
EDUCAÇÃO FÍSICA

HILARY DA SILVA CARDOSO

**ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA DANÇA: UMA
VISÃO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE**



Rio Claro - SP
2023

HILARY DA SILVA CARDOSO

**ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA DANÇA: UMA VISÃO DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Bacharela em
Educação Física.

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Fernando de Lima Fabris

Rio Claro - SP
2023

C268a Cardoso, Hilary da Silva
Atenção e concentração na dança: uma visão da
psicologia do esporte / Hilary da Silva Cardoso. --
Rio Claro, 2023
25 p.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado -
Educação Física) - Universidade Estadual Paulista
(Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Afonso Antonio Machado
Coorientador: Fernando de Lima Fabris

1. Atenção. 2. Concentração. 3. Dança. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp.
Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo
autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

HILARY DA SILVA CARDOSO

**ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO NA DANÇA: UMA VISÃO DA
PSICOLOGIA DO ESPORTE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências – Câmpus de Rio Claro, da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita
Filho”, para obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)
Me. Fernando de Lima Fabris (coorientador)
Me. Bruna Feitosa de Oliveira
Profa. Dr. Fernanda Moreto Impolcetto

Aprovado em: 04 de dezembro de 2023

Hilary da Silva Cardoso
Assinatura do discente


Assinatura do(a) orientador(a)


Assinatura do(a) coorientador(a)

RESUMO

Existem diferentes estilos de danças, várias apresentações e competições espalhadas pelo mundo, muitos dançarinos se preparam todos os dias para ter um bom desempenho, mas para chegar a vitória é necessário mais do que talento e treinamento, ao subir no palco o bailarino precisa estar completamente concentrado, e durante qualquer competição é clara a dificuldade para se ter uma atenção plena. Pensando em como o bailarino precisa se preparar e performar da melhor forma possível durante uma apresentação ou competição, o objetivo é investigar como os aspectos psicológicos da atenção e concentração tem influência na dança. O trabalho se funda na necessidade de compreender fatores que influenciam o desenvolvimento de bailarinos, tais como a atenção e concentração, que interferem na melhora do comportamento durante uma apresentação, sendo fundamental para um atleta de sucesso. O método a ser utilizado para a pesquisa será uma revisão bibliográfica e documental, os materiais utilizados serão de cunho científico por meio de artigos, dissertações de mestrado, tese de doutorado, livros, jornais, filmes e reportagens. Apesar da literatura escassa sobre o tema, conclui-se através desse estudo de revisão que esses aspectos psicológicos influenciam o desempenho do bailarino durante sua apresentação e são cruciais para se obter um bom resultado.

Palavras-chave: Dança; Atenção; Concentração; Psicologia do Esporte;.

ABSTRACT

There are different styles of dance, various presentations and competitions spread around the world, many dancers prepare themselves every day to perform well, but to achieve victory it takes more than talent and training, when going on stage the dancer needs to be completely complete concentration, and during any competition it is clear that it is difficult to pay full attention. Thinking about how the dancer needs to prepare and present themselves in the best possible way during a performance or competition, the objective is to investigate how the psychological aspects of attention and concentration influence dance. The work is based on the need to understand factors that influence the development of dancers, such as attention and concentration, which interfere with improving behavior during a performance, being fundamental for a successful athlete. The method to be used for the research will be a bibliographic and documentary review, the materials used will be of a scientific nature through articles, master's dissertations, doctoral theses, books, newspapers, films and reports. Despite the scarce literature on the subject, it is concluded through this review study that these psychological aspects influence the dancer's performance during their performance and are crucial to obtaining a good result.

Keywords: Dance; Attention; Concentration; Sport Psychology.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	OBJETIVO.....	10
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	11
4	HISTÓRIA DA DANÇA.....	12
5	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO	16
5.1	<i>Definição</i>	17
5.2	<i>Funções da Atenção</i>	18
5.3	<i>Influência no esporte</i>	19
6	INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA DANÇA.....	21
7	CONCLUSÃO.....	23
8	REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

A dança é uma atividade que remonta à era paleolítica, tendo sido transmitida de geração em geração através da cultura, religião e rituais. Atualmente é considerada uma forma de educação, sua prática melhora a coordenação motora, equilíbrio, velocidade, flexibilidade e ajuda no aperfeiçoamento de capacidades físicas básicas (FRAÇÃO et al., 1999). Paul Valéry considera a dança como algo sagrado aprimorado ao longo dos anos, sendo mais do que um exercício, um divertimento, um ornamento ou um passatempo social. Atualmente, a dança é praticada por diversas razões, como a saúde, socialização, entretenimento, lazer e competição. Segundo Paul Valéry (apud FARO, p.7, 2004).

“A Dança é, na minha opinião, muito mais do que um exercício, um divertimento, um ornamento, um passatempo social; na verdade, é uma coisa até séria e, sob certo aspecto, mesmo, uma coisa sagrada. Cada era que compreendeu a importância do corpo humano, ou que, pelo menos, teve a noção sensorial de sua estrutura, de seus requisitos, de suas limitações e da combinação de genialidade que lhe são inerentes, cultivou, venerou a Dança.”

Nesta fala que foi apresentada Valéry (2004) reforça a dança como algo sagrado, o qual se valorizou ao longo dos anos. Em “cada era que compreendeu a importância do corpo humano, ou que pelo menos teve a noção sensorial de sua estrutura” (VALÉRY apud FARO, 2004, p. 7) apresenta uma forma de dança, o que faz referência às pessoas que realizam qualquer tipo de movimento combinado ou não, ritmado, de forma a produzir, uma dança.

Nesse contexto, a pesquisa centraliza aspectos psicológicos relacionados a dança, mais especificamente a atenção e concentração. Esses aspectos estão íntimos ao dia a dia de treinamento do bailarino, durante os ensaios, as coreografias, marcações e aprendizado são realizados através deles. Além

disso, durante as competições de dança.

O presente trabalho visa analisar os fatores da atenção e concentração na dança. Nas aulas de dança muito aprendizado é passado pelo professor, em relação a corporeidade, coreografia e musicalidade, normalmente durante as aulas ocorrem algumas apresentações da coreografia ou até mesmo dinâmicas que colocam em foco o bailarino como individual diante do grupo, isso gera um nível de pressão que leva ele a focar mais no que está fazendo no momento, por sentir medo, receio ou simplesmente não querer errar. Os fatores de atenção e concentração estão intrínsecos, na prática da dança, desde a sala de aula até as apresentações e competições de dança. As apresentações feitas para os pais ou para a cidade demandam de uma grande preparação, além de ensaiar e aprimorar a coreografia é preciso preparar o figurino, fazer marcação de palco e iluminação, acertar todos os detalhes da coreografia, sem contar nas questões emocionais que fazem parte desse momento. No momento da apresentação, quando o bailarino sobe no palco, muitos sentimentos, e pensamentos invadem sua mente, é nesse exato instante que ele precisa se concentrar no que deve ser feito, ouvir a música com clareza e realizar os movimentos corretos no tempo certo. Esse momento é o que define o vencedor, sendo de extrema importância estar atento e se concentrar no que deve ser feito.

O aspecto psicológico da atenção pode ser definido como: “tomar posse pela mente, de forma clara e nítida, de um dos que parecem ser vários objetos ou séries de pensamentos simultaneamente possíveis” (JAMES, p.403, 1890). Isso propõe que as pessoas podem escolher de forma voluntária onde focar sua atenção, devido à incapacidade de examinar tudo ao mesmo tempo, tendo que ter clareza e nitidez para se tornar possível a atenção.

Sabendo que é possível escolher onde focar sua atenção, na hora da apresentação o bailarino precisa estar atento a música, a contagem, aos movimentos, a mudança de direção do palco, saídas e entradas, mas, além disso, outros pensamentos podem interferir nesse foco, como lidar com a plateia a sua frente, encarar os jurados, estar no mesmo ambiente que seus adversários.

É notório que inúmeros pensamentos e sentimentos passam pela mente, e

cabe ao bailarino, de forma instantânea conseguir se concentrar para realizar a tarefa, e com isso, por meio da concentração, focar a sua atenção para algo específico que irá levá-lo ao objetivo final, que será concluir aquela apresentação da melhor forma possível (WIENBERG; GOULD, 2017), pois segundo James (p. 404, 1890): “focalização e concentração da consciência são essenciais.

Elas implicam o afastamento de algumas coisas para lidar efetivamente com outras.”, de modo que ao afastar demais pensamentos que atrapalham a concentração no que deve ser feito durante a tão esperada apresentação, passa a ser uma maneira de se diferenciar dos demais participantes, já segundo Goleman (2013, p. 7): “nossa capacidade de atenção determina o nível de competência com que realizamos determinada tarefa. Se ela é ruim, nos saímos mal. Se é poderosa, podemos nos sobressair”.

Portanto, a relação entre atenção e concentração na dança é crucial, em todo o processo de preparação do dia a dia durante os ensaios e no desenvolvimento da aprendizagem. A capacidade de atenção determina o nível de competência com que realizamos determinada tarefa, sendo que uma atenção poderosa pode nos fazer sobressair em relação aos outros. Portanto, a atenção e a concentração são fundamentais para o bailarino ter um melhor conhecimento e aperfeiçoamento dos movimentos e aspectos relacionados a dança

2 OBJETIVO

O objetivo do presente estudo será investigar como os aspectos psicológicos da atenção e concentração tem influência na dança.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O presente estudo será baseado no método com caráter de revisão bibliográfica e documental, descrito por Thomas e Nelson (2002) como uma maneira adequada de apresentarmos maior aprofundamento acerca de uma temática, selecionando materiais de cunho científico e outros conteúdos, principalmente por meio de artigos, teses de doutorado, dissertações de mestrado, livros, filmes, jornais, revistas reportagens, tanto utilizando o meio físico quando o eletrônico.

A pesquisa contará com a seleção de conteúdos por meio de sites eletrônicos e periódicos/plataformas de busca como o LILACS, PubMed, Google Acadêmico e Scielo, bem como livros/autores clássicos da psicologia do esporte, reportagens em meios renomados e confiáveis, buscando maior aprofundamento sobre o tema aqui retratado. É válido ressaltarmos que os materiais podem abordar conteúdos em inglês, português ou espanhol.

Assim, espera-se que o presente estudo possua maior embasamento por meio de materiais fidedignos, contribuindo com maior aprofundamento e compreensão acerca da temática da pesquisa, facilitando o alcance dos objetivos previamente traçados.

4 HISTÓRIA DA DANÇA.

As primeiras formas de manifestações de emoções do homem se dão a partir de gestos e movimentos corporais que são a base e origem de qualquer tipo de dança. Nos primórdios, aproximadamente 14.000 anos atrás, temos os primeiros registros de movimento, caracterizando expressões corporais e movimentos (MAGALHÃES, 2005).

Na antiguidade, o homem pré-histórico vivia em prol da caça para alimentação própria, pescava e coletava para sobreviver, sua dança era direcionada aos animais, sendo tanto predador quanto presa, e em diversos aspectos temos o corpo em seu mais puro movimento, lidavam com animais difíceis de serem vencidos, e após a vitória tinham como um ritual natural e sagrado utilizá-los tanto para alimentação quanto para se aquecer com suas peles e de acordo com isso, temos os primeiros registros de dança dados por figuras desenhadas em grutas antigas. A dança primitiva era frequentemente parte integrante de rituais religiosos e espirituais, vista como uma forma de se conectar com o mundo espiritual, com deuses e poderes divinos. Além disso, era de costume utilizar máscaras e fantasias durante festivais e rituais (MAGALHÃES, 2005).

No Egito, as danças eram em homenagem aos deuses, principalmente a Ápis, denominado “touro sagrado” e Hator, a deusa que representava dança e música. Além de homenagear, bailarinos usavam a dança para festejar, com coreografias avançadas e acrobacias, em momentos de luto utilizavam a dança funerária, com cortejos fúnebres os movimentos e a coreografia tinham o intuito de facilitar a alma do falecido ao além, e por fim as danças profanas, como gawasis e guêpe, que são danças de movimentos crescentes e exagerados e com véus e lenços (ELLMERICH, 1988).

Durante a idade média, com a queda do Império Romano e o Império Bizantino, a dança não se desenvolveu por alguma linguagem escrita que detalhasse os passos e movimentos, as coreografias eram redigidas e realizadas oralmente por mulheres, jovens ou velhas, dessa forma, muito se sabe sobre partituras medievais de instrumentos e corais que eram destinados à dança mas pouco sobre a dança em si, como a coreografia era desenvolvida e apresentada. Com o Catolicismo forte dessa época, podemos ter ideia dos

passos realizados por alguns sermões eclesiásticos que criticavam a disseminação da dança pela população, com a expansão da população europeia ela passa a ser de livre acesso, mulheres, crianças, e todas as classes sociais utilizavam dela para festejar, adorar e comemorar juntos em dias santos e feriados comuns, denotando uma liberdade durante a execução dos movimentos, em círculos, linhas, correntes ou marchas religiosas, normalmente todos de mãos dadas, fato que foi muito criticado por sermões moralistas da época, o toque físico era considerado um pecado e a dança parecia ignorar essa realidade da igreja. As danças eram acompanhadas por músicas, mulheres tocando tambor, ou até mesmo pessoas dando instruções durante a coreografia, mas era sempre enfatizado a repulsão de alguns eclesiásticos por comemorações terrenas que não iam de acordo com os desejos e diretrizes da religião, entretanto, metade deles enxergavam a dança como uma forma angelical de adoração e outra como um pecado, por isso ela foi abolida de diversos momentos da Era Cristã na idade média (PORTINARI, 1989).

Mais adiante, com as dúvidas sobre o dualismo cristão e o renascimento tomando força, ascendendo a ideia de novos valores mundanos relacionados ao corpo e a vida, a dança é trazida como forma recreativa perante as cortes e nobreza, a elite a incluía nas festas e comemorações. As artes que antes eram de domínio e em prol da igreja, passam a ser sinônimo de poder, beleza e riqueza. Na Itália, surge a partir de cerimoniais da corte e comemorações pagãs, o balé, que ao longo do tempo foi estudado e aprimorado chegando as técnicas e regras que conduziam a dança (GARAUDY, 1980).

Durante o século XVI surge o “ballet cômico da rainha”, por Caterina de Médicis, se tratava de um espetáculo em forma de baile que se organizava ao redor de uma situação dramática, o criador Balthasar de Beaujoyeux se empenhava em criar passos com diferentes velocidades tornando a dança mais padronizada. (AMARAL, 2009). Naquela época era de costume assistir às apresentações criadas por Beaujoyeux de cima, pois suas montagens coreográficas sempre pendiam para um lado geométrico, dando beleza e assimetria aos movimentos (MENDES, 1987).

Mais adiante, em 1661, surge em Paris a Academia Real da Dança por Luís XVI, com o intuito de profissionalizar bailarinos que queriam viver e

trabalhar com dança. Um dos nomes importantes para a história foi a primeira bailarina a se formar pela escola, Lafontaine, revelada pelos diretores da época: Jean Baptiste Lully e Pierre Beauchamps (AMARAL, 2009).

A partir desse cenário a dança clássica passa por diversas mudanças, em relação às apresentações, a plateia não assistia de cima como era nos palcos italianos ou do meio como ocorria nos grandes palácios, mas de frente para o palco. O balé passou a ser mais preciso, rigoroso e repleto de técnicas, exigindo assim bailarinos profissionais que estudavam sobre essas mudanças e alcançavam maior precisão na execução dos movimentos, que foram originados da padronização das coxas e joelhos virados para fora. (MENDES,1987)

Após o renascimento e o forte apreço pelo balé, com o início da idade moderna, Isadora Duncan deixa de lado o perfeccionismo clássico e introduz na dança fenômenos do cotidiano, movimentos práticos que se transformaram em passos, sua ideia principal era dançar através de aspectos da natureza, emoções e sentimentos pessoais, sem nenhuma técnica ou regra, prezava por sentir o vento, a água, alegria e tristeza, e de alguma forma tirar disso os movimentos que produziram sua coreografia. Ela estudou diversos filósofos e realizou cursos em escolas e dança para se aprimorar, para alguns autores além de dar início a uma nova visão sobre a dança, desenvolveu sua própria técnica baseada na dança livre, onde a principal fonte de inspiração coreográfica é baseada no seu corpo natural que se contrapõe ao antigo corpo rígido e artificial da dança clássica, mas para outros o não uso de técnicas era exatamente o diferencial de sua dança, acreditando que ela foi a primeira a ir contra os padrões classicistas mas que não criou de fato uma nova técnica (NASCIMENTO,2019).

No Brasil, pouco se foi escrito sobre a história da dança, a literatura relata apenas danças populares e folclóricas, as descrições são expostas em algumas obras como: Danças Dramáticas do Brasil, escrita por Mário de Andrade, que descreve e detalha o folclore de algumas regiões, conceituando danças folclóricas e expondo suas especificidades; Dicionário do Folclore Brasileiro, por Luís da Câmara Cascudo, escritor pioneiro em caracterizar e idealizar as danças brasileiras, o livro serviu de grande valia para edificar as

danças nacionais em especial as danças típicas do Nordeste; e por fim Maria Amália Corrêa Giffoni em 1973 com Danças Folclóricas Brasileiras, que tem como intuito divulgar a cultura brasileira, apresentando suas construções de coreografia e partituras musicais. (SILVA, 2003 p.23-24)

Com uma cultura influenciada pela matriz afro-americana, surge no Brasil as Danças Urbanas, mais precisamente o hip hop, a dança surge de uma convivência social do bailarino com a cultura, sua aproximação aos elementos da cultura como o Grafite (parte de expressão visual), Dj (referente a música), Mc (Mestre de cerimônia) , e o Breakdance (dança) . Na década de 1980 a TV, rádio, cinema e todo mercado publicitário começaram a explorar a cultura de danças urbanas mercadologicamente, principalmente o Breakdance, essa importante exploração marcou a força e visibilidade da cultura (FREITAS,2015). Mais adiante em 1990, os festivais competitivos ajudaram a estabelecer o termo Dança de Rua, se trata de uma união entre o Funk Soul, combinado com o breakdance e o Jazz Dance, Guarato afirma: “[...]o que configura no circuito de danças conhecidas no Brasil como dança de rua é essa base: jazz, funk e break.” (GUARATO, 2008).

5 ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

5.1 DEFINIÇÃO

Nossa mente tem a capacidade de criar diversos pensamentos de forma simultânea, a atenção é a capacidade de apoderar-se de forma clara e nítida de vários pensamentos vindos da realidade (JAMES, 1890). É um processo psicológico que permite ao ser humano concentrar sua atividade mental em um estímulo específico, seja uma percepção, representação, sensação, afeto, emoção ou desejo. Isso ajuda a concentrar, definir e selecionar as percepções, representações e conceitos, facilitando o processo de pensamento. A atenção também regula nossa vigilância quando recebemos informações sensoriais e pode ser vista como um mecanismo que estimula a percepção seletiva e direcionada de aspectos da realidade (Samulski, 2002). A concentração se refere à capacidade de um atleta de manter sua atenção em estímulos cruciais durante a competição, focalizando sua mente em um determinado pensamento ou estímulo evitando distrações (WEINBERG; GOULD, 2001).

Segundo SCHMIDT (1993), o conceito de atenção faz referência às capacidades de processamento de informação que impõem limites ao desempenho humano habilidoso. Ele define o conceito de atenção como serial, ou seja, ela muda de uma fonte para outra ao longo do tempo, é limitada em capacidade não permitindo que a pessoa preste atenção a tudo ao mesmo tempo, requer um esforço para ser colocada em prática, está relacionada com o nível de motivação e também limita a capacidade de realizar certas parte da tarefa simultaneamente.

De acordo com POSNER(1971) a atenção é um termo muito complexo e não tem apenas uma definição, no entanto, ele agrupa em três tópicos principais os estudos sobre atenção.

O primeiro deles é a noção de estado de alerta, ela está relacionada com a capacidade do ser humano de realizar tarefas de maior duração e de caráter maçante, no contexto de análise, a noção de estado de alerta se dá quando o sujeito recebe um aviso sobre receber informações, dessa forma o tempo de reação está em uma situação de vigilância, facilitando o processo de informações.

A capacidade de selecionar informações é colocada como o segundo tópico importante, ela fala sobre como a atenção seletiva é capaz de selecionar informações de uma determinada capacidade sensorial, localização espacial ou sentimento. Esses aspectos de seleção são realizados por alguns mecanismos de filtragem que bloqueiam sinais que não são necessários e primordiais para o momento. Seja um bloqueio de sinais desnecessários ou o aumento do alerta geral que aumenta a entrada da fonte desejada, por exemplo, se o indivíduo se preparar para receber um estímulo visual, o mesmo aumenta desesperadamente enquanto a capacidade auditiva fica em segundo plano.

Por último, a capacidade limitada de processamento mostra que o Sistema Nervoso Central tem dificuldade/lentidão para realizar duas tarefas ao mesmo tempo, entende-se que a atenção tem um limite de foco interior e exterior, não podendo prestar atenção em tudo ao mesmo tempo.

Discorrendo sobre concentração, (WEINBERG; GOULD, 2001) afirma aspectos importantes para um melhor entendimento.

Faz parte da concentração desconsiderar sinais irrelevantes do ambiente, focando em sinais importantes. Isso se chama atenção seletiva, a concentração seleciona em quais sinais e aspectos interiores ou do ambiente vai focar. Isso interfere no desempenho de um atleta no momento em que alguns detalhes da habilidade praticada passam a ser automatizados e ele consegue se concentrar e prestar atenção ao seu redor e a sinais relevantes, esse aspecto é colocado por Weinberg como focalização nos sinais ambientais relevantes.

Ainda sobre focalização de atenção, ele afirma sobre a manutenção do foco de atenção, durante uma competição a atenção faz total diferença, porém nossa mente é capaz de produzir mais de 4.000 pensamentos durante 16 horas, é extremamente difícil se concentrar o tempo todo ao longo da competição. Dessa forma, saber persistir e dar continuidade na concentração apesar dos desvios de pensamentos, interrupções na partida, e sinais do ambiente é essencial para obter um melhor resultado.

Outro ponto importante é a consciência da situação, durante a competição o atleta passa por altos níveis de pressão, e muitas vezes as

situações podem ser determinantes e fazer com que o atleta tenha uma posição rápida e eficaz diante da mesma. Quando ele tem consciência da situação, consegue avaliar e tomar decisões melhores sob pressão perante situações adversas durante o jogo.

Por último, Weinberg cita mudança no foco de atenção, é muito comum durante um evento a necessidade de mudar o foco de atenção diante de uma situação inesperada, para isso o atleta precisa estar preparado para mudar o âmbito e foco da atenção a partir da demanda da situação (WEINBERG; GOULD, 2001).

Nem sempre a concentração é algo singular, uma pessoa concentrada nem sempre está focada em apenas um sinal, como um tudo ou nada, existem formas de se concentrar a partir de focos de atenção divididos em duas dimensões: amplitude e direção.

Em relação a amplitude, o foco pode ser amplo ou estreito. O amplo permite ao atleta identificar diversas ocorrências no mesmo momento e o estreito quando ele responde a apenas um ou dois sinais ao mesmo tempo. Um bailarino com um foco amplo de atenção consegue se situar em vários sinais tanto ambientais quanto emocionais, pode focar nas luzes e posições do palco enquanto tenta acalmar sua ansiedade focando em sua respiração, são várias coisas ao mesmo tempo, diferente de um foco de atenção estreito, que seria ele conseguir se concentrar apenas na sua respiração para se acalmar.

Sobre a direção, o foco externo dirige sua atenção ao ambiente e objetos a sua frente enquanto o interno foca nos pensamentos, sensações, sentimentos, e emoções interiores. (WEINBERG; GOULD, 2001).

5.2 Funções da Atenção

As funções de atenção são entendidas segundo Gabler (apoud SAMULSKI,2009), da forma a seguir.

Segundo Neisser(1974:179), antes da “atenção focal” ocorre a percepção inicial de estímulos sensoriais, ou seja, a atenção primária de informação baseada em processos pré atencionais. Essa atenção primária capta os sinais brutos para depois através da atenção focal ter uma figura uniforme. As

informações primárias são armazenadas a curto prazo pela “memória de tempo ultracurto”, ela permite que os atletas percebam sinais habituais de forma pré-consciente, podendo focar sua atenção precisa em outros aspectos.

A seleção de informações ocorre quando o indivíduo recebe muitas informações dificultando a sua capacidade de assimilação, essa exigência faz com que ele tenha que escolher entre as informações captadas, praticando a atenção seletiva.

Outra função da atenção é a ativação, segundo Haecker (1983:41) “Em uma situação específica existe uma interação entre variáveis situacionais e o construto geral. O resultado é um processo determinado de atenção. A ativação apresenta o construto básico e o processo de concentração é o resultado da interação entre variáveis pessoais e situacionais”, uma pessoa pode ser ativa em circunstâncias específicas, isto é, pode tomar medidas proativas direcionadas para lidar com informações individualmente, isso ocorre por que nosso organismo utiliza de alguns potenciais energéticos que são liberados no sistema reticular.

Ainda falando sobre ativação, na atenção existe um nível de ativação ideal, uma vez que ela é responsável pela vigilância entre a linha contínua do sono profundo e excitação extrema. O nível de atenção alto pode gerar grande tensão e excitação enquanto baixo leva a um cansaço e exaustão.

Por último, o autor cita a rejeição perceptiva, onde o atleta evita conscientemente ou inconscientemente alguns conteúdos perceptivos indesejáveis. Aqueles que não são de extrema importância ou que podem o prejudicar de alguma forma.

5.3 Influência no esporte

Quando uma equipe demonstra maior capacidade de manter níveis elevados de foco, atenção e concentração, ela geralmente tem uma vantagem sobre seus oponentes e tende a ter um desempenho melhor. Os membros de uma equipe com essa atitude geralmente são mais autoconfiantes e conseguem direcionar seus pensamentos para alcançar suas metas no contexto esportivo, demonstrando total dedicação à tarefa, isso pode levar a um desempenho mais eficaz dentro de um campeonato esportivo.

(MARTINS,2018).

Esses aspectos psicológicos juntamente com empenho e motivação fazem com que o atleta tenha um comprometimento para alcançar uma performance com excelência, além de prepará-lo para as adversidades e problemas que podem surgir antes, durante e depois do campeonato. (ORLICK; PARTINGTON, 1998).

Alguns atletas olímpicos dos EUA indicam que uma das principais competências mentais para alcançar o sucesso no desempenho esportivo é a concentração. Estudos qualitativos também sugerem que o foco total na tarefa é uma característica fundamental para momentos cruciais na competição, ou seja, aqueles momentos que diferenciam os atletas em relação a desempenho. (SPIELBERGER, 1970).

Atletas que foram treinados para utilizar estratégias de concentração têm um desempenho melhor diante dos outros participantes, chegando à conclusão de que a capacidade de prestar atenção e se concentrar de fato na tarefa realizada é um aspecto determinante para o atleta ganhar uma competição.(SPIELBERGER, 1970).

6 INFLUÊNCIA DOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA DANÇA

A literatura sobre aspectos psicológicos relacionados à dança é escassa, dessa forma pouco se tem sobre como a atenção e concentração influenciam o dançarino em si, por conta disso a reflexão será feita a partir de uma visão da psicologia do esporte.

Muito se discute sobre a dança ser considerada um esporte e não existe uma resposta definitiva para isso, tudo depende da perspectiva e da definição de esporte adotada. Para Guarino a dança apesar de não ser considerada definitivamente um esporte, contém muitas semelhanças, como uma carga intensa de treinamento físico e participação em competições. Ela é colocada no mundo das artes e da beleza, mas por muitas vezes os dançarinos se assemelham a um atleta no quesito treinamento e competitividade, como reforça Holt: “Objetar que o mundo da arte e o “mundo do esporte” são instituições totalmente disjuntas é simplesmente um fracasso”.

Em quesito competição, diversos campeonatos ocorrem ao redor do mundo, no Brasil o principal deles é o Festival de Dança de Joinville, para participar ocorre uma pré-seleção dos grupos de dança e dos bailarinos, devido a isso podemos comparar um bailarino a um atleta de alto rendimento, tal como um atleta que para participar dos Jogos Olímpicos ou de eventos esportivos de alto nível, precisam ganhar uma competição, de boas posições nos rankings ou ser selecionado por sua confederação, exigindo que os atletas tenham níveis técnicos elevados para ter sucesso no processo de seleção (GUERRA, 2014).

No esporte um fator determinante para um melhor desempenho e alto rendimento é a concentração, o atleta que conhece bem a tarefa a ser executada e tem domínio sobre a técnica tem maior chance de selecionar os estímulos adequados e direcionar a atenção para o que é realmente necessário no momento. No alto rendimento esportivo, o domínio técnico é fundamental e geralmente equilibrado entre os atletas, nesse contexto, o controle emocional e a concentração desempenham papéis cruciais na conquista de bons resultados. Durante as competições esportivas, muitos estímulos externos como vento, presença de outros atletas, torcida, ou mudança de clima, podem desviar o foco da atenção do atleta (SCALA;MOURA;MOURA;MOURA, 2018).

Dessa forma, a influência da atenção e concentração em um atleta se

assemelha a de um bailarino, para analisar essa influência especificamente na dança, usaremos de base as informações sobre concentração dadas por WEINBERG; GOULD, 2001 já citada anteriormente, com uma visão própria aplicada a dança.

Durante uma apresentação o bailarino capta muitos sinais como som, plateia, luz, e outros bailarinos, mas para apresentar a coreografia precisa focalizar nos sinais ambientais relevantes, desconsiderar estímulos que não fazem parte do momento em que está realizando a apresentação e focar nos movimentos, mudança de direção e local no palco, tempo da música, estradas e saídas e etc... dessa forma uma atenção seletiva desenvolvida ajuda o bailarino a ter um maior desempenho. (JAMES,1890).

Em uma apresentação tudo pode acontecer, esquecer um pequeno detalhe dos movimentos, perder o tempo da música ou se posicionar no lugar errado, durante o tempo da coreografia o bailarino precisa realizar a manutenção do foco de atenção, juntamente com a consciência de situação, o mesmo avalia e toma decisões melhores sob pressão diante de adversidades, esses dois pontos citados pelo autor ajudam a prosseguir e dar continuidade da melhor forma possível a coreografia, obtendo assim um melhor resultado.(MARTINS,2018).

Por fim, em relação à mudança no foco de atenção, o bailarino precisa estar preparado para situações inesperadas ou até mesmo situações que são esperadas, mas demandam um foco maior de atenção, podemos citar o posicionamento no palco, entradas e saídas, movimentos desafiadores ou alguma luz que estava auxiliando no seu posicionamento, mas não acendeu.

Portanto, os aspectos psicológicos da atenção e concentração são desenvolvidos naturalmente e intrínsecos durante o dia a dia de um bailarino e ocorre uma demanda maior de aperfeiçoamento desses aspectos na competição de dança.

7 CONCLUSÃO

A dança por muito tempo foi colocada no mundo da arte, por suas apresentações belas e toda sua história. Atualmente, os treinamentos excessivos, desenvolvimento aprimorado das habilidades, busca por uma posição diante a dança, competições espalhadas por todo o mundo juntamente com a profissionalização da área, faz com que o bailarino se assemelhe a um atleta, consequentemente colocando a dança no mundo dos esportes. Nessa revisão tivemos como objetivo investigar como a atenção e concentração influenciam no desempenho de bailarinos em competições de dança.

Nesse cenário, foi notório a escassez de estudos que relacionam a dança a aspectos psicológicos, a literatura por muito é antiga e insuficiente para elaborar um resultado forte e consolidado, obrigando os pesquisadores a se nortear por estudos feitos com esporte de alto rendimento de outras modalidades. Porém, diante da análise feita sobre dança ser considerada um esporte, as semelhanças entre um bailarino e um atleta tornam importantes os estudos com esporte de alto rendimento.

Durante a revisão, foi possível observar que o bailarino diante de uma competição de dança passa por um grande nível de pressão e a atenção e concentração ajudam a nortear e realizar com maior clareza e certeza o que deve ser feito. O principal ponto é conhecer e ter domínio da coreografia, porém isso não é suficiente para ganhar uma competição de dança, um bom desenvolvimento no momento de avaliação depende do quão atento e concentrado o bailarino está naquele momento, a boa utilização e desenvolvimento desses aspectos influenciam no resultado final, uma vez que essas características são determinantes para uma boa execução da coreografia e tudo que engloba a apresentação na competição.

Portanto, é de extrema importância incluir nos treinos de bailarinos profissionais algumas técnicas que aprimorem a atenção e concentração, já que por meio dessa revisão foi possível perceber o quanto essas características influenciam para um bom desempenho nas competições de dança.

8 REFERÊNCIAS

- ELLMERICH, Luis. **História da dança**. 4. ed. rev. São Paulo: Companhia editora nacional, 1988. 360 p. v. 1.
- FARO, A. J. **Pequena história da dança**. 6. ed. - Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.
- FRAÇÃO, V. B.; VAZ, M. A.; RAGASSON, C. A. P.; MÜLLER, J. P. **Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica**. Movimento, [S. l.], v. 5, n. 11, p. 3–15, 2007. DOI: 10.22456/1982-8918.2479. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2479>. Acesso em: 8 abr. 2023.
- FREITAS, V.; LAKKA. **ANAIS DO IV ENCONTRO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA**, Comitê Dança em Configurações Estéticas, IV Encontro Científico da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança -ANDA. A cena das danças urbanas em cena: a interface danças urbanas e dança contemporânea. 2015
- GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- GOLEMAN, D. **Foco**: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso. São Paulo : Objetiva, 2013.
- GUARATO, R. **Dança de Rua: corpos para além do movimento** Uberlândia: EDUFU, 2008. p.43
- GUERRA, M. **Veja os critérios de classificação dos brasileiros para as Olimpíadas de 2016**. São Paulo. 05 nov. 2014 Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/olimpiadas/noticia/2014/08/veja-os-criterios-declassificacao-dos-brasileiros-para-olimpiadas-de-2016.html> Acesso em: 10 ago. 2023.
- HAECKER, H. Aufmerksamkeit und Leistung. In: Janssen, J Hahn. **Aktivierung, Motivation, Handlung und Coaching in Sport**. Schorndorf: Hofmann, 1983, p. 37-63.
- HOLT, J. Sport as art, dance as sport. **AUC Kinanthropologica**, School of Kinesiology, Canada, vol. 53, No. 2, p. (144), 2017.
- JAMES, W. **The principles of psychology**. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1890
- MAGALHÃES, M. C. A Dança e sua característica sagrada. **Existência e Arte**, São João Del-Rei, v. 1, n. 1, p. 1-4, jan./dez. 2005.
- MARTINS, A. **Psicologia do esporte: influência dos aspectos psicológicos no rendimento de atletas de alto nível**. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho. Rio Claro, 2018, p. 16-17 .
- MIRANDA, J.H.. Relação de mercado e trabalho social no *Hip Hop*. **Caderno do CEAS**, n. 223, p. 47-58, jul./set. 2006. Acesso em: 14 agosto. 2023. [Links
- NASCIMENTO, D.E.. Do balé clássico à dança moderna: impressões e pistas para o entendimento das concepções de corpo na dança. **Revista da FUNDARTE**, Montenegro, p.160-173, ano 19, nº 37, Janeiro/Março.
- NEISSER, U. **Kognitive Psychologie**. Stuttgart:Klett, 1974

- ORLICK, T.; PARTINGTON, J. Mental links to excellence. **The Sport Psychologist**, v. 2, p. 105-130, 1998.
- PORTINARI, M. **História da Dança**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.
- POSNER, M. Components of attention. **Psychological Review**, University of Oregon, vol.78, No.5, p. (391-393), 1971.
- SAMULSKI, D. (2000) **Treinamento psicológico de atletas de alto nível**. In.: K. Rubio (org.) Encontros e desencontros: descobrindo a psicologia do esporte. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri, Sp: Manole, 2009, p. 88-89.
- SCALA, C. et al. Estratégias para melhoras da concentração no esporte: estudo de caso com barreirista olímpica. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.12. n.75. p. 397. 2018.
- SILVA, C. **Por uma história da dança : reflexões sobre as práticas historiográficas para a dança, no Brasil contemporâneo**. Tese (mestrado em Dança) - Escola de Dança, Universidade Federal da Bahia. Salvador, p. 23-24. 2013
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Monteiro. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.