Pesquisa em Comportamento Motor
2019;2(1):32-38
Published online 09 30 2019 (http:// www.gedam.com.br/revista)

O uso do espelho na dança

Patrícia Castagna[1], Umberto Cesar Corrêa[1]

[1,]Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo - EEFE-USP

Endereço de Email:
Autor de contato: Umberto Cesar Corrêa
patriciacastagna@hotmail.com
umbertoc@usp.br

Para citar este artigo:
Castagna, P.; Corrêa, U.C. (2019). O uso do Espelho na dança. *Pesquisa em Comportamento Motor*, 2(1): 32-38.

Resumo: O objetivo deste estudo foi investigar que informações os dançarinos buscam ao se observarem no espelho. Os participantes foram 249 homens e mulheres, com idades entre 10 e 68 anos (M = 23,62 anos, DP = 9,89 anos), praticantes de balé clássico, dança contemporânea, dança de salão, dança do ventre, dança folclórica, danças urbanas, jazz e sapateado. Eles foram: 3 infantis (2 – 10 anos), 120 adolescentes (11 – 20 anos), 108 jovens (21 – 40 anos), 15 adultos de meia idade (41 – 60 anos) e 3 adultos velhos (61 anos ou mais). Os participantes encontravam-se em diferentes estágios de prática/aprendizagem: iniciante (n = 21), intermediário (n = 85) e avançado (n = 143). Os participantes responderam a um questionário específico pré-estruturado, o que possibilitou a geração de 319 respostas. Os resultados mostraram que os dançarinos observam-se no espelho em busca de erros em seus padrões de movimento e de informações que permitam pequenos ajustes nos mesmos. Esses resultados parecem não estar relacionados com a idade dos dançarinos, mas, sim, com estágio de prática e o estilo de dança: dançarinos iniciantes de dança de salão, danças urbanas e sapateado, em sua maioria observam erros no padrão de movimento, enquanto que os dançarinos avançados de balé clássico, dança contemporânea, dança do ventre, danças folclóricas e jazz observam informações que os permitam realizar pequenos ajustes na execução de movimento.

Palavras-chave: Espelho, Dança, Auto-observação, Aprendizagem motora.

Abstract: The aim of this study was to investigate what information dancers look for in the mirror. Participants were 249 men and women, aged between 10 and 68 years (M = 23.62 years, SD = 9.89 years), practitioners of classical ballet, contemporary dance, ballroom dance, belly dance, folk dance, urban dances, jazz and tap dance. They were: 3 children (2 - 10 years), 120 adolescents (11 - 20 years), 108 young people (21 - 40 years), 15 middle - aged adults (41 - 60 years old) and 3 older adults (more than 61 years). Participants were in different stages of practice / learning: beginner (n = 21), intermediate (n = 85) and advanced (n = 143). They answered a specific pre-structured questionnaire, which made it possible to generate 319 responses. The results showed that the dancers observe themselves in the mirror look for errors in their movement patterns and information that allow minor adjustments in them. These results seem not to be related to the age of the dancers, but rather to the stage of practice and the style of dance: beginner dancers of urban dances and tap dance mostly observe errors in the pattern of movement, while the advanced dancers of classical ballet, contemporary dance, belly dance, folk dances and jazz observe information that allows them to make small adjustments in the execution of movement.

Keywords: Mirror, Dance, Self-observation, Motor learning.

1. Introdução

A compreensão da aprendizagem motora auto-controlada (*self-controlled learning*) tem sido uma das principais preocupações de pesquisadores dos campos de aprendizagem motora e pedagogia do movimento na última década (Bjork, Dunlosky & Kornell, 2013; Corrêa & Walter 2009; Fairbrother, Laughlin & Nquyen, 2012; Walter, Araújo, Bastos, & Tani, 2016; Wulf, 2007).

Dentre as inúmeras investigações, algumas têm sido realizadas no intuito de entender a aprendizagem auto-controlada em razão de uma estratégia denominada de

"*self-as-a-model*", em que o aprendiz observa diferentes dimensões de seu próprio desempenho (Clark & Ste Marie, 2007). A auto-observação está inserida no contexto da aprendizagem motora autocontrolada na medida em que o aprendiz tem a possibilidade de controlar a avaliação de seu próprio desempenho (Marques & Corrêa, 2016).

A literatura tem indicado que observar-se permite ganhos e aprimoramento de habilidades motoras, independente do momento (*feedforward ou feedback* ou – ou após a execução, respectivamente), da técnica (observação do melhor desempenho ou do desempenho global), ou do nível de habilidade do observador (Marques, Thon, Espanhol, Tani & Corrêa, 2017).

O conceito de autorregulação tem sido utilizado para explicar os efeitos da auto-observação na aprendizagem e no desempenho de habilidades motoras. A autorregulação está relacionada ao controle do próprio aprendiz sobre as condições de prática e à avaliação e ao desenvolvimento de estratégias de aprendizagem (Marques & Corrêa, 2016; Marques et al., 2017).

Os efeitos da auto-observação têm sido investigados principalmente em relação à aprendizagem de habilidades motoras da natação (e.g. Clarck & Ste-Marie, 2007; Marques & Corrêa, 2016; Marques et al., 2017) e da ginástica (Ste-Marie, Rymal, Vertes & Martini, 2011a, 2011b). O presente trabalho buscou compreender a auto-observação em um dos tipos de atividade física em que ela é mais utilizada: dança.

Parece que a presença de um espelho faz parte do ambiente físico de aulas dos mais variados estilos de dança. Ele está ali como uma das fontes de *feedback* que o aluno pode ter durante a aprendizagem motora. Por meio do espelho é possível a auto-observação em tempo real. A pergunta que fizemos foi: o que dançarinos buscam observar em seu próprio desempenho por meio do espelho?

Objetivo

O objetivo deste estudo foi investigar que informações os dançarinos buscam ao se observarem no espelho.

2. Método

Estudo piloto

Para esta pesquisa seria necessário desenvolver e validar o questionário denominado "O Uso do Espelho na Dança". Três dançarinos com idade entre 20 e 30 anos foram entrevistados, duas mulheres, ambas praticantes de jazz, uma em nível intermediário e outra em nível avançado/profissional, e um homem, praticante de balé clássico em nível intermediário – a entrevista ocorreu através do aplicativo de conversação *WhatsApp*.

Realizou-se a seguinte pergunta: "durante a execução das coreografias e exercícios em uma aula de dança, quando você se observa no espelho, o que, exatamente, está observando na sua imagem? " Importante: "Não considere os momentos da aula em que está observando outras pessoas no espelho". Tal pergunta foi feita para verificar (1) se os sujeitos conseguiam entender o que estava sendo perguntado e responder de acordo, e (2) se seria possível retirar informações suficientes para classificação em certos padrões de respostas. Caso a compreensão da pergunta ficasse prejudicada, esta seria reescrita e, se não fosse possível retirar informações pertinentes para classificação, optar-se-ia por um questionário em que o participante responderia à pergunta apenas selecionando padrões de respostas já sugeridos (por exemplo, "Selecione abaixo as frases que mais condizem com sua resposta para a pergunta", e, abaixo, encontrariam frases como "observo a estética do movimento que estou realizando" ou "tento identificar erros no padrão de movimento", dentre outras) – Esta segunda opção de questionário não era bem desejada por poder restringir a resposta dos participantes.

Neste estudo piloto, foram obtidas as seguintes respostas dos sujeitos A, B e C:

A. "Geralmente, estou me corrigindo, verificando se as posturas que eu estou assumindo estão adequadas. Exemplos? Se o ombro está alto, se a expressão está ruim... coisas assim? "

B. "Eu observo o todo, como se o foco do olhar estivesse atrás de mim, e assim eu acabo prestando atenção em tudo. A não ser que eu realmente esteja focando numa ação muito específica, de só uma parte do corpo, aí eu observo tal parte. Mas geralmente, quando estou passando coreografia 'sem parar', é o que comentei primeiro"

C. "Eu acabo observando muito mais a forma, do que o que de fato eu estou fazendo em relação à coreografia. Muito mais apegado à questão estética, física, do que o desenvolvimento e a qualidade disso para dança. É uma questão mais individual, totalmente relacionada à autoestima, então eu observo muito mais o meu corpo, nem pelo movimento, mas, sim, pela questão estética, a aparência e tudo mais. E colocando como segundo plano, eu acabo observando a parte, no caso, funcional da coisa, que seria a questão associada aos movimentos propostos ou o que está sendo desenvolvido. E uma das coisas que acaba dificultando muito é justamente isso, eu percebo que tenho uma dificuldade para me conectar à coreografia por essa questão estética, e eu acho que tem a ver com um fato individual, de eu ter sido obeso na adolescência, e isso ainda está em processo na minha vida. E essa questão da autoestima, eu percebo que a minha ainda é muito baixa, porque quando eu vejo os outros dançando no espelho, eu me comparo com os outros e sempre tenho a impressão de que não estou no mesmo nível, mas estou abaixo. Eu acabo tendendo a me subestimar. "

Após a análise das respostas concluiu-se que (1) a pergunta foi entendida pelos participantes, mas poderia ser simplificada, e (2) era possível classificar as respostas em determinados padrões. Portanto, foram tomadas as seguintes medidas: primeiro, alterou-se a pergunta para apenas "No que você presta atenção quando se observa no espelho?

(Quando está a dançar)"; Depois, criou-se padrões de resposta para os resultados obtidos: a resposta do sujeito A, por exemplo, pode ser classificada em "identificação para pequenos ajustes no movimento" e "estética do movimento realizado"; a resposta do sujeito B pode ser classificada em "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido"; e a resposta do sujeito C pode ser classificada em "estética do movimento realizado" e "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido".

Posteriormente, durante a análise das respostas do projeto principal, cinco categorias foram estabelecidas:

1) "Identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido" – Entende-se que o aluno ainda está compreendendo o padrão de movimento sugerido, assim, ele busca no espelho os erros que está cometendo (por exemplo, o professor sugere um movimento com os dois braços estendidos acima da cabeça, então o aluno busca ver no espelho se ele colocou os dois braços estendidos acima da cabeça, sem observar o acabamento do movimento, ou se está bonito ou não);

2) "Estética do movimento realizado" – O aluno busca ver no espelho se o movimento e sua própria figura estão esteticamente bonitos ou não;

3) "Identificação para pequenos ajustes no movimento" – Entende-se que o aluno já obteve uma boa compreensão do padrão de movimento e já consegue executá-lo, então busca ver no espelho que componentes do movimento ele pode ajustar para que fique com um melhor acabamento;

4) "Busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço, música ou grupo" – O aluno busca ver no espelho se está realizando os movimentos da dança em sincronia com a música e/ou com o grupo de dançarinos junto a ele;

5) "Olhar e interpretação do movimento" – Considerando o componente artístico e interpretativo da dança, o aluno busca ver no espelho se está interpretando o movimento condizente com a história e sentimento com que espera-se atingir o público.

Estudo Principal

Tendo estabelecido a pergunta, escolheu-se cada variável com as quais as repostas seriam relacionadas: a) idade, b) estilo de dança, e c) nível de habilidade. Então, o questionário foi colocado na *internet* em formato de *formulário google*. Este formato de formulário foi escolhido pela praticidade de ser respondido por pessoas de diferentes localidades do Brasil.

No campo "idade", o participante deveria preencher apenas o número de sua idade na data em que respondia a pesquisa e não houve limites de idade estabelecidos para participar do estudo. No campo "estilo de dança", o participante deveria selecionar apenas uma opção dentre as listadas (balé clássico, jazz, sapateado, dança do ventre, dentre outras. No campo "nível de habilidade", o participante deveria selecionar uma das três opções: iniciante, intermediário ou avançado.

O questionário foi divulgado para dançarinos de diversas idades e localidades através do aplicativo de conversação *Whatsapp* e através do *Facebook* (em grupos de dança e na página de outros dançarinos). Através do *link* de acesso, os participantes podiam acessar o formulário e preencher as informações. O questionário ficou aberto para receber respostas durante aproximadamente um mês. O único critério para participação do estudo era ser praticante de algum estilo de dança. Idade ou sexo não foram um critério de exclusão; todos foram aceitos.

Após receber todas as respostas, estas foram classificadas nas cinco categorias listadas anteriormente nesta sessão. Cada resposta poderia ser classificada em mais de um padrão e, aquelas que não apresentavam conteúdo suficiente para serem padronizadas foram colocadas na categoria "sem classificação (por exemplo, pessoas que responderam apenas "eu olho para mim").

Para otimizar a criação dos gráficos e as análises, os nomes das respostas foram substituídos por:

"R1" (Identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido);

"R2" (Estética do movimento realizado);

"R3" (Identificação para pequenos ajustes no movimento);

"R4" (Busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço, música ou grupo);

"R5" (Olhar e interpretação do movimento);

"SC" (Sem classificação).

Também, as idades foram agrupadas de acordo com faixas etárias (Gallahue, *Goodway* & *Ozmun*, 2013). Os participantes foram 249 homens e mulheres, com idades entre 10 e 68 anos (M = 23,62 anos, DP = 9,89 anos). Assim, após serem separados nos grupos etários, a quantidade de sujeitos foi: 3 infantis (2 – 10 anos), 120 adolescentes (11 – 20 anos), 108 jovens (21 – 40 anos), 15 adultos de meia idade (41 – 60 anos) e 3 adultos velhos (61 anos ou mais). Os estágios de prática/aprendizagem analisados foram: iniciante (n = 21), intermediário (n = 85) e avançado (n = 143).

Os estilos de dança analisados foram definidos com base na literatura (Carrion, 2016; Dantas, 2005; Medina, Ruiz, Almeida, Yamaguchi & Marchi, 2008; Mood, Musker & Rink, 2012). Foram eles: balé clássico, dança contemporânea, dança de salão, dança do ventre, dança folclórica, danças urbanas, jazz e sapateado.

Após essas classificações, iniciaram-se os cálculos para relacionar respostas e variáveis: quantidade e tipo de respostas em relação à idade dos participantes; quantidade e tipo de respostas em relação ao estágio de prática/aprendizagem; e quantidade e tipo de respostas em relação ao estilo de dança.

O tipo de análise utilizada no estudo foi descritiva com base na quantidade de dados (frequência de respostas) em cada variável.

3. Resultados

Trezentos e dezenove respostas foram recolhidas. Con-

forme ilustra o Gráfico 1, em termos gerais R3 foi a mais respondida (39%), seguida por R1 (27%). Ambas foram respondias de 100% a 200% vezes mais do que R2 (10%), R4 (10%) e R5 (7%). As respostas da categoria "não classificadas" foram 7% do total de respostas.

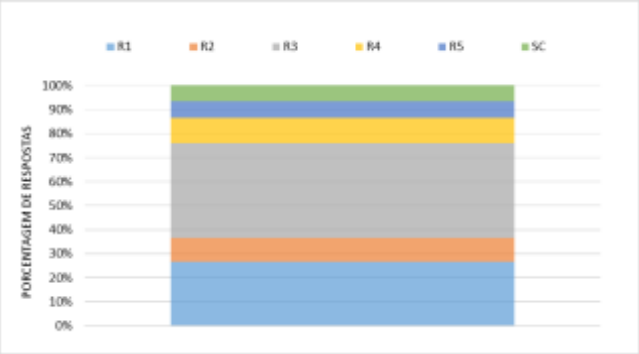

Gráfico 1. Distribuição geral das respostas. R1: "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido"; R2: "estética do movimento realizado"; R3: "identificação para pequenos ajustes no movimento"; R4: "busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço"; R5: "olhar e interpretação do movimento"; SC: Respostas colocadas nesta categoria por falta de informação pertinente para padroniza-las.

Estilo de dança

Conforme ilustra o Gráfico 2, o balé clássico teve a maior quantidade de R3 (39,9%) seguido de R1 (25,6%) e então R2 (15,3%). As respostas menos frequentes foram R4 (8,4%) e R5 (5,4%). Dentro desse estilo, 5,4% das respostas ficaram sem classificação.

A dança contemporânea teve a maior quantidade de R3 (40,9%) seguido de R1 (31,8%). As respostas menos focalizadas foram R4 (4,5%) e R5 (4,5%). E, R2 não foi respondida por nenhum dos participantes. Dentro desse estilo, 18,2% das respostas ficaram sem classificação.

A dança de salão teve a maior quantidade de R1 (77,8%). A resposta menos focalizada foi R3 (11,1%), e tanto a R2 como R4 e R5 não foram respondidas por nenhum dos participantes desse estilo de dança. Dentro desse estilo, 11,1% das respostas ficaram sem classificação.

A dança do ventre teve a maior quantidade de R3 (60,0%), seguida por R1 (20,0%). A resposta menos focalizada foi R4 (10,0%), e tanto a R2 como R5 não foram respondidas por nenhum dos sujeitos desse estilo de dança. Dentro desse estilo, 10,0% das respostas ficaram sem classificação.

A dança folclórica teve a maior quantidade de R3 (83,3%). A resposta menos focalizada foi R4 (16,4%) e, tanto R1 como R2 e R5 não foram respondidas por nenhum dos sujeitos desse estilo de dança. Não houve respostas sem classificação nesse estilo de dança.

As danças urbanas tiveram a maior quantidade de R1 (33,3%), seguidas de R3 (25,0%). As respostas menos focalizadas foram R4 (16,7%), R5 (16,7%) e R2 (8,3%). Não houve respostas não classificadas nesse estilo de dança.

O jazz teve a maior quantidade de respostas R3 (38,0%), seguido de R1 (18,0%) e R4 (20,0%). A resposta menos focalizada foi R5 (16,0%) e R2 não foi respondida por nenhum dos sujeitos desse estilo de dança. Dentro desse estilo, 8,0% das respostas ficaram sem classificação.

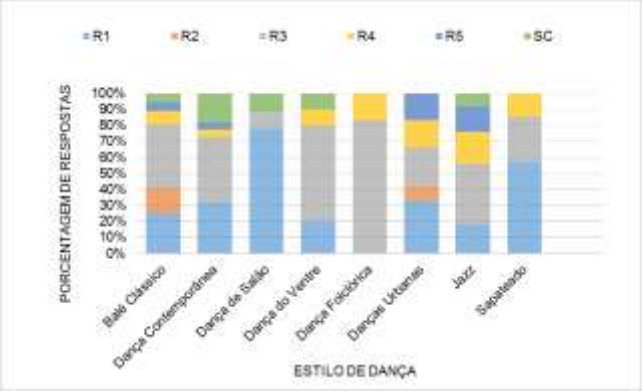

Gráfico 2: Distribuição das respostas em cada estilo de dança. R1: "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido"; R2: "estética do movimento realizado"; R3: "identificação para pequenos ajustes no movimento"; R4: "busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço"; R5: "olhar e interpretação do movimento"; SC: Respostas colocadas nesta categoria por falta de informação pertinente para padroniza-las.

Além disso, o Sapateado teve a maior quantidade R1 (57,1%) seguida R3 (28,6%). A resposta menos focalizada foi R4 (14,3%) e, tanto R2 como R5 não foram respondidas por nenhum dos sujeitos desse estilo de dança. Não houve respostas sem classificação.

Idade

Conforme ilustra o Gráfico 3, o grupo infantil teve a maior quantidade de R3 (75,0%). A resposta menos focalizada foi R2 (25,0%) e, tanto R1 como R4 e R5 não foram respondidas pelos sujeitos infantis.

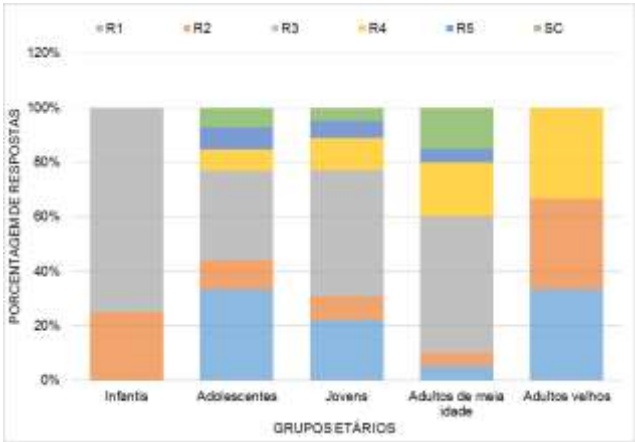

Gráfico 3: Distribuição das respostas em cada idade (grupos etários). R1: "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido"; R2: "estética do movimento realizado"; R3: "identificação para pequenos ajustes no movimento"; R4: "busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço"; R5: "olhar e interpretação do movimento"; SC: Respostas colocadas nesta categoria por falta de informação pertinente para padroniza-las. Grupos etários: Infantis (2 – 10 anos), adolescentes (11 – 20 anos), jovens (21 – 40 anos), adultos de meia idade (41 – 60 anos) e adultos velhos (61 anos ou mais).

O grupo de adolescentes teve maior quantidade de R1 (33,3%) seguido de R3 (32,7%). As respostas menos focalizadas foram R2 (10,9%), R4 (7,9%) e R5 (7,9%). Dentro desse grupo, 7,3% das respostas ficaram sem classificação.

O grupo de jovens teve maior quantidade de R3 (46,5%) seguido R1 (22,0%). As respostas menos focalizadas foram R4 (11,8%), R2 (8,7%) e R5 (6,3%). Dentro desse grupo, 4,7% das respostas ficaram sem classificação.

O grupo de adultos de meia idade teve maior quantidade de R3 (50,0%), seguido de R4 (20,0%). As respostas menos focalizadas foram R1 (5,0%), R2 (5,0%) e R5 (5,0%). Dentro desse grupo, 15,0% das respostas ficaram sem classificação.

O grupo de adultos velhos teve quantidades iguais de R1, R2 e R4 (33,3%). Tanto R3 como R5 não foram respondidas pelos sujeitos adultos velhos.

Estágio de Prática/Aprendizagem

O gráfico 4 ilustra a quantidade percentual de respostas em relação ao nível de habilidade. Os iniciantes tiveram maior quantidade de R1 (56,5%). As respostas menos focalizadas foram R3 (17,4%), R4 (8,7%) e R2 (4,3%). E, R5 não foi respondida pelos sujeitos iniciantes. Dentro desse grupo, 13,0% das respostas ficaram sem classificação.

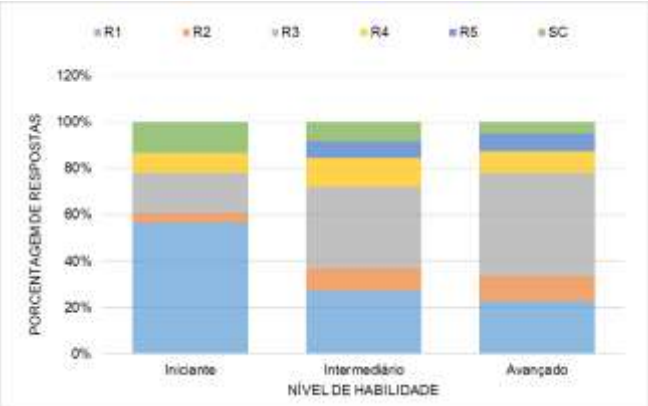

Gráfico 4: Distribuição das respostas em cada nível de habilidade. R1: "identificação e correção de erros no padrão de movimento sugerido"; R2: "estética do movimento realizado"; R3: "identificação para pequenos ajustes no movimento"; R4: "busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço"; R5: "olhar e interpretação do movimento"; SC: Respostas colocadas nesta categoria por falta de informação pertinente para padroniza-las.

Dentre os intermediários, a maior quantidade de respostas foi para R3 (35,1%), seguido de R1 (27,0%). As respostas menos focalizadas foram a R4 (12,6%), R2 (9,9%) e R5 (7,2%). Dentro desse grupo, 8,1% das respostas ficaram sem classificação.

Dentre os avançados a maior quantidade de respostas foi para R3 (44,9%), seguido de R1 (22,7%). As respostas menos focalizadas foram R2 (10,8%), R4 (9,2%) e R5 (7,6%). Dentro desse grupo, 4,9% das respostas ficaram sem classificação.

4. Discussão

O objetivo deste estudo foi investigar que informações os dançarinos buscam ao se observarem no espelho. Os resultados mostraram que a maior parte das respostas foi para R3 e R1, ou seja, os dançarinos observam-se no espelho na busca de identificação de erros no padrão de movimento e, principalmente, de ajustes pequenos e necessários para que o padrão do movimento se aproximar daquele construído mentalmente por eles mesmos. Isso vai ao encontro da teoria do modelo cognitivo de Bandura (1977, 1986, 1997), em que, após assistir uma pessoa realizando a habilidade motora (por exemplo, o professor), o aluno constrói uma imagem cognitiva do padrão de movimento sugerido, e passa a tentar alcançá-lo em sua plenitude através de ajustes no movimento que está tentando realizar.

As respostas R2 ("estética do movimento realizado"), R4 ("busca pela harmonia entre o próprio corpo e o espaço, música ou grupo") e R5 ("olhar e interpretação do movimento") foram observadas em menos de 30% das respostas. Talvez as respostas R2, R4 e R5 tenham sido pouco focalizadas justamente porque o aluno está "engessado" na necessidade de realizar a técnica do movimento com a maior perfeição possível, deixando de lado os aspectos de interpretação do movimento, estética e harmonia (Miller, 2007; Viana, 1990).

Seguindo na interpretação dos dados em relação ao estilo de dança, é possível notar que, como citado anteriormente, R1 e R3 foram maioria em todos os estilos de dança, porém, formaram-se dois grandes grupos: O primeiro composto pelos estilos balé clássico, dança contemporânea, dança do ventre, danças folclóricas e jazz, que tiveram maioria de respostas R3, ou seja, os dançarinos buscam se observar no espelho para realização de pequenos ajustes necessários para melhorar qualidade do movimento. Estes estilos de dança parecem, então, ter movimentos caracteristicamente mais detalhados e, portanto, necessitam atenção especial aos detalhes em cada segmento do corpo. Por exemplo, no balé clássico, até mesmo a posição dos dedos das mãos importa e é motivo de estudos de grandes nomes da área da dança, como George Balanchine, Vaganova e Cecchetti (Pontes, 2016).

O segundo grupo, composto pelos estilos dança de salão, danças urbanas e sapateado teve em sua maioria respostas R1, ou seja, os dançarinos observam erros no padrão de movimento. Estes estilos, se comparados aos do primeiro grupo, parecem ter movimentos em que o dançarino tem

mais liberdade para adicionar neles seu próprio estilo ou, em outras palavras, nestes estilos os detalhes do movimento não são tão importantes como nos estilos anteriormente citados. Por exemplo, no Sapateado as coreografias são montadas indicando-se os movimentos que os pés devem realizar, porém, menor atenção é dispendida para a posição dos braços, cabe ao sapateador posicioná-los conforme lhe parece melhor, ou seja, o "corpo relaxado, com movimentos naturais que acompanham o movimento e o ritmo dos pés" (Karnas, 2014).

Outro ponto a destacar é que a resposta R4 apareceu em todos os estilos de dança, com porcentagens parecidas. O estilo com quantidade de respostas R4 foi a dança contemporânea, com 4,5%, e o estilo com maior quantidade de R4 foi o jazz, com 20%. Isso mostra que, em todo o tempo, independente da dança, o dançarino se preocupa com a harmonia entre o próprio corpo e o espaço (coesão entre seu corpo e o resto do grupo, ou com o ritmo da música, por exemplo). Mesmo que esse não seja o principal aspecto que o dançarino esteja observando, é um aspecto que nunca deixa de receber atenção do dançarino.

As respostas R2 e R5, que englobam aspectos de interpretação e estética do movimento, foram pouco respondidas pelos dançarinos em todas os estilos de dança. A resposta R2 (estética do movimento) apenas apareceu nos estilos balé clássico e danças urbanas. Estes dados vão ao encontro do que Viana (1990) dizia sobre as "couraças" presentes na dança clássica e a falta de interpretação e presença consciente do dançarino na dança, como citado anteriormente.

Em relação às idades, nota-se que há equilíbrio entre respostas apenas nos adultos velhos. Eles apontaram observar-se no espelho R1, R2 e R3 de maneira equivalente. No entanto, uma possível limitação para a consistência desse dado é o pequeno número de sujeitos no grupo etário "adultos velhos", apenas três sujeitos estavam contidos nesse grupo.

Nos infantis, adolescentes, jovens e adultos de meia idade, a maior parte das respostas foi para R3 (apenas adolescentes tiveram equilíbrio entre R3 e R1). É possível ver que a escolha da resposta não mudou em relação às diferentes idades e, apesar de esta ser uma análise apenas qualitativa dos dados, parece que não há relação entre o que o dançarino busca ao se olhar no espelho e a sua idade. No entanto, estudos futuros deveriam estudar essa relação com uma amostra de indivíduos adequada para uma análise quantitativa dos dados, só assim será possível compreender se há ou não relação entre a idade e o que o dançarino busca ao se observar no espelho.

Nas análises em relação ao estágio de prática/aprendizagem, é possível perceber comportamentos diferentes em cada resposta. Conforme o estágio de prática avança, a resposta R1 passa a ser menos respondida (iniciantes tiveram incidência de R1 em 56,5% - além de ser a resposta mais respondida - das respostas, intermediários em 27% das respostas e avançados em 22,7% das respostas), ou seja, indivíduos iniciantes buscam no espelho, principalmente, a identificação de erros no padrão de movimento, porém, conforme a habilidade na dança se torna mais avançada e os movimentos se tornam mais automáticos, menos o dançarino precisa identificar erros no padrão de movimento, porque o padrão já foi bem entendido e desenvolvido por eles.

Conforme o nível de habilidade aumenta, a resposta R3 passa a ser mais respondida (iniciantes tiveram incidência de R3 em 17,4% das respostas, intermediários em 31,5% das respostas e avançados em 44,9% das respostas – além de ser a mais respondida), ou seja, os iniciantes ainda estão muito preocupados com a aprendizagem do padrão de movimento e, por isso, não buscam muito os possíveis ajustes em detalhes do movimento. No entanto, indivíduos avançados já estão com o padrão de movimento automatizado e dispendem mais atenção para os possíveis ajustes em detalhes do movimento, buscando esses possíveis ajustes na imagem do espelho.

Tais comportamentos podem ser explicados com base na teoria de Fitts e Posner (1967), que colocam a aprendizagem motora em três estágios: cognitivo (momento em que o sujeito recebe informações sobre a tarefa motora e tenta entender o padrão de movimento e elaborar o plano de ação), associativa (quando o sujeito já sabe o objetivo a ser atingido na execução da tarefa motora e tenta reduzir, gradualmente, a discrepância entre o real e o objetivo idealizado) e autônoma (nesse momento há um mínimo envolvimento da consciência durante a realização da tarefa, pois a habilidade motora já está bem consolidada no sujeito). Marques e Correa (2016) também encontram em seu estudo o seguinte dado: iniciantes buscam a informação necessária para coordenar os componentes do movimento e do padrão de movimento, já os intermediários buscam informações para realizar associações e ajustes em aspectos da performance idealizada.

Assim, faz sentido dizer que conforme o nível de habilidade aumenta, o indivíduo diminui sua busca no espelho por erros no padrão de movimento e aumenta sua busca apenas por pequenos ajustes possíveis em detalhes do movimento.

Além disso R2 e R5 também aumentam a incidência entre as respostas conforme aumenta o nível de habilidade, sendo que R5 só aparece a partir dos intermediários, então, quanto mais consolidado e mais automático está o movimento, mais o sujeito pode buscar outras coisas no espelho além de apenas os erros no padrão de movimento: o dançarino passa a buscar mais informações sobre a estética do movimento realizado e interpretação no passo.

A resposta R4 se mantém estável entre os diferentes níveis (aparece com a menor incidência nos iniciantes – 8,7% - e com a maior incidência nos intermediários – 12,6%). Esse dado está de acordo com o que já foi visto anteriormente em que, independente do estilo de dança, os dançarinos sempre buscavam informações para manter a coesão entre o corpo, a dança, e o grupo e a música. Assim como dito anteriormente, aparentemente, mesmo que esse não seja o principal aspecto que o dançarino esteja obser-

vando, é um aspecto que nunca deixa de receber atenção do dançarino.

5. Conclusão

Os achados deste estudo permitem concluir que a maior parte dos dançarinos se observam em busca de erros no padrão de movimento e/ou de informações que permitam pequenos ajustes em detalhes do desempenho.

A "escolha" por observar mais uma coisa ou outra parece depender do estilo de dança: dançarinos de dança de salão, danças urbanas e sapateado, em sua maioria observam erros no padrão de movimento, enquanto que os dançarinos de balé clássico, dança contemporânea, dança do ventre, danças folclóricas e jazz observam informações que os permitam realizar pequenos ajustes na execução de movimento.

Os resultados mostraram, também, que os focos de auto-observação não têm relação com a faixa etária do dançarino, mas, sim, com seu estágio de prática/aprendizagem: os iniciantes observam seus erros no padrão de movimento e, os avançados, as informações que os permitam realizar pequenos ajustes.

Por último, independentemente da idade, estágio de prática/aprendizagem e estilo de dança, os dançarinos observam no espelho a harmonia entre o próprio corpo e a música/ambiente. Essa não é a principal informação que o dançarino observa, porém é um aspecto que não deixa de receber atenção.

Referências

Bandura, A. J. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 1977.

Bandura, A. J. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall. 1986.

Bandura, A. J. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : W. H. Freeman. 1997.

Bjork, R. A., Dunlosky, J., Kornell, N. Self-regulated learning: beliefs, techniques, and illusions. *Annual Review of Psycology*, 64, 417-444. 2013.

Carrion, L. C. Uma dança convergente: *O House no Distrito Federal*. 2016. 81f. Monografia – Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

Carvalho, M. A., Vianna, K. *A Dança* - 1ª edição, 1990.

Corrêa, U.C. & Walter, C. (2009). A auto-aprendizagem motora: um olhar para alguns dos fatores que afetam a aquisição de habilidades motoras. In: Catuzo, M.T. & Tani, G. (Orgs.). *Leituras em biodinâmica e comportamento motor*: conceitos e aplicações. Recife: Edupe, p. 231-262.

Clark, S. E., Ste-Marie, D. M. The impact of self-as-a-model intervations on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences*, 25(5), 577-586, 2007.

Dantas, M. De que são feitos os dançarinos de "aquilo..." criação coreográfica e formação de intérpretes em dança contemporânea. *Movimento*, Porto Alegre, v. 11, ed. 02, 2005.

Fairbrother, J. T., Laughlin, D. D., Nquyen, T. V. Self-controlled feedback facilitates motor learning in both high and low activity individuals. *Frontiers in Psycology*, 3, 323. 2012.

Fitts, P.M.; Posner, M.I. *Human Performance*. Oxford, England: Brooks/Cole. 1967.

Gallahue, D. L., Goodway, J. D., Ozmun, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos*. – 7ª edição, 2013.

Karnas, L. S. *Poética no sapateado americano: um estudo sobre o processo coreográfico na perspectiva do criador*. 2014, 57 f. Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Curso de Dança: Licenciatura, Porto Alegre, 2014.

Marques, P. G., Corrêa, U. C. The effect of lerner's control of self-observation strategies on learning of front crawl. *Acta Psychologica* 164, 151-156, 2016.

Marques, P. G., Thon, R. A., Espanhol, J., Tani, G., Corrêa, U. C. The intermidiate learner's choice of self-as-a-model strategies and the eight-session practice in learning of the front crawl swim. *Kinesiology* 49, 2017.

Medina, J., Ruiz, M., Almeida, D. B. L., Yamaguchi, A., Marchi Jr, W. As Representações da dança: Uma Análise Sociológica; *Movimento*, Porto Alegre, v. 14, n. 02, 2008.

Miller, J. A *Escuta do Corpo: Sistematização da Técnica Klauss Viana*. 1ª edição, 2007.

Mood, D. P., Musker, F. F., Rink, J. E. *Sports and Recreational Activities* – 15ª Edição, Nova Iorque, 2012.

Pontes, M. *Mãos no ballet – Diferentes estilos e técnicas*. Disponível em: <https://www.tutu4love.com.br/single-post/2016/05/05/Conhe%C3%A7a-os-diferentes-estilos-e-t%C3%A9cnicas-das-m%C3%A3os-para-o-ballet-e-aprimore-suas-linhas-e-a-fluidez-da-sua-dan%C3%A7a> Acesso em 07 de agosto de 2018.

Ste-Marie, D., Rymal, A., Vertes, K., Martini, R. Self-Modeling and Competitive Beam Performance Enhancement Examined Within a Self-Regulation Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 292 – 307, 2011a.

Ste-Marie, D., Vertes, K., Rymal, A., Martini, R. Feedforward self-modeling enhances skill acquisition in children learning trampoline skills. *Frontiers in Psychology, Movment Science and Sport Psychology*, v. 2, 2011b.

Walter, C., Araújo, U. A. Bastos, F. H. & Tani, G. (2016). Estudo da aprendizagem motora autocontrolada: fundamentos e perspectivas de estudo. In: G. Tani. (Org.). *Comportamento Motor*: Conceitos, Estudos e Aplicações. 2ed.Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p. 17-23.

Wulf, G. Self-controlled practice enhances motor learning: implications for physiotherapy. *Phisiotherapy*, 93(2), 96-101. 2007.