a dificuldade sempre vai estar presente, porque cada pessoa é uma pessoa, sempre tem esses desafios na hora de dançar. (Af3)

> Eu procuro sempre melhorar cada vez mais, gosto de sentir que estou evoluindo na dança. Não gosto de me sentir estagnado, por isso procuro sempre aprimorar minhas habilidades. E não deixo as dificuldades me engolirem, eu enfrento elas até que eu é que engula as dificuldades. (Pm2)

A tabela 37 resume 3 diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Aprimoramento das habilidades**:

Tabela 37 - Variáveis da sub-categoria Aprimoramento das habilidades

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
APRIMORAMENTO DAS HABILIDADES	Conforme o tempo de dança, as habilidades vão aumentando em relação às dificuldades.	1
	Quanto mais você evolui, mais você quer evoluir, mas as dificuldades sempre estarão presentes.	1
	Quando surgem dificuldades, treino mais até superá-las.	1

Um aluno (Am3) relatou o crescimento das habilidades de forma semelhante ao modelo de *flow* de Csikszentmihalyi (ver p. 67-68).

> Quando você começa a dançar ou quer aprender uma coisa nova na dança, as dificuldades são bem maiores do que as habilidades que você tem em relação à

> dança. Mas à medida que você vai superando essas habilidades, aí vai se equilibrando, as dificuldades com as habilidades. Com o tempo você vê que as suas habilidades podem superar as dificuldades. Com o tempo as dificuldades vão ser menos e as suas habilidades vai ser bem maior. (Am3)

A experiência subjetiva no decorrer do aprimoramento das habilidades foi bem relatada por um aluno (Am5) e coincide com o modelo teórico que preconiza que, no início, quando as habilidades ainda são baixas, o indivíduo experiência ansiedade. Conforme as habilidades aumentam e se equilibram com os desafios, o indivíduo sente satisfação, prazer e controle:

> No começo tinha aquela insegurança, porque afinal de contas eu não sabia nada, então eu estava começando a aprender. No começo eu estava um pouco inseguro ainda, mas mesmo assim eu conseguia sentir um pouco de prazer, mesmo não sabendo nada. Agora eu estou com cada vez mais prazer e menos insegurança. Estou pegando mais confiança em mim. (Am5)

A tabela 38 resume as diferentes sub-categorias da categoria **Razão Desafios/Habilidades**:

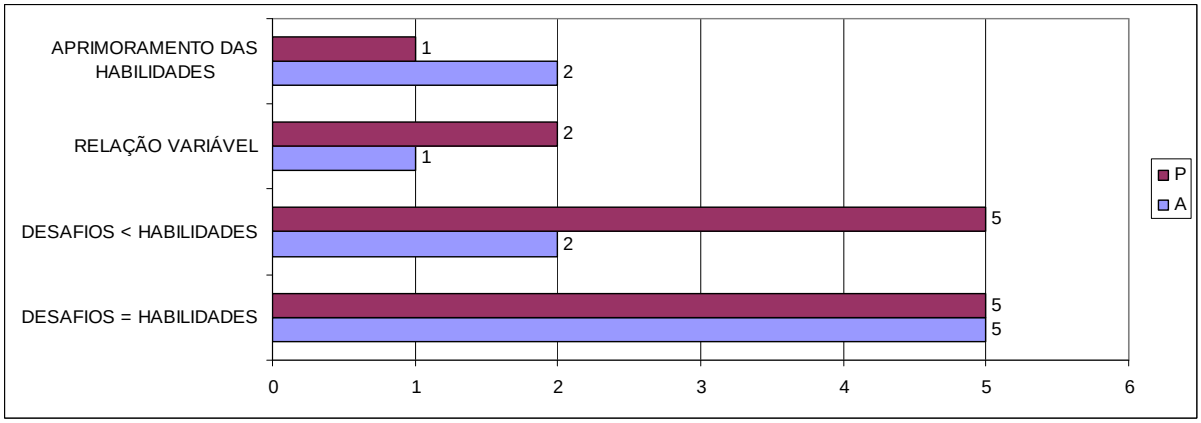
Tabela 38 - Sub-categorias da categoria Razão Desafios/Habilidades

RAZÃO DESAFIOS/ HABILIDADES (23)	DESAFIOS = HABILIDADES (10)
	DESAFIOS < HABILIDADES (7)
	RELAÇÃO VARIÁVEL (3)
	APRIMORAMENTO DAS HABILIDADES (3)

A maior quantidade de citações (10) apontou que, quando a dança vai bem, desafios e habilidades estão no mesmo nível. Entretanto, uma quantidade significativa de citações relatou que os desafios superam as habilidades (7). Uma parcela menor apontou que essa relação variava, conforme algumas condições.

O gráfico a seguir (Figura 20) compara as quantidades de citações feitas por professores e alunos nas 4 sub-categorias da categoria **Razão Desafios / Habilidades**:

Figura 20 - Sub-categorias da categorias Razão Desafios / Habilidades e quantidade de citações



No gráfico pode-se notar que uma quantidade igual de citações de professores (5) e alunos (5) considera ideal o equilíbrio entre desafios e habilidades. Entretanto, houve mais citações de professores (5) do que alunos (2) que consideram os desafios menores que as habilidades, provavelmente porque o nível de habilidades dos professores é maior que o dos alunos, e também porque, em situação de baile (lazer), o grau de dificuldade e desafio percebido pelos professores é bem menor do que para os alunos.

CONTROLE

A categoria Controle refere-se à percepção do sujeito a respeito do controle de suas ações durante a dança. Para estimular narrativas sobre a sensação de controle, foi formulada a seguinte pergunta:

9) Quando você está dançando e a dança está extremamente agradável e prazerosa, você sente que está no controle do que está fazendo? Você se sente no controle das suas ações?

As respostas foram agrupadas em 6 sub-categorias: **Não sente controle, Controle inadequado, Controle inespecífico, Controle de si mesmo, Controle do outro e Controle conjunto.** Na categoria **Controle**, especificamente, houve muita diferença de gênero nas respostas, pelo fato do papel do homem ser diferente do papel da mulher na dança-de-salão, por isso as respostas foram divididas por gênero.

Apenas três participantes relataram não sentir controle durante a dança, sendo todas mulheres e todas alunas. A tabela 39 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Não sente controle** (3):

Tabela 39 - Variáveis da sub-categoria Não sente controle

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	f	m
NÃO SENTE CONTROLE	Não. A dama não deve controlar, mas deixar ser controlada.	1	0
	Não. Procuro mais sentir o que o parceiro faz do que controlar.	1	0
	Não. Meu corpo entra no piloto automático.	1	0

Uma aluna (Af1) entendeu este controle como controle do que acontece na dança e respondeu que a dama não deve ter controle, porque ela é conduzida pelo cavalheiro, e que até se treina para não controlar:

> Não, porque a dama tem que ficar... (pensa um pouco) não é submissa, mas tem que ser conduzida, né, então é um treino bem forte pra não se controlar e sim ficar sob controle. (Af1)

Duas alunas (Af2, Af3) consideram que controlar é algo racional e que, durante a dança elas não pensam, apenas sentem o cavalheiro e se deixam levar:

> Não. (...) É muito mais sentir o que o outro está fazendo do que eu controlar. (Af2)

> Eu sinto que meu corpo entra no piloto automático, ele vai indo, eu não preciso fazer nada, só preciso me deixar levar. Mas sempre olhando o cavalheiro. É uma atenção que você acaba adquirindo e você não tem mais que se importar com essa atenção, porque o passo sai naturalmente. Então você não pensa, você simplesmente dança. (Af3)

O depoimento desta aluna (Af3) descreve bem o que Csikszentmihalyi chama de fusão da consciência com a ação (ver p.71).

Uma outra aluna (Af5) comentou que se sente no controle e que efetivamente controla a dança, chegando a conduzir o cavalheiro, mas que isso é errado porque é o homem quem conduz. Para essa resposta única foi aberta a sub-categoria **Controle inadequado** (1):

> Dependendo da pessoa que eu estou dançando, eu controlo até a dança mesmo. Porque geralmente é o homem que conduz, mas é o que a professora fala, tem mulheres que elas mesmas conduz (sic), e na maioria das vezes eu acabo me colocando no papel da outra pessoa e ela fala *"Deixa ele mandar, porque pelo*

> *menos na dança o homem manda”*, na dança, né, eu acabo conduzindo e isso é errado. (Af5)

Os demais participantes, homens e mulheres, professores e alunos, responderam que se sentem no controle. Três deles não especificaram que tipo de controle é esse, por isso denominadas essa sub-categoria de **Controle inespecífico** (3).

Tabela 40 - Variáveis das sub-categorias Controle Inadequado e Inespecífico

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	f	m
CONTROLE INADEQUADO	Sim. Conduzo, mas é errado a dama conduzir.	1	0
CONTROLE INESPECÍFICO	Sim, eu me sinto no controle.	0	2
	Sim, sinto-me no controle da situação.	0	1

Eis algumas respostas de Controle inespecífico:

> Sim, me sinto no controle. (Am2)

> Ah, me sinto, me sinto no controle da situação. (Pm4)

A próxima sub-categoria, denominada controle de si mesmo, reúne as respostas de 10 participantes - 4 homens e 6 mulheres - que relataram sentir-se no controle porque controlavam seu corpo, seus movimentos, suas ações, como pode-se ver tabela 41, a seguir:

Tabela 41 - Variáveis da sub-categoria Controle de si mesmo

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	f	m
CONTROLE DE SI MESMO	Sim. Sinto-me no controle porque consigo executar o que quero e como quero.	0	1
	Sim, controlo meu corpo e meus movimentos.	1	3
	Sim. Invento passos durante a dança.	1	0
	Sim, controlo a resposta do meu corpo à condução do cavalheiro.	3	0
	Sim, controlo o ritmo, a postura, a musicalidade e minha entrega à condução do cavalheiro.	1	0

Um aluno (Am1) disse que se sente no controle porque consegue executar o que quer e como quer:

> Você se sente no controle porque você consegue executar tudo no tempo que você quer, na forma que você quer, você se sente meio que à vontade com aquela dança. Você está executando tudo na forma que você imagina que quer executar. (Am1)

4 participantes – 3 homens e 1 mulher – disseram que se sentem no controle porque controlam seu corpo e seus movimentos.

> Sim, me sinto. Me sinto que estou bem comigo mesmo e que estou dominando os movimentos, que estou passando isso pra minha dama e eu estou tranqüilo. (Am5)

> Sim, me sinto no controle. Eu sei que eu controlo o meu corpo e os meus movimentos e me sinto no controle sim. (Pm2)

As citações a seguir são todas de mulheres. Muitas mulheres sentiram necessidade de explicar que tipo de controle é esse, uma vez que o papel da dama na dança é seguir a condução do cavalheiro.

Uma professora (Pf1) explicou que, apesar do cavalheiro controlar quais passos serão executados, a dama controla a resposta do seu corpo à condução do cavalheiro e que pode até criar em cima disso:

> Me sinto no controle. Mesmo o controle na hora vindo do cavalheiro, mas eu me sinto no controle daquela resposta e, em cima daquela condução trabalhar coisas diferentes sem fugir do que está sendo conduzido, então me sinto no controle sim. (Pf1)

Duas professoras (Pf2, Pf4) esforçaram-se para explicar que o controle da dama existe, mas é um controle diferente, porque ela não controla o que o cavalheiro faz. A mulher não deve ”mandar” no cavalheiro, como manda em sua casa ou no marido, porque na dança é o homem quem conduz. O controle da dama está justamente em controlar seus próprios movimentos para ceder à condução do cavalheiro:

> Sim. Absolutamente. É ter consciência dos seus atos. É ter consciência que você consegue, primeiramente, ceder, porque pra dançar você tem que ceder. Se os dois estiverem comandando uma situação pela dança, não vai pra frente, porque alguém tem que ceder, e essa parte é a mulher. Então ela tem que realmente desligar o botãozinho de que algum momento se sente mandona, mais difícil acho que na dança-de-salão é isso, a mulher ter que esperar o homem decidir o que vai ser feito. (Pf4)

> É um controle, mas é um controle diferente de quando a gente tem que ter o controle de uma situação na vida. Eu percebo que às vezes a maioria das mulheres que têm dificuldade de ser conduzidas é porque elas são chefas na casa delas, elas que controlam quanto que compram de arroz, quanto que

> custou o sabonete, se vai cozinhar macarrão ou não... (risos) Não é um controle nesse sentido, você sabe que não está tudo largado, que *está controlado aquilo que você está fazendo*. Principalmente do ponto de vista feminino, é como se você flutuasse, que você fosse levada, e não é uma coisa difícil de se fazer, é como se você já soubesse que era pra fazer aquilo mesmo, tivesse combinado antes ou não. Quando você dança de moço, que eu também tenho essa sensação, é como se a outra pessoa te entendesse completamente, você vai propondo e ela vai te acompanhando, como se você já tivesse combinado aquilo. É um controle diferente, porque controle pra mim tem essa conotação, de estar no poder, de estar no comando, e não é isso quando você dança, *é um controle dos movimentos, não está largado, está controlado, mas não é um poder, você não tem poder sobre o outro, e nem sobre você mesmo.* (risos). Você não tem poder sobre você, porque o outro está propondo coisas. Até mesmo com o homem, se a moça reage de um jeito diferente do que você estava esperando, você tem que arrumar na hora. (Pf2)

Outra professora (Pf3) acrescentou que se sente no controle do ritmo, da postura, da musicalidade e de sua entrega à condução do cavalheiro.

> Sim, eu me sinto, sinto sim. Quando está tudo bem, eu me sinto, agora quando não está tudo bem... Me sinto no controle do ritmo, postura, isso tudo dá pra controlar, musicalidade, estar com o parceiro, se entregando na condução do parceiro, então sim. (Pf3)

Uma aluna (Af4) relatou que se sente no controle porque consegue inventar passos durante a dança:

> No controle? (pensa) Acho que sim, tenho. Acho que tenho um controle, tanto que às vezes até eu invento uns passos, eu acho que ele vai me esperar, então ele me espera, aí depois eu continuo com ele. (Af4)

Dois alunos, do gênero masculino, destacaram o controle, não de si mesmos, mas da dama, ou seja, de mandar e comandar a dama e a dança. Essa sub-categoria foi chamada de **Controle do outro** (2):

> Sim, me sinto no controle. Acho que é o único lugar que o homem manda, né? E a mulher obedece, só na dança. (risos) (Am3)

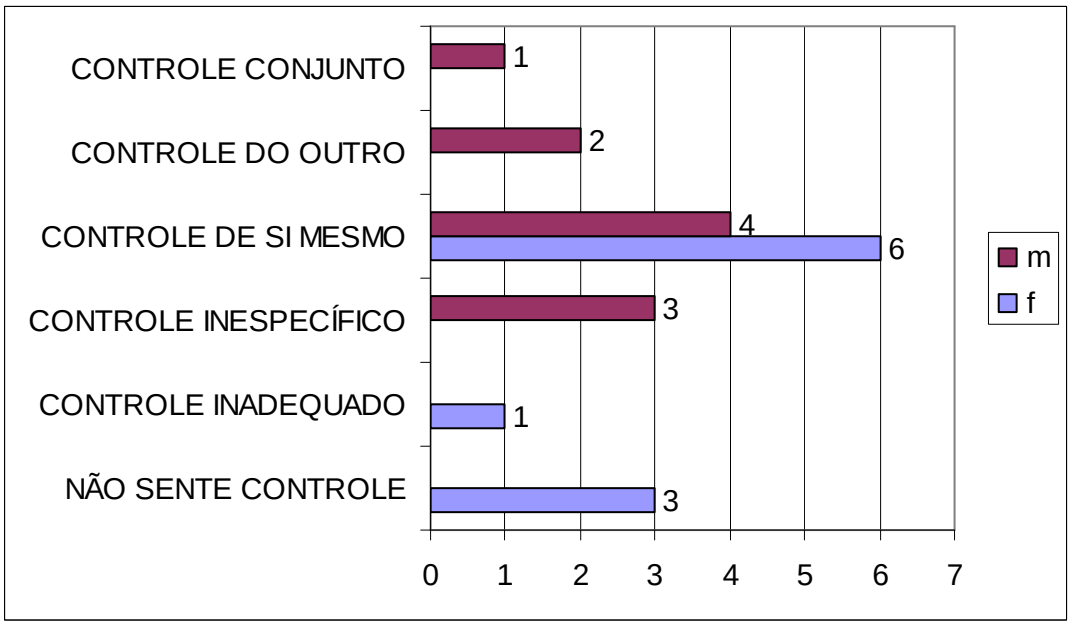
> Eu gosto de me sentir no controle, quando eu estou dançando, eu gosto de ser bem chefão mesmo. Uma coisa que me irrita é quando a dama tenta me antecipar ou fazer um passo sozinha, eu prefiro comandar, né. (Am4)

Por fim, estabelecemos uma sub-categoria, aqui denominada **Controle conjunto**, para incluir a resposta única de um professor (Pm5) que apontou que o homem não apenas controla a dama, mas também é controlado por ela, um se entrega ao outro e assim a dança *flui*:

> Sim, me sinto no controle, porém, também, deixando ser controlado. Depende da situação, dizem pra gente "O homem sempre comanda". Você tem que se entregar pra receber o próximo, a outra pessoa, automaticamente você sai do controle, você deixou a pessoa vir e tomar o controle de você, aí se torna um só pra fluir uma dança boa. No meu ponto de vista, ambas as partes tanto tem que ter o controle, quanto ceder o controle, pra haver a seguinte divisão de 50-50. Não 100% eu controlar. (Pm5)

O gráfico a seguir (Figura 21) compara as 6 sub-categorias da categoria **Controle**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas e separadas por gênero:

Figura 21 - Sub-categorias da categoria Controle e quantidade de citações



Pelo gráfico, vê-se que 3 mulheres não sentem controle, e 6 mulheres relatam apenas controle de si mesmas, uma vez que elas não podem controlar o movimento do parceiro, e, quando o fazem, sentem que estão fazendo algo errado (1). 4 homens relataram controle de si mesmos, 2 relataram controlar a parceira e um professor relatou que o controle é mútuo e recíproco.

A tabela 42 resume as diferentes sub-categorias da categoria **Controle**:

Tabela 42 - Sub-categorias da categoria Controle

CONTROLE (20)	NÃO SENTE CONTROLE (3)
	CONTROLE DE SI MESMO (10)
	CONTROLE INESPECÍFICO (3)
	CONTROLE DO OUTRO (2)
	CONTROLE CONJUNTO (1)
	CONTROLE INADEQUADO (1)

No total, 17 participantes – 10 homens e 7 mulheres - relataram sentir controle durante a dança. Mesmo as mulheres, que não conduzem a dança, 7 das 10 participantes relataram sentir controle – do corpo, movimentos, postura, ritmo, ações - e apenas 3 disseram não sentir controle. Entretanto, essas 3 participantes eram todas alunas, o que nos sugere que, com o aumento da habilidade na dança, também deve crescer a sensação de controle de si mesmas.

FEEDBACK

A categoria **Feedback** refere-se à percepção do sujeito a respeito das metas e do seu próprio desempenho durante a dança. Para estimular narrativas sobre o feedback, foi formulada a seguinte pergunta:

8) Durante a dança, você sabe quando está dançando bem e quando não está dançando bem? Como?

Nessa pergunta, está subentendido que, para saber se o indivíduo está dançando bem, ele precisa ter uma referência do que é dançar bem, ou seja, ele tem uma meta passo-a-passo, e em cada movimento ele sabe se fez o que deveria ter feito.

As respostas foram agrupadas em 5 sub-categorias: Feedback pelos erros, dificuldades e facilidades na dança, Feedback pela harmonia do casal, Feedback por referencial externo, Feedback por referencial unicamente interno e Feedback impreciso. Não houve a sub-categoria **Sem feedback**, porque todos os participantes responderam que sabem quando estão

dançando bem e quando não estão dançando bem, por isso o critério para a sub-divisão da categoria foi o tipo de feedback mencionado.

A sub-categoria que teve o maior número de citações foi o **feedback pelos erros, dificuldades e facilidades na dança** (9).

A tabela 43 resume as diferentes variáveis de respostas desta sub-categoria:

Tabela 43 - Variáveis da sub-categoria categoria Feedback pelos erros, dificuldades e facilidades na dança

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
FEEDBACK PELOS ERROS, DIFICULDADES E FACILIDADES NA DANÇA	Começo a tropeçar, a trombar.	1
	Você começa a errar.	3
	Quando estou dançando bem, eu não erro e consigo acompanhar o cavalheiro.	2
	Os movimentos não se encaixam e não respondo bem à condução.	1
	Você consegue executar os movimentos com facilidade.	1
	Sei, pela dificuldade ao dançar.	1
	Fico travado e repetitivo nos movimentos.	1

Várias participantes (5) relataram que percebem que não estão dançando bem porque começam a errar os passos e os movimentos, e sabem que estão dançando bem quando não erram:

> Quando você não está dançando bem, você começa meio que a parar e a errar, e por mais que as pessoas de fora olhem e digam *"Nossa, você dança bem"*, você fala *"Não, eu errei isso e isso e aquilo e aquilo outro"*. (Af3)

> (...) às vezes não acontece, o passo não funciona, não sai direito. Às vezes você está com um tipo de sapato diferente, que você não está acostumada a dançar, isso te dá desequilíbrio e aí você começa a fazer um giro, um passo que você

> precisa de mais precisão, você faz ele meio torto, se desequilibrando, se apoiando mais no cavalheiro e isso eu sinto que eu não estou bem. (Pf5)

> (...) tem hora que eu percebo que eu não estou dominando o passo, que estou fora do ritmo, que estou pisando com insegurança, que eu não estou acertando, que a dama vai prum lado e eu vou pro outro, aí eu percebo que eu estou dançando errado, então você vê que dá pra perceber sim. (Am5)

> Quando estou dançando bem, eu não erro e consigo acompanhar o cavalheiro:

> Quando eu estou dançando, que está harmonioso o passo, eu acho que eu percebo desse jeito, que eu vejo que eu não errei e que eu consigo ir no ritmo dele e fazer os movimentos que ele queria. (Af4)

Dois alunos relataram que sabem quando estão dançando bem pela dificuldade ou facilidade que sentem durante a dança:

> Eu acho que é quando você consegue executar os movimentos que você sabe com uma certa facilidade, é porque você já está dançando bem. Quando você ainda está enroscando com aquele movimento é porque você já não está com tanta atenção. Eu acho que pro homem é assim: quando ele consegue dançar com qualquer dama, não importa se é uma dama intermediária, se é uma dama avançada, se é uma dama iniciante, quando ele consegue dançar bem com qualquer uma delas, é porque a dança dele já está num nível bacana. (Am1)

> Às vezes pela pessoa que está te levando ou pela dificuldade que você tem na dança. Então eu percebo que não estou dançando bem. Quando isso acontece, eu prefiro parar de dançar. (Af5)

Um professor e uma professora explicaram que sabem que não estão dançando bem quando ficam duros, travados ou repetitivos nos movimentos:

> Sei. Quando eu fico muito travado, fico repetindo muito a mesma coisa, quando eu não sinto todo o meu corpo se movendo como eu tenho costume, e

> às vezes isso acontece, ou por cansaço ou por distração ou por não estar a fim de dançar naquele momento. (Pm1)

> Qualquer pessoa percebe, eu acho que percebe. Quando eu não estou dançando bem, eu percebo sim, faço errado, o giro não vai, eu fico dura, me travo, dá pra perceber completamente. (Pf3)

Outra sub-categoria bastante citada foi o **feedback pela harmonia do casal** (7). Os dançarinos sabem que estão dançando bem pela harmonia ou desarmonia entre os parceiros durante a dança.

A tabela 44 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Feedback pela harmonia do casal**:

Tabela 44 - Variáveis da sub-categoria Feedback pela harmonia do casal

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
FEEDBACK PELA HARMONIA DO CASAL	As coisas fluem, vai saindo. A dança flui.	2
	O casal não se encaixa, a dama não respondo bem à condução.	3
	Os passos saem e sinto prazer.	1
	Sei, pela sintonia, energia do casal, afinidade, química.	1

Duas alunas (Af2, Af3) relataram que, quando estão dançando bem, a dança flui:

> Olha, o primeiro parâmetro que eu utilizo é: está fluindo? Os dois estão se sentindo bem, então está dando certo. Se estiver truncado, pisar no pé do outro, se machucar, tomar uma cotovelada, um chute, um soco, não está fluindo bem,

> mas não necessariamente porque você não está dançando direito, às vezes até você se entrosar com a pessoa demora um pouco. (Af2)

> Sei, você sente. Porque quando você está dançando bem, as coisas fluem, vai saindo, sabe? (...) Você percebe porque quando você está dançando bem a dança vai fluir. Vai fluir, vai ser desencanado, vai ser tranqüilo, entendeu? E quando você não está dançando, você sente que está parando, você sente que não está conseguindo fazer as coisas, por mais que esteja andando (risos), mas você não está dançando. (Af3)

Por outro lado, há momentos em que o casal e os movimentos não se encaixam e a dama não consegue responder bem à condução do cavalheiro:

> Sei. (risos) Os movimentos não se encaixam, você não consegue responder bem a uma condução, ou você fica atrasada ou fica ansiosa, antecipa, você sente na hora quando não esta dançando bem. (Pf1)

> Sim, sim eu sei. Eu sou autocrítica, eu falo *"Putz, errei pra caramba, não sabia fazer o passo"*, ou aquele negócio que eu te falei do *"Não encaixou, não deu certo dançar com esse parceiro"*, tudo isso influencia. (Af2)

> Se não tiver espelho, você nota mesmo assim, você nota que o passo não está correto, pela condução com a dama, a condução, ela não vai entender a condução. E quando estou dançando bem, eu sei porque o casal é uma troca, né, de um pro outro, né. A dama responde ao estímulo da dança, quando ela começa a não responder, você sabe que você não está dançando bem porque ela começa a não entender a condução, então você não está sendo claro nos movimentos. (Am3)

Um aluno relatou que, quando está dançando bem, os passos saem e ambos sentem prazer em dançar:

> Dá pra sentir, o próprio corpo, não sei, parece que eu estou dançando como um quadrado, alguma coisa nesse tipo, não encaixa. Não é nem de pessoa, é muito de dia mesmo. Como a minha namorada mesmo, tem dia que a gente dança que até passo que a gente nunca conseguiu fazer, sai, e tem dia que no básico a gente tromba. E quando você está dançando bem, tudo que você quer saber, sai, até o que você não conseguia fazer. E a pessoa com quem você está dançando sente prazer, assim como você. (Am4)

Outro aluno (Am2) relatou que sabe que está dançando bem pelo sentimento, pela sintonia, energia, afinidade e química do casal:

> Sei. Pelo sentimento que você tem ali na hora. Às vezes você está dançando com uma pessoa que de repente a sintonia entre os dois não foi boa. Não é nem da pessoa dançar mal, não é isso, aquela questão da energia entre os dois, o homem e a mulher que estão dançando às vezes não bate, então às vezes eu falo assim *"Isso aqui não está muito agradável, não é uma coisa que está agradando muito"*. Você automaticamente não dança tão bem quanto quando você encontra uma pessoa que realmente tem essa afinidade toda de energia, de tudo, química, né. (Am2)

Uma outra sub-categoria foi chamada de **Feedback por referencial externo** (9) e inclui as respostas onde a pessoa precisa de algum outro instrumento de feedback além de si mesmas, como um espelho ou reações do parceiro, olhar, comentários do parceiro ou do professor, elogios das pessoas que estão observando ao redor.

A tabela 45 resume as diferentes variáveis de respostas das sub-categoria da categoria **Feedback por referencial externo**:

Tabela 45 - Variáveis da sub-categoria Feedback por referencial externo

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FEEDBACK POR REFERENCIAL EXTERNO	Sei, percebo olhando no espelho.	2
	O parceiro diz.	2
	Percebo pelo olhar ou pela fala da dama.	1
	Sei, pela reação da parceira. Ela fica quieta, não fala muito.	1
	Se a dança está boa, o casal continua a dançar, se não, muda de par.	1
	As pessoas ao redor ficam olhando ou elogiam depois.	1
	O professor fala.	1

As salas das academias de dança-de-salão habitualmente possuem um grande espelho em uma das paredes. Um aluno (Am3) e uma professora (Pf5) mencionaram que olham no espelho para saber se o passo está sendo bem executado:

> Ah, sim, sei. Quando você está dançando, você costuma olhar no espelho para corrigir os passos, né. Quando o passo sai errado, você já nota logo que errou. Mesmo que você não saiba fazer aquele passo com perfeição, você já nota logo que não está tendo, procura estar fazendo. (Am3)

> Sei (risos). Às vezes porque eu olho no espelho e acho um horror aquilo que eu estou fazendo. Às vezes por causa daquilo que eu estava falando em relação à salsa, sei lá, às vezes não acontece, o passo não funciona, não sai direito. (Pf5)

Uma aluna (Af4) e uma professora (Pf3) relataram situações onde o parceiro verbalizou que elas não estavam dançando bem:

> Eu acho que eu estou dançando bem, mas já teve vezes que a pessoa achou que eu não estava dançando bem. Eu fiquei sabendo depois porque eu conversei com a pessoa ou eu percebi alguma coisa, mas tem vezes que eu danço bem e a pessoa não acha. (Af4)

> (...) tem momentos que eu não estou bem, mas só que a pessoa vem te tirar pra dançar e você dança, mas eu não estou dançando bem e eu sei que eu não estou dançando bem e a outra pessoa percebe que eu não estou dançando bem, que eu não me entreguei completamente naquele vídeo, naquela música, na condução do cavalheiro, então isso eu sei, faço caras também, então eu sei, dá pra diferenciar bastante quando você está dançando bem ou quando você não está dançando bem. O parceiro também percebe. Quando eu não estou dançando bem, o parceiro fala assim: *"O que que aconteceu? Não quer dançar, não dança"* (Pf3)

Um aluno (Am5) mencionou o feedback fornecido pelo professor:

> (...) às vezes o professor fala, aí é certeza, né. (Am5)

Uma professora (Pf5) mencionou que, quando está dançando bem, as pessoas ao redor ficam assistindo e depois vêm elogiar, ou o próprio parceiro elogia:

> E quando eu estou dançando bem, eu sinto porque eu vejo que eu estou fazendo passo com mais energia, eu vejo que tem várias pessoas olhando, quando eu termino de dançar vem gente elogiar, vem alunos que falam *"Ah, quero dançar igual você"*, mas você sente que você está fazendo bem. Às vezes você acha que nem está tão bem assim e vem alguém e te elogia, fala, ou o próprio parceiro que você dançou. (Pf5)

Um professor (Pm4) e um aluno (Am5) relataram que sabem quando não estão dançando bem pela reação da parceira.

> Geralmente vai de cada pessoa isso. Quando a pessoa não está bem, quem está dançando comigo, tá percebendo que eu não tô bem, então você acaba percebendo algumas coisas que... até mesmo a pessoa fica meia quieta, não fala muito, porque as pessoas percebem quando você não tá bem, entendeu? (Pm4)

Um aluno (Am5) chegou a usar o termo *feedback* e ainda o qualificou como sinal indireto! O que ele chamou de sinal indireto, foi denominado nesta dissertação como referencial externo.

> Quando estou dançando bem eu percebo, percebo que eu estou dominando aquele passo e a dama está gostando. Quando você percebe que tem um feedback da dama, olha que legal, é um sinal indireto, né, não é uma coisa direta, aí você consegue deduzir que você está bem, porque a dama não está reclamando, ela não está com aquele olhar de chateada, olhar de *"Que saco esse cavalheiro aqui!"*, você percebe que está tendo uma sintonia e se você está tendo uma sintonia é porque a dança está legal. (Am5)

Uma aluna (Af2) mencionou que, quando a dança foi boa, o casal continua a dançar, e quando a dança não foi boa, o casal se separa e muda de par. A aluna usa a expressão *termômetro* para referir-se ao que chamamos de referencial externo:

> Dá pra saber, primeiro, porque se você está dançando bem, se a coisa está gostosa, você continua. Agora se você dançou mais-ou-menos ou dançou ruim, diz *"Ah tá bom, obrigada, tchau"*, o cara já muda de par e você também procura outro, entendeu, então acho que isso acaba sendo meio que um termômetro pra saber se você dançou bem ou não com aquela pessoa. (Af2)

Algumas pessoas usam um critério bastante íntimo, que chamamos de **Feedback por referencial interno** (5). Ele pode se basear em sentimentos e sensações:

> Sei. Pela sensação. Você sente quando seu corpo não consegue dar a resposta que você queria, quando você sai do ritmo, quando o movimento não sai do jeito que você quer. (Pm2)

A tabela 46 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Feedback por referencial interno**:

Tabela 46 - Variáveis da sub-categoria Feedback por referencial interno

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FEEDBACK POR REFERENCIAL INTERNO	Pela sensação e pelo sentimento.	3
	Sinto que estou no meu equilíbrio, encaixado.	1
	Quando não estou bem, minha cabeça está longe e distante.	1

Outros referenciais existem, mas, para esses participantes, o que determina é seu referencial interno, como deixa claro uma professora (Pf4):

> Sei. Tem muita não só em relação a erro, execução de movimento, mas sensação mesmo, é sentir. Às vezes você faz um movimento que você não gostou, você acompanhou, mas você fazendo, você não se sentiu bem, então, de não se sentir bem, você coloca que você dançou mal. E quando você sente que está dançando bem, você se sente um pavão, você cresce, tudo fica lindo, tudo fica maravilhoso, e não importa quem esteja te olhando, você está dançando bem, e isso que importa pra você. (Pf4)

Este depoimento é bem interessante, porque o referencial interno desta professora (Pf4) prevalece sobre outros referenciais utilizados e citados por outras pessoas. Para ela, o

feedback por erros não é o preferencial, porque ela pode seguir a condução do cavalheiro e executar o passo corretamente, mas ainda assim pode não se sentir bem com o movimento executado. Para ela também não importa quem está olhando, o que determina seu desempenho é o seu sentimento. Quando se sente bem, disse que cresce e sente-se linda e maravilhosa como um pavão. Outro professor relata um sentimento semelhante, de aumento de auto-estima e de se sentir maravilhoso:

> A gente passa a ter uma referência. O nosso corpo pede, ele mostra pra gente, assim, *"Ai, o meu corpo hoje está pesado, ai eu não estou me sentindo muito bem em dançar..."*, a gente acaba percebendo quando a gente não está dançando bem. Quando a gente está dançando bem, não vamos dizer o ego aumenta, mas a nossa auto-estima passa a aumentar um pouco, passa a se tornar maravilhoso. (Pm3)

Um professor (Pm5) mencionou um sentimento de equilíbrio, de estar no eixo, estar encaixado:

> Sei. Pelo meu lado, meu ponto de equilíbrio, entendeu? Eu sinto, eu não estou encaixado, eu não estou dentro da situação, eu não estou nessa dança, é onde que eu falo que caiu o prazer. Eu não estou dançando bem, estou fora do equilíbrio. E quando estou dançando bem, as variações, movimentações, tudo se encaixa bem. A pessoa que está do seu lado sente isso, vai pra uma situação que você está conduzindo bem, você está dançando bem, você está num eixo bom, você está num equilíbrio bom. (Pm5)

Um professor (Pm4) mencionou que sabe quando não está fazendo um bom trabalho porque fica distante e disperso:

> Eu sei, dá pra saber. Quando você acorda num dia que você não está legal, pra nada, você acorda com o pé esquerdo, e você fica o dia inteiro ruim, com a

> cabeça longe, bem afastada do que você está fazendo, aí você realmente não está fazendo um bom trabalho. (Pm4)

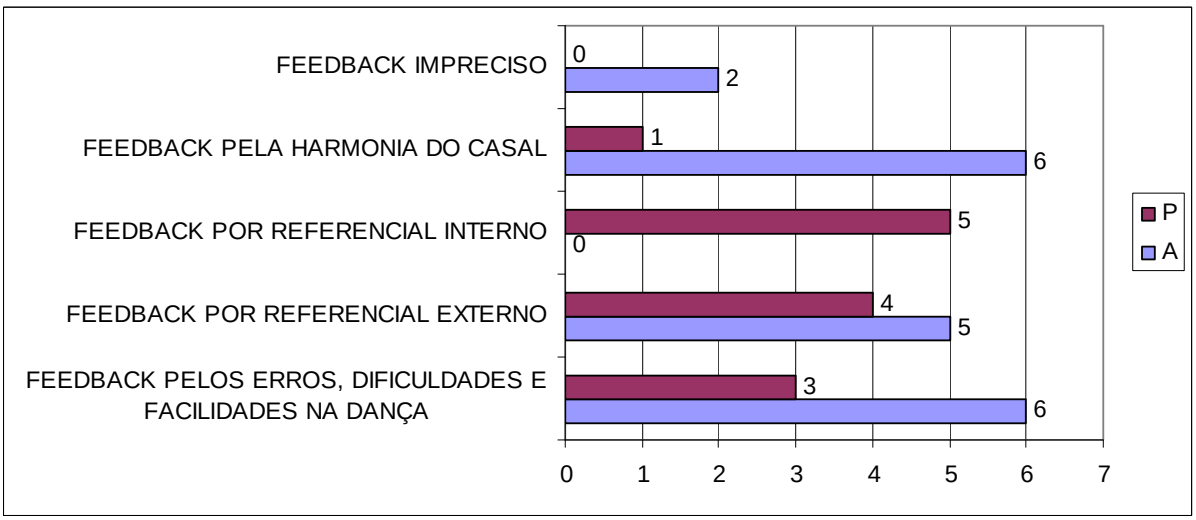
Um aluno (Am5) e uma aluna (Af4) sinalizaram insegurança em relação à percepção de seus desempenhos. Eles têm uma percepção baseada em um referencial interno, mas quando um referencial externo indica o contrário, passam a ficar em dúvida ou então confiam mais no referencial externo. Chamamos essa sub-categoria de **Feedback impreciso** (2).

> Às vezes, às vezes não. Eu sei que eu estou dançando razoavelmente bem, mas tem horas que não, que eu sei que não estou dançando bem, e às vezes o professor fala, aí é certeza, né. (Am5)

> Eu acho que eu estou dançando bem, mas já teve vezes que a pessoa achou que eu não estava dançando bem. Eu fiquei sabendo depois porque eu conversei com a pessoa ou eu percebi alguma coisa, mas tem vezes que eu danço bem e a pessoa não acha. (Af4)

O gráfico a seguir (Figura 22) compara as 5 sub-categorias da categoria **Feedback**, em relação à quantidade de citações de professores e alunos encontradas nas entrevistas:

Figura 22 - Sub-categorias da categorias Feedback e quantidade de citações



O gráfico mostra que todos os referenciais (27) são mais utilizados pelos alunos do que pelos professores, com exceção do referencial interno (5), que foi mencionado exclusivamente por professores. Por outro lado, as duas citações de feedback impreciso vieram de alunos, que manifestaram insegurança nos momentos em que sua percepção difere do feedback vindo de referencial externo.

Esses dados sugerem que, quanto maior a habilidade e experiência na dança, mais fortemente o dançarino desenvolve um referencial interno e mais segurança ele passa a ter em seu próprio referencial, mesmo que esse referencial interno conflite com referenciais externos.

A tabela 47 resume as diferentes sub-categorias da categoria **Feedback**:

Tabela 47 - Sub-categorias da categoria **Feedback**

CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS
FEEDBACK (32)	FEEDBACK PELOS ERROS, DIFICULDADES E FACILIDADES NA DANÇA (9)
	FEEDBACK POR REFERENCIAL EXTERNO (9)
	FEEDBACK POR REFERENCIAL INTERNO (5)
	FEEDBACK PELA HARMONIA DO CASAL (7)
	FEEDBACK IMPRECISO (2)

TEMPO

A categoria **Tempo** refere-se à percepção subjetiva que o participante tem sobre a passagem do tempo durante a dança. Para estimular narrativas sobre esta categoria, foi formulada a seguinte pergunta:

10) Quando a dança está agradável, como você sente o tempo passar?

As respostas foram agrupadas em 4 sub-categorias: **Tempo passa rápido, Tempo demora, Tempo ambivalente e Tempo relativo.**

Dos 20 participantes, 4 citaram, literalmente, que o **Tempo passa rápido** (4):

> Eu nem vejo. Eu não sinto, não. Passa bem rapidinho, o tempo passa, parece que foi muito pouco. (Am3)

> Passa muito rápido, muito, muito, rápido. Às vezes você está pensando, sei lá, que está no meio do baile, algo assim, a banda pára de tocar, *"Ai que saco!"*, isso é muito desagradável. Passa muito rápido. (Af5)

> Muito rápido. O tempo passa assim que você nem vê. Quando você pára assim pra olhar, *"Nossa, já é essa hora!"* É muito rápido mesmo, é como se você estivesse esquecido, é como se você estivesse na frente de um computador, você vê a hora passar de um jeito que você não tem nem noção, você fala assim *"Nossa, a hora já passou!"*. A dança também traz isso, quando ela se torna agradável, como se eu estivesse fazendo algo assim de muito bom, o que é, né? (Pm3)

> Olha, na verdade, quando eu estou bem eu nem percebo o tempo passando, eu só vejo... *"Acabou? Mas já acabou?. É assim, mas já acabou?"* Na verdade, a gente nem percebe o tempo passar, a gente vai que vai. Até mesmo, assim... como faz 3 anos que eu danço, tá passando pra mim muito rápido, muito, muito rápido, eu não esperava ficar tanto tempo assim, pra mim eu ia parar antes, mas tá sendo legal. (Pm4)

Dos 11 participantes incluídos na sub-categoria tempo passa rápido, 3 citaram que o **tempo voa** (3):

> O tempo passa voando! (Pf1)
>
> O tempo passa voando. Fica tão bem que você nem sente o tempo passar, quando você vê já passou uma hora, duas horas, três horas, quatro horas, você percebe que aquele tempo passou maravilhosamente. (Am5)
>
> O tempo não passa, o tempo voa! Eu nem sinto. Quando eu vejo eu falo, *"Olha, acabou, três horas, quatro horas da manhã!"* Eu não vejo o tempo passar, voa, é muito rápido, principalmente quando você vai... vou dar um exemplo, forró. Você chega lá às dez, não pára, fica lá dançando direto, quando você vê, vai perguntar a hora *"Nossa, já tem tudo isso!"* (Pf3)

3 participantes não usaram literalmente a expressão "O tempo passa rápido", mas disseram que não percebem o tempo passar:

> Na verdade não dá pra sentir. É uma coisa assim engraçada, você começa uma aula, se aquela aula estiver prazerosa, vai uma hora e meia assim e você nem viu. Parece que você dançou duas músicas e acabou a aula, e você dançou várias vezes, porque você estava tão entretido com o que estava acontecendo ali dentro que o relógio nem existe. Então não dá pra sentir o tempo passar. (Am1)
>
> Eu não sinto o tempo passar. Eu não percebo. Por exemplo, hoje eu cheguei aqui de manhã, agora já é final-da-tarde, daqui a pouco já está de noite, eu termino de dar aula e falo: *"Caraca, já acabou o dia!"* E eu nem vi o dia passar. (Pm2)
>
> Você dança pra caramba, não vê a noite passar, quando você vê você está cansado sentado na cadeira, *"Nossa, eu dancei pra caramba, não vi nem o tempo passar, foi tão bom!"* (Pm5)

Uma única professora (Pf2) relatou o oposto, que o tempo se estica, dando a entender que, para ela, o **Tempo demora** (1) a passar:

> Hum... Nem vejo o tempo passar, parece que se estica, como naqueles filmes antigos do Fred Astaire que enche de fumacinha (risos) e aí a luz fica mais suave. (Pf2)

Uma única aluna (Af3) relatou uma curiosa percepção, a que denominados **Tempo ambivalente** (1). Ela faz uma distinção entre a percepção do tempo durante a dança e imediatamente após a dança:

> Se for uma música que eu gosto muito e eu estou dançando com alguém que eu tenho uma sintonia legal, passa em dois segundos. Enquanto você está dançando, demora horas, mas a música acaba, parece que foram segundos. E quando eu não gosto da música ou não tenho sintonia com a pessoa, aí demora horas e parece que passou horas mesmo. (risos) (Af3)

A tabela 48 resume as diferentes variáveis de respostas de 3 sub-categorias da categoria **Tempo** (10):

Tabela 48 - Sub-categorias e variáveis da categoria Tempo

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
TEMPO PASSA RÁPIDO (10)	O tempo passa rápido.	4
	O tempo passa voando.	3
	Eu não sinto o tempo passar.	3
TEMPO DEMORA (1)	Parece que o tempo se estica.	1
TEMPO AMBIVALENTE (1)	Durante a dança demora. Assim que acaba, parece que passou rápido.	1

Por fim, a sub-categoria **Tempo relativo** (9) reúne as citações de participantes que destacaram que a percepção do tempo varia dependendo de certas condições.

5 participantes explicaram que, se a dança está boa, o tempo passa rápido. Conseqüentemente, se a dança não está boa, o tempo demora a passar:

> A gente não tem vontade de ver a música acabar. Se está bom, parece que passa mais rápido. Se a musica acaba antes que você queria, parece que fica um gostinho de quero mais. Se você não continua dançando, dá um vazio, quer continuar. (Pf5)

> Como em qualquer coisa na vida, quando você está num momento muito agradável, muito bom, o tempo flui rápido, você sente que ele passa mais rapidamente. (Am2)

> Quando a dança está legal, a gente não sente o tempo passar. No meu caso, como eu saio bastante mesmo, até depois aqui da aula, eu não vejo, eu não sinto. (Am4)

> Eu não sinto, o tempo se vai e a gente não percebe. Principalmente quando está prazeroso, eu procuro nem prestar atenção, eu quero que demore, que fique um pouco mais, mas quando está muito prazeroso, realmente passa rápido. (Pm1)

Uma aluna (Af4) relatou que a dança passa rápido quando está dançando com uma pessoa que gosta:

> Quando eu danço com a pessoa que eu gosto, a música passa super-rápido. Eu curto o tempo todo, tanto que eu quero às vezes que emende uma música na outra, mas quando eu não estou dançando bem com a pessoa, pra mim está muito difícil ou a pessoa não sabe dançar e não está encaixando, aí demora muito pra passar. (Af4)

Outra aluna (Af3) citou que depende do parceiro e também da música:

> Se for uma música que eu gosto muito e eu estou dançando com alguém que eu tenho uma sintonia legal, passa em dois segundos. (Af3)

E uma professora (Pf4) mencionou que depende do clima:

> Se está um clima gostoso, passa muito rápido. Agora se está chato, melancólico, sabe assim? Aí você se cansa de estar ali e quer embora. (Pf4)

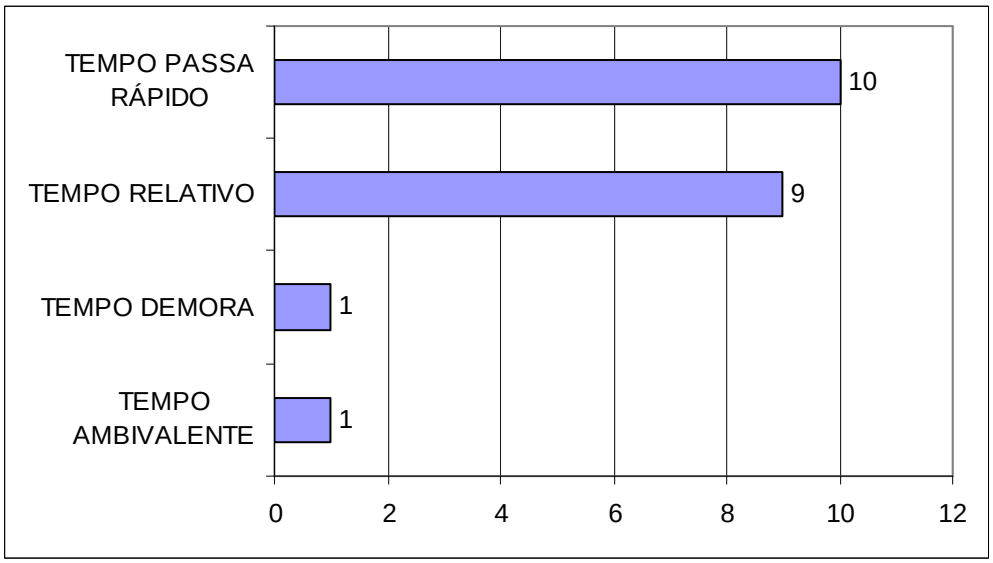
A tabela 49 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Tempo relativo** da categoria **Tempo**:

Tabela 49 - Variáveis da sub-categoria Tempo relativo da categoria Tempo

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
TEMPO RELATIVO (9)	Se está bom, parece que passa mais rápido, eu nem percebo.	5
	Quando há entrosamento com o parceiro, passa rápido. Quando não há, demora.	2
	Se o clima está agradável, passa rápido. Se não está, demora.	1
	Quando não gosta da música , demora.	1

O gráfico a seguir (Figura 23) compara as 4 sub-categorias da categoria **Tempo**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 23 - Sub-categorias da categoria Tempo e quantidade de citações



Pelo gráfico, percebe-se que metade dos participantes disse que o tempo passa muito rápido durante a dança, e apenas uma pessoa relatou que o tempo demora a passar. Uma outra pessoa mencionou uma percepção ambivalente da passagem do tempo. 9 pessoas

apresentaram uma percepção relativa da passagem do tempo, dependendo de determinadas condições – dança, entrosamento, clima e música. Apesar de 4 diferentes condições terem sido mencionadas, a regra foi a mesma: quando as condições tornam a dança mais agradável, o tempo passa mais rápido, quando as condições não são favoráveis, o tempo demora a passar.

A tabela 50 apresenta as diferentes sub-categorias da categoria **Tempo** e quantidade de citações:

Tabela 50 - Sub-categorias da categoria Tempo

TEMPO (21)	TEMPO PASSA RÁPIDO (10)
	TEMPO DEMORA (1)
	TEMPO AMBIVALENTE (1)
	TEMPO RELATIVO (9)

A quantidade de citações da categoria tempo totalizam 21 e não 20 porque a aluna cuja citação foi categorizada como **Tempo ambivalente** também entrou como **Tempo relativo**, pois a percepção de tempo dela só é ambivalente quando a dança está agradável.

No geral, podemos afirmar que todos os participantes manifestaram uma alteração da percepção subjetiva do tempo, sendo que, para 19 deles, a dança passa mais rápido quando as condições são favoráveis.

5.2.5. CONSEQUÊNCIAS DO FLOW

Duas categorias identificadas a partir das narrativas dos participantes não se referem à experiência dos sujeitos durante a dança, mas sim na experiência após a dança, isto é, quando eles já não estão mais dançando. Essa dimensão da experiência foi denominada **Conseqüências do Flow** e inclui duas categorias: **Auto-estima** e **Crescimento Pessoal**. A categoria **Auto-estima** refere-se à conseqüência imediata da dança, ou seja, a experiência subjetiva do indivíduo logo que termina de dançar ou quando o baile termina. Por outro lado, a categoria **Crescimento Pessoal** refere-se a conseqüências duradouras, não apenas temporárias, mas mudanças efetivas e estáveis que a experiência de dançar pode ter propiciado, seja em aspectos físicos, psicológicos, cognitivos ou sociais.

AUTO-ESTIMA

A categoria **Auto-estima refere-se** à percepção do sujeito a respeito de si mesmo logo após a dança. As narrativas sobre esta categoria concentraram-se em resposta à pergunta 12. Nessa categoria, especificamente, não foram consideradas respostas dadas nas perguntas anteriores (de 1 a 11), pois estas se referiam à experiência durante a dança.

12) Quando você termina de dançar, como você se sente em relação a si mesmo?
P.S.: Você se sente melhor ou pior em relação a si mesmo? Ou dançar não altera em nada a forma como você se sente em relação a si mesmo?

As respostas foram agrupadas em 3 sub-categorias: **Emoções de alta excitação, Emoções de baixa excitação**, e **Condições**.

O critério para classificar emoções de alta e de baixa excitação foi o mesmo utilizado na dimensão emocional, ou seja, a ativação e excitação psicofisiológica, lembrando que o fato da emoção ser de alta ou baixa excitação não implica em ser mais ou menos agradável nem melhor ou pior.

A tabela 51 resume as diferentes variáveis de respostas das sub-categorias **Emoções de alta excitação** e **Emoções de baixa excitação**:

Tabela 51 - Variáveis das Emoções de Alta e Baixa Excitação da categoria Auto-Estima

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO	Feliz, muito feliz, super-feliz	7
	Contente	2
	Muito legal	1
	Maravilhoso	1
EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO	Bem, muito bem, super-bem, bem-estar	11
	Realizado	3
	Ganhei a noite, aproveitei bem a noite	2
	O dia se reinicia	2
	Dever cumprido	1
	Tranqüilo	1
	Leve	1
	Satisfeito	1
	Preenchido	1

Como se vê claramente na tabela 51, a variável de resposta mais citada foi o sentimento de *bem-estar* (11), seguida pelo sentimento de *felicidade* (7), ou seja, uma emoção de baixa e outra de alta excitação, respectivamente. Três pessoas citaram o sentimento de *realização* (3) e duas disseram sentir-se *contente* (2), novamente uma emoção de baixa e outra de alta excitação, respectivamente. Duas pessoas disseram *ganhar a noite* (2) e outras duas disseram que *o dia se renova* (2). As demais variáveis de resposta foram citadas uma única vez: *muito legal, maravilhoso, tranqüilo, leve, dever cumprido, satisfeito* e *preenchido*. Ao todo, foram 24 citações de emoções de baixa excitação e 11 de emoções de alta excitação, lembrando que um mesmo participante pode descrever emoções de alta e de baixa excitação na mesma resposta. Eis alguns exemplos de citações abaixo:

> Eu me sinto super-feliz, porque eu estou fazendo uma coisa que eu gosto, é uma coisa que faz bem pra mim. (Am1)
>
> Ah, eu me sinto feliz, realizada na verdade. Essa é a palavra certa, me sinto realizada. (Af5)
>
> Me sinto muito bem e volto contente pra casa. (Af1)
>
> Me sinto bem. Dá uma sensação de bem-estar, tipo, me fez bem. (Pm1)
>
> Eu me sinto bem, me sinto super-bem, pronto pra outra. (Pm4)
>
> Se for uma dança que eu gostei, que eu me diverti, eu me sinto super-bem, satisfeita, contente. (Af4)
>
> (...) e aí se você dançou bastante, que é uma coisa gostosa, prazerosa pra mim, no final da história eu me sinto realizada, porque eu saí pra curti e curti, apesar do cansaço e depois do stress, mas é bacana. (Pf4)

> Se eu curti bem o baile, eu me sinto realizada. Vou pra casa cansadíssima, mas muito feliz. (Pf5)

Um aluno (Am4) relatou um sentimento que ele chamou de *"progressão"* (sic), ao se referir ao que sente quando constata que teve progresso em suas habilidades na dança:

> Talvez um sentimento de progressão. Por exemplo, tem uma dama que não conhece nada de dança, né, e você consegue fazer ela dançar. Uma coisa que ela nunca aprendeu, eu consegui fazer ela fazer, isso pra mim foi muito legal. Quando a gente terminar de dançar, eu gosto de ver e falar: *"Puxa, que legal, eu consegui fazer ela dançar comigo"*. (Am4)

Um aluno (Am5) e um professor (Pm3) relataram o sentimento de que *o tempo foi bem aproveitado e que ganharam a noite* (2):

> Me sinto leve, eu me sinto feliz, eu me sinto preenchido, eu sinto que aquele tempo foi bem preenchido, aquele tempo foi bem aproveitado, sinto aquela sensação de que essa noite eu ganhei o dia, ganhei a noite, esse dia foi um dia bem aproveitado, acabou bem pra mim. (Am5)

> "Eu ganhei a noite, pra mim é maravilhoso!" É uma coisa assim de você comentar por uma semana, comentar mesmo e falar "Nossa meu, valeu a pena, valeu a pena você ter ido lá, valeu a pena estar lá, valeu a pena ter dançado com essa pessoa!". (Pm3)

Um aluno (Am1) e uma professora (Pf3) relataram uma curiosa sensação de "*reset*" do dia e de si mesmos, como se a dança os limpasse de todo stress e tudo de ruim que tivesse ocorrido no dia, como se eles tivessem lavado a alma e acordassem renovados e cheios de disposição para o dia a seguir:

> Na dança eu consigo esquecer tudo o que acontece. Se eu tiver um dia ruim, uma nota ruim na faculdade, você começa a dançar, nada daquilo existe mais. Então é assim, quando termina cada dança, parece que você acordou aquela hora, o dia parece que vai começar ali, não existe mais nada. Acordei, agora vou tomar meu banho, vou trabalhar, como se o dia começasse ali. (Am1)

> Pra mim é muito estranho, é assim: O dia que eu não saio pra dançar, fora o meu trabalho, no dia seguinte eu fico muito chata, eu tenho mau humor, eu fico muito chata mesmo. Eu trabalho o dia inteiro, quando chega dez, dez e meia, eu vou pra casa, se eu não sair pra dançar, quebra. Agora, quando eu saio, acabou, eu lavo a minha alma, eu viajo, é meu anti-stress quando eu saio, a dança é meu anti-stress, então eu me sinto feliz, eu me sinto muito feliz. No dia seguinte eu ainda me sinto feliz, até as pessoas acham estranho *"Nossa, ela dá aula o dia inteiro e ainda tem pique pra sair todos os dias pra dançar"*, é porque é o meu anti-stress mesmo. Se eu não saio pra dançar, aí sim, aí eu não consigo acordar cedo, isso porque eu chego normalmente em casa às três, quatro horas da manhã e no dia seguinte acordo dez pras seis da manhã e estou muito feliz. E eu consigo, estou muito feliz, estou no pique de trabalhar, então acho que eu tenho algum problema... (risos). (Pf3)

Como pode ser visto nas citações anteriores, a maioria dos participantes relatou emoções positivas imediatamente após a dança ou o término do baile, entretanto, duas pessoas (Am1, Pf3) mencionaram que os sentimentos positivos duram todo o dia, ou, no caso de ser um baile à noite, dura todo o dia seguinte, e um professor (Pm3) relatou sentimentos positivos durante toda a semana.

A última sub-categoria foi chamada **Condições** (7) e inclui as respostas de participantes que mencionaram que o sentimento após a dança depende de determinadas condições, como: *Se a dança foi agradável* (3), *se curtiu o baile* (1), *se sentiu excluída* (1), *se conseguiu aprender os passos da aula* (1) e *depende da natureza da atividade de dança e do retorno do público* (1).

A tabela 52 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Condições** da categoria **Auto-estima**:

Tabela 52 - Variáveis de respostas da sub-categoria Condições

SUB-CATEGORIA	VARIÁVEIS	Qde
CONDIÇÕES (7)	Se a dança foi agradável, sente-se bem, senão fica frustrada.	3
	Se curtiu bem o baile, sente-se feliz e realizada, se não, fica chateada.	1
	Se se sentiu excluída, fica chateada.	1
	Se conseguiu aprender os passos da aula, sente-se bem, se não, fica frustrado.	1
	Depende da natureza da atividade da dança e do retorno do público.	1

Três participantes relataram que o sentimento após a dança depende da dança ter sido agradável ou não:

> Depende da dança. Se for uma dança que eu gostei, que eu me diverti, eu me sinto super-bem, satisfeita, contente. Agora se for uma dança que eu não curti, eu já fico meio *"Que saco, não devia ter nem dançado!"*. (Af4)

> Não sei... Acho que depende, se foi uma dança agradável você se sente bem, se foi uma dança que você acha que poderia ter sido melhor, você fala *"Ai, poderia ter sido melhor"*. (Pf2)

Uma professora (Pf5) mencionou que depende se curtiu bem o baile, ou seja, se dançou bastante, ou se não dançou porque ficou socialmente excluída do grupo:

> Se eu curti bem o baile, eu me sinto realizada. Vou pra casa cansadíssima, mas muito feliz. Às vezes você vai pra um baile que tem muitas estrelinhas, como a gente costuma dizer no meio da dança, que só dançam entre eles, que tem

> muita panelinha, isso faz com que eu vá pra casa mais chateada, porque nem sempre a gente faz parte dessas panelinhas. Mas, no geral, eu vou pra casa mais feliz. (Pf5)

Um aluno (Am3) mencionou a situação de aula e explicou que depende se conseguiu aprender bem os passos que foram ensinados durante a aula:

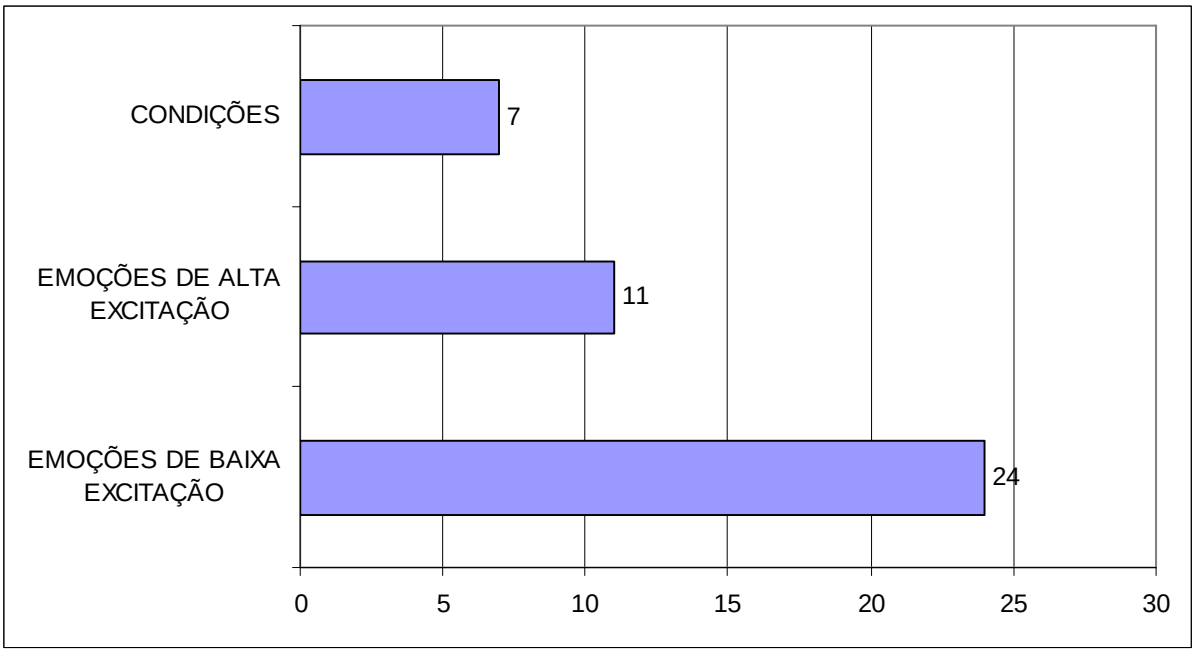
> Se você conseguiu assimilar o que foi passado na aula, você se sente bem, sente que fez progresso, que está conseguindo aprender coisa nova. Se for um dia que você não está muito bem, você fica meio frustrado, por não ter conseguido chegar naquele nível, alcançar aquela meta naquele dia. Então você pensa aonde errou, procura ficar memorizando os passos, visualizando os detalhes pra numa próxima vez você estar corrigindo isso. Mas geralmente no final a gente se sente bem. (Am3)

Por fim, um professor (Pf5) distinguiu diferentes sentimentos de acordo com a natureza da atividade – aula, baile ou apresentação – e destacou que, no caso de apresentações de dança, o sentimento vai depender dos aplausos recebidos:

> Na minha área profissional, eu me sinto com aquela sensação de dever cumprido, fiz bem o meu trabalho. Se eu estiver num baile, eu sempre falo *"Nossa, foi bom, foi gostoso, o baile foi ótimo, foi prazeroso"*. Sentei, eu estou tranqüilo, eu estou bem, agradei a todos. E se foi em cima de um palco, literalmente, vai depender dos aplausos lá embaixo, vou me sentar, aquela felicidade vai depender muito do que eu fiz lá em cima e do retorno que eu recebi embaixo. (Pf5)

O gráfico a seguir (Figura 24) compara as 3 sub-categorias da categoria **Auto-estima**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 24 - Sub-categorias da categoria Auto-estima e quantidade de citações



No total, houve 41 citações mencionando aumento de auto-estima como conseqüência imediata e temporária após a dança, sendo que 7 delas estavam condicionadas a como foi a dança, o baile, a aula ou a apresentação.

Durante a entrevista, o pesquisador tomou o cuidado de não utilizar a palavra “auto-estima”. Da parte dos entrevistados, a expressão auto-estima apareceu espontaneamente 8 vezes no decorrer das entrevistas, sendo uma vez na pergunta relativa a auto-estima, 5 vezes na pergunta sobre crescimento pessoal, uma vez sobre motivação e uma vez sobre feedback. Ao todo, 5 participantes – um aluno e 4 professores – relataram que a dança aumenta sua auto-estima, não no sentido temporário, mas como uma conseqüência duradoura da dança, por isso, esses relatos não foram incluídos na categoria **Auto-estima**, mas sim na categoria seguinte – **Crescimento Pessoal**.

A tabela 53 resume as diferentes variáveis de respostas das 3 sub-categorias da categoria **Auto-estima**:

Tabela 53 - Sub-categorias da categoria Auto-estima

	SUB-CATEGORIAS
AUTO-ESTIMA (41)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (24)
	EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (11)
	CONDIÇÕES (6)

CRESCIMENTO PESSOAL

A categoria **Crescimento Pessoal** refere-se à percepção que o sujeito tem sobre possíveis benefícios e conseqüências duradouras e relativamente estáveis decorrentes da prática e da atividade de dançar. Para estimular narrativas sobre esta categoria, foi formulada a pergunta a seguir, lembrando que as citações, embora se concentrem nas respostas a essa pergunta, podem ser retiradas de qualquer parte na narrativa do sujeito:

13) A dança te mudou em algum sentido?
P.S.: A dança tornou você uma pessoa diferente? Em quê?

Os participantes mencionaram benefícios e mudanças que se estendem para além da situação da dança, sendo ampliados para outros contextos. As respostas foram agrupadas em 6 sub-categorias: **Fatores físicos, Fatores emocionais, Fatores cognitivos, Fatores sociais, personalidade e Fatores profissionais.**

A sub-categoria **Fatores físicos** (8) inclui todas as citações em que os participantes mencionaram que a dança trouxe benefícios físicos.

A tabela 54 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Fatores físicos** da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 54 - Variáveis da sub-categoria Fatores físicos da categoria Crescimento Pessoal

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FATORES FÍSICOS (8)	Melhorou minha postura corporal	4
	Melhor estado físico	2
	Maior consciência corporal	1
	Melhor coordenação motora	1

A variável de resposta mais citada foi que a dança melhorou sua postura corporal (4), seguida de melhor estado físico (2), maior consciência corporal (1) e melhor coordenação motora (1).

> Acho que você dançando você tem mais postura, uma postura melhor. (Af5)
>
> (...) minha postura mudou totalmente na hora de andar na rua. (Af3)
>
> (...) o seu estado físico, mental, eu acho que muda muito. (Pf5)
>
> Eu tenho um pouco mais de consciência corporal. Pra dançar bem, queira ou não queira, se você tiver 40, 60 quilos acima do seu peso normal, vai te cansar rapidamente, vai dificultar um pouco mais certos movimentos, então a consciência corporal ajudou a trabalhar um pouco mais, a postura do corpo em relação à dança. Por exemplo, o bolero é uma dança também muito elegante, então quando você vai dançar um bolero, você se preocupa com a postura que você está fazendo, como os outros ritmos. Então acho que isso ajudou um pouquinho, trabalhar um pouco mais essa consciência corporal. (Am2)

> A dança melhorou a minha postura, minha coordenação, meu andar, minha musculatura, isso só pra falar de corpo. (Pm2)

A sub-categoria **Fatores emocionais** inclui todas as citações em que os participantes mencionaram que a dança melhorou seu humor, seu estado emocional, seja diminuindo as emoções negativas, seja aumentando as emoções positivas .

A tabela 55 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Fatores emocionais** da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 55 - Variáveis da sub-categoria Fatores emocionais da categoria Crescimento Pessoal

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FATORES EMOCIONAIS	Mais tranqüilo	3
	Mais contente, mais alegre	2
	Mais feliz	2
	Mais sorridente, ri mais, brinca mais	2
	Menos estressada	2
	Menos ansiosa, menos nervosa	1
	Mais animada	1
	Mais motivado	1
	Mais relaxada	1
	Mais sensível	1
	Sinto mais prazer na vida	1
	Aumentou meu auto-controle emocional	1

A seguir, algumas citações de respostas onde o participante mencionou que a dança diminuiu o estado emocional negativo, ficando *menos estressada* (2) e *menos ansiosa, nervosa* (1).

> (...) quando você está estressado, chateado com alguma coisa, então a música e a dança, ela é uma válvula de escape. (Am3)
>
> (...) o nervosismo diminui, a ansiedade diminui, pra mim acrescentou muita coisa. (Pm3)

Uma professora (Pf3) deu uma longa explicação sobre como a dança tem ajudado a desestressar e a relaxar mais no dia-a-dia:

> A dança está me ajudando, porque eu estou trabalhando, como eu lido com várias pessoas, vários públicos diferentes, pequenos, idosos, então a dança está trabalhando o meu psicológico, porque eu estou aprendendo também a me controlar, porque eu trabalho com o público e sou muito autoritária, quero as coisas pra ontem, sou muito perfeccionista, então tem uma hora que a gente precisa relaxar, dar aquela respirada e passar por cima, como se fosse... eu vou muito no lado de uma entrevista que eu vi com a Hortênsia, quando ela vai fazer a cesta, né, (imita a respiração), tem que relaxar pra não estressar, pra não xingar, pra não mandar ninguém pra lá, então respiro, então a dança me acalmou bastante, me acalmou muito, porque eu sou extremamente estressada, sou extremamente, então não é tudo como eu quero, cada pessoa tem um jeito diferente, então eu tenho que respeitar, então isso me faz bem, isso lavou a minha alma, estou aprendendo muito com a dança. Eu já trabalhei em escritório, muito estressada, já trabalhei em um monte de negócio, e só me deixava estressada, agora a dança não, eu amo o que eu faço, eu adoro o que eu faço (Pf3).

A seguir, algumas citações de respostas onde o participante mencionou que a dança aumentou o estado emocional positivo, deixando a pessoa *mais tranqüila* (3), *mais alegre e*

contente (2), *mais feliz* (2*), mais sorridente* (1), *mais animada* (1), *mais motivada* (1) e *mais relaxada* (1):

> Eu fiquei mais tranqüila no lidar com outras pessoas, fiquei mais flexível mesmo. (Af3)
>
> Você fica mais tranqüilo, você se sente bem melhor com a dança. (Am3)
>
> Fiquei mais solto, mais alegre, mais motivado, mais sociável. (Pm2)
>
> Eu acho que a dança me tornou mais feliz. (...) Eu acho que mais sorridente. (Af5)
>
> Me tornou mais sociável, de conversar mais, de ser mais brincalhona, de dar mais risada, de sorrir também (Af2)
>
> Acho que sim. Estou mais animada, me relaciono melhor com as pessoas. (Af1)
>
> Acho que estou mais sociável, acho que eu desenvolvi mais a tranqüilidade, eu estou mais feliz, posso dizer que eu estou mais feliz, apesar de tantos problemas que eu tenho fora daqui, mas eu posso dizer que eu estou mais feliz (Am5)

Uma professora (Pf4) relatou que a dança a tornou *mais sensível* (1), no sentido de ficar mais consciente e aberta a diferentes sentimentos e de expressar melhor esses sentimentos:

> Agora, a dança é muito sensível, é a parte que qualquer pessoa para pra pensar em sentimentos ou te dá razão pra você sentir coisas que você não sentia. É um experimento, eu acho. Então, o que mudou ou o que transformou foi isso: a cada momento você pode trabalhar um sentimento de maneira diferente, então eu acho que deixa a gente mais sensível, torna as pessoas mais sensíveis. (Pf4)

Um aluno (Am3) relatou maior *autocontrole emocional* (1):

> Ela te dá um autocontrole melhor. Você se controla mais. Um controle emocional maior. Você fica mais tranqüilo, você se sente bem melhor com a dança. (Am3)

O relato de um professor (Pm3) pareceu apresentar muito desânimo antes de começar a dançar, possivelmente até depressão, e a dança lhe deu *prazer para viver* (1):

> Quando eu não dançava, eu era muito tímido, eu era muito parado, não via graça em fazer nada e hoje eu sei viver um pouco mais a vida, ver a graça nas coisas e ter prazer de viver, a gente passa a ter prazer de viver, a gente passa a querer mais aquilo. (Pm3)

Outra sub-categoria levantada foi **Fatores cognitivos** (5). Foram apenas 5 citações, mencionando melhor estado mental (1), maior auto-conhecimento (1) mudança na visão de vida (1), mudança de cabeça (1) e pensar antes de agir (1):

> Eu acho que a dança transforma a vida de qualquer pessoa. E o fato de você começar a dançar muda muita coisa, muda a sua auto-estima, muda a sua personalidade, muda seu jeito de ver a vida, sua forma de lidar com as pessoas, o seu estado físico, mental, eu acho que muda muito. (Pf5)

> É claro que tem muitas coisas que influenciam no resto da minha vida, vários processos aí, mas a dança tem o papel de trazer a segurança e trazer o auto-conhecimento através de que ritmo que eu gosto, por que é que eu gosto de tal ritmo. Como eu tenho essa mania de identificar o que é que está acontecendo, então *"Eu gosto de bolero, porque eu gosto de bolero, por que eu gosto da gafieira, por que eu gosto do forró?"* E aí você vai entendo muito mais, tendo segurança. (Af3)

> O tipo de cabeça também muda, né, os bailes são diferentes de uma balada normal. Dificilmente você vê uma pessoa bêbada num baile de dança-de-salão,

> as pessoas vão pra curtir mesmo a dança. Dificilmente você vê uma pessoa cantando outra, até rola, mas é diferente de uma balada normal, você vai pra aproveitar a dança mesmo. Então, o pensamento que eu costumava ter quando era adolescente, que muita gente tem, muda, porque as pessoas são diferentes. (Am4)

> Hoje eu aprendi a esperar, aprendi a raciocinar um pouco mais o que eu vou fazer no dia-a-dia, até mesmo em questão de trabalho, eu aprendi a raciocinar um pouquinho mais. Me ajudou bastante nesse aspecto, porque quando a pessoa não pensa no que vai fazer, ela faz muitas coisas erradas, e quando pelo menos um minuto você pára e pensa *"Será que eu faço isso, será que eu faço aquilo?"*, você pensa, você reflete o que pode ser bom e o que não pode ser bom, e você acaba fazendo o que é o ideal. Então eu acho isso muito bom, parar um pouco e refletir antes de fazer alguma coisa. (Pm4)

A tabela 56 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Fatores cognitivos** da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 56 - Variáveis da sub-categoria Fatores cognitivos da categoria Crescimento Pessoal

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FATORES COGNITIVOS (5)	Melhor estado mental	1
	Mais auto-conhecimento	1
	Mudança de visão da vida	1
	Mudança de cabeça	1
	Pensar antes de agir	1

Entretanto, a maior quantidade de citações referiam-se à sub-categoria denominada **Fatores sociais** (23).

A tabela 57 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Fatores sociais** da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 57 - Variáveis da sub-categoria Fatores sociais da categoria Crescimento Pessoal

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
FATORES SOCIAIS (23)	Mais sociável	6
	Conheceu pessoas, fez amizades	5
	Melhor relacionamento com as pessoas	4
	Aprendi a respeitar mais as pessoas e seus limites	3
	Me tornei uma pessoa mais simpática, mais agradável	2
	Relacionamentos amorosos	1
	Melhorou minha comunicação com as pessoas	1
	Mais empatia	1

Como se vê, 6 participantes – 4 alunos e 2 professores - citaram que a dança os tornou *mais sociáveis* (6):

> Me tornou mais sociável. Acho que eu sou meio mau-humorada às vezes (risos). Me tornou mais sociável, de conversar mais, de ser mais brincalhona, de dar mais risada, de sorrir também, porque todo mundo me falava *"Nossa, eu tinha medo de chegar perto de você, porque você estava de cara fechada, sempre seriona"*, não que eu fosse morder ninguém, claro que não, mas era o meu jeito, e aí eu comecei a perceber que, pra eu dançar, não adiantava eu ficar lá no canto, com essa cara amarrada, porque aí ninguém ia chegar perto, né, então eu tive que começar a trabalhar isso em mim, pra parecer mais simpática, para as pessoas poderem se aproximar, porque senão eu ia ficar a noite inteira sem dançar. Então eu acho que isso mudou, mudou sim. (Af2)

> Acho que a dança deixa mais sociável. Quanto eu saio pra um baile, antes eu ficava sentado, hoje não, hoje eu consigo interagir com muitas pessoas, batendo papo, conversar. (Am4)

> (...) então eu acho que deixa a gente mais sensível, torna as pessoas mais sensíveis, mais dedicadas, e incrivelmente socialmente falando também, é um mecanismo que te deixa bastante social, porque às vezes, não é porque você não gosta de estar com outras pessoas, mas você não tem como fazer isso e a dança propõe isso. Então, antigamente eu não saía, eu não podia também por causa da minha mãe, e a dança, é isso, transformou com certeza quem eu era, que não saía, mal conversava, tinha vergonha, e hoje, eu estou um pouquinho mais sem-vergonha. (risos). (Pf4)

2 alunos e 3 professores mencionaram que a dança os ajudou a *conhecer pessoas e fazer novas amizades* (5). Um professor (Pm1) ressaltou que todos os seus *relacionamentos amorosos* vieram do meio da dança:

> Você acaba tendo facilidade pra fazer amigos, não só dentro quanto fora da dança (Am1).

> (...) eu comecei a fazer muita amizade, eu comecei a conhecer pessoas maravilhosas no meio da dança, hoje os meus melhores amigos são do meio da dança (Pf5).

> (...) a dança me levou pra conhecer pessoas, todos os meus relacionamentos vieram da dança, todos, então eu devo tudo a dança (Pm1)

4 participantes relataram que a dança *melhorou seu relacionamento com as pessoas*:

> Eu aprendi a lidar mais com as pessoas, porque na dança você tem que ter uma certa paciência. Às vezes você pega uma pessoa um pouco inibida, que tem medo do contato, então você não pode chegar obrigando ela a ter contato, você

tem que ir levando aos poucos, pra ela fazer tudo no tempo dela, assim como você tem que fazer tudo no seu tempo também, não dá pra você forçar nada pra si mesmo, não dá pra falar *"Eu tenho que aprender esse passo agora"*. Não, você vai aprender o passo na medida da sua concentração, da sua dança, então você acaba aprendendo a se relacionar com as pessoas fora também. Você já não tem medo de contato com pessoas que você nunca viu, porque já está acostumado a chegar num baile, numa pessoa que você nunca viu, você tira ela pra dançar e conhece ali. Você acaba tendo facilidade pra fazer amigos, não só dentro quanto fora da dança, você acaba se tornando uma pessoa mais agradável, porque sem saber ser agradável, saber lidar com as pessoas, você não pode ser antipático, senão você acaba sendo excluído daquele mundo, e você acaba levando isso pra fora também (Am1).

Muito, principalmente com as aulas, porque eu aprendi a lidar melhor com as pessoas, a entender o outro, a respeitar um pouquinho o limite do outro, a saber se comunicar com diversas populações de pessoas, então você cresce muito com isso. O aprendizado é o tempo inteiro, porque você tem que lidar com diversas situações durante uma aula, não é simplesmente entrar pra passar um movimento. Às vezes você pega uma pessoa que não esta num dia bom, você pega um casal que não está se dando bem, ou um casal de estranhos que alguém passou algo ruim, então você tem que administrar um monte de coisas, principalmente na aula, que te faz saber trabalhar melhor. Desde que eu comecei a dar aula, sinto que eu mudei bastante, minha relação com outras pessoas, mesmo de amizade, se comunicar com clareza, comunicar melhor, um grande crescimento por esse lado, não só com a dança, com o corpo, a aula te permite trabalhar uma série de coisas em uma hora, parece que não, mas em uma aula você trabalha um monte de coisas. (Pf1)

Eu acho que a dança me ajuda no sentido de perder a timidez, porque você acaba conversando com outras pessoas, conhecendo outras pessoas, acho que ajuda a fazer amizades, conhecer outras pessoas. Acho que é mais nessa desenvoltura, porque eu sou meio tímida, meio travada. E eu acho que também na parte de diversão. Se eu estou estressada, saio pra dançar, pra relaxar, pra curtir, pra fazer alguma coisa que eu goste e ficar contente. (Af4)

Um professor (Pm5) mencionou *empatia* (1), isto é, se colocar no lugar da outra pessoa, e citou que a dança ensinou a *respeitar melhor o outro e os limites de cada um* (3):

> Muito. O principal aspecto foi aprender literalmente a me colocar do lado oposto. Porque é fácil quando você determina pra aquela pessoa uma coisa pra ela fazer e você não analisa quais serão as dificuldades que ela terá pra fazer aquilo. Então você aprende a se colocar no lugar dela pra ver quais serão as dificuldades, pra assim você conseguir cobrar essa pessoa, pedir pra ela alguma coisa. Você não pode pedir, se você não sabe nem qual é a dificuldade daquilo. Então eu aprendi muito a enxergar o lado do próximo, pra depois conseguir me avaliar, porque é muito fácil eu ter uma auto-crítica, mas aceitar a crítica dos outros é o mais difícil. Então a dança ela traz isso pra gente, você aprender a respeitar o próximo. (Pm5)
>
> Muito, principalmente com as aulas, porque eu aprendi a lidar melhor com as pessoas, a entender o outro, a respeitar um pouquinho o limite do outro (Pf1)
>
> (...) eu sou extremamente estressada, sou extremamente, então não é tudo como eu quero, cada pessoa tem um jeito diferente, então eu tenho que respeitar, então isso me faz bem, isso lavou a minha alma, estou aprendendo muito com a dança. Eu já trabalhei em escritório, muito estressada, já trabalhei em um monte de negócio, e só me deixava estressada, agora a dança não, eu amo o que eu faço, eu adoro o que eu faço, e cada pessoa tem um jeito diferente, cada pessoa tem as suas dificuldades, então a gente tem que pegar e respeitar. Ninguém vai dançar como eu e nem eu vou dançar como aquela pessoa, então a gente tem que respeitar o limite de cada um. (Pf3)

Um aluno (Am1) e um professor (Pm3) mencionaram que a dança os tornou pessoas *mais simpáticas e agradáveis* (2):

> (...) você acaba se tornando uma pessoa mais agradável, porque sem saber ser agradável, saber lidar com as pessoas, você não pode ser antipático, senão você acaba sendo excluído daquele mundo, e você acaba levando isso pra fora também. (Am1)

> E a minha timidez melhorou bastante, na amizade, ser mais simpático, o nervosismo diminui, a ansiedade diminui, pra mim acrescentou muita coisa. (Pm3)

Uma professora (Pf1) citou que a dança melhorou sua comunicação com as pessoas (1):

> Muito, principalmente com as aulas, porque eu aprendi a lidar melhor com as pessoas, a entender o outro, a respeitar um pouquinho o limite do outro, a saber se comunicar com diversas populações de pessoas, então você cresce muito com isso. O aprendizado é o tempo inteiro, porque você tem que lidar com diversas situações durante uma aula, não é simplesmente entrar pra passar um movimento. Às vezes você pega uma pessoa que não esta num dia bom, você pega um casal que não está se dando bem, ou um casal de estranhos que alguém passou algo ruim, então você tem que administrar um monte de coisas, principalmente na aula, que te faz saber trabalhar melhor. Desde que eu comecei a dar aula, sinto que eu mudei bastante, minha relação com outras pessoas, mesmo de amizade, se comunicar com clareza, comunicar melhor, um grande crescimento por esse lado, não só com a dança, com o corpo, a aula te permite trabalhar uma série de coisas em uma hora, parece que não, mas em uma aula você trabalha um monte de coisas. (Pf1)

A segunda sub-categoria mais citada foi denominada **Personalidade** (21) e reuniu citações e referências a mudanças em traços e características da personalidade.

A tabela 58 resume as diferentes variáveis de respostas da sub-categoria **Personalidade** da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 58 - Variáveis da sub-categoria Personalidade da categoria Crescimento Pessoal

SUB-CATEGORIAS	VARIÁVEIS	Qde
PERSONALIDADE	Mais segurança, mais auto-confiança	5
	Aumento da auto-estima	5
	Redução da timidez	3
	Mais extrovertida (ou menos introvertida)	2
	Mais paciente	2
	Menos envergonhada	1
	Mais flexível	1
	Mudou minha personalidade	1
	Menos competitivo	1

Uma professora (Pf5) enfatizou como a dança transforma a pessoa e a vida da pessoa, incluindo *mudança de personalidade* (1):

> Eu acho que a dança transforma a vida de qualquer pessoa. E o fato de você começar a dançar muda muita coisa, muda a sua auto-estima, muda a sua personalidade, muda seu jeito de ver a vida, sua forma de lidar com as pessoas, o seu estado físico, mental, eu acho que muda muito. A dança é uma coisa que mexe com muita coisa na sua vida. (Pf5)

Uma das variáveis de respostas mais citadas foi a de que a dança *aumentou a auto-confiança*, tornando a pessoa *mais segura* de si mesma (5):

> (...) eu posso dizer que eu estou mais feliz e que eu estou mais confiante também, no mínimo. Confiança que antes eu não tinha, que eu acho que eu posso vencer vários obstáculos, senão todos, vários, e eu posso dizer, só pra finalizar, que o saldo foi positivo pra minha vida. (Am5)

Outra variável igualmente mencionada foi o *aumento da auto-estima* (5).

> E o fato de você começar a dançar muda muita coisa, muda a sua auto-estima, muda a sua personalidade. (Pf5)
>
> Alguns pessoas às vezes são mais tímidas, ou estão tristes, desanimadas, e depois que elas dançam eu vejo que isso melhora até a auto-estima delas. (Pm2)

A propósito, *auto-estima* e *auto-confiança/segurança* foram citadas juntas várias vezes (3).

> A dança aumenta muito a sua auto-estima, ela aumenta muito a sua auto-confiança e tira a sua timidez. Isso é o que me leva a dançar e a estar todo dia praticando a dança. (Pm3)
>
> A auto-estima melhora e essa segurança mesmo em si. (Af3)
>
> Um mudança bem importante acho que foi a segurança, porque outras danças que eu já dancei, já fiz aula de tudo quanto é dança que possa existir, eu nunca sentia que eu me encaixava, que eu encontrava a minha turma. E na dança-de-salão, no tango especificamente, eu senti que eu encontrei a dança que eu me encaixe melhor, e isso interfere na auto-estima, né. Se você faz uma dança que você sempre acha que você é gorda demais, é baixa demais, é nariguda demais, torta demais, você sempre fica tentando atingir um ideal que você nunca alcança. Se você faz uma dança que te abraça, que te faz sentir acolhida, que te faz ganhar carinho enquanto você dança porque você dança com uma outra pessoa, isso interfere na sua auto-estima. (Pf2)

A *redução da timidez* (3) foi outra variável bastante citada:

> Eu acho que a dança me ajuda no sentido de perder a timidez, porque você acaba conversando com outras pessoas, conhecendo outras pessoas, acho que ajuda a fazer amizades, conhecer outras pessoas. Acho que é mais nessa desenvoltura, porque eu sou meio tímida, meio travada. E eu acho que também na parte de diversão. Se eu estou estressada, saio pra dançar, pra relaxar, pra curtir, pra fazer alguma coisa que eu goste e ficar contente. (Af4)

> (...) foi o que me tirou a timidez, ainda sou tímido, mas no começo eu tinha muito problema com isso. E hoje ainda me ajuda nesse sentido também, mesmo sendo professor de dança-de-salão.(Pm1)

> (...) a dança tem um significado muito forte, sem contar o meu eu, a minha questão timidez, eu ainda sou tímido, mas a dança tira isso de mim, pelo menos enquanto eu estou aqui, ou na sala, ou na noite dançando, a dança encobre um pouquinho, me ajuda, me dá essa alavanca pra vencer a timidez. (Pm1)

> Eu era muito tímido, hoje eu já converso mais, eu já sou mais despojado, eu já faço amizade muito rápido, eu era muito tímido, então quando eu estou em um lugar onde eu danço, eu me sinto em casa. (Pm3)

Uma aluna (Af3) e uma professora (Pf5) mencionaram ter ficado *menos introvertidas e mais extrovertidas:*

> Eu fiquei muito mais extrovertida, muito mais segura. (Af3)

> No meu caso, eu era uma pessoa que, por mais que eu falasse bastante, eu era uma pessoa muito introvertida, eu só fazia amizade com quem chegasse até mim. Hoje eu ainda sou mais ou menos assim, mas, por eu dar aula, já mudou bastante, mas eu comecei a fazer muita amizade, eu comecei a conhecer pessoas maravilhosas no meio da dança, (...) me ajudou muito no meu lado pessoal, eu acho que, eu sem a dança seria uma pessoa muito chata. (risos). (Pf5)

Um aluno (Am1) e um professor (Pm4) disseram que se tornaram *mais pacientes* depois que começaram a dançar:

> Eu aprendi a lidar mais com as pessoas, porque na dança você tem que ter uma certa paciência. Às vezes você pega uma pessoa um pouco inibida, que tem medo do contato, então você não pode chegar obrigando ela a ter contato, você tem que ir levando aos poucos, pra ela fazer tudo no tempo dela, assim como você tem que fazer tudo no seu tempo também, não dá pra você forçar nada pra si mesmo, não dá pra falar *"Eu tenho que aprender esse passo agora"*. (Am1)

> (...) hoje eu sou bem paciente, eu espero tudo o seu momento. Antigamente eu não era assim, eu era muito... tem que ser agora, se não for agora não dá, e hoje não, hoje eu aprendi a ter calma e esperar o momento certo de acontecer as coisas, coisa que eu não era antigamente, antes tinha que ser tudo na hora que eu queria. (...) Na dança eu aprendi a fazer isso, porque na dança eu aprendi que tudo tem o seu momento, não adianta eu querer aprender tudo num dia e passar por cima de um cara que tem mais de 10 anos de dança, então assim, tudo tem o seu momento, tudo vai acontecer na sua hora, no seu devido momento. (Pm4)

Uma professora (Pf4) mencionou que a dança a fez *perder um pouco da vergonha* (1):

> Então, antigamente eu não saía, eu não podia também por causa da minha mãe, e a dança, é isso, transformou com certeza quem eu era, que não saía, mal conversava, tinha vergonha, e hoje, eu estou um pouquinho mais sem-vergonha. (risos). (Pf4)

Uma professor (Pm4) mencionou que a dança o tornou *menos competitivo* (1):

> Antes de eu começar a dançar, logo no comecinho, quando eu estava aprendendo, eu era uma pessoa muito competitiva, pra mim tudo era uma questão de competir. Competição, competição, até mesmo que não fosse na

> dança, mas com outros tipos de atividades, eu era muito competitivo, e hoje eu já não sou mais assim. (Pm4)´

Por fim, uma (Af3) mencionou que a dança a tornou *mais flexível e tranqüila ao lidar com as pessoas* (1):

> Eu fiquei mais tranqüila no lidar com outras pessoas, fiquei mais flexível mesmo. (Af3)

A última sub-categoria da categoria Crescimento Pessoal foi chamada **fatores profissionais** e inclui as respostas de dois professores que citaram a compensação profissional da dança, enquanto trabalho e fonte de renda:

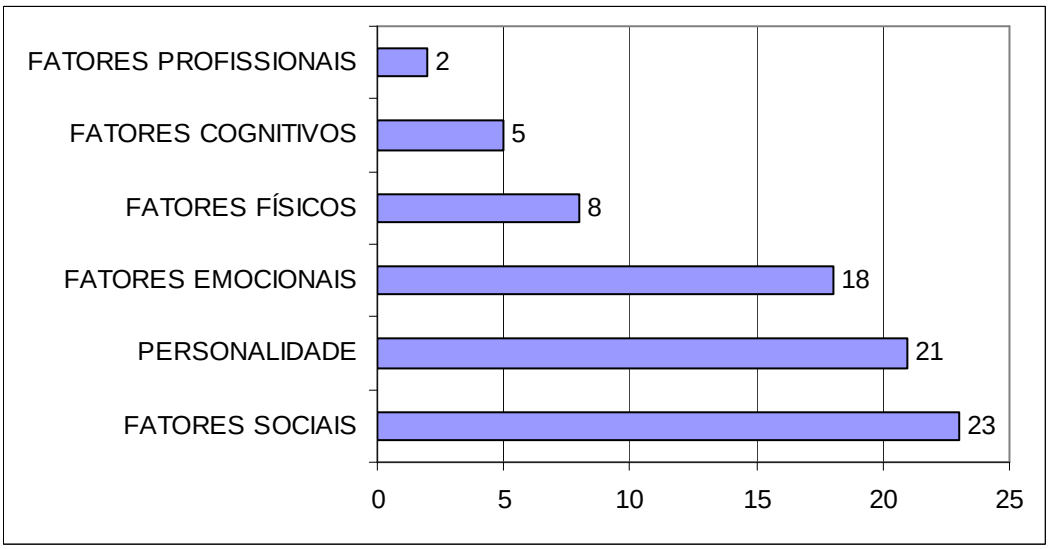
> (...) aprendi a ter uma profissão que, se não fosse a dança, hoje, talvez eu tivesse algumas dificuldades, então a dança me ajudou muito financeiramente, me ajudou muito no meu lado pessoal. (Pf5)

Um desses profissionais (Pm1) relatou que a dança o levou a cursar Educação Física e se tornou, além de professor de dança-de-salão, também professor de Educação Física:

> A dança me levou pro mundo, a dança me levou pra outros trabalhos, a dança me levou pra conhecer pessoas, todos os meus relacionamentos vieram da dança, todos, então eu devo tudo a dança, até a minha outra profissão eu devo à dança, a dança tem um significado muito forte. (Pm1)

O gráfico a seguir (Figura 25) compara as 6 sub-categorias da categoria **Crescimento Pessoal**, em relação à quantidade de citações encontradas nas entrevistas:

Figura 25 - Sub-categorias da categorias Crescimento Pessoal e quantidade de citações



Como se vê no gráfico, 3 sub-categorias se destacam entre os fatores de crescimento pessoal. Os fatores sociais foram os mais citados, onde as pessoas disseram que a dança as tornou mais sociáveis, fez conhecer pessoas, ajudou a fazer novas amizades e as ensinou a se relacionar melhor com as pessoas. Outra sub-categoria quase igualmente citada foi Personalidade. As pessoas relataram que a dança mudou suas personalidades, tornando-as mais seguras, auto-confiantes, com mais auto-estima, menos tímidas, mais extrovertidas e pacientes. A terceira sub-categoria bastante citada referia-se aos fatores emocionais. Os participantes relataram ter se tornado mais tranqüilos, mais felizes, alegres, contentes, sorridentes e menos estressados.

Os participantes também relataram mudanças em fatores físicos, principalmente na postura corporal e na condição física, e também em fatores cognitivos, como no estado mental, no auto-conhecimento e na forma de pensar e ver a vida. Por fim, dois professores mencionaram que a dança os afetou profissional e financeiramente.

No geral, todos os participantes afirmaram que a dança favoreceu mudanças significativas em si mesmos e em suas vidas, promovendo o crescimento pessoal em diferentes aspectos.

A tabela 59 resume as diferentes variáveis de respostas das 6 sub-categorias da categoria **Crescimento Pessoal**:

Tabela 59 - Sub-categorias da categoria Crescimento Pessoal

CRESCIMENTO PESSOAL (77)	FATORES FÍSICOS (8)
	FATORES EMOCIONAIS (18)
	FATORES COGNITIVOS (5)
	FATORES SOCIAIS (23)
	PERSONALIDADE (21)
	FATORES PROFISSIONAIS (2)

A seguir, apresentamos duas tabelas. A primeira (tabela 60) resume as 5 dimensões, 17 categorias e 71 sub-categorias da experiência de dançar, baseadas nas respostas de todas as entrevistas. Não foram incluídas as 278 variáveis de respostas, por não caberem no espaço útil da folha e também por já estarem adequadamente representadas em suas respectivas sub-categorias. É importante destacar que essas dimensões, categorias e sub-categorias referem-se à experiência de dançar, que incluem experiências de *flow*, mas também outros estados subjetivos, como ansiedade e tédio.

Tabela 60 - Dimensões, categorias e sub-categorias da experiência de dançar

DIMENSÕES	CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS
MOTIVACIONAL	MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA (40)	SATISFAÇÃO (24)
		EMOÇÕES POSITIVAS (16)
	MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA (22)	PSICOLÓGICO (12)
		PROFISSIONAL (6)
		FÍSICO (2)
		SOCIAL (2)
EMOCIONAL	EMOÇÕES POSITIVAS (70)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (25)
		EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (23)
		EMOÇÕES RELACIONADAS AO PARCEIRO(A) (8)
		CONDIÇÕES (7)
		TRANSCENDÊNCIA (4)
		METÁFORAS (3)
	ANSIEDADE (30)	DIFICULDADES MAIORES QUE AS HABILIDADES (22)
		QUANDO NÃO ESTÁ DANÇANDO (4)
		SEM ANSIEDADE (4)
	TÉDIO (23)	SEM TÉDIO (6)
		DESAFIOS ABAIXO DE SUAS HABILIDADES (13)
		ESTADO FÍSICO OU PSICOLÓGICO (2)
		OBRIGAÇÃO (2)
COGNITIVA	PENSAMENTOS (23)	FOCO NO PRESENTE (9)
		SEM PENSAMENTOS (5)
		FOCO NA DANÇA (5)
		SENTIMENTOS POSITIVOS (2)
		AMBIENTE (1)
		APRENDIZAGEM (1)
	NÃO-PENSAMENTOS (44)	COISAS NEGATIVAS OU DESAGRADÁVEIS (25)
		COISAS EXTERNAS À DANÇA (17)
		NECESSIDADES FISIOLÓGICAS (2)
	ATENÇÃO (53)	FOCO NOS ELEMENTOS DA DANÇA (31)
		FOCO NO PARCEIRO(A) (14)
		FOCO NO SOCIAL (8)
	CONCENTRAÇÃO (32)	CONCENTRAÇÃO ALTA (15)
		CONCENTRAÇÃO VARIÁVEL (9)
		CONCENTRAÇÃO MÉDIA (5)
		CONCENTRAÇÃO ENTRE MÉDIA E BAIXA (3)
PERCEPTIVA	DESAFIOS (25)	INTERAÇÃO ENTRE OS PARCEIROS (17)
		CONTROLE FÍSICO E PSICOLÓGICO (4)
		APERFEIÇOAMENTO DA DANÇA (4)
	HABILIDADES (41)	ESFORÇO (16)
		FÍSICAS (10)
		INTERESSE (7)
		PSICOLÓGICAS (4)
		COGNITIVAS (4)
	RAZÃO DESAFIOS/ HABILIDADES (23)	DESAFIOS = HABILIDADES (10)
		DESAFIOS < HABILIDADES (7)
		RELAÇÃO VARIÁVEL (3)
		APRIMORAMENTO DAS HABILIDADES (3)
	CONTROLE (20)	NÃO SENTE CONTROLE (3)
		CONTROLE DE SI MESMO (10)
		CONTROLE INESPECÍFICO (3)
		CONTROLE DO OUTRO (2)
		CONTROLE CONJUNTO (1)
		CONTROLE INADEQUADO (1)
	FEEDBACK (32)	FEEDBACK PELOS ERROS, DIFICULDADES E FACILIDADES NA DANÇA (9)
		FEEDBACK POR REFERENCIAL EXTERNO (9)
		FEEDBACK POR REFERENCIAL INTERNO (5)
		FEEDBACK PELA HARMONIA DO CASAL (7)
		FEEDBACK IMPRECISO (2)
	TEMPO (21)	TEMPO PASSA RÁPIDO (10)
		TEMPO DEMORA (1)
		TEMPO AMBIVALENTE (1)
		TEMPO RELATIVO (9)

Tabela 58 (continuação) - Dimensões, categorias e sub-categorias da experiência de dançar

DIMENSÕES	CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS
CONSE-QÜÊNCIAS	AUTO-ESTIMA (41)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (24)
		EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (11)
		CONDIÇÕES (6)
	CRESCIMENTO PESSOAL (77)	FATORES FÍSICOS (8)
		FATORES EMOCIONAIS (18)
		FATORES COGNITIVOS (5)
		FATORES SOCIAIS (23)
		PERSONALIDADE (21)
		FATORES PROFISSIONAIS (2)

Entretanto, nosso objetivo final é compreender o que são as experiências de *flow*, por isso elaboramos uma segunda tabela (tabela 61), onde não consideramos as categorias Ansiedade e Tédio, e apresentamos apenas as sub-categorias que apresentaram maior representatividade, conforme critério descrito nos procedimentos de análise das dimensões e categorias (ver p.118).

Os resultados apresentados nesta tabela serão melhores discutidos nas seções Discussão de Resultados e Considerações Finais.

Tabela 61 - Dimensões, categorias e sub-categorias representativas da experiência de *flow*

DIMENSÕES	CATEGORIAS	SUB-CATEGORIAS
MOTIVACIONAL	MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA (40)	SATISFAÇÃO (24)
		EMOÇÕES POSITIVAS (16)
	MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA (12)	PSICOLÓGICO (12)
EMOCIONAL	EMOÇÕES POSITIVAS (48)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (25)
		EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (23)
COGNITIVA	PENSAMENTOS (9)	FOCO NO PRESENTE (9)
	NÃO-PENSAMENTOS (42)	COISAS NEGATIVAS OU DESAGRADÁVEIS (25)
		COISAS EXTERNAS À DANÇA (17)
	ATENÇÃO (45)	FOCO NOS ELEMENTOS DA DANÇA (31)
		FOCO NO PARCEIRO(A) (14)
	CONCENTRAÇÃO (24)	CONCENTRAÇÃO ALTA (15)
		CONCENTRAÇÃO VARIÁVEL (9)
PERCEPTIVA	DESAFIOS (17)	INTERAÇÃO ENTRE OS PARCEIROS (17)
	HABILIDADES (26)	ESFORÇO (16)
		FÍSICAS (10)
	RAZÃO DESAFIOS/ HABILIDADES (10)	DESAFIOS = HABILIDADES (10)
	CONTROLE (20)	CONTROLE DE SI MESMO (10)
	FEEDBACK (28)	FEEDBACK PELOS ERROS, DIFICULDADES E FACILIDADES NA DANÇA (9)
		FEEDBACK POR REFERENCIAL EXTERNO (9)
	TEMPO (19)	TEMPO PASSA RÁPIDO (10)
		CONDIÇÕES (9)
CONSEQÜÊNCIAS	AUTO-ESTIMA (35)	EMOÇÕES DE BAIXA EXCITAÇÃO (24)
		EMOÇÕES DE ALTA EXCITAÇÃO (11)
	CRESCIMENTO PESSOAL (62)	FATORES SOCIAIS (23)
		PERSONALIDADE (21)
		FATORES EMOCIONAIS (18)

Para finalizar essa parte de análise dos resultados, a título apenas de curiosidade, foram reunidas todas as citações em que os participantes mencionaram espontaneamente o verbo *fluir*. O pesquisador tomou o cuidado de não mencionar esse termo nenhuma vez durante as entrevistas, para não induzir o entrevistado.

Csikszentmihalyi conta que utilizou o termo *flow* porque foi uma palavra freqüentemente citada pelos entrevistados. A mesma ocorrência foi verificada em nossa pesquisa, conforme as citações a seguir:

Acho que a maior dificuldade é encontrar o par perfeito. Tem umas pessoas que você dança que os corpos se encaixam e *flui* a dança, agora tem umas pessoas que você vai dançar que não dá certo. (Af2)

Sentir o que está acontecendo mesmo. Sentir a pessoa, sentir a música, e aí nisso a coisa vai *fluir* de um jeito muito mais natural. (Af3)

É uma sintonia, uma harmonia muito gostosa. Me sinto leve, é como se as coisas *fluíssem* perfeitamente! (Pf1)

Quando está *fluindo* bem, é como se aquilo diminuísse e as habilidades aumentassem. Quando está *fluindo* bem, eu acredito que (as habilidades e os desafios) estão no mesmo patamar. (Pf1)

Olha, o primeiro parâmetro que eu utilizo é: está *fluindo*? Os dois estão se sentindo bem, então está dando certo. (Pf2)

Tem dias que a gente não está muito bem, parece que os passos não *fluem* muito bem (...). Às vezes a gente empolgada pra dançar, mas aí chega lá na hora não *flui*. Sei lá, tinha dia que não *fluía* bem, os passos não saíam como a gente queria. (Pf5)

(...) quando eu sinto que *flui* as primeiras conduções, aí a concentração é média pra relaxada. (Pm1)

Como em qualquer coisa na vida, quando você está num momento muito agradável, muito bom, o tempo *flui* rápido, você sente que ele passa mais rapidamente. (Am2)

Pelo fato de ser tão prazeroso você estar dançando com aquela pessoa, uma música que você gosta, uma parceira que você se identificou, as coisas *fluem* de uma tal maneira em que você esquece dos problemas. (Pm3)

Você tem que se entregar pra receber o próximo, a outra pessoa, automaticamente você sai do controle, você deixou a pessoa vir e tomar o controle de você, aí se torna um só pra *fluir* uma dança boa. (Pm5)

> O nível de concentração fica mais alto. Você tem um interesse a mais de aprender, você tem um pouco da sede de querer mais, a concentração aumenta, você passa a concentrar e fala: *"Nossa meu, vou pegar esse movimento agora"* e você acaba se interessando por aquilo, *"Como* flui *aquilo! Como nosso corpo faz aquilo, como nosso corpo consegue!"* (Pm3)

No total, foram 11 citações, vindo de 9 participantes diferentes, sendo 3 não-profissionais e 6 profissionais da dança-de-salão, uma quantidade bastante significativa, pois totaliza quase a metade de todos os participantes entrevistados.

6. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Todos os participantes entrevistados, tanto profissionais quanto não profissionais, apresentaram motivação intrínseca em relação à dança-de-salão. Todos eles disseram que dançam porque gostam, adoram ou são apaixonados pela dança. Não houve diferença entre profissionais e não-profissionais em relação à motivação intrínseca. Esse resultado confirma o pressuposto fundamental da experiência de *flow*, que é o de ser uma experiência intrinsicamente compensadora. O nome técnico inicialmente pensado por Csikszentmihalyi para denominar esse fenômeno foi experiência autotélica, significando uma experiência que representa um fim em si mesma. Para todos os participantes entrevistados a dança representava um fim em si mesma, apesar de muitos participantes mencionarem também fatores de motivação extrínseca. Entretanto, não houve nenhum participante que relatou motivação extrínseca sem ter apresentado também motivação intrínseca. Tanto profissionais quanto não-profissionais relataram motivação intrínseca para dançar, assim como muitos alunos e professores também relataram motivação extrínseca.

No total foram 40 citações indicando motivação intrínseca e 22 citações indicando motivação extrínseca em relação à dança-de-salão, o que sinaliza a maior importância da motivação intrínseca em relação à extrínseca. Dentre os fatores extrínsecos da motivação, os mais relevantes foram os psicológicos (12), como servir para desestressar, ser uma terapia, reduzir a timidez e relaxar. Além disso, os professores acrescentaram que dançam também por motivos profissionais. A motivação por fatores psicológicos foi a mais citada (12), seguida por fatores profissionais (6).

Uma importante dimensão identificada nos relatos da experiência subjetiva foi a dimensão emocional. Ao perguntarmos genericamente *"Como você se sente quando está dançando?"*, todos os participantes relataram emoções e sentimentos positivos. Ao todo,

foram 36 diferentes variáveis de emoções positivas, em 23 citações de emoções de alta excitação psicofisiológica, tais como felicidade, prazer, alegria, liberdade, empolgação e elevação, e 25 citações de emoções de baixa excitação, como leveza, bem-estar, tranqüilidade, alívio do stress, realização, satisfação e paz. Estas quantidades indicam que os participantes relatam igualmente emoções de alta excitação quanto de baixa excitação psicofisiológica, e muitas vezes relatam simultaneamente os dois tipos de emoção.

Esses dados estão em concordância com os resultados quantitativos obtidos por Csikszentmihalyi e colaboradores através do uso do *Experience Sampling Method* (ESM), que identificaram 5 clusters de variáveis das dimensões da experiência, sendo dois deles, afeto ou humor, e ativação ou potência (ver p.91). As variáveis das dimensões afeto e ativação do ESM coincidem com as variáveis de respostas da dimensão emocional da nossa pesquisa, embora os relatos da nossa pesquisa, por serem perguntas abertas, apresentem uma quantidade ainda maior de variáveis nessas categorias.

Uma especificidade da dança-de-salão talvez seja a de apresentar emoções relacionadas à interação entre duas pessoas de gêneros opostos e que mantém contato físico. Por isso, foram mencionados sentimentos de troca, empatia, sintonia e harmonia, freqüentemente presentes em relações interpessoais, e também sentimentos de sensualidade, romantismo e paixão, mais características do relacionamento amoroso. Entretanto, esta sub-categoria de respostas apresentou baixa representatividade (8).

Uma discordância que encontramos entre o referencial teórico e os resultados dessa pesquisa refere-se à característica que Csikszentmihalyi chamou de *perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do self* (ver p.75).

A teoria aponta que, em alguns casos, a concentração na atividade se aprofunda de tal maneira que o indivíduo temporariamente “esquece” sua própria individualidade e tem um

sentimento de transcendência das fronteiras do ego. Em nossa pesquisa, não verificamos relatos referentes a essa característica.

Ao responder à pergunta *"Como você se sente quando está dançando?"*, todos os participantes relataram espontaneamente emoções positivas, que foram reunidas na categoria Emoções Positivas. Entretanto, embora os participantes não tenham reportado espontaneamente emoções negativas, nosso roteiro de entrevista investigava dois estados emocionais negativos previstos no modelo da experiência subjetiva: ansiedade e tédio.

A maioria dos participantes (16 de 20) reportou ansiedade em algumas situações, sendo que quatro deles reportaram ansiedade quando não estavam dançando. Todas as citações de ansiedade durante a dança se referiam a situações onde as dificuldades eram maiores que as habilidades.

Segundo o modelo teórico de Csikszentmihalyi, a ansiedade acontece quando o nível de dificuldade e desafios percebidos supera o nível de habilidades percebidas pelo sujeito, portanto, os resultados da nossa pesquisa foram concordantes com a teoria.

Por outro lado, o tédio surge quando os desafios são menores que as habilidades. Em nossa pesquisa, o tédio foi reportado por 14 participantes, em 3 situações. A sub-categoria mais representativa delas (13) coincide com o modelo teórico: desafios abaixo das habilidades. Alguns participantes citaram claramente que sentem tédio quando sua potencialidade não está sendo explorada ao máximo durante a dança, ou seja, a dança não está sendo suficientemente desafiadora, ou quando o parceiro não dança bem, é repetitivo nos movimentos e só faz o básico, o que também é bem pouco desafiador. Uma aluna (Af4) explicou isso claramente:

> Eu acho que tem que ter as dificuldades, porque se não tiver as dificuldades fica tedioso e pra mim não fica divertido. (Af4)

Entretanto, outras duas situações também foram citadas como tediosas: quando a pessoa não está bem, física ou mentalmente (2), e quando ela dança por obrigação (2). Na verdade, nessas duas situações a pessoa não está com vontade de dançar, portanto nesse momento não há motivação intrínseca, e isso também se mostrou, em nossa pesquisa, como uma situação indutora de tédio. Contudo, essas duas sub-categorias apresentaram baixa representatividade em relação à quantidade de citações.

Na dimensão cognitiva, ocorre um movimento interessante: a atenção e a concentração se elevam, e a ruminação de pensamentos decresce. Quando questionados sobre o que pensam durante a dança, ou os entrevistados respondiam que não pensam em nada, que não passa nenhum pensamento na cabeça (5) ou eles respondiam em que prestam atenção durante a dança, antecipando a resposta da pergunta posterior sobre atenção. Assim, o pensamento (ou mais corretamente, a atenção) fica focado principalmente no momento presente (9) e na dança (5), fator que está inteiramente de acordo com a característica do *flow* identificada por Csikszentmihalyi como foco temporal no presente: cessam-se as ruminações sobre passado e futuro (ver p.73). Essa parece ser uma característica comum a todos os participantes.

> Só consigo pensar naquele momento em que eu estou vivenciando, não penso em mais nada.(Pm2)

> Eu penso só na dança, cara, só naquela pessoa com quem eu estou dançando, eu penso mais em agradar aquela pessoa com quem eu estou dançando, só nisso, o resto do dia eu deixo tudo fora da pista. (Am1)

Todos os pensamentos sobre coisas externas à dança e ao mundo lá fora desaparecem (17), como trabalho, estudo, família e cotidiano. Também desaparecem pensamentos sobre coisas negativas (25), como problemas, dívidas, contas a pagar e preocupações.

A atenção volta-se inteiramente para o momento presente e para a dança. Entretanto, os participantes relataram 4 níveis de amplitude da atenção. No primeiro nível, o indivíduo

está mais concentrado em si mesmo, no seu corpo e nos seus movimentos. No segundo nível, do casal, o indivíduo passa a focar-se na sua interação com o parceiro ou parceira. É comum que, quando o aluno ainda tem pouca experiência, ele se concentre mais em si mesmo, porque está mais preocupado em fazer os passos corretamente. Conforme adquire maior experiência, passa a prestar mais atenção na parceira, e a parceira concentra toda a sua atenção nele. Com mais habilidade, consegue ter maior consciência do espaço ao seu redor e das pessoas dançando na pista, o que lhe permite evitar trombadas e acidentes. Por fim, quando as habilidades superam os desafios, o dançarino consegue ficar atento até às pessoas que estão sentadas observando, ao salão como um todo, às pessoas que estão entrando e saindo, mas sem perder a atenção na dança.

Os professores demonstraram uma atenção mais voltada para o lado social da dança: procuram cumprimentar as pessoas que chegam no baile, convidar para dançar as damas que estão sentadas, ser simpático com a parceira ou parceiro e com as pessoas ao redor do salão, criar um clima agradável etc. Já os alunos mantém a atenção mais restrita à dança propriamente dita.

Sugerimos duas explicações: 1) Os professores, por motivos profissionais, têm muito mais preocupação com o lado social da dança; 2) Os alunos, por terem menos habilidades na dança, precisam se concentrar mais na dança em si, enquanto os professores podem relaxar um pouco mais em relação à dança e ampliar o seu campo atencional para o ambiente social ao redor.

O nível de concentração apresentou certa variação entre os participantes, mais até do que esperada, quando comparada à teoria do *flow*. De fato, a maior quantidade de citações foi de alta concentração (15), que foi bem maior que a de concentração média (5) e concentração entre média e baixa (3). Esse resultado está de acordo com a teoria, que diz que a

concentração, em estado de *flow*, é alta e profunda. A maioria das citações relatava concentração alta e, em algumas situações, total, altíssima ou 100%.

A sub-categoria Concentração média (5) e Concentração entre média e baixa (3) apresentaram baixa representatividade. Entretanto, consideramos enriquecedor tentarmos compreender por que participantes que relataram possuir motivação intrínseca para a dança não apresentaram concentração alta.

Os três participantes que reportaram nível entre médio e baixo eram todos professores, que tinham 10, 12 e 13 anos de experiência com a dança. Eles relataram a concentração em uma situação habitual de baile, que, para os professores, é seu momento de lazer, onde se permitem relaxar mais do que em situações profissionais. O grau de habilidade destes professores, dada suas experiências com a dança, era bastante grande, o que tornava a situação de baile bem pouco desafiadora. No modelo de *flow* de 8 canais (ver p.99), esse estado corresponderia aos canais 3 e 4 da experiência subjetiva, respectivamente, os canais de controle e relaxamento, que, por sua vez, corresponderiam aos níveis de concentração médio e baixo.

Como o grau de habilidade desse professores é alto, para entrar em estado de *flow* a situação precisa ser mais desafiadora do que a situação típica de baile. Os próprios professores relataram quando isso acontece:

> Agora se eu tiver que dançar profissionalmente falando, sem dúvida a concentração é 100%. E não posso errar. Não posso errar. Então depende, pra dançar num baile, só pra curtir, tanto faz quanto tanto fez. (Pm4)

> Quando eu danço pra curtir, pra dançar, quando eu saio na noite, a concentração é média pra relaxada, não é aquela tensão, a não ser quando seja uma parceira que eu queira agradar um pouco a mais ou que eu nunca dancei, gera aquela ansiedade, aquela expectativa, aí eu me concentro um pouco mais. (Pm1)

> Isso vai depender muito de que momento da dança eu vou estar. Se eu estiver em cima do palco dançando, minha concentração é 100%. Se eu estiver num baile me divertindo, minha concentração é média, eu tanto estou concentrado na minha dança ali, como estou concentrado em tudo que está ao meu redor. (Pm5)

Os professores que reportaram nível médio, o fizeram porque possuem uma outra referência muito mais desafiadora do que um baile e que exige toda sua concentração, como um show ou apresentação de coreografia. Nessas situações fortemente desafiadoras, o nível de concentração relatado geralmente é descrito como total ou 100%. Assim, poderíamos distinguir dois níveis de concentração alta: alta e total, como citou um aluno:

> Eu acho que eu estou em uma concentração boa, alta, eu não diria total. Na maioria das vezes acho que ela está boa, pode-se dizer alta, não 100%, alta. (Am5)

A concentração alta corresponderia ao canal do *flow* e a concentração total ou 100% corresponderia aos limites superiores do canal de *flow* ou até mesmo ao canal 1, de exaltação. (ver p.99).

Assim sendo, podemos concluir que o dançarino, quando dança, mesmo que esteja intrinsecamente motivado, não está necessariamente em estado de *flow*. Isso vai depender da relação entre desafios e habilidades. Quando o profissional está numa situação de lazer como um baile simples, os desafios são menores e a concentração cai, podendo estar em estado de *flow*, de controle ou de relaxamento, dependendo do desequilíbrio entre desafios e habilidades. Quando a situação é altamente desafiadora, a concentração atinge seu grau máximo, podendo deixar o indivíduo em estado de *flow*, exaltação ou até mesmo ansiedade, dependendo do desequilíbrio entre habilidades e desafios. A razão desafios/habilidades varia durante uma dança ou um baile, conforme o nível de habilidades do parceiro ou parceira, os

passos executados por ele, o ritmo dançado, se é mais fácil ou mais difícil, ou a música, se é mais rápida ou mais lenta, o que exige maior ou menor agilidade.

Em nossa pesquisa, os desafios e dificuldades muito mais freqüentemente citados pelos entrevistados foram aqueles relacionados com a interação entre os parceiros (17), isto é, com a harmonia do casal durante a dança. O entrosamento e encaixe com o parceiro ou parceira foi a dificuldade mais citada. Assim sendo, o grau de dificuldade e desafio da dança varia, num baile, a cada dança ou a cada vez que a pessoa troca de parceiro.

Podemos sugerir então que há momentos de *flow* mais alto ou mais intenso, e momentos de *flow* mais baixo ou menos intenso. Chamaremos então de alto *flow* e baixo *flow*. As experiências de alto *flow* acontecem quando os desafios e as habilidades são altos e precisamente equilibrados, isto é, estão exatamente no mesmo nível. As experiências de baixo *flow* também são bastante agradáveis, os desafios e as habilidades também são altos, mas um dos dois fatores está um pouco acima do outro. Se os desafios estiverem ligeiramente acima das habilidades, a concentração do indivíduo aumenta e sua experiência subjetiva situa-se nos limites superiores do canal de *flow* ou até mesmo no estado de exaltação. Entretanto, se os desafios estiverem ligeiramente abaixo das habilidades, a concentração do indivíduo cai um pouco e sua experiência subjetiva passa para os limites inferiores do canal de *flow* ou até mesmo para o estado de controle.

Diferentemente dos desafios, que podem mudar a cada música, de um minuto para o outro, as habilidades são mais estáveis, mas também mudam com o treino e com a prática da dança. A dança-de-salão, por ser uma atividade física, requer algumas habilidades físicas, como coordenação motora e expressão corporal, mas o mais notável é que os participantes relataram como requisitos para se dançar bem, além de habilidades físicas (10), o interesse pela dança, isto é, gostar de dançar (7) e, acima de tudo, o esforço para aprender e se aperfeiçoar (16), entendido como ter vontade e dedicação, praticar, treinar e exercitar a dança-

de-salão, estar disposto a aprender e ser persistente. De modo geral, os participantes não relataram ser necessário nenhum talento natural, mas fundamentalmente disseram ser necessário gostar de dançar e se esforçar para aprender. E mesmo as habilidades físicas, psicológicas e cognitivas mencionadas, podem ser desenvolvidas e aprimoradas com o treino e com a prática, o que significa que qualquer pessoa pode dançar bem, a despeito de seus talentos inatos. Em suma, dançar bem requer prática, mas não habilidade.

Isso faz com que, no começo, o aluno iniciante vivencie muito mais situações de exaltação e ansiedade do que de *flow*. Suas habilidades ainda são baixas e, para ter satisfação, o professor precisa saber oferecer desafios suficientemente baixos e compatíveis com o nível dos alunos. Conforme o aluno vai aprimorando suas habilidades, ele passa a sentir mais controle, ter mais prazer na dança e vivenciar situações de baixo *flow*, como cita um aluno:

> No começo tinha aquela insegurança, porque afinal de contas eu não sabia nada, então eu estava começando a aprender. No começo eu estava um pouco inseguro ainda, mas mesmo assim eu conseguia sentir um pouco de prazer, mesmo não sabendo nada. Agora eu estou com cada vez mais prazer e menos insegurança. (Am5)

Quando suas habilidades já estão bastante elevadas, como é o caso de um aluno de nível avançado, o dançarino tem uma forte sensação de controle e, em bailes, pode ficar com a concentração um pouco mais baixa e às vezes até relaxada. Nesse estágio, é necessário que o dançarino encontre desafios mais altos, para não decair para o estado de tédio. Um professor relatou o que aconteceu com ele, ao longo de sua trajetória na dança.

> Quando você começa a dançar, tem muito o que aprender, e você sente que está aprendendo muita coisa e que está evoluindo rapidamente. Depois de um certo tempo, quando você já está dançando bem, a evolução é mais lenta. Eu tive uma época, antes de ter minha própria academia, em que parecia que não

> estava aprendendo mais nada, e isso começou a me deixar meio entediado, meio sem ânimo para dançar e eu quis até desistir. (Pm2)

Para este dançarino, tornar-se professor e posteriormente proprietário de sua própria academia, ofereceu a ele oportunidades bastante desafiadoras de ação, para que pudesse continuar vivenciando experiências de *flow* e se mantivesse motivado com a dança.

Essa ocorrência também explica os resultados encontrados sobre a relação entre habilidades e desafios. Na teoria do *flow*, Csikszentmihalyi e colaboradores apontam que os desafios e as habilidades devem ser altos e compatíveis. Em nossa pesquisa, a maior quantidade de citações (10) afirmava que, quando a dança estava boa, desafios e habilidades estavam em equilíbrio, o que está de acordo com a teoria.

Entretanto, mais uma vez nos chamou a atenção a quantidade de citações mencionando habilidades maiores que os desafios (7), uma quantidade considerável, embora não representativa segundo o critério adotado nesse trabalho. Contudo, consideramos enriquecedor tentarmos compreender o contexto em que essa situação ocorre.

Entre os participantes que relataram desafios compatíveis com as habilidades, 5 eram profissionais e 5 não eram profissionais, resultando em uma divisão exata entre professores e alunos. Porém, entre os participantes que relataram habilidades maiores que os desafios, 5 eram professores e apenas 2 eram alunos, o que aponta para um grupo onde o grau de habilidades é mais elevado. Essa hipótese fica mais evidente ao se verificar o tempo de experiência com a dança e a freqüência semanal de prática desses dois alunos: o primeiro (Am4) dançava há 3 anos e meio, em uma freqüência de 6 vezes por semana, uma quantidade bem maior do que a média dos alunos (3,8 vezes por semana) e bastante próxima à média dos professores (6,2). A aluna (Af5) também dançava em média 6 vezes por semana e tinha uma experiência de 25 anos de dança, ou seja, ela era de longe a aluna mais experiente de todo o grupo e ultrapassava ainda a média de experiência de dança dos professores (10,8 anos). Essa

aluna não quis tornar-se profissional da dança, por isso não elevou seu nível de desafios. Assim, ela foi um dos poucos participantes que não relatou ansiedade em nenhuma situação durante a dança, e, por outro lado, relatou tédio quando o parceiro não sabe dançar direito.

Nenhum participante relatou que, quando a dança está agradável, os desafios são maiores que as habilidades, o que provocaria ansiedade. Esse resultado está de acordo com a modelo teórico de *flow*, que aponta que o estado de ansiedade, dentre todos os 8 canais, é o estado que as pessoas mais querem evitar (ver p.101), mais ainda do que o estado de apatia.

O aumento das habilidades leva a um maior controle de si mesmo e melhora a qualidade da experiência, desde que os desafios acompanhem este aumento. Em nossa pesquisa, 17 dos 20 participantes relataram sentir controle, uma quantidade bastante significativa e representativa. Esses resultados são compatíveis com a teoria, que afirma que, durante as experiências de *flow*, o indivíduo tem uma forte sensação de controle.

Mais uma vez, consideramos enriquecedor compreender em qual contexto o controle não é sentido. As 3 participantes que não relataram controle eram todas alunas. Para os homens, a sensação de controle é mais evidente, porque são eles que conduzem as damas e, portanto, são eles que determinam os passos e movimentos que serão executados. Para as mulheres, o controle é mais subjetivo, elas sentem que controlam, não a dança nem o parceiro, mas a sua resposta em relação à condução do cavalheiro. As alunas mais iniciantes podem não ter desenvolvido ainda esse referencial interno de controle, como pode ser o caso de duas dessas alunas (Af1 e Af2), pois elas tinham apenas 1,5 e 2 anos de experiência com a dança e eram, de longe, as menos experientes de seu sub-grupo (as outras possuíam 5, 10 e 25 anos de experiência). O caso da terceira aluna (Af3) é diferente, pois ela tinha 5 anos de experiência com a dança. Sua resposta é típica de pessoas que já tiveram experiências de *flow* e alto *flow*:

> Eu sinto que meu corpo entra no piloto automático, ele vai indo, eu não preciso fazer nada, só preciso me deixar levar. Mas sempre olhando o cavalheiro. É

> uma atenção que você acaba adquirindo e você não tem mais que se importar com essa atenção, porque o passo sai naturalmente. Então você não pensa, você simplesmente dança. (Af3)

Essa citação corresponde a aquilo que Csikszentimihalyi chama de fusão da ação com a consciência (ver p.71). Quando a concentração e o envolvimento ultrapassam um determinado nível de intensidade, a atividade se torna espontânea e automática, sem esforço consciente. Nesse nível, a pessoa não precisa mais pensar no que fazer, ela simplesmente faz.

A descrição da aluna coincide precisamente com uma observação já escrita anteriormente no referencial teórico, por isso achamos interessante ressaltá-la:

> Essa característica às vezes é confundida como falta de controle, por isso a sensação de controle pode ser aparentemente contraditória. Ao mesmo tempo que é o indivíduo que controla todos os seus movimentos, ele sente que não precisa fazer nenhum esforço para que esse movimentos aconteçam, eles acontecem automaticamente, simplesmente fluem (ver p.72).

Foram exatamente durante as descrições desse tipo de vivência – fusão da ação com a consciência - que os entrevistados por Csikszentmihalyi mais citaram a expressão *fluir*, expressão que deu origem ao termo *flow* para descrever esse tipo de experiência.

Essa aluna (Af3), curiosamente, foi uma das pessoas que mencionou espontaneamente o termo *fluir* durante a entrevista:

> Porque quando você está dançando bem, as coisas fluem, vai saindo, sabe? Quando você não está dançando bem, você começa meio que a parar e a errar, e por mais que as pessoas de fora olhem e digam *"Nossa, você dança bem"*, você fala *"Não, eu errei isso e isso e aquilo e aquilo outro"*. Você percebe porque quando você está dançando bem a dança vai fluir. Vai fluir, vai ser desencanado, vai ser tranqüilo, entendeu? (Af3)

Essa citação veio da resposta à pergunta sobre feedback durante a dança. Todos os participantes mencionaram saber quando estão dançando bem e quando não estão dançando bem. Esse resultado, por si só, é congruente com a teoria do *flow*, que coloca como uma condição para o *flow* que o indivíduo saiba o que quer fazer e que tenha um feedback imediato sobre seu desempenho.

O que variou nas respostas foram as formas com que cada indivíduo obtém feedback sobre suas ações. De modo geral, podemos dizer que o indivíduo pode obter feedback por si mesmo ou pode obter feedback através de referenciais externos, como a verbalização ou comportamento do parceiro, a avaliação do professor ou o retorno das pessoas ao redor, sejam observando atentamente, elogiando após a dança ou aplaudindo. Essa forma de feedback não é imediata e não gera segurança, pois o indivíduo não sabe como está seu desempenho se não receber esse retorno.

Outros tipo de feedback, como o baseado em erros e dificuldades na dança ou na harmonia do casal, são mais eficientes e imediatos, pois o indivíduo sabe exatamente quando erra um passo, quando se desequilibra em um giro, quando pisa no pé ou tromba no parceiro. Esse tipo de feedback é bastante utilizado por alunos e, em menor quantidade, por professores.

O último tipo foi denominado feedback por referencial interno e refere-se a uma sensação ou sentimento interno de que se está ou não dançando bem. Esse feedback foi mencionado exclusivamente por profissionais da dança e é tão forte para estes dançarinos, que eles confiam mais em seus sentimentos e sensações internas do que na percepção de erros, dificuldades, harmonia ou em referenciais externos. Os dados sugerem que, quanto maior a habilidade e experiência na dança, mais fortemente o dançarino desenvolve um referencial interno e mais segurança ele passa a ter em seu próprio referencial. É importante destacar que

o indivíduo geralmente não usa um único tipo de feedback, mas vários tipos conjuntamente, e que cada sujeito possui um hierarquia diferente de confiabilidade para cada tipo de feedback.

A percepção subjetiva da passagem do tempo é uma das características mais freqüentemente citadas na literatura sobre *flow*. Csikszentmihalyi aponta que, durante o *flow*, ocorre uma distorção da experiência temporal e o indivíduo pode sentir o tempo passar de forma muito mais rápida ou muito mais lenta do que o tempo objetivo do relógio.

Nossos resultados confirmaram esse dado. Todos os participantes relataram alteração da percepção da duração do tempo durante a dança. 18 dos 20 participantes relataram que, quando as condições são favoráveis e a dança está agradável, o tempo passa rápido, voando ou tão rápido que nem sentem o tempo passar. Uma pessoa relatou que o tempo se estica, como nos filmes do Fred Astaire, e outra mencionou que, durante a dança, o tempo demora, mas quando acaba, parece que foram apenas alguns segundos.

Nossa pesquisa não se limitou a investigar a qualidade da experiência subjetiva apenas durante a dança, mas verificamos a experiência imediatamente após o término da atividade e também conseqüências duradouras e estáveis da prática da dança-de-salão.

As pesquisas de Csikszentmihalyi e colaboradores reportaram um aumento da auto-estima imediatamente após a experiência de *flow* (ver p.82). Nossa pesquisa identificou 14 variáveis de emoções positivas de alta e baixa excitação logo após a dança, como felicidade, bem-estar, contentamento, satisfação e realização. Essas emoções eram sentidas logo que a dança ou o baile se encerrava, mas, em alguns casos, as emoções positivas perduravam durante todo o dia, ou o dia seguinte e, para um entrevistado, durava a semana inteira.

No total, houve 41 citações mencionando aumento de auto-estima como conseqüência imediata e temporária após a dança, sendo que 7 delas estavam condicionadas a como foi a dança, o baile, a aula ou a apresentação.

Uma conseqüência mais estável e duradoura foi denominada por nós Crescimento Pessoal e corresponde ao que Csikszentmihalyi chama de crescimento do *self* em direção a níveis maiores de complexidade, ou simplesmente crescimento da complexidade do *self* (ver p.79). Segundo sua teoria, o *flow* não traz apenas benefícios momentâneos, mas proporciona também benefícios duradouros.

Em nossa pesquisa, todos os entrevistados relataram crescimento pessoal, não apenas em um, mas em inúmeros aspectos da sua vida. Os fatores sociais foram os mais citados, onde as pessoas disseram que a dança as tornou mais sociáveis, fez conhecer pessoas, ajudou a fazer novas amizades e as ensinou a se relacionar melhor com as pessoas. Outra mudança citada foi na personalidade. As pessoas relataram que a dança as tornou mais seguras, auto-confiantes, com mais auto-estima, menos tímidas, mais extrovertidas e pacientes. Outra conseqüência bastante citada refere ao humor. Os participantes relataram ter se tornado mais tranqüilos, mais felizes, alegres, contentes, sorridentes e menos estressados. Também foram citados benefícios físicos e cognitivos.

Uma curiosidade notada é a que, quando entram para a dança, excetuando a motivação intrínseca (gostar da dança), os participantes relataram estar muito mais motivados pelos benefícios psicológicos da dança (12) e quase não mencionaram os benefícios sociais (2). Entretanto, ao serem questionados sobre crescimento pessoal, os participantes continuaram mencionando os benefícios psicológicos, mas citaram com mais freqüência os benefícios sociais (23), portanto, um benefício bastante importante, embora não previsto pelos participantes quando começaram a dançar.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afinal, FLOW, o que é isso? O que é, afinal de contas, essa experiência humana denominada por Csikszentmihalyi de *flow*? O que esta pesquisa de mestrado verificou, confirmou ou negou em relação às pesquisas e ao modelo teórico formulado por Csikszentmihalyi e colaboradores?

Para apresentar nossas conclusões, vamos nos basear nos resultados obtidos nessa pesquisa, considerando somente as sub-categorias mais representativas (ver tabela 61), conforme critério previamente estabelecido.

Primeiramente, nossa pesquisa constatou que a experiência de *flow* é uma experiência autotélica, isto é, intrinsecamente compensadora. Os fatores extrínsecos existem e podem estar presentes, mas o que fundamentalmente motiva os indivíduos a envolver-se na atividade de *flow* é a motivação intrínseca, ou seja, o quanto os indivíduos gostam e sentem satisfação e emoções positivas ao praticar essa atividade. Ela torna-se um fim em si mesma e não necessita de nenhuma recompensa externa. Os fatores extrínsecos não aumentam nem diminuem a qualidade da experiência subjetiva, porque, durante o *flow*, os indivíduos simplesmente não pensam em nada que não seja intrínseco à experiência que estão vivenciando naquele exato momento.

A atenção focaliza-se totalmente nos elementos constituintes da atividade. Tudo que é externo à atividade, toda a vida que acontece do lado de fora do ambiente em que o indivíduo se encontra, desaparece de sua consciência. Cessam-se todas as ruminações mentais, principalmente as negativas, e o indivíduo temporariamente esquece todos os seus problemas e preocupações do dia-a-dia, como trabalho, estudo e contas a pagar.

O indivíduo só pensa na atividade que está exercendo e no momento presente. Sua atenção fica toda focada no presente, não pensando no passado e nem no futuro. O indivíduo vive plenamente o momento, não pensando no que aconteceu antes e nem no que vai acontecer no dia de amanhã.

Na experiência de *flow*, é comum o indivíduo reportar que tempo passou tão rápido que ele nem percebeu, e, quanto mais agradável for a experiência, mais rápida é a sensação da passagem do tempo.

A concentração, o controle e o estado emocional dependem fundamentalmente da relação entre os desafios oferecidos pela atividade, de uma lado, e de suas habilidades e capacidades, de outro.

Os desafios são inconstantes e muitas vezes fogem ao controle do indivíduo. Uma música mais rápida, um ritmo mais difícil ou um parceiro mais habilidoso podem subitamente elevar o nível de desafios e dificuldades em uma dança. O máximo que o indivíduo pode fazer é tentar selecionar, o mais equilibradamente possível, oportunidades de ação que ofereçam desafios compatíveis com suas habilidades. Por outro lado, as habilidades são mais estáveis e podem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas pelo indivíduo. O principal requisito, basicamente, é o esforço: muito treino, vontade, empenho e dedicação. O aumento das habilidades não acontece subitamente, mas gradativamente, e requer muita persistência. Dificilmente um indivíduo terá tanta persistência e dedicação se ele não gostar da atividade, por isso, é muito importante gostar do que faz.

A experiência de *flow* acontece quando os desafios e as habilidades são altos e encontram-se no mesmo nível. Nessa condição, o indivíduo sente estar no controle, a concentração é alta e o estado emocional é positivo. Nesse estado ocorre a chamada experiência ótima, porque as diversas categorias da experiência estão em seu melhor ponto de

equilíbrio, embora não em seus níveis máximos. A concentração é alta, mas não necessariamente total, o que permite com que o indivíduo fique atento, porém não ansioso, e vivencie uma experiência mais agradável. O controle também é relativamente alto, dado suas altas habilidade, mas o indivíduo sabe que não controla todos os elementos ambientais. Assim, é importante que o indivíduo desenvolva uma percepção interna de controle, não dos outros e dos estímulos do ambiente, mas de si mesmo e da resposta do seu corpo e da sua mente aos diferentes desafios que possam surgir.

Por outro lado, à medida que os níveis de desafios e habilidades se desequilibra, as categorias da experiência também se desequilibram e saem da configuração ótima.

Quando os desafios superam as habilidades, a concentração se eleva, mas o controle e o humor decaem, gerando ansiedade, que será proporcional ao nível de desequilíbrio. Para entrar em *flow*, o indivíduo precisará praticar mais e aprimorar suas habilidades.

Quando as habilidades tornam-se maiores que os desafios, o controle aumenta, mas a concentração cai e também a qualidade do estado emocional. Apesar disso, freqüentemente o humor ainda é positivo, mas desde que esse desequilíbrio não seja muito grande, senão, ao invés de controle ou relaxamento, o indivíduo sentirá tédio.

Um importante mecanismo para manter ou elevar o estado emocional é o feedback do seu desempenho. É importante que o indivíduo aprenda a identificar pistas e sinais internos, que não dependam de referências além de si mesmo, e que lhe apontem o seu desempenho, não após a dança, mas durante a própria dança. Quando o indivíduo tem um feedback positivo, sua satisfação aumenta, e isso melhora sua concentração e seu desempenho, fazendo com que receba um outro feedback ainda mais positivo, o que realimenta o sistema, elevando a qualidade da experiência até chegar a níveis ótimos.

Quando a atividade acaba, o feedback por referencial interno, e agora também os referenciais externos, como comentários, elogios e aplausos, contribuem para elevar a qualidade do estado emocional, promovendo emoções positivas e elevando a estima por si mesmos. Essa elevação da auto-estima e do estado emocional tem efeito temporário, cuja duração pode ser maior ou menor, conforme a pessoa.

Entretanto, uma série de benefícios e conseqüências positivas e duradouras foram relatadas, promovendo crescimento pessoal nos diversos aspectos do ser humano. Os aspectos representativos e mais citados foram os fatores sociais, a personalidade e os fatores emocionais. Essa constatação é especialmente importante, porque mostra que a experiência de *flow* não serve apenas para fazer as pessoas se sentirem melhor consigo mesmas durante alguns momentos de suas vidas, mas ressalta que a prática constante e a vivência freqüente de experiências de *flow* fazem com que as pessoas desenvolvam diferentes fatores de suas personalidades e habilidades psicossociais, o que contribui para um aumento significativo, duradouro e sustentável de suas qualidades de vida.

Comparando os resultados da pesquisa com o referencial teórico, foi encontrada concordância em relação a 7 das 8 dimensões da experiência de flow, a saber: motivação intrínseca, metas claras e feedback imediato, equilíbrio entre desafios e habilidades percebidas, sensação de controle, alta concentração, foco temporal no presente com cessação das ruminações sobre passado ou futuro e distorção da experiência temporal. Houve discordância em relação a uma dimensão: perda da autoconsciência reflexiva e transcendência das fronteiras do *self*. Em nossas entrevistas, não encontramos nenhum relato referindo-se a essa característica. Em relação às conseqüências do flow, também houve concordância com as duas dimensões: fortalecimento da auto-estima e crescimento pessoal.

Em estudos futuros, o autor deste trabalho pretende ampliar suas pesquisas sobre *flow*, aumentando a amostragem de sujeitos, adotando um método quantitativo, com uso do ESM, e investigando a vivência de experiências de *flow* e de outros estados subjetivos na situação escolar ou no trabalho.

No campo da Psicologia Positiva, os estudos e as pesquisas sobre *flow* visam contribuir para a promoção ou aumento de felicidade e bem-estar, não apenas em suas atividades de lazer, mas, principalmente, na escola, no trabalho, nos relacionamentos e na vida familiar.

A vida possui muitas dimensões – física, emocional, mental, social, organizacional, espiritual, e, dessa maneira, podemos elevar nossa qualidade de vida fazendo melhorias em qualquer uma dessas dimensões. Uma das maneiras de elevarmos nossa qualidade de vida é melhorando a qualidade de nossas vivências cotidianas.

Na conclusão desta dissertação, o que chamo de qualidade de vivência é a dimensão psicológica da qualidade de vida. Assim, se, ao invés de passarmos o dia em estado de preocupação, ansiedade, tédio ou apatia, nós vivenciarmos o dia mais concentrados nas tarefas que fazemos, mais motivados para estudar e trabalhar, mais envolvidos com nossos cônjuges, filhos e colegas, obtendo maior gratificação em nossas atividades diárias e sentindo mais prazer e satisfação na vida, certamente melhoraremos nossa qualidade de vida, sentiremos maior bem-estar e chegaremos um pouco mais próximos daquele ideal, historicamente tão almejado pela humanidade, chamado felicidade.

BIBLIOGRAFIA

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. São Paulo: Martin Claret, 2000.

ASPINWALL, L. G. & STAUDINGER, U. M (org). *A Psychology of Human Strengths:* Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. Washington: APA Books, 2003.

BILLY ELLIOT. Direção de Stephen Daldry. Sony Pictures, 2000. DVD, 110 min, color.

BECKER, H. Métodos de Pesquisa em Ciências Sociais. 4 ed. São Paulo: Hucitec, 1999.

BIOGRAPH: Mihaly Csikszentmihalyi. 2006. Disponível em http://www.answers.com/topic/mihaly-csikszentmihalyi.

CAPRA, F. *A teia da vida*. São Paulo: Cultrix, 1996.

COOPER, A. The Man Who Found the Flow. *Shambhala Sun*, set. 1998. Disponível em http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1942.

CHAMBERLIN, J. Reaching "flow" to optimize work and play. *The APA Monitor online.* v.29, n.7, jul 1998. Disponível em http://www.apa.org/monitor/jul98/joy.html.

CSIKSZENTMIHALYI, M . *Artistic problems and their solutions:* an exploration of creativity in the arts. Illinois, 1965. Tese (Doutorado). Universidade de Chicago.

_____ Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*. v.15, n.3, p.41-63, 1975a.

_____ *Beyond boredom and anxiety*. São Francisco: Jossey-Bass, 1975b.

_____ Introduction. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience:* Psychological studies of flow in consciousness, p.3-14. Nova York: Cambridge University Press, 1988a.

_____ The flow experience and its significance for human psychology. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience:*

Psychological studies of flow in consciousness, p.15-35. Nova York: Cambridge University Press, 1988b.

_____ (1990). *A psicologia da felicidade*. São Paulo: Saraiva, 1992.

_____ *The evolving self:* a psychology for the third millenium. Nova York: Harper Perennial, 1993.

_____ *A descoberta do fluxo*: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

_____ The contribution of flow to positive psychology: Scientific essays in honor of Martin E. P. Seligman. In GILLHAM, J. E. (org.). *The science of optimism and hope*. pp. 387-395. Philadelphia: Templeton Foundation, 2000.

_____ *Gestão qualificada:* a conexão entre felicidade e negócio. Porto Alegre: Artmed, 2004.

CSIKSZENTMIHALYI, M. & LARSON, R. *Being Adolescent*: Conflict and growth in the teenage years. Nova York: Basic Books, 1984.

CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S (org.). *Optimal experience:* Psychological studies of flow in consciousness. Nova York: Cambridge University Press, 1988.

CSIKSZENTMIHALYI, M. & ROBINSON, R. *The Art of Seeing*: an interpretation of the aesthetic encounter. Malibu: J.Paul Getty Trust Office of Publications, 1990

CSIKSZENTMIHALYI, M., RATHUNDE, K. & WHALEN, S.. *Talented Teenagers*: The roots of success and failure. New York: Cambridge University Press, 1993.

DECI, Edward L. Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. v.18, n.1, p.105-115, 1971.

DELL' AGLIO, D., KOLLER, S. & YUNES, M. (org.) *Resiliência e Psicologia Positiva:* interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

DEMO, Pedro. *Dialética da felicidade, vol.I:* olhar sociológico pós-moderno. 2 ed. Petrópolis: Vozes, 2001a.

_____ *Dialética da felicidade, vol.II:* insolúvel busca de solução. Petrópolis: Vozes, 2001b.

DICIONÁRIO DE PSICOLOGIA. Disponível em http://www.alppsicologa.hpg.ig.com.br/ dicionarioV.htm. Acessado em 11 de janeiro de 2010.

DONNER, E. & CSIKSZENTNIHALYI, M. Transforming stress to flow. *Executive Excellence*. v.9, n.2, p.16-18, 1992.

EILDER-SMITH, A. E. (1983). *Segunda lei da Termodinâmica: Essa lei básica da natureza impediu a evolução?* Disponível em http://www.christiananswers.net/portuguese/q-eden/edn-thermodynamics-port.html#14.

ELIADE, M. *The encyclopedia of religion: vol. 1*. Nova York: Collier Macmillan, 1987.

FADIMAN, J. & FRAGER, R. *Teorias da personalidade*. São Paulo: Harbra, 1986.

FELDMAN, D. H., CSIKSZENTMIHALYI, M. & GARDNER, H. (org.). *Changing the World*: A Framework for the Study of Creativity, 1994. Westport: Praeger, 1994.

FREDRICKSON, B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. v.56. n.3. p.218-226. mar. 2001.

FREDRICKSON, B. *Positividade: Descubra a força das emoções positivas, supere a negatividade e viva plenamente*. Rio de Janeiro: Rocco, 2009.

FREUD, S. *O mal-estar na civilização*. Rio de Janeiro: Imago, 1997.

GARDNER, H., CSIKSZENTMIHALYI, M. & DAMON, W. *Good Work*: When Excellence and Ethics Meet. Nova York: Basic Books, 2001.

GAZZANIGA, M. S., IVRY, R. B.& MANGUN, G. R. *Neurociência Cognitiva:* A biologia da mente. São Paulo: Artmed, 2006.

GIACOMONI, C. H. Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*. v.12, n.1, p.43-50, 2004.

GIANNETTI, Eduardo. *Felicidade:* diálogos sobre o bem-estar na civilização. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

GRAZIANO, L. D. *A felicidade revisitada:* um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da psicologia positiva. São Paulo, 2005. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

HAIDT, J. *Flourishing*. out. 2005. Disponível em http://www.happinesshypothesis.com/haidt.flourishing-syllabus.doc

HAIDT, J. *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books, 2006.

HAIDT, J. *Uma vida que vale a pena.* Rio de Janeiro: Campus, 2006.

KAHNEMAN, DIENER & SCHWARZ. Well-being: The foundations of hedonic psychology. Nova York: Russell Sage, 1999.

KEYES, C. L. M., & HAIDT, J. (org). *Flourishing:* Positive psychology and the life well lived. Washington: APA Books. 2003.

LINLEY, P. A. & JOSEPH, S. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2004.

LYUBOMIRSKY, S. Why are some people happier tham others? The role of cognitive and motivacional processes in well-being. *American Psychologist*. v.56. n.3. p.239-249. mar. 2001.

LYUBOMIRSKY, S. *The how of happiness:* A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press, 2007.

LYUBOMIRSKY, S. *A ciência da felicidade*: Como atingir a felicidade real e duradoura. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

MASLOW, A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.

MASSARELA, F. L. *Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua*. Campinas, 2008. Dissertação (Mestrado). Universidade Estadual de Campinas.

MASSIMINI, F. & CARLI, M. The systematic assessment of flow in daily experience. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience:* Psychological studies of flow in consciousness, p.266-287. Nova York: Cambridge University Press, 1988.

MASTEN, A. Ordinary magic: resilience process in developmente. *American Psychologist*. v.56. n.3. p.227-238. mar. 2001.

MAYERS, P. *Flow in adolescence and its relation to school experience*. Illinois, 1978. Tese (Doutorado). Universidade de Chicago.

MIRANDA, R. *Motivação no trekking:* um caminhar nas montanhas. Rio de Janeiro, 2000. Tese (Doutorado). Universidade Gama Filho.

MILLER, G. A. The magical number seven, plus ou minus two: some limits on our capacity to process information. *Psychological Review*, v.63, p.81-97, 1956.

MORRIS, Desmond. *A essência da felicidade*. Rio de Janeiro: Rocco, 2005.

MURRAY, B. A primer on teaching positive psychology. *APA Monitor*. v.34. n.9. out. 2003. http://www.apa.org/monitor/oct03/primer.html.

NAKAMURA, J. Optimal experience and the uses of talent. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience:* Psychological studies of flow in consciousness, p.319-326. Nova York: Cambridge University Press, 1988.

NICK, E. & CABRAL, A. Dicionário Técnico de Psicologia. Cultriz, 1974. disponível em: http://books.google.com.br/

ONG, A. D. & VAN DULMEN, M. H. M. *Oxford Handbook of Methodes in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2006.

PETERSON, C. & SELIGMAN, M. E. P. *Character strengths and virtues:* A handbook and classification. Washington: Oxford University Press, 2004.

PALUDO, S. & KOLLER, S. Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*. v.17. n.36. p.9-20. 2007. Disponível em www.scielo.br/paideia.

POPPER, K (1934). *A lógica da pesquisa científica*. São Paulo: Cultrix, 2001. Disponível em http://books.google.com.br

PRIVETTE, G. & BUNDRICK, M. Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*. v.6, n.5, p.169-188, 1991.

PSIQUE CIÊNCIA & VIDA. São Paulo: Escala. v.1, n.2, 2006.

PSIQUE CIÊNCIA & VIDA. Edição especial. *Psicologia Positiva:* a ciência em busca da felicidade. São Paulo: Escala. v.3, n.8, 2008.

SCARDUA, A. V. C. *Felicidade e individuação:* um estudo exploratório do desenvolvimento adulto baseado na psicologia positiva e na teoria de Jung. São Paulo, 2003. Tese (Doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

SELIGMAN, M. Building human strength: psychology´s forgotten mission. *APA Monitor*. v.29, n.1, jan. 1998a. Artigo disponível na Internet: http://www.apa.org/monitor/jan98/pres.html.

SELIGMAN, M. Positive social science. *APA Monitor*. v.29, n.4, abr. 1998b. Artigo disponível na Internet: http://www.apa.org/monitor/apr98/pres.html.

SELIGMAN, M. What is the "good life"? *APA Monitor*. v.29, n.10, out. 1998c. Artigo disponível na Internet: http://www.apa.org/monitor/oct98/pres.html.

SELIGMAN, M. The presidente address. *American Psychologist*. 1998 Annual Report. ago. 1999. Artigo disponível na Internet: http://www.apa.org/monitor/oct98/pres.html.

SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive Psychology: an introduction. *American Psychologist*: Special Issue on Happiness, Excellence, and Optimal Human Functioning. v.55. n.1. p.5-15. jan. 2000.

SELIGMAN, Martin. *Felicidade autêntica:* usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, M., STEEN, T., PARK & N., PETERSON, C. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*. v.60. n.5. p.410-421. jul/ago. 2005.

SELIGMAN, Martin. *Aprenda a ser otimista*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

SHELDON, K. & KING, L. Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*. v.56. n.3. p.216-217. mar. 2001.

SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J (org). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002.

SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J (org). *Positive Psychological assessment:* A handbook of models and measures. Washington: American Psychological Association, 2004.

SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J. *Positive Psychology:* the scientific and practical explorations of human strengths. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007.

SNYDER, C. R. & LOPEZ, S. J. *Psicologia Positiva*: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

VASCONCELLOS, Esdras G. Psiconeuroimunologia: uma história para o futuro. In: ANGERAMI-CAMON, V. A. (org.) *Psicologida da saúde:* um novo significado para a prática clínica. p.23-41. São Paulo: Pioneira, 2000.

VEM DANÇAR. Direção de Liz Friedlander. New Line Cinema, 2006. DVD, 108 min, color.

VOELKL, J., ELLIS, G. & WALKER, J. Go with the flow: how to help people have optimal recreation experiences - Research Update. *Parks & Recreation*, ago. 2003. Disponível em: http://findarticles.com/p/articles/mi_m1145/is_8_38/ai_108114368

WELLS, A. J. Self-esteem and optimal experience. In: CSIKSZENTMIHALYI, M. & CSIKSZENTMIHALYI, I. S. *Optimal experience:* Psychological studies of flow in consciousness, p.327-341. New York: Cambridge University Press, 1988.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na familia. *Psicologia em estudo*, 2003, vol.8, num. esp., p.79-84.

ANEXOS

ANEXO A - CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO

A _____ (Razão Social: _____), CNPJ: _____, localizada na Rua _____, em São Paulo, autoriza o pesquisador Helder Hiroki Kamei, mestrando do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, no Departamento de Psicologia e do Trabalho, a realizar entrevistas sobre dança-de-salão com alunos e professores, nas dependências desta instituição, desde que haja consentimento livre e esclarecido dos participantes da pesquisa.

Data: _____/_____/_____

_____

Assinatura do participante da pesquisa

_____

Documento em duas vias:
1ª via – instituição
2ª via – pesquisador

Contato com o pesquisador Helder Kamei
E-mail: helderkamei@usp.br. Fone: (11) 7676-5104

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IPUSP
Av. Prof. Mello Moraes, 1721, bloco G, sala 22 – Cidade Universitária - São Paulo – SP.
Fone: (11) 3097-0529.

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____

_____

aceito, livremente, participar da pesquisa sobre dança-de-salão, de autoria do pesquisador Helder Kamei, mestrando do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, no Departamento de Psicologia e do Trabalho, tendo como orientador o Prof. Dr. Esdras Guerreiro Vasconcellos. Minha participação na pesquisa consta de uma entrevista, e estou de acordo com que seja gravada em áudio, transcrita e armazenada nos arquivos do pesquisador, pois fui orientado quanto ao sigilo e à preservação das informações, garantindo o meu anonimato. Estou ciente da possibilidade de publicação dos resultados da pesquisa, com anonimato assegurado. Sei também que posso desistir, em qualquer momento, de participar da pesquisa, sem que haja prejuízo ou constrangimento para ambas as partes.

Local e data,

_____

Assinatura do participante da pesquisa

_____

Documento em duas vias:
1ª via – participante
2ª via – pesquisador

Contato com o pesquisador Helder Kamei
E-mail: helderkamei@usp.br. Fone: (11) 7676-5104

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do IPUSP
Av. Prof. Mello Moraes, 1721, bloco G, sala 22 – Cidade Universitária - São Paulo – SP.
Fone: (11) 3097-0529.

ANEXO C - FORMULÁRIO DE DADOS PESSOAIS

DATA : _____/_____/_____ PARTICIPANTE: _____

DADOS DO PARTICIPANTE DA PESQUISA

DANÇARINO: PROFISSIONAL ☐ NÃO-PROFISSIONAL ☐

SEXO: M ☐ F ☐ IDADE: _____

ESTADO CIVIL:

SOLTEIRO ☐ CASADO ☐ NAMORO ☐ SEPARADO ☐

DE ESCOLARIDADE:

ENSINO FUNDAMENTAL ☐ ENSINO MÉDIO ☐

SUPERIOR COMPLETO ☐ SUPERIOR INCOMPLETO ☐

ATIVIDADE PROFISSIONAL / OCUPAÇÃO: _____

_____

HÁ QUANTO TEMPO APROXIMADAMENTE VOCÊ DANÇA? _____

FAZ AULAS DE DANÇA-DE-SALÃO?

☐ SIM, FAÇO.

☐ NÃO, MAS JÁ FIZ.

☐ NÃO, NUNCA FIZ.

COM QUE FREQÜÊNCIA VOCÊ DANÇA? _____

ANEXO D - ROTEIRO PARA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Este roteiro é formado por 14 tópicos para entrevista (a palavra-chave está entre parênteses após cada questão), sendo que cada tópico consiste em uma pergunta fundamental, redigida de forma simples e informal. Algumas questões possuem uma pergunta suplementar (P.S.), que deve ser utilizada caso a pergunta inicial não fique suficientemente clara para o sujeito, e o entrevistador perceba que há necessidade de mudar a forma de fazer a pergunta.

1) O que te faz vir aqui dançar? (**motivação**)
   P.S.: Por que você dança? O que te leva a praticar a dança-de-salão?

2) Como você se sente quando está dançando? (**emoções e sentimentos**)

3) a) Quando está dançando, você pensa em alguma coisa? Em quê?
   b) E em que você não pensa quando está dançando? (**pensamentos**)

4) Há ocasiões em que dançar provoca ansiedade? Quando isso ocorre? (**ansiedade**)

5) Há momentos em que você se sente entediado quando dança? Quando isso ocorre? (**tédio**)

6) a) Você sente alguma dificuldade quando dança? Quais são as dificuldades que existem durante a dança? (**desafios**)

   b) O que é preciso para se dançar bem? (**habilidades**)

   c) Agora eu gostaria que você imaginasse uma balança, com dois pratos. Em um dos pratos da balança estão as dificuldades e desafios que existem em uma dança, e do outro lado estão as suas habilidades durante essa dança. Muito bem, eu gostaria agora de fazer a seguinte pergunta: Quando você está dançando e a dança está indo muito bem,

está extremamente agradável e prazerosa, como é que está essa balança? Você sente que suas habilidades são maiores que as dificuldades da dança, ou você sente que as suas habilidades são menores que essas dificuldades, ou você sente que as habilidades e as dificuldades estão no mesmo nível? (**combinação habilidades x desafios**).

7) Quando está dançando, em que você presta atenção? (**atenção**)

8) Durante a dança, você sabe quando está dançando bem e quando não está dançando bem? Como? (**feedback**)

9) Quando você está dançando e a dança está extremamente agradável e prazerosa, você sente que está no controle do que está fazendo? Você se sente no controle das suas ações? (**controle**)

10) Quando a dança está agradável, como você sente o tempo passar? (**percepção do tempo**)
P.S.: O tempo parece passar voando, mais rápido do que o normal, ou, ao contrário, parece que o tempo pára e demora para passar?

11) Quando você está dançando e a dança está indo muito bem, como fica sua concentração? Você fica profundamente concentrado e absorvido pela dança, ou você se distrai facilmente? (**concentração**)

12) Quando você termina de dançar, como você se sente em relação a si mesmo? (**auto-estima**)
P.S.: Você se sente melhor ou pior em relação a si mesmo? Ou dançar não altera em nada a forma como você se sente em relação a si mesmo?

13) A dança te mudou em algum sentido? (**crescimento pessoal**)
P.S.: A dança tornou você uma pessoa diferente? Em quê?

ANEXO E - TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS

Participante: Af1
Local: CV

1. motivação
Eu danço, em primeiro lugar, porque eu gosto bastante. E tenho gostado mais. Antes eu fazia aula, mas não dançava fora. E agora eu saio pra dançar, com mais freqüência. Além de ser uma atividade física, faz conhecer pessoas, faz bem pro físico...

2. sentimento
Depende da música. Me sinto feliz, relaxada. Sinto um bem-estar.

3.a. pensamentos
Quando eu danço, acho que eu não penso. É que eu não tenho tanta prática assim, por isso que eu não desvio a atenção, pra não errar... tal... Eu fico um pouco preocupada no começo, mas depois, conforme vai passando o tempo, vai sentindo a música, aí vai distraindo, aí não penso mais.

3.b. pensamentos
No trabalho, em problemas, preocupações, não penso.

4. ansiedade
Na hora em si não. A não ser que seja uma apresentação, mas como eu não me apresento, não.

5. tédio
Depende do par, da música, do lugar às vezes. Depende de como você está no dia, às vezes você já está meio cansada aí não rende muito a aula.
Eu tenho uma certa facilidade. Às vezes ficar repetindo, repetindo a mesma coisa, a pessoa não acompanha ou então não está no ritmo, aí fico um pouco nervosa, mas não pode brigar porque o cara tá aprendendo...

6.a. desafios
Dificuldade de contato, sabe, da pessoa. Dá vergonha, uma pessoa que você não conhece, você fica mais reticente, não fica tão à vontade.

6.b. habilidades
Primeiro, gostar, e depois praticar.

6.c. habilidades/desafios
Eu sinto que as habilidades estão dando conta dos desafios da dança. Eu me divirto, às vezes eu erro, mas eu me divirto. No começo eu fico um pouco incomodada, mas depois passa.

7. atenção
No parceiro, no ritmo. Nos passos.

8. feedback.
Dá pra perceber. Começa a tropeçar, tromba um com o outro.

9. controle
Não, porque a dama tem que ficar... (pensa um pouco) não é submissa, mas tem que ser conduzida, né, então é um treino bem forte pra não se controlar e sim ficar sob controle.

10. tempo
O tempo passa rápido.

11. concentração
Acho que eu fico bem concentrada, a não ser conforme vai doendo o pé, ficando cansada, sem fôlego, com sono, aí desconcentra, mas normalmente fico concentrada.

12. auto-estima.
Me sinto muito bem e volto contente pra casa.

13. crescimento pessoal.
Acho que sim. Estou mais animada, me relaciono melhor com as pessoas.

Participante: Af2
Local: CL

1. motivação
Danço porque é uma coisa que sempre quis, mas eu nunca tive alguém pra me acompanhar. Aí quando eu me casei, meu marido tocava numa banda e ele ficava muito ausente e isso me motivou a procurar algo pra fazer. Ter uma ocupação foi o principal motivo. E a dança foi o que eu sempre quis fazer, sempre tive vontade, mas sempre deixava pra trás. Aí eu fui dançar e me apaixonei. Depois que eu comecei a dançar, nossa, foi a melhor coisa!

2. sentimento
É uma sensação tão boa que eu nem saberia descrever pra você, mas é uma sensação de prazer mesmo, de fazer algo que você realmente gosta, que você se sente bem com isso. Eu não me vejo hoje fazendo uma outra coisa de lazer que não seja dançar.

3.a. pensamentos
Não vem nenhum pensamento, nenhum! Só dançar, se divertir, dar risada dos erros que fez, só, mais nada, em não me preocupo com mais nada, nada, com nada!

3.b. em que não pensa
Acho que eu não penso em trabalho, em dívida (risos), nessas coisas chatas. No cotidiano, eu não penso.

4. ansiedade
Não, não me recordo não. Fico ansiosa pra sair pra dançar, agora no momento da dança não.

5. tédio
Quando você já está cansada, está na balada, sabe, já tá com o pé doendo, suada, já tá querendo ir embora, acho chega uma hora que você fala “Ai meu, quero ir embora, não quero mais dançar.”

6.a. desafios
Acho que a maior dificuldade é encontrar o par perfeito. Tem umas pessoas que você dança que os corpos se encaixam e *flui* a dança, agora tem umas pessoas que você vai dançar que não dá certo. Acho que isso é a parte pior porque tudo que você vai fazer dá errado, o passo fica uma coisa ruim o cara não conduz bem, você não está conseguindo entender.
O cara que conduz bem, que sabe dançar legal, é mais prazeroso dançar com ele do que o que ainda está como iniciante.

6.b. habilidades
É a prática. Tudo o que você faz requer prática na vida, dançar bem é a questão da prática, é igual dirigir, andar de bicicleta, você vai praticando, você vai melhorando. Pra mim é isso, por isso eu

procuro praticar bastante. Tem que ter uma certa expressão corporal, mas tudo isso você vai desenvolvendo com a prática.

6.c. habilidades/desafios
Pra eu me sentir bem, tem que estar no mesmo nível, porque se eu estiver dançando com uma pessoa que está num nível mais alto do que eu, vai me gerar uma insegurança. Por outro lado, se for uma pessoa que tem nível abaixo do meu, não me incomoda, não é a melhor situação, mas dá pra dançar de boa, agora quando é uma pessoa muito boa, aí bate uma insegurança. De repente tem passos que a pessoa vai fazer que eu não sei, por mais que você faça não é um coisa 100% assim, entendeu?

7. atenção
Nos movimentos. Nos movimentos, na dança e no parceiro. Não gosto de dançar com um parceiro que fica... sabe, olhando pra outras pessoas, tipo, que está dançando com você, mas não tá nem vendo o que você está fazendo? Isso me incomoda, então quando eu estou dançando eu procuro prestar atenção naquilo que eu estou fazendo, pra não causar esse tipo de sensação no outro também, porque é uma coisa que eu não gosto.

8. feedback.
Sim, sim eu sei. Eu sou autocrítica, eu falo *"Putz, errei pra caramba, não sabia fazer o passo"*, ou aquele negócio que eu te falei *do "Não encaixou, não deu certo dançar com esse parceiro"*, tudo isso influencia.
Dá pra saber, primeiro, porque se você está dançando bem, se a coisa está gostosa, você continua. Agora se você dançou mais-ou-menos ou dançou ruim, *diz "Ah tá bom, obrigada, tchau"*, o cara já muda de par e você também procura outro, entendeu, então acho que isso acaba sendo meio que um termômetro pra saber se você dançou bem ou não com aquela pessoa.

9. controle
Não. Eu procuro não pensar em outras coisas externas, procuro pensar nos passos que eu tenho que fazer, mas tem hora também que não tem nada na minha cabeça, estou dançando e está praticamente vazia. É muito mais sentir o que o outro está fazendo do que eu controlar.

10. tempo
Quando a dança está boa, acaba rapidinho. Uma coisa que eu gosto, a dança se torna pra mim algo tão prazeroso, que mesmo no dia seguinte, acordar tarde e ficar acabado o resto do dia, tipo *"Ai, perdi o domingo porque acordei às três da tarde"*, não me incomoda, entendeu? Porque é algo que realmente me deixou feliz, de ter dançado, de ter passado aquele momento com outras pessoas fazendo a mesma coisa que eu, então não me incomoda o fato de eu estar cansada, tudo bem, não tem problema, eu tiro de boa, porque o antes foi melhor, entendeu? É um prazer muito gostoso.

11. concentração
Nível de concentração médio, tem hora que a gente se distrai, de repente com alguma coisa que você viu acontecendo ou sei lá, de repente às vezes não está tão agradável assim, você distraiu, dispersou, não prestou atenção, aí errou, aí a dança começa a se tornar chata, aí o nível de concentração é médio. Mas quando a dança está bem gostosa, aí o nível é bom, é excelente.

12. auto-estima.
Me sinto bem. Se eu tive a sensação de que a dança foi boa, aí melhor ainda, a sensação se torna melhor ainda. Me faz sentir super-bem.

13. crescimento pessoal.
Me tornou mais sociável. Acho que eu sou meio mal-humorada às vezes (risos). Me tornou mais sociável, de conversar mais, de ser mais brincalhona, de dar mais risada, de sorrir também, porque todo mundo me falava *"Nossa, eu tinha medo de chegar perto de você, porque você estava de cara fechada, sempre seriona"*, não que eu fosse morder ninguém, claro que não, mas era o meu jeito, e aí eu comecei a perceber que, pra eu dançar, não adiantava eu ficar lá no canto, com essa cara amarrada,

porque aí ninguém ia chegar perto, né, então eu tive que começar a trabalhar isso em mim, pra parecer mais simpática, para as pessoas poderem se aproximar, porque senão eu ia ficar a noite inteira sem dançar. Então eu acho que isso mudou, mudou sim.

Participante: Af3
Local: C.L.

1. motivação
Danço porque eu amo música. Musica pra mim é uma coisa excepcional e a dança é um dos melhores jeitos de você sentir uma música. Eu gosto da dança porque eu gosto de música. Quando você está dançando, é claro que tem o movimento, o lado social, mas o fato de ter a música pra mim é o mais importante.
Quando eu tinha 15 anos eu viajei pra um resort e comecei a dançar forró, e eu adorei dançar forró, eu tinha jeito, tudo, e eu queria fazer aula aqui pra continuar a dançar. Hoje em dia é por causa da música, na época que eu comecei era por causa da dança. Aí quando eu era pequena eu fiz balé, então acho que eu tinha um pouco esse lado de conhecimento do meu corpo mesmo.

2. sentimento
Depende da música. Se for uma música mais calma, eu me sinto tranqüila, eu me sinto leve, flutuando. Se for uma mais agitada, eu me sinto alegre. Se é tipo uma salsa, um tango, me sinto sensual. É a música que vai levando. A sensação da dança é a música e o ritmo que faz. Então muda muito de uma música pra outra, de uma hora pra outra, depende do dia. Tem dia que eu estou mais desencanada, tem dia que seu estou mais inibida, então depende muito.

3.a. pensamentos
Hoje em dia que eu estou tentando ir por um caminho de desenvolvimento e evolução na dança, geralmente estou preocupada com o passo, com o que o cavalheiro está fazendo, já que eu tenho que fazer o papel do cavalheiro e tenho que ajudar outros alunos, eu acabo pensando muito na dança em si, é uma coisa meio técnica mesmo, de ouvir, tentar ouvir o ritmo e falar *"Ah, estou no ritmo, não estou"* e aí eu então acho que a música é maravilhosa, falo *"Ai que delicia essa música e a sensação de dançar!"*. Eu fico pensando na dança mesmo, eu não penso nada fora disso.

3.b. em que não pensa
Contas, trabalho, faculdade... Faculdade, até se for o lado da Iniciação que eu estava pensando, até pode vir, mas é muito difícil eu pensar em qualquer coisa que não seja o ato de dançar mesmo.

4. ansiedade
Quando eu começo a errar muito, quando eu não consigo acompanhar o cavalheiro. Você sabe que está errando e você tenta, tenta, mas você não consegue, aí você erra sempre a mesma coisa, você sabe o que você está errando, por que você está errando, mas você não consegue arrumar, né. Isso é o que me deixa mais ansiosa.

5. tédio
Dependendo do cavalheiro com quem você dança, o cara às vezes não está preocupado nem em te conduzir, nem... quando o cara não dança tão bem, às vezes dança bem, mas não tão, e ele não demonstra que está dançando com você, parece que ele está dançando sozinho, e você não consegue acompanhar, e você não tem aquela sensação gostosa da dança. E o cara fica cobrando de você, aí você fica meio entediada, você fala "*Ah meu, que saco, acaba logo essa música que eu quero dançar com alguém que seja gostoso dançar*!", pode ser que dance muito menos, saiba muito menos passos, tenha uma condução bem pior, mas que te trate de um jeito que seja agradável, porque a dança é uma coisa social.

6.a. desafios
A maior dificuldade é você conseguir sentir a música. Você fica tão preocupado com os passos que você esquece que tem uma música que é mais importante. Depois é você conseguir seguir a condução

do cavalheiro, você tem que saber o que você está fazendo, você tem que saber como conduzir, como ser conduzido. Tem que prestar atenção no corpo dele, na pessoa. E aí tem que sorrir, tem que ser legal, então é muito cheio de coisa. O mais difícil é você pegar isso, pegar essa ligação, estar sempre ligada na música, nos passos, no cavalheiro.

6.b. habilidades
Acho que a principal, a mais importante de todas elas é prestar atenção, e sentir a música e a pessoa com quem você está dançando. Tem que sempre sentir, estar em sintonia. Você tem que buscar ver as outras pessoas, ver o salão, porque afinal você não pode ficar batendo em todo mundo com quem você está dançando. Então eu acho que o mais importante é isso, é prestar atenção. Você aprender a não querer correr, a ter calma também. Sentir o que está acontecendo mesmo. Sentir a pessoa, sentir a música, e aí nisso a coisa vai fluir de um jeito muito mais natural. Então calma e atenção acho que é o primordial.

6.c. habilidades/desafios
Ultimamente eu estou sentindo que tem um equilíbrio aí, ora a dificuldade aparece, ora a habilidade aparece mais. Porque sempre vai ter uma dificuldade, sempre você vai ter que estar prestando atenção, porque se você sente que ali só tem a habilidade, você vai errar e não vai perceber. Tem que prestar muita atenção. Uma coisa que é engraçada, né: Quanto mais você vai evoluindo em movimentos na dança, mais você tem que evoluir, se desenvolver, porque você nunca vai estar satisfeito e falar "*Não, agora estou bem*". Você está sempre buscando evoluir, buscando ver o que tem que melhorar. Então no final das contas, a dificuldade sempre vai estar presente. Quando você está dançando bem, vai ter o equilíbrio entre a habilidade e a dificuldade, mas a dificuldade sempre vai estar presente, porque cada pessoa é uma pessoa, sempre tem esses desafios na hora de dançar.

7. atenção
Tem que prestar atenção primeiro em como a outra pessoa abraça, como a outra pessoa está, se ela se sente à vontade, se ela é mais tímida. Tem que perceber como é a condução pra você saber como você vai ser conduzida, e aí no caso do cavalheiro, tem que perceber a dama que ele está tendo pra ele adaptar a condução a ela também, não é só a dama que tem que se adaptar ao cavalheiro. Tem que perceber o clima que está no salão, tem que perceber a musica principalmente. Por exemplo, se o salão está cheio de pessoas que não dança muito, um lugar mais tranqüilo, você não vai ficar dançando passos mirabolantes. Por eu ser das ciências sociais, perceber o social mesmo, perceber todas as pessoas e o clima em volta, o meio ambiente pra você conseguir estar dentro daquilo e não destoante.

8. feedback.
Sei, você sente. Porque quando você está dançando bem, as coisas fluem, vai saindo, sabe? Quando você não está dançando bem, você começa meio que a parar e a errar, e por mais que as pessoas de fora olhem e digam *"Nossa, você dança bem"*, você fala *"Não, eu errei isso e isso e aquilo e aquilo outro"*. Você percebe porque quando você está dançando bem a dança vai fluir. Vai fluir, vai ser desencanado, vai ser tranqüilo, entendeu? E quando você não está dançando, você sente que está parando, você sente que não está conseguindo fazer as coisas, por mais que esteja andando (risos), mas você não está dançando.

9. controle
Eu sinto que meu corpo entra no piloto automático, ele vai indo, eu não preciso fazer nada, só preciso me deixar levar. Mas sempre olhando o cavalheiro. É uma atenção que você acaba adquirindo e você não tem mais que se importar com essa atenção, porque o passo sai naturalmente. Então você não pensa, você simplesmente dança.

10. tempo
Se for uma música que eu gosto muito e eu estou dançando com alguém que eu tenho uma sintonia legal, passa em dois segundos. Enquanto você está dançando, demora horas, mas a música acaba,

parece que foram segundos. E quando eu não gosto da música ou não tenho sintonia com a pessoa, aí demora horas e parece que passou horas mesmo. (risos)

11. concentração
Depende muito do momento. Geralmente eu busco estar com a concentração alta, estar com a mente naquilo, naquela hora, sem ficar vendo se o meu amigo chegou ou alguma coisa assim. O máximo que você tem que olhar para outras pessoas do salão é pra ver se tem espaço ali, se não tem, se eu vou bater, se eu posso dançar maior, eu posso dançar menor. Eu tento estar sempre com uma concentração alta pra perceber tudo o que meu corpo está fazendo e poder controlar ele, poder saber o que você fez, o que eu errei e por quê eu errei. É claro que não é tão assim, né, chega na hora o negócio fica bem mais natural e bem mais automático.

12. auto-estima.
Bem, muito bem. Sinto meu ego feliz, amaciado.

13. crescimento pessoal.
Em todos. Eu fiquei muito mais extrovertida, muito mais segura, minha postura mudou totalmente na hora de andar na rua. Eu fiquei mais tranqüila no lidar com outras pessoas, fiquei mais flexível mesmo. Eu comecei a prestar atenção no que eu estou fazendo, se eu estou conversando com alguém, prestar atenção no que eu estou falando. É claro que tem muitas coisas que influenciam no resto da minha vida, vários processos aí, mas a dança tem o papel de trazer a segurança e trazer o autoconhecimento através de que ritmo que eu gosto, por que é que eu gosto de tal ritmo. Como eu tenho essa mania de identificar o que é que está acontecendo, então "*Eu gosto de bolero, porque eu gosto de bolero, por que eu gosto da gafieira, por que eu gosto do forró*?" E aí você vai entendo muito mais, tendo segurança. A auto-estima melhora e essa segurança mesmo em si.

Participante: Af4
Local: Ak

1. motivação
Danço porque é uma coisa que eu gosto muito de fazer. É a minha diversão e entretenimento, lazer mesmo.

2. sentimento
Eu me sinto satisfeita, contente, me sinto uma bailarina.

3.a. pensamentos
Nossa, que pergunta difícil...
Primeiramente, presto atenção no que o meu parceiro está fazendo, nas pernas dele, nos braços deles, acho que é a primeira coisa. Depois, ao meu redor, o que está acontecendo, fico muito entre mim e ele e ao redor.

3.b. em que não pensa
O que está acontecendo fora do lugar onde eu estou. Não penso no trabalho, não penso em outra coisa. Eu penso na dança e no que pode estar acontecendo próximo, eu olho ali alguém fazendo alguma coisa, mas ali mesmo, no momento, eu penso no momento, não fora.

4. ansiedade
Tem. Quando eu não consigo acompanhar o meu parceiro, quando eu vejo que ele está no ritmo não da música e eu não consigo acompanhar ele.

5. tédio
Quando a pessoa não sabe dançar e ela só faz o básico, básico mesmo, e aí não tem nenhum divertimento pra mim e eu quero terminar logo.

6.a. desafios
Num baile, quando vem um passo novo, inesperado assim, eu acho que tem que estar muito entrosado com a pessoa, porque senão eu não consigo acompanhar.

6.b. habilidades
Acho que o mais importante é ritmo, que toda pessoa precisa ter, e acho que desenvoltura, porque não adianta a pessoa ter o ritmo e não ter o molejo, aí fica meio complicado.

6.c. habilidades/desafios
Estão no mesmo nível. Eu acho que tem que ter as dificuldades, porque se não tiver as dificuldades fica tedioso e pra mim não fica divertido.

7. atenção
Presto muita atenção no meu parceiro, nos movimentos que ele está fazendo. Mais atenção mesmo é no meu parceiro, eu tenho uma atenção ao meu redor, mas a maioria da concentração é mais nele.

8. feedback.
Eu acho que eu estou dançando bem, mas já teve vezes que a pessoa achou que eu não estava dançando bem. Eu fiquei sabendo depois porque eu conversei com a pessoa ou eu percebi alguma coisa, mas tem vezes que eu danço bem e a pessoa não acha.
Quando eu estou dançando, que está harmonioso o passo, eu acho que eu percebo desse jeito, que eu vejo que eu não errei e que eu consigo ir no ritmo dele e fazer os movimentos que ele queria.

9. controle
No controle? (pensa) Acho que sim, tenho. Acho que tenho um controle, tanto que às vezes até eu invento uns passos, eu acho que ele vai me esperar, então ele me espera, aí depois eu continuo com ele.

10. tempo
Quando eu danço com a pessoa que eu gosto, a música passa super-rápido. Eu curto o tempo todo, tanto que eu quero às vezes que emende uma música na outra, mas quando eu não estou dançando bem com a pessoa, pra mim está muito difícil ou a pessoa não sabe dançar e não está encaixando, aí demora muito pra passar.

11. concentração
Depende da pessoa. Tem uns que se for uma música lenta, acho que o meu nível de concentração nem é tanta, nos movimentos dele, acho que é mais na sensação do ritmo ou de prazer de dançar. Agora se é uma musica mais rápida, que exige mais esforço, também exige muita concentração, numa música rápida, e aí eu me concentro bem mais assim.

12. auto-estima.
Depende da dança. Se for uma dança que eu gostei, que eu me diverti, eu me sinto super-bem, satisfeita, contente. Agora se for uma dança que eu não curti, eu já fico meio *"Que saco, não devia ter nem dançado!"*.

13. crescimento pessoal.
Eu acho que a dança me ajuda no sentido de perder a timidez, porque você acaba conversando com outras pessoas, conhecendo outras pessoas, acho que ajuda a fazer amizades, conhecer outras pessoas. Acho que é mais nessa desenvoltura, porque eu sou meio tímida, meio travada. E eu acho que também na parte de diversão. Se eu estou estressada, saio pra dançar, pra relaxar, pra curtir, pra fazer alguma coisa que eu goste e ficar contente.

Participante: Af5
Local: MS.

1. motivação
A dança me deixa mais calma, ah, eu danço por prazer mesmo. Eu gosto de fazer outras coisas, mas dançar pra mim, eu acho que é a base, eu adoro dançar.

2. sentimento
Eu fico feliz, eu não entendo assim o porquê dessa felicidade. O cha-cha-cha, por exemplo, quando eu estou dançando, eu me sinto leve, me sinto feliz, eu me sinto importante, eu não entendo o porquê. É uma coisa que não se tem como descrever a felicidade que se sente ao dançar, principalmente esse estilo, esse ritmo.

3.a. pensamentos
Não, na verdade não passa, eu acho que não. Quando você está dançando, você nem pára pra pensar, você está pensando no momento, né, num lugar agradável, com pessoas agradáveis.

3.b. em que não pensa
Não me dá fome, eu não quero ir pra casa dormir, eu só quero ficar ali curtindo mesmo, não dá vontade de ir embora, não dá vontade de comer, e quero dançar, curtir o momento, né. Quanto mais eu danço, mais eu quero dançar. Eu começo a dançar, eu não consigo parar. Eu danço a noite toda, se tiver alguém pra dançar, eu danço a noite toda, é raro eu sentar.

4. ansiedade
Acho que na verdade eu sou ansiosa normal. O que provoca a ansiedade é assim, por exemplo, toca uma música que você acha legal, um ritmo, e você olha e não tem ninguém pra dançar, aí você fica ansiosa, tipo olhando pra algum lugar pra que alguém te chame pra dançar, por exemplo.

5. tédio
Ah, eu fico entediada quando a pessoa não sabe dançar direito. Você está em um local que você tem que dançar com todo mundo, porque ninguém é melhor que ninguém, só que dependendo da pessoa se ela não dançar legal, em vez de sentir prazer na dança, você vai sentir dores no corpo, como já aconteceu comigo. Então você não vê a hora pra que a música acabe, pra que a pessoa te solte e pare de dançar.

6.a. desafios
Uma pessoa que te tira pra dançar e ela não sabe levar você direito, então você sente dores no corpo, é desagradável até. E os desafios assim, você, quando estiver dançando, vai procurar dar o melhor de si. Então quando eu estou dançando eu tenho que dar o melhor de mim, aí você une o útil ao agradável, você está fazendo o que você gosta, dançando um ritmo que você gosta e se tiver uma pessoa que dança legal...

6.b. habilidades
Você tem que gostar, você tem que se dedicar, porque, apesar de eu saber dançar vários ritmos, eu sempre vou ter dificuldade. Vai ter um passo que eu não vou saber fazer direito, então você vai tentar dar o melhor pra poder dar certinho o que você quer que saia.

6.c. habilidades/desafios
Na verdade eu acho que as minhas habilidades estão maiores do que as minhas dificuldades. Então quando está agradável, eu acho que as habilidades pesam mais.

7. atenção
Eu fico prestando atenção em volta, nas pessoas que estão dançando, às vezes nas pessoas que estão observando. Eu procuro não olhar pro chão, porque eu aprendi que isso não é certo. Procuro olhar pra

pessoa com que eu estou dançando, dependendo do ritmo, né. Conversar, tem dança que não dá pra conversar, mas tem umas que dá. Procuro observar o que está acontecendo à minha volta.

8. feedback.
Sei. Como eu danço há muitos anos, acho que a gente percebe, *"Olha, não está legal esse jeito que estou dançando"*. Dependendo da pessoa que está te conduzindo, aí você percebe se está dançando bem ou não. Às vezes pela pessoa que está te levando ou pela dificuldade que você tem na dança. Então eu percebo que não estou dançando bem. Quando isso acontece, eu prefiro parar de dançar.

9. controle
Sim, sinto. Depende da dança e até do ritmo também. Pode até surgir uma palavra agradável. Se for com namorado, vai ficar melhor ainda, vai ficar aconchegante. E se você não estiver com namorado e estiver com uma pessoa sem compromisso nenhum, numa dança pode acontecer um beijo, sei lá, apertar mais pra dançar. Às vezes você não está nem interessado na pessoa, mas pelo contato, pelo jeito de dançar, uma pessoa acaba se interessando pela outra.
Dependendo da pessoa que eu estou dançando, eu controlo até a dança mesmo. Porque geralmente é o homem que conduz, mas é o que a professora fala, tem mulheres que elas mesmas conduz (sic), e na maioria das vezes eu acabo me colocando no papel da outra pessoa e ela fala *"Deixa ele mandar, porque pelo menos na dança o homem manda"*, na dança, né, eu acabo conduzindo e isso é errado.

10. tempo
Passa muito rápido, muito, muito, rápido. Às vezes você está pensando, sei lá, que está no meio do baile, algo assim, a banda pára de tocar, *"Ai que saco!"*, isso é muito desagradável. Passa muito rápido.

11. concentração
Dependendo do local que eu tiver e dependendo da dança, eu estou bem concentrada. Agora dependendo do local, aí eu estou bem relaxada. A dança tira todo o stress, no meu caso. Então eu relaxo de uma tal maneira, você acaba esquecendo na verdade dos problemas.
E na dança, se for um lugar mais calmo, mais agradável, você está concentrado mais na dança, ali mesmo naquele momento, no que está acontecendo com você. Então você não se preocupa muito com o que está acontecendo ao seu redor, dependendo da pessoa com quem você está dançando também. Então são vários momentos, várias situações.

12. auto-estima.
Ah, eu me sinto feliz, realizada na verdade. Essa é a palavra certa, me sinto realizada.

13. crescimento pessoal.
Eu acho que a dança me tornou mais feliz. Acho que você dançando você tem mais postura, uma postura melhor. Eu acho que mais sorridente.

Participante: Am1
Local: C. L.

1. motivação
Eu danço pra relaxar, cara. Eu tenho um dia meio corrido, um dia meio estressante e eu sempre gostei de dançar. Eu tinha uma ex que dançava, né, aí eu acabei começando a dançar pra poder dançar com ela, né, porque aí ela queria sair pra baile e eu não dançava, dançava aquela coisa meio chata, aí eu começando a dançar e acabei tomando gosto. Depois a gente acabou se separando e eu continuei dançando.

2. sentimento
Me sinto livre, à vontade, acho bacana porque o contato é muito bom, você conhecer pessoas, então é uma sensação de prazer mesmo, de liberdade, de não ter ninguém pra ficar dizendo *"Você tem que*

fazer isso, você tem que fazer aquilo", então é um momento seu, onde está só você e aquela pessoa que você está dançando, então eu sinto mais liberdade.

3.a. pensamentos
Eu penso só na dança, cara, só naquela pessoa com quem eu estou dançando, eu penso mais em agradar aquela pessoa com quem eu estou dançando, só nisso, o resto do dia eu deixo tudo fora da pista.

3.b. em que não pensa
Trabalho, faculdade, relacionamento, nada! Todo o meu dia fica fora da pista de dança. Eu entrei na pista, eu penso só na diversão.

4. ansiedade
Coreografia. Apresentações, isso dá uma certa ansiedade. Porque você deixa de dançar para você pra dançar para as pessoas que estão assistindo. Então isso causa um pouco de ansiedade.

5. tédio
Quando você começa a repetir muito a mesma coisa. Eu digo assim, começar a ficar dançando só uma coisa, dançar tipo só salsa ou só bolero. Aí acaba se tornando um momento meio enjoativo, porque você só ouve uma música, só faz um passo, aí esse momento é meio chato. Pode ser no baile, se for especificamente só daquele ritmo, ou você pegar uma aula só daquele ritmo. Depois de um certo tempo de dança daquele ritmo só, passa a ficar um pouquinho enjoativo.

6.a. desafios
A maioria delas é o contato. É muito difícil as pessoas começarem a dançar e aceitarem o fato de que tem que dançar junto, deixar a outra pessoa que ela nunca viu estar encostando, ser levada, eu acho que essa é a maior dificuldade.

6.b. habilidades
Perder a vergonha, o medo do contato, e a habilidade principal eu acho que é vontade. Tem que ter vontade, é algo que não dá pra fazer por fazer, ou você gosta ou você não gosta de dança. Não tem como você dizer "*Ah, vou fazer só pra fazer alguma coisa na minha vida*", eu acho que não rola. É ser desinibido e ter vontade de fazer aquilo.

6.c. habilidades/desafios
Isso vai depender do ritmo, porque tem aquela coisa de qual ritmo você mais gosta. Naquele que você gosta, você sempre se sobressai porque você faz com um pouco mais de vontade. Então é assim, naquele ritmo que você gosta, na maioria das vezes a sua habilidade até ultrapassa um pouco a dificuldade que aquela dança tem. Já numa dança que você não tem um pouco de satisfação, ou você na maioria das vezes chega no nível da dificuldade ou fica um pouco abaixo, é muito raro você ultrapassar o nível de uma coisa que você não gosta tanto, e a sua dedicação acaba sendo menor.

7. atenção
Presto muita atenção no ritmo, na música que está, pra você aprender a interpretar a música que está dançando, isso é muito importante. E presto muita atenção na pessoa com quem você está dançando, porque não adianta você dançar com uma pessoa com a cabeça longe. Você tem que estar ligado naquela pessoa e ela ligada em você, porque só assim a dança fica gostosa, fica leve, fica prazerosa, é quando as duas pessoas ficam ligadas uma na outra, é nisso que eu presto atenção.

8. feedback.
Eu acho que é quando você consegue executar os movimentos que você sabe com uma certa facilidade, é porque você já está dançando bem. Quando você ainda está enroscando com aquele movimento é porque você já não está com tanta atenção. Eu acho que pro homem é assim: quando ele consegue dançar com qualquer dama, não importa se é uma dama intermediária, se é uma dama

avançada, se é uma dama iniciante, quando ele consegue dançar bem com qualquer uma delas, é porque a dança dele já está num nível bacana.

9. controle
Você se sente no controle porque você consegue executar tudo no tempo que você quer, na forma que você quer, você se sente meio que à vontade com aquela dança. Você está executando tudo na forma que você imagina que quer executar.

10. tempo
Na verdade não dá pra sentir. É uma coisa assim engraçada, você começa uma aula, se aquela aula estiver prazerosa, vai uma hora e meia assim e você nem viu. Parece que você dançou duas músicas e acabou a aula, e você dançou várias vezes, porque você estava tão entretido com o que estava acontecendo ali dentro que o relógio nem existe. Então não dá pra sentir o tempo passar.

11. concentração
Quando a dança está boa, o nível de concentração é total, é porque você está ligado só naquilo, não tem faculdade, não tem trabalho, já não tem mundo externo, tem só ali dentro na pista, então o nível de concentração é total. E quando a dança não é boa... acaba sendo ligado as duas coisas... Se você não estiver ligado, não estiver concentrado, você não consegue dançar. Se estiver dançando pensando no que está acontecendo fora, você não consegue prestar atenção na música, você não consegue lembrar os passos. Então assim, se a dança estiver boa, é porque você está concentrado. Se você não estiver concentrado, não tem como a dança ser boa, porque praticamente você não está ali.

12. auto-estima.
Eu me sinto super-feliz, porque eu estou fazendo uma coisa que eu gosto, é uma coisa que faz bem pra mim. Na dança eu consigo esquecer tudo o que acontece. Se eu tiver um dia ruim, uma nota ruim na faculdade, você começa a dançar, nada daquilo existe mais. Então é assim, quando termina cada dança, parece que você acordou aquela hora, o dia parece que vai começar ali, não existe mais nada. Acordei, agora vou tomar meu banho, vou trabalhar, como se o dia começasse ali.

13. crescimento pessoal.
Eu aprendi a lidar mais com as pessoas, porque na dança você tem que ter uma certa paciência. Às vezes você pega uma pessoa um pouco inibida, que tem medo do contato, então você não pode chegar obrigando ela a ter contato, você tem que ir levando aos poucos, pra ela fazer tudo no tempo dela, assim como você tem que fazer tudo no seu tempo também, não dá pra você forçar nada pra si mesmo, não dá pra falar "*Eu tenho que aprender esse passo agora*". Não, você vai aprender o passo na medida da sua concentração, da sua dança, então você acaba aprendendo a se relacionar com as pessoas fora também. Você já não tem medo de contato com pessoas que você nunca viu, porque já está acostumado a chegar num baile, numa pessoa que você nunca viu, você tira ela pra dançar e conhece ali. Você acaba tendo facilidade pra fazer amigos, não só dentro quanto fora da dança, você acaba se tornando uma pessoa mais agradável, porque sem saber ser agradável, saber lidar com as pessoas, você não pode ser antipático, senão você acaba sendo excluído daquele mundo, e você acaba levando isso pra fora também.

Participante: Am2
Local: C. V.

1. motivação
O que me faz dançar é o prazer da dança.

2. sentimento
A sensação é muito boa. É uma coisa que me agrada, me faz bem.

3.a. pensamentos
Geralmente, na hora que você está ali na pista, dançando, o foco é se concentrar na música, na melodia e se concentrar na sua parceira, dançar pra sua parceira, não é clichê, né. Você está dançando pra ela. E obviamente procurar tirar o melhor de modo que você possa agradar os dois: a você e a pessoa que está ali do seu lado.

3.b. em que não pensa
Tristeza. Nunca dançando me passou nenhum sentimento de tristeza.

4. ansiedade
Quando você tem uma coreografia pra fazer. É natural que você fique um pouco mais tenso, um pouco mais ansioso pela expectativa da coreografia, pela apresentação que você tem que fazer, isso acaba provocando um pouquinho, mas é uma coisa natural, até pela responsabilidade que você tem de estar se apresentando.

5. tédio
Não. Dançar nunca provocou tédio. Tem alguns momentos que são prazerosos do que outros, mas tédio, graças a Deus, não (risos).

6.a. desafios
A dificuldades está às vezes quando você tem uma parceira ali do lado que está muito dura, muito travada, que não tem muita experiência de dança ainda, às vezes fica um pouco mais difícil se você querer resolver ensinar alguma coisa ali, ali é meio complicado, então geralmente a gente não tenta isso, principalmente se for um baile, se for uma prática a gente até pode tentar alguma coisa, mas se for baile não.

6.b. habilidades
Primeiro acho que é força de vontade, porque dança, como qualquer outra coisa na vida, é dedicação, é treino. Se você quiser dançar bem você tem que ser persistente. Por mais talento que você possa ter, você tem que realmente se exercitar, é a primeira coisa pra você dançar bem. E outra, como eu não sou profissional, não tenho nenhuma expectativa em ser profissional, é aproveitar o prazer da dança mesmo, é ir lá curtir, tirar um bom momento, um momento agradável, pra você e pra quem está dançando junto.

6.c. habilidades/desafios
A idéia de prazer na dança, eu não associo a ficar fazendo quinhentos mil passos. Às vezes você está dançando com uma pessoa que você sabe que é um pouco mais limitada que você, mas é uma pessoa muito agradável, você se sente muito bem dançando com ela, então a preocupação ali não é nem fazer passo, nada, é simplesmente curtir aquele momento, aproveitar aquele momento, aquela música que você gosta, a pessoa que é uma pessoa que você se sente bem ao lado dela. Tem outras pessoas que tem tudo isso e que também sabem dançar muito bem, então você também pode mostrar, na sua dança, um pouco mais da sua habilidade. Mas eu pelo menos quando entro pra dançar, eu não fico preocupado em fazer passo, em mostrar isso, em mostrar aquilo, não, eu quero me divertir, quero curtir aquilo lá.

7. atenção
Eu tenho que prestar atenção, em primeiro lugar, no salão como um todo, o espaço, pra não bater em ninguém, pra não causar nenhum acidente, proteger a dama que está ali comigo, estou pensando na música que está ali tocando, a maneira como eu vou viajar naquela melodia, a preocupação que você tem em transmitir essa viagem sua pra mulher que está dançando com você... Mas tudo isso é uma coisa muito rápida, é muito automática. No que girou a cabeça, deu uma olhada no salão, viu o espaço que tem, já mentalizou o passo que você vai fazer na seqüência, tudo isso vem normalmente.

8. feedback.
Sei. Pelo sentimento que você tem ali na hora. Às vezes você está dançando com uma pessoa que de repente a sintonia entre os dois não foi boa. Não é nem da pessoa dançar mal, não é isso, aquela questão da energia entre os dois, o homem e a mulher que estão dançando às vezes não bate, então às vezes eu falo assim *"Isso aqui não está muito agradável, não é uma coisa que está agradando muito"*. Você automaticamente não dança tão bem quanto quando você encontra uma pessoa que realmente tem essa afinidade toda de energia, de tudo, química, né.

9. controle
Sim, me sinto no controle.

10. tempo
Como em qualquer coisa na vida, quando você está num momento muito agradável, muito bom, o tempo flui rápido, você sente que ele passa mais rapidamente. Como em qualquer outra coisa na vida, a dança tem esse encaixe com qualquer outro tipo de coisa, de repente uma palestra que foi muito boa, um espetáculo que você assistiu muito bom, um filme que você assistiu muito bom, uma dança também se encaixa também nessa idéia.

11. concentração
Acho que ele fica normal. Por mais que a dança está ali agradável, na verdade você está concentrado porque é um salão, às vezes tem vários casais ali dançando, então você mantém essa concentração pra não bater em ninguém, não causar nenhum tipo de dano, se proteger também porque sempre tem um ou outro afobado no salão, que exagera um pouquinho. Concentrado a gente acaba ficando, mas isso não impede de você tirar o seu prazer da dança.

12. auto-estima.
Em alguns momentos, em alguns dias, em alguns bailes especificamente, eu me sinto assim muito bem. Quando você se sente feliz, prazeroso, você pensa *"Foi realmente um belíssimo baile, aproveitei muito bem esse baile"*. Nem todos os bailes você se sente dessa maneira, mas em alguns bailes você se sente muito legal.

13. crescimento pessoal.
Eu tenho um pouco mais de consciência corporal. Pra dançar bem, queira ou não queira, se você tiver 40, 60 quilos acima do seu peso normal, vai te cansar rapidamente, vai dificultar um pouco mais certos movimentos, então a consciência corporal ajudou a trabalhar um pouco mais, a postura do corpo em relação à dança. Por exemplo, o bolero é uma dança também muito elegante, então quando você vai dançar um bolero, você se preocupa com a postura que você está fazendo, como os outros ritmos. Então acho que isso ajudou um pouquinho, trabalhar um pouco mais essa consciência corporal.

Participante: Am3
Local: E. V.

1. motivação
Dança é uma terapia, me desestressa, e eu gosto, gosto muito da dança.

2. sentimento
Bem. Esqueço todos os problemas, de fora, do dia-a-dia. Como praticar um esporte ou algo assim, dá um gás novo para o dia seguinte.
Pra mim varia muito pelo estilo, né. Vai desde o estilo bolero, um estilo mais nostálgico, ou a salsa, um ritmo que você dança mais junto, varia muito do estilo que você dança. Você sente a mesma coisa que um músico quando toca ou um bailarino, um ator quando interpreta. A dança é uma interpretação, você tem que sentir a música e dançar.

3.a. pensamentos
A prioridade é aprender bastante, me profissionalizar mais pra frente nessa área. É uma coisa que você tem que estar aperfeiçoando, o que você pensa é isso, entendeu? Você nunca vai saber tudo, né, tem que estar correndo atrás.

3.b. em que não pensa
Em problemas (risos). Deixo tudo pra fora.

4. ansiedade
Não, nunca aconteceu.

5. tédio
Não, nunca aconteceu também.

6.a. desafios
Desafios são bastante. A dança ela evolui, ela modifica a todo tempo, sempre têm pessoas colocando estilos novos, passos novos, sempre têm pessoas que dançam, coreógrafos, que colocam passos e mais passos, então é uma busca constante de estar aperfeiçoando.

6.b. habilidades
Só gostar. Basta gostar e querer mesmo.

6.c. habilidades/desafios
Quando você começa a dançar ou quer aprender uma coisa nova na dança, as dificuldades são bem maiores do que as habilidades que você tem em relação à dança. Mas à medida que você vai superando essas habilidades, aí vai se equilibrando, as dificuldades com as habilidades. Com o tempo você vê que as suas habilidades podem superar as dificuldades, com o tempo as dificuldades vão ser menos e as suas habilidades vai ser bem maior.

7. atenção
Na postura, detalhes do espaço, do desenho que você vai fazer, posicionamento em relação à dama, cuidado com a dama, de estar tratando, né, pra você de repente não tornar a dança uma coisa agressiva ou muito vulgar.

8. feedback.
Ah, sim, sei. Quando você está dançando, você costuma olhar no espelho para corrigir os passos, né. Quando o passo sai errado, você já nota logo que errou. Mesmo que você não saiba fazer aquele passo com perfeição, você já nota logo que não está tendo, procura estar fazendo. Se não tiver espelho, você nota mesmo assim, você nota que o passo não está correto, pela condução com a dama, a condução, ela não vai entender a condução. E quando estou dançando bem, eu sei porque o casal é uma troca, né, de um pro outro, né. A dama responde ao estímulo da dança, quando ela começa a não responder, você sabe que você não está dançando bem porque ela começa a não entender a condução, então você não está sendo claro nos movimentos.

9. controle
Sim, me sinto no controle. Acho que é o único lugar que o homem manda, né? E a mulher obedece, só na dança. (risos)

10. tempo
Eu nem vejo. Eu não sinto, não. Passa bem rapidinho, o tempo passa, parece que foi muito pouco.

11. concentração
Eu procuro me concentrar mais, porque a dança é muito rica em detalhes. Então eu procuro me concentrar bastante. A gente brinca, conversa, mas mantém a concentração, senão você aprende vários passos, mas precisa da concentração pra estar assimilando.

12. auto-estima.
Se você conseguiu assimilar o que foi passado na aula, você se sente bem, sente que fez progresso, que está conseguindo aprender coisa nova. Se for um dia que você não está muito bem, você fica meio frustrado, por não ter conseguido chegar naquele nível, alcançar aquela meta naquele dia. Então você pensa aonde errou, procura ficar memorizando os passos, visualizando os detalhes pra numa próxima vez você estar corrigindo isso. Mas geralmente no final a gente se sente bem.

13. crescimento pessoal.
Ela te dá um auto-controle melhor. Você se controla mais. Um controle emocional maior. Você fica mais tranqüilo, você se sente bem melhor com a dança. E eu falo isso porque eu mexo com música também, né. Então a música também, quando você está estressado, chateado com alguma coisa, então a música e a dança, ela é uma válvula de escape.

Participante: Am4
Local: E. V.

1. motivação
Eu comecei a fazer dança-de-salão por curiosidade. E hoje eu danço por prazer, como se fosse uma terapia. Eu estou trabalhando, estressado, aí saio pra dançar.

2. sentimento
Quando eu estou dançando eu me sinto bem tranqüilo. É meu momento de diversão. É uma coisa que eu gosto de fazer. Danço por prazer.

3.a. pensamentos
Não passa muito pensamento não. Fico só feliz, às vezes canto, costumo dançar cantando, né, cantarolando.

3.b. em que não pensa
Trabalho. Isso nunca acontece.

4. ansiedade
Não. Tem quando eu não estou numa dança, fico ansioso pra dançar.

5. tédio
Tem. Normalmente quando a dama é muito dura, ou não está aproveitando, está mais preocupada com o passo do que em aproveitar a dança, aí eu fico entediado, em vez de aproveitar, querer fazer uma variedade de passo.

6.a. desafios
Ter controle do corpo, né. Pra você dançar, você tem que ter o controle do seu corpo, da sua mente. Que é até como você passa isso pra dama. Não adianta você saber fazer, mas se você não souber conduzir, ela não vai fazer, então, você tem que entender tanto o que ela está entendendo dos seus movimentos, como fazer os seus próprios, né.

6.b. habilidades
Vontade, persistência, né. Você ter um pouco mais de conhecimento e cultura facilita também. Pela minha formação, engenheiro, todos os passo que eu vou fazer eu associo à Física, né. Porque tem que dobrar a perna, porque tem que abrir mais, esse tipo de coisa. Quanto mais conhecimento específico você tem, de corpo humano talvez, isso vai ajudar, ajuda bastante.

6.c. habilidades/desafios

Quando a dança está indo bem, as dificuldades ficam mais leves, você consegue superar as dificuldades. Quando as dificuldades estão acima, normalmente você consegue fazer com que elas fiquem mais leves também. Quando a dança vai bem, as habilidades acho que estão superando as dificuldades.

7. atenção
No salão normalmente eu costumo prestar atenção nas pessoas que estão em volta. Não só pra não bater, desviar, mas fazer um passo novo, tentar uma coisa diferente. Aproveitar e não afetar ninguém, não machucar ninguém.

8. feedback.
Dá pra sentir, o próprio corpo, não sei, parece que eu estou dançando como um quadrado, alguma coisa nesse tipo, não encaixa. Não é nem de pessoa, é muito de dia mesmo. Como a minha namorada mesmo, tem dia que a gente dança que até passo que a gente nunca conseguiu fazer, sai, e tem dia que no básico a gente tromba.
E quando você está dançando bem, tudo que você quer saber, sai, até o que você não conseguia fazer. E a pessoa com quem você está dançando sente prazer, assim como você.

9. controle
Eu gosto de me sentir no controle, quando eu estou dançando, eu gosto de ser bem chefão mesmo. Uma coisa que me irrita é quando a dama tenta me antecipar ou fazer um passo sozinha, eu prefiro comandar, né.

10. tempo
Quando a dança está legal, a gente não sente o tempo passar. No meu caso, como eu saio bastante mesmo, até depois aqui da aula, eu não vejo, eu não sinto.

11. concentração
Eu costumo ficar muito concentrado, não só na dança, mas como na música, né. Eu gosto de aproveitar a dança, a música.

12. auto-estima.
Não sei te responder isso não... (pensa) Talvez um sentimento de progressão. Por exemplo, tem uma dama que não conhece nada de dança, né, e você consegue fazer ela dançar. Uma coisa que ela nunca aprendeu, eu consegui fazer ela fazer, isso pra mim foi muito legal. Quando a gente terminar de dançar, eu gosto de ver e falar: *"Puxa, que legal, eu consegui fazer ela dançar comigo"*.

13. crescimento pessoal.
Acho que a dança deixa mais sociável. Quanto eu saio pra um baile, antes eu ficava sentado, hoje não, hoje eu consigo interagir com muitas pessoas, batendo papo, conversar. O tipo de cabeça também muda, né, os bailes são diferentes de uma balada normal. Dificilmente você vê uma pessoa bêbada num baile de dança-de-salão, as pessoas vão pra curtir mesmo a dança. Dificilmente você vê uma pessoa cantando outra, até rola, mas é diferente de uma balada normal, você vai pra aproveitar a dança mesmo. Então, o pensamento que eu costumava ter quando era adolescente, que muita gente tem, muda, porque as pessoas são diferentes.

Participante: Am5
Local: E. V.

1. motivação
Eu sempre quis, no fundo, no fundo, eu sempre quis dançar. Eu sempre ia no colégio, faculdade, nos bailinhos eu via meus colegas dançando e eu tinha muita dificuldade, e isso me gerava muita frustração. Depois essa época passou, saí da faculdade, comecei a trabalhar. E agora, anos depois, vi

essa academia e entrei, sem compromisso, não esperando nada. Aí eu comecei a gostar mesmo. E realmente eu mesmo não sabia o quanto eu gostava de dançar, o quanto eu adorava dançar. Aí fui percebendo aos poucos, a medida que eu ia indo numa aula, depois em outra, eu percebi que eu gostava mesmo, nossa, demais mesmo! Aí eu não parei mais. Foi só acumulando mais sabedoria, mais prática, mais prazer, mais prazer, eu percebia que eu me sentia super-bem.

2. sentimento
Me sinto super-bem. No começo tinha aquela insegurança, porque afinal de contas eu não sabia nada, então eu estava começando a aprender. No começo eu estava um pouco inseguro ainda, mas mesmo assim eu conseguia sentir um pouco de prazer, mesmo não sabendo nada. Agora eu estou com cada vez mais prazer e menos insegurança. Estou pegando mais confiança em mim. Além de eu gostar, de eu me sentir como eu gosto, porque me dá prazer, eu me sentia bem porque me desestressava completamente e esquecia de qualquer coisa. É impressionante, eu chegava aqui, eu desligava, era um passe de mágica, isso aqui fazia milagre pra mim, era como se fosse uma mágica. Eu vinha aqui, eu podia ter tido o maior aborrecimento durante o dia, raiva no serviço, raiva de alguém, brigar com alguém no trabalho, eu chegava aqui, eu pisava aqui, passava a porta, entrava aqui, parece que num passe de mágica eu conseguia me desligar de tudo. E eu sou difícil pra desligar de alguma coisa, eu tenho um caráter meio pensativo assim, de guardar muitas coisas, de ficar remoendo muita coisa, mas aqui, por incrível que pareça, não sei por quê, eu chegava aqui, sinceramente mesmo, eu apagava tudo que tinha lá fora, tudo quanto é aborrecimento que tinha lá fora e aqui eu limpava a mente e conseguia ir pra dança bem leve, ficava leve, conseguia curtir, conseguia me descontrair. Nossa, saía daqui flutuando. No final eu deixava a escola como se eu estivesse flutuando, porque me fazia um bem psicológico enorme, não só o bem pelo prazer de dançar, como um bem psicológico, um bem mental.

3.a. pensamentos
Pensamentos? (pensa) É uma pergunta difícil, né. Eu acho que passa mais emoção, passa mais prazer, passa até sensualidade, lógico, né, tem que se admitir que a dança tem uma parte sensual muito grande... Passava mais emoções do que pensamentos. Pensamentos específicos eu acho que não, muito mais emoção do que pensamento, passa emoção.

3.b. em que não pensa
É o que eu falei, na vida lá fora, no meu trabalho, nos meus aborrecimentos, nas minhas frustrações, nos meus problemas. Eu desligo do mundo lá fora e fico vivendo, vivenciando só esse momento da dança mesmo.

4. ansiedade
Tem, vários. Quando eu percebo que eu estou tendo dificuldade, quando eu percebo que eu não estou dominando aquele movimento, aquele passo, que eu estou fazendo errado, que a dama fica até aborrecida, que eu chego até a aborrecer a dama, porque eu sinto na expressão dela que ela não está gostando de mim como dançarino naquela hora, como par, que a coisa não está casando, entendeu? E nessa hora a gente fica apressado, fica ansioso, fica inibido até, porque não está saindo direito o passo.

5. tédio
Não. Olha que eu pensei nessa possibilidade, pensei que eu ia ter isso, mas sinceramente eu não tive. Às vezes eu chego aqui achando que eu vou ficar aborrecido, entediado, eu estou crente que eu vou ficar entediado, em grande parte por conta dos problemas, do stress lá de fora, né, e ai acontece aquele passe de mágica, aquele milagre, e acontece tudo errado daquilo que eu tinha previsto, graças a Deus, eu acabo curtindo, apesar de estar mais aborrecido, mais desanimado, mais chateado aquele dia, chega aqui eu me transformo, parece que muda tudo e eu consigo curtir até o final.

6.a. desafios
Dificuldades? De você aprender um passo logo de cara. Sempre tem gente que pega mais rápido do que outros e eu costumo demorar muito pra pegar um passo, pra pegar um movimento novo. E aquela dificuldade de quando você não se adequa com a dama, né. Na inadequação com a sua parceira, que

você não sabe até que ponto você que está errando, ou se é ela que está errando ou se é um pouco dos dois que estão errando, e aí o movimento não sai bonito, não sai como a gente queria.

6.b. habilidades
Em primeiríssimo lugar, você tem que gostar. Eu acho que, pra mim, é o princípio de tudo, porque se você não gosta, se você não quer aprender, você não vai conseguir, você não vai nem querer tentar, você não vai dar nem o primeiro passo. Primeiro você tem que querer e querer muito, não só *"Ah, eu vou dançar, só pra me desestressar"*, não, acho que a pessoa tem que estar a fim mesmo. Segundo lugar, a pessoa tem que estar tranqüila. Ela tem que acreditar. Se ela não estiver tranqüila e ela não acreditar, ela não vai conseguir também. E acho que em terceiro lugar, tem o papel também do professor, que eu acho que é fundamental também. O professor tem que ser muito paciente, tem que ser muito calmo, tranqüilo, tem que passar essa tranqüilidade. Além de ele ser tranqüilo, ele tem que te deixar tranqüilo, ele tem essa dupla função, não deixar você se desanimar, não deixar você se desesperar e não deixar você se desacreditar de você mesmo, acho que tem um papel fundamental do professor, isso pra mim é condição *sine qua non*, sem isso acho que eu já teria fugido da aula. Se eu tivesse um professor bravão, um professor carrasco, se o professor dissesse *"Você não dança direito"*, ah, era uma vez só, eu já tinha virado as costas e já tinha ido embora.

6.c. habilidades/desafios
Elas estão no mesmo nível. Acho que eu até me classificaria como um aluno mediano, porque eu não sou um bom aluno, eu não me considero um bom aluno, eu não me considero um bom dançarino, mas também não sou um péssimo aluno, mas também não sou um aluno ruim, sabe, eu me considero bem mediano mesmo, e eu acho que essa balança está equilibrada. Eu acho que eu cresci muito, eu evoluí muito, isso até o professor fala, mas eu continuo ainda tendo dificuldades que eu tinha no começo agora em relação aos novos movimentos, a outros movimentos.

7. atenção
isso depende, isso varia. Tem dias que eu estou concentrado na própria dança mesmo, no meu movimento e tem horas que eu estou pensando em outras coisas, rapidamente me passa outras coisas na cabeça, mas isso é muito curto, me vem alguma imagem, alguma coisa de mim, de casa, da família, ma são cenas muito... vamos dizer que são cenas, são pensamentos-cenas, porque são muito rápidos. E eu estou concentrado mais na dança e às vezes em penso em mim mesmo, o que eu preciso evoluir um pouco é de ficar mais sintonizado com a dama. Eu estou muito focado em mim ainda na dança, acho que pela preocupação de querer acertar, né, aquela insegurança de querer fazer certo, eu ainda estou muito focado em mim e eu acho que já está na hora de alterar esse foco e me focar na sintonia entre eu e a dama, porque aí acho que vai sair mais legal ainda e é o que o professor sempre fala. Ele tem uma frase bonita *"Você precisa fazer a dama dançar, não é você, você tem que fazer mais a dama dançar do que você mesmo"*. Essa é a atenção do homem, que ele fala, quem tem que brilhar é a mulher, é a dama, você tem que fazer ela dançar, lógico que você dança junto, mas ele quis dizer que você tem que dar uma ênfase à dama.

8. feedback.
Às vezes, às vezes não. Eu sei que eu estou dançando razoavelmente bem, mas tem horas que não, que eu sei que não estou dançando bem, e às vezes o professor fala, aí é certeza, né.
Quando estou dançando bem eu percebo, percebo que eu estou dominando aquele passo e a dama está gostando. Quando você percebe que tem um feedback da dama, olha que legal, é um sinal indireto, né, não é uma coisa direta, aí você consegue deduzir que você está bem, porque a dama não está reclamando, ela não está com aquele olhar de chateada, olhar de *"Que saco esse cavalheiro aqui"*, você percebe que está tendo uma sintonia e se você está tendo uma sintonia é porque a dança está legal, e tem hora que eu percebo que eu não estou dominando o passo, que estou fora do ritmo, que estou pisando com insegurança, que eu não estou acertando, que a dama vai prum lado e eu vou pro outro, aí eu percebo que eu estou dançando errado, então você vê que dá pra perceber sim.

9. controle
Sim, me sinto. Me sinto que estou bem comigo mesmo e que estou dominando os movimentos, que estou passando isso pra minha dama e eu estou tranqüilo. Sim.

10. tempo
O tempo passa voando. Fica tão bem que você nem sente o tempo passar, quando você vê já passou uma hora, duas horas, três horas, quatro horas, você percebe que aquele tempo passou maravilhosamente.

11. concentração
Eu acho que eu estou em uma concentração boa, alta, eu não diria total. Na maioria das vezes acho que ela está boa, pode-se dizer alta, não 100%, alta.

12. auto-estima.
Me sinto leve, eu me sinto feliz, eu me sinto preenchido, eu sinto que aquele tempo foi bem preenchido, aquele tempo foi bem aproveitado, sinto aquela sensação de que essa noite eu ganhei o dia, ganhei a noite, esse dia foi um dia bem aproveitado, acabou bem pra mim.

13. crescimento pessoal.
Tornou. Acho que estou mais sociável, acho que eu desenvolvi mais a tranqüilidade, eu estou mais feliz, posso dizer que eu estou mais feliz, apesar de tantos problemas que eu tenho fora daqui, mas eu posso dizer que eu estou mais feliz e que eu estou mais confiante também, no mínimo. Confiança que antes eu não tinha, que eu acho que eu posso vencer vários obstáculos, senão todos, vários, e eu posso dizer, só pra finalizar, que o saldo foi positivo pra minha vida.

Participante: Pf1
Local: CV

1. motivação
Dançar é uma paixão desde pequena, mas o que me trouxe para a dança-de-salão foi uma apresentação de tango. A primeira vez que eu vi uma apresentação de tango... aquilo me deixou extasiada, foi a coisa mais linda que eu já vi com movimento, assim, com o corpo, com a dança! Consegui sentir a música, eu consegui enxergar a dança naquele momento e a partir dali eu falei *"Eu quero isso pra minha vida"*! Então, foi dali que eu comecei a dançar, que me fez ir atrás, buscar, conhecer o que era a dança-de-salão, que até então eu não conhecia. E hoje porque me dá alegria, eu adoro trabalhar com pessoas, a música é um fator extremamente importante, que contribui pra... pra... Ouvir uma música e ficar parado, não dá. É um estado de alegria, assim, uma paixão!

2. sentimento
Eu sinto alegria, é um troca naquele momento, então é uma empatia. Quando você está em um momento que está dançando e está gostoso e tem uma relação com o seu parceiro de troca realmente, aquilo é muito bom, eu não sei como colocar em palavras. É uma sintonia, uma harmonia muito gostosa. Me sinto leve, é como se as coisas fluíssem perfeitamente!
Me sinto leve, alegre...

3.a. pensamentos
Depende com quem você dança, do tipo de música que você dança... Nem todas às vezes quando você está dançando com um parceiro são boas. No caso de estar dançando uma dança muito boa, ali você só consegue pensar na música, no espaço, na pessoa, o que você pode aproveitar daquele movimento... Eu pelo menos fico envolvida naquele momento. Mas também por outro lado, quando não é uma dança boa, não é um parceiro que te dê o respeito, qualquer coisa do gênero, ali você começa a pensar em qualquer outra coisa sem ser ali, né.

3.b. em que não pensa
Problemas. (risos) Nenhum. Naquela hora você esquece. Entra a música, o movimento, o espaço, aqueles todos em volta também, dançando, você se concentra naquilo, não tem como fugir. Até porque se você dispersa, você tropeça, você cai ou qualquer outra coisa.

4. ansiedade
Às vezes acontece quando... como se diz? Quando o parceiro... Acontece de pessoas que você dança uma vez e parece que você está dançando a vida inteira, e tem outras que não bate, não tem uma sintonia, não sei te explicar por quê... Quando não bate, aquilo vai virando uma ansiedade... Você queria fazer uma coisa, a pessoa não faz e você queria estar fora dali, mas tem que esperara a música acabar, então gera uma ansiedade sim. Normalmente quando o parceiro não está na mesma sintonia que você, isso gera uma ansiedade. E a dama, normalmente, por antecipar o movimento, porque sempre que você quer antecipar, ou se soltar um pouco mais, porque como você é controlada o tempo inteiro, às vezes você quer se soltar um pouco mais e, dependendo, isso gera uma ansiedade também.

5. tédio
Entediada não. Você passa por alguns momentos de ansiedade, de querer sair, mas é bem pontual assim, um momento que desagradou, mas tédio não.

6.a. desafios
Você relaxar, ouvir a musica, prestar a atenção no outro... Esse é o grande problema de uma dança de casal: prestar atenção no outro. Porque às vezes você está tão concentrada em você, você está tão ali, que você esquece que está dançando com uma outra pessoa, então, esse é o grande desafio, você começar a olhar pro outro. Assim, o outro conseguir controlar seu movimento e você receber esse controle e executar, eu acho isso um desafio, você se permitir, assim, normalmente com uma pessoa estranha, né, porque você não conhece todas as pessoas que você dança, quando você vai pro baile é uma pessoa estranha, você parar ali e ficar receptiva, é um desafio.

6.b. habilidades
Olha, uma coordenação motora, que já foi trabalhada desde a infância, contribui muito pra uma evolução mais rápida, mas assim, qualquer um pode dançar, na verdade você tem que se permitir aprender. O que acontece às vezes é o aluno vir, por exemplo, com um conceito, com uma dança e não quer aprender coisas novas. Vem, mas ao mesmo tempo não quer e fica martelando só naquele dois pra lá, dois pra cá que já dança há cinqüenta anos... mas, caso contrário, é pra todos... exceto alguns ritmos, como o zouk, por exemplo, que exige mais o corpo, trabalha o corpo como um todo, então você atinge uma massa grande, mas não com todos os movimentos daquele ritmo. Uma pessoa com um problema de coluna consegue dançar um zouk? Consegue, mas não numa totalidade, digamos.

6.c. habilidades/desafios
Que pergunta difícil... Acho que você esquece um pouquinho dos desafios. Suas habilidades ali e a concentração fazem o desafio ficar um pouquinho de lado. Quando está fluindo bem, é como se aquilo diminuísse e as habilidades aumentassem. Quando está fluindo bem, eu acredito que (as habilidades e os desafios) estão no mesmo patamar.

7. atenção
No parceiro e na música.

8. feedback.
Sei. (risos) Os movimentos não se encaixam, você não consegue responder bem a uma condução, ou você fica atrasada ou fica ansiosa, antecipa, você sente na hora quando não esta dançando bem.

9. controle
Me sinto no controle. Mesmo o controle na hora vindo do cavalheiro, mas eu me sinto no controle daquela resposta e, em cima daquela condução trabalhar coisas diferentes sem fugir do que está sendo conduzido, então me sinto no controle sim.

10. tempo
O tempo passa voando!

11. concentração
A concentração é altíssima. Principalmente pra dama, que ela fica num estado em que ela vai ser controlada, não adianta simplesmente eu chegar em uma pista e fazer os movimentos que me agrada. Não, eu vou receber uma condução, então eu tenho que estar extremamente concentrada, um segundo que você escapa, já perde aquela sintonia, já perde o movimento, já perde o momento, então eu fico muito concentrada.

12. auto-estima.
Me sinto muito bem. Bem ou mal a dança mexe com a vaidade. Se você dançou bem, estava bonito, se o movimento estava bonito, mexe com a vaidade, então, bem ou mal, faz você se sentir muito bem, da mesma forma que, quando não é muito bom, você sai mal. Ai, não foi legal, você se sente mal, ai, deu tudo errado hoje, o que que aconteceu? Então, eu me sinto muito bem.

13. crescimento pessoal.
Muito, principalmente com as aulas, porque eu aprendi a lidar melhor com as pessoas, a entender o outro, a respeitar um pouquinho o limite do outro, a saber se comunicar com diversas populações de pessoas, então você cresce muito com isso. O aprendizado é o tempo inteiro, porque você tem que lidar com diversas situações durante uma aula, não é simplesmente entrar pra passar um movimento. Às vezes você pega uma pessoa que não esta num dia bom, você pega um casal que não está se dando bem, ou um casal de estranhos que alguém passou algo ruim, então você tem que administrar um monte de coisas, principalmente na aula, que te faz saber trabalhar melhor. Desde que eu comecei a dar aula, sinto que eu mudei bastante, minha relação com outras pessoas, mesmo de amizade, se comunicar com clareza, comunicar melhor, um grande crescimento por esse lado, não só com a dança,

com o corpo, a aula te permite trabalhar uma série de coisas em uma hora, parece que não, mas em uma aula você trabalha um monte de coisas.

Participante: Pf2
Local: AK.

1. motivação
Hoje quando eu vou dançar, sem ser trabalho, o que me motiva é o prazer que eu sinto quando eu danço. Às vezes também eu vou dançar porque eu preciso treinar, eu preciso continuar praticando por causa do meu trabalho, mesmo que eu não esteja com tanta vontade assim.
Na área que eu trabalho é diferente da área em que tem empresas, onde você manda o seu curriculum e a pessoa te contrata como funcionário. Eu trabalho em uma área onde você consegue trabalho através das pessoas que você conhece, então se você não sai pra dançar, você não mostra o seu rosto, as pessoas esquecem de você. De vez em quando você tem que ir aos bailes para as pessoas falarem: *"Ah, a Cleo, vou fazer aula particular com ela! Ah, Cleo, posso chamar ela pra dançar no baile!"* Então também tem uma obrigação social de sair pra dançar.

2. sentimento
Quando a gente dança a gente consegue falar coisas que não consegue falar com palavras. A gente às vezes está chateada com alguma coisa, está preocupada, está cansada, simplesmente está muito infeliz e quer extravasar isso de outra forma, que não é falar, que não é escrever, e com dança a gente faz isso, a gente consegue expressar coisas e brincar com o movimento, com ritmo, com música, e o que eu gosto na dança-de-salão é que você pode fazer isso com uma outra pessoa. Você não está totalmente sozinha, tem sempre alguém te propondo alguma coisa e você aceitando e propondo outra...
Muita adrenalina, né. Às vezes a gente fica até um pouco fora de si, mexe com o seu equilíbrio, você respira muito, às vezes dá até uma sensação... o que as pessoas buscam quando elas vão beber ou vão usar droga, eu acho que às vezes a gente sente isso na dança também, é uma sensação meio... como eu poderia dizer... dionisíaca! A gente sai pra dançar também buscando prazer, uma sensação de alívio do stress da vida, da rotina.

3.a. pensamentos
Isso tem a ver com a sua personalidade também, eu sou uma pessoa que penso muito o tempo todo, passa muito pensamento, às vezes pensamentos que não têm nada a ver. Às vezes eu estou super-focada naquilo que eu estou dançando ... *"Ai, nossa, essa dança, eu não estou acostumada a dançar com esse ritmo"* ou *"Eu nunca dancei com essa pessoa, então eu tenho que ficar mais atenta"*, *"Mas eu tenho que ir pra onde agora, tenho que passar por onde?"*. E quando você é profissional também vem uma cobrança, você não consegue dançar só assim, livre, *"Ah, deixa o outro me levar"*, porque tem gente te olhando e fica o tempo todo *"Ai, mas a professora está com o pé torto, ah, mas a professora não fez direito"*, fica uma cobrança assim, e muitas vezes também eu me pego assim *"Ai, será que eu estou fazendo corretamente, será que a técnica está perfeita como deveria estar?"* Aí já é aquela parte do racional assim (risos), passa por outro lugar.

3.b. em que não pensa
Nossa, eu nunca tinha parado pra pensar nisso (risos).
Geralmente pensamentos ruins, as coisas que me deixam nervosa, que me deixam chateada, os meus problemas... Mas às vezes eu até penso em problemas enquanto eu estou dançando, porque eu danço muito quando eu estou trabalhando também. E quando eu não estou trabalhando eu evito pensar nas pessoas que me deixam nervosa, tento pensar em coisas boas, e tento não pensar muito também, não pensar em nada pra conseguir dançar melhor, porque é uma comunicação que não passa tanto pelo pensamento.

4. ansiedade
Tem. Quando você chega no baile e vem aquele professor super-famoso tirar você pra dançar, o coração dispara e eu nem comecei a dançar ainda, todo mundo está te olhando no baile e você está dançando com uma pessoa que já é reconhecida, porque eu sou profissional, mas eu estou começando

também, tenho 5 anos, o Ivan[1] tem 12 anos de dança! Imagina, chega um Ivan que eu não conheço, um professor desse importante, dá muito nervoso.
Toda vez que a gente entra no palco, dá ansiedade, você sabe que tem muita gente te olhando, você sabe que a probabilidade de dar alguma coisa errada é grande... (risos).

5. tédio
Olha... Você falou que é sigiloso, hein! (risos)
Eu tento não deixar isso acontece, mas às vezes isso acontece por uns instantes quando eu estou trabalhando de *personal*[2], e você está ali e você não está dançando com prazer, você está dançando porque você foi contratado pra aquilo, e às vezes, a pessoa... quando a pessoa já é mais de idade e ela não está tão preocupada em brincar com o ritmo, brincar com a musicalidade, fica só fazendo uma coisa muito mecânica, aí inconscientemente você pensa que a sua potencialidade pra aquilo não está sendo explorada no máximo que ela poderia explorar, então entra meio num piloto automático, mas logo em seguida, conscientemente, já falo *"Não, está divertido, tem coisas boas que eu posso tirar daqui"* (risos), tirando leite de pedra o tempo todo. (risos).

6.a. desafios
Existem duas grande dificuldades, que eu identifico em mim e nas outras pessoas. Uma é a ansiedade: se você está ansioso você quer adivinhar o que é pra fazer, antes de acontecer, e isso atrapalha. E a outra é: você não ser generoso com o seu parceiro, você não querer que dê certo, você quer que a outra pessoa te carregue e fica muito pesado. Não importa quem seja, se você conheça ou não, se você ache ele bonitinho ou não, tem que ser generoso com quem você está dançando.

6.b. habilidades
Várias coisas, mas nenhuma delas é saber um monte de passos. A primeira coisa que eu acho importante para se dançar bem é gostar de dançar. Quem vem obrigado pra dançar, nunca vai dançar bem, porque o seu estado de espírito interfere muito em como você dança. Outra coisa importante é você entender que dança é uma expressão artística e não ginástica. Se você vem pra dança pra perder peso, então você vai simplesmente repetir movimentos e nunca vai dançar explorando a capacidade poética que a dança tem e eu acho que isso faz você ser um excelente bailarino. A poesia está justamente em você brincar com vários elementos: o movimento, a outra pessoa, a música, o espaço que você tem pra dançar, a roupa que você está usando, tudo é elemento.

6.c. habilidades/desafios
Dificuldades vão ter. As dificuldades mais complicadas são aquelas dentro da gente. Se você está dançando e está se sentindo bem é porque você está conseguindo controlar isso, então acho que as habilidades estão pesando mais ultimamente, você está conseguindo controlar as dificuldades, mas não que elas tenham diminuído de quantidade ou de tamanho.

7. atenção
Um monte de coisas. Quando eu estou dançando aqui no baile da academia, por exemplo, eu presto atenção nas pessoas que estão sentadas enquanto eu estou dançando, eu presto atenção em quem está dançando quem seria uma próxima pessoa que eu poderia chamar pra dançar que não estava dançando, eu presto atenção na música que está tocando, se as músicas estão sendo repetitivas, se eu tenho trocado os ritmos ou não se está chegando mais gente ou não, se as pessoas estão indo embora, se alguém derrubou alguma coisa no chão e está pegajoso. Tem um monte de coisas que você presta atenção. Tem momentos que você desliga, que você se foca na dança, às vezes vem uma coisa mais complexa, você precisa prestar atenção naquilo que você está fazendo, também você não está

---

[1] Nome trocado para proteger a identidade da pessoa citada. A entrevistada referiu-se ao professor e proprietário da academia onde ela trabalha.
[2] *Personal dancer*: dançarinos que são contratados por alguém para dançar exclusivamente com esta pessoa durante um baile. Também podem ser contratados pela instituição organizadora de um evento para dançarem com o público.

dançando aqui e olhando pras outras coisas, é só que quando você está aqui e de repente você percebe *"Ah, alguém está chegando"*, mas você estava prestando atenção, mais importante, é naquilo que você estava fazendo, na dança e na outra pessoa que está dançando com você

8. feedback.
Olha, o primeiro parâmetro que eu utilizo é: está fluindo? Os dois estão se sentindo bem, então está dando certo. Se estiver truncado, pisar no pé do outro, se machucar, tomar uma cotovelada, um chute, um soco, não está fluindo bem, mas não necessariamente porque você não está dançando direito, às vezes até você se entrosar com a pessoa demora um pouco. No tango a gente tem uma tradição que você sempre dança duas músicas com a mesma pessoa, você não troca direto, porque eles pensam que na primeira música você afinou, você vai mesmo dançar é a segunda. Em alguns locais mais tradicionais você dança até a seleção inteira, 4 músicas. É que, como a gente sabe que faltam moços, muitas moças ficam sem par, esperando, então se todo mundo for dançar a seleção inteira com uma moça só, muitas damas iam sair do baile sem dançar. Então a gente dança uma e troca, mas na verdade o certo era que você dançasse mais uma com aquela pessoa.

9. controle
É um controle, mas é um controle diferente de quando a gente tem que ter o controle de uma situação na vida. Eu percebo que às vezes a maioria das mulheres que têm dificuldade de ser conduzidas é porque elas são chefas na casa delas, elas que controlam quanto que compram de arroz, quanto que custou o sabonete, se vai cozinhar macarrão ou não... (risos) Não é um controle nesse sentido, você sabe que não está tudo largado, que está controlado aquilo que você está fazendo. Principalmente do ponto de vista feminino, é como se você flutuasse, que você fosse levada, e não é uma coisa difícil de se fazer, é como se você já soubesse que era pra fazer aquilo mesmo, tivesse combinado antes ou não. Quando você dança de moço, que eu também tenho essa sensação, é como se a outra pessoa te entendesse completamente, você vai propondo e ela vai te acompanhando, como se você já tivesse combinado aquilo.
É um controle diferente, porque controle pra mim tem essa conotação, de estar no poder, de estar no comando, e não é isso quando você dança, é um controle dos movimentos, não está largado, está controlado, mas não é um poder, você não tem poder sobre o outro, e nem sobre você mesmo. (risos). Você não tem poder sobre você, porque o outro está propondo coisas. Até mesmo com o homem, se a moça reage de um jeito diferente do que você estava esperando, você tem que arrumar na hora.

10. tempo
Hum... Nem vejo o tempo passar, parece que se estica, como naqueles filmes antigos do Fred Astaire que enche de fumacinha (risos) e aí a luz fica mais suave.

11. concentração
Em alguns momentos eu fico bem concentrada aí depende dos movimentos que você está realizando, movimento com muita agilidade, com alguma dificuldade, que exige muito alongamento, flexão de tronco, essas coisas, você fica bem concentrado no movimento, pra que você não se machuque, pra que você consiga realizar, mas em outros momentos não, como eu te falei, eu consigo dançar e prestar atenção que tem uma pessoa passando, é uma concentração que você consegue também prestar atenção em outras coisas. Quando a dança está agradável, acredito que seja maior, porque quando a dança está desagradável você quer a sua mente longe dali.

12. auto-estima.
Não sei... Acho que depende, se foi uma dança agradável você se sente bem, se foi uma dança que você acha que poderia ter sido melhor, você fala *"Ai, poderia ter sido melhor"*. (risos).

13. crescimento pessoal.
Um mudança bem importante acho que foi a segurança, porque outras danças que eu já dancei, já fiz aula de tudo quanto é dança que possa existir, eu nunca sentia que eu me encaixava, que eu encontrava a minha turma. E na dança-de-salão, no tango especificamente, eu senti que eu encontrei a dança que eu me encaixe melhor, e isso interfere na auto-estima, né. Se você faz uma dança que você sempre

acha que você é gorda demais, é baixa demais, é nariguda demais, torta demais, você sempre fica tentando atingir um ideal que você nunca alcança. Se você faz uma dança que te abraça, que te faz sentir acolhida, que te faz ganhar carinho enquanto você dança porque você dança com uma outra pessoa, isso interfere na sua auto-estima.

Participante: Pf3
Local: MS.

1. motivação
Danço porque eu gosto do meu trabalho. O que me leva a dançar é que, nossa, quando eu danço, eu viajo. É um anti-stress pra mim. Todo trabalho é estressante, mas eu adoro música, minha família é de músicos, então, lógico, é coisa de família, né.

2. sentimento
Eu viajo... Depende, há dois motivos: quando estou dançando lazer e quando estou dançando trabalhando. Pensando em lazer: eu dou aula normal, aí eu preciso desestressar, então aí eu saio pra dançar. Vou dar um exemplo quando eu vou dançar zouk, forró... Parece que eu estou em outro mundo, eu danço eu fico viajando, parece que eu estou flutuando, é uma terapia pra mim. É uma terapia que, quando eu estou dançando, cura a minha dor-de-cabeça, cura meus tratamentos que eu faço, sabe, então a dança pra mim é o meu remédio.

3.a. pensamentos
Quando eu danço, eu viajo, sabe, não passa nada, eu fico na paz, eu me sinto leve, eu me sinto tranqüila, lava a minha alma, pra no dia seguinte eu estar pronta pra mais um dia de luta.

3.b. em que não pensa
Eu não penso nas contas a pagar, eu não penso no stress que São Paulo acontece no dia-a-dia. Eu assisto muita reportagem, então eu não fico pensando nas violências que acontecem... É paz, passa paz quando eu estou dançando.

4. ansiedade
Pra mim não tem não.

5. tédio
Também não tem. Eu gosto de todos os ritmos, até os ritmos que as pessoas falam *"Nossa, bolero, isso é um tédio!"*, mas eu gosto, então pra mim não tem uma dança que passa tédio, nada disso.

6.a. desafios
O parceiro. Como eu dou aula, então às vezes eu tenho eu tenho que ter muita paciência e esperar a condução do cavalheiro, né. Então, aí... Isso sim, às vezes, eu começo a falar *"Você não está conduzindo"*, então é acho que é mais a condução do cavalheiro. Se for dança-de-salão, levando por esse lado, dificuldades, na maioria das vezes, que eu sinto, é a condução do homem. Muitas mulheres procuram a dança, mas poucos homens procuram a dança, então a dificuldade maior é encontrar o parceiro certo para se dançar.

6.b. habilidades
Eu acho que quanto mais você treina, mais você pratica, aí vai melhorando, é uma escadinha. Praticar. Você tem que comer e treinar, treinar, treinar, treinar. É muito treino. Cada vez que você acha que está bem, você não está bem, porque tem sempre aquela pessoa que dança ainda melhor do que você e você quer superar, né. Pra mim é treino mesmo, pra dançar bem tem que treinar.

6.c. habilidades/desafios
Estão em sintonia, né, os dois. (Pensa) Ah, essa é complicada, porque não depende só de uma pessoa, são duas, né. Os dois parceiros têm que estar bem entrosados.
(Pensa mais) Quando a dança está bem é que ainda estão no mesmo nível, não supera, eu acho que nada supera. Eu acho que sempre tem mais coisas, entendeu, então eu acho que a balança está igual, eu penso assim. Eu sou bem pé no chão, nada supera. Se você está viajando, por exemplo, uma coreografia, se deu tudo certo, ok, é porque, por enquanto está igual, então, tem mais coisa pela frente, então eu acho que nunca superou, não supera.

7. atenção
Dependendo do ritmo... eu vou um exemplo que eu gosto. Quando eu estou dançando o zouk, que eu viajo, eu presto muita atenção na condução do cavalheiro. Primeira regra: eu tento entender a letra, eu viajo na música, eu presto atenção na música, porque cada música para mim, tem uma mensagem, cada música passa uma mensagem. Às vezes tem música, tipo o forró, que essas mensagens eu tento passar para os alunos. Então primeira regra, eu tento prestar atenção na música. Musicalidade. Sem musicalidade não vai funcionar a dança. Então eu presto atenção na musicalidade. Aí vem a condução do bonitinho, o cavalheiro. (risos). Então eu presto muita atenção nisso.

8. feedback.
Sei (ri muito). Por exemplo: se eu estou bem, espiritualmente, mentalmente, aí eu estou dançando bem, agora tem momentos que eu não estou bem, mas só que a pessoa vem te tirar pra dançar e você dança, mas eu não estou dançando bem e eu sei que eu não estou dançando bem e a outra pessoa percebe que eu não estou dançando bem, que eu não me entreguei completamente naquele vídeo, naquela música, na condução do cavalheiro, então isso eu sei, faço caras também, então eu sei, dá pra diferenciar bastante quando você está dançando bem ou quando você não está dançando bem.
O parceiro também percebe. Quando eu não estou dançando bem, o parceiro fala assim: *"O que que aconteceu? Não quer dançar, não dança"*. E quando eu não estou dançando bem, a minha alma, o meu corpo, a minha mente, eu não estou bem, só que eu nunca falo não pra ninguém, eu danço, mas só que eu sei que a minha mente, eu estou com algum problema. Qualquer pessoa percebe, eu acho que percebe. Quando eu não estou dançando bem, eu percebo sim, faço errado, o giro não vai, eu fico dura, me travo, dá pra perceber completamente.

9. controle
Sim, eu me sinto, sinto sim. Quando está tudo bem, eu me sinto, agora quando não está tudo bem...
Me sinto no controle do ritmo, postura, isso tudo dá pra controlar, musicalidade, estar com o parceiro, se entregando na condução do parceiro, então sim.

10. tempo
O tempo não passa, o tempo voa! Eu nem sinto. Quando eu vejo eu falo, *"Olha, acabou, três horas, quatro horas da manhã!"* Eu não vejo o tempo passar, voa, é muito rápido, principalmente quando você vai... vou dar um exemplo, forró. Você chega lá às dez, não pára, fica lá dançando direto, quando você vê, vai perguntar a hora *"Nossa, já tem tudo isso!"* Quando eu estou dançando, o tempo voa, principalmente nos ritmos que eu gosto; em ritmos que eu não gosto aí embaça mesmo, demora, aí demora muito, mas quando é ritmo que eu gosto, aí passa muito rápido.

11. concentração
Quando a dança está boa, quando não é coreografia, quando estou saindo pra me divertir, então eu não fico assim concentrada, eu viajo, sabe, então eu fico leve, eu não fico me concentrando. Eu me concentro no meu trabalho, quando eu estou dando aula, agora quando eu saio normal, eu não fico pensando, é o homem que leva, eu estou pensando na música, eu estou feliz, eu estou relaxada. (pensa) Estou relaxada, fico tão leve... Agora se estou dando aula, aí sobe, parece como se eu estivesse em uma esteira, aí acelera, acelera, acelera, porque eu tenho que me concentrar naquele passo e tenho que dar o meu máximo. Agora quando eu estou me divertindo, estou saindo pra lazer, então, é normal.

12. auto-estima.
Pra mim é muito estranho, é assim: O dia que eu não saio pra dançar, fora o meu trabalho, no dia seguinte eu fico muito chata, eu tenho mau humor, eu fico muito chata mesmo. Eu trabalho o dia inteiro, quando chega dez, dez e meia, eu vou pra casa, se eu não sair pra dançar, quebra. Agora, quando eu saio, acabou, eu lavo a minha alma, eu viajo, é meu anti-stress quando eu saio, a dança é meu anti-stress, então eu me sinto feliz, eu me sinto muito feliz. No dia seguinte eu ainda me sinto feliz, até as pessoas acham *estranho "Nossa, ela dá aula o dia inteiro e ainda tem pique pra sair todos os dias pra dançar"*, é porque é o meu anti-stress mesmo. Se eu não saio pra dançar, aí sim, aí eu não consigo acordar cedo, isso porque eu chego normalmente em casa às três, quatro horas da manhã e no dia seguinte acordo dez pras seis da manhã e estou muito feliz. E eu consigo, estou muito feliz, estou no pique de trabalhar, então acho que eu tenho algum problema... (risos).

13. crescimento pessoal.
A dança está me ajudando, porque eu estou trabalhando, como eu lido com várias pessoas, vários públicos diferentes, pequenos, idosos, então a dança está trabalhando o meu psicológico, porque eu estou aprendendo também a me controlar, porque eu trabalho com o público e sou muito autoritária, quero as coisas pra ontem, sou muito perfeccionista, então tem uma hora que a gente precisa relaxar, dar aquela respirada e passar por cima, como se fosse... eu vou muito no lado de uma entrevista que eu vi com a Hortênsia, quando ela vai fazer a cesta, né, (imita a respiração), tem que relaxar pra não estressar, pra não xingar, pra não mandar ninguém pra lá, então respiro, então a dança me acalmou bastante, me acalmou muito, porque eu sou extremamente estressada, sou extremamente, então não é tudo como eu quero, cada pessoa tem um jeito diferente, então eu tenho que respeitar, então isso me faz bem, isso lavou a minha alma, estou aprendendo muito com a dança. Eu já trabalhei em escritório, muito estressada, já trabalhei em um monte de negócio, e só me deixava estressada, agora a dança não, eu amo o que eu faço, eu adoro o que eu faço, e cada pessoa tem um jeito diferente, cada pessoa tem as suas dificuldades, então a gente tem que pegar e respeitar. Ninguém vai dançar como eu e nem eu vou dançar como aquela pessoa, então a gente tem que respeitar o limite de cada um.

Participante: Pf4
Local: EV.

1. motivação
Primeiro, eu trabalho com dança, e antes de trabalhar com dança, eu já realmente gostava de dançar e descobri que eu tinha habilidade para trabalhar com isso. Então não me via fazendo outra coisa depois que eu me ingressei nessa área de dança-de-salão.

2. sentimento
É engraçado... Dançar libera uma energia... Quando você dança, é aquilo que você é, não é uma representação. Na dança-de-salão, por ter vários ritmos, você teoricamente trabalha vários sentimentos, então se você vai dançar um rock, o rock é alegre, o rock é escrachado, é sem vergonha, você não tem vergonhas de dançar. Mas se você for partir para um ritmo mais lento, que a gente chama de bolero, é romântico, é delicado, é sensual, então se a gente for partir que cada ritmo te oferece, te instiga um sentimento, ou cada pessoa que você dançar te propõe dessa forma, então, são diversos sentimentos numa hora só. Se dançar um samba, vou me sentir malandra, vou me sentir a mulher lá do morro bailando, dançando com o meu caboclo. E se é um bolero eu vou sentir, dependendo da minha vestimenta, uma princesa se bobear, dependendo do lugar. A dança, pra cada ritmo ela dá essa magia, vamos dizer assim.

3.a e b . pensamentos e em que não pensa
Depende, né, se a gente está com problema, a tendência quando a gente vai pra um ambiente familiar, que a dança-de-salão propõe, um ambiente familiar, com amigos em comum, quando você vai dançar você não fica pensando em problemas não, você fica pensando naquele momento, que é divertido, que bom que você tem saúde pra poder estar aproveitando essa fase, depende, pra mulher em especial, se ela está naquela semana de TPM, a gente fica mais nervosa, mais sensível, ao mesmo tempo que a gente está dançando pode ficar brava por alguma situação, como também pode chorar, porque a

mulher fica mais sensível nesse período. Mas em geral acho que quando a gente dança, a gente não fica pensando lá fora, a gente pensa no ambiente em si, você olha para as pessoas, você fica sempre sorrindo, as pessoas estão ali te olhando, te elogiando, acham bonito de ver um casal dançar, acho que é isso.

4. ansiedade
Eu acredito que sim, acho que pra qualquer pessoa, mesmo que for um profissional. Estar em contato com uma pessoa diferente gera uma ansiedade, de representar bem pra ela, com a mulher, porque você quer dançar bem pra aquela pessoa, você não a conhece, ela vai te tocar e você quer dançar bem. E quando você aprende alguma coisa. Quando você não tem habilidade naquilo, gera uma ansiedade de fazer tão bem que você acaba errando, aí se você relaxar, aos poucos você, controlando essa ansiedade, você vê que dá certo.

5. tédio
Tédio? Depende, em geral não, mas acho que quando você dança com um mala, né? O que é uma pessoa mala? Uma pessoa que, ao dançar com você, fica criticando o vizinho, então ela te convida pra dançar, mas pra fofocar. Então você está diante de uma pessoa que critica o cabelo da mulher, a roupa que ela está vestindo, o homem que está do lado que dança feio, que dança com o braço aberto, que dança com a perna aberta. Então, cada um tem que tomar conta do seu nariz.

6.a. desafios
Dificuldade em tocar, primeiramente, se olhar. Hoje em dia a gente tem muita dificuldade de olhar olho-no-olho. E tocar mesmo, então às vezes, de não abraçar o outro, gera um conflito pra dançar, daí você não tem confiança na outra pessoa, você não deixa ela ser levada, o homem conduzir a mulher, ou o contrário, a mulher é toda solta, mas o homem é inibido, tem vergonha e não sabe comandar a situação, então eu acho que gera aí um pouco de insegurança.

6.b. habilidades
Bom, dançar bem o que seria? Seria você comunicar com a outra pessoa de alguma maneira, fazendo 2, 3, 4 passos, não importa. E essa comunicação vem exatamente isso, da educação, da delicadeza do homem com a mulher. Se ele souber passar pra ela segurança de que dançar não é fazer muitos movimentos, que ela pode confiar nele que eles vão se divertir naquele momento, então eu acho que, sempre que a mulher for dançar com um homem que a convida pra dançar e que, mesmo sabendo um pra lá e um pra cá, mas feliz, com um sorriso no rosto, com prazer, o prazer de *"Que bom que você está aqui, estamos dançando, não importa os outros"*. A dança hoje, apesar de ser uma atividade física, mexe muito com o ego, e quanto mais você aprende, mais você acha que é dançarino, muito mais que o vizinho, e aí, quando você vai convidar alguém pra dançar, você não convida mais só pelo fato de dançar com ela, você escolhe uma parceira que tem mais experiência, se bobear, pra daí você preencher, dentro de uma música, muitos movimentos, e aí a mulher ela fica assustada, porque mal ele acaba um passo e já faz outro e faz outro e faz outro, e o prazer, onde está? Claro que quando você tem habilidade, o casal, os dois têm habilidade, e vai muito de energia, a energia é dançar, é fazer tudo que aprendeu? Não tem problema, a questão não é essa. O fato é o homem propor, se você sentir que a mulher é dessas que gosta de dançar todos movimentos, então faça, mas se você pegar uma pessoa que está ali no cantinho, coitada, com vergonha de dançar e você ainda vai pegar pra dançar e executar um monte de movimentos que você nem sabe se ela já aprendeu, aí você vai destruir, de repente uma situação para a vida inteira, porque ela vai, com certeza, nunca mais vai para um baile ou aceitar um convite pra dançar porque vai ser um desastre, ela vai ser o patinho feio.

6.c. habilidades/desafios
Eu penso assim: Uma pessoa que nunca dançou, em algum momento ela tem habilidade em alguma coisa, seja no ritmo, seja na memória, porque dançar trabalha memorização, então pra cada tipo de pessoa, ela vai se dar melhor num ritmo do que no outro. Então, se de repente, ela tiver que dançar um ritmo que exija que ela mexa muito o corpo, mas ela tem jeito pra dançar, mas ela está se esforçando

porque ela decora os passos, mas ela não tem molejo, então daí eu acho que a dificuldade vai ser maior. Ma se você trabalhar com uma pessoa que já não tem tanta ginga, mas que pra dançar de repente um tango, que não requer balançar demais o quadril, mesmo com as dificuldades que é de dançar o tango e a habilidade vai superar. Eu acho que a habilidade vai ser superior à dificuldade, então vai depender muito da forma como ela vai mexer o corpo. Então se for uma pessoa cheio de traumas, traumas femininos inclusive, nem tanto pra homem, vamos falar do universo da mulher, se ela é gorda ou se ela se acha feia, se ela, enfim, se sente a pessoa mais feia, então com certeza essa pessoa vai ter muita dificuldade de dançar, porque, além do mais, ela é pessimista, porque ela já vem com uma coisa interior de que ela é feia e que dançar pra outras pessoas vendo ela se mexendo vai passar por ridícula. Então quanto mais você se acha incapaz de fazer uma coisa ou não, na cabeça, se torna mais difícil pra você aprender alguma coisa. Então mesmo ela tendo habilidade, esse "não" dela dentro, dá pra ela aprender, então, no momento, acho que a dificuldade dela vai aumentar, muito mais.
Quando a dança está prazerosa, a dificuldade é mínima, eu acredito. Porque ela é tão despojada que ela sabe que dançar é isso mesmo, é pra rir, é pra brincar, e que se em algum momento ela não conseguiu fazer aquele movimento ou teve dificuldade de entender, 50% de erro não é só dela, é do parceiro que estava com ela, porque de alguma forma não conseguiu transmitir pra ela aquele movimento.

7. atenção
Depende. Se seu estou dançando com uma pessoa estranha, eu estou prestando muito mais atenção nela do que em volta, porque eu preciso ser rápida na mensagem que ele está me passando e atender no momento exato do comando. Então se eu parar pra pensar pra dar um tchau, ou saber quem está no baile ou não, corre-se o risco de eu não dançar tão bem pra aquela pessoa ou com aquela pessoa. Agora quando eu estou dançando com quem eu já conheço, eu divido a atenção com ela e com as pessoas em volta, então dá tempo de você brincar com o seu parceiro e dá tempo de você olhar pro seu vizinho e se for conhecido, *"Oi, tudo bem, como vai?"*. Claro, se é um momento de lazer, agora se é um momento profissional meu que estou dançando, sem dúvida alguma é com meu parceiro 100%, porque ali eu estou representando, então mesmo que eu interaja com o público, eu não posso desfocar do meu par pra de repente responder a um sinal de oi, jamais!

8. feedback.
Sei. Tem muita não só em relação a erro, execução de movimento, mas sensação mesmo, é sentir. Às vezes você faz um movimento que você não gostou, você acompanhou, mas você fazendo, você não se sentiu bem, então, de não se sentir bem, você coloca que você dançou mal.
E quando você sente que está dançando bem, você se sente um pavão, você cresce, tudo fica lindo, tudo fica maravilhoso, e não importa quem esteja te olhando, você está dançando bem, e isso que importa pra você.

9. controle
Sim. Absolutamente. É ter consciência dos seus atos. É ter consciência que você consegue, primeiramente, ceder, porque pra dançar você tem que ceder. Se os dois estiverem comandando uma situação pela dança, não vai pra frente, porque alguém tem que ceder, e essa parte é a mulher. Então ela tem que realmente desligar o botãozinho de que algum momento se sente mandona, mais difícil acho que na dança-de-salão é isso, a mulher ter que esperar o homem decidir o que vai ser feito. Mas se você olhar dessa forma fica meio grotesco, fica até machista a situação, mas se você coloca ela pra comandar ela vê o quanto é difícil e que, se a gente for falar de homem e mulher, o homem é que dá segurança pra mulher, então, em termos de medo, é o homem que protege a mulher, e eu acho que é o mesmo que a dança-de-salão faz, o homem comanda. Só que, como hoje em dia a gente vem conquistando direitos iguais, mulheres mandam tanto quanto o homem, na hora que vai dançar a isso agride um pouquinho, a mulher se sente que tem que abaixar a cabeça, sabe, porque o homem tem que comandar, pôxa, aí um fora, aí vai na frente, aí começa a atropelar toda a história.

10. tempo
Ah, bem rápido! Xi, olha, do jeito que eu sou sonolenta, durmo, hoje em dia muito mais até. Se está um clima gostoso, passa muito rápido. Agora se está chato, melancólico, sabe assim? Aí você se cansa de estar ali e quer embora.

11. concentração
Depende. Se é pra você dançar simplesmente por dançar, sem ter que representar, então é tranqüilo, sem dúvida, a concentração é média pra baixa. Agora se eu tiver que dançar profissionalmente falando, sem dúvida a concentração é 100%. E não posso errar. Não posso errar. Então depende, pra dançar num baile, só pra curtir, tanto faz quanto tanto fez. E depende com quem. Se é uma pessoa que eu já tenho intimidade, a concentração fica média, porque eu não tenho que me preocupar tanto porque ele já me conhece, então vai dar tudo certo. Se é uma pessoa desconhecida, minha concentração tem que ser maior, porque eu preciso responder ao meu par, a aquela pessoa que eu não conheço, ao toque dela, preciso deixar ela me sentir também. Se é uma pessoa conhecida, acredito que é bem mais tranqüilo, você não se preocupa tanto, de alguma maneira geral, vai dar certo.

12. auto-estima.
É muito bom quando você sai pra dançar e você é querida nos bailes, porque, você não pode descriminar nos bailes quem dança menos e quem dança mais e se você conseguiu dançar muitas vezes naquela noite é porque você é uma ótima dama, você consegue se adequar a qualquer pessoa, e aí se você dançou bastante, que é uma coisa gostosa, prazerosa pra mim, no final da história eu me sinto realizada, porque eu saí pra curti e curti, apesar do cansaço e depois do stress, mas é bacana. Agora, claro, tem noites, você não sai simplesmente pra dançar. Muitas vezes a pessoa dança e nem sabe nem o nome da pessoa com quem está dançando, porque a proposta é sair pra dançar, dançar, dançar, dançar, dançar. A pessoa não respira. Então, além do baile, você tem que também parar, conversar, falar de outras coisas, criar um laço, senão, você está dançando, dançando, dançando, *"Com quem você está dançando? Ih, eu não sei"*. Então, dançar é ótimo, sim, a noite toda, mas eu também eu gosto de olhar as pessoas dançando, mas não com um olhar de crítica, é que eu gosto mesmo, eu acho bacana, são pessoas que têm a mesma ferramenta, mas se você olhar, todo mundo dança diferente, cada um do seu jeito e da sua maneira. E isso eu gosto, me agrada parar pra ver.

13. crescimento pessoal.
Diferente, não acredito não. Eu acho que a gente a cada ano amadurece, então eu comecei com 18 anos, hoje estou com 31, já tenho um outro tipo de planejamento de vida, tenho uma filha, então a dança, a dança me fortalece sem dúvida, e eu tenho muito prazer no que eu faço, mesmo. Agora, a dança é muito sensível, é a parte que qualquer pessoa para pra pensar em sentimentos ou te dá razão pra você sentir coisas que você não sentia. É um experimento, eu acho. Então, o que mudou ou o que transformou foi isso: a cada momento você pode trabalhar um sentimento de maneira diferente, então eu acho que deixa a gente mais sensível, torna as pessoas mais sensíveis, mais dedicadas, e incrivelmente socialmente falando também, é um mecanismo que te deixa bastante social, porque às vezes, não é porque você não gosta de estar com outras pessoas, mas você não tem como fazer isso e a dança propõe isso. Então, antigamente eu não saía, eu não podia também por causa da minha mãe, e a dança, é isso, transformou com certeza quem eu era, que não saía, mal conversava, tinha vergonha, e hoje, eu estou um pouquinho mais sem-vergonha. (risos).

Participante: Pf5
Local: OCA

1. motivação
Primeiro, porque eu estava conhecendo um ritmo novo, que era a salsa, era o ritmo na época. Segundo, porque eu estava conhecendo muita gente e isso me movia a sair bastante, era muita gente legal, fiz muita amizade nessa época, comecei a dar aula de salsa por causa disso, então eu tinha que dançar pra aprender os passos pra poder passar nas aulas. E é uma coisa que me fazia muito feliz. Eu me divertia muito, me desestressava, por mais cansada que eu tivesse durante o dia, todos os dias eu saía e, no dia seguinte, eu acordava pra trabalhar bem, feliz. No dia que eu não saía eu ficava mal, ia trabalhar com sono, não tinha vontade de trabalhar.

2. sentimento
No começo eu estava super-empolgada, porque eu estava aprendendo a dançar salsa e as pessoas estavam me elogiando e estava indo bem, comecei a ver que as pessoas tinham prazer em dançar comigo, isso fez meu ego subir muito, comecei a ficar super-empolgada, queria aprender cada vez mais. O dia que eu deixava de ir parecia que eu estava perdendo alguma coisa.
Durante a dança, o sentimento é de felicidade total, de realização, de estar fazendo alguma coisa que eu gosto. Engraçado que parece que você se apaixona por cada pessoa que você está dançando, naquele momento, enquanto está tocando a música. Depois acaba a música, tudo volta ao normal. É como se você estivesse se envolvendo com a pessoa durante a música, como se fosse uma outra vida, uma coisa que não era real, e acabava a música, tudo voltava ao normal.

3.a pensamentos
Não lembro de pensar nada que não fosse na própria dança. Eu pensava em fazer o passo direitinho e não me desequilibrar, porque eu era toda desequilibrada pra fazer giro, essas coisas, mas não passava qualquer tipo de pensamento que não fosse a dança mesmo no momento.

3.b. em que não pensa
Problema, nenhum (risos). Esquece tudo, não tinha nada, não passava nada ruim na cabeça, nenhum tipo de problema, nenhum tipo de stress, nem trabalho, família, nada.

4. ansiedade
Eu ficava ansiosa quando dançava com alguém que dançava mais do que eu, alguém que tinha mais experiência deixava a gente meio tensa, não sei se era ansiedade, mas deixava a gente meio tensa. E a ansiedade assim de estar tocando uma música que eu gostava muito e a gente fica ansiosa pra que alguém venha te tirar pra dançar aquela música.

5. tédio
Tem dias que a gente não está muito bem, parece que os passos não fluem muito bem, parece que, não sei o que acontece que a gente começa a fazer passo errado, começa a erra muito durante uma dança e agente sabe que isso é desagradável pra outra pessoa, então isso às vezes dá um pouco de tédio sim, desanima um pouco. Aí às vezes você fica até sem querer dançar naquele dia pra não passar por isso. Às vezes a gente empolgada pra dançar, mas aí chega lá na hora não flui. Sei lá, tinha dia que não fluía bem, os passos não saíam como a gente queria.

6.a. desafios
A dificuldade é entender a condução do parceiro, cada um conduz de uma forma, uns tem a condução mais leve, outros mais pesada. Dançar com pessoas que têm mais experiência que você, fazer passos que você ainda não conhece e você ter que se virar pra fazer, principalmente porque *"Ah, ela é professora"*, é uma carga que você carrega, *"A professora não sabe fazer isso"*, então é uma coisa que é difícil às vezes lidar.

6.b. habilidades
Eu acho que curtir a música, deixar a música entrar no seu corpo, às vezes não é nem só saber fazer passos, é você estar feliz, é você curtir o parceiro, é deixar as coisas acontecerem e estar sempre envolvida na dança, nunca deixar de lado, porque senão você acaba enferrujando e deixar acontecer, estar feliz, acho que é o que faz com que você dance bem. Às vezes você não sabe fazer passos, mas você está dançando sorrindo, está brincando, então isso faz com que você apareça, faz com que você dance bem, chame atenção.

6.c. habilidades/desafios
Hoje, pensando num dos ritmos que eu mais gosto, que é o samba-de-gafieira... Na época que eu dançava salsa eu acho que tinha mais diificuldade, porque era uma coisa que eu estava aprendendo, então era um desafio pra mim eu aprender, conseguir acompanhar e tudo. Agora com a gafieira, hoje em dia é um ritmo que eu estou gostando muito, porque é um ritmo que eu estou dando aula em todas

as academias que eu passei, me pedem pra eu dar aula de gafieira, é um ritmo que eu me sinto mais segura, então eu sinto com que qualquer pessoa que viesse me tirar pra dançar gafieira, eu me sairia bem. O que traz dificuldade, o desafio, é que existem vários tipos de gafieira, então tem estilos diferentes, é isso é um desafio, mas com a experiência que eu tenho com os passos e por ver as pessoas dançando esse outro estilo, que é um estilo que eu não sei, mas com a experiência que eu tenho, eu consigo mais ou menos acompanhar, às vezes não na primeira vez que a pessoa me conduz pra fazer o passo, mas na segunda vez eu já sei mais ou menos o que fazer. Então eu acho que estão os dois na mesma linha.

7. atenção
Eu costumo procurar me atentar mais à técnica do passo, pra não fazer nada de errado, ao ritmo da música, em ser agradável com o parceiro, estar sempre sorrindo, isso é importante, mesmo que seja alguém que está iniciando na dança, demonstrar sempre que está sendo agradável, por mais que a pessoa esteja fazendo só o passinho básico a música inteira, não demonstrar que aquilo é um fardo pra você e que todo mundo já passou por isso, então eu procuro nunca demonstrar que está chato, muito pelo contrário, tentar incentivar sempre a pessoa que está dançando, mas fazendo o meu passo sempre com energia, sempre com técnica.

8. feedback.
Sei (risos). Às vezes porque eu olho no espelho e acho um horror aquilo que eu estou fazendo. Às vezes por causa daquilo que eu estava falando em relação à salsa, sei lá, às vezes não acontece, o passo não funciona, não sai direito. Às vezes você está com um tipo de sapato diferente, que você não está acostumada a dançar, isso te dá desequilíbrio e aí você começa a fazer um giro, um passo que você precisa de mais precisão, você faz ele meio torto, se desequilibrando, se apoiando mais no cavalheiro e isso eu sinto que eu não estou bem.
E quando eu estou dançando bem, eu sinto porque eu vejo que eu estou fazendo passo com mais energia, eu vejo que tem várias pessoas olhando, quando eu termino de dançar vem gente elogiar, vem alunos que falam *"Ah, quero dançar igual você"*, mas você sente que você está fazendo bem. Às vezes você acha que nem está tão bem assim e vem alguém e te elogia, fala, ou o próprio parceiro que você dançou.

9. controle
Eu costumo deixar o cavalheiro fazer comigo o que ele quer fazer dançando, mas eu acho que eu estou no controle sim. Quando eu estou bem, quando eu estou dançando bem, mesmo que esteja agradável, mesmo que eu estou seguindo a condução do cavalheiro, eu acho que eu estou no controle sim, até porque muitas vezes eu acabo até conduzindo ele (risos).

10. tempo
A gente não tem vontade de ver a música acabar. Se está bom, parece que passa mais rápido. Se a musica acaba antes que você queria, parece que fica um gostinho de quero mais. Se você não continua dançando, dá um vazio, quer continuar.

11. concentração
Nível médio. Não fico tão concentrada em fazer tudo certinho, nada disso. Procuro curtir mais a música, curtir mais a dança, o parceiro. Às vezes até baixo, eu acredito assim, dependendo do ritmo, se é um forró, por exemplo, que é uma dança que a gente fica mais juntinho, acaba até relaxando um pouco com o passo e curtindo mais o parceiro, curtindo mais a música, a dança em si, esquecendo da técnica, esquecendo do resto.
Depende do que eu estou dançando e com quem eu estou dançando. Se eu estou dançando com alguém que tem mais experiência, um professor, alguém com um nível mais avançado, a minha concentração aumenta, aí eu procuro prestar mais atenção no que eu estou fazendo do que no resto. Se eu estou dançando um ritmo mais *light*, um forró ou um bolero, aí eu já não fico tão concentrada mesmo que seja alguém que tenha mais experiência, porque é um ritmo mais fácil. Agora se eu estou dançando

com alguém que já é uma pessoa mais iniciante assim, a gente presta atenção pra fazer tudo certinho, mas não é uma concentração tão alta.

12. auto-estima.
Se eu curti bem o baile, eu me sinto realizada. Vou pra casa cansadíssima, mas muito feliz. Às vezes você vai pra um baile que tem muitas estrelinhas, como a gente costuma dizer no meio da dança, que só dançam entre eles, que tem muita panelinha, isso faz com que eu vá pra casa mais chateada, porque nem sempre a gente faz parte dessas panelinhas. Mas, no geral, eu vou pra casa mais feliz.

13. crescimento pessoal.
Eu acho que a dança transforma a vida de qualquer pessoa. E o fato de você começar a dançar muda muita coisa, muda a sua auto-estima, muda a sua personalidade, muda seu jeito de ver a vida, sua forma de lidar com as pessoas, o seu estado físico, mental, eu acho que muda muito. A dança é uma coisa que mexe com muita coisa na sua vida. No meu caso, eu era uma pessoa que, por mais que eu falasse bastante, eu era uma pessoa muito introvertida, eu só fazia amizade com quem chegasse até mim. Hoje eu ainda sou mais ou menos assim, mas, por eu dar aula, já mudou bastante, mas eu comecei a fazer muita amizade, eu comecei a conhecer pessoas maravilhosas no meio da dança, hoje os meus melhores amigos são do meio da dança, aprendi a ter uma profissão que, se não fosse a dança, hoje, talvez eu tivesse algumas dificuldades, então a dança me ajudou muito financeiramente, me ajudou muito no meu lado pessoal, eu acho que, eu sem a dança seria uma pessoa muito chata. (risos).

Participante: Pm1
Local: C. V.

1. motivação
A dança me motiva, me deixa em um estado de ânimo alegre, motivado, foi o que me tirou a timidez, ainda sou tímido, mas no começo eu tinha muito problema com isso. E hoje ainda me ajuda nesse sentido também, mesmo sendo professor de dança-de-salão. É a dança que me motiva, além de ser um trabalho também.

2. sentimento
É um prazer, um estado de elevação, alguma coisa assim, alguma coisa que me faz sentir... não vou dizer superior, mas me eleva muito. Eu sinto um alto astral, pra me desligar um pouquinho das coisas também, e no momento eu tenho usado isso até para ajudar a resolver algumas questões da minha vida. Depois de 10 anos a dança está atuando dessa forma na minha vida, entendeu, a me desligar de alguma coisa...

3.a. pensamentos
Eu sinto uma sensação de felicidade, de alegria, é o que me vem na cabeça, assim, *"Como é bom estar dançando!"*, é o que passa na minha cabeça na hora, aquela relação com a mulher, aquilo me faz muito bem, é o que eu penso.

3.b. em que não pensa
Estudar. (risos) As complicações da vida... esse tipo de coisa, eu esqueço, realmente. Compromissos com estudo, compromissos com outros trabalhos, eu me desligo um pouquinho disso. Quando eu termino de dançar, eu sintonizo de novo.

4. ansiedade
Quando eu danço com uma parceira que eu sinto que não estou agradando, que a coisa não bate, ou que não tem entrosamento, isso me dá ansiedade. Eu sempre começo a dançar pensando em proporcionar também um prazer pra dama, a alegria de dançar pra ela, dela ter um momento gostoso comigo, de estar dançando. Se eu sinto que isso não está acontecendo, me dá ansiedade.

5. tédio

Quando eu tenho que dançar por obrigação. Quando eu não estou a fim, quando estou cansado fisicamente ou mentalmente, e tenho que sair pra dançar com alguém, ou quando eu saio pra dançar e não to a fim de dançar com todo mundo e tenho que dançar, isso me deixa bem entediado, anula o prazer da dança.

6.a. desafios
Hoje, pensando no ritmo que eu mais trabalho – o zouk, às vezes a dança fica muito estereotipada, todo mundo dança do mesmo jeito. Se você tem um estilo diferente, uma dança diferente, dá muito choque, dá muito contraste, de tanto que as pessoas estão formatadas no mesmo estilo, na mesma característica, como se só existisse um estilo de condução, um estilo de dançar. Isso às vezes eu tenho encontrado uma certa dificuldade, mas eu estou procurando fazer disso uma coisa boa, pra me adaptar ao meio da dança, mas ainda não descobri direito.

6.b. habilidades
Estar disposto a aprender, disposta a pensar na relação com uma outra pessoa. Fisicamente, estar bem, estar com disposição de aprender, e gostar de dançar e gostar de estar disposto a dançar, gostar da dança, do contrário não adianta.

6.c. habilidades/desafios
Eu acho que são compatíveis, porque a dança é muito dinâmica, sempre tem coisas novas, pelo menos a gente sempre está buscando isso, se atualizar, criar coisas nova também, isso depende e requer nossas habilidades, então eu me vejo compatível com as questões que estão acontecendo, com o que eu tenho a oferecer.

7. atenção
Na mulher, na minha relação com a mulher, nesse momento agora eu tenho prestado muita atenção nisso, e fazer uma dança prazerosa, não só pra mim, não só pra minha felicidade, *"Ah, consigo dançar bem!"*, fazer a mulher dançar bem comigo também.

8. feedback.
Sei. Quando eu fico muito travado, fico repetindo muito a mesma coisa, quando eu não sinto todo o meu corpo se movendo como eu tenho costume, e às vezes isso acontece, ou por cansaço ou por distração ou por não estar a fim de dançar naquele momento.

9. controle
Me sinto no controle.

10. tempo
Eu não sinto, o tempo se vai e a gente não percebe. Principalmente quando está prazeroso, eu procuro nem prestar atenção, eu quero que demore, que fique um pouco mais, mas quando está muito prazeroso, realmente passa rápido.

11. concentração
Quando eu danço pra curtir, pra dançar, quando eu saio na noite, a concentração é média pra relaxada, não é aquela tensão, a não ser quando seja uma parceira que eu queira agradar um pouco a mais ou que eu nunca dancei, gera aquela ansiedade, aquela expectativa, aí eu me concentro um pouco mais. Ou quando eu vejo que ela tem um jeito muito diferente e não segue a minha condução, aí eu me concentro mais, do contrário, quando bate, quando eu sinto que flui as primeiras conduções, aí a concentração é média pra relaxada.

12. auto-estima.
Me sinto bem. Dá uma sensação de bem-estar, tipo, me fez bem.

13. crescimento pessoal.
A dança me levou pro mundo, a dança me levou pra outros trabalhos, a dança me levou pra conhecer pessoas, todos os meus relacionamentos vieram da dança, todos, então eu devo tudo a dança, até a minha outra profissão eu devo à dança (professor de Educação Física), a dança tem um significado muito forte, sem contar o meu eu, a minha questão timidez, eu ainda sou tímido, mas a dança tira isso de mim, pelo menos enquanto eu estou aqui, ou na sala, ou na noite dançando, a dança encobre um pouquinho, me ajuda, me dá essa alavanca pra vencer a timidez.

Participante: Pm2
Local: AK

1. motivação
Paixão. Sou apaixonado pela dança. É isso que eu gosto de fazer. É isso que me dá tesão.

2. sentimento
Me sinto em uma outra dimensão, como se estivesse em outro planeta. Quando estou dançando, não existe mais nada além daquele momento. Fico inteiramente focado naquele momento.

3.a. pensamentos
Só consigo pensar naquele momento em que eu estou vivenciando, não penso em mais nada.

3.b. em que não pensa
Problemas. Todo mundo tem problemas, eu também tenho meus problemas pessoais, mas quando estou dançando, esqueço de todos os problemas.

4. ansiedade
Só quando vou fazer show, aí dá aquele friozinho na barriga, aquela adrenalina, porque você quer dar o melhor de si, você quer que a apresentação seja a melhor possível para o público.

5. tédio
Quando você começa a dançar, tem muito o que aprender, e você sente que está aprendendo muita coisa e que está evoluindo rapidamente. Depois de um certo tempo, quando você já está dançando bem, a evolução é mais lenta. Eu tive uma época, antes de ter minha própria academia, em que parecia que não estava aprendendo mais nada, e isso começou a me deixar meio entediado, meio sem ânimo para dançar e eu quis até desistir. Mas foi só uma fase e passou.

6.a. desafios
A maior dificuldade é a coordenação motora, essa é a parte mais difícil.

6.b. habilidades
A principal habilidade é exatamente a coordenação motora e ter uma consciência cada vez mais precisa do seu corpo e dos seus movimentos. É saber que você tem um pé, uma mão, um braço, uma cabeça e que você pode mexer o corpo de um jeito diferente, com intenção e com consciência.

6.c. habilidades/desafios
Eu procuro sempre melhorar cada vez mais, gosto de sentir que estou evoluindo na dança. Não gosto de me sentir estagnado, por isso procuro sempre aprimorar minhas habilidades. E não deixo as dificuldades me engolirem, eu enfrento elas até que eu é que engula as dificuldades.

7. atenção
Na dama, minha atenção fica toda focada pra dama. É pra ela que eu danço. Tem gente que fica muito focado em si mesmo e esquece que tem uma mulher dançando com você, e tem gente que dança para o público, pra quem está assistindo. Eu danço com a minha atenção toda para a dama.

8. feedback.
Sei. Pela sensação. Você sente quando seu corpo não consegue dar a resposta que você queria, quando você sai do ritmo, quando o movimento não sai do jeito que você quer.

9. controle
Sim, me sinto no controle. Eu sei que eu controlo o meu corpo e os meus movimentos e me sinto no controle sim.

10. tempo
Eu não sinto o tempo passar. Eu não percebo. Por exemplo, hoje eu cheguei aqui de manhã, agora já é final-da-tarde, daqui a pouco já está de noite, eu termino de dar aula e falo*: "Caraca, já acabou o dia!"* E eu nem vi o dia passar.

11. concentração
Fico completamente concentrado, é como eu te falei, o foco totalmente no presente, e nada mais.

12. auto-estima.
Me sinto muito bem. E eu vejo que isso acontece com os alunos também. Alguns pessoas às vezes são mais tímidas, ou estão tristes, desanimadas, e depois que elas dançam eu vejo que isso melhora até a auto-estima delas.

13. crescimento pessoal.
Com certeza. A dança melhorou a minha postura, minha coordenação, meu andar, minha musculatura, isso só pra falar de corpo. Se falar de cabeça então, a gente fica aqui a noite inteira. Fiquei mais solto, mais alegre, mais motivado, mais sociável. A dança não muda a sua essência, mas ela transforma sobre a essência, e te torna uma pessoa melhor, em todos os sentidos.

Participante: Pm3
Local: AK

1. motivação
Por se sentir bem, primeiramente, por movimentar o corpo e ter uma auto-estima melhor. A dança aumenta muito a sua auto-estima, ela aumenta muito a sua auto-confiança e tira a sua timidez. Isso é o que me leva a dançar e a estar todo dia praticando a dança.

2. sentimento
Cada estilo passa um sentimento. A cada momento a gente tem um sentimento, cada estilo. A referência que eu tenho é que você acaba passando pra dança o que você tem no seu dia-a-dia, que é o sentimento de amor, de carinho. Tem muitas pessoas que têm o dia-a-dia muito pesado, muito estressante, então as pessoas acabam passando um pouco, mas, pra mim, passa um sentimento assim de carinho, de amor, de ter auto-confiança em mim, é assim que a dança me passa, e por uma leveza, tirar um pouco o stress do dia-a-dia e esquecer um pouco da vida.

3.a. pensamentos
O meu pensamento é muito profissional: é viver o momento, com a pessoa com quem você esteja, pode ser jovem, mais idosa, pode ser uma criança, quem for, a gente tem que estar vivendo o nosso momento e estar se entregando de corpo e alma.

3.b. em que não pensa
Coisas negativas. Não consigo colocar coisas negativas na minha cabeça. Preocupação, essas coisas, acho que não vem, é automático.

4. ansiedade
A situação é: tem um baile, você está com aquela vontade de dançar, eu digo *"Eu quero dançar"*, eu quero pegar uma pessoa pra dançar e falar *"Nossa, ganhei minha noite!"*. Isso me causa um pouco de ansiedade, de querer dançar e de querer satisfazer a minha dança. Portanto, quando eu não consigo, eu fico um pouco revoltado, por não conseguir naquela noite ter feito o que eu queria, que é mostrar a capacidade que eu tenho. Se eu for ali na noite pra mostrar o que eu tenho que fazer eu, tenho que mostrar 100%, pra mim 50% não vale.

5. tédio
Depende da pessoa com quem você esteja dançando. É uma troca de energia, tem pessoas que você se sente ótimo dançando e tem pessoas que você se sente acabado, a dança provoca essa troca de energia, então ela acaba deixando a gente com tédio e meio sem vontade de dançar quando uma pessoa não está 100% pra você. O encaixe de um casal na dança, os dois têm que estar medindo 50% de um e 50% de outro, e estar caindo 100% de cada um. É sem graça estar dançando com uma pessoa que não te dá atenção, que não está de corpo e alma pra você, isso sim me traz um pouco de tédio na dança.

6.a. desafios
A grande dificuldade é o encaixe do parceiro com a sua parceira. As pessoas comentam: um cavalheiro que dança bem, que sabe conduzir, ele sabe dançar com qualquer dama, é uma coisa que eu não concordo pra mim, eu não trago isso pra mim no meu dia-a-dia. Eu acho que o cavalheiro e a sua dama têm que saber os seus movimentos, porque eu não vou pegar uma dama na rua e vou transformar ela numa verdadeira dançarina, numa ótima dançarina de um dia pro outro só pela minha condução, eu acho que é muito diferente, a dama tem que saber o seu e o seu cavalheiro tem que saber o dele.

6.b. habilidades
Pra mim, primeiramente é a coordenação motora, habilidade nas pernas nos braços, no corpo inteiro e ser muito flexível. A flexibilidade, eu acho que ela conta muito no mundo da dança, e um pouco da força, encarando pelo profissionalismo.

6.c. habilidades/desafios
Eu acho que as habilidades superam as dificuldades quando a dança se torna prazerosa, ela passa a superar, a balança acaba curvando um pouco mais pro lado das habilidades. Pelo fato de ser tão prazeroso você estar dançando com aquela pessoa, uma música que você gosta, uma parceira que você se identificou, as coisas fluem de uma tal maneira em que você esquece dos problemas. Pra mim passa como se eu estivesse flutuando, como se eu estivesse vivendo aquele momento e, flutuando, e mais nada. Para mim os desafios, os problemas, eu passo a esquecer, a habilidade passa a contar um degrau a mais que esses desafios.

7. atenção
Eu busco prestar atenção muito no salão, nas pessoas que estão ao redor, porque é muito referente isso, as pessoas querem muito mostrar movimento, mostrar o passo, *"Ai, eu quero mostrar o movimento que eu aprendi agora, ele é muito legal"*. A gente tem que ver o momento em que mostrar esse movimento, porque o salão é muito referente, uma hora tem pessoas outra hora pode sair pessoas, uma hora ele está lotado, outra hora ele pode estar vazio, eu busco sempre prestar atenção nas pessoas que estão ao meu redor dançando, a gente sempre tem que se preocupar, porque você pode soltar a perna em cima de uma pessoa, você pode machucar uma pessoa. E a segunda coisa que eu penso são as pessoas que estão olhando, porque tanto vêm as críticas quanto as qualidades que as pessoas vêem em você, então a gente sempre tem que pensar na nossa técnica, eu tenho que ser técnico naquilo que eu estou fazendo, se eu sou um profissional, eu tenho que ter a técnica e mostrar aquilo que eu estou fazendo. Então, pra mim, a primeira coisa é pensar no próximo que está dançando, porque a dança é um prazer pra todos e não pra um só, e eu penso muito na técnica quando eu estou dançando.

8. feedback.
A gente passa a ter uma referência. O nosso corpo pede, ele mostra pra gente, assim, *"Ai, o meu corpo hoje está pesado ai, ai eu não estou me sentindo muito bem em dançar..."*, a gente acaba percebendo

quando a gente não está dançando bem. Quando a gente está dançando bem, não vamos dizer o ego aumenta, mas a nossa auto-estima passa a aumentar um pouco, passa a se tornar maravilhoso. Mas quando a gente está dançando mal, a gente tem que parar pra pensar e falar *"Não, eu tenho que me dedicar um pouco mais"*, porque eu encaro dança como uma dedicação, como se fosse a música, música necessita de dedicação, eu acho assim, tudo que é arte necessita um pouco de dedicação, a gente precisa se dedicar um pouco mais.

9. controle
Sinto no controle. A gente passa a ter um controle. Tem aquela coisa, está se tornando agradável, mas a pessoa acaba não tendo controle com seu próprio corpo, e a gente tem que ter o nosso controle totalmente, porque senão a dança se torna pesada, fica desesperado, *assim "Ai meu Deus, eu estou dançando, eu estou vivendo o momento, mas eu vou correr, eu vou jogar a dança pro alto..."* e a dança pra mim passa a não ser prazerosa mais. A gente tem que ter um controle do que a gente está fazendo.

10. tempo
Muito rápido. O tempo passa assim que você nem vê. Quando você pára assim pra olhar, *"Nossa, já é essa hora!"* É muito rápido mesmo, é como se você estivesse esquecido, é como se você estivesse na frente de um computador, você vê a hora passar de um jeito que você não tem nem noção, você fala assim *"Nossa, a hora já passou!"*. A dança também traz isso, quando ela se torna agradável, como se eu estivesse fazendo algo assim de muito bom, o que é, né?

11. concentração
O nível de concentração fica mais alto. Você tem um interesse a mais de aprender, você tem um pouco da sede de querer mais, a concentração aumenta, você passa a concentrar e fala: *"Nossa meu, vou pegar esse movimento agora"* e você acaba se interessando por aquilo, *"Como flui aquilo! Como nosso corpo faz aquilo, como nosso corpo consegue!"*

12. auto-estima.
"Eu ganhei a noite, pra mim é maravilhoso!" É uma coisa assim de você comentar por uma semana, comentar mesmo e falar *"Nossa meu, valeu a pena, valeu a pena você ter ido lá, valeu a pena estar lá, valeu a pena ter dançado com essa pessoa!"*.

13. crescimento pessoal.
Mudou. Eu era muito tímido, hoje eu já converso mais, eu já sou mais despojado, eu já faço amizade muito rápido, eu era muito tímido, então quando eu estou em um lugar onde eu danço, eu me sinto em casa. Quando eu não dançava, eu era muito tímido, eu era muito parado, não via graça em fazer nada e hoje eu sei viver um pouco mais a vida, ver a graça nas coisas e ter prazer de viver, a gente passa a ter prazer de viver, a gente passa a querer mais aquilo. E a minha timidez melhorou bastante, na amizade, ser mais simpático, o nervosismo diminui, a ansiedade diminui, pra mim acrescentou muita coisa.

Participante: Pm4
Local: AK.

1. motivação
Danço pra me sentir bem, na verdade. Por um momento a gente esquece um pouquinho os pobremas (sic) que a gente passa no dia-a-dia, então eu procuro dançar, dançar, pra esquecer os pobremas, porque hoje em dia todo mundo tem pobremas e está sujeito a isso, então eu procuro dançar pra esquecer os pobremas.

2. sentimento

Eu me sinto super-bem, porque é uma coisa que eu gosto de fazer, então eu me sinto super-bem, me sinto realizado, porque é uma coisa que eu gosto de fazer e trabalhar com que eu gosto, então me sinto realizado, me sinto super-bem, me sinto feliz.

3.a. pensamentos
Vou ser realista: eu penso só na movimentação que eu estou fazendo, pra sair o mais perfeito possível, porque como eu dou aula a gente tem que fazer tudo realmente perfeito para as pessoas gostarem do que eu estou fazendo, então eu só penso no que eu estou fazendo no momento.

3.b. em que não pensa
Ah, os pobremas (sic)... Os pobremas não aparecem de jeito nenhum. Os pobremas gerais.

4. ansiedade
Ah, quando toca uma música que eu gosto de dançar, eu fico ansioso. Porque quanto toca uma música que... como é que eu posso dizer... parece um pouco mais com você assim, em questão de musicalidade, de batidas assim, chama um pouco a sua atenção, então quando toca o tipo de música que eu goste de dançar, dá aquela... né... o coração acelera, já quero pegar uma pra dançar e... (risos).

5. tédio
Não, não tem. Só não gosto quando tem pessoas dançando que querem se mostrar na verdade, aí eu fico meio assim, eu não gosto muito dessas coisas. Mas fora isso aí não.

6.a. desafios
Aprendizado. Aprendizado hoje é muito difícil, porque a dança hoje em dia está muito misturada, cada coreografia tem um pouco de tudo, sempre tem um pouco pra aprender, então está muito difícil, realmente é bem complicado essa parte. Geralmente tem muitos professores que não se apegam aos detalhes, e quando você não aprende um detalhe, você pode estar fazendo alguma movimentação errada. Pra achar um professor que te explique detalhadamente o que você tem que fazer, aí é que está a dificuldade, porque hoje em dia qualquer pessoa dá aula de dança.

6.b. habilidades
Acho que tem que ter uma boa expressão corporal, um bom desenvolvimento do estilo que ele está dançando, eu acho que é isso.

6.c. habilidades/desafios
Como eu treino todo dia, acho que as habilidades estão muito além das dificuldades, porque quando você treina todo dia, você realmente melhora a sua expressão corporal, você melhora a sua mente, você melhora tudo em você, então eu acho que a minha habilidade está acima das dificuldades.

7. atenção
Eu presto atenção em não machucar quem está dançando comigo, porque geralmente tem muitas pessoas fazendo várias movimentações que acabam machucando a dama de alguma forma, então eu presto muita atenção em não machucar, em ser o mais leve possível pra não estar machucando quem está dançando comigo.

8. feedback.
Eu sei, dá pra saber. Quando você acorda num dia que você não está legal, pra nada, você acorda com o pé esquerdo, e você fica o dia inteiro ruim, com a cabeça longe, bem afastada do que você está fazendo, aí você realmente não está fazendo um bom trabalho.
(P: E como é que você percebe isso durante uma dança?)
Geralmente vai de cada pessoa isso. Quando a pessoa não está bem, quem está dançando comigo, tá percebendo que eu não tô bem, então você acaba percebendo algumas coisas que... até mesmo a pessoa fica meia quieta, não fala muito, porque as pessoas percebem quando você não tá bem, entendeu?

9. controle
Ah, me sinto, me sinto no controle da situação.

10. tempo
Olha, na verdade, quando eu estou bem eu nem percebo o tempo passando, eu só vejo... *"Acabou? Mas já acabou?. É assim, mas já acabou?"* Na verdade, a gente nem percebe o tempo passar, a gente vai que vai. Até mesmo, assim... como faz 3 anos que eu danço, tá passando pra mim muito rápido, muito, muito rápido, eu não esperava ficar tanto tempo assim, pra mim eu ia parar antes, mas tá sendo legal.

11. concentração
Acho que aumenta bastante o nível de concentração.

12. auto-estima.
Eu me sinto bem, me sinto super-bem, pronto pra outra.

13. crescimento pessoal.
Antes de eu começar a dançar, logo no comecinho, quando eu estava aprendendo, eu era uma pessoa muito competitiva, pra mim tudo era uma questão de competir. Competição, competição, até mesmo que não fosse na dança, mas com outros tipos de atividades, eu era muito competitivo, e hoje eu já não sou mais assim, hoje eu sou bem paciente, eu espero tudo o seu momento. Antigamente eu não era assim, eu era muito... tem que ser agora, se não for agora não dá, e hoje não, hoje eu aprendi a ter calma e esperar o momento certo de acontecer as coisas, coisa que eu não era antigamente, antes tinha que ser tudo na hora que eu queria. Hoje eu aprendi a esperar, aprendi a raciocinar um pouco mais o que eu vou fazer no dia-a-dia, até mesmo em questão de trabalho, eu aprendi a raciocinar um pouquinho mais. Me ajudou bastante nesse aspecto, porque quando a pessoa não pensa no que vai fazer, ela faz muitas coisas erradas, e quando pelo menos um minuto você pára e pensa *"Será que eu faço isso, será que eu faço aquilo?"*, você pensa, você reflete o que pode ser bom e o que não pode ser bom, e você acaba fazendo o que é o ideal. Então eu acho isso muito bom, parar um pouco e refletir antes de fazer alguma coisa. Na dança eu aprendi a fazer isso, porque na dança eu aprendi que tudo tem o seu momento, não adianta eu querer aprender tudo num dia e passar por cima de um cara que tem mais de 10 anos de dança, então assim, tudo tem o seu momento, tudo vai acontecer na sua hora, no seu devido momento.

Participante: Pm5
Local: EV

1. motivação
Uma porque é o meu trabalho profissional e outra porque sempre tive prazer em dançar. Comecei desde cedo e tenho prazer enorme em ensinar as pessoas. Não busquei o lado à base de estudos, faculdade assim, e voltei mais para o lado da dança mesmo, trabalho com o corpo.

2. sentimento
Sensações de liberdade, de alívio de problemas, de não pensar em nada, me ausentar do meu mundo externo, viver o interno, seu e de mais ninguém. E o prazer de dividir aquele momento com a pessoa que está do seu lado.

3.a. pensamentos
Depende do momento, do estado que você está, até da música que você está escutando, até da pessoa com quem você está, mas basicamente o que se passa na cabeça é o prazer de estar dançando.

3.b. em que não pensa
Problemas. Deleto tudo. Não vem.

4. ansiedade
Boa parte, pode colocar aí 50%, dependendo do motivo que vai acontecer aquela dança, pode ser uma apresentação, pode ser até quando você vai dar uma palestra ou você vai dar um curso que tem muitas pessoas, um curso que não é um curso tão simples de dar, então isso passa uma ansiedade, se vai dar tudo certo, se não vai dar, ansiedade de começar aquilo, entendeu?

5. tédio
Entediado só se eu estiver muito, muito cansado, o que é difícil. Eu particularmente, pra mim ficar entediado, eu prefiro nem me levantar pra dançar, porque aí eu vou estar automaticamente desfazendo da pessoa que está comigo, dançando comigo. Se eu não estiver a fim de dançar, eu não levanto, fico sentado e não danço.

6.a. desafios
Pra analisar, são bastante, primeiramente, você entender a outra pessoa, sentir a outra pessoa, se entregar pra outra pessoa pra se tornar recíproca a entrega. Outra, a questão do espaço que você está, como você vai desenvolver a sua dança, como que você vai conduzir uma outra pessoa, até que ponto essa pessoa pode executar o que você está pedindo, então acaba sendo um processo muito lento, você tem que ter um pouco de tempo pra conseguir essa experiência pra trabalhar, porque às vezes você pode agredir uma pessoa, no sentido de constrangê-la numa dança, o que deveria ser uma coisa bem prazerosa pra ela, você está dificultando pra ela, vai se *sentir "Ai, eu não consigo, eu não acerto, eu tenho dificuldade pra isso"*. Essa pessoa pode deixar de querer dançar por muito mais vezes, simplesmente por causa de uma dança.

6.b. habilidades
Na minha opinião, simplesmente a boa vontade de querer aprender e de vir aberto pra receber informações. Não vim já com aquela palavra *"Eu não consigo"*. Todo mundo consegue. Vai existir pessoas com menos dificuldades, pessoas com mais dificuldades, vai depender literalmente de cada um. Se você entra num processo que você tem que absorver informações, tem que se entregar pra absorver, senão você não tem resultado e a dança é assim.

6.c. habilidades/desafios
Na real, pensando nessa balança das dificuldades de um lado e qualidades e habilidades de outro, isso basicamente, no meu ponto de vista, ele existe, mas ele se perde. Por que ele se perde? Vou dar um exemplo: Você pega um casal, basicamente essa palavra alma gêmea que falam que existe, na dança também existe. Na dança, quando existe a energia boa de um lado, boa de outro, e se juntam pra dançar, essas dificuldades acabam desaparecendo. Porque elas podem existir, às vezes, pra quem está de fora olhando, mas pra quem está lá dentro executando, ela desaparece, simplesmente pelo bem-estar de estar dançando. Então pra nós, profissionais, temos essa visão de ver *"Nossa, não está bom ali"*, só que pra quem está dançando está ótimo, está maravilhoso, ele está fazendo ela dançar, ela girar, está sorrindo um pro outro. Então isso acaba se perdendo, né, então, dentro do que você me pergunta, e eu como profissional, as facilidades e o prazer de dançar superam qualquer dificuldade de não conseguir executar, vai partir muito do momento e da simpatia de cada um, de se entrosar, de se encaixar com o parceiro. E a dança em si, qualquer pessoa até que não faz aula de dança, se você for num bailezinho de família e você ver duas pessoas dançando que nunca fizeram aula de dança, você vê aquela coisa bonita, aquela áurea, o prazer de dançar ali, e nunca fizeram aula. Hoje, a dança acadêmica, ela perdeu um pouco disso, ela caiu muito pro lado que a gente fala de a dificuldade de aprender o movimento e se deixaram perder esse prazer de dançar mesmo.

7. atenção
É uma pergunta interessante, são tantos os fatores... (pensa). Eu presto atenção na música, eu presto atenção nas pessoas ao meu redor pra não bater em ninguém, presto atenção se eu estou agradando a pessoa que está dançando comigo, se eu não estou forçando a movimentação.

8. feedback.

Sei. Pelo meu lado, meu ponto de equilíbrio, entendeu? Eu sinto, eu não estou encaixado, eu não estou dentro da situação, eu não estou nessa dança, é onde que eu falo que caiu o prazer. Eu não estou dançando bem, estou fora do equilíbrio.
E quando estou dançando bem, as variações, movimentações, tudo se encaixa bem. A pessoa que está do seu lado sente isso, vai pra uma situação que você está conduzindo bem, você está dançando bem, você está num eixo bom, você está num equilíbrio bom.

9. controle
Sim, me sinto no controle, porém, também, deixando ser controlado. Depende da situação, dizem pra gente "O homem sempre comanda". Você tem que se entregar pra receber o próximo, a outra pessoa, automaticamente você sai do controle, você deixou a pessoa vir e tomar o controle de você, aí se torna um só pra fluir uma dança boa. No meu ponto de vista, ambas as partes tanto tem que ter o controle, quanto ceder o controle, pra haver a seguinte divisão de 50-50. Não 100% eu controlar.

10. tempo
Você dança pra caramba, não vê a noite passar, quando você vê você está cansado sentado na cadeira, *"Nossa, eu dancei pra caramba, não vi nem o tempo passar, foi tão bom!"*

11. concentração
Isso vai depender muito de que momento da dança eu vou estar. Se eu estiver em cima do palco dançando, minha concentração é 100%. Se eu estiver num baile me divertindo, minha concentração é média, eu tanto estou concentrado na minha dança ali, como estou concentrado em tudo que está ao meu redor. Se é dentro de uma sala de aula, minha concentração é 100%, eu estou vendo toda uma amplitude de pessoas ao meu redor, eu estou olhando pra frente, mas analisando um por um, ao mesmo tempo.

12. auto-estima.
(Pensa) Na minha área profissional, eu me sinto com aquela sensação de dever cumprido, fiz bem o meu trabalho. Se eu estiver num baile, eu sempre falo *"Nossa, foi bom, foi gostoso, o baile foi ótimo, foi prazeroso"*. Sentei, eu estou tranqüilo, eu estou bem, agradei a todos. E se foi em cima de um palco, literalmente, vai depender doas aplausos lá embaixo, vou me sentar, aquela felicidade vai depender muito do que eu fiz lá em cima e do retorno que eu recebi embaixo.

13. crescimento pessoal.
Muito. O principal aspecto foi aprender literalmente a me colocar do lado oposto. Porque é fácil quando você determina pra aquela pessoa uma coisa pra ela fazer e você não analisa quais serão as dificuldades que ela terá pra fazer aquilo. Então você aprende a se colocar no lugar dela pra ver quais serão as dificuldades, pra assim você conseguir cobrar essa pessoa, pedir pra ela alguma coisa. Você não pode pedir, se você não sabe nem qual é a dificuldade daquilo. Então eu aprendi muito a enxergar o lado do próximo, pra depois conseguir me avaliar, porque é muito fácil eu ter uma auto-crítica, mas aceitar a crítica dos outros é o mais difícil. Então a dança ela traz isso pra gente, você aprender a respeitar o próximo.