

Para citar esse documento:

KAHLER, Júlia; BELLINI, Magda Amabile. Dança e *flow*: características do estado de fluidez em bailarinos. *Anais do V Encontro Científico Nacional de Pesquisadores em Dança*. Natal: ANDA, 2017. p. 591-612.



www.portalanda.org.br

DANÇA E FLOW: CARACTERÍSTICAS DO ESTADO DE FLUIDEZ EM BAILARINOS

Júlia Kahler (UCS)*

Magda Amabile Biazus Carpeggiani Bellini (UCS)**

RESUMO: Este artigo aborda os principais conceitos que envolvem o estado de fluidez, assim como os elementos mais subjetivos da arte do movimento, considerando também as mudanças intrínsecas que sua prática constante causa no bailarino, levando a dança a um nível que transcenda os estudos sistemáticos até então apresentados por diversos autores. O objetivo foi analisar elementos relacionados ao *flow feeling*, baseando-se na experiência de praticantes de dança há, no mínimo, dez anos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória. A amostra totalizou 21 indivíduos de ambos os sexos, configurando-se como um estudo piloto. Como instrumento, foi utilizado um questionário aberto contendo 21 questões. Os resultados apontam que os bailarinos possuem vivência de diversos fatores que caracterizam o estado de *flow*. Mesmo não podendo afirmar que algum deles já experimentou a sensação de fluidez, os elementos analisados possuem uma importante relação com vida dos praticantes de dança.

PALAVRAS-CHAVE: Dança. *Flow*. Fluidez. Treinamento.

DANCE AND FLOW: CHARACTERISTICS OF THE STATE OF FLUIDITY IN DANCERS

ABSTRACT: This paper discusses the main concepts involving the state of flow as well as the more subjective elements of the art of movement, also considering the intrinsic changes that its constant practice causes in the dancer, taking the dance to a level that transcends the systematic studies that were carried out by several authors until today. The aim was to analyze elements related to the flow feeling, based on the dance practitioners experience for at least ten years. This is a qualitative, descriptive and exploratory research. The sample of 21 individuals of both sexes, configured as a pilot study. As instrument, it was used an open questionnaire containing 21 questions. The results show that the dancers have experience several

factors that characterize the state of flow. Although we can not affirm that any of them have already experienced the sensation of flow, the elements analyzed have an important relation with the life of the dance practitioners.

KEYWORDS: Dance. Flow. Fluidity. Training.

Introdução

Em meio a tantos momentos de pressão e estresse, o bailarino pode encontrar instantes que lhe proporcione alegria e satisfação, mas para isso é importante desenvolver sentidos específicos que ajudem o corpo a reconhecer as ocasiões que podem ser aproveitadas de forma positiva. Para Weinberg e Gould (2001), o uso da mente é importante para o desenvolvimento dos sentidos e, ao usarmos o máximo deles, conseguimos criar de forma mais satisfatória aquilo que pretendemos tornar real.

Praticantes de alto nível são constantemente expostos a situações de desafio extremo e por este motivo estão suscetíveis ao *flow feeling*. Analisando informações relacionadas a características importantes do cotidiano de um bailarino, como a forma como o mesmo lida com suas emoções, pensamentos e habilidades enquanto dança, pode-se entender melhor quais elementos contribuem para uma possível sensação de fluidez.

Fluidez (*flow feeling*)

A teoria do *flow feeling* foi primeiramente apresentada por Mihaly Csikszentmihalyi nos anos 70. Ela ajuda a entender melhor por que algumas pessoas realizam certas tarefas com máximo de desempenho e em alto grau de motivação. (MIRANDA; BARA FILHO, 2008).

Csikszentmihalyi (1990) diz que as pessoas são mais felizes se estão envolvidas completamente com uma atividade que lhes dá prazer, uma vez que o fluxo de concentração ou absorção completa com o que se está fazendo são fundamentais para sentir-se muito bem durante a realização da ação. Para o autor, o *flow* é um estado de alta motivação intrínseca, no qual o indivíduo está totalmente focado na atividade em questão.

Ainda, Csikszentmihalyi (1992; 1997) define o *flow* como um estado mental no qual a pessoa esquece todos os problemas e preocupações da vida rotineira, acabam todas as ruminções da mente sobre o passado ou futuro, cria-se um mundo paralelo e temporário, sendo proporcionada uma fuga do caos da vida cotidiana. Assim, o tempo para e tudo flui de forma extremamente prazerosa. A sensação é tão boa que os que já passaram por ela, aceitariam pagar um preço muito alto só para poder vivenciá-la de novo.

Ainda não se pode dizer com certeza o que acontece fisiologicamente quando alguém entra em estado de *flow*. Entretanto, sabe-se que nosso sistema nervoso não pode processar mais do que certa quantidade de dados por segundo. Por isso, quando alguém está completamente envolvido com uma atividade, são muitas as informações e não é possível monitorar todos os processos que ocorrem. Desta forma, pode-se dizer que em alguns casos a existência é suspensa temporariamente (ARATA JR., 2011).

Gladwell (2008) cita uma sensação de perda momentânea do controle sobre as movimentações do corpo, algo que o indivíduo não pode controlar, como se não tivesse mais domínio de seus próprios membros, mas isto somente ocorre com profissionais que praticam a atividade por muitos anos, não sendo algo comum entre as pessoas.

Muitos autores associam o estado de *flow* com o sentimento de felicidade. Mas mesmo não havendo uma atribuição específica para este “estado de fluidez”, sua definição ainda é um pouco mais complexa que um sentimento de bem-estar por muitos sentidos. Pelo contrário: é uma experiência singular e para poucos.

Segundo Csikszentmihalyi (2008), uma relação muito importante que caracteriza o *flow* é a harmonia entre as habilidades e os desafios das pessoas que se encontram neste estado, considerando que ambos os elementos devem estar em equilíbrio e qualquer alteração pode afetar a imersão do indivíduo na sensação de fluidez.

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, qualitativa, exploratória, não aleatória, com viés transversal. Participaram desta pesquisa 21 bailarinos de ambos os sexos entre 21 e 50 anos de idade, praticantes da dança por, no mínimo, 10 anos. A coleta de dados foi feita por meio de um questionário aberto. De um total de 160 questionários enviados por correio eletrônico, apenas 21 foram elegíveis. A questão de número 9 foi a única não utilizada para fins de análise, por não ter sido devidamente interpretada pelos bailarinos participantes, desta forma, não trazendo informações relevantes para o estudo.

Sentimento/Sensação/ Pensamento

As questões que envolviam esta categoria foram assim apresentadas: 2- *Por que você dança? O que te faz dançar?*; 3 - *Como você se sente quando está dançando?* e 4 -*No que você pensa enquanto está dançando?*

Pode-se observar que grande parte dos participantes utilizaram palavras e expressões relacionadas a sentimentos bons para responder as perguntas, como prazer, alegria, vivacidade e felicidade. Segundo Delle Fave e Massimini, (2005), o *flow* relaciona-se a várias emoções e comportamentos positivos funcionais que devem estar profundamente conectados com a visão que cada pessoa tem de si mesma e suas experiências. Isto significa que se pode esperar atingir o estado de fluidez através de estímulos externos apenas até certo ponto, pois o fator determinante encontra-se no prazer que o indivíduo realmente sente ao exercer a atividade.

Muitos participantes utilizaram expressões que revelam a dança como algo muitas vezes inexplicável ou muito difícil de se explicar, por exemplo: “tudo depende do momento”, “um algo a mais”, “mistura de sensações”, “sentimento indefinido”, “um bem inescapável”.

Jackson e Eklund (2002) dizem que para alcançar a fluidez, os estímulos gerados nos treinos devem ir um pouco além da capacidade hábil do praticante. Assim como afirmam que o fluxo pode ser co-criado dentro de uma dinâmica específica relacionada a algumas condições que devem estar presentes de forma adequada no momento.

Entretanto, se considerarmos o treinamento dos bailarinos, podemos utilizar a imaginação de certos elementos como uma forma de aprimorar as técnicas de treino. Paivio (1986) apud Munroe et al. (2000) sugere uma estrutura para compreender a influência da imaginação sobre a ação motora do homem. Ele propõe que utilizar imagens mentais serve para duas funções básicas (cognitiva e motivacional) e essas funções operam tanto em nível específico quanto geral.

Objetivos/ Metas

Nesta classificação havia apenas uma questão: 5 - *Quais são seus objetivos em relação à dança? Você tem alguma meta?*

Grande parte dos bailarinos respondentes afirmaram ter objetivos bem específicos em relação à dança, a maioria relacionados à carreira profissional e ao aumento do desempenho.

Conforme Csikszentmihalyi (1992), para que o indivíduo se envolva completamente em qualquer atividade, é necessário que as metas estejam claramente definidas, mas não apenas o objetivo final, e sim o “passo a passo” que será preciso percorrer, pois dessa forma, a cada minuto ele recebe a informação de que está alcançando sua meta básica e nisso reside a sua satisfação.

Estabelecer metas e objetivos é um comportamento muito comum na vida de bailarinos, isso demonstra interesse profissional e vontade de se superar a cada dia, seja técnica ou esteticamente. Pode-se entender a relevância desse comportamento para atingir um estado de fluidez pela sensação compensadora que o ato de “saber exatamente o que deve ser feito e conseguir fazê-lo” traz para as pessoas em qualquer que seja sua área de atuação artística.

Ansiedade

Duas questões nortearam esta categoria. São elas: 6 - *Há ocasiões onde a dança provoca ansiedade? Quais? E como a ansiedade se manifesta?* e 7 - *Você possui algum método para controlar sua ansiedade? Qual?*

Jackson e Eklund (2002) dizem que o nível de ansiedade, concentração, controle, relaxamento e excitação do indivíduo são características que podem determinar o alcance da fluidez.

Eventos competitivos e/ou audições foram os casos que provocam ansiedade mais lembrados pelos participantes. Entre suas formas de manifestação, foram citados nervosismo, medo, alterações fisiológicas, agitação e inquietação.

Em relação aos métodos para controlar a ansiedade, muitos bailarinos afirmam utilizar da concentração, relaxamento e alguns ainda citam o pensamento religioso (fé). Outro método muito citado pelos participantes foi a respiração.

A ansiedade é algo presente na maioria da vida das pessoas que lidam com as pressões da atividade artística em nível profissional e, embora às vezes não pareça, ela possui componentes úteis para auxiliar no desenvolvimento do bailarino, assim como quando equilibrada com outros elementos característicos, pode influenciar diretamente na atividade de *flow*.

Atenção/Concentração/Controle

Para esta categoria, foram propostas as seguintes questões: 8- *Você presta atenção em algo específico enquanto dança? No que está focada sua atenção enquanto você dança?; Você fica profundamente concentrado e absorvido pela dança?; 10 - Você possui alguma “técnica” para controlar seu nível de concentração antes de uma apresentação importante? Qual?; 13 - 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 de suas ações? e 14. Durante a dança, você sabe quando está dançando bem e quando não está dançando bem? Como?*

Albuquerque (2006) diz que os princípios da concentração, propriocepção, integração sensorial e consciência corporal usam a mente para educar ou reeducar os músculos e permitem que o corpo se centralize no movimento que está executando.

Segundo Csikszentmihalyi (1990), as pessoas são mais felizes quando estão em estado de fluxo de concentração ou absorção completa com a atividade em questão. A ação parece se fundir com a consciência, pois o indivíduo precisa concentrar toda a sua atenção na tarefa e não desperdiçar nenhum recurso de atenção para processar qualquer informação não relevante.

Quando o bailarino foca toda a sua atenção na dança, ele fica tão concentrado e envolvido que a diferença entre o movimento e quem se movimenta desaparece, o “agir” e o “agente” são uma coisa só, algo único. Snyder e Lopez (2009) acreditam que quando esse envolvimento ultrapassa certo nível de intensidade, a atividade se torna automática, espontânea. Essa característica é muitas vezes confundida com a falta de controle, por isso a sensação de controle

pode se tornar contraditória; ao mesmo tempo que o bailarino controla os passos, ele sente que não precisa fazer nenhum esforço para realizá-los, ele simplesmente faz.

Surpreendentemente, alguns participantes citaram questões relacionadas à mente e à própria fluidez da ação, e não os gestos técnicos em si, o que sugere que, em grande parte, os bailarinos consideram mais valiosa a sensação abstrata do corpo do que as questões físicas em si na hora de avaliar seu desempenho.

A técnica rígida e precisa para a realização dos movimentos nos mais diversos gêneros de dança exige um nível de atenção e concentração constante e elevado por parte dos bailarinos. Muitas respostas presentes nos questionários apresentaram o controle e a falta do mesmo como pontos relevantes para o ótimo desempenho da dança, o que traduz as experiências individuais de cada participante em algo comum nas observações do estado de *flow* relatadas pelos autores.

Desafios/Habilidades

Referente aos desafios e habilidades, foram apresentadas as seguintes questões: 11 - *Quais as dificuldades que você encontra enquanto dança (desafios)?*
12 - *Quais as habilidades você julga serem fundamentais para ser um bom bailarino?*

Segundo Csikszentmihalyi (2008), o estado de *flow* é proporcionado pelo equilíbrio entre os desafios e as habilidades dos indivíduos que, neste momento, encontram-se num estado de imersão. Por consequência, as pessoas se tornam mais focadas e mais produtivas em relação às suas atividades.

De acordo com as respostas dos participantes, os desafios de maior relevância estão relacionados à técnica, movimentos complexos, expressão, controle do corpo, das emoções e aos fatores fisiológicos que envolvem a dança.

Um dos bailarinos respondeu que sua maior dificuldade consiste também em “esconder” o esforço necessário para realizar as movimentações. Dentro deste contexto, Dantas (1999) observa que um dos objetivos da técnica na dança é tornar natural o movimento, que não é inato, mas estimulado e construído, traduzindo-se em algo fácil para ser realizado pelo bailarino. Esses gestos passam a fazer parte de seu repertório, pertencendo ao seu modo individual de entender e expressar com o corpo. Mais do que demonstrar suavidade e “esconder” a dor e o esforço, é necessário incorporar tais características e torná-las dança.

Observou-se que a técnica também foi muito citada como uma das habilidades consideradas fundamentais para o bom desempenho de um bailarino, principalmente pelos participantes praticantes da dança clássica. De acordo com Agostini (2010), o *ballet* é tecnicamente complexo e sua prática deveria ser desenvolvida através do entendimento das leis biomecânicas e princípios de treino e fisiologia do exercício, o que sugere o quão desafiante pode ser adquirir determinada habilidade.

Outras características citadas pelos bailarinos em relação às habilidades fundamentais na dança foram a expressão, dedicação, consciência corporal e a repetição. Para Albuquerque (2006), o dançarino trabalha com repetições, tudo o que ele fez é utilizado durante seu percurso criativo. Enfim, para a formação de um corpo cênico, cada vez mais profissionais estão buscando um trabalho com consciência e organicidade.

Para Csikszentmihalyi (1990) o estado de fluxo é um estado ótimo de motivação intrínseca, no qual a pessoa está totalmente focada no que está fazendo. Csikszentmihalyi (1996) ainda diz que o estado de fluidez se manifesta quando todo o seu ser está envolvido e você está usando o máximo de suas habilidades.

Csikszentmihalyi (1988) afirma que a condição primária é a de que o indivíduo saiba que existe algo que ele precisa fazer e que ele é perfeitamente capaz de fazê-lo. Desta forma, a experiência ótima requer um equilíbrio entre os desafios percebidos em uma determinada situação e as habilidades que a pessoa possui.

Quando acontece de o indivíduo apresentar habilidades maiores que os desafios, ele entra num estado de tédio, mas se o desafio superar a habilidade, o praticante entra num estado de ansiedade, e em ambos os casos se afasta do *flow*, por isso enfatiza-se a necessidade de se estabelecer um equilíbrio.

Percepção do tempo

No que tange à percepção do tempo, os participantes foram questionados da seguinte forma: 15 - *Quando a dança está agradável, como você sente o tempo passar?*

Dos 21 bailarinos que responderam ao questionário, 11 afirmaram sentir o tempo passar extremamente rápido, cinco disseram não sentir, um usou o termo “tranquilamente”, um “muito devagar” e um disse que depende.

Csikszentmihalyi (1996, p. 54), em uma de suas definições sobre o *flow feeling*, compara algumas sensações desse estado ao ato de “tocar *jazz*” e cita o fator “tempo” em sua fala: “[...] é como estar completamente envolvido em uma

atividade que proporcione seu próprio bem. O ego desaparece. O tempo voa. Toda ação, movimento e pensamento segue inevitavelmente o acontecimento anterior, como tocar jazz. ”

Evidentemente, a relação com o tempo é uma característica importante no estado de fluidez, mas nunca foi estabelecida uma relação exata de como este deve passar para que se esteja, de fato, em *flow*.

Em suas várias pesquisas com praticantes das mais diversas modalidades esportivas e/ou artísticas, Csikszentmihalyi encontrou diferentes relatos sobre a percepção do tempo durante a execução da atividade. Houve um campeão olímpico de corrida de 100m rasos que disse que os 9,8 segundos de corrida pareciam durar uma eternidade, já uma bailarina afirmou que, ao executar uma “pirueta” difícil, que deve demorar cerca de 1 segundo em tempo real, ela podia sentir aquilo prolongar-se por minutos. Mas, ao final de uma apresentação inteira, horas de dança podem parecer ter passado em alguns poucos instantes (CSIKSZENTMIHALYI, 2004).

Desta forma, 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, 1992, p. 32).

Cada bailarino pode descrever uma forma de sentir o tempo passar. Mas, de fato, o simples senti-lo diferente da forma habitual já sinaliza que algo incomum está acontecendo. Entretanto, não podemos medir o estado de fluidez apenas pelo “perder a noção do tempo”, esta é uma sensação bastante presente em nossa vida,

que está sim (na maioria das vezes) relacionada a experiências prazerosas, mas não é indicativo único de um estado de *flow*.

Autoestima

Tratando-se de autoestima, a pergunta foi: 16 - *Depois que você dança, como se sente em relação a si mesmo? (Melhor, pior ou não há alterações)?*

A maioria dos participantes respondeu que se sente melhor ou muito melhor depois de dançar. Porém, alguns disseram que a sensação depende e está diretamente relacionada ao seu desempenho.

Na literatura, encontramos a sensação de autoestima elevada antes como consequência do que como característica do *flow*, pois durante a experiência de um estado de fluidez, a autoconsciência do indivíduo fica temporariamente suspensa, assim como ocorre com sua autoestima, uma vez que o sujeito não pensa sobre si mesmo. No entanto, após vivenciar tamanha experiência, a autoestima fica mais elevada do que nos momentos fora de *flow*; a pessoa se sente muito melhor consigo mesma, pois possui a sensação de estar vivendo acima das próprias expectativas e também das expectativas alheias (CSIKSZENTMIHALYI; RATHUNDE; WHALEN, 1993).

Como esta pergunta não especificou um momento da dança no qual os respondentes deveriam pensar, muitos relacionaram o “sentir-se bem consigo mesmo” com o resultado da *performance*, mas a grande maioria avaliou a dança de uma forma geral e apresentou respostas condizentes com a satisfação no ato de dançar em si.

Em outras palavras, a atividade realizada faz bem para quem a realiza, o indivíduo se sente melhor com o seu “eu”, mas se considerarmos o fato de que a autoestima aumenta de forma intensa somente depois de um estado de fluidez, essa categoria passa a ser uma consequência do *flow*.

Não se pode afirmar que todos os participantes que se sentem melhor após a dança experimentaram ou não o *flow*. Essa sensação envolve muitos outros componentes e é mais complexa, dependendo do individualismo de cada bailarino e da forma como os elementos até aqui citados se expressam, juntamente com o aumento da autoestima.

Relaxamento

A questão 17 - *Você se sente relaxado em algum momento enquanto dança? Você possui alguma “técnica” que julga ser importante para ajudar no relaxamento do corpo como um todo?* foi utilizada para abordar a categoria “relaxamento”.

Segundo Massimini e Carli (1988), o relaxamento está relacionado com baixos desafios e altas habilidades, em que a sensação de controle é alta, mas a concentração cai bastante, pois os desafios são muito baixos e a experiência é essencialmente neutra. Os autores ainda afirmam que, quando a pessoa está relaxada, o estado de humor é médio e que o indivíduo fica mais passivo, com um sentimento de que nada importante está acontecendo na atividade.

Quanto às técnicas de relaxamento, apenas cinco participantes afirmaram não possuir nenhuma. O restante citou elementos como respiração, alongamento, música, entre outros.

De acordo com Salvador (2011), a importância das técnicas respiratórias para o relaxamento e a desenvoltura das atividades é incomum a nós do mundo ocidental, uma vez que não damos a devida atenção para nossa respiração, pois parece algo banal. Se prestarmos mais atenção em nossa respiração, na postura, em como inspiramos e expiramos, perceberemos que utilizamos muito pouco de nossa capacidade pulmonar.

Desta forma, o relaxamento visto não apenas como um estado no qual os desafios são inferiores às habilidades, mas como um meio de acelerar o processo de reconhecimento corporal e sensação de bem-estar, pode facilitar a transição do bailarino para um estado mais próximo ao *flow*.

Comportamento

Em relação ao comportamento, perguntou-se: *18 - A dança mudou algo em você? Fez de você uma pessoa diferente? Em que?*

Todos os participantes afirmaram que a dança mudou a vida deles de alguma forma. Entre as respostas, os elementos mais citados relacionaram-se a fatores como sensibilidade, percepção, autoestima, estilo de vida, habilidades criativas, caráter, disciplina, físico e social.

Dentro do contexto específico do *flow*, encontram-se vários elementos que sugerem que para que ele ocorra, o indivíduo precisa, de fato, vivenciar a tarefa. Csikszentmihalyi (1992) apresenta o *flow* como o estado no qual os indivíduos estão de tal maneira mergulhados em uma atividade que nada mais parece ter importância. A experiência em si é tão agradável que as pessoas vivenciarão

mesmo pagando um alto preço pelo simples prazer em senti-la. Isso sugere que dentro de um contexto no qual a pessoa deixa a tarefa influenciar no seu modo de vida, seria mais fácil aproximar-se desse estado de fluidez.

Utilização da mente

Como uma dimensão relacionada à utilização da mente utilizamos a seguinte questão para a discussão 19 - *Você costuma utilizar a mente para auxiliar no desempenho da dança? Você costuma fazer algum tipo de trabalho/treino que envolva a mente? Qual/Como?*

Observou-se que todos relacionaram seu trabalho corporal com a mente. O único que não respondeu positivamente à primeira questão aqui citada, justificou que não podia responder essa pergunta, pois não conseguia entender mente separada do corpo. Diante desse fato, cabe ressaltar que, cada vez mais, autores defendem essa impossibilidade de separação entre corpo/mente/alma (DAMÁSIO, 1998; GREINER, 2010). Entretanto, a pergunta foi assim elaborada visando saber quais os principais elementos relacionados a fatores como memória, meditação, concentração e outros (normalmente associados à palavra “mente”) são utilizados pelos bailarinos.

Muitos dos participantes apresentaram a utilização da mente no treinamento relacionando-a com relaxamento, conexão com o movimento, controle, concentração, motivação, sentimentos e equilíbrio. E, dentre as técnicas relatadas temos: leitura, escrita/estudo/pesquisa, processo do treinamento em si (ensaio, aulas, etc.), associação com outros elementos, trabalhos de memória e coordenação, imaginação, concentração e meditação.

Para Weinberg e Gould (2001), o sentido sinestésico pode ser entendido através da sensação que engloba o corpo humano que se movimenta e se completa juntamente com a atribuição de significados ao movimento. Não se pode pensar apenas em gestos mecânicos, mas em toda a produção mental sobre a execução desse movimento. Eis a incumbência da memória, uma vez que a lembrança armazenada de diferentes situações vividas se relaciona com o grau de afetividade depositada na situação relembrada.

Para Albuquerque (2006, p. 10) “o trabalho de condicionamento do bailarino pode ir um pouco além da consciência corporal.” Ainda neste contexto, a autora cita o trabalho de grupos de dança contemporânea que consiste em “fechar os olhos, depois pensar em uma imagem ou em uma passagem biográfica sugerida e, a partir daí, conectar-se com seus movimentos.” (ALBUQUERQUE, 2006, p. 11).

Este tópico muitas vezes não é abordado durante o treinamento dos bailarinos, talvez pelo fato de, realmente, não estar separado do preparo físico em si, mas seria interessante, tanto para o desenvolvimento geral, quanto para a experiência de *flow*, que a mente fosse trabalhada de forma mais enfática e consciente.

Específicas

As questões que envolviam esta categoria foram assim apresentadas: 20 - *Você já sentiu alguma sensação de flutuação, fluidez ou algum tipo de perda de contato com a realidade enquanto dançava? Descreva essa experiência.* e 21 - *Em caso de afirmação na pergunta anterior, essa sensação ocorreu apenas uma, ou mais vezes? Em que momento?*

Poucos relataram ter vivenciado a experiência descrita na questão, mas as respostas afirmativas trouxeram alguns elementos interessantes para o estudo.

Um dos participantes relatou “*é como se você não tivesse mais controle do que está fazendo*”. Gladwell (2008) descreve vários acontecimentos relacionados à sensação de perda momentânea do controle sobre os movimentos do corpo. Contudo, o autor ressalta que este processo automático e espontâneo somente surge quando o profissional é muito bem treinado e talentoso.

As sensações que a dança provoca em cada bailarino são muito singulares e podem variar de acordo com os mais diversos fatores, mas quando algo “diferente” acontece, o corpo do artista percebe.

Considerações finais

Através da leitura e análise dos questionários, pode-se observar que os principais elementos relacionados ao *flow feeling* estão presentes de forma significativa e intensa na vida dos bailarinos participantes. Mesmo que a maioria deles declare nunca ter sentido nada parecido com uma “*sensação de flutuação, fluidez ou algum tipo de perda de contato com a realidade durante a dança*”, vários mencionaram alguns elementos característicos do *flow* em outros momentos. Eles podem ter, de fato, sentido um instante de extrema satisfação e até mesmo um estado semelhante ao aqui estudado, porém, como este é um fenômeno pouco conhecido e nenhum dos bailarinos obteve explicação prévia sobre o assunto (para que não fossem influenciados ou induzidos a alguma resposta), pode ser que alguns elementos importantes para a conclusão do estudo não tenham sido por eles mencionados.

Entretanto, a partir das respostas fornecidas, foi possível identificar que na rotina dos bailarinos participantes, existem diversas características que precedem o estado de *flow*. A sensação de desconexão com a realidade, a fluidez do movimento em si e a maneira como o corpo reage instantaneamente aos diversos estímulos provenientes da arte de dançar foram elementos citados das mais diversas formas e em diferentes perguntas.

Todos os elementos abordados no questionário, os quais estão direta ou indiretamente relacionados com o estado de *flow*, foram identificados pelos bailarinos participantes como algo presente – mesmo que não de forma constante – em seu cotidiano.

Ainda que os bailarinos relatem sentir extrema satisfação em dançar, nem todos os momentos bons podem ser considerados uma sensação de fluidez; alguns acontecimentos distintos e prazerosos podem ser confundidos com o *flow*, mas este é um acontecimento raro e demanda uma situação extremamente propícia. Da mesma forma, alguns momentos de real imersão nesse estado podem não ter sido reconhecido pelos participantes, pois os mesmos não estão familiarizados com a existência específica de tal manifestação.

Assim sendo, somente com as respostas obtidas neste questionário, mesmo dentro das perguntas de ordem específica, não se pode negar ou afirmar que os participantes já vivenciaram o *flow feeling*. No entanto, fica claro que todos eles fazem parte de um contexto que abrange os elementos fundamentais para que o indivíduo possa sentir a sensação de fluidez.

Referências

AGOSTINI, B. R. **Ballet Clássico: Preparação física, aspectos cinesiológicos, metodologia e desenvolvimento motor.** Várzea Paulista: Fontoura, 2010.

ALBUQUERQUE, I. C. L. A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo. **Diálogos possíveis**, v. 5, n. 1, p. 141-160, 2006.

ARATA JR., A. **Mihaly Csikszentmihalyi: Estado de Flow (Fluxo) como elemento de realização e alta performance.** 2011. Disponível em: <<http://www.arataacademy.com/port/mihaly-csikszentmihalyi-estado-de-flow-fluxo-como-elemento-de-realizacao-e-alta-performance/>> Acesso em: 20 mai. 2013.

CSIKSZENTMIHALYI, M. Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. **New Ideas in Psychology**, v. 6, n. 2, p. 159-176, 1988.

_____. **Flow.** The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row, 1990.

_____. **A Psicologia da Felicidade.** São Paulo: Saraiva, 1992.

_____. **Finding flow in every day.** New York. Harper Collins, 1997.

_____. **Fluidez, o segredo da felicidade.** 2004. Disponível em: <https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow?language=pt-br> Acesso em: 20 mai. 2013.

_____. **Flow:** The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Perennial, 2008.

CSIKSZENTMIHALYI, M.; RATHUNDE, K.; WHALEN, S. **Talented teenagers:** A longitudinal study of their development. New York: Cambridge University Press, 1993.

DAMÁSIO, A. **O erro de Descartes.** São Paulo: Companhia das Letras, 1998.

DANTAS, M. **Dança**: o enigma do movimento. Porto Alegre: Editora Universidade/UFRGS, 1999.

DELLE FAVE, A.; MASSIMINI, F. The Investigation of Optimal Experience and Apathy: Developmental and Psychosocial Implications. **European Psychologist**, v. 10, n. 4, p. 264-274, 2005.

GLADWELL, M. **Outliers**: The story of success. New York. Little, Brown and Compay. 2008.

GREINER, C. **O corpo**: pistas para estudos (in)disciplinares. São Paulo: Annablume, 2010.

JACKSON, S. A; EKLUND, R. C. Assessing "Flow" in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional "Flow" Scale-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 24, n. 2, p. 133-150, 2002.

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. New York: Cambridge University, 1988. p. 266-287

MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. G. **Construindo um atleta vencedor**: uma abordagem psicofísica do esporte. Porto Alegre: Artmed, 2008.

MUNROE, K. J.; GIACOBBI JR., P. R.; HALL, C.; WEINBERG, R. The four Ws of imagery use: where, when and what. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 2, p. 119-137, 2000.

SALVADOR, S. **Respiração, relaxamento e cura**. 2011. Disponível em: <<http://www.shanta.biz/respirecure.html>> Acesso em: 16 jul. 2014.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, S. J. **Psicologia Positiva**: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas. Porto Alegre: Artmed, 2009.

WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

*Bacharel em Educação Física pela Universidade de Caxias do Sul.
Bailarina. emeiodajuliakhaler@gmail.com

** Mestre e Doutora em Comunicação e Semiótica pela PUCSP. Licenciada em Educação artística – Artes Plástica. Docente nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física, Fisioterapia e Tecnólogo em Dança da Universidade de Caxias do Sul - RS. mabcbellini@ucs.br