

UNIVERSIDADE DE TRÁS OS MONTES E ALTO DOURO

**2º Ciclo (Mestrado) em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário**

Relatório de Atividade Profissional

Ao abrigo da recomendação CRUP

Ana Raquel da Paz dos Reis Maia Teixeira

Ágata Cristina Marques Aranha



Vila Real, 2018

UNIVERSIDADE DE TRÁS OS MONTES E ALTO DOURO

**2º Ciclo (Mestrado) em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário**

Relatório de Atividade Profissional

Ao abrigo da recomendação CRUP

Ana Raquel da Paz dos Reis Maia Teixeira

Ágata Cristina Marques Aranha



Vila Real, 2018

Este relatório constitui uma descrição detalhada sobre a atividade profissional do candidato, respeitando o disposto na alínea b) do nº 1 do artigo 20º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março e a alínea a) do nº 1 do artigo 45º do Decreto-Lei nº.115/2013 de 7 de agosto, sob a orientação da Professora Doutora Ágata Cristina Marques Aranha.

...aos meus pais, que
sempre me mostraram os vários caminhos da vida, esperando que eu seguisse
os mais certos.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a Professora Doutora Ágata Aranha por me ter orientado neste relatório, pela disponibilidade e motivação, pela partilha de opiniões e conhecimento.

Aos meus pais, pelo apoio, paciência e por sempre me incentivarem a chegar mais longe.

À minha prima Martha por toda a ajuda com as imagens, revisão, sugestões, conversas e partilhas.

Aos *NextLevel* por se terem reunido comigo para reviver todas as histórias vividas principalmente às gémeas Ana Paula e Ana Sofia por toda a ajuda que me deram no decorrer deste meu percurso.

Ao Daniel Santos por se ter mostrado disponível a tirar fotos do baú para me ajudar.

Ao meu amigo João Malafaya por ter acreditado em mim, apoiado e pela insistência e motivação constante.

Aos meus colegas das AEC pelo incentivo de por os alunos a dançar.

Aos meus alunos porque sem eles nada disto seria possível e aos pais deles por todo o ânimo que sempre demonstraram.

Aos meus amigos por me terem encorajado sempre, pelas noitadas em companhia a escrever.

E a todos aqueles que de certa forma contribuíram com alguma ajuda na construção deste relatório o meu sincero obrigada.

Resumo

O presente trabalho consiste no relato pessoal do percurso da autora e na sua análise da dança no contexto escolar.

Em primeiro lugar, é feito um enquadramento sobre a dança: história, características, benefícios e desenvolvimento. Depois é feito o mesmo enquadramento específico às danças urbanas, é feita a sua classificação e definida a sua origem.

Este relatório pretende também divulgar a importância multidisciplinar que a dança exerce sobre as crianças ao longo das suas fases de crescimento que lhes são intrinsecamente naturais e fisiológicas. A dança tem uma abordagem apelativa e surpreendentemente fascinante perante qualquer aluno que goste de ouvir música.

Na sequência desta jornada, a aprendizagem obtida foi mútua entre aluno e professora, e foi proporcionada através de várias situações em que a dança se tornou uma mais valia para os alunos, sendo ela uma ferramenta que se provou útil para quem a ensina e pratica. Os erros cometidos que resultaram em experiências positivas para futuras discências desta atividade tornaram rica toda esta passagem pelas dificuldades encaradas ao longo do percurso. Sem elas, não teríamos obtido os mesmos resultados nem satisfação final para continuar a levar a dança a um nível mais elevado, mantendo viva a sensação de prazer quando um aluno aprende a movimentar-se de forma espontânea ao som da música.

Por fim e tendo por base as conclusões resultantes do seu relato, evidenciamos recomendações que podem ser levadas mais longe implementando em Portugal uma nova etapa onde a dança vigorasse permanentemente como disciplina ou área disciplinar lecionada pelo professor/a de Educação Física, agilizando ferramentas para tornar este objetivo mais fácil e de forma criativa para cativar os alunos.

Palavras-chave: Dança; Danças Urbanas; Ensino; Alunos

Abstract

The following paper is an analysis of dance as a discipline in the school system based on the author's personal account during her career.

Firstly, dance is put into context by looking into its history, characteristics, benefits and developments. Following, the same contextualization is made specifically to urban dance and its different categories and origin are defined.

This report also serves the purpose of communicating the multidisciplinary importance dance has on children throughout their intrinsically natural and physiological growth. Dancing has an extremely appealing and surprisingly fascinating effect towards any pupil who enjoys listening to music.

In the sequence of this journey, the learning between pupil and teacher was mutual, and it was provided through the various situations in which dancing became a valuable tool for the students, a tool that became useful to the ones learning and teaching it. The failures that in turn transformed into positive experiences for future teaching practice enriched this journey through the challenges faced during its course. Without them, we wouldn't have achieved the same results or even the final satisfaction that allow us to continue to take dancing to a higher level, whilst keeping the feeling of pleasure alive when a pupil learns how to move spontaneously to the sound of music.

Lastly, based on the conclusions resulting of the report, we highlight the recommendations that can be taken further in order to implement in Portugal a new era, where dance will permanently feature as a subject or an integral part of the teaching program lectured by the Physical Education teacher. In order to achieve this, we suggest making use of already available tools to creatively and easily achieve this goal, and to encourage pupils to learn it.

Keywords: Dance; Urban Dance; Teaching; Students

Índice Geral

Agradecimentos	III
Resumo	IV
Abstract	V
Índice Geral	VI
Índice de Figuras	VII
Lista de Abreviaturas e Siglas	VIII
Glossário	IX
Introdução	1
1. A Dança	3
1.1. Contextualização da dança	3
1.2. Características da dança	9
1.3. Benefícios da dança	12
1.4. A dança na escola	14
2. As danças urbanas	19
2.1. Classificação e origem do <i>hip hop</i>	19
2.2. Performance	22
2.3. A dança <i>hip hop</i>	26
3. O <i>hip hop</i> em Portugal	29
3.1. Coreografia	29
3.2. Desporto Escolar	32
3.3. Eventos de <i>hip hop</i>	34
4. Relatório de Atividade	36
4.1. O Nosso Percurso	36
4.2. Reflexão Final	63
4.3. Sugestões: Sugestões para professores lecionarem dança	64
Referências/Infografia	66

Índice de Figuras

Figura 1 - A Dança	3
Figura 2 - Estrutura da Dança segundo Laban e Freinet	7
Figura 3 - Expressão	10
Figura 4 - Danças Urbanas.....	11
Figura 5 - Freestyle	11
Figura 6 - Laure Courtellemont.....	11
Figura 7 - Primeiras aulas.....	11
Figura 8 - Atuação NextLevel	11
Figura 9 - Campeonato S. João da Madeira	11
Figura 10 - Exibição S. Pedro de Moel	11
Figura 11 - Gala das 7 Maravilhas.....	11
Figura 12 - Montalegre	11
Figura 13 - UDO	11
Figura 14 - 2º lugar em quadruplas	11
Figura 15 - Hip hop International	11
Figura 16 – Swag Crew (DE).....	11
Figura 17 - Hip hop freeze	11
Figura 18 - Atuação Swag Crew (DE).....	11
Figura 19 - Atuação DE	11
Figura 20 - Obrigado Ana e Daniel	11
Figura 21 – Swag’Crew	11
Figura 22 - Performance no Arte in Motion	11
Figura 23 - Exibição de vários grupos no Arte in Motion	11
Figura 24 - Jogos dançantes	11

Lista de Abreviaturas e Siglas

AEC – Atividades Extracurriculares

BOTY – *Battle of the Year*

BPM – Batimentos por minuto

CAF – Componente de Apoio à família

DE – Desporto Escolar

EUA – Estados Unidos da América

L.A. – Los Angeles

UDO – *United Dance Organization*

Glossário

AEC – Atividades Extracurriculares.

CAF – Componente de apoio à família.

Cipher – Quando um grupo de pessoas se junta em roda e dançam de forma livre um de cada vez.

Entertainers – Animadores.

Freeze – Quando um bailarino faz uma pose e fica “congelado” na posição onde quer parar o movimento.

Freestyle – Estilo de dança livre onde qualquer movimento pode ser realizado.

Skills – Habilidades físicas.

Introdução

O presente relatório pretende enumerar as variadíssimas vivências na dança pelas quais a autora foi passando desde o ano 2000, focando-se naquelas com carácter mais pedagógico.

Este relatório está dividido em três parâmetros, iniciando por uma breve contextualização da dança e da sua estrutura, seguindo-se a caracterização das danças urbanas onde passamos por toda uma viagem histórica que nos leva às referências base. Estas referências foram cruciais para que a autora seguisse o caminho da dança de forma convicta e sempre com uma visão alargada, alimentando o desejo de transmitir os conhecimentos adquiridos através dos vários grupos de pessoas que se foram cruzando no seu caminho. Segue-se então o terceiro parâmetro onde demonstramos o que acontece ao nível do *hip hop* em Portugal.

O presente relatório pretende demonstrar por experiência da autora, como foram introduzidas as danças urbanas em Portugal, mais especificamente o *hip hop*. Explora a forma como entrou na vida dos mais jovens e como se tornou numa dança viral procurada por massas de juvenis. É feita uma análise dos seus benefícios e consequências, tanto a nível físico como psicológico, através da vasta experiência vivenciada ao longo dos anos, tendo em conta as várias perspetivas de alunos, professores, bailarinos e restantes colegas que desenvolveram um papel muito importante em toda esta pesquisa e descoberta.

O *hip hop* é uma cultura que se tem vindo a alastrar por toda a Europa com grande afinco. O *hip hop* não se limitou às ruas da América urbana. Em menos de três décadas, expandiu-se por todo o mundo, tornando-se assim num sinónimo da cultura popular americana (Darby & Shelby, 2006).

Este relatório enquadra a visão desta cultura e a sua expansão para Portugal através da dança e através de experiências inerentes à vida pedagógica e profissional de uma professora que vive a dança de forma intensa.

Todo o percurso vivido ao longo dos anos é relatado de forma simples e são evidenciadas as estratégias utilizadas de forma cronológica. A fase inicial da aprendizagem das danças urbanas foi o primeiro passo para que tudo o resto pudesse acontecer. Descreve-se a integração em vários grupos até chegar ao que mais se enquadrou nos objetivos da autora, onde se percebe que todos os momentos de

aprendizagem foram essenciais para a passagem para o ensino. O envolvimento com a dança foi intenso e gratificante permitindo agora ter conhecimento para poder ensinar e criar novas estratégias de ensino nesta matéria.

Durante este percurso aprofundamos a dança e as suas essências da forma mais verdadeira possível, pois a foi assim que ela foi vivenciada. Com isto, esperamos conseguir habilitar novos professores a serem capazes de guiar os seus alunos nas aprendizagens desta arte para que seja feita de forma natural e lúdica, visando criar objetivos para que os alunos se sintam aptos a desafiar os seus limites e o seu conhecimento corporal.

1. A Dança

“Dançar é para o homem tão natural como falar, cantar, rir, ou chorar, porque a dança é uma expressão de sentimentos. Pode-se dizer que o homem dança desde que existe sobre a terra, ou melhor desde que abandonou o seu estado puramente animal e atingiu o seu estado lógico.”

Ribas (cit. Santos, 1997)

1.1. Contextualização da dança

Como todas as artes, a dança é fruto da necessidade de expressão do homem. É uma arte viva, cheia de energia e vigor. Ela procura o uso do movimento como forma de expressão.

Há várias maneiras de se considerar a história da dança. Podemos visualiza-la do ponto de vista técnico, do ponto de vista social e do ponto de vista estético. Analisar a dança apenas pelo seu teor técnico poder-nos-ia fazer cair no erro de reduzir o artista a um mero robô. A técnica pode transformar a arte da dança num espetáculo, no entanto, na dança devem estar impregnados os valores sociais e estéticos da arte.



Figura 1 - A Dança

O sentido de transformação está presente na dança desde tempos remotos da história da humanidade. No período Paleolítico, o homem incorporava o animal e com isso acreditava transformar-se nele, sentindo-se mais forte para enfrenta-lo. No Neolítico, os sacerdotes dançarinos participavam dos cortejos fúnebres dos faraós, conduzindo-os até ao limiar da vida terrestre. Nos rituais agrários, eram comuns as

frenéticas danças dionisiacas, que celebravam a morte e o renascentismo de Dionísio, símbolo dos ciclos da vida na primavera (Calazans, Castilho & Gomes, 2003).

A evolução da dança seguiu o trajeto das comunidades e dos espaços que usavam, à medida que estes se iam desenvolvendo: o templo, nas épocas mais remotas, a aldeia, na altura do sedentarismo, a igreja, na era da religião, e o salão e o palco, nas eras modernas. Os especialistas em danças medievais são unânimes em apontar que as danças de salão, que florescem da nobreza europeia, descendem diretamente das danças populares.

No Egipto a dança estava intimamente ligada aos rituais sagrados e ao culto das diversas divindades e possuía também um carácter de lazer. Na Grécia a dança estava mais relacionada com os cultos (cultos dionisiacos constituídos por danças bacantes), mitos, lendas, cerimónias, literatura e na própria formação do indivíduo. A igreja, durante a idade média, condenou a dança considerando que era uma forma de tentação demoníaca (Sousa, 2003).

A dança transformou-se em diversão das classes sociais mais elevadas, foi-se sofisticando e adquirindo movimentos cada vez mais rotulados e específicos. As descrições que encontramos desses tempos mostram-nos que elas obedecem a uma verdadeira coreografia. Quando chegamos aos séculos XVI e XVII, as cortes europeias seguiam rígidas etiquetas, códigos de comportamento que diziam como e com quem se poderia dançar.

As danças da corte, dançadas nos salões da nobreza medieval aparecem no século XII. No início do Renascimento a dança já exigia mestres, aulas de dança e ensaios.

No séc. XVII distinguiram-se duas principais escolas na Europa, a francesa e a italiana, que se transformaram nas duas escolas básicas da dança clássica. Os franceses mantiveram o seu estilo dentro de uma inspiração sempre consistente, fluida e menos virtuosista. Os italianos por sua vez desenvolveram uma forma de dança mais atlética, mais vigorosa, onde a força e a técnica tinham preponderância sob a emoção.

A dança tinha assim implícita, a influência clara das suas raízes físicas e culturais de cada povo. Com o passar do tempo essas técnicas fundiram-se criando a forma ideal da dança. A técnica permitiu aos coreógrafos que as suas ideias encontrassem a sua expressão física, e que fossem transpostas em passos e movimentos. O avanço de todos estes itens perfaz a história da dança, caminhando lado a lado com os progressos técnicos, sociais e culturais do ser humano (Faro, 1986).

Na altura da revolução francesa a dança começou a deixar de ser só uma diversão aristocrática. Na época do Iluminismo, ao ser valorizada a razão humana, começaram a existir novas perspetivas relativamente à dança. O Romantismo veio salientar a importância do sentimento e da sua expressão através da dança. No período romântico, o ballet clássico criava ilusões do etéreo e da transcendência por meio da leveza dos movimentos. Na chamada contemporaneidade, o bailarino continua a exercitar uma transformação, porém não mais com um sentido único e definido. O grande desafio do bailarino e do homem contemporâneo foi aprender a transitar na diversidade do movimento (Sousa, 2003).

A revolução russa de 1917 levou a uma procura da autenticidade da dança clássica, surgem assim no século XX outras formas de conceção de dança, a dança moderna e a dança jazz que privilegiam a movimentação natural, livre e espontânea do corpo.

A partir de 1930, a dança deixou de ser um apanágio de algumas nações e desenvolveu-se principalmente pelos jovens países das Américas, que absorvem essa forma de arte, não por um processo colonialista, mas porque simplesmente era um tipo de informação para se somar aos seus conhecimentos (Faro, 1986).

A partir de 1960, surgiu a chamada dança pós-moderna, em que qualquer objeto, movimento, ou gesto, poderia surgir sem razão aparente. A pós-modernidade não é uma memória na forma de recuperação imaginária e psicanalítica do passado, é considerada como um recurso à história que se dá como instrumento de alteração do passado, não da sua reconstrução e preservação (Calazans, *et al.*, 2003).

As danças entre os diversos povos representam seus estados de espírito, emoções, formas de expressar e comunicar algo, através de gestos e movimentos, acompanhados ou não de música, de canto, ou de ritmos peculiares. Como toda atividade humana, a dança também sofreu o destino das formas e das instituições, relacionando-se às peculiaridades, ao carácter dos movimentos dançantes e ao desenvolvimento sociocultural dos povos em todos os tempos (Gaspari, 2002).

No século XIX começa um movimento contra a formalização do aprendizado da dança e tornam-se evidentes duas vertentes: a moderna que surgia (o prenúncio da Dança Criativa, ou Dança/Educação), e a academia tradicional (a Dança/Arte ou espetáculo). A nova tendência da dança converge para o movimento humano expressivo, assim, a reconstrução/construção de diversas formas de dança tem sido

estabelecidas sob a égide de modos particulares de ensino/aprendizagem ao longo das várias gerações (Gehres, 2008).

O século XX, para as artes, a ciência e outros campos de conhecimento, foi um século de muitas mudanças, pesquisas e descobertas. Para a dança não foi diferente, muitos paradigmas foram quebrados para que novos valores fossem construídos, muita coisa foi reciclada e reaproveitada para que uma nova dança surgisse (Rodrigues, 2000).

Em Portugal a dança nunca conseguiu ocupar um lugar de destaque. Entre o século XVIII e o século XIX começaram a aparecer por cá alguns bailarinos e coreógrafos, mas só no século XX que começou a ser visto como uma coisa mais profissional. Em 1983 é criada a Escola Superior de Dança, procurando até hoje uma continuidade e tradição de educação artística (Sousa, 2003).

Existiram vários coreógrafos de renome que ajudaram ao desenvolvimento da dança e contribuíram afincadamente na sua divulgação. Poderíamos enunciar imensos nomes, por exemplo: Diaghilev (1872) do ballet russo, Rudolf Laban (1879) especialista em dança artística, Martha Graham (1894) da dança contemporânea, Pina Bausch (1940) da dança expressionista, etc. Rudolf Laban, foi um reconhecido bailarino, coreógrafo, professor e pesquisador. Publicou estudos sobre o movimento e os seus elementos (o espaço, o peso, o tempo e a fluência), sistematizou um modelo para a dança no ensino. Segundo a análise feita sobre os trabalhos deste autor para aprender a dançar é necessário: consciencializar o bailarino sobre a fluência dos seus movimentos, tornando-se capaz de os controlar; exercitar a sua capacidade criativa, beneficiando a formação da sua personalidade e cultivar a expressão artística na arte do movimento. Desta forma o autor abriu caminho para que o movimento se tornasse meio para a libertação das possibilidades expressivas/comunicativas dos indivíduos. A dança transformou-se assim num projeto a ser construído mediante a experiência de manipulação de movimento. Laban defendia a dança como um modo de melhor preparar o indivíduo-artista para viver a sua contemporaneidade. Na sua conceção, isto só seria possível por meio da estimulação mais subtil e aberta às variações do movimento (Gehres, 2008). Assim, nesta perspetiva, a mobilidade experimentada pela dança era quase uma metáfora da própria vida. Adepto da ideia de que o homem é um ser em constante construção, procurou com a sua pesquisa um modo de despertar e de desenvolver tanto as afinidades como as não afinidades em termos de movimento, tal qual um caminho para manter energia pessoal sempre renovada. O importante era aprender a transitar pelas diferenças. Acreditava que a mobilidade era sinal de saúde,

e a fixação em determinado padrão, ou critério de verdade, um sintoma de distúrbio psicomotor. Era preciso que cada indivíduo artista se exercitasse por intermédio do trânsito por forças contrastantes, o que os faria ter mais condições de mergulhar no paradoxo entre a autoria e a transformação.



Figura 2 - Estrutura da Dança segundo Laban e Freinet

Rudolf Laban, referido anteriormente, foi também um grande pedagogo da Dança que, com base na análise do movimento, realçou as unidades estruturais de cada componente da Dança. Promoveu o domínio de *skills* e a criatividade a partir deles, estimulando a improvisação e a composição como se as unidades estruturais da Dança fossem peças de um puzzle. O seu método apontava para que cada aula de Dança tivesse uma temática – corpo ou materiais, a qual era estruturada como uma verdadeira unidade didática. Partia sempre de um movimento simples para outro mais complexo pretendendo assim desenvolver com sucesso não só uma sólida maturação de cada aprendizagem, mas também possibilitar ao mais alto nível o desenvolvimento da criatividade (Batalha, 2004).

A história da Dança pode ser assim marcada por três fases distintas, no decurso da sua evolução, que ocorreu em diferentes espaços e culturas, com ordem e formas diferentes.

A primeira fase, a “Dança Base”, tem início nos primórdios da humanidade, até aproximadamente ao século XV/XVI. A “Dança Académica”, correspondente à segunda fase, tem início no século XVII/XIX e é a partir daqui que surge a terceira fase, a da “Dança Contemporânea”, no século XIX e até aos nossos dias.

Nas “*Danças Base*” ou “*Primitivas*”, Willem, citado por Antunes (1994), considera todas as formas de dança reduzidas ao essencial: aquelas em que a comunicação e expressão de sensações e sentimentos é direta e em que os papéis de participante e espectador se podem alterar ou confundir. Essas formas de dança podem ter quatro tipos de motivação: a magia e religião, o jogo e a atividade recreativa, a seleção sexual e a comunicação por movimentos mimados (pantomima).

Entre o século XV e XVII aparece a “*Dança Académica*” (segunda fase), tendo como antecedentes os ballets das cortes, que surgiram em Itália como forma de prestigiar as novas cortes dos grandes impérios. Surgem então os grandes mestres de dança, nomeadamente Domenico de Piacenza, que escreve o primeiro tratado de dança.

O ballet da corte fazia parte da etiqueta e assume o seu período áureo no reinado de Luís XIV (1643-1715). Há então a necessidade de aperfeiçoar a técnica e desenvolver a coreografia.

É em 1669 que é fundada a Academia Real de Dança: o primeiro reconhecimento oficial da dança como atividade artística. Este tipo de dança era elitista, pois era só praticada por membros da corte: uma dança pouco socializadora e muito teatral.

Aparece então a profissionalização da dança e as escolas de bailarinos, abertas também às mulheres, que passam a desempenhar os papéis femininos. A dança entra então na educação das classes de elite e surge o período do bailado romântico, que se inspira nos contos de amor e no qual a mulher assume o papel principal.

No ocidente e na Europa surge a “*Dança Contemporânea*”, baseada na busca da essência expressiva do homem. Na América, Isadora Duncan (1877-1927) renova o movimento que encontra nos fenómenos naturais, que se sobrepõem à utilização de qualquer cenário.

Na Europa, Rudolf Laban (1878-1958) interessa-se pelo movimento e pelo corpo em geral. O seu trabalho originou o alastramento da dança a várias dimensões: terapia, educação e lazer.

“*Dança Contemporânea*” é a denominação dada às danças atuais que vão surgindo e que não se enquadram nas formas de dança já existentes.

1.2. Características da dança

O pensamento criativo é um dos fatores que fazem com que a dança evolua. Só através de uma ideia inicial surgem novas ideias e a evolução só acontece após a tentativa e experimentação das mesmas. É fundamental incutir nas crianças, jovens e adolescentes a estimulação do pensamento criativo.

As aulas de dança envolvem um núcleo de participantes de todas as idades, a única coisa que pode mudar e se pode ir adaptando conforme novos alunos vão aparecendo são as metodologias utilizadas. Isto acaba por acontecer com todo o tipo de dança. As danças urbanas abrangem uma grande variedade de participantes. Muitas vezes grupos de pessoas mais velhas tem interesse em participar em aulas de danças urbanas, aprender salsa e merengue, a descontração que a dança transmite e o relaxamento e libertação sentidos no final de cada aula é o que os participantes tendem a procurar neste tipo de atividade.

A dança é uma atividade essencial para o desenvolvimento físico e motor do indivíduo, sendo o corpo e o movimento os seus elementos essenciais e a partir dos quais se desenrola toda a atividade. É também uma atividade “espontânea e natural”, e por isso a sua presença na vida da criança/jovem não deve ser inibida, mas sim incentivada, de forma a favorecer o seu desenvolvimento. A dança visa ainda desenvolver as capacidades: preceptivas e cinestésicas, as capacidades emocionais, intelectuais e morais, a experiência sociocultural, o juízo estético, a capacidade de comunicação, a imaginação, as capacidades de representação e de realização e a reflexão e avaliação artística. É indiscutível o valor educativo da dança, a escola apresenta-se como um local de eleição para o desenvolvimento da educação artística, sendo por isso importante que esta seja um espaço aberto e que possibilite à criança todas as formas significativas de explorar e representar o seu imaginário. É então fundamental que numa aula de dança para crianças, seja desenvolvida a criatividade, expressividade, o sentido artístico, o trabalho com temas, bem como as suas vivências lúdicas, e desta forma incutir que o importante na dança não é ensinar o conceito do movimento, mas levar as crianças a descobri-lo e a saber recriá-lo. No ensino da dança na escola, não deve por isso ser adotada uma “didática massificante”, em que o professor reproduz movimentos e todos os alunos copiam, pois dessa forma estaríamos a retirar toda a essência de criação e espontaneidade que cada criança/jovem em particular deve desenvolver. Os professores apresentam muitas dificuldades no domínio da dança, principalmente no que diz respeito à aprendizagem dos vários estilos e técnica dos mesmos, e por isso de certa forma rejeitam a aplicação do Programa

Nacional. Mais de metade dos professores de Educação Física do ensino básico e secundário não lecionam dança nas suas aulas.



Figura 3 - Expressão

A dança é uma forma de expressão. Nasce com o homem a vontade de comunicar, de se exprimir, de sentir tudo o que o rodeia. É um tipo de atividade física que possibilita a expressão artística, a construção de conhecimento e a consciência crítica. Atualmente verificamos que os jovens têm dificuldades de expressão, neste sentido, a dança será vista como uma ajuda na comunicação. Transmite sentimentos, cada movimento tem um significado, um motivo, pode ser um impulso, ou um segmento pensado, no entanto é sempre uma mensagem que é enviada por uns e interpretada por outros (Batalha, 2004).

O desenvolvimento técnico e artístico da dança não se fez de um momento para o outro, foi resultado do trabalho individual de diversos inovadores que, somando as experiências de cada um ao desenvolvimento normal das artes e da sociedade, enriqueceram pouco a pouco o panorama da dança (Faro, 1986).

É difícil determinar hoje em dia, como e por que o homem dançou pela primeira vez. Há quem distinga nas figuras gravadas nas cavernas do homem pré-histórico com figuras dançando. E como o homem da Idade da Pedra só gravava nas paredes de suas cavernas aquilo que lhe era importante, é possível que figuras dançantes fizessem parte de rituais de cunho religioso, básicos para a sociedade de então, a cujos costumes esse tipo de manifestação já estaria incorporado.

A dança é uma forma de arte. Para além de ser proveniente de uma herança humana ancestral é uma fonte de prazer, bem-estar e desenvolvimento pessoal. Surge através da vontade do ser humano em exprimir as suas emoções por outro tipo de fala,

a linguagem corporal. É também um tipo de atividade física que possibilita a expressão artística, a construção de conhecimento e a consciência crítica.

Vivemos dentro de um contexto que envolve uma educação voltada à sociedade multicultural. Assim, surgiram várias modalidades de dança às quais se tem dado uma maior importância, o objetivo é que estas possam estar inseridas na sociedade como meio de comunicação, e não sejam vistas só como espetáculo. Que não se distingam apenas como simples forma de reprodução, mas como meio de reflexão e estímulo ao posicionamento crítico (Batalha, 2004).

Enquanto espaço para a expressão da subjetividade humana, a dança permite a manifestação da singularidade de cada um, da sua forma única de ver, pensar, inventar, constituindo-se simultaneamente, meio e catalisador da criatividade humana (Lacerda & Gonçalves, 2007).

Na mesma linha de raciocínio, a dança, é o movimento do pensar, é tradução de movimentos, tem um propósito comunicacional e necessita de uma leitura. Como tal, pode ser entendida como um processo de comunicação de pessoa para pessoa ou público-alvo, com a intenção específica de transmitir algo. Assumimos assim a ideia de que a dança é uma linguagem de relação, principalmente ao nível das atitudes interpessoais, como indicadora do comportamento cultural e social do homem (Batalha, 2004).

O bailarino vivencia sensações numa exaltação emotiva, que o leva a um estado de êxtase espiritual e contagia o público por meio de um fenómeno de empatia física. A dança permite assim materializar o movimento da vida, adquirindo diferentes formas, ritmos e intensidades conforme a época, as influências culturais e as tendências pessoais. A dança pode assim existir em todas as possibilidades de movimento, podemos até afirmar que a dança tem sido uma das diversas respostas simbólicas diante do mundo (Calazans, *et al.*, 2003).

A dança é um movimento do pensar, é tradução de movimentos, tem um propósito comunicacional e necessita de uma leitura. É uma interação comunicativa entre pessoas, com uma intenção específica de transmitir algo. Através da dança, não só é possível compreender melhor a experiência da vida, como é possível transmitir por símbolos e metáforas motoras, mensagens que por palavras são impossíveis. Para reforçar e dar espetacularidade às mensagens, a dança recorre à inovação e criatividade dos artistas. É a espantosa magia da dança, no âmbito da experiência estética criativa. Dançar implica prazer e alegria (Batalha, 2004).

Vários bailarinos/coreógrafos defenderam a ideia da busca para tornar “visível o invisível” por meio da arte abstrata, foram aos poucos testando as suas concepções filosóficas da dança que procuram didaticamente divulgar. Estas concepções partem da busca pelo reconhecimento dos valores espirituais aos quais o artista dá visibilidade, por intermédio das formas e linguagens próprias da sua arte. O Homem move-se a fim de satisfazer uma necessidade. Com a sua movimentação, tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso.

Consideramos assim que a dança constitui um meio através do qual o indivíduo tem a liberdade de se expressar e com isso exercitar, através de movimentos, a sua criatividade.

A dança é um objeto cultural indissociável de, pelo menos, três campos do conhecimento e da atuação dos seres humanos: a arte, a cultura e a educação. Em relação à arte, a dança afirma-se como formação estética que tem de atender às aprendizagens de linguagens artísticas, sendo que no sistema educativo lhe compete proporcionar uma formação básica que possibilite o emergir de escolhas futuras e a competência para a apreciação. No que diz respeito à cultura, consideramos que a dança é um dos “bens culturais” mais valorizados socialmente, embora o facto de grande parte das pessoas acederem a esta forma artística apenas como apreciadores. Por outro lado, a dança compõe o elenco de domínios do movimento que são património cultural (não apenas artístico) das sociedades. Por essa razão somos da opinião que todos deveriam ter acesso à dança na sua formação educativa.

1.3 Benefícios da dança

“A Dança, organização em função dos diversos saberes inerentes à representação artística. A concepção e a realização do ato de dançar, necessitam de uma coerência relativa a todas as componentes da Dança que vão do argumento, ao estilo, à técnica do performer, às ideias do coreógrafo, ao confronto com o público, que na totalidade têm que aparecer como uma unidade integrada”
(Batalha, 2004).

A dança pela sua natureza, é um fenómeno artístico-cultural, resultado da criação e recriação natural dos homens e da ação expressivo-comunicativa que estes exercem uns em relação aos outros e ao envolvimento. A dança é um meio excelente

de sensibilizar e promover uma educação artística assente na criatividade, comunicação e expressão orientadas para a descoberta das capacidades pessoais e seu encaminhamento para uma formação artístico-cultural consistente. Esta forma de arte utilizando técnicas de alguns géneros de dança ou sem técnicas estandardizadas, tem potencialidades expressivas e artísticas, possíveis de adequar a uma população generalizada ou a diferentes grupos especializados conforme os seus interesses e expectativas (Batalha, 2004).

A dança organiza-se a partir de um corpo que se movimenta no tempo e no espaço. Através da dança pode ser desenvolvida a percepção da individualidade, das características e diferenças do indivíduo em relação ao outro e talvez seja a manifestação corporal que mais preserve a identidade pessoal dentro da coletividade, além de trabalhar habilidades e capacidades físicas (Gaspari, 2002).

A dança no espaço escolar busca o desenvolvimento não apenas das capacidades motoras das crianças e adolescentes, como de suas capacidades imaginativas e criativas, o corpo expressa suas emoções podendo ser compartilhadas com outras pessoas.

Por sua natureza, a dança está ligada às capacidades criativas e motoras do indivíduo. Composta pelas relações estabelecidas entre o dançarino, seu instrumento (corpo) e a sociedade, através de um processo que se desenvolve conscientemente a partir de elementos existentes ou descobertos (Soares *et. al.*, 1998).

Alguns julgam que, para ocorrer a aprendizagem, é preciso que o aluno esteja sempre sentado e quieto. Privilegiar a mente e relegar o corpo pode levar a uma aprendizagem empobrecida. É preciso ver o homem como ser total e único que quer aprender de forma dinâmica, prazerosa, envolvente (Scarpato, 2001).

O aluno imóvel nem sempre está envolvido com o que ocorre na sala de aula, pode estar internamente inquieto, querendo se movimentar, assim tornar-se fundamental desenvolver a corporeidade em todas as aulas, não apenas nas áreas afins.

1.4 A dança na Escola

“Infeliz educação a que pretende, pela explicação teórica, fazer crer aos indivíduos que podem ter acesso ao conhecimento pelo conhecimento e não pela experiência. Produziriam apenas doentes do corpo e do espírito, falsos intelectuais inadaptados, homens incompletos e impotente.”
(Freinet, 1991)

A educação deve ser global. O uso da dança na sala de aula não visa apenas proporcionar a vivência do corpo e diminuir tensões decorrentes de esforços intelectuais excessivos, favorece principalmente a criatividade, pode trazer muitas contribuições ao processo de aprendizagem, se integrada com outras disciplinas. O trabalho com o corpo gera a consciência corporal. O aluno questiona-se e começa a compreender o que passa consigo e ao seu redor, torna-se mais espontâneo e expressa seus desejos de modo mais natural.

Uma das principais dificuldades na defesa do valor da dança a nível curricular e, especificamente, no ensino genérico, reside na confusão entre o valor da arte e o valor do movimento na educação. O problema existe quando se reduz a dança a uma mera prática corporal, descurando a capacidade e a qualidade de expressão que a corporalidade tanto evidencia na dança. Assim, a dança não pode ser considerada unicamente como uma atividade motora, centrada apenas na execução de movimentos, procedendo desta forma está-se a valorizar somente o domínio psicomotor, em detrimento de todas as dimensões que envolvem a sua natureza artística em contexto escolar, na qual são igualmente importantes a criação/construção e a apreciação em dança.

A dança na escola está dividida por parâmetros, sendo estes a noção de tempo, espaço, corpo, relação com os outros e criatividade/coreografia. Estes fatores permitem que a criança/jovem explore, conheça, sinta e expresse a sua subjetividade enquanto dançam. A noção corporal prevê que o aluno reconheça o seu corpo e todas as possibilidades de movimento através do mesmo, os conteúdos presentes são por isso as ações, partes e formas. Quanto à noção de tempo o aluno deve estar em contacto com diferentes ritmos e dinâmicas desenvolvendo os seguintes conteúdos: o ritmo/cadência e o ritmo/estrutura. A noção de espaço pressupõe que o aluno explore os diferentes níveis, direções e percursos, do espaço em que se movimenta. Relativamente à relação pretende-se que o aluno se relacione com as partes do corpo,

com os colegas, com materiais e mesmo com o meio, sendo estes os conteúdos presentes neste tema. Com a criatividade pretende-se que o aluno se expresse de forma espontânea, e explore a sua capacidade de criar movimentos, sendo os conteúdos selecionados para este tema a improvisação e a composição. Relativamente à coreografia, em que se pretende que exista uma criação de movimentos e a transmissão desses aos alunos, utilizando várias formas, sendo trabalhados neste tema conteúdos como: adequação da música ao movimento, trabalho de memória e a criação de passos ou momentos para a coreografia (Ávila, Carvalho & Lebre, 2011).

A “expressão” é o conjunto de todos os componentes referidos acima, estes podem estar fundidos, mas também podem ser considerados como interdependentes, isto para culminarem em um todo. A expressão da dança é uma forma de comunicação metafórica, a expressão na composição da dança pode conter ambiguidade, dependendo da intenção e habilidade do coreógrafo. Pode haver níveis de comunicação adicionais ao conteúdo expressivo, este pode alterar-se pela interpretação e / ou compreensão do observador (Carver, 1985).

A aprendizagem da dança deve integrar o conhecimento intelectual e criatividade do aluno, desenvolvendo os pilares da educação: (Delors, 2000)

- a. Aprender a conhecer;
- b. Aprender a fazer;
- c. Aprender a viver juntos;
- d. Aprender a ser.

As propostas de Laban e Freinet podem integrar-se numa proposta de ensino de Dança Educativa nas escolas, por contribuírem para o desenvolvimento do educando nos seguintes aspetos:

- 1. Aprendizagem;
- 2. Compromisso;
- 3. Cidadania;
- 4. Responsabilidade;
- 5. Interesse;
- 6. Senso-crítico;
- 7. Criatividade;
- 8. Desenvolvimento;
- 9. Socialização;

10. Comunicação;
11. Livre – expressão;
12. Respeito.

A proposta de Rudolf Laban possibilita ao aluno expor-se por seus próprios movimentos. Não ensina apenas a forma ou a técnica, mas educa conforme o vocabulário de movimento de cada um, contribuindo para o desenvolvimento emocional, físico e social do participante.

Para Achcar (1998), a dança desenvolve estímulos como:

- a. Tátil – sentir os movimentos e seus benefícios para o corpo;
- b. Visual – ver os movimentos e transformá-los em atos;
- c. Auditivo – ouvir a música e dominar o seu ritmo;
- d. Afetivo – emoções e sentimentos transpostos na coreografia;
- e. Cognitivo – raciocínio, ritmo, coordenação;
- f. Motor – esquema corporal, coordenação motora associada ao equilíbrio e flexibilidade.

“A dança é um conteúdo fundamental a ser trabalhado na escola: com ela, pode-se levar os alunos a conhecerem a si próprios e/com os outros; a explorarem o mundo da emoção e da imaginação; a criarem; a explorarem novos sentidos, movimentos livres. Verifica-se assim, as infinitas possibilidades de trabalho do/para o aluno com sua corporeidade por meio dessa atividade.”
(Pereira et al 2001)

Atividades Rítmicas Expressivas é a designação que oficialmente é dada para os 5º e 6º ano de escolaridade e que engloba as atividades enquadradas no âmbito da dança: que põe em jogo o corpo, o espaço, o tempo, a dinâmica, as relações.

Para este nível de escolaridade (5º e 6º anos), os objetivos definidos, muito embora, em termos gerais, visem primeiramente promover a conduta do aluno na situação de aprendizagem, favorecem a aquisição de experiências motoras básicas e, muito especificamente, o desenvolvimento da expressividade.

Efetivamente, a programação oficial define como objetivo geral para esta atividade, interpretar sequências de habilidades específicas elementares da dança, em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições. Justifica-se esta programação, indicando que a dança contribui também para o desenvolvimento global do aluno, na medida em que inclui uma variedade de atividades acessíveis quanto aos recursos necessários e de amplo significado para a sensibilidade dos alunos.

Muitas vezes as instalações e condições materiais são precárias, dificultando a docência da disciplina de Educação Física. Esta atividade, que pode ser desenvolvida numa sala, bastando um aparelho de som e um espaço livre, constitui uma ótima alternativa para suprir as carências que muitas das escolas têm.

A dança hoje é percebida por seu valor em si, muito mais do que um passatempo ou divertimento. Na educação, ela deve estar voltada para o desenvolvimento global da criança e do adolescente, favorecendo todo tipo de aprendizado que eles necessitam. Uma criança que na pré-escola teve a oportunidade de participar de aulas de dança, certamente, terá mais facilidade para ser alfabetizada (Priscila Trevisan, 2006).

A dança educativa revela a alegria de se descobrir através da exploração do próprio corpo e das qualidades de movimento. Através da utilização de uma metodologia específica, busca-se o alcance de qualidades físicas e psíquicas próprias da infância e da adolescência.

A dança na escola não deve priorizar a execução de movimentos corretos e perfeitos dentro de um padrão técnico imposto, o que gera competitividade entre os alunos. Deve partir do pressuposto de que o movimento é uma forma de expressão e comunicação do aluno, objetivando torná-lo um cidadão crítico, participativo e responsável, capaz de expressar-se em variadas linguagens, desenvolvendo a autoexpressão e aprendendo a pensar em termos de movimento.

As atividades a serem aplicadas com as crianças devem ser naturais envolvendo o andar, correr, saltar, saltitar, equilibrar, rodopiar, girar, rolar, pendurar, puxar, empurrar, deslizar, rastejar, galopar e lançar. Desenvolvimento da noção de tamanho, forma, agrupamento e distribuição (Parâmetros curriculares nacionais, 1996).

Atividades que estejam voltadas para uma sequência pedagógica que inicie do simples para o complexo, do concreto para o abstrato, do espontâneo para o específico, das atividades de menor duração para as de longa duração e de um ritmo inicialmente lento. Atividades que envolvam emoções, sentimentos e identificação de sua imagem

peçoal, atividades que exijam do aluno agir, reagir e interagir com seu grupo e com outros grupos. As aulas devem evoluir ricas em variação de estímulos, tanto da parte musical como da parte corporal. Da parte corporal, exploração do conhecimento do corpo e suas capacidades e da parte musical, noções básicas de diferentes ritmos e estilos de dança (dança de roda, clássicas, modernas, folclóricas, danças de salão). Um fator muito importante a ser relevado é o de não adotar uma didática massificante e mecânica (cópia de movimentos) para o ensino da dança na escola, pois estaria tirando a individualidade da criança e bloqueando sua criatividade e espontaneidade. O professor tem que saber explorar o potencial do aluno, possibilitando seu desenvolvimento natural e favorecer o despertar da criatividade.

Através da dança, podem ser trabalhadas as perspectivas espaço- temporais, em habilidades específicas que facultam às crianças a transição de experiências corporais para estimular a cognição e afetividade. Durante toda a vida do indivíduo, a percepção corporal irá influenciar a visão que tem de si próprio, construída através das suas experiências motoras (Nanni, 2003).

A dança na escola, e/ou associada à Educação Física, deverá ter um papel fundamental enquanto atividade pedagógica e despertar no aluno uma relação concreta sujeito-mundo. Atividades que irão estimular na criança sua capacidade de solucionar problemas de maneira criativa; desenvolver a memória; o raciocínio; a autoconfiança e a autoestima; fazendo com que a mesma tenha uma melhor relação com ela e com os outros; ampliando o seu repertório de movimentos. A estas propostas podemos verificar a dança e a sua contribuição para o desenvolvimento das inteligências múltiplas de Howard Gardner. Para ele todos nós temos potenciais diferentes, nascemos com capacidade para desenvolver todas as inteligências. Fazemos isso naturalmente (Gardner, 1995).

2. As Danças Urbanas

As danças urbanas têm a capacidade de comunicar ao movimento corporal uma mais-valia estética. Trata-se como que uma injeção cromática com que a dança valoriza o movimento.

Nem o ritmo musical, nem o movimento físico bastam para gerar uma dança, o movimento rítmico faz parte do processo real da dança, não é uma ilusão. A obra, não é a imagem de um sintoma real, mas a imagem de algo criado, imaginado e concebido. O gesto da dança não é um gesto real, mas virtual. O movimento corporal é que é real, mas a autoexpressão é virtual. Assim, podemos afirmar que o bailarino é ao mesmo tempo espontâneo e planeado (Saraiva, 2005).

Do corpo que dança partilha com os outros corpos dá-se o movimento, é-lhe conferida esta identidade, no entanto, reivindica uma semântica acrescentada, que tem a ver com o facto de se fundar sobre a pluralidade do material estético, o que lhe fornece a variabilidade dançante.

Através da corporalidade e da criatividade do ser humano/artista, a dança acrescentou e enriqueceu o ambiente natural com algo de evolutivo, cultural e civilizacional. O bailarino é sem dúvida um ser superior devido não só a sua criatividade, como à sua sensibilidade e expressividade. Acreditamos que a origem destas criações e emoções estéticas têm por base os aspetos neurobiológicos.

Assim entendemos por danças urbanas um conjunto de danças que são criadas no através do povo nos seus meios sociais.

2.1. Classificação e origem do *hip hop*

“Hip hop é o único género de música que nos permite falar acerca de quase todas as coisas...”

É muito controverso, mas assim é o jogo.”

(Darby & Selby, 2006)

O termo *hip hop*, foi criado em meados de 1968 por Afrika Bambaataa, reconhecido como fundador oficial do *hip hop*. Ele inspirou-se em dois movimentos

cíclicos, ou seja, um deles estava na forma pela qual se transmitia a cultura dos guetos americanos, a outra estava justamente na forma de dançar popular na época, que era saltar (*hop*) movimentando os quadris (*hip*) (Souza, 2007).

Existem quatro elementos inseridos na cultura *hip hop*: MC (*musical composer*), o RAP (*rhitym and poetry*) caracteriza-se pelo enfoque político que é dado nas letras e o número reduzido de batidas por minuto (BPM) surgiu nos bairros pobres da Jamaica a partir do improvisado de poemas falados em cima de composições musicais de antigas músicas negras e logo foi transportado para os bairros dos Estados Unidos onde se desenvolve como alternativa de diversão. DJ (artista e técnico que mistura músicas diferentes para serem ouvidas e/ou dançadas, usando suportes como vinil, CD ou arquivos digitais sonoros para tocar), foi o jamaicano *Kool Herc* que pensou na utilização de dois gira-discos repetindo o mesmo trecho, que chamamos de *breakbeat* (batida de um vinil). Deste modo, o DJ poderia aumentar e controlar o tempo da música o quanto quisesse.

B-Boy /ou *B-Girl* (dançarinos). O breakdance é uma dança de grande impacto visual, acrobática e estética, mundialmente conhecida. Surgiu nos Estados Unidos na década de 60. Foi uma forma que os jovens pobres norte-americanos encontraram para simbolizar a situação dos jovens soldados que se encontravam na guerra do Vietnam (os mutilados da guerra). o *Graffiti* (arte de pintar através de latas de tinta), é um estilo de desenho de traços livres e efeitos visuais, caracterizado principalmente pela diversidade de tonalidades e cores utilizadas, pode ser feito em paredes, roupas e telas. Trata principalmente de temas sociais. Entre todas estas áreas, as diferenças são grandes, porém todos têm um objetivo comum: a transmissão de uma mensagem consciente, relacionada com a realidade vivida no seu meio de origem.



Figura 4 - Danças Urbanas

O *hip hop* foi criado por jovens negros, urbanos e talentosos nos Estados Unidos, estes foram-se fundindo com as formas musicais do Novo Mundo africano e os estilos retóricos com as novas tecnologias pós-modernas. Assim como os *spirituals*, *blues* e *jazz* foram as formas de arte que emergiram dos Estados Unidos, a música *hip hop* expressou e representou-se por um discurso ousado, franco e simples diante da moralidade convencional e do poder fortificado.

Os objetivos básicos do *hip hop* também se desdobraram em três: criar uma agradável diversão e uma arte séria para os rituais dos jovens; criar novas maneiras de escapar à miséria social; e explorar novas respostas para significado e sentimento num mundo dirigido pelo mercado.

Pertencer a um grupo pode fortalecer a autoestima do indivíduo. A cultura *hip hop* iniciou com a possibilidade de expressão e construção de uma identidade dos jovens da periferia, na maioria afrodescendentes.

Hoje em dia, a palavra “cultura” refere-se ao estilo de vida de um povo. Assim, essa palavra denota um conjunto inteiro de atitudes, instituições e práticas que definem um modo coerente de vida. As comunidades trabalham para construir e manter essa coerência à medida que os seus membros cooperam para satisfazer caracteristicamente essas aspirações humanas. Desse modo, a cultura compreende os atos dos diversos cidadãos. Ela reside nos feriados que são celebrados, nas decorações que penduramos e nas narrativas religiosas ou políticas. Todas essas coisas são dimensões ao longo das quais uma comunidade pode formar o seu próprio estilo de vida distinto. E essas práticas expressivas, e muitas outras além dessas, são elementos da cultura (Darby & Shelby, 2006).

O *hip hop* é cultura nesse sentido, formada, como qualquer outra cultura, de muitas práticas sociais diferentes, porém relacionadas. Não foi sempre visto dessa forma. O *hip hop* emergiu principalmente das comunidades urbanas negras e mestiças em Nova York, no exato momento em que a maioria dos políticos e autoridades brancas decidiram que essas comunidades eram reflexos patológicos da sociedade dita “normal”. Da perspectiva da “normalidade”, as pessoas do Sul do Bronx não conferiam significado às suas experiências. Não encontravam alegria e significado nas suas vidas criando novas práticas expressivas. Os pioneiros do *hip hop* não usavam o material à sua disposição, propiciado pelas mudanças tecnológicas e tornados necessários para, entre outras coisas, encolher os orçamentos para programas tradicionais de educação artística, para fazer música, arte e dança (Darby & Shelby, 2006).

Apesar de ter as suas raízes na diáspora negra, o movimento *hip hop* faz parte das chamadas “tribos urbanas”. A cidade foi o ponto de partida para o desenvolvimento das primeiras civilizações (palavra que vem do latim “*civitas*”, a mesma raiz de cidade), da escrita, dos sistemas de comércio, do dinheiro, da estratificação e hierarquias sociais (clero, nobreza, povo, etc.), da religião e da educação organizada, da agricultura sistemática, e de muitas outras coisas mais.

Com a criação de novas cidades veio a necessidade de procurar novas áreas para colonizar. A Revolução Industrial contribuiu para o crescimento populacional e acelerou o êxodo rural, determinando o aparecimento das grandes cidades industriais. Todo esse contexto culminou para que a população procurasse novas fontes de trabalho. Assim, a América recebeu milhões de imigrantes europeus. Em meados do século XIX, precisamente em 1863, o então presidente dos Estados Unidos, Abraham Lincoln, decretou a abolição da escravidão. Vinte e sete anos após a abolição, ou seja, por volta de 1890, nascia em *New Orleans* (cidade do sul dos EUA), um novo ritmo derivado do *blues* e da música europeia: o *jazz*. No entanto o que influenciou o movimento *hip hop* foi o *soul*. Som que surgiu também nos anos 1960. Em seguida surgiu outro ritmo com descendência africana: o *funk*. A agressividade das letras imortalizadas na voz de James Brown. O solo musical do *hip hop* saiu justamente desses dois componentes: o *soul* e o *funk* (Souza, 2007).

A formação e afirmação das grandes cidades (metrópoles), enquanto *habitat* de grupos sociais constatando que estas conduziram a inúmeros problemas inerentes às novas formas de sociabilidades. Entre eles a fragmentação dos grupos, convencionado a partir de 1970 de “tribos urbanas”, cujos indivíduos constantemente passam por uma crise de identidade.

Os Estados Unidos da América, são considerados o berço do movimento *hip hop*, e atualmente não fazem lembrar nem de perto nem de longe o que foi o movimento nos anos 60 e 70. O que começou como um movimento de rebeldia foi-se tornando aos poucos um produto da indústria cultural. O sucesso do *hip hop*, principalmente do rap, cresceu na década de 1980, absorvendo uma nova geração (Souza, 2007).

Relativamente à dança em si, a ideia básica do movimento é a de constituir canais de atuação e de aglutinação entre jovens através da cultura e da arte.

2.2. Performance

“Através da dança o homem expressa-se e comunica algo do seu interior, tendo a faculdade de tomar consciência dos padrões que os seus impulsos criam e de aprender a desenvolvê-los, remodelá-los e usá-los, enriquecendo a imaginação e aprimorando a expressão.”

(Mafrim e Volp cit. por Gonçalves, 2007)

Após várias pesquisas sobre o tema verificamos que existe um paradigma que esta intimamente relacionado com a dança. Alguns dos aspetos mais recorrentes onde podemos encontrar estes fatores são: o conteúdo, a matéria-prima do movimento, o vocabulário de movimento, processo coreográfico, a forma, *performer* e os acessórios de produção, resultando em expressão. Cada um destes componentes fundamentais contém um conjunto complexo de alimentação de material diverso e controverso no projeto original de uma dança. Todos os interagem e se inter-relacionam, juntos, produzem a gestão integrada, que é uma obra de arte da dança (Carver, 1985).

A dança tem vindo a passar por uma evolução ao longo dos tempos, tal como as outras formas de arte, foi atingida pelos novos rumos estatutários, contém assim peças que desafiam a existência de códigos pré-estabelecidos de movimento. Existe uma noção de dança como objeto estético e estático que pode ser apreendido por uma plateia. A dança não é apenas um conjunto de passos anatómico, físico, psicológico, social, e cinestésico analisáveis, mas sim um objeto passível de apreciação estética e artística de carácter racional e objetivo (Gehres, 2008).

A dança reflete uma forma de expressão, com propósitos claros de comunicação, transmitidos essencialmente através do corpo. Estes constatarem que a dança é controversa relativamente à sua natureza, tornando, por isso, difícil uma definição. A performance é uma manifestação artística que acaba por combinar várias formas de expressão (Batalha, 2004).

Constitui um processo de comunicação com uma intenção específica, através da dança o homem expressa-se e comunica algo do seu interior, tendo a faculdade de tomar consciência dos padrões que os seus impulsos criam e de aprender a desenvolvê-los, remodelá-los, usá-los, enriquecendo a imaginação e aprimorando a expressão.

A dança pode ser traduzida como um comportamento humano que inclui movimentos e gestos corporais. Estes tipos de manifestações são organizados culturalmente, atendem a propósitos e intencionalidades dos bailarinos e têm valor inerentemente estético (Lacerda & Gonçalves, 2007).

A comunicação difere entre o bailarino e o espectador, a emoção estética procurada é formada através da reconstrução pessoal da imagem percebida e da sentida. O reportório emocional do espectador traduz-se segundo o seu entusiasmo. A imagem forte é aquela imagem traço que o espectador pensa, visualiza e vê recriada (Coltrice, 1999).

O *performer*, ou bailarino é elemento fundamental, pois sem o intérprete não haveria dança. Em virtude da sua compleição física e do seu estilo individual, a personalidade, a interpretação singular, a expressividade e técnica e as habilidades de atração, o artista deve ser reconhecido como uma contribuição única para o conjunto estético. Em muitos casos, o intérprete é a característica central da dança (Carver, 1985).

Os acessórios de produção também fazem parte da área de atuação do espetáculo. O acompanhamento, iluminação, figurino, adereços e cenários, são adicionados a todos os acessórios para o espetáculo, o que irá alterá-lo e, se possível, melhorá-lo. O ambiente no qual a dança é executada pode ser iluminado pela luz solar ou holofotes, aumentada com jogos realistas ou simbólicos para reforçar a mensagem da dança. Qualquer variação no elenco ou na produção de acessórios irá afetar a ilusão visual transmitida através da coreografia (Carver, 1985).

No processo criativo, o que importa é o nascimento de uma gestualidade própria, o reinventar do corpo a partir não só da sensibilidade, mas do vivenciar emoções e energias interiores. Assim as artes promovem um desenvolvimento humano completo, permitem ampliar noções do real e criar uma identidade própria, favorecem experiências criativas, estéticas e críticas variadas, respeitam a individualidade de cada um e oferecem liberdade na solução dos problemas (Batalha, 2004).

A dança como expressão intencional, dirige-se sempre para alguém, se conversa e age consigo mesma, é um monólogo, se é dançada com outro ou para outro, é um diálogo, sempre sem palavras, pois o movimento em dança unifica uma expressão espontânea com um simbolismo inerente ao seu sentido. A linguagem da dança é uma simbologia daquilo que não pode ser expresso por palavras (Saraiva, 2005).

Ao dançar, o bailarino pode até realizar movimentos aparentemente sem nenhuma utilidade ou função prática, mas existe sempre um sentido e significado em cada gesto. Mais que um fenómeno fisiológico ou reflexo psicológico, a dança ultrapassa os limites da atividade puramente física ou biológica. A dança tem uma função significante, isto é, encerra determinado sentido, transcende as necessidades imediatas da vida e confere sentido à ação. O corpo ao dançar, comunica, manifesta a sua presença na esfera da vida, ilustra o quanto é diversificada a comunicação nas relações humanas, pois a mesma confunde-se com a própria vida, servindo à sobrevivência individual e coletiva às trocas sociais (Viana, 2005).

Hoje em dia, vivemos na geração da informação e do videoclip, por isso convivemos com informações ultrarrápidas e muitas vezes entrecortadas. Sob esta perspectiva, vemos que hoje cada profissional pode escolher, de acordo com as suas afinidades estéticas, a forma como quer trabalhar. A nova tendência dos coreógrafos é a inovação pura e simples, mas nunca descuidando a técnica tradicionalmente consagrada (Rodrigues, 2000).

A dança demonstra comportamentos constituídos a partir de sequências de movimentos e gestos. Assim cativam, tomam e capturam as pessoas, comunicam, usam o gesto como linguagem. Isto não acontece de forma linear, nem somente através de um interlocutor, pois o sentido do gesto, não é algo dado, é algo compreendido e retomado pelo ato do espectador (Viana, 2005).

A dança é uma atividade humana universal, que comparada com outras atividades humanas, possui uma dimensão artística que a identifica. A preservação das formas de dança na sociedade está completamente dependente da sua transmissão por parte dos educandos. Na dimensão educativa da dança pretende-se torna-la numa atividade consciente, organizada, orientada para a realização humana e mais preocupada com a plenitude do ser humano (Xarez, Alves, Antunes, & Cruz, 1992).

A importância da expressão artística não está apenas no desenvolvimento da criatividade, mas também na ampliação da compreensão do homem a respeito de si mesmo e da sua condição de ser coletivo, agente cultural no mundo (Chiesa & Cruz, 2002).

As descrições relativas a espetáculos de dança, mudam consoante as vontades ou gostos estéticos e permitem ao bailarino escolher as coreografias que melhor visionam essas novas questões percetivas. Essas descrições mostram como é que este tipo de atividade percetiva pode desenvolver ideias e novas abordagens a este “mundo” diferente. A descrição das ações motoras e da utilização de linguagem cifrada indicam o parecer de um pensamento racional. A linguagem simbólica refere-se ao significado da dança e da imaginação mencionadas. Sintetiza um imaginário e, portanto, parece prendê-lo. A descrição também fornece informações sobre uma visão fragmentada ou completa de dança (Coltice, 1999).

A dança reflete também o nascimento de uma gestualidade própria. Assim, o mais importante não é executar ações extraordinárias de uma forma vulgar, mas sim executar ações vulgares de uma forma espetacular (Batalha, 2004).

Envolve emoções, sentimentos e sensibilidade. Através da dança podemos desenvolver os sentimentos cognitivos integrando novos processos mentais e compreender o mundo de forma diferenciada. Como um processo educacional, a dança não se resume simplesmente a uma aquisição de habilidades básicas, pode desenvolver as potencialidades humanas na sua relação com o mundo. É uma forma de integração e expressão tanto individual como coletiva e é também uma fonte de comunicação e de criação dentro de cada cultura (Apellaniz & Falkenbach, 2007).

Favorecendo o desenvolvimento motor, na medida em que utiliza o corpo, com específicas para comunicar emoções, ideias, atitudes e sentimentos, a dança é uma atividade complexa, que relaciona fatores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morais, políticos e geográficos, conjugando-se para a expressividade e a técnica corporal.

A *performance*, é a estrutura de uma dança e consiste em envolver o uso de ingredientes básicos para melhorar a sua estrutura. Estes ingredientes podem variar de coreógrafo para coreógrafo dependendo de vários fatores: variedade de contraste, equilíbrio, clímax, sequência de transição, a repetição, a harmonia, a unidade, a hierarquia, a ênfase, na proporção de instrução e desenvolvimento de resolução de conflitos ou introdução e resolução (Carver, 1985).

A *performance* não pode ser o ponto de partida do movimento/gesto em dança, mas sendo uma expressão do movimento, é o primeiro sintoma de que uma dança está a acontecer (Saraiva, 2005).

2.3. A dança Hip Hop

“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 aspeto, 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 e sensibilidade que lhe são inerentes, cultivou, venerou a Dança.”

(Paul Valéry cit. por Faro, 1986)

A linguagem das danças urbanas é muito ampla, consideramos que cada professor pode seguir a linha que mais lhe agrada, podendo variar em aulas de movimentos livres ou aulas com os movimentos básicos já pré-existent e no final da aula pode ser dado um alongamento com intenção de voltar à calma.

Existem diferenças entre as aulas dos alunos que praticam a dança por lazer e para os que dançam profissionalmente. Uma aula de lazer vai ter o objetivo de divertir o aluno sem dar importância demasiadamente a detalhes de técnica. As coreografias são mais fáceis e não é exigida uma preparação física tão aprofundada quanto para competir. Para competir é necessário ter mais disciplina, trabalho apurado na parte física e técnica e muitas horas de ensaio. As finalidades da dança *hip hop*:

- a. Melhorar capacidades coordenativas e condicionais;
- b. Desenvolvimento dos aspetos físico, cognitivo, social e afetivo;
- c. Estimulação do trabalho das funções psicomotoras;
- d. Desenvolve a sensibilidade musical e rítmica;
- e. Previne deficiências físicas e posturais;
- f. Desenvolve a criatividade e proporciona a aquisição de um conhecimento corporal que permite torna-lo mais ágil, alongado e sadio.

A motivação para a prática desta atividade carece de propostas metodológicas que foram várias vezes testadas ao longo deste percurso e modificadas conforme os momentos mais sensíveis o exigiam. Por vezes de forma duvidosa se testavam estas circunstâncias, sem certezas de que daí poderiam advir consequências positivas. Mas de facto não é possível avançar com um objetivo sem tentativa primária inerente a essa mesma tentativa e sem falhas que permitam apurar as aprendizagens a retrain.

Podemos constatar como é necessário entender o porquê de jovens dotados escolherem o *hip hop* como uma forma dominante de prazer e instrução, com efeitos bons e maus, para reforçar e resistir à gaiola de ferro da vida atual. Devemos examinar as raízes negras e as raízes globais desse género cultural relativamente novo. E também temos de avaliar a excelência artística da mediocridade histrionica das diversas manifestações que podem resultar no despertar socrático ou sonambulismo sofista para aqueles que consomem esse produto.

O *hip hop* também não se limitou às ruas da América urbana. Em menos de três décadas, este género de dança expandiu por todo o mundo tornando-se assim sinónimo da cultura popular americana.

Por volta de 1985, na Alemanha, surgiram alguns coreógrafos que se esforçaram por colocar a dança acima da simples diversão. Nos seus trabalhos há uma constante procura de identificação do movimento com as dificuldades sociais ou com a problemática do ser humano. Numa grande parte de coreógrafos existe uma preocupação em usar a dança de uma forma mais séria, ou seja, sintonizada com o homem moderno e com os seus problemas como indivíduo ou como parte do mundo que o rodeia (Faro, 1986).

A diferença e originalidade de cada dança, está na forma individualizada, na forma única de cada vivência, o tempo e o espaço da dança só podem ser explicados na sua organização interna, dentro da própria dança, na unidade e totalidade de um momento único de ser. Um momento que envolve todo o ser na dança, produz uma transformação na vivência do próprio corpo em movimento, dá-se uma acentuação de sensações vitais, através de cada movimento específico do tronco (Saraiva, 2005).

Na dança, os gestos existem de forma controlada, ritmada, são concebidos formalmente, a vivência real, aquela que está por trás do gesto, é algo pessoal que só pertence ao artista. É um fenómeno que toma forma na consciência implícita de si mesmo, na experiência vivida de quem dança. A natureza da dança é estabelecida pelo corpo em movimento, que dá vida à uma forma dinâmica e única, o que faz com que cada experiência seja criada e recriada novamente (Saraiva, 2005).

3. O Hip Hop em Portugal

3.1. Coreografia

“Coreografia para os mais diferentes autores, dançarinos, coreógrafos, quase que invariavelmente, refere-se à possibilidade de se estruturar movimentos «inventados», estabelecendo significados para os mesmos.”
(Gehres, 2008)

A palavra coreografia não existia antes de 1700. Ela é um neologismo criado por Feuillet, um mestre de dança da corte de Luís XIV que assim nomeou o seu sistema de notação da dança. Essa invenção transforma completamente a experiência da dança no Ocidente, pois é a partir dele que qualquer um que domina as regras do sistema, em qualquer lugar, pode reconstituir precariamente as trajetórias de uma dança, independentemente da presença do mestre. Esse sistema foi um grande sucesso e utilizado por mais de 50 anos. Foi traduzido em cinco idiomas: inglês, italiano, alemão, português e espanhol e, graças a ele, a França exportou o seu modo de criar dança para grande parte da Europa.

A coreografia refere-se ao modo como sucede a sequência dos movimentos no espaço e no tempo, o desenvolvimento estético dos passos, gestos, poses, saltos, individualmente ou em grupo, é o elemento principal que engloba um simbolismo, a forma e a música.

As primeiras estruturas coreográficas registadas foram representadas em pedras e tinham uma formação circular. Faziam sempre referência a elementos da natureza humana.

Aristóteles, o filósofo grego, afirmava que imitar é conatural ao homem, é reconhecer o que está fora de si e exerce atração, determinando uma escolha que exige imitação. De acordo com esta perspetiva, nenhum ato imitativo é passivo ou inócuo; imitar é partilhar, por adesão profunda às disposições daquilo que se imita. Pode-se, contudo, imitar de muitas maneiras diferentes, o que significa, que toda a imitação é diferença. Assim, permite-se ao observador distinguir *naquela* forma determinada de execução técnica, uma certa autonomia e singularidade, não se tratando, portanto, de uma cópia literal. A tecnicidade não pode ser redutível à simples disposição imitativa,

traduzindo-se, antes, numa atualização dos modelos, que revela a dinâmica produtiva humana.

Todos os vários tipos de dança, pouco a pouco adquiriram o que se pode chamar de coreografia própria, passos e gestos peculiares a cada uma, com significado próprio e que deveriam ser respeitados no contexto de cada cerimónia específica (Faro, 2006).

Um coreógrafo que já percorreu todos os caminhos do empirismo ao longo da sua vida produtiva deveria estar preocupado com as profundas indagações sobre o seu papel na sociedade e sobre as posturas e necessidades estéticas, no sentido de dar consistência à sua obra (Calazans, *et al.*, 2003).

Para os próprios coreógrafos, além do desejo de autoinvestigação, a autoria é necessária como uma estratégia de sobrevivência no mercado atual, onde é preciso ter uma marca própria para sair do anonimato. Cada vez mais se verifica este aspeto, o ser diferente, inovar, são coisas que o público procura.

A Dança é uma prática artística e cultural que pressupõe a elaboração de um projeto expressivo, desenvolvido a partir de uma determinada intenção estética. O ato coreográfico, baseia-se numa ideia criativa e original que é levada à cena por um intérprete, mas assenta também, num confronto com o público numa perspetiva de comunicação (Batalha, 2004).

O coreógrafo atual pode procurar a sua inspiração em qualquer fonte, na sua visão pessoal, na literatura, nas suas observações. No entanto, nem todas as fontes são igualmente boas e nem todos os coreógrafos que tentam usá-las sabem fazê-lo com a necessária clareza (Faro, 1986).

O objetivo é transmitir a ideia de quem cria a obra coreográfica. O bailarino/intérprete, dança para uma audiência o melhor possível, de modo a transmitir fielmente a intenção coreográfica. É necessário que quem dança, transforme a sua motricidade expressiva habitual, numa motricidade expressiva estética (Batalha, 2004).

O coreógrafo moderno acredita que cada nova ideia deva exprimir-se através da sua própria movimentação motora. Assim, cada gesto ou processo é explicado quando necessário. Determinados movimentos de cada artista aparecem com certa constância nas suas obras, dando, assim, um cunho individualista ao seu trabalho e propiciando o reconhecimento do estilo próprio de cada um. Em geral, todos aderem ao princípio de que cada ideia, cada emoção, cada impulso deve encontrar a sua própria realização nos movimentos (Faro, 1986).

A função da ação coreográfica, consiste em desenvolver as regras da composição e pôr em cena o projeto expressivo. Compor, é escolher uma ideia, um tema coreográfico, um estilo estético, transformar o real e construir um discurso articulando-o com um princípio, meio e fim. O impacto no espectador está sempre presente, o que obriga a reforços constantes da ideia, utilização de estímulos variados, seleção rigorosa dos elementos cênicos, tudo para que o discurso seja comunicado a outrem de uma forma elaborada, estruturada e sensacional. Os princípios da coreografia consistem em passar de uma composição linear, narrativa, a um modo de composição descontínua e exacerbada, de uma linguagem espontânea a uma linguagem sofisticada, tendo como objetivo principal a amplificação das possibilidades criativas e comunicativas (Batalha, 2004).

O coreógrafo pretende transmitir uma intenção. O bailarino comunica através da expressão corporal, dos movimentos que executa. Procura assim uma produção de efeitos, com capacidade para atrair a atenção e solicitar a atenção do espectador para a visibilidade dos movimentos que estão a ser executados (Coltice, 1999).

O repertório emocional do espectador traduz-se pelo seu entusiasmo. O espectador observa a dança de uma forma sensível. O elemento comum, que une o bailarino e o espectador é a imagem que um passa e o outro percebe (Coltice, 1999).

Existem alguns aspetos fundamentais no que consta a uma coreografia que são mencionados por Carver (1985). O Conteúdo da dança visa a sua própria forma e determina a maneira pela qual o artista irá manipular os demais componentes do quadro. A arte, em particular a dança, nunca pode existir sem “conteúdo”. A matéria-prima do movimento, no seu nível mais básico, faz com que todos os movimentos possam ser analisados e descritos em termos de espaço, tempo, força e construção. Cada um desses três elementos estéticos representa uma categoria importante entre muitos aspetos. O corpo move-se, pode ser por uma ou várias partes, quer através do espaço de locomoção ou em ambientes confinados ou através da capacidade de expansão. As matérias-primas inseparáveis, o tempo, espaço e força são empregados numa variedade ilimitada de produzir uma comunicação artística.

O vocabulário do movimento torna-se estruturado num vocabulário especialmente selecionado pelo seu potencial para a realização do conteúdo dado. Este vocabulário pode ser recém-convertido para satisfazer as necessidades pessoais, exigências idiossincráticas do coreógrafo ou selecionado a partir de expressões da própria dança estabelecida.

O valor do novo movimento reside no facto de, quando a circulação ou o fraseado movimento tornou-se demasiado familiar, existem velhas conotações às quais o bailarino se agarra e cria uma nova imagem vital. A criação de danças já não é simplesmente o ato de colocar as medidas em conjunto, mas em vez disso se tornou a arte de descobrir a expressão do movimento (Carver, 1985).

3.2. Desporto Escolar

O desporto escolar é uma atividade de complemento curricular da reforma do sistema educativo e compreende o conjunto de atividades lúdico-desportivas e de formação com a prática desportiva.

Estas atividades são desenvolvidas como complemento curricular e de ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de escolha, inserindo-se no plano de atividades da escola. O grande objetivo do desporto escolar é permitir o acesso à educação e ao bem-estar físico, através de uma prática desportiva orientada. Pretende-se ainda promover a saúde, bem como a educação moral e social da juventude, e segundo Pina (1994), “...*respeitando em absoluto a individualidade e a diferença*”.

Sendo atividades de complemento educativo, o desporto escolar deve procurar acompanhar o desenvolvimento dos alunos, completando as aulas de Educação Física em tudo quanto não for possível realizar. Permite também que o aluno faça uma opção pela atividade com a qual tem mais afinidade (motivação - aptidão para).

O projeto de desporto escolar de cada escola deve ter em atenção o conjunto de objetivos gerais e específicos definidos para cada nível de escolaridade e em conformidade com o próprio plano de atividades da escola, mas respeitando os seguintes princípios:

1. Ter uma relação estreita com o Projeto Educativo e o Plano de Atividades do Estabelecimento de educação e ensino e uma articulação e complementaridade com o trabalho desenvolvido na disciplina de Educação Física;

2. Incentivar a participação dos alunos no planeamento e gestão das atividades, nomeadamente o seu papel como dirigente e árbitro/juiz;

3. O respeito pelas normas do espírito desportivo deve ser cuidadosamente verificado bem como o estabelecimento de um clima de boas relações interpessoais entre todos os participantes no processo do Desporto Escolar;

4. As regras gerais de higiene e segurança nas atividades físicas devem ser rigorosamente cumpridas;

5. Todos os aspetos referentes: (i) à saúde e bem-estar e (ii) a uma boa condição física de todos os participantes, devem ser ponderados na organização e desenvolvimento das atividades;

6. Deve ser oferecido um leque de atividades que, na medida do possível, reflita e dê resposta às motivações intrínsecas e extrínsecas das crianças e jovens em relação às atividades lúdicas e desportivas, proporcionando atividades, individuais e coletivas, que sejam adequadas aos diferentes níveis de prestação motora e de estrutura corporal dos alunos;

7. Na elaboração do projeto, as preocupações devem privilegiar a maioria dos alunos da escola e, de preferência, os escalões etários mais baixos;

8. Ao longo do seu processo de formação, os alunos devem conhecer as implicações e benefícios da sua participação regular nas atividades físicas e desportivas escolares, valorizá-las e compreender a sua contribuição para um estilo de vida saudável.

A complementaridade referida no primeiro ponto pode ser justificada pela falta de requisitos do aluno nas diferentes modalidades, pela necessidade de aprofundamento de matérias, pela necessidade de maior carga horária, disponibilidade de prática para novas modalidades, etc.

O fator motivação neste tipo de atividade de complemento educativo favorece o espírito de grupo e a disponibilidade para a gestão de pequenas tarefas ou organização conjunta de outras. Esta atividade permite a formação de grupos mais homogénea em termos de aptidão física pela afinidade a quando da seleção, ou por exemplo pelas mesmas condições de dificuldade de aprendizagem.

No programa nacional a dança na escola, como atividade curricular, está agora nos programas dos diversos níveis de ensino: no 1º ciclo, incluída nas atividades rítmico-expressivas (dança); nos 2º e 3º ciclos e no ensino secundário constitui um bloco da disciplina de Educação Física. No ensino superior, existe a formação de professores de dança.

3.3. Eventos de *hip hop*

Os maiores eventos relacionados com a dança *hip hop* são na sua maioria organizados pelos EUA. Estas várias competições internacionais de dança *hip hop* têm, na sua maioria concursos ou torneios regionais qualificativos, assim, para o vencedor de cada torneio qualificativo existe uma vaga no internacional. Algumas das competições mais conceituadas são:

- ***Battle of the Year (BOTY)***: que foi iniciada na Alemanha em 1990. Dedicase exclusivamente a competição de *crews* de *breakdance*. Existem diversas competições regionais em vários países para serem apuradas para a BOTY, que acontece sempre em Braunschweig, na Alemanha. A BOTY foi tema do filme “*Planet B-Boy*” em 2005, um documentário que relata os treinos de várias equipas para um destes torneios. E mesmo o filme “*Battle of the year*” de 2013 veio reforçar a participação de *crews* neste torneio.
- ***UK B-Boy Championships***: foi iniciada em 1996 em Londres, Reino Unido. Neste torneio são apurados títulos nas modalidades de: *crew* de *breakdance*, *b-boy* / *b-girl* solo, de *popping* solo, e *locking* dois contra dois. Mais uma vez são apurados os melhores de cada país sendo que a fase final é sempre realizada no Reino Unido.
- ***United Dance Organization: World Street Dance Championships***: é uma competição de dança *hip hop* realizada em Blackpool no Reino Unido. A competição inclui solos, duplas, quartetos ou *crews*. A UDO também é a anfitriã da *European Street Dance Championships* e do *USA Street Dance Championships*.
- ***Juste Debout***: é uma competição de danças urbanas realizada anualmente em Paris, França. A competição inclui os estilos: *popping*, *hip hop*, *new style*, *locking*, *house* e *experimental*. O estilo de *breakdance* não é tido como o foco principal, ao contrário do que acontece na maioria das outras competições internacionais. Não há troféus no concurso. A *Juste Debout* publica uma revista livre sobre a dança *hip hop* bimestralmente. Para além de ser uma das escolas de danças urbanas mais conceituadas na Europa. Do nome da escola nasceu o nome da competição.

- **Hip Hop International: World Hip Hop Dance Championships:** é uma competição de dança *hip hop* que se realiza em Las Vegas nos EUA, onde competem *crews* e *b-boys / b-girls* solo. Para as *crews* existem três divisões por idade: iniciados (7–12), juvenis (12-18) e adulto. Esta competição está cada vez mais conceituada a nível mundial, neste momento concorrem mais de 30 países incluindo Portugal.

- **Red Bull BC One:** reúne os 16 melhores *b-boys* de todo o mundo que são escolhidos por um painel internacional de especialistas. Foi criada em 2004 pela *Red Bull*, este evento realiza-se todos os anos num país diferente.

- **Eurobattle:** é um evento Internacional de dança *hip-hop*, um dos maiores festivais de *breakdance* do mundo e é o único que reúne os cinco estilos ao mesmo tempo – *b-boying*, *b-girling*, *hip-hop new style*, *popping* e *locking*. Realiza-se anualmente no Porto, em Portugal, e conta com os melhores dançarinos do mundo.

Existe uma grande adesão aos eventos de *hip hop* que são criados em Portugal, cada vez mais existem formações que se podem adquirir a nível académico que tornam esta cultura viva e a representam de forma mais consistente e verdadeira. Os jovens cada vez são mais ligados ao que veem e ouvem, daí que a popularidade musical também tem sido uma grande ajuda para que sejam procurados mais factos e vivências deste género artístico. As letras das músicas também foram evoluindo, embora hajam sempre cantores que ao longo do seu percurso sejam mais agressivos nas suas interpretações. Mas de facto para as danças urbanas a batida da música é característica pois deve ter um som forte para que possa ser sentido o tempo musical e assim dançado e interpretado, por vezes é influenciado pela própria letra da música, por vezes apenas pela batida não tendo absolutamente nada a ver com a letra, mas sim com o sentido musical.

4. Relatório de atividade

4.1. O nosso percurso

A introdução da temática da dança na vida da autora deu-se por volta do ano 2000 através da integração num curso profissional de teatro no qual estava incluída a disciplina de dança contemporânea.

Após a primeira abordagem na dança *hip hop* existiu uma enorme vontade de aprender mais e perceber porque se tornaria uma atividade tão viciante e com tantos atributos. Foi de forma subtil que as danças urbanas, mais especificamente a dança *hip hop*, ganharam uma forma estruturante na vida da autora e com isto se foram manifestando de várias formas. O primeiro grupo de dança *hip hop* onde participou foram os “Freestyle” que permitiram o conhecimento básico desta forma de dança, dos primeiros campeonatos, treinos e ensaios artísticos conjuntamente com as primeiras exposições, festas e partilhas de frustrações e alegrias, as quais ajudaram de forma marcante a evidenciar que esta seria uma atividade muito presente na sua vida futura.



Figura 5 - Freestyle

A dança é uma forma de explorar emoções. Todas as técnicas, conceitos e toda a cultura que envolve o *hip hop* foram consideravelmente aprendidas à medida que os anos iam passando. As principais referências às quais era possível fazer a ligação das danças urbanas com a sua história foram ensinadas por professoras/bailarinas que faziam na altura parte de um grupo intitulado de “*Culture Shock*”. Por volta do ano 2001/2002 não existiam muitos grupos de danças urbanas o que os tornava conhecidos a nível nacional. Bé Reis e Lucie Ferreira foram as primeiras referências ao nível da aprendizagem sobre esta cultura que a autora teve acesso. Tudo isto aconteceu através de conversas, inúmeras aulas assistidas, observação de muitos dos seus espetáculos e participação em vários workshops. A cultura era passada pela sua raiz, com toda a essência envolvente à cultura, a parte teórica dos *workshops* era ensinada através de vídeos ou estudos comprovados com atos históricos e mesmo com letras de músicas



Figura 6 - Laure Courtellemont

que por vezes relatavam o que se passava durante aquela época. Foram pessoas inspiradoras, que davam as suas aulas sempre com uma enorme motivação e de forma a que a dança *hip hop* fosse acessível a todos os que quisessem aprender. Estas bailarinas tinham sido ensinadas por uma professora reconhecida a nível mundial, Laure Courtellemont, que é também

notoriamente conhecida por ser, até aos dias de hoje, coreógrafa dos mais variadíssimos cantores americanos, brasileiros e europeus. A base de dança desta bailarina é o *Ragga Jam*, estilo inventado por ela própria onde mistura a dança *hip hop* com danças e ritmos jamaicanos.

Na altura em que emergiu a dança *hip hop* em Portugal a faixa etária que gostava de dançar era muito abrangente e as aulas enchiam-se de crianças, adolescentes e adultos. Eram os momentos ansiados do dia, a alegria da dança era contagiante. Chegou nesta altura o ponto de as turmas terem de ser divididas por níveis de dança para que cada escalão pudesse evoluir na sua individualidade.

Seguidamente foram surgindo convites para dar aulas de dança em vários espaços pois a procura era imensa e a vontade foi-se espalhando pela população mais jovem. Assim, com a certeza de que a dança faria a partir daqui sempre parte das



Figura 7 - Primeiras aulas

nossas vidas fomos aceitando esses desafios, começando pelos ginásios onde a dança acabou por ser o portal de entrada para os mais jovens praticarem algum tipo de atividade física. Num dos locais onde as aulas de *hip hop* eram imperdíveis, a Fundação Couto, os alunos tornaram-se autênticos seguidores dos professores.

No ano de 2007 este estilo de dança já estava a ganhar uma proporção grande entre as camadas mais jovens, sendo até vista com maior respeito. Nesta fase a autora

decidiu dar um novo rumo à sua vida de forma a evoluir na sua área pedagógico-profissional, e assim foi estudar para Milão, cidade italiana. Ali para além de todas as novas experiências linguísticas, estudantis e desportivas, pesquisou sobre a melhor escola de dança *hip hop* que existia na cidade. Encontrou a “*Moma Studios*” onde se formou em “*Danza hip hop livello III*”. Para além do curso anual foi frequentando aulas de todos os estilos de danças urbanas das quais a escola usufruía aumentando assim o seu leque de conhecimento e profissionalismo, vincando cada vez mais o seu gosto, desempenho e vontade de continuar a levar a dança a outro patamar.

Voltando a Portugal no ano seguinte e trazendo todo um novo conhecimento sobre a dança *hip hop*, surgiu um convite para integrar um novo grupo, este mais experiente, sério e profissional, os “*NextLevel*”. Aqui, para além da oportunidade de aprender mais, a vontade de levar a dança a mais longe dentro do nosso país começou a ser um degrau possível de alcançar. Mais treinos, mais conhecimento corporal, mais cansaço psicológico, e toda a logística de conseguir treinar diariamente conjugando toda a vida estudantil da altura com os todos os ensaios previstos.

Os ginásios foram a forma de provar que o estilo de dança *hip hop* não era apenas uma moda passageira e foram apostando cada vez mais nesse tipo de aulas, continuavam com turmas cheias e chamavam-lhes aulas de danças urbanas. Assim se foi enraizando cada vez mais o *hip hop* em Portugal. Só a partir daqui é que as escolas de dança começaram a optar por ter essa modalidade de dança e, explorar a mesma como matéria de ensino nas universidades e escolas superiores, porque até então o *hip hop* era visto como uma dança da moda, sem fundamento e que rapidamente deixaria de existir.

Os *NextLevel* são um grupo profissional de dança que se formou no ano de 2005 pelo coreógrafo António Paulo Silva. No ano de 2006, após uma exibição no campeonato de dança da *Promofitness* em Guimarães, surgiu o convite à autora para ingressar no grupo. Foi com grande entusiasmo que aceitou o desafio.

A maior problemática encontrada eram os treinos/ensaios que inicialmente aconteciam aos fins de semana, no entanto quem fazia parte do grupo podia assistir e realizar todas as aulas que o Paulo dava semanalmente. Eram frequentes as deslocações do coreógrafo a outras cidades para transmitir o que era a dança *hip hop*, e por isso o grupo fazia o esforço de o acompanhar e assim, percorria o país com ele. Como essas aulas não eram pagas pelo grupo muitas vezes eram feitas exibições de dança para que fosse possível angariar dinheiro para as viagens. Era como se

estivéssemos todos a treinar para simplesmente passar a mensagem que a dança nos transmitia a nós.



Figura 8 - Atuação *NextLevel*

O grupo já era bastante conhecido no mundo das danças urbanas na altura em que solidamente se destacaram alguns dos seus elementos como sendo os principais bailarinos. As gémeas Ana Paula e Ana Sofia eram parte fundamental do grupo, dançavam em todos os espetáculos e eram fieis alunas do seu coreógrafo.

Quando de forma muito consciente nos propusemos a ensaiar para ser um grupo de competição foi necessário encontrar um espaço que nos acolhesse para esse propósito e que fosse economicamente viável. Logisticamente, o Porto era a cidade que mais se adequava. Nesta fase inicial os ensaios do grupo aconteciam num espaço cedido a uma escola de dança, o Sabor Latino. Esta escola, tal como o nome indica, dedicava-se maioritariamente às danças latinas e usufruía de um bar no cinema Batalha, no centro do Porto, era aí que decorriam os nossos ensaios. O bar estava aberto de dia como escola de dança e de noite como bar. Os ensaios eram sempre de porta aberta, tivemos sempre vontade de partilhar o nosso conhecimento e por isso, quem quisesse podia assistir, aprender connosco e juntar-se ao grupo. Paulo mostrou-se sempre flexível nesse sentido isso dava-nos muita motivação.

O ensino destes treinos iniciava-se pela aprendizagem dos passos base do *hip hop*, o coreógrafo insistia sempre na importância de sabermos a história e de, como foram construídos aqueles movimentos. Incutia em nós a importância de treinar a postura, a dinâmica, de saber ouvir a música e de a interpretar. Dançávamos também em forma de *cipher*, em roda, um de cada vez, para perdermos a vergonha e nos conseguirmos soltar mais.

A cultura ia assim passando de bailarino em bailarino, sempre a zelar pela continuação da evolução deste género de dança e sem cobrar nada pelas aulas. Muito pelo contrario, muitos dos alunos que participavam aos fins de semana eram adolescentes que moravam em locais onde tinham condições de vida bastante precárias. De uma forma positiva e educacional, Paulo chamava a atenção para



Figura 9 - Campeonato S. João da Madeira

cuidados de higiene e imagem pessoal, alegando que a imagem que transmitimos quando dançamos envolve toda uma educação básica de vida. A ideia era que através da dança passássemos a ser respeitados, mas para isso devíamos respeitar os outros e a nós próprios. Cultivar a educação era também um dos objetivos dos treinos e era também por essa razão que eram treinos de porta aberta.

Alguns dos participantes não tinham objetivos de vida nem sabiam bem que caminho deveriam tomar, e optaram por aprender a dançar. Desta forma começamos todos a viver os treinos de forma muito intensa e tornamo-nos quase numa família. Assim, tal como todas as famílias, tivemos imensos desafios de personalidade para resolver, o que nos permitiu crescer, aprender e sermos pessoas cada vez mais estimulantes.

Tal como qualquer escola de dança, o Sabor Latino precisava de publicitar as suas aulas, assim e de forma a inovar um pouco as danças latinas foi feito o convite aos *NextLevel* para se juntarem numa apresentação em S. Pedro de Moel num evento de dança internacional. Aí conhecemos imensos bailarinos de danças latinas e africanas, o que nos permitiu alargar o nosso conhecimento, trazer um pouco mais dessas danças urbanas e misturar-las ao *hip hop*. Em conjunto com as bailarinas de exibição da escola de dança fizemos uma apresentação em que o estilo de dança não era o mais importante, era a dança em si, a mensagem corporal, o sentimento que transmite a música. A energia daquela atuação foi predominante e única. Esta escola de dança tinha um protocolo com um espaço em Coimbra para onde nos passamos a deslocar semanalmente para dar aulas e fazer exibições. A partir daqui começaram a surgir os convites de maior



Figura 10 - Exibição S. Pedro de Moel

importância, reconhecimento e onde pudemos levar a dança a todo o país, inclusive a representá-la fora. Através desta escola fomos várias vezes a Espanha, competimos em Cáceres e fizemos várias exposições em Vigo. Todas estas experiências contribuíram para a nossa aprendizagem como bailarinos e para a amizade que perdura até aos dias correntes.



Figura 11 - Gala das 7 Maravilhas

Um dos convites feitos aos *NextLevel* foi também o da participação na “Gala das 7 Maravilhas”, foi um programa televisivo gravado em direto em Portimão no qual nos divertimos e aprendemos imenso e onde estiveram envolvidos imensos participantes. O convite surgiu quando o coreografo estava a participar num evento no Algarve e pediu ao grupo para se deslocar até lá. Esta gestão de viagens,

estadias e transporte era muitas vezes discutida pelo grupo. Normalmente a despesa era dividida por todos e quando havia algum patrocínio funcionava de forma igual. Mas as despesas eram sempre maiores que os ganhos a nível monetário o que exigia uma boa organização das poupanças de cada um, muitas vezes o que acontecia era que como nem todos os elementos do grupo trabalhavam, os outros elementos acabavam por oferecer as viagens ou os adereços necessários. Este foi um problema com que nos deparamos muitas vezes e um pouco injusto para quem trabalhava pois acabava por ter de sustentar aqueles que não tinham dinheiro para poderem continuar no grupo. No entanto, esta foi uma semana memorável de ensaios, cansativa, mas de muito convívio. Refletindo sobre isso foi mais um aspeto positivo nos nossos caminhos. Apesar de esta questão logística poder parecer pouco importante, era um dos aspetos cruciais que fazia com que o grupo pudesse continuar a atuar, porque nunca tivemos apoios financeiros para a prática da dança. Foi meramente por amor à arte que nos mantivemos ativos e nos fomos ajudando uns aos outros, e é importante mencionar que se não fosse isso, o grupo teria deixado de existir e isso teria sido uma perda enorme para vários artistas que iniciaram a sua carreira no grupo.

Outra fase marcante do nosso percurso foi a participação do grupo num espetáculo em Montalegre. Há já vários anos que a cidade de Montalegre tem o hábito de tornar a cidade num espetáculo vivo em todas as sextas feiras 13 de cada ano. Como se todas elas estivessem relacionadas ao “dia das bruxas”. No ano de 2014 os

NextLevel foram convidados a ingressar no grupo que faria a animação nesse dia. O coreógrafo foi convidado pelo diretor artístico da altura para lecionar uma oficina de dança que estava incluída num curso de teatro que coincidiu com a data em questão. A partir daí surgiu o convite para os restantes elementos dos *NextLevel* estrategicamente se juntarem a essa oficina e participarem juntamente com o grupo de representação para integrarem o espetáculo onde a maior parte da atuação tinha apenas a ver com representação e expressão corporal.



Figura 12 - Montalegre

Foi sem dúvida uma experiência enriquecedora pois o castelo de Montalegre estava apinhado de espectadores, contando com mais de 30.000 pessoas. A emoção de poder atuar num espetáculo tão grandioso é quase inexplicável e nunca nos sentimos realmente preparados para atuar até ao momento em que se dá início à apresentação. A junção das artes performativas neste espetáculo foi excelente. A base do percurso estudantil da autora incluiu 3 anos numa escola de teatro onde profissionalmente se formou como atriz profissional. Esta experiência permitiu que este conhecimento das artes do espetáculo e performance fossem reativadas em cima do palco, recordando que dançar é um pouco como representar a ideia é a de contar uma história, demonstrar com o corpo algo mais do que as palavras por si só conseguem dizer. A partir daqui também fomos convidados para animar festas em localidades próximas especificamente em Mondim de Basto e Póvoa de Lanhoso. A estratégia utilizada pelo coreógrafo passava muitas vezes por nos juntarmos a estes grandes espetáculos para que depois nos pudessem contratar para outros eventos em cidades circundantes. Esse método foi sempre bem-sucedido.

Nesse mesmo ano surgiu a oportunidade de participar na primeira edição do campeonato *UDO StreetDance* em Blackpool, Inglaterra. Este foi o primeiro campeonato mundial em que a autora integrou o grupo. Os *NextLevel* já tinham competido em Los Angeles no ano anterior. As danças urbanas já alcançavam um nível muito alto em termos coreográficos e foi um enorme desafio competir ao lado de muitos daqueles que são considerados os melhores ao nível mundial.

Para este torneio o coreógrafo teve de arranjar bailarinos que fossem os melhores em cada uma das áreas do *hiphop*: o *breakdance*, o *old school* e o *new school*, pois estas seriam as vertentes avaliadas na competição. O *breakdance* já estaria diretamente ligado ao *old school*, dentro do *old school*



Figura 13 - UDO

tínhamos o *popping* e o *locking*, o *new school* seria apenas uma evolução a nível coreográfico, mas acrescentando o *krump*, o *ragga*, o *tutting*, etc. O objetivo era montar uma coreografia com o máximo de 2 minutos intensos, com pelo menos quatro estilos diferentes dentro do *hiphop*.

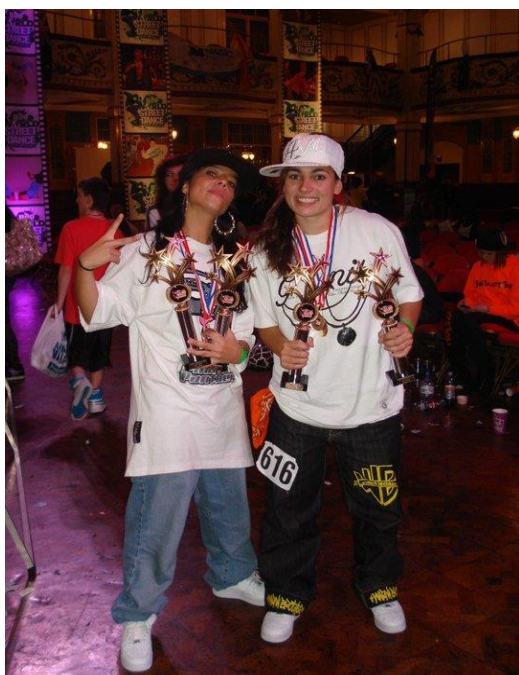


Figura 14 - 2º lugar em quadruplas

Para além da competição por grupos havia também a competição a nível individual, duplas e quadruplas. De salientar que o coreógrafo António Silva foi o primeiro português a alcançar o primeiro lugar nas competições individuais e a quadra Ana Sofia, Ana Paula, Ana Reis (a autora) e Joana Teles obtiveram segundo lugar nesta vertente.

Foi um torneio cheio de emoções com uma pressão psicológica enorme pois os *NextLevel* estavam a representar Portugal de forma a que os troféus alcançados pudessem evidenciar cada vez mais a dança em Portugal. Foram semanas intensivas de treinos em que tivemos de explorar a nossa

concentração e determinação ao máximo para conseguirmos alcançar resultados. Por várias vezes o corpo pediu descanso, mas a responsabilidade era tal que não podíamos ceder, aí sentimo-nos como atletas de alta competição em que exigimos que as nossas capacidades físicas e psicológicas fossem exploradas até ao nível máximo, tudo para que o trabalho de equipa fosse produtivo e bem-sucedido.

Existem campeonatos de danças urbanas que já estão de certa forma conceituados em Portugal, ou pelos grupos que participam, ou pelo espetáculo em si, ou pela gratificação dos troféus alcançados. Os torneios sempre foram desafiantes, mas também exigiam demasiado autocontrolo. Por vezes, tínhamos a consciência de que o trabalho feito para um determinado campeonato tinha sido excessivo e se no final isso não se traduzia numa pontuação que achávamos justa, o grupo acabava por se desmotivar. Sofríamos um enorme desgosto, mas não por não conseguirmos lidar com a perda, mas pelo facto de sabermos que tínhamos feito todos os possíveis para chegar mais longe e não o tínhamos conseguido. Infelizmente, as injustiças dos júris eram frequentes e bastante aparentes. Vários outros grupos começaram por treinar nos *NextLevel* e acharam que podiam chegar mais longe sozinhos, o que fez com que abandonassem o grupo e criassem um novo que fosse competir contra o das suas origens. Quando os grupos rivais se encontravam, a situação transformava-se numa espécie de batalha em que o mais importante era defender a dignidade de cada um. Por vezes as situações tornavam-se violentas, mas rapidamente se dissipavam inimizades para que a dança se mostrasse a principal razão destes campeonatos. Ainda assim, apesar destes percalços, foram imensos os troféus alcançados em nome dos *Next Level*, de norte a sul do país, e ter participado nessas iniciativas foi um grande orgulho para todos.



Figura 15 - *Hip hop International*

Quando o campeonato "*Hip hop International Portugal*" chegou ao nosso país foi a cidade da Maia que o acolheu. Este foi o maior campeonato a nível nacional relativo às danças urbanas em Portugal e ainda hoje é o mais conceituado de todos. O *Hip hop International* é um campeonato onde os seus vencedores ganham uma passagem direta para o campeonato mundial de danças urbanas intitulado "*Hip hop International Los Angeles*". Para além de haver uma pré-seleção dos grupos que

entram neste campeonato, aqui a dança é vivida ao mais alto nível. São avaliados todos os pormenores coreográficos ao milímetro. Cada segundo da música é crucial para o júri e para o bailarino. Foi no ano de 2015 que se deu a primeira edição deste campeonato em Portugal e teve logo uma adesão enorme pois todo o bailarino de *hip*

hop tem o sonho de dançar em Los Angeles onde nasceu toda esta cultura. Este campeonato é dividido por idades e são apurados os melhores em cada um dos estilos das danças urbanas, o melhor grupo de breakdance, bem como o melhor bailarino a solo divididos por escalões de idade. O mesmo acontece com os grupos de danças urbanas *New School* – há uma categoria para o melhor grupo e uma para o melhor bailarino a solo. Para além da entrada no campeonato em L.A. o prémio também é monetário para ajudar nas despesas da viagem.

Durante os dois dias de evento na cidade da Maia a música é sentida na cidade inteira. Dá a sensação que a cidade gira ao redor do evento - há muitos convidados reconhecidos, e a comunicação social (a televisão, os jornais e a rádio) estão sem cima do acontecimento e fazem uma cobertura diária com entrevistas aos organizadores, convidados e participantes. Para este evento, os *NextLevel* treinaram diariamente. Os treinos eram cansativos, e por vezes até de madrugada. Para este campeonato foi necessário que nos dedicássemos a 100% e tal e qual atletas e bailarinos profissionais, deixamos de poder fazer todas as outras atividades. Tivemos que por de parte empregos e vida pessoal para conseguirmos prestar o esforço que nos era pedido. A estratégia não poderia ter sido outra pois o grau de exigência era elevado e ao mais alto nível. Os dois minutos em que atuamos encheram o nosso corpo de adrenalina e foi com muito sucesso que passamos para a prova do segundo dia, para com muito orgulho atingirmos o 6º lugar no campeonato desse ano. Mais uma vez, devo lembrar que este era um grupo amador, logo não tínhamos qualquer tipo de infraestrutura de apoio à nossa prática a não ser aquela que nós próprios tínhamos montado. Tudo isto foi conseguido devido ao grande esforço e dedicação de cada um de nós.

Após estas várias exposições nos campeonatos, as demonstrações de dança começaram a ser mais requisitadas. Escolas de dança que faziam festas pelo país convidavam-nos para sermos o grupo de abertura. O evento “*Danceceveira*” foi também marcante para a autora, porque muitas vezes o facto de irmos a sítios mais distantes da zona do Porto permitia-nos ter uma noção de como a dança estava a evoluir no resto do país. Vila Nova de Cerveira decidiu apostar nas danças urbanas com um evento anual onde juntavam grupos de vários lugares para fazerem demonstrações, aulas, conviverem e trocarem ideias e, claro, dançar. Durante os eventos, e na maior parte dos casos, era cedido um pavilhão para que os participantes pudessem levar sacos-cama e dormir antes do dia do espetáculo. Isto acabava também por ser uma forma de convívio e a troca de impressões sobre a dança acontecia naturalmente, o que fez com que cada vez mais a geração adolescente aderisse a este estilo das danças urbanas e a ideia

pejorativa fosse diminuindo, porque infelizmente o movimento do *hip hop* era muitas vezes associado a vandalismo ou a mau comportamento.

Este evento juntou também alguns grupos das regiões espanholas mais próximas, o que permitiu que os *NextLevel* fossem mais uma vez reconhecidos pelo seu trabalho. Assim surgiu mais um convite para fazermos parte de um concurso de dança em Vigo, onde fomos gravar um anúncio publicitário para um canal de televisão espanhol, e onde fizemos algumas visitas para eventos em centros comerciais locais.

A par de toda esta vivência com os *NextLevel* deram-se também outros eventos importantes na vida da autora. Na sequência de um estágio profissional do curso superior de Educação Física e Desporto a escolha incidiu na Escola Básica e Secundária do Cerco. Após ter identificado o contexto social da escola, o desafio foi aceite com enorme motivação e já com a ideia de envolver a comunidade escolar neste estilo de dança, o que poderia ser uma mais valia para os alunos que a frequentavam.

Foi assim que, após muita insistência por parte dos professores estagiários da altura, a direção escolar reabriu a disciplina de dança no desporto escolar pela qual ficamos responsáveis. A insistência dos alunos da escola mostrou também um grande interesse na aprendizagem da dança e assim se deu a descoberta desta disciplina tornando-se num marco no decorrer das suas vidas.

Na altura, o professor que orientava os estagiários duvidou da capacidade do grupo de estagiários, onde a autora estava inserida, de dirigir uma cadeira de desporto escolar sozinhos. Inclusive temeu pelo nosso bem-estar e que isso pudesse afetar a nossa nota final. De facto, foi um enorme desafio, mas só arriscando e experimentando é que tivemos o gosto de vivenciar as consequências de apostar numa matéria nova, mesmo sem ter a certeza de que o público alvo iria ou não aderir.

Na Escola Básica e Secundária do Cerco o ambiente escolar era de certa forma liderado por alunos que viviam na localidade, um meio social desfavorecido onde os habitantes frequentemente se debatem com problemas que afetam a sua própria sobrevivência. Perseveravam as famílias disfuncionais onde os alunos eram muitas vezes obrigados a reverter papéis com os próprios pais, perdendo a noção de quem era a sua entidade parental ou a quem deveriam seguir como exemplo. Assim, as crianças que se tornavam líderes na escola não tinham ao certo noção do que poderia ser considerado certo ou errado, mas não deixavam de cativar os restantes alunos a olharem para eles como exemplos a seguir. Com este propósito consideramos que a dança pudesse ser uma vantagem na aprendizagem de valores na vida destas crianças

que tinham tantos talentos escondidos e só precisavam de alguém que acreditasse na sua importância.

A dança foi então introduzida através do desporto escolar. Alguns dos alunos que traziam os seus desacadatos pessoais para dentro da escola decidiram juntar-se para aprenderem danças urbanas. Existiam também alunos que já estavam ligados a esta cultura *hip hop* através da criação musical. De forma a cativar a união, companheirismo e trabalho de equipa decidimos aproveitar o talento do aluno



Figura 16 – *Swag Crew* (DE)

“Ruubi” para cativar os colegas e para os preparar para se auto ajudarem. Assim foi pedido a este cantor que compusesse um tema para o novo grupo de dança do desporto escolar, grupo esse intitulado de “*Swag Crew*”. O refrão dessa música ficou marcado nas nossas memórias: “Arte urbana, na Escola do Cerco, *Swag Crew* é o que represento, este é o andamento que faço com sentimento, o *hip hop* corre nas veias numa vida de talento.” No fundo toda a letra da música representava um pouco do que todos aqueles alunos sentiam relativamente a esta cultura e a dança que viria a ser representada.

Posteriormente chegou a altura de decidir um horário para começarem os ensaios para apresentações. Visto ser um grupo de dança, a escola mostrou-se interessada no estilo de dança que os alunos estavam a aprender. Inicialmente a motivação era geral, chegando mesmo a ser eufórica. Notava-se que não estavam habituados a ter um professor/a que gostasse da mesma música que eles e que a dançasse de forma natural onde eles pudessem também aprender. No entanto os alunos não são todos iguais e alguns começaram a aprender mais rapidamente que outros, o que trouxe o primeiro desafio - o de regularizar o ambiente onde os alunos com maiores dificuldades se começaram a sentir reprimidos – tais alunos sentiam que não sabiam de que forma os seus líderes iam aceitar que os mesmos gostassem de dançar. Isto verificou-se muitas vezes ou como desculpa ou pretexto para poderem faltar ou usarem a dança como meio de desvio para fazerem asneiras. Na altura a experiência estava apenas a começar, o que dificultou um pouco o trabalho dos estagiários pois foi necessário aprender a lidar com questões sociais que, na sua jovem carreira, ainda não tinham vivenciado. Desta forma, conjuntamente com os treinos de dança, foram sendo

necessárias sessões de esclarecimento no final dos treinos para que os alunos pudessem desabafar as suas frustrações de forma sincera e para tentar resolver os conflitos de forma pacífica e controlada.



Figura 17 - Hip hop freeze

Os primeiros ensaios do grupo foram atribulados e de certa forma exigentes. A professora, para além de querer ensinar dança, insistia no facto de preservar a cidadania envolvente não deixando que os alunos se apresentassem sem equipamento adequado ou fizessem pausas para beber refrigerantes. A ideia era mostrar aos alunos que a dança envolvia muito mais do que uma execução coreográfica e que o *hip hop*,

apesar de ser uma dança de rua, exigia esforço e dedicação.

Os professores estavam apenas no seu 5ºano de faculdade e não teriam conseguido tantos resultados se não fosse o facto de trabalharem em conjunto. Foi sempre necessário alguém para ajudar a ver os problemas de outra perspetiva e de alguém que os ajudasse a resolver. A professora tinha a capacidade de ensinar a dança em si e o professor de manter a concentração dos alunos quando era necessária e exigida.

Do estágio faziam parte vários processos de aprendizagem pedagógica, assim, foram aplicados esses conceitos na construção do grupo de dança. Os alunos tinham de cumprir os horários estipulados e deixar os seus problemas pessoais fora da sala de treinos para que a harmonia fosse preservada. Isto incentivou a que aprendessem em conjunto e a criar laços de amizade fundamentais nesta fase de crescimento.

No início a escola cedeu uma sala vazia para o grupo, porque o pavilhão estava sempre ocupado com aulas de Educação Física. Nesse espaço os alunos aprenderam as noções básicas de ritmo, tempo musical, relação pessoal com a música e criatividade. Começaram a juntar paços de dança nos tempos musicais e assim foram formando coreografias. A dança tinha de ser sentida e movida através do tronco. Esse é o aspeto mais desafiante para um aluno que está a iniciar - conseguir realizar esse movimento de forma natural. O desafio nesta fase era conseguir ensinar o grupo sem o auxílio de espelhos, que são algo fundamental para quem dança e para quem quer aprender a melhorar. A estratégia foi mostrar como é que o conhecimento corporal é fundamental para o controlo do corpo, saber que músculos mexem em determinado

movimento, as expressões que fazemos e a mensagem que passamos ao movimentar o nosso corpo de determinada forma. A escola encontrava-se em obras para um novo polo, a nova estrutura estaria pronta antes do final do ano letivo e esta foi uma das motivações para os alunos com maior dificuldade. O novo pavilhão iria possuir uma sala rodeada de espelhos e um chão com pavimento apropriado para treinar dança e as várias modalidades de ginástica.

As apresentações dos *Swag Crew* na escola começaram a ser recorrentes e o grupo começou a ganhar um enorme reconhecimento, de tal forma que esses alunos já eram vistos como uma espécie de heróis, pois tinham um talento que era admirado pelos outros. Aí começaram a ser bem vistos pelos seus líderes.



Figura 18 - Atuação *Swag Crew* (DE)

Rapidamente o ano letivo chegou ao fim, o que fez com que os alunos sentissem que esta experiência pudesse ter um fim, mas felizmente, certas circunstâncias surpreendentes fizeram-nos continuar na escola e o contacto não se perdeu. Muitas destas crianças já nos viam como sérios exemplos a seguir e tinham um carinho por nós que era visível em toda a comunidade escolar.

Durante as férias de verão fomos mantendo o contacto com os alunos de forma afincada, sempre que era possível frequentávamos a escola para aproveitar a nova sala e podermos dançar de forma lúdica. A evolução dos alunos foi notável nesse espaço de tempo.

Estes alunos cativaram-nos de forma singular e após todo o esforço, dedicação e força de vontade para manter a dança na escola, o objetivo seguinte passou por levar o grupo a competir no ano seguinte. Embora a ligação à escola já não fosse tão direta porque o estágio havia terminado, conseguimos que a dança fosse aprovada como disciplina do desporto escolar e que a liderança e o funcionamento da mesma fossem coordenados por nós, em colaboração com uma professora da escola.

Seguiram-se os campeonatos do desporto escolar. No primeiro campeonato surgiram alguns problemas inesperados e em que nos apercebemos que os alunos ainda não tinham a maturidade esperada.



Figura 19 - Atuação DE

Sentiram-se um pouco ameaçados ao verem as outras apresentações, e foi-lhes difícil aceitar a qualificação final de último lugar. Apesar de todos os esforços, tentativas de coreografias inovadoras, e dedicação árdua nos treinos, não eram um grupo conhecido pelas suas performances ao nível do desporto escolar e não conseguiram impressionar suficientemente o júri. A desmotivação foi generalizada, e alguns dos elementos estavam convencidos a desistir. A facilidade com que deixaram que uma derrota afetasse as suas vidas emocionais foi devastadora e talvez estivesse aliada ao facto de viverem num contexto social desfavorecido em que lhes são apresentados problemas e desafios regularmente. No entanto, os professores envolvidos conseguiram elucidar os alunos do quão bom tinha sido poder participar e que o objetivo era continuar nesse caminho adotando novas estratégias.

Esta foi a altura em que coincidentemente saíram no cinema vários filmes sobre as danças urbanas, e a nossa estratégia foi usar o poder do cinema a favor dos nossos objetivos. Mostramos vários filmes aos alunos e fortalecemos a sua auto estima de forma a ultrapassar o primeiro desgosto. Nesta fase seguinte a professora achou que poderiam usar algum material que estivesse disponível na escola sem ser preciso gastar verbas que não existiam. Assim, juntou 6 mesas de salas de aula e construiu uma coreografia em que os alunos exprimiam o sentimento de prisão, e de seguida, de libertação. As mesas representavam o objeto que os prendia e do qual se queriam soltar. Foi uma construção baseada no que eles estavam realmente a sentir. Toda a coreografia foi uma junção das emoções de todos eles e da sua libertação. No final, todos sentiram uma enorme gratificação na execução da mesma. Esta foi uma estratégia bem conseguida.

A segunda coreografia foi inspirada na junção de danças de que os alunos gostavam mais e começava com a interpretação deles como se fossem bonecos dentro

de um sonho. No início, um dos alunos acordava e dava corda aos outros. No final terminavam exatamente na mesma posição em que iniciaram. Durante a coreografia, passavam por vários estilos de dança - *kuduro*, *house*, *ragga* e *hip hop*. A variedade nos estilos de dança permitiu que os alunos pudessem explorar mais as suas expressões corporais e ganhar um maior conhecimento do corpo e dos movimentos que conseguiam executar controladamente.

Esta fase criativa foi estrategicamente pensada e realizada tendo em conta um tipo de trabalho onde foram consideradas as várias perspetivas dos alunos para que se sentissem mais motivados. Muitas vezes os seus problemas pessoais eram socialmente graves e inadequados para crianças e adolescentes. Lidar com isso diariamente foi muitas vezes o motivo para não saberem controlar os seus momentos de raiva, e o que tentamos fazer foi pelo menos tentar controlar esses momentos quando estávamos presentes.

Após as apresentações no campeonato regional o ano letivo estava prestes a acabar e não haviam mais professores naquela escola que quisessem ser responsáveis pelo grupo de dança. Desta forma no ano seguinte a única forma de continuar a competir no desporto escolar era prosseguir novamente de forma voluntária. De qualquer forma, uma professora teve de dar o seu nome para ficar responsável pelo grupo oficialmente, para que os alunos pudessem de forma fidedigna participar nos campeonatos. Nesse ano os alunos tornaram-se mais autónomos. Eram ensinadas as coreografias num dos dias da semana e no resto da semana os alunos ensaiavam sozinhos. Esta fase tornou os alunos mais confiantes no seu desenvolvimento artístico. Os alunos perceberam que



Figura 20 - Obrigado Ana e Daniel

tínhamos dado as ferramentas necessárias para evoluírem e quem sabe abrirem caminho a um futuro diferente. Fizeram-nos uma festa surpresa com um bolo em nome dos *Swag Crew* para nos agradecer. Foi um momento muito emotivo e um dos quais não nos iremos esquecer.

Neste ponto os alunos já estavam tão autoconfiantes que quiseram começar a fazer os seus ensaios sozinhos sem necessitarem de uma coreografia pré-feita por outros professores. Este foi o ponto em que também começaram a sentir confiança ao ponto de acharem que sozinhos seriam os líderes da dança. Os conflitos entre eles começaram a ser mais recorrentes e no final desse ano o grupo de competição do

desporto escolar acabou por desmoronar. Conclui-se assim que por mais que os alunos se achassem capazes, competia ao professor ser capaz de os observar de forma a que eles próprios não se destruíssem, o apoio que pode ser dado pelo professor é fundamental para o desenvolvimento dos alunos, para a sua evolução e bem-estar.

A Escola Básica e Secundária do Cerco sempre apoiou esta arte e tem feito esforços para que o grupo possa voltar a existir e a competir no desporto escolar mesmo passados tantos anos. Surgiram até convites para a professora Ana Paz dos Reis voltar a ensinar e erguer de novo o grupo de forma mais consistente através de uma disciplina específica para o efeito.

Os *Swag Crew* foram o grupo formado na Escola Básica e Secundária do Cerco e que continuou a existir fora do âmbito escolar de forma mais profissional e exigente após a saída dos estagiários da escola.

Este grupo foi um culminar de emoções, chegou a ter muitos elementos quando iniciou para efeitos do desporto escolar, no entanto, normalmente quando achavam que o desafio era grande demais tinham tendência a fugir, para não correrem o risco de falhar. Após o grupo sair do contexto ligado somente à escola passou a ter à volta de 8 elementos. Foi uma enorme batalha a passagem de um simples grupo de desporto escolar para algo mais sério pronto a participar em festas, eventos e demonstrações de dança.

Exigiu também uma enorme coragem e dedicação para se manter. Foram criados laços de grande amizade entre os professores Ana e Daniel e foi feito muito esforço para que os membros se dessem de forma saudável. No final de contas, estavam ali todos com o mesmo objetivo - dançar - e isso era o mais importante.



Figura 21 – Swag Crew

Um dos grandes problemas na criação e preservação dos *Swag Crew* foi o facto de estarmos a lidar com adolescentes que não tinham nenhum tipo de capacidade económica, nem os pais os conseguiam ajudar na participação de uma atividade extracurricular. Assim, a estratégia inicial utilizada foi dividir as despesas entre os professores. A dança envolve despesas de caracterização, aluguer

de espaços, deslocações, mantimentos e um bom aparelho de som. Eram também necessárias roupas para os espetáculos, e por vezes comida, pois os alunos chegavam depois da escola sem lanche, tal como garrafas de água para os dias em que os treinos eram fisicamente mais exigentes. Tornamo-nos muitas vezes mais do que professores em na relação com estes alunos e muitas vezes tínhamos até de alertar as suas entidades parentais de que poderiam não estar a agir da forma mais correta para com os seus filhos, no sentido em que se sentiam perdidos em relação aos seus objetivos de vida. Estes adolescentes acabaram por nos idolatrar, uma das alunas acabou até por dar o nome do professor ao seu recém-nascido irmão, e acabaram também por adquirir noções de humanidade que até aí não possuíam.

As coreografias eram maioritariamente da nossa responsabilidade, a junção de músicas para os espetáculos eram desafios diários pois nem sempre os alunos tinham a capacidade para executar as coisas como tinham sido imaginadas. A criação do logotipo foi conseguida com ajuda de um designer que se propôs a ajudar o grupo para que pudéssemos ter uma imagem de marca. Os ensaios eram muitas vezes no meio da rua com a música no rádio do carro, isto porque após a saída do grupo do desporto escolar, a escola nem sempre tinha disponibilidade para nos ceder a sala de ensaios. Por vezes, conseguíamos salas de ginásios ou de coletividades da zona que nos deixavam usar as suas salas em troca de noites de animação. Por vezes treinávamos em garagens de vizinhos que nos cediam o espaço, ou simplesmente estacionamento que estivessem livres, espaço suficiente e um piso que nos permitisse dançar. Este foi um esforço feito por todos os elementos para garantir que o grupo se mantinha unido e a dança falava sempre mais alto.

Os *Swag Crew* tornaram-se um pouco mais do que um simples grupo de dança, os problemas pessoais do grupo tornaram-se preocupação de todos. A partilha era grande, o que muitas vezes levou a atitudes extremas da nossa parte.

Como exemplo, passo a descrever um dos casos de uma das alunas que morava com as suas quatro irmãs e um irmão bebé, a sua mãe e um tio que estava acamado com um saco intestinal que precisava de limpeza regularmente. A casa tinha três quartos, uma sala e uma cozinha. Ela era responsável por tratar dos irmãos e do tio por ser a mais velha. A mãe trabalhava e não tinha muito tempo disponível para ajudar. A aluna, para além de toda a responsabilidade, era uma adolescente de 16 anos que ainda frequentava o 7º ano. Sabendo e vendo todas as vivências, a dança tornou-se no seu escape. Tornou-se na aluna mais aplicada nas aulas de dança, ouvia a professora,

respeitava, e seguia muitas vezes os conselhos dos professores que tentavam ajudar no que era possível.

Devido a todo o nosso empenho durante o tempo em que a escola nos acolheu, acabámos por passar determinadas mensagens à população envolvente que nos admirava, e as festas populares passaram a ter um horário especial guardado para as nossas atuações. Surgiram também alguns convites por parte da animadora sócio cultural que trabalhava na escola. O primeiro convite foi para atuar numa discoteca que chamada “*Andromeda*” em Vila Real. O facto de estarmos a lidar com adolescentes foi razão para ficarmos muito entusiasmados, por este ser o primeiro espetáculo para um público diferente e completamente fora do contexto escolar. Diana, a animadora socio cultural, conseguiu organizar o transporte que levou todos os elementos do grupo até ao local e inclusive conseguiu um patrocínio que nos permitiu ficar alojados na pousada da juventude. Durante a noite os *Swag Crew* fizeram sucesso, naquela localidade não era comum as noites de discoteca serem animadas por grupos de dança. Foi muito gratificante sentir que o público gostou do nosso trabalho e por isso ficamos orgulhosos pelo nosso esforço.

No ano seguinte, Diana ficou colocada na Escola EB1 do Loureiro, em Vila D’Este, Vila Nova de Gaia. Mais uma vez uma zona com crianças de históricos de vida complicados e disfuncionais, mas desta vez mais novas - crianças entre os 6 e os 12 anos de idade. Não esquecendo o grupo de dança, convidou os *Swag Crew* para irem à escola fazer uma demonstração e dar aulas de dança como estratégia de motivação e para tentar atingir maior empenho por parte dos alunos. As crianças da escola ficaram extramente contentes com a presença do grupo na escola. Tanto as raparigas como os rapazes, que por vezes se podiam sentir mais reticentes em experimentar a dança, ficaram encantados com a nossa apresentação. Não queriam parar de dançar com os colegas mais velhos que os visitavam e era tanta a alegria que tinham levado àquela escola. Foi por este motivo que o grupo foi convidado a entrar na festa de final de ano dessa escola e que se realizou num auditório da localidade. Foram a atuação final da festa permitindo que mais uma comunidade de pessoas reconhecesse o nosso trabalho. A melhor parte desta experiencia foi a passagem de conhecimento, o contentamento e a satisfação de ver as crianças emocionadas com o nosso trabalho.

À medida que o tempo foi passando novos projetos foram surgindo. Em 2009/2010 abriu a escola de artes performativas “*Arte in Motion*”. Esta escola oferecia aulas de dança, música e teatro. Foi uma aposta nova na cidade da Maia que infelizmente não durou muitos anos. No entanto, nos anos em que se manteve aberta,

foi um pilar de apoio aos *Swag Crew*. Na abertura da escola foi feita uma demonstração das aulas de dança que estariam à disposição dos alunos. Quando as aulas começaram e ter mais continuidade, aproveitamos para juntar aos alunos da escola os *Swag Crew*, fazendo assim uma junção dos treinos com aulas,



Figura 22 - Performance no Arte in Motion

motivando ambos e ajudando a escola a ter mais alunos. Como o espaço ficava longe da área de residência dos alunos, os professores disponibilizavam-se a dar transporte sempre que os alunos quisessem e pudessem treinar. Estrategicamente foi também uma forma de promover a escola, e de seguida surgiu a ideia de envolver a comunidade na publicidade da mesma. Desta forma passaram a existir noites temáticas aos fins de semana e em cada semana existia uma apresentação de cada uma das áreas lecionadas nesta escola de artes. Os *Swag Crew* foram convidados várias vezes a



Figura 23 - Exibição de vários grupos no Arte in Motion

participar dessas noites e como a escola envolvia as artes de forma geral foram também adquirindo alguns conhecimentos nas outras áreas circundantes. Começaram a frequentar as aulas de teatro o que resultou posteriormente num espetáculo de natal com muita caracterização à mistura.

Os alunos mostraram-se tão empenhados e dedicavam-se tanto a estes momentos de

aprendizagem que fomos convidados a fazer parte do FITEI - Festival Internacional de Teatro da Maia, aliando sempre a representação com a dança. Os ensaios acabavam sempre por ser ocasiões de partilha de alegrias e aprendizagens, os alunos, atores, bailarinos e todos os que se juntassem vivenciavam momentos únicos que muito provavelmente tiveram um grande impacto nas suas vidas.

Desta forma, após estas apresentações, as estratégias para divulgar o grupo resultaram, passamos a ser reconhecido na cidade da Maia. Daí começaram a surgir convites para participar em várias demonstrações de grupos de dança na cidade e nas localidades circundantes. A cidade da Maia é também casa de um grande evento de dança, onde só participam grupos convidados e onde a cidade fica praticamente toda envolvida no decorrer do festival - o Festival de Danças Urbanas da Maia. Na área da dança, é um prestigioso festival para quem atua e para quem assiste. Nesse ano, devido a todos os esforços feitos em conjunto com o *Arte in Motion*, os *Swag Crew* foram convidados a participar.

Como este projeto da escola de artes estava a correr tão fluidamente decidimos montar um espetáculo de final de ano que envolvesse o máximo de pessoas possível. Assim teríamos uma história com teatro, música e dança onde todos os alunos de cada área pudessem participar nas várias disciplinas. A primeira atuação teve bastante sucesso e foi tão aplaudida que fomos convidados a repetir o espetáculo no parque de campismo de Esmoriz, onde existia um palco para os variados tipos de exibições e onde fomos convidados a ficar instalados durante o fim de semana. O palco era ao ar livre embora tivesse uma cobertura para quem estivesse a atuar, no entanto nesse dia choveu incomensuravelmente impedindo o grande publico de assistir de forma confortável, no entanto não deixou se ser um marco no percurso dos *Swag Crew* e restante elenco pois realizaram o espetáculo com a energia e vontade esperadas.

Esta fase estava prestes a terminar, a *Arte in Motion* estava já com bastantes problemas financeiros e os *Swag Crew* precisavam de um novo local para poderem continuar a treinar. Foi um novo desafio que tivemos de alcançar, para melhorar as nossas estratégias a ideia era conseguir um local que fosse mais perto do sítio onde os alunos moravam. Seguiram-se as várias tentativas de tentarmos arranjar um espaço que estivesse disponível para os nossos horários, e para isso conseguimos integrar um dos nossos elementos no grupo de danças tradicionais locais, o que nos permitiu treinar numa sala que pertencia ao mesmo, o Rancho Típico do Ilhéu. Durante esta pequena pausa, os alunos não tiveram tempo para ficarem desmotivados porque mal recomeçaram, os treinos foram rapidamente aumentando de intensidade. Eram quase diários, para que pudessemos ter noção não só do que se passava com os alunos, mas também para os tentarmos controlar quanto às más companhias ou decisões de vida que poderiam afetar de forma negativa as suas vidas. O respeito que tinham por nós era tal que sempre que faziam asneiras na escola ou tiravam más notas tinham vergonha de nos contar, mas sabiam que tinham de o fazer e que iam ser repreendidos por isso. No fundo demos-lhes um motivo para se esforçarem mais na escola, para

tirarem boas notas, estudarem e encontrarem um objetivo de vida que realmente lhes pudesse ser útil no futuro, um objetivo que os motivasse, que lhes desse esperança de uma vida melhor, ou simplesmente diferente. A impressão de que tudo na vida era mau era uma constante naquele meio social, o conceito de que para se ser bom era necessário passar sempre por cima dos outros, ou que para ganhar dinheiro era necessário um trabalho que não fosse digno, eram tudo questões faladas e exploradas em termos sentimentais. Podíamos de certa forma ter agido de forma diferente, podíamos ter insistido para que os alunos guardassem sempre os problemas e os deixassem do lado de fora dos treinos. De qualquer forma agimos sempre com a consciência de que estávamos a fazer algo de bom por eles e para o bem deles, e essa foi sempre a nossa prioridade. Se realmente não tivéssemos dado importância quando não estavam bem, sabemos que nada tinha corrido da mesma forma, que a motivação não teria sido a mesma o que teria tido um impacto negativo no seu desempenho e ações futuras. O papel do professor aqui foi verdadeiramente fundamental.

Estes adolescentes tinham uma forma muito peculiar de agir perante situações de stress. O seu meio social influenciou muitas vezes as suas atitudes perante o grupo e questões envolventes. A maior parte do grupo estava a chegar ao final do seu percurso escolar o que ia significar não poder participar mais no desporto escolar. Os alunos consideraram que já tinham aprendido bastante relativamente à dança e que estavam prontos para seguir o seu caminho. O desafio de desapego foi mais intenso para os professores do que para os alunos. Os *Swag Crew* começaram a reduzir os seus ensaios e a ter outras prioridades, decidiram então averiguar se sozinhos seriam capazes de batalhar em campeonatos de categorias mais altas. No entanto, como quiseram deixar de ter o apoio dos professores, cada vez que as suas emoções eram abaladas não tinham ninguém para os motivar de novo e rapidamente o grupo foi-se dissipando. A grande leitura e o exemplo que ficou vivo destas experiências e partilhas foi o facto de a dança permanecer continuamente de forma indireta nas suas vidas, ou através dos seus irmãos ou mesmo na participação esporádica em aulas de *hip hop*. Muitas vezes encontramos estes alunos também nos grandes encontros de campeonatos, mas até hoje, apenas como espectadores.

Nos últimos anos tem vindo a crescer o número de aulas de dança em academias e escolas. A faixa etária seguinte à qual a autora se dedicou foi completamente diferente das anteriores. Cada fase tem as suas particularidades e aprendizagens, e nesta específica os desafios apresentados foram muito diferentes, e por consequência, as estratégias mudaram completamente. As pré-escolas têm vindo a requisitar aulas de dança para as crianças, e são uma ótima forma de desenvolver capacidades que podem ser essenciais no crescimento das mesmas. Para as aulas de dança em idades dos 3 aos 5 anos define-se uma parte fundamental da aula que para além de ser a de cativar os alunos, é usar músicas que eles conheçam, usar movimentos fáceis e de simples execução. Por norma, estas aulas são dadas na própria sala onde os alunos passam todo o dia e não é bom que confundam a aula de dança com uma tarefa da sua sala de aula. Desta forma, sempre que é possível, também é bom ter aulas de dança ao ar livre - nestas idades a junção de dança e natureza pode ser muito benéfica, porque vai trabalhar também a parte emocional por existir uma probabilidade maior de outras pessoas estarem a ver a aula e as crianças terem a oportunidade de desenvolver um dos campos da aprendizagem social. Nesta idade, a dança é uma forma diferente de trabalhar a coordenação, o controlo do corpo, a noção da música e ritmo, e o autocontrolo de emoções. As crianças têm uma motivação intrínseca e natural para se mexerem quando ouvem música. Na sua maioria quando se pede a uma criança para jogar um jogo musical ela diz logo que sim. As aulas partem sempre do jogo para chegar à parte coreográfica. O jogo da estátua é provavelmente o mais conhecido, e as crianças - não só as desta faixa etária - aderem de bom grado. É um jogo que consiste em ouvir



Figura 24 - Dança na pré-escola



Figura 25 - A energia da dança

a música e movimentar-se ao som da mesma e quando a música desliga o jogador tem de parar o seu movimento nesse exato momento e nada o pode fazer mexer se a música não voltar. Utilizamos este jogo regularmente no início das aulas como forma de concentração. Muitas vezes o facto de ouvir música leva as crianças a crer que aquele tempo não é uma aula, mas sim

uma brincadeira. Daí que se torna importante existir uma metodologia que os leve a perceber o que realmente se passa, e é importante criar regras logo de início, para encaixar os exercícios e jogos de forma pragmática e para que as crianças entendam que naquele momento já não é só brincadeira - o que não quer de todo dizer que não se estejam a divertir, muito pelo contrário.

Em termos de coreografia com idades tão pequenas a ideia é simplificar, usar músicas onde a letra já diga que tipo de movimentos podem fazer, existe um determinado tipo de sonoridade que é mais apropriado a estas idades, o que não quer dizer que não possa ser misturado com músicas da atualidade, músicas que passem na rádio e que as crianças reconheçam e saibam até cantar. A parte mais difícil é conseguir que as crianças façam os mesmos movimentos na música ao mesmo tempo – sincronismo. Na realidade, não é esse o objetivo principal da aula, o objetivo é que adquiram o gosto pela dança, não só pela execução das coreografias, mas pela continuidade na atividade ao longo do seu crescimento.

Pela nossa experiência as aulas têm um fator de diversão e entretenimento que se torna viral a quem assiste. Aconteceu muitas vezes durante a aula que as crianças estavam tão felizes a dançar que as professoras titulares, quando assistiam, acabavam por se juntar e dançar connosco. É um estímulo enorme para as crianças que as educadoras que passam tanto tempo com elas se envolvam neste tipo de atividade, cativa-as e torna-as mais abertas para arriscar mais nos movimentos e na sua liberdade de expressão.



Figura 24 - Jogos dançantes

Por vezes o que acontece é que os pais dos nossos alunos olham para nós como se fossemos apenas “*entertainers*” e não professores e não levam propriamente o trabalho que é feito com os filhos de forma séria. A autora foi algumas vezes questionada pelos pais porque estes não entendiam a razão os alunos mais novos terem de ficar até ao final da aula e não poderem sair a meio, ou porque razão tinham de cumprir com o jogo ou exercício estipulado se as crianças não tinham vontade. Como professores, entendemos que todos os exercícios têm um objetivo e é importante cumpri-lo para que

faça a aprendizagem, seja ela positiva ou negativa. Muitas vezes era necessário incutir aos próprios pais a noção de regras e estabilidade mental dos seus filhos - se um encarregado de educação diz ao seu filho para agir de forma diferente da que a professora ensina, é natural que a criança fique confusa. Os pais querem que os seus filhos sejam sempre melhores que os filhos dos outros e muitas vezes o que as crianças querem é ser felizes, por isso nas aulas de dança não é bom rotular as crianças de boas ou más, mas como em qualquer outro desporto ou arte o importante é participar e sentir que essa atividade esta a ser útil ao seu desenvolvimento tanto a nível físico como psicológico. A aprendizagem que as crianças podem levar no decorrer do ano letivo na escola tem a ver com um programa estipulado e pensado previamente para que a evolução e o alcance de conhecimento e adaptação sejam o maior e melhor possível. O mesmo acontece com a disciplina de dança. No final de cada aula o relaxamento é essencial, o momento em que aluno respira fundo e se apercebe que a música muda de sonoridade e passa a transmitir calma e tranquilidade para poderem voltar à sala de aula ou ao trabalho com a educadora. No fundo educamos não só as crianças, mas também os seus pais. São muitas vezes os pais que exigem que os filhos estejam na apresentação na fila da frente, embora não entendam que a criança se possa sentir envergonhada, ou que nas aulas não se tenha demonstrado tão capaz ou simplesmente não queira participar com tanto afinco. Muitas vezes estas crianças sofrem por não serem da forma que os seus pais querem que elas sejam. Pretendemos que a dança, pelo menos enquanto disciplina livre, os liberte de todas as coisas que os seus pais predefiniram para elas e sejam apenas o que tiverem de ser, que livremente se possam expressar da forma que quiserem.

No final de cada ano onde trabalhamos com a dança neste escalão etário a opinião dos seus educadores de infância é que no ano seguinte vão pedir para que a dança seja uma disciplina recorrente e que vão fazer o esforço para que mais crianças se inscrevam e pratiquem.

Quando os alunos chegam à escola primária tem o seu primeiro contacto com a disciplina de educação física através das AEC (atividades extracurriculares) onde podem de forma individual escolher se querem participar ou não. Aí uma das áreas abordadas dentro da disciplina ao longo do ano é também a dança. As danças urbanas, neste caso a dança *hip hop*, têm-se tornado bastante popular entre crianças e adolescentes pois os cantores da atualidade compõem músicas que são muito chamativas a este estilo de dança. Falamos então de um escalão de idades maioritariamente entre os 6 e os 11 anos de idade.

Cada vez mais se verificam professores interessados em estarem bem informados sobre a sua profissão e com vontade de fazerem ações de formação para as áreas onde encontram mais dificuldade. Na área da dança as ações de formação não têm sido tão recorrentes como poderiam, ou até deveriam. No entanto, como compete ao professor de educação física lecionar essa atividade, o que se tem vindo a confirmar é que para facilitar essa tarefa a maioria dos professores recorre à plataforma digital conhecida por *Youtube*, onde se encontram imensos vídeos com músicas já coreografadas e até jogos das principais consolas conhecidas em que dividem a dificuldade das coreografias por níveis. Acabam por dar um resultado rápido ao que se pretende, o professor acaba por ser responsável por ensaiar algo para mostrar nas festas da escola e desta forma consegue fazê-lo sem grandes preocupações. A questão é que aqui são trabalhados os conceitos de lateralidade, coordenação e motivação, mas a dança acaba por ser apenas mais um jogo, não há uma continuidade, e o desafio de aprender é minimizado porque as coreografias já estão feitas e não é exigido ao aluno que crie ou invente nada. Acontece também que os alunos que acabam por ter maior dificuldade em memorizar a coreografia são colocados nas últimas filas, não tendo assim aprendido as tais bases essenciais da dança. Verifica-se que os professores acabam apenas por ser alvo das festas finais de cada escola, e às crianças não lhes é ensinado o que é realmente a dança, acabam por nem passar pela sua base nem sentir os seus benefícios, e sabemos que a dança podia muitas vezes ser usada como forma de descarregar energias e aliviar tensões.



Figura 27 – Atividades rítmicas e expressivas

Pela nossa experiência, quanto mais forem as crianças a criar aquilo que vão dançar mais motivadas ficam, e a maior parte das vezes inventam movimentos muito mais adequados do que os que aparecem pré feitos nos vídeos, tornando as suas expressões mais naturais e visivelmente agradáveis e pensadas.

Desta forma motivamos também as crianças a pensar e a usar a sua criatividade. É desta forma que podemos tornar as aulas mais apelativas, mesmo a quem diz logo à partida que não sabe dançar. É recorrente nestas idades a vergonha ou o medo serem motivo para os alunos não se quererem expor ou arriscar nesta área. No entanto, começando por músicas que eles

próprios escolhem, e por movimentos quotidianos como o próprio andar, os alunos vão-se desligando dos olhares alheios e entram num estado que lhes permite deixarem-se levar pela música. Tem também a ver com a forma como expomos a dança. No nosso ponto de vista as crianças acabam por aprender através da imitação, se o professor for capaz de fazer movimentos diferentes o aluno vai ser capaz também. É aí que começa a magia da dança.



Figura 28 – Festas escolares

De forma muito pessoal, a autora torna os alunos que normalmente tem mais dificuldade na integração da dança em alunos que passem a arriscar. Muitas vezes a reação dos alunos quando se fala em dança na escola ainda é a típica de “a dança é para meninas”, mas há realmente movimentos, principalmente na dança *hip hop*, que são os rapazes a ter maior facilidade em executar. No ano de 2015/2016 foi pedido aos professores das AEC's que organizassem a festa de final de ano na escola EB1 Fernando Guedes (Vila Nova de Gaia), para a qual os professores se prontificaram de imediato. Os professores de Educação Física decidiram juntar-se para

organizar uma apresentação em conjunto e daí surgiu um verdadeiro espetáculo onde os alunos que achavam que não conseguiam dançar, ou que a dança era sempre algo muito difícil, acabaram por ser os alunos que melhor executaram movimentos de breakdance, inclusive conseguimos que um deles executasse um mortal com apoio a meio da dança. Aos olhos dos pais isto foi um momento memorável, para nós foi um desafio superado e com muito agrado perante toda a comunidade escolar.

Após esta exibição, a escola ganhou estatuto na área da dança, acabando até por surgir um convite para a professora de Educação Física treinar e coreografar um dos grupos de dança da região. O tempo era escasso, mas enquanto foi possível a professora prontificou-se e com entusiasmo e de forma gratuita decidiu acompanhar esse grupo enquanto lhe foi possível.

As exibições em escolas continuaram e alguns dos alunos participavam em atividades extracurriculares durante o tempo de apoio da CAF (componente de apoio à família), onde podem ficar na escola com atividades predefinidas até mais tarde. Uma dessas atividades era a dança. Desta forma, na freguesia da Madalena, as suas 3

escolas primárias tinham aulas de dança com a mesma professora. Estas crianças viviam a dança intensamente e isso foi o que intrinsecamente deu força para que este espetáculo fosse conseguido com tanta alegria e entusiasmo. As coreografias envolviam movimentos acrobáticos, *hip hop*, *salsa*, *bollywood*, *ragga*, contemporâneo e *breakdance*. Foram envolvidas cerca de 40 crianças em cima de um palco, todas coordenadas pela música. Os alunos ensaiavam uma vez por



Figura 29 - Gai@prende+

semana apenas, quando não faltavam. No final do ano foi elaborado um plano para que as 3 escolas entrassem no mesmo espetáculo com uma atuação conjunta. Foi um trabalho que incluiu muito esforço por parte da professora, dos alunos e dos pais, pois foram necessários ensaios fora de horas e alguns aos fins de semana, embora todo esse trabalho fosse simplesmente pelo gosto de dançar, pois não existiam verbas para pagar ou patrocinar as pessoas envolvidas. Após este espetáculo e estas aulas, metade deste grupo de atuação procurou fazer aulas de dança fora da escola para continuar a manter este espírito da dança vivo. E é para este motivo que trabalhamos. Para que exista esta vontade final de continuar a arriscar e desafiar esta arte, desporto ou sensação que se vive quando se é livre para dançar.

4.2. Reflexão Final

A dança e toda a sua envolvência escolar ou simplesmente lúdica são de forma natural ou mesmo imposta, uma vertente que traz imensas vantagens no crescimento de qualquer criança. Considerando os seus benefícios podemos até afirmar que é uma perda enorme que esta área não seja trabalhada na escola. Os alunos estão cada vez mais recetivos a estas estratégias e a formas diferentes de trabalhar a consciência corporal, desenvolvendo ferramentas que lhes vão ser sempre úteis no futuro. A importância de conhecer o corpo aprender a comunicar corporalmente são mais valias intrínsecas em todos nós.

Concluimos assim o quanto importante é envolver de uma forma mais vinculada a dança em todo o contexto escolar para que esta possa evoluir. Para isso não existem estratégias certas ou erradas. Existem estratégias adequadas a todos os contextos que se adaptam de forma diferente, consoante a forma como são aplicadas. A partir daí essas estratégias podem ou não funcionar, e de acordo com os resultados obtidos nas tentativas, podemos alterar a estratégia para que se torne mais viável ou favorável conforme o contexto onde a aplicarmos. É de enorme relevância arriscar neste tipo de ensino para que possamos adaptar a estratégia que melhor vai servir o contexto onde nos encontramos. Estudada essa mesma estratégia podemos definir a melhor forma de chegar aos nossos alunos e evoluir nesse sentido levando a dança de forma mais parametrizada a todos os lugares onde ainda não foi possível chegar.

Desta forma podemos considerar viável o ensino da dança nas mais variadas camadas etárias. Assim admitimos conseguir de forma eficaz todas as vantagens que podemos trazer aos alunos com esta aprendizagem.

De forma maioritariamente lúdica a dança *hip hop* foi passando de geração em geração tornando-se num ícone que hoje é conhecido pelas grandes camadas jovens. Esse foi sempre o objetivo inicial e demonstramos assim que não foi só uma moda passageira, mas um género de cultura que venceu e que continua presente através das suas variadas formas expressão.

4.3. Sugestões: sugestões para docentes lecionarem dança

Por vezes pode ser complicado para docentes que não tem formação na área da dança lecionarem a disciplina. Entendendo que seja uma matéria que está cada vez mais em voga e crescimento, por isso julgamos pertinente deixar algumas sugestões para que cada vez mais a dança seja vivenciada nas escolas pelas nossas crianças.

As danças urbanas são de facto uma das modalidades mais atrativas para os mais jovens e verifica-se que são os alunos quem muitas vezes nos pedem para ouvir determinadas músicas. O paradigma de que “a dança é para meninas” está a ser bem ultrapassado através das redes sociais e programas televisivos. Os jovens vivem dessas redes e são influenciados por essas ideias. Assim, a principal ideia é serem mesmo os alunos a escolherem o tipo de música que querem dançar, e muitas das músicas de hoje já têm coreografias implícitas. É também possível usar uma sala de aula que esteja

equipada com projetor para mostrar aos alunos através de canais como o *Youtube* vídeos de dança com coreografias simples. As mais populares são as coreografias com um nível de facilidade mais evidenciado.

O desporto escolar também pode ser uma grande ajuda para os locais onde a dança ainda não chegou. Como forma de apelar os alunos e mostrar-lhes algo inovador. Os passos, mais fáceis ou mais difíceis, tem sempre uma opção possível a cada aluno, a dança é adaptável, seja a quem tem coordenação motora ou não. É algo que se aprende, se gosta e se desenvolve pessoalmente ou em grupo.

Poderia desenvolver-se um sistema que fosse adequado a qualquer meio citadino ou rural de forma a que qualquer professor se sentisse capacitado a ensinar dança de forma fácil e prática.

Se considerarmos que hoje em dia temos uma liberdade muito maior para poder ensinar, muito mais fácil se torna a introdução da dança. Nos dias que correm o ministério propõe que se ensinem disciplinas que vão de encontro ao registo geográfico onde se encontram as escolas. Facto é que não é necessário uma grande sala com espelhos e um sistema de som para se lecionar dança, embora esse sistema pudesse ser mais apelativo. Nas pequenas cidades esta modalidade pode ser adaptada, pode chegar a regiões onde o movimento não tem tanta propensão para ser desenvolvido, e a capacidade motora também vai variando conforme o espaço geográfico, pois pode não ser tão trabalhado. Desta forma os professores ganham uma liberdade maior que podem aproveitar. Usar os recursos que a própria escola possui, ensinar as danças locais que muitas vezes são específicas em cada região do país e dessa forma motivar os alunos a gostar de aprender esta modalidade. Esse pode ser o primeiro passo para levar a dança a um outro patamar.

Os grandes coreógrafos de danças urbanas acabam hoje os seus workshops com a frase *“se vocês passassem tanto tempo a dançar como passam em redes sociais seriam todos grandes bailarinos”*. E isto é de facto uma grande verdade, as crianças apostam demasiado nas tecnologias e cada vez menos em atividade física pois não veem os aspetos positivos que daí podem vir.

O papel do professor de educação física é essencial, necessário e eficaz no que conta a mudar este tipo de perspetivas. A dança pode ser revolucionária neste sentido se todos nós, professores, a cultivarmos devidamente nos respetivos enquadramentos escolares e sociais.

Referências

Apellaniz, A., & Falkenbach, A. P. (2007). *Possibilidades educativas da dança na educação física escolar. Ciências em movimento*, 17.

Ávila-Carvalho, L. (2012). *Criar uma pequena coreografia*. In FGP (Ed.), Curso de treinadores de ginástica para todos. Módulo base: Música, Movimento, Dança e Exibição (1ª ed.). Lisboa.

Ávila-Carvalho, L., & Lebre, E. (2011). *Dança na Escola. Princípios metodológicos Livro de resumos do Seminário Internacional Descobrir a dança/ Descobrir através da dança*. FMH. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Batalha, A. P. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Lisboa: FMH edições.

Calazans, J., Castilho, J., & Gomes, S. (2003). *Dança e educação em movimento*. São Paulo: Cortez Editora.

Carver, V. M. (1985). Aesthetic Concepts: *A Paradigm for Dance* (Vol. 37, pp. 186-192). Athens.

Chiesa, R. F., & Cruz, E. O. (2002). *A Contribuição das actividades físicas e artísticas na relação adolescência e família. Psicologia: Teoria e Prática* 4, 49-56.

Coltice, M. (1999). L'Éducation Artistique par la Danse. *Revue EP.S*, 279, 31-35.

Chang, Jeff. *Can't Stop Won't Stop: A History of the Hip-Hop Generation*. New York: St. Martin's Press., 2005.

Darby, D., & Shelby, T. (2006). *Hip Hop e a Filosofia*. São Paulo: Madras Editora Ltda.

Dunkin, A. (2006). *Dancing in your school. A guide for preschool and elementary school teachers* (Princeton book company, publishers ed.). New Jersey.

Faro, A. J. (1986). *Pequena História da Dança*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.

Foscarini, S. R. G. (2006). *Interpretação da dança ou como a psicanálise pode contribuir para a compreensão da dança*.

Gaspari, T. C. (2002). *A Dança Aplicada às Tendências da Educação Física Escolar*. 8, 123 - 129.

Gehres, A. d. F. (2008). *Corpo-Dança-Educação na contemporaneidade ou da construção de corpos fractais*. Lisboa: Instituto Piaget.

Gonçalves, E. P. (2007). *Participação de alunos e professores nas Atividades Rítmicas e Expressivas do Desporto Escolar e sua ligação a diversas manifestações artísticas e culturais*. Porto: E. Gonçalves. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Chang, J. (2007). *Can't Stop Won't Stop*. Ebury Publishing

Lacerda, T., & Gonçalves, E. (2007). *Educação estética, dança e desporto na escola. Port Cien Desp, 9, 105-114.*

Marques, I. (2001). *Ensino de dança hoje: textos e contextos*. 2º ed. São Paulo: Cortez Editor

Rodrigues, A. (2012). *Relatório de Estágio Profissional. Análise do tempo de aula e comportamento do professor numa unidade didática de dança*. Porto: A. Rodrigues. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rodrigues, E. (2000). *Dança e Pós-modernidade. Dança do séc. XX*

Santos, A. P. (2007). *O contributo da dança do desenvolvimento da coordenação das crianças e jovens. Estudo comparativo em alunas de 11 e 12 anos do Ensino Básico, praticantes e não praticantes de Dança*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto a Universidade do Porto

Saraiva, M. d. C. (2005, Setembro/Dezembro 2005). *O sentido da dança: arte, símbolo, experiência vivida e representação. Movimento, v.11 nº3.*

Sousa, A. B. (2003). *Educação pela Arte e Artes na Educação* (Vol. 2º volume). Lisboa: Instituto Piaget.

Souza, R. M. V. d. (2007). *Cultura Hip Hop. Identidade e Sociabilidade: Estudo de Caso do Movimento em Palmas.*

Viana, R. N. A. (2005). *Corpo, Estética e Dança popular: situando o Bumba-Meu-Boi*.

Xarez, L., Alves, M. J., Antunes, S., & Cruz, I. (1992). *A Educação Física no 1ºciclo* (Vol. 5/6). Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Infografia

www.bocc.ubi.pt

(27 de fevereiro de 2018)

<https://portalctea.com.br/2011/12/08/o-beneficios-do-street-dance/>

(27 de fevereiro de 2018)

<http://h2tuga.pt/h2tuga/hip-hop-international-a-competicacao-chegou-a-portugal/>

(27 de fevereiro de 2018)

<https://www.dn.pt/portugal/interior/montalegre-festeja-unica-sexta-feira-13-de-2014-3969976.html>

(02 de março de 2018)