



Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança

Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança

Rodrigo de Oliveira e Silva
Rubens Pantano Filho

© 2017 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Alberto S. Santana

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Cristiane Lisandra Danna

Danielly Nunes Andrade Noé

Emanuel Santana

Grasiele Aparecida Lourenço

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Paulo Heraldo Costa do Valle

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Iara Gumbrevicius

Editorial

Adilson Braga Fontes

André Augusto de Andrade Ramos

Cristiane Lisandra Danna

Diogo Ribeiro Garcia

Emanuel Santana

Erick Silva Griep

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Silva, Rodrigo de Oliveira e
S586m Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança /
Rodrigo de Oliveira e Silva, Rubens Pantano Filho. – Londrina
: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017.
200 p.

ISBN 978-85-522-0272-1

1. Atividade rítmica 2. Dança. I. Título.

CDD 796.44

2017

Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Ritmo e dança	7
Seção 1.1 - Noções de ritmo	9
Seção 1.2 - Ritmo e atividade rítmica	19
Seção 1.3 - As múltiplas linguagens da dança	33
Unidade 2 Consciência corporal	51
Seção 2.1 - Conceitos de consciência corporal	53
Seção 2.2 - O corpo que dança: noções básicas de postura	71
Seção 2.3 - Eixo: equilíbrio, peso e contrapeso corporal	85
Unidade 3 Noções básicas de criação de coreografia	103
Seção 3.1 - Normas de movimentos na dança	105
Seção 3.2 - Formação de movimentos na dança	119
Seção 3.3 - Sequências de movimentos	137
Unidade 4 Apresentações acadêmicas	153
Seção 4.1 - Evento de dança: aspectos socioculturais e educativos	155
Seção 4.2 - Tipos de eventos de dança	171
Seção 4.3 - Organização de eventos de dança	183

Palavras do autor

Prezado aluno, a dança é uma das áreas nas quais o educador físico poderá desenvolver seu trabalho. Dessa forma, o estudo da disciplina *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança* é de grande importância em sua formação, tendo em vista que os conhecimentos nela desenvolvidos são imprescindíveis para a fundamentação teórico-prática do educador físico. Em um momento futuro, como profissional da área, você poderá desenvolver atividades relacionadas à dança, tanto nas disciplinas constituintes dos currículos da educação básica como em aulas e/ou atividades em academias ou escolas de dança. Assim, seu trabalho profissional será muito importante, quer esteja direcionado para a educação ou para o atendimento de pessoas que procuram especialistas que os orientem nas atividades físicas relacionadas à dança, para o lazer ou atividade profissional de dançarino.

Portanto, as unidades que desenvolveremos neste livro lhe proporcionarão a compreensão de importantes temas relacionados à dança. Na Unidade 1, o tema central é o ritmo e a dança. Dessa forma, serão introduzidas as noções de ritmo, ou seja, discutiremos o ritmo no dia a dia, o conceito de ritmo, a relação do ritmo com a prática e a prática de atividade física. Em seguida, na mesma unidade, o tema tratado será o seguinte: ritmo e atividade rítmica. Assim, trabalharemos com noções de teoria musical, os tipos de ritmo, a musicalidade e o mapeamento musical. Na sequência, finalizando a Unidade 1, discutiremos as múltiplas linguagens da dança, ou seja, apresentaremos as danças folclóricas, de rua, de salão e as clássicas.

Na Unidade 2, abordaremos a consciência corporal: seu conceito, esquema corporal, equilíbrio, lateralidade e ritmo. Ainda falaremos sobre o corpo que dança, ou seja, discutiremos as noções básicas de postura, a orientação temporal e espacial, transferências de peso e outros tipos de percepções. Finalizaremos essa unidade refletindo sobre eixo, abordando então o equilíbrio, o peso e o contrapeso corporal. Nessa discussão teremos que abordar também a questão da coordenação motora: fina e global, a percepção sinestésica, a condução e a indução.

Na Unidade 3, nossa atenção estará centrada na aquisição das noções básicas para criação de coreografias. Para isso, serão

apresentadas as normas de movimentos na dança: estruturação, aplicação, as normas brasileiras e as utilizadas em outros países. Discutiremos ainda a formação de movimentos na dança, tratando de planos, tipos de movimentos, seus significados e interpretações. Finalizaremos a terceira unidade abordando as sequências de movimentos, seus componentes didático-pedagógicos, escala e variação rítmica.

Finalizaremos o livro com a Unidade 4, na qual nos concentraremos em apresentações acadêmicas. Abordaremos os eventos de dança com seus aspectos socioculturais e educativos. Aqui está incluído também o caráter lúdico de um evento, sua importância para o resgate da cultura, socialização e qualidade de vida. Apresentaremos também os possíveis tipos de eventos de dança que podem ser organizados, tais como: competição, mostra, congresso ou baile. A organização de eventos de dança será também contemplada, desde como organizar, estruturar, bem como definir o local e a acomodação, a vestimenta e a duração do evento.

Dessa forma, o convidamos a participar, com dedicação, dessa nossa caminhada. Agora, mais uma nova janela se abre: novos conhecimentos, novas ideias e novas reflexões. Um novo aprendizado, ou seja, um novo saber, e sempre com muito sabor!

Ritmo e dança

Convite ao estudo

Caro aluno, vamos iniciar nossos estudos. Primeiramente, vamos nos familiarizar com a linguagem das atividades rítmicas e da dança, ou seja, introduziremos as noções de ritmo e atividade rítmica e abordaremos as múltiplas linguagens da dança. Esses temas comporão a primeira unidade da disciplina Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança.

Assim, nessa primeira unidade do livro didático, trabalharemos com os seguintes conceitos: ritmo no dia a dia; conceito de ritmo; relação do ritmo com a prática; prática de atividade física; noções de teoria musical; tipos de ritmo; musicalidade; mapeamento musical; danças folclóricas; danças de rua; danças de salão; danças clássicas.

Finalizando essa primeira unidade, você terá atingido os objetivos de estudo propostos, sendo então capaz de abordar aspectos gerais sobre a atividade rítmica e a dança. Você também terá adquirido as noções básicas de teoria musical, bem como estará apto a identificar as múltiplas linguagens da dança, diferenciando seus diversos gêneros e estilos.

Para facilitar o entendimento e a compreensão dos conteúdos abordados, criaremos a seguinte situação hipotética: Vinícius é um aluno que está no último semestre do curso de Licenciatura em Educação Física e terá que cumprir nessa etapa final do curso, os estágios supervisionados para a conclusão da graduação. Assim, num primeiro momento, Vinícius soube da existência de duas vagas de estágio na Escola de Dança Bailando. O trabalho dos estagiários selecionados consistirá em acompanhar os professores da academia nas aulas para

alunos principiantes nas danças de salão. A escola vai realizar a seleção dos estagiários em duas fases, sendo que na primeira, os candidatos se submeterão a uma prova escrita, para verificação dos conhecimentos sobre os conceitos de ritmo, as atividades rítmicas e as linguagens da dança. Na segunda fase, os candidatos se submeterão a uma atividade prática envolvendo os referidos conceitos, ou seja, ritmo, atividades rítmicas e linguagens da dança. Vinícius ficou bastante interessado na vaga, tendo em vista que, durante o curso, teve muita afinidade e facilidade na disciplina relacionada à dança. Então, resgatou a bibliografia indicada para a disciplina “Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança” com a intenção de revisar e se preparar adequadamente para a seleção. Analisando essa situação, você consegue imaginar quais temas são importantes para a revisão, de modo que o estudante seja aprovado no processo seletivo?

Nesse contexto, em cada seção desta unidade, você acompanhará e auxiliará Vinícius na resolução de algumas situações-problema relacionadas ao caso descrito.

Então, vamos dar início aos nossos estudos! Não se preocupe se surgirem algumas dificuldades iniciais. Isso é natural quando nos principiamos em uma nova temática, no entanto, esses eventuais empecilhos são rapidamente superados quando mantemos o foco nos estudos. Essa ação prática também contribuirá para um bom desempenho futuro na sua atividade profissional.

Seção 1.1

Noções de ritmo

Diálogo aberto

Consultando alguns sites específicos sobre dança, Vinícius lembrou que o conceito de ritmo está relacionado com atividades físicas, que as atividades rítmicas presentes no dia a dia das pessoas estão relacionadas com o contexto regional e cultural do local onde vivem. Por exemplo, em São Paulo (capital), uma grande metrópole e maior centro econômico do estado, as pessoas caminham em um ritmo muito mais “acelerado” do que no Rio de Janeiro, cidade de praia voltada para o turismo e o lazer. Refletindo sobre estes assuntos, alguns questionamentos são importantes para que Vinícius tenha respostas claras sobre as seguintes questões: como se pode conceituar ritmo de uma forma mais ampla? Como o ritmo está relacionado com o dia a dia das pessoas? Como o ritmo está relacionado com as atividades físicas?

Não pode faltar

O ritmo no dia a dia

Agora, é o momento de começarmos a conversar sobre ritmo. No entanto, antes de conceituarmos ritmo formalmente, é interessante notar que, de certa forma, você tem esse conceito bem incorporado, tendo em vista suas experiências cotidianas. Você já percebeu que várias atividades em seu corpo ocorrem de maneira ritmada? Vejamos, a título de exemplo: as batidas do coração, a circulação sanguínea, encher e esvaziar os pulmões, o piscar dos olhos, o caminhar, entre tantos outros eventos no nosso organismo.

Além dos exemplos citados, perceba que ritmo não é apenas algo presente no corpo humano, pois ele comparece - e muito - na própria natureza. Basta observarmos, por exemplo, o movimento das marés, o movimento orbital da Lua em torno da Terra, a alternância entre dia e noite, a medida do tempo, a rotação de um motor, entre outros fenômenos. Note que ritmo é algo inerente a todas essas situações.

Na música e na dança fica ainda mais fácil perceber o que é ritmo. Você sabe diferenciar um pagode de um forró? Uma valsa de um tango? Um bolero de uma salsa? Se você não conhece bem esses seis gêneros citados, com certeza domina que os diferentes gêneros de música e/ou de dança têm seus ritmos característicos. Pense e compare, por exemplo, uma canção romântica com um rock ou um funk. Os ritmos envolvidos nesses estilos musicais são iguais?

Podemos seguir adiante, lembrando também que o ritmo está presente nas atividades esportivas. Numa partida de futebol, para ilustrar, compreendemos facilmente o que é ritmo de jogo. Também temos a percepção - quando isso ocorre - das diferenças de ritmo que apresentam os dois times que se enfrentam. Quando um jogador de basquete, por exemplo, sofre uma lesão e se afasta dos jogos por algum tempo, ao retornar às atividades, costumamos dizer que levará algum tempo para que o atleta retome o ritmo de jogo. Note que esse conceito nos é bastante familiar.

Para finalizar a análise dessa série de situações cotidianas, propomos ainda que você observe a destreza de pessoas comuns quando realizam algumas tarefas diárias: o caixa do banco ao digitar números no teclado do microcomputador, o pizzaiolo preparando pizzas numa noite de intenso movimento na cantina, o garoto que joga malabares numa esquina, entre o verde e o vermelho do semáforo. Pergunto então: há ritmo envolvido nisso tudo?



Assimile

Como você deve ter percebido no texto, é importante dominar o conceito de ritmo. É algo presente em nosso dia a dia, nas mais simples atividades, tais como caminhar e falar, a título de exemplos. As diversas funções do nosso organismo também ocorrem de forma rítmica: pulsação, respiração, fluxo do sangue nas artérias, entre outras. Na música o ritmo é um conceito fundamental ao lado da melodia e da harmonia. Por último, nas atividades físicas e na prática esportiva o ritmo também está presente. Estabelecemos ritmos para obtermos bons resultados em exercícios físicos, bem como buscamos ritmos adequados para conseguirmos resultados satisfatórios nas atividades desportivas.

Conceito de ritmo

Agora, vamos sistematizar o conceito de ritmo, conceito esse que já foi apresentado anteriormente de forma - digamos assim - mais coloquial. Primeiramente, vamos ao significado da palavra: ritmo tem origem no grego *rhythmos*, que significa qualquer movimento ou fenômeno regular, constante, simétrico. Dessa forma, o termo ritmo está relacionado com algo que se repete periodicamente (MULLER; TAFNER, 2007).

Num dicionário, tal como o Mini Aurélio - Dicionário da Língua Portuguesa (FERREIRA, 2004, p. 711) - podemos encontrar, entre algumas definições, uma que pode nos ajudar a compreender melhor esse conceito: "[...] sucessão periódica e regular de fases ou variações no curso de algum processo [...]".

Sobre o ritmo, Berge (1983, p. 73) afirma que "é uma lei universal à qual tudo que vive está submetido. O movimento, portanto, também deverá obedecer-lhe".

Como nosso foco é a dança, temos que entender que, na música, a título de exemplo, o ritmo designa uma **sucessão regular dos tempos fortes e fracos em uma frase musical**. Está relacionado com o valor das notas, de acordo com a intensidade e o tempo. Também pode ser sinônimo de **cadência** em intervalos de tempo periódicos.

Numa peça musical sempre temos, necessariamente, três elementos básicos: a melodia, ou a forma como os sons se desenrolam no tempo; a harmonia, ou a forma como os sons soam em simultâneo; e o ritmo. Esse último vai determinar a duração de cada som na música e também a duração dos silêncios. Pela variação do ritmo, uma mesma sequência de três notas iguais pode dar origem a três composições musicais diferentes.

Os componentes básicos do ritmo são o som e o silêncio, combinados para formar padrões sonoros. Tais padrões sonoros são repetidos ao longo de uma melodia, dando, assim, origem ao ritmo, que pode ter uma batida constante ou variável. As batidas podem ser fortes, extensas, breves ou suaves, aplicadas à composição musical conforme a necessidade.

Um outro conceito importante vinculado ao ritmo é o do compasso. De acordo com o tipo de compasso empregado, será definido o acento que as notas musicais assumirão dentro da

composição musical. Na partitura ou pentagrama, o compasso aparece na forma da fração que surge no início da pauta, determinando como se dará a velocidade, a divisão e o agrupamento das notas (SANTIAGO, 2017).

Relação do ritmo com a prática

Para desenvolver o ritmo há várias atividades que podem ser utilizadas, tais como: movimentos naturais ou de formação, controle respiratório, atividades com música, dança ou canto, entre outras. Em cada uma delas, exercícios dos mais variados poderão ser criados e realizados (MULLER; TAFNER, 2007).

Desenvolver o ritmo é essencial, uma vez que ele pode ser um fator determinante na qualidade da execução de determinados movimentos, desde os mais simples e globais, tal como uma caminhada, por exemplo, até os mais específicos, tais como os movimentos de dança ou até mesmo de uma acrobacia. Podemos então considerar que apreender o conceito de ritmo é determinante, tendo em vista que esse domínio influencia o desenvolvimento do movimento humano, seja esse ligado ao dia a dia, ao esporte ou à arte.

A título de exemplo, para realizar uma atividade simples envolvendo ritmo, podemos citar um jogo com a antiga e bem conhecida cantiga de roda infantil "Escravos de Jó". A atividade exige, principalmente, agilidade e concentração. Formando uma roda, os participantes permanecem inicialmente parados e com as mãos dadas. Ao ritmo da música, marcando os tempos fortes com os pés, inicia-se então a brincadeira de forma que os participantes vão realizando movimentos previamente combinados, como mover os pés com passos laterais, acompanhando o ritmo da música. Nas várias possibilidades oferecidas pela música, em momentos distintos, pode-se executar movimentos ritmados com as mãos, com os pés ou com outras partes do corpo, de modo que a interação entre os participantes contribui para a compreensão do ritmo, inclusive auxiliando o participante com maior dificuldade a desenvolver a coordenação motora, melhorando a consciência corporal.



Refleta

Um pêndulo simples é um dispositivo que consiste em um objeto, uma pequena esfera, por exemplo, suspenso por um fio leve, flexível e que está preso a um suporte fixo. Colocado a oscilar, realizando um movimento de vai e vem em torno de uma posição de equilíbrio, o corpo perde ou ganha velocidade durante a oscilação, na medida em que se afasta ou se aproxima da posição vertical. O movimento pendular é periódico, ou seja, ele acontece com determinado ritmo. Sabe-se, por meio de atividades experimentais, que o ritmo das oscilações está relacionado com o comprimento do fio, de modo que quanto maior for esse comprimento, mais lento será o movimento oscilatório.



Exemplificando

A locomoção é uma característica do processo de evolução do ser humano. Compreender as determinantes mecânicas da locomoção é fundamental em diversos campos do conhecimento, entre eles no das Ciências do Movimento Humano. Para entender a caminhada, por exemplo, pode-se utilizar o sistema denominado pêndulo invertido, no qual o centro de massa do caminhante perde velocidade, durante um passo, ao ganhar altura e vice-versa. Esse movimento se dá, sem dúvida, num certo ritmo. Assim, o comprimento das pernas do caminhante poderá influenciar no ritmo das passadas, não só numa caminhada simples, como também na dança, tendo em vista as características do movimento pendular descrito anteriormente.

Prática de atividade física

Na prática da atividade física, estabelecer um ritmo de treinamento é de extrema importância para que os resultados almejados sejam alcançados de forma coerente e concreta. O estabelecimento de um ritmo adequado deve contribuir para evitar lesões corporais e também para tornar prazerosa a prática de uma atividade física inserida na rotina diária.

Nos esportes, por exemplo, devemos observar que o ritmo das atividades físicas deve ser bem dimensionado. Nos exercícios praticados, o aumento da intensidade na atividade produz maiores

impactos nas estruturas articulares e musculares do indivíduo praticante, o que poderá gerar desconfortos e/ou lesões.

É importante lembrar que as atividades que desenvolvemos obedecendo o ritmo próprio do nosso corpo, no que diz respeito ao intervalo de atividades físicas e mentais, descanso, alimentação e hidratação, tornam-se prazerosas, estabelecendo um biorritmo que libera vários hormônios que nos proporcionam sensação de prazer. Além disso, elevam a nossa qualidade de vida, pois um bom ritmo diário de atividades físicas previne diversas doenças, além de promover a socialização.

Com essas considerações estabelecidas, pode-se então perceber a importância de preparar melhor o profissional de Educação Física para atuar com o ritmo e/ou a dança.



Pesquise mais

O ritmo é algo fundamental na dança, na verdade, não há como dissociá-los. Praticamente em todas as atividades relacionadas à dança, iniciam-se os trabalhos pelo entendimento desse importante conceito e por alguns exercícios básicos visando à sua compreensão e incorporação. Há várias publicações disponíveis de consagrados pesquisadores que se dedicaram ou se dedicam aos estudos dos movimentos e/ou da dança, tais como Maria Fux, dançarina, coreógrafa e dançaterapeuta argentina; Rudolf Laban, dançarino, coreógrafo, teatrólogo, e musicólogo eslovaco, considerado o maior teórico da dança do século XX. Entre os brasileiros, podemos citar o trabalho de Inês Artaxo, arte-educadora, bailarina, professora universitária e pesquisadora na área de danças brasileiras, educação rítmica corporal, abordagens terapêuticas corporais, entre outras. Sugerimos a leitura de um artigo denominado *Desenvolvendo o ritmo nas aulas de educação física em crianças de 3 a 6 anos*, de autoria de Raquel Zuchna Muller e Elisabeth Penzlien Tafner. Esse artigo você encontra na internet. Disponível em: <<https://goo.gl/fyLyKb>>. Acesso em: 22 maio 2017.

Vale a pena pesquisar.

Sem medo de errar

Após ter estudado e adquirido os conhecimentos básicos sobre ritmo, você seria capaz de analisar a situação-problema apresentada no *Diálogo aberto*, auxiliando o aluno do curso de Educação Física na solução dos questionamentos apresentados? Vamos tentar?

Vimos na situação-problema, sugerida anteriormente, que Vinícius soube da existência de algumas vagas de estágio na Escola de Dança Bailando e pretende se candidatar, participando de um processo seletivo. Para tanto, ele consultou alguns sites específicos sobre dança, recordando que o conceito de ritmo está relacionado com atividades físicas, e que as atividades rítmicas presentes no dia a dia das pessoas estão relacionadas com o contexto regional e cultural do local onde vivem. Refletindo sobre estes assuntos, entendemos que alguns questionamentos são importantes para que Vinícius tenha sucesso no processo seletivo. Três questões foram então propostas: 1) Como se pode conceituar ritmo de uma forma mais ampla? 2) Como o ritmo está relacionado com o dia a dia das pessoas? 3) Como o ritmo está relacionado com as atividades físicas?

Começamos então pela questão 1. Vinícius deve saber que ritmo pode ser conceituado, de forma bem ampla, como sendo a pulsação de forma padronizada em intervalos de tempo sucessivos. Podemos dizer ainda que o ritmo está relacionado com algum fenômeno ou estrutura que se repete de maneira cíclica; é pertinente a um movimento ordenado. Laban (1978) o define como combinações de unidades de tempo de durações iguais ou diferentes. É algo que está presente nos mais distintos movimentos, desde aqueles dos ponteiros de um simples relógio, até os complexos movimentos interestelares.

Agora, abordemos a questão 2. É importante que Vinícius domine que o ritmo está presente nas atividades diárias das pessoas. Escrever, alimentar-se, andar ou dirigir um veículo, são exemplos de atividades cotidianas em que o ritmo está presente. Nas atividades de trabalho também há ritmo envolvido: digitar um texto, expor um tema numa apresentação, ler um texto ou declamar uma poesia, projetar um equipamento, entre outras situações de caráter profissional. Sabe-se também que essas atividades estão relacionadas com contextos culturais locais, tendo em vista que elas podem ter práticas e ritmos bem distintos numa localidade do Sul do nosso país e em outra, no Nordeste brasileiro.

Finalizemos agora com a questão 3, proposta anteriormente. Essa é a mais importante para Vinícius, dada à profissão que ele pretende abraçar. Ele deve saber que o ritmo é inerente às atividades de lazer e desportivas, tais como as corridas, a dança, a natação, os jogos mais variados - futebol, basquete e vôlei, por exemplo - bem como as atividades recreativas. Nesse contexto, também deve dominar que o ritmo das atividades físicas deve ser bem dimensionado por aquele que a pratica, preferencialmente estabelecido por um educador físico. Isso para que a atividade promova os resultados desejados, bem como não provoque lesões, tendo em vista as exigências nas articulações e musculatura do praticante.

Avançando na prática

O executivo estressado

Descrição da situação-problema

Um executivo, preocupado com o nível de estresse provocado por sua rotina profissional diária, resolveu realizar algumas atividades físicas esportivas, pois tem conhecimento de que tal prática poderá auxiliá-lo na redução do nível de estresse. Assim, pensou em duas possibilidades: realizar por conta própria as atividades nas instalações do condomínio onde mora ou buscar o trabalho de um educador físico para orientá-lo. Tendo em vista que ele nunca praticou qualquer atividade física esportiva na fase adulta, qual a melhor decisão para esse executivo? Por quê?

Resolução da situação-problema

A melhor decisão para esse executivo é buscar as orientações de um educador físico, isso porque é necessário que as atividades físicas esportivas sejam executadas em um ritmo adequado ao perfil do praticante, para que o resultado seja satisfatório. Além disso, a intensidade das atividades deve ser dimensionada corretamente, de modo que não venha a provocar lesões posteriores.

Faça valer a pena

1. Ritmo - do grego *rhythmos* (movimento regular) - consiste numa sucessão de tempos fortes e fracos que se alternam com intervalos regulares. O termo é também utilizado para referir-se à frequência de repetição de um evento no tempo, notadamente os fenômenos sonoros. Ritmo pode ser ainda pulsação padronizada dos tempos, ou seja, a quantidade de batimentos que pode ser colocada em um ciclo pré-determinado denominado compasso.

Utilizando o conceito de ritmo estabelecido nesse texto-base, e refletindo sobre as situações em que pode estar presente, podemos afirmar que ritmo:

- a) Está relacionado exclusivamente com a música.
- b) Está relacionado unicamente com a dança.
- c) Está presente nas atividades cotidianas.
- d) Não se relaciona com nenhuma atividade do nosso organismo.
- e) É inerente apenas às práticas desportivas.

2. A dança pode ser trabalhada na escola como linguagem artística, como forma de expressão, socialização, como conceito e linguagem estética de arte corporal. Para as crianças, enfoca o aspecto biopsicossocial, como forma de atividade para condicionamento físico, desbloqueio das articulações, coordenação motora, inclusão, respeito, visando bem-estar e saúde.

Na dança, trabalhar o conceito de ritmo é:

- a) Imprescindível, tendo em vista a natureza dessa expressão artística.
- b) Dispensável, quando o foco for o aspecto biopsicossocial.
- c) Fundamental apenas se o foco for condicionamento físico.
- d) Opcional, pois depende do gênero musical escolhido para a atividade.
- e) Algo fora do contexto nas atividades de dança.

3. Os conteúdos nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) são organizados em três blocos, que deverão ser desenvolvidos ao longo da educação básica, relacionados com o Projeto Pedagógico de cada escola. Num desses blocos, temos as **atividades rítmicas e expressivas**: constituem-se em códigos simbólicos, onde a vivência individual do ser humano, em interação com valores e conceitos socioculturais, produz a possibilidade de comunicação por gestos e posturas.

O bloco das atividades rítmicas e expressivas nos PCN evidentemente contempla a dança como forma de expressão. No que se refere a essa atividade artística, desde a respiração até a execução de movimentos mais

complexos requerem um ajuste com referência no espaço e no tempo, que esteja associado:

- a) À consciência corporal.
- b) Ao condicionamento físico.
- c) A gestos e a posturas.
- d) À pulsação e ao ritmo.
- e) A valores e a conceitos socioculturais.

Seção 1.2

Ritmo e atividade rítmica

Diálogo aberto

Vamos recordar que Vinícius é acadêmico do último ano do curso de Licenciatura em Educação Física e que está se candidatando a uma vaga de estágio numa escola de dança. Na segunda fase do processo seletivo para as vagas de estágio supervisionado na Escola de Dança Bailando, foi proposto com antecedência a Vinícius que ele apresentasse uma sugestão de atividade prática envolvendo os conceitos de ritmo e atividades rítmicas. Para tanto, Vinícius terá que responder as seguintes perguntas: Quais são os ritmos de maior predominância nas danças de salão? Qual a importância de dominar o ritmo para interpretação do que se dança? O que se entende por “o corpo fala”?

Não pode faltar

Noções de teoria musical

Caro aluno, tendo em vista a importância de conhecermos um pouco sobre teoria musical para aplicá-la no estudo da dança, vamos conversar sobre esse tema. Começemos com alguns conceitos básicos:

a) Som: é a sensação produzida em nós pelas várias vibrações mecânicas que recebemos através do ouvido. Uma vibração regular produz sons de altura definida, chamados sons musicais. Ex.: som do violino afinado. Uma vibração irregular produz ruídos. Ex.: som de uma colisão. São quatro as características principais do som:

- **Altura:** característica determinada pela frequência das vibrações sonoras, dividindo os sons em graves, médios e agudos.
- **Intensidade:** característica determinada pela amplitude das vibrações. Em termos de volume, é o que denominamos forte ou fraco.
- **Timbre:** característica que está relacionada com as combinações de sons que acompanham o som fundamental. Está relacionado com o tipo de instrumento que o produz, descrevendo a qualidade sonora.

- Duração: intervalo de tempo que corresponde a "quanto dura" o som.

b) Música: é a combinação de sons (e silêncios) simultâneos e sucessivos, de forma organizada, com equilíbrio e proporção dentro de um tempo. A música é composta por três elementos fundamentais:

- Melodia: corresponde à combinação de sons produzidos um após o outro.

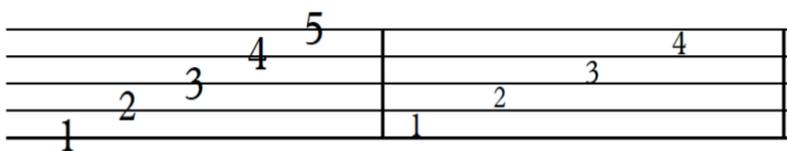
- Harmonia: corresponde à combinação de sons produzidos simultaneamente.

- Ritmo: corresponde aos diferentes modos pelos quais se agrupam os sons musicais, do ponto de vista da duração e da acentuação.

Para escrevermos a música, temos algumas regras ou códigos específicos que definem uma linguagem para tal fim. Primeiramente, devemos saber que os sons musicais são representados graficamente por sinais chamados notas musicais. À escrita da música, dá-se o nome de notação musical.

A escrita de uma música é feita sobre um conjunto de 5 linhas e 4 espaços, denominada pauta ou pentagrama. Para nos orientarmos, numeramos as linhas, em ordem, de baixo para cima: a primeira linha inferior é a de número 1, depois a 2 e assim por diante. Também numeramos os espaços de baixo para cima. Veja na Figura 1.1.

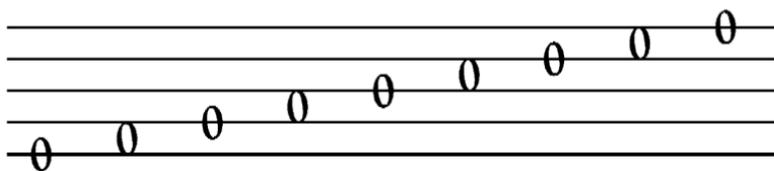
Figura 1.1 | Pauta ou pentagrama



Fonte: elaborada pelo autor.

Na música, as notas musicais seriam como as letras do nosso alfabeto na escrita. As notas podem ser escritas sobre as linhas e também nos espaços. Observe a Figura 1.2.

Figura 1.2 | Escrita das notas musicais



Fonte: elaborada pelo autor.

Logo no início da pauta é colocada uma figura, escrita em determinada linha, denominada clave, e que tem por finalidade dar nome às notas. Assim, o tipo de clave nos permite fazer a leitura das notas adequadamente. As claves mais comuns são:

- Clave de Sol: utilizada por instrumentos que emitem sons mais agudos, tais como o violão, o violino, a flauta, o trompete, o bandolim e o cavaquinho.
- Clave de Fá: utilizada por instrumentos que emitem sons mais graves, tais como o contrabaixo, a tuba e o fagote.
- Clave de Dó: utilizada por instrumentos que emitem sons médios, tais como a viola clássica e o violoncelo.

Deve-se observar que alguns instrumentos, tal como o violoncelo, possuem uma extensão sonora que vai do grave ao agudo, podendo utilizar as três claves citadas. Para representar as claves utilizamos os símbolos mostrados na Figura 1.3.

Figura 1.3 | Na ordem, claves de Sol, Fá e Dó



Fonte: elaborada pelo autor.

Observemos agora, na Figura 1.4, como as notas são nomeadas e qual posição ocupam no pentagrama, utilizando a clave de Sol.

Figura 1.4 | As notas no pentagrama com clave de Sol



Fonte: elaborada pelo autor.

No pentagrama, também podemos imaginar linhas suplementares, inferiores ou superiores, para representarmos notas mais agudas e notas mais graves. Vejamos nas Figuras 1.5 e 1.6:

Figura 1.5 | As notas no pentagrama (limite de 5 linhas suplementares superiores)



Fonte: elaborada pelo autor.

Figura 1.6 | As notas no pentagrama (limite de 5 linhas suplementares inferiores)



Fonte: elaborada pelo autor.

Da mesma forma, essas notas poderiam ser representadas no pentagrama utilizando a clave de Fá. Observe na Figura 1.7.

Figura 1.7 | As notas musicais no pentagrama com clave de Fá



Fonte: elaborada pelo autor.

A música é representada pelo equilíbrio de sons e silêncios, em geral, com durações diferentes. Para especificarmos a duração do som, utilizamos algumas figuras características, que representam o tempo de duração das notas musicais. Os formatos padrões são apresentados na Figura 1.7. Observe que as figuras têm, em geral, uma cabeça (figura circular ou elíptica situada na base), uma haste (pequeno traço vertical) e uma ou mais bandeirolas (colocadas na parte superior da haste). As figuras apresentadas na Figura 1.8 recebem os seguintes nomes - da esquerda para a direita - semibreve, mínima, semínima, colcheia, semicolcheia, fusa e semifusa.

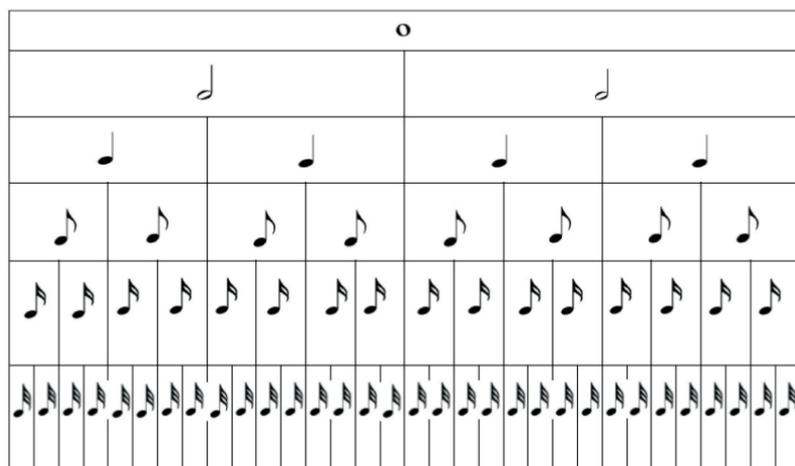
Figura 1.8 | As figuras de notas musicais



Fonte: elaborada pelo autor.

Essas figuras também podem ser identificadas por números, nessa ordem, respectivamente: 1, 2, 4, 8, 16 e 32. Vale lembrar que esses números não correspondem aos valores das figuras, ou seja, são apenas números identificadores. O valor atribuído a cada figura depende da fórmula de compasso da música. No entanto, em termos de proporção, temos sempre a mesma relação entre elas, qualquer que seja o valor atribuído a uma das figuras. Veja a Figura 1.9. Nela só não colocamos a semifusa, pois teríamos que repeti-la 64 vezes.

Figura 1.9 | Os valores relativos das figuras



Fonte: elaborada pelo autor.

Pode-se observar que o tempo associado a uma figura é o dobro da figura de nota seguinte e metade da anterior. Por exemplo, significa que uma semibreve vale duas mínimas ou quatro semínimas, em termos de duração.



Assimile

As figuras de notas são identificadas por números: 1 (semibreve), 2 (mínima), 4 (semínima), 8 (colcheia), 16 (semicolcheia) e 32 (fusa). Esses números não correspondem aos valores das figuras, pois esses são atribuídos a elas dependendo da fórmula de compasso da música. No entanto, para diferentes fórmulas de compasso, seus valores mantêm sempre a mesma proporção.

Da mesma forma que temos figuras que representam sons, temos também pausas para representar os silêncios com as respectivas durações. Observe a Figura 1.10. No pentagrama superior estão algumas figuras de notas e, no inferior, os símbolos dos silêncios correspondentes, ou seja, com a mesma duração.

Figura 1.10 | Figuras de notas e de pausas (silêncios)



Fonte: elaborada pelo autor.

Costumamos dividir a música em partes ou segmentos, geralmente iguais. Essas divisões são denominadas compassos, que no pentagrama aparecem divididos por linhas verticais, denominadas barras de compasso. Ao final de um trecho musical, usa-se colocar um travessão duplo. Na finalização da música, esse travessão duplo caracterizará a pausa final. Observe na Figura 1.11 dois compassos divididos em quatro partes e as barras de compasso que os dividem.

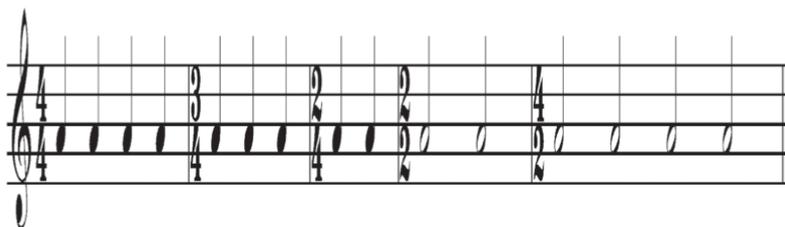
Figura 1.11 | Compassos e barras de compasso



Fonte: elaborada pelo autor.

Como já mencionamos antes, as figuras que representam os valores das notas (e também das pausas) não têm duração determinada, isto é, não têm valor fixo. O que determina os valores das notas é o que denominamos fórmula de compasso, colocada no início de cada peça musical, logo após a clave. A fórmula de compasso é feita com dois números escritos, um sobre o outro (parece uma fração). O número superior indica o número de tempos que cabem no compasso e, o número inferior, qual a figura de nota que corresponde à unidade de compasso. Observe a Figura 1.12, na qual temos quatro fórmulas de compasso.

Figura 1.12 | Fórmulas de compasso



Fonte: elaborada pelo autor.

Na Figura 1.12, a primeira fórmula de compasso, quatro por quatro, indica que o compasso comporta quatro tempos e que a semínima é a unidade de tempo. No quarto compasso, de fórmula dois por dois, o compasso comporta dois tempos e a mínima é a unidade de tempo.

Conforme o número de tempos, os compassos são classificados em: binário (2 tempos); ternário (3 tempos); quaternário (4 tempos); quinário (5 tempos) e setenário (7 tempos).



Exemplificando

O compasso binário é geralmente utilizado em marchas, no jazz, além de muitos gêneros populares, tais como frevo, baião, blues, polca, rumba, fado, bossa nova etc. O ternário é utilizado na valsa, na mazurca e na guarânia. O samba é um gênero de compasso quatro por quatro ou dois por quatro.

Em geral, uma melodia é construída com frases bem equilibradas. Uma frase musical corresponde a um conjunto de notas que nos provocam uma forte sensação de que todas pertencerem a um mesmo conjunto. As mais comuns são as frases de quatro compassos, mas também são frequentes as de oito, dois ou de apenas um compasso. Às vezes, a frase é mostrada por meio de uma ligadura que indica os seus limites. Observe a Figura 1.13.

Figura 1.13 | Uma frase musical



Fonte: elaborada pelo autor.

Tipos de ritmo

A palavra ritmo é utilizada para descrever os diferentes modos pelos quais se agrupam os sons musicais, do ponto de vista da duração dos sons e de sua acentuação. É a marcação do tempo de uma música. Em geral, no plano do fundo musical há uma batida regular, que define a pulsação da música (ouvida ou sentida) e que é a referência ao ouvido para medição do ritmo. O ritmo, no pentagrama, é identificado pelas figuras de notas (iguais ou distintas) utilizadas nos compassos. Na Figura 1.14 temos três ritmos distintos representados em três compassos simples.

Figura 1.14 | Diferentes ritmos



Fonte: elaborada pelo autor.

Não se deve confundir ritmo com andamento, pois este último vai caracterizar se o movimento de execução da música é rápido ou lento, guardada a precisão dos tempos do compasso. Conforme a movimentação seja mais lenta ou mais rápida, consideram-se três tipos de andamentos: lento, moderado ou rápido. Os andamentos são indicados por meio de palavras, geralmente italianas.

- Lentos: Largo - o mais lento; Larghetto - um pouco menos lento; Lento - lento; Adágio - um pouco mais movido que o precedente.

- Moderados: Andante - mais movido que o adágio; Andantino - um pouco mais rápido que o anterior; Moderato - moderado; Allegretto - mais rápido que o moderato.

- Rápidos: Allegro - rápido; Vivace - ainda mais rápido; Vivo - bastante movido; Presto - muito rápido; Prestíssimo - o mais rápido de todos.



Pesquise mais

Depois de você ter compreendido o conceito de ritmo e de andamento, seria interessante que pesquisasse um pouco mais sobre ritmo no movimento da criança, do jovem, do adulto e do idoso. Para tanto, sugerimos a leitura da Unidade 3 - Seção 3 do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança* dos autores Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix, na nossa Biblioteca Virtual. Disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 23 maio 2017.

Musicalidade

Não se deve confundir música com musicalidade, ou seja, um termo não é sinônimo do outro. Às vezes achamos que é musical quem, com um instrumento ou com a voz, consegue interpretar corretamente o sistema de notação musical.

A música é uma combinação harmoniosa e expressiva de sons, possuindo códigos e padrões específicos para a execução. Como a música é um veículo de comunicação de expressões e emoções, a musicalidade é uma forma de expressão humana que expõe sentimentos, emoções, sensações e representações para a música. Ter musicalidade não é só dominar técnicas de interpretação de uma música; ser musical é exprimir sentimentos, o que sentimos quando estamos tocando ou cantando.



Refleta

Quando ouvimos uma mesma música, interpretada por músicos ou cantores distintos, por que uma interpretação nos encanta, nos faz chorar ou nos sentir alegres, e a outra, às vezes, até nos aborrece?

Aí é que reside a questão da musicalidade: um cantor ou músico com musicalidade consegue transmitir seus sentimentos, suas emoções e suas sensações no momento em que está cantando ou tocando.

O estudo das técnicas e da teoria musical é muito importante para o aprendizado do canto ou de um instrumento. No entanto, é necessário ter cuidado, pois ao desenvolver novas técnicas, o cantor ou o músico não deve ficar apenas centrado em apurar sua habilidade na execução das músicas, deixando de lado as emoções e os sentimentos. A técnica e/ou o estudo musical não devem atrapalhar a expressão da musicalidade, tornando a interpretação sem expressão, sem sentimentos, sem a magia inerente à música, o que a torna sem graça de ouvir ou tocar. É preciso um pouco de atenção para não deixar sem vida e expressão as músicas interpretadas.

Isso tudo vale igualmente para a dança. Ao interpretar uma música - cantando, tocando ou dançando - pense em realizar coisas bonitas que, muitas vezes, são até mais simples. Não se deve colocar informações desnecessárias, pois o supérfluo ocupa espaço e esconde a beleza da música, tornando-a desagradável de ouvir, tocar ou dançar. Não a execute pensando em chamar a atenção para si ou para algo da música que não seja o foco do momento; cada coisa tem seu lugar e seu momento adequados.

Lembre-se ainda de que cada pessoa tem um jeito particular de pensar, sentir, tocar ou dançar, portanto as regras nesse contexto não podem ser únicas. Procure desenvolver e deixe aflorar sua musicalidade.

Mapeamento musical

Quando se pretende realizar uma apresentação de danças, há necessidade de preparar uma ou mais coreografias. Vamos tratar desse tema um pouco mais adiante. Por ora, vale lembrar que, na elaboração de uma coreografia, é fundamental conhecermos como a música escolhida foi "desenhada", ou seja, devemos fazer o mapeamento da música. Para tanto, estudar a música é imprescindível. Ouvindo-a deve-se estar atento aos ritmos utilizados e em quais momentos da música há transições. Deve-se observar a divisão dos compassos e as frases da música. Localizar paradas mais fortes também é importante e, para isso, o ouvido deve ser treinado.

Ainda com relação ao mapeamento, deve-se observar se os compassos são binários, ternários ou quaternários. Também é

importante observar quantos compassos tem a música, a introdução, a parte vocal, a instrumental etc.

Depois de conhecer a melodia da música, a ordem em que os ritmos aparecem e suas características, é que você vai verificar como isso se encaixa no roteiro de apresentação. Quais os ritmos? Em quais trechos haverá deslocamentos? Quando permanecer num determinado local?

Depois de estudar muito bem a música e o espaço onde se fará a apresentação, aí sim é chegada a hora de pensar nos passos. Sugere-se iniciar pensando nos ritmos, pois eles sempre trazem consigo uma série de passos que podem ser utilizados. Depois, pensa-se em sequências-chave para os principais momentos. Todas essas questões serão melhor detalhadas quando estudarmos especificamente as coreografias.

Sem medo de errar

Os ritmos de maior predominância nas danças de salão são os lentos, de compassos bem definidos, com marcações fortes que favorecem a execução dos movimentos e facilitam a coordenação, como o utilizado no Forró.

O ritmo é muito importante na interpretação do que se dança, pois através dele podemos expressar intensidade, suavidade, leveza e força. Sendo assim, o que sentimos pode ser transmitido acompanhando as nuances da música. Dessa forma, quando falamos sobre “o corpo fala” estamos nos referindo ao fato de que o corpo possui uma linguagem não verbal, que na dança é explicitada pelos gestos, movimentos, expressões e sentimentos. Esses elementos são muito importantes para que a dança não seja algo essencialmente técnico, sem alma, sem vida.

Avançando na prática

Baile de debutante

Descrição da situação-problema

Fernanda, uma das alunas da Escola de Dança Bailando, vai completar 15 anos no próximo mês. Seus pais procuraram o professor Rubens, um dos docentes da escola, solicitando a ele a

preparação de uma coreografia para o baile de debutante da filha, sendo que já vieram com uma música predefinida, escolhida por Fernanda. Assim, o professor deverá, antes de preparar a coreografia, fazer o mapeamento da música. Para tanto, em que o professor deverá se concentrar para realizar tal tarefa de mapeamento visando o bom desempenho de Fernanda na coreografia?

Resolução da situação-problema

Realizar o mapeamento musical significa conhecer como a música foi “desenhada”. Para tanto, deve-se estudar a música, ficando atento aos ritmos utilizados e em quais momentos há transições. Além disso, deve-se observar a divisão dos compassos e as frases da música, localizando paradas mais fortes, por exemplo. Ainda, deve-se observar o tipo de compasso utilizado e quantos compassos tem a música, quantos tem a introdução, a parte vocal, a instrumental etc. Só então é que o professor verificará como isso tudo se encaixa na apresentação da aluna.

Faça valer a pena

1. Um instrumento musical emite um som audível. O som emitido possui quatro características principais: altura, intensidade, timbre e duração.

A característica do som que está relacionada com seu volume é:

- a) O timbre.
- b) A altura.
- c) A duração.
- d) A intensidade.
- e) A melodia.

2. Costumamos dividir a música em partes ou segmentos, geralmente iguais. Essas divisões são denominadas compassos, que no pentagrama aparecem divididos por linhas verticais, denominadas barras de compasso.

Em um compasso dois por quatro, a unidade de tempo é a:

- a) Semibreve.
- b) Semicolcheia.
- c) Mínima.
- d) Colcheia.
- e) Semínima.

3. A música é composta por três elementos fundamentais: melodia, harmonia e ritmo. Os diferentes modos pelos quais se agrupam os sons musicais, do ponto de vista da duração dos sons e de sua acentuação; a marcação do tempo de uma música ou a sua pulsação.

Esses termos determinam:

- a) A harmonia.
- b) A melodia.
- c) O ritmo.
- d) O compasso.
- e) O andamento.

Seção 1.3

As múltiplas linguagens da dança

Diálogo aberto

A Escola de Dança Bailando tem turmas de samba, salsa, bolero, tango, jazz, street dance, hip-hop, dança do ventre, flamenco, balé, sapateado, entre outras. Assim, Vinicius resolveu revisar alguns conceitos relacionados à dança, com o objetivo de responder questões como: a dança tem uma ou múltiplas linguagens? Quais as características das chamadas danças folclóricas? Danças de rua são culturalmente importantes? Em qual contexto social se assemelham as danças de salão e as danças clássicas?

Não pode faltar

Caro aluno, depois de termos estudado um pouco sobre ritmo e também sobre teoria musical, agora é hora de conversarmos sobre a dança. Então, vamos lá:

Introdução

O indivíduo age no mundo através do seu corpo, especificamente através do movimento. Nesse sentido, a dança, entre as formas de comunicação não verbal, se constitui numa linguagem social que transmite sensações e sentimentos vividos, sendo capaz de transmitir sentimentos que não conseguimos expressar com palavras.

O homem começou a dançar muito antes de usar a palavra, por meio de movimentos feitos no ritmo natural de suas emoções. Os primeiros vestígios da origem da dança foram encontrados em cavernas que datam da Pré-história, nas esculturas e pinturas rupestres gravadas em suas paredes. Desde a aurora da humanidade, o homem dançou para expressar seus sentimentos e emoções. De início, as danças eram individuais e se relacionavam à conquista amorosa. Num segundo momento, também na origem da civilização, surgiram as danças coletivas, que eram dirigidas às forças superiores ou aos

espíritos, visando ao êxito em expedições guerreiras ou de caça, solicitando bom tempo ou chuva, ou ainda em retribuição aos deuses pelo que se conseguiu (OLIVEIRA; PANTANO FILHO, 2012).

Dos primórdios da civilização ao mundo contemporâneo, a dança é parte integrante da vida do homem, com forte influência no desenvolvimento e na afirmação da identidade de um povo. Sob as influências dos acontecimentos de cada época, com o passar do tempo, as formas de expressão da dança foram se transformando. Hoje, a dança é percebida por seu valor em si, como arte, muito mais do que apenas como expressão de emoções.

Modalidades

Em sociedade podemos encontrar a dança em suas múltiplas linguagens: as folclóricas, de rua, de salão, as danças clássicas ou as danças de competição. Essas danças podem estar voltadas: ao lazer, tal como as danças de salão ou as de rua; aos rituais, tais como as utilizadas no candomblé; às teatrais ou artísticas, tais como o ballet ou a contemporânea; às tradições populares, tais como o maracatu, a quadrilha de festa junina; ou ao esporte, como as de competição, entre outras.



Refleta

Essa classificação é um tanto relativa, uma vez que as modalidades apresentadas podem, muitas vezes, serem classificadas em mais de uma categoria. Por exemplo, a dança de salão pode estar voltada ao lazer ou ao espetáculo (vide os shows de tango na Argentina). O carnaval pode ser de rua ou de salão. Também pode ser visto como um ritual ou um espetáculo artístico.

Danças folclóricas

O folclore é constituído pelos costumes, tradições, crenças, superstições que são transmitidos entre gerações, através das lendas, contos, canções, danças, brincadeiras infantis, artesanatos, jogos, religiosidade, idiomas, festas e outras atividades culturais desenvolvidas por um povo. Folclore é sinônimo de cultura popular, representando a identidade social de uma comunidade. Não é um conhecimento cristalizado; embora esteja enraizado em tradições, ele se transforma pelo contato de culturas distintas.

As danças folclóricas são uma das principais formas de manifestação cultural, acompanhadas em geral com músicas animadas e simples, além do uso de trajes típicos pelos bailarinos.

As várias regiões do nosso país apresentam um espectro muito amplo de tradições e culturas populares que compõem nosso folclore. Essas tradições podem ser de cunho religioso, baseadas em lendas ou na história, em homenagens a acontecimentos ou brincadeiras populares.

Em nossas manifestações populares, devido à forte influência dos negros trazidos para cá no período da escravidão, muitas das nossas danças folclóricas derivam de gêneros e ritmos afros. Evidente que o exemplo mais representativo é o samba, nossa identidade nacional.



Exemplificando

Entre as manifestações públicas, temos as danças folclóricas características das diversas regiões do Brasil. As danças folclóricas brasileiras mais conhecidas são: bumba meu boi, ciranda, maculelê, maracatu, quadrilha de festa junina, samba de roda, carimbó, entre outras. Observe a Figura 1.15.

Figura 1.15 | Dança folclórica



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ae/Caxambu_michel_tannus_porciuncula_evento.JPG/1200px-Caxambu_michel_tannus_porciuncula_evento.JPG>. Acesso em: 2 abr. 2017.



Caro aluno, as manifestações folclóricas e as danças regionais merecem atenção de sua parte. Finalizada a leitura sobre danças folclóricas, seria interessante que você pesquisasse um pouco mais sobre esse tema. Para tanto, sugerimos a leitura da Unidade 4 do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*, dos autores Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix, na nossa Biblioteca Virtual. Disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 23 maio 2017.

Danças de rua

As danças de rua, também denominadas street dance, correspondem a um conjunto de estilos de danças que possuem movimentos coreografados, fortes, sincronizados e harmoniosos, simétricos ou assimétricos, de pernas, braços, cabeça e ombros.

Essa modalidade de dança originou-se nos Estados Unidos, em 1929, ano da quebra da bolsa de Nova York. Devido à grave crise econômica no país, músicos e dançarinos que atuavam em teatros, bares e cabarés americanos ficaram desempregados. Assim, para sobreviver passaram a realizar suas performances nas ruas.

Nas décadas de 1930 e 1940, a dança de rua foi influenciada por outros gêneros de origem afro-americana, tais como o blues e o rhythm and blues. Nos finais dos anos de 1960, o soul - outro gênero afro-americano - também exerceu muita influência na dança de rua, da mesma forma que o funk e o rap. Na década de 1980, surgiu o breaking, disseminado rapidamente pelo mundo, principalmente devido ao grande sucesso do cantor e dançarino americano Michael Jackson.

Influenciada por vários gêneros, a dança de rua sempre esteve associada à cultura e à identidade negra, principalmente a partir da década de 1970. Posteriormente, o movimento se estendeu para outras manifestações culturais e artísticas, tais como a pintura, a poesia, o grafite e o visual. Nascido no Bronx, Brooklin e Harlem - guetos nova-iorquinos - recebeu a denominação de hip-hop. Assim, tomou sentido político, como movimento de resistência nas periferias das cidades onde nasceu, saindo posteriormente para os centros urbanos. Hoje, popularizou-se e se encontra em plena expansão no

Brasil e no mundo, sendo que dela participam outros segmentos étnicos, deixando de ser somente dança popular dos guetos. Veja a Figura 1.16:

Figura 1.16 | Hip-hop



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Iraqi_Hip_Hop_dancers_2007.jpg>. Acesso em: 2 abr. 2017.

Danças de salão

A dança como atividade social - de início praticada pela aristocracia e pela nobreza - surgiu na Itália, durante a Idade Média e o Renascimento, no século XV. Foi nessa época que apareceram os primeiros professores de dança e de etiqueta, que tinham como função assegurar aos jovens nobres o domínio das formas refinadas de comportamento.

Alguns séculos depois, agora no século XIX, a dança já fazia parte das reuniões da nobreza. Em seus salões, então denominadas genericamente como danças sociais, passaram a ser executadas aos pares, em bailes ou em encontros dos nobres. Assim, a dança de salão passou a fazer parte da educação da aristocracia da época, enquanto a classe pobre praticava as danças folclóricas.

Dentre as diversas modalidades de danças, são denominadas danças de salão aquelas praticadas em reuniões sociais, executadas

sempre por pares. O aprendizado da dança de salão fazia parte, antigamente, da educação da mocidade, quando o minueto, a polca, a mazurca e, depois, a valsa tiveram o seu grande reinado. Na verdade, a dança de salão é a mais recente se comparada às demais modalidades de danças. Em pleno século XXI, a dança de salão engloba hoje uma diversidade de gêneros, com uma variedade de andamentos que atende tanto às necessidades dos mais jovens, como também aos anseios de uma população com mais idade e que almeja uma vida plena e feliz. Observe a Figura 1.17, que ilustra um casal dançando salsa, gênero de dança de salão tipicamente cubano ou caribenho.

Figura 1.17 | Dança de salão



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2b/Salsa_dancing.jpg>. Acesso em: 2 abr. 2017.

Nesse universo das danças de salão, o tango e o samba, por exemplo, são dois gêneros musicais e/ou de danças bem conhecidos no mundo todo, sendo as formas de dança de salão mais representativas, respectivamente, da Argentina e do Brasil. Além desses dois, vários outros gêneros típicos dos países latino-americanos e caribenhos são de origem afro, tais como a salsa, o merengue, a rumba, entre outros.

Danças clássicas

Dos vários estilos de dança clássica, mencionaremos o *ballet*, ou balé, como seu principal representante. O *ballet* é um tipo de dança que reúne uma série de técnicas e movimentos específicos, exigindo grande concentração por parte do bailarino, tendo em vista a necessidade de se executar movimentos corporais com muita precisão, coordenação e graciosidade. Assim, a dança exige muito treino, por requerer elasticidade e flexibilidade de parte do bailarino.

Na dança clássica, o vestuário ocupa um papel fundamental, pois os bailarinos utilizam roupas aderentes aos corpos de modo que seus movimentos possam ser apreciados com maior facilidade. Também utilizam sapatilhas típicas de dança, que possuem solado flexível e são dotadas de pontas com proteções, que permitem à bailarina sustentar todo o peso do corpo utilizando somente as pontas dos pés.

Esse estilo de dança surgiu no Renascimento, período de alteração na visão ou concepção do mundo: no plano artístico-filosófico, buscou-se uma nova interpretação da Antiguidade Clássica, um novo relacionamento com ela e o redescobrimiento do mundo e do homem. Uma nova visão do homem trouxe também uma nova visão da dança. A dança era um componente importante das interações sociais, particularmente entre a nobreza e a classe alta. A beleza, o refinamento e o comportamento civilizado passaram a ser valorizados, com reflexo na dança. Antes executada em praças, salões e aldeias, passou por transformações e foi se tornando cada vez mais disciplinada. Assim, os passos foram organizados, anotados e codificados, possibilitando a criação de um repertório de movimentos.

Durante o Renascimento, intensifica-se a separação entre o que seriam danças eruditas e danças populares. Para a aristocracia, a dança torna-se acessório obrigatório, servindo não só ao entretenimento, bem como à exaltação da nobreza e reafirmação do poder local.

Na França, por exemplo, final do século XV, quando o reino francês se tornou, novamente, o mais rico e populoso da Europa, várias danças foram introduzidas na corte. Surgido nesse período, o balé tem como origem a junção das acrobacias dos ciganos e saltimbancos, das danças dos camponeses e da graça artística dos cortesãos. Nasceu nas cortes renascentistas, como forma de entretenimento para a aristocracia, quando as casas reais da França e da Itália se uniram, em 1533, com o matrimônio de Catarina de Médici e Henrique II. Ao se casar, Catarina levou consigo para a França um mestre coreógrafo, Balthasar de Beaujoyeux, e vários dançarinos, que transformaram a dança na França, com auge em 1581, com a montagem do Ballet *Comique de la Reine*, um espetáculo de dança, música e teatro. Essa modalidade de espetáculo é o que se denominou balé de repertório, pelo qual uma história é contada por meio da dança (balé clássico), mímica e música. A dança segue um roteiro, uma história na qual os elementos estão ligados, com uma simbologia que, junto com a narrativa, compõe a coreografia. Escritos e montados durante o século XIX, são até hoje muito admirados e encenados.

O balé clássico teve uma evolução muito grande com Luís XIV, ele próprio um grande bailarino, que se apresentou pela primeira vez aos 13 anos. Durante 20 anos, ele dançou entusiasticamente nos balés da corte. Um dos seus papéis favoritos, o de Apolo, deus grego do sol, deu-lhe o apelido famoso de "Rei Sol". Nessa época, os grandes papéis e movimentos mais elaborados no balé eram privilégio dos homens. No reinado de Luís XIV, o balé toma contornos grandiosos, adquirindo o status de arte, vindo a ter seus próprios intérpretes profissionais e, a seguir, um sistema formal de movimentos. Em 1661, o rei criou a Academia Real de Música e Dança, rebatizada posteriormente de Ópera de Paris.

Na origem do balé, nas cortes francesa e italiana, a mulher tinha um papel secundário. Envoltas em saias compridas e com armações pesadas, elas não tinham condições de realizar movimentos que exigissem mais agilidade das pernas. Só eram possíveis os movimentos de mãos e braços ou os movimentos em grupos, que formavam desenhos geométricos no espaço. A partir da criação da Academia, as mulheres, que durante muito tempo tinham sido praticamente banidas do *ballet* em nome do decoro e da moral, podendo participar apenas do grande baile final, foram novamente admitidas e gradativamente aceitas pela aristocracia. Com a profissionalização, o balé foi para os palcos e a mulher ascendeu como bailarina. Observe a Figura 1.18:



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Ballet_Monte_Carlo.jpg>. Acesso em: 2 abr. 2017.

No século XVII, o balé sai dos salões e se transfere para os palcos, provocando mudanças na maneira de se apresentar. Surgem, assim, os espetáculos de dança. A partir do século XVIII, o balé passa a ser executado nos palcos dos teatros, contando uma história com começo, meio e fim, por verdadeiros profissionais de ambos os sexos. Com ricos e belos cenários e figurinos, a dança adquire então todo o seu esplendor.

Danças de competição

A dança de salão, com um amplo espectro de gêneros, também é exercida para fins competitivos, modalidade que se desenvolveu a partir da dança social. Com a sua origem intimamente ligada à história europeia, a dança de salão esportiva já se constitui em uma modalidade consagrada internacionalmente e também vem sendo introduzida nos meios acadêmicos.

Em 1909, realizou-se o primeiro Campeonato Mundial de Dança de Salão. Em 1924, na Inglaterra, foi criado o setor de Dança de Salão da *Imperial Society of Teachers of Dancing*, cuja missão era padronizar a música, os passos e as técnicas de dança de salão. Em 1935, surgiu a Federação Internacional de Dançarinos Amadores (FIDA), reunindo 9

países. A FIDA foi bastante ativa, organizando um primeiro campeonato em Bad Nauheim, na Alemanha, pouco antes das Olimpíadas de Berlim, reunindo participantes de 15 países, de 3 continentes.

Em 1950, também foi fundado, em Edimburgo, Escócia, o *Internacional Council of Ballroom Dancing* (ICBD), sendo essa a primeira organização profissional da dança. Hoje, o *British Council of Ballroom Dance* tem a função de disseminar e realizar eventos de dança de salão, inclusive de competições, reconhecendo como gêneros típicos dessa modalidade: o fox trot, o quickstep, a valsa lenta, a valsa vienense, a rumba, o chá-chá-chá, o tango, o samba, o jive, o rock-and-roll, o paso doble e o disco.

Em 1957, foi fundado o Conselho Internacional de Dançarinos Amadores (ICAD), organização que vigora atualmente. Anos mais tarde, em 1988, passou a adotar o termo *Dance Sport* em suas competições, tendo em vista o caráter esportivo da atividade. Com o objetivo de conseguir o reconhecimento do Comitê Olímpico Internacional, em 1990 trocou seu nome para *Internacional Dance Sport Federation* (IDSF).

Em 1997, o IDFS tornou-se membro efetivo do Comitê Olímpico Internacional (COI), e a dança esportiva foi reconhecida como modalidade olímpica. No entanto, a dança de salão ainda não é um esporte premiado com medalhas. O COI reconheceu um corpo internacional para a dança esportiva e a IDSF como autoridade para estabelecer regras técnicas e de estilo para as competições. O trabalho para tornar a dança de salão uma modalidade olímpica continua. Veja a Figura 1.19:

Pesquisando com vistas ao processo seletivo na Escola de Dança Bailando, Vinícius recordou que a dança apresenta múltiplas linguagens, tendo em vista que podem estar voltadas ao lazer, tal como as danças de salão ou as de rua; aos rituais, tais como as utilizadas no candomblé; às teatrais ou artísticas, tais como o *ballet* ou a contemporânea; às tradições populares, tais como a ciranda ou a quadrilha de festa junina; ou ao esporte, como as de competição. As danças folclóricas, como o próprio nome diz, estão ligadas ao folclore, ou seja, aos costumes, às tradições, às crenças, às superstições, que são transmitidos entre gerações através das lendas, contos, canções, danças, brincadeiras infantis, artesanatos, jogos, religiosidade, idiomas, festas e outras atividades culturais desenvolvidas por um povo. As danças folclóricas são uma das principais formas de manifestação cultural, acompanhadas, em geral, por músicas animadas e simples, além do uso de trajes típicos pelos bailarinos. As danças folclóricas brasileiras mais conhecidas são: bumba meu boi, catira, ciranda, maculelê, maracatu, quadrilha de festa junina, samba de roda, frevo, carimbó, entre tantas outras.

Vinícius também recordou que as danças de rua são culturalmente importantes. De início associada à cultura e à identidade negra, principalmente a partir da década de 1970, quando nasceram guetos nova-iorquinos, hoje essa dança se popularizou e se encontra em plena expansão no Brasil e no mundo, sendo praticada por outros segmentos étnicos, não sendo uma dança popular exclusiva dos negros americanos.

Além disso, Vinícius também observou em seus estudos que as danças de salão, como atividade social - de início praticada pela aristocracia e pela nobreza - surgiram na Itália, durante a Idade Média e o Renascimento, no século XV. Foi nessa época que apareceram os primeiros professores de dança e de etiqueta, que tinham como função assegurar aos jovens nobres o domínio das formas refinadas de comportamento. Alguns séculos depois, agora no século XIX, a dança já fazia parte das reuniões da nobreza. Em seus salões, então denominadas genericamente como danças sociais, passaram a ser executadas aos pares, em bailes ou em encontros dos nobres. Assim, a dança de salão passou a fazer parte da educação da aristocracia da época, enquanto a classe pobre praticava as danças folclóricas.

Assim, Vinícius percebeu que as danças de salão praticadas na atualidade e as danças clássicas se assemelham, tendo em vista que, de certa forma, a primeira pode ser considerada como derivada da segunda, ou seja, a dança de salão teve seu início a partir das danças praticadas nos salões sociais pela nobreza, principalmente no que diz respeito à etiqueta.

Avançando na prática

Proposta para atividades de dança

Descrição da situação-problema

Rubens, recém-graduado em Educação Física, acaba de assumir aulas numa escola de educação básica de sua cidade. Elaborando seu plano de aulas, decidiu por iniciar seu curso com algumas atividades relacionadas à dança. Alguns dias antes de se apresentar à turma, lembrou-se de que se aproximava o dia 20 de novembro, Dia Nacional da Consciência Negra. Assim, achou que seria muito importante apresentar a eles um pouco sobre a contribuição afro nas danças de um modo geral. Para tanto, começou a revisar parte do conteúdo estudado anteriormente na disciplina de dança, cursada por ele na graduação. Quais modalidades de dança devem ser objeto de revisão por parte de Rubens? Quais gêneros ele poderia propor aos alunos, tendo em vista o contexto descrito?

Resolução da situação-problema

Primeiramente, Rubens deve rever os temas relacionados às danças de rua, também denominadas street dance, tendo em vista que se originaram nos Estados Unidos, com forte influência de gêneros de origem afro-americana, tais como o blues, o rhythm and blues e o soul. Entre as danças de rua, destaca-se um gênero nascido no Bronx, Brooklin e Harlem, denominado hip-hop.

Nas denominadas danças de salão, ele também poderá encontrar vários gêneros que são apreciados como danças sociais. O tango e o samba, por exemplo, bem como a salsa e o merengue, são exemplos de gêneros de danças de salão com grande influência das chamadas danças africanas.

Por último, em nossas manifestações populares, devido à forte influência dos negros trazidos para cá no período da escravidão, encontram-se várias danças folclóricas que derivam de gêneros e ritmos afros.

Assim, o professor pode iniciar suas aulas propondo, por exemplo, algumas atividades de dança. Sugestão: hip-hop (dança de rua), samba (dança de salão) ou o samba de roda (dança folclórica).

Faça valer a pena

1. Bumba meu boi, ciranda, maculelê, maracatu, quadrilha de festa junina, samba de roda e carimbó são exemplos de algumas danças regionais brasileiras. As danças listadas apresentadas nesse rol constituem as chamadas:

- a) Danças de salão.
- b) Danças clássicas.
- c) Danças folclóricas.
- d) Danças de rua.
- e) Danças de competição.

2. No século XVI, a rainha italiana Catarina de Médicis, após tornar-se rainha da França, incentivou a criação de um grande espetáculo, em 1581, para o qual gastou uma fortuna. Chamado de "Balé Cômico da Rainha", este foi considerado o primeiro verdadeiro balé. O espetáculo foi coreografado pelo grande mestre de dança, o italiano, Balthasar de Beaujoyeux.

O balé pode ser considerado:

- a) Uma dança de salão.
- b) Uma dança clássica.
- c) Uma dança folclórica.
- d) Uma dança de rua.
- e) Uma dança de competição.

3. Influenciada por vários gêneros, sempre esteve associada à cultura e à identidade negra, principalmente a partir da década de 1970. Posteriormente, o movimento se estendeu para outras manifestações culturais e artísticas, tais como a pintura, a poesia, o grafite e o visual. O termo hip-hop foi estabelecido por Afrika Bambaataa, por volta de 1978, no Bronx, e fazia referência direta a uma forma de dançar, popular à época, que consistia em movimentar os quadris (*to hip*) e saltar (*to hop*).

O texto-base apresentado se refere à:

- a) Uma dança de salão.
- b) Uma dança clássica.
- c) Uma dança folclórica.
- d) Uma dança de rua.
- e) Uma dança de competição.

Referências

ARTAXO, Inês; MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e movimento**: teoria e prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

BENNETT, Roy. **Elementos básicos da música**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BERGE, Yvonne. **Viver o seu corpo**: por uma pedagogia do movimento. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

FELIX, Maria Tatiana de Lima Rocha; GAMA, Tatiane; FELIX, Thiago Sousa. **Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S. A., 2015. Disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 23 maio 2017.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Mini Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. 6. ed.. Curitiba: Posigraf, 2004.

FREITAS, Rinaldo; BARBOSA, Cláudia. **Danças de salão**: a vida em movimento. Franca: Fundação Mario de Andrade, 1998.

FUX, Maria. **Dança, experiência de vida**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1983.

JESUS, Glauber Bedini de. **As atividades rítmicas e a educação física escolar**: possibilidades de um trato em um outro ritmo. 2008, 218 p. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

MULLER, Raquel Zuchna; TAFNER, Elizabeth Penzlien. Desenvolvendo o ritmo nas aulas de educação física em crianças de 3 a 6 anos. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 3, n. 11, p. 101-106, jul/dez. 2007. Disponível em: <<https://www.ufpe.br/ppgedfísica/images/documentos/desenvolvimento%20do%20ritmo%20nas%20aulas%20de%20educa%20física%20-%20muller%20e%20tafner.pdf>>. Acesso em: 22 maio 2017.

OLIVEIRA, Rodrigo de; PANTANO FILHO, Rubens. **O Baile**: história, didática e técnicas de danças de salão. Indaiatuba: Vitória, 2012.

SANTIAGO, Emerson. **Ritmo musical**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/musica/ritmo-musical/>>. Acessado em: 15 abr 2017.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

ZAMONER, Maristela. **Dança de salão**. Curitiba: Prottexto, 2005.

Consciência corporal

Convite ao estudo

Prezado aluno, vamos iniciar nossos estudos da Unidade 2. Pretendemos nos familiarizar com o tema da consciência corporal. Para tanto, trabalharemos os conceitos em três seções. Na primeira delas, os conceitos de consciência corporal serão abordados. Discutiremos esquema corporal, equilíbrio, lateralidade e ritmo. Na segunda, intitulada “O corpo que dança: noções básicas de postura”, trataremos de orientação temporal, espacial, transferência de peso e outros tipos de percepções. Por fim, na terceira seção, a preocupação será com o tema de eixo: equilíbrio, peso e contrapeso corporal. Nesta seção, abordaremos a coordenação motora: fina e global, percepção sinestésica, condução e indução. Esses temas compõem a segunda unidade da disciplina Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança. Dessa forma, finalizando esta segunda unidade, você atingirá os objetivos de estudos propostos, sendo então capaz de abordar aspectos gerais sobre consciência corporal.

Como fizemos na unidade anterior, para facilitar o entendimento e a compreensão dos conteúdos abordados, criamos novamente uma situação hipotética: Vinícius, acadêmico do último ano do curso de Licenciatura em Educação Física, foi aprovado na seleção e agora vai realizar, no último ano letivo do curso, o Estágio Supervisionado na Escola de Dança Bailando. Ele foi designado para acompanhar o Prof. Luís nas aulas para alunos principiantes em danças de salão. O Prof. Luís informou a ele que, na primeira aula da qual ele participará como estagiário e auxiliar, os temas a serem abordados são: consciência corporal, postura e eixo. Vinícius agora tem uma responsabilidade maior, tendo em vista que estará auxiliando na orientação de alunos iniciantes na dança de salão. Novamente, retomou a bibliografia da disciplina “Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança”

para se preparar adequadamente. Nesse contexto, você consegue destacar quais temas são importantes para a revisão, de modo que seu desempenho como auxiliar do professor seja satisfatório?

Em cada seção desta unidade, você acompanhará e auxiliará Vinícius na resolução de algumas situações-problema relacionadas ao caso descrito.

Então, vamos continuar com nossos estudos. Lembre-se de que, se surgirem algumas dificuldades, revise o tema e siga em frente. Empecilhos são superados quando mantemos o foco nos estudos. Essa ação também será importante para seu bom desempenho profissional.

Seção 2.1

Conceitos de consciência corporal

Diálogo aberto

Vinicius consultou a bibliografia anteriormente utilizada na disciplina *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*. Depois, refletindo sobre suas atividades como professor auxiliar, ele se lembrou das dificuldades dos alunos iniciantes na questão do próprio equilíbrio na realização do movimento da dança. Assim, julgou importante responder as seguintes questões: o que se entende por esquema corporal e qual sua importância na dança? Do que depende o equilíbrio? A que se refere a lateralidade? Em que o ritmo pode influenciar nos três itens anteriormente mencionados?

Não pode faltar

Caro aluno, avançamos bem. Vamos agora ao estudo de outros conceitos importantes para a dança e para as atividades rítmicas. Esses conceitos estão relacionados com o seguinte tema: consciência corporal.

Esquema corporal

O corpo é o instrumento pelo qual o homem se comunica e se expressa. É por meio dele que logramos conhecer e interagir com o meio onde vivemos. Nas primeiras fases da vida, as várias sensações que vamos experimentando vão nos mostrando o que é parte do nosso corpo e o que é parte do ambiente externo.

Definimos como esquema corporal a consciência adquirida pelo homem do seu próprio corpo como meio de comunicação consigo mesmo e com o meio exterior. O bom desenvolvimento do esquema corporal pressupõe uma boa evolução da motricidade, das percepções espaciais e temporais e da afetividade.

Para uma boa postura e também para o equilíbrio, o esquema corporal é importante, pois é a partir dele que estruturamos nosso espaço-temporal. A edificação do esquema corporal acontece em três etapas:

a) **Até os 3 anos, a etapa do corpo vivido:** corresponde à fase em que a criança se sente como parte do ambiente, se confundindo com o espaço em que habita. Essa etapa é vivenciada por atividades espontâneas da criança, ou por comandos verbais simples, tal como: ande, pegue, venha, ou ainda pelas sensações propiciadas por distintas posturas, quando deitado, sentado, em pé etc. A percepção das partes do corpo se estabelece pelo toque, pela própria imagem quando a criança se vê no espelho, pela presença de outra criança, por figuras e outras imagens.

b) **De 3 a 7 anos, a etapa do corpo percebido:** corresponde à fase de organização do esquema corporal. A criança entende o corpo como referência para então situar objetos no espaço e no tempo. Nessa fase, os movimentos da criança vão se aperfeiçoando e se tornando mais coordenados. Ela também descobre sua condição dominante e encontra o próprio eixo corporal. A etapa é vivenciada por atividades que propiciem as diferentes possibilidades de posicionamentos que os distintos segmentos corporais podem adotar.

c) **De 7 a 12 anos, a etapa do corpo representado:** agora, o ponto de referência já se localiza no ambiente. A criança adquiriu noção das partes do corpo e também do todo. Ela consegue adicionar movimentos aos diferentes segmentos corporais e adapta os movimentos para lograr objetivos. A etapa é vivenciada por exercícios de coordenação, equilíbrio, destreza, agilidade etc.

O conhecimento adequado do corpo engloba a imagem corporal e o esquema corporal. Essa consciência corporal pode ser desenvolvida com atividades que favoreçam: o conhecimento do corpo como um todo, o conhecimento do corpo segmentado, o controle dos movimentos globais e dos movimentos segmentados, o equilíbrio e o expressar corporal harmônico.

A imagem corporal corresponde à forma como cada um representa o próprio corpo para si mesmo, ou seja, a imagem mental que o indivíduo constrói do próprio corpo. Dessa forma, a imagem corporal leva em conta as experiências pessoais da pessoa, que passa por transformações decorrentes do modo pelo qual age e sente. Assim, essa imagem está permanentemente se modificando, tendo em vista que sua estruturação depende das relações do ser humano com o outro, ou seja, sua construção depende do contato do corpo com o mundo, que estabelece intenções, tendências, aspirações,

experiências, memórias etc. Assim, o termo imagem corporal refere-se à imagem ou à representação mental que abrange aspectos afetivos, sociais e fisiológicos.

O esquema corporal está intimamente ligado à imagem corporal. Pode-se dizer que o esquema corporal é a construção mental funcional que o indivíduo faz do próprio corpo, enquanto que, a imagem corporal é a representação mental do corpo relacional que deve a sua estruturação à vivência afetiva. Esquema e imagem corporal são componentes distintos do desenvolvimento psicomotor, mas estão inter-relacionados, pois reconhecer e sentir não existe em separado.

Para o bailarino, o esquema corporal é fundamental, pois o corpo sujeito a transformações é o corpo que dança. É somente com a consciência corporal que o bailarino consegue construir uma linguagem para expressar sensações, sentimentos e pensamentos com o corpo. O movimento corporal e expressivo é a possibilidade de conhecimento dessa linguagem individual.



Pesquise mais

Caro aluno, tendo estudado esta primeira parte sobre esquema corporal, sugerimos a leitura do tema "Corpo, movimento e expressão corporal" na Seção 2 da Unidade 2 do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*, dos autores Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix, na nossa Biblioteca Virtual. Disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 21 jun. 2017.

Equilíbrio

Agora, nos concentraremos um pouco no conceito de equilíbrio. Apesar de equilíbrio ser um termo por nós utilizado cotidianamente e que nos parece muito fácil de ser compreendido, vamos pensar um pouco mais sobre esse conceito para defini-lo de uma maneira formal.

Na Física, por exemplo, podemos encontrar uma conceituação mais precisa. Nessa área, o termo equilíbrio está relacionado primeiramente com o estado de repouso de um corpo (ou de um sistema). É o estado que o corpo tende a manter pela ausência de forças externas sobre si, ou melhor, pelo fato de as forças externas que atuam sobre ele se anularem uma pela outra. Por exemplo,

analisemos a seguinte situação: uma pessoa está parada sobre o piso horizontal de um ambiente qualquer. Ela está submetida à ação da força da gravidade, dirigida verticalmente para baixo, devido à existência do campo gravitacional terrestre. Além dessa força, há uma segunda, de compressão, aplicada pelo piso horizontal sobre os pés da pessoa e dirigida verticalmente para cima. Essas duas forças se neutralizam e então dizemos que a pessoa está em equilíbrio, ou melhor, o correto é dizer que está em equilíbrio estático.

Ainda na Física, pode-se falar em equilíbrio dinâmico. É um estado que também está relacionado com o fato de as forças externas atuantes no corpo se anularem, porém, agora, numa situação de movimento. Podemos citar como exemplo o jogo de hóquei de ar, um esporte de mesa em que dois jogadores oponentes rebatem um pequeno disco que flutua sobre uma camada de ar, com o intento de marcar pontos ao inserir o disco na meta adversária. É um jogo conhecido pelas crianças e presente nas casas de diversões dos grandes shoppings. Observe a Figura 2.1.

Figura 2.1 | Mesa de hóquei de ar



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Air_Hockey_Table.JPG>. Acesso em: 13 abr. 2017.

Nesse jogo, em que o disco é impulsionado com um taco, uma vez iniciado o movimento do disco, não há mais força sobre ele, impulsionando-o. Ele ganhou velocidade pelo impacto com o taco e agora a tendência é que ele mantenha a velocidade, sem aumentá-la, sem reduzi-la e sem mudar a direção do movimento, pela ausência de atrito (ou melhor, quase ausência). É o que denominamos inércia do corpo. Então, quando o disco se desloca em linha reta, mantendo a velocidade constante, dizemos que ele se encontra em equilíbrio dinâmico. Claro que esse equilíbrio será rompido quando a velocidade for alterada, por exemplo, no momento em que o disco colide com a borda da mesa.

Conceituado o equilíbrio fisicamente, voltaremos à nossa discussão relacionada à dança e às atividades rítmicas. O equilíbrio é um fator muito importante para o ser humano, tendo em vista que sem ele, seria muito difícil ou quase impossível realizarmos algumas tarefas. É por meio do equilíbrio que conseguimos nos manter em pé, caminhar, correr, pular etc.

Para melhor compreendermos o nosso equilíbrio, alguns conceitos são importantes:

a) Centro de massa: corresponde a um ponto definido matematicamente pelo cálculo da média das posições dos centros de massa de cada segmento do corpo, onde podemos imaginar localizada toda a massa corpórea. Devido às dimensões do corpo humano, é nesse ponto que também podemos imaginar atuando a ação gravitacional, ou seja, é aí também que se localiza o centro de gravidade do corpo.

b) Base de apoio: corresponde à área do corpo que está em contato com a superfície de apoio.

Para nos mantermos em equilíbrio, quando em pé, a projeção do nosso centro de gravidade deve estar sobre a nossa base de apoio, ou seja, para nos mantermos equilibrados, temos que ter a linha imaginária vertical que contém nosso centro de massa corporal passando internamente pela superfície de sustentação. Para tanto, o corpo deve ter a habilidade de, frente a perturbações externas, controlar e ajustar rapidamente nossas posturas para nos mantermos parados ou para conseguirmos nos deslocar com rapidez, precisão, coordenação e segurança. Esse é um fenômeno dinâmico que contempla estabilidade e mobilidade. O equilíbrio é fundamental

para mantermos uma posição ou para nos movimentarmos de forma controlada e coordenada.

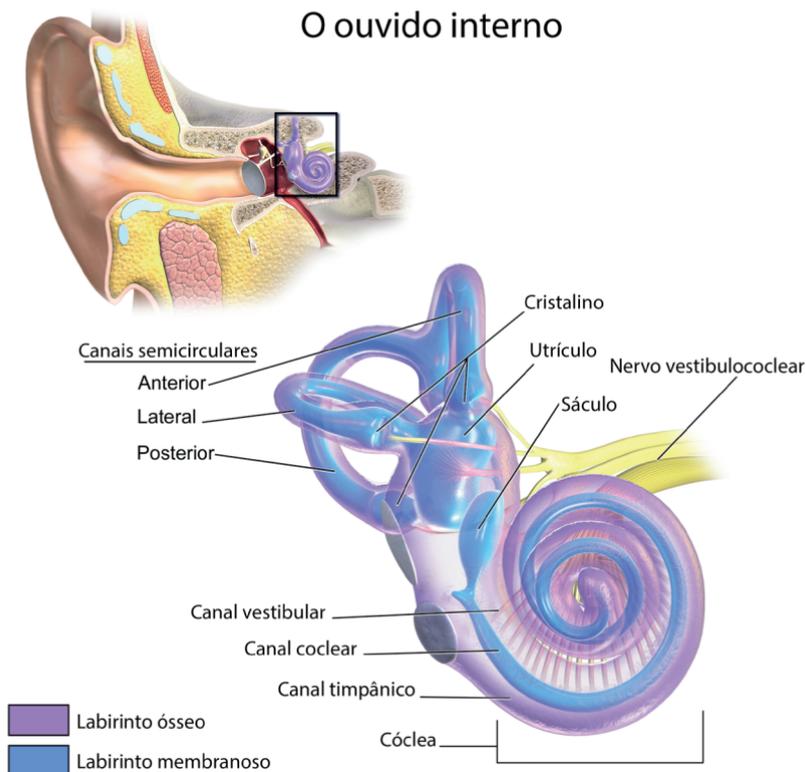
Com postura vertical imóvel, a área da superfície de sustentação que define os limites da estabilidade está definida pelas bordas externas dos pés que estão em contato com o piso. Como esses limites não são fixos, tendo em vista que nos movimentamos, as ações posturais se alteram constantemente, em função dos movimentos que fazemos com partes do nosso corpo, das características biomecânicas individuais e da influência do ambiente. Para tanto, somos dotados de um sentido que nos permite reconhecer a inclinação do nosso corpo, bem como temos a aptidão para reajustar e corrigir os desvios do corpo da direção vertical.

A postura ereta resulta do balanceamento entre a força que age no centro de gravidade do nosso corpo, e as forças dos músculos que se contraem, atuando contrariamente. O peso corporal, a base de sustentação, a organização do esqueleto ósseo, a resistência viscoelástica dos elementos musculares e ligamentares, e os reflexos posturais também estão envolvidos na manutenção do equilíbrio postural.

Nos seres humanos, bem como nos demais vertebrados, o sistema responsável pela manutenção do equilíbrio é o aparelho vestibular. Este compreende um conjunto de órgãos do ouvido interno, formado por três canais semicirculares que se juntam numa região central, chamada vestibulo, ao qual se encontra ligada à cóclea, sede do sentido da audição. A essas estruturas dá-se o nome de labirinto, devido ao formato de sua forma tubular.

No sistema vestibular, encontra-se um sistema de tubos membranosos preenchidos por um líquido, cujo movimento - ocasionado por movimentos da cabeça - estimula um conjunto de células que enviam impulsos nervosos ao cérebro ou aos centros que controlam o movimento dos olhos ou os músculos que mantêm o corpo em equilíbrio. Observe na Figura 2.2 uma imagem do nosso ouvido interno com destaque para o sistema vestibular.

O ouvido interno



Fonte: adaptada de: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blausen_0329_EarAnatomy_InternalEar.png>. Acesso em: 13 abr. 2017.

Dessa forma, é devido ao aparelho vestibular que nossas articulações possuem habilidades que as fazem retornar ao estágio inicial de equilíbrio, após a realização de movimentos que provocam instabilidade no nosso corpo. O mecanismo de equilíbrio corporal é relativamente complexo, e a sua dinâmica só se viabiliza pela integração de certas estruturas: o sistema motor (musculatura); as sensibilidades proprioceptivas (responsáveis por informar ao sistema nervoso central a posição dos segmentos corpóreos e os movimentos do corpo); o aparelho vestibular (os receptores informam a posição e os movimentos da cabeça); o sistema visual (percepção das relações espaciais). Essas estruturas agem de maneira integrada e diferenciada para cada perturbação sobre o nosso corpo. As propriedades passivas

do sistema musculoesquelético também são importantes para a manutenção do equilíbrio.

Nas tarefas que realizamos diariamente, nas atividades esportivas ou na dança, é difícil termos uma situação em que o equilíbrio seja estático. Mesmo com o corpo ereto, ainda temos equilíbrio dinâmico, tendo em vista que o corpo executa pequenas oscilações. Na verdade, essas pequenas oscilações são involuntárias e dependem de mecanismos neuromusculares, que visam à preservação do equilíbrio postural. Dessa forma, o equilíbrio humano é dinâmico, dependendo de um controle motor que é auxiliado pelos sistemas sensoriais presentes no organismo. O equilíbrio dinâmico exige respostas posturais automáticas à movimentação do centro de massa. Reflexos posturais reativos são ativados para retomar a estabilidade quando uma ação imprevista desloca o centro de massa. A postura dinâmica participa na realização de todos os movimentos de deslocamento do corpo. Na posição adequada de equilíbrio, as vértebras, os discos, as articulações e os músculos executam essa função com o mínimo de desgaste. Essas funções se fazem basicamente pelo arquiperebelo e pela zona medial, que promovem contrações adequadas dos músculos axiais e proximais dos membros, de modo a manter o equilíbrio e a postura, mesmo nas condições de deslocamento do corpo.

Agora, trataremos um pouco sobre equilíbrio na dança. A dança é uma atividade que prepara especialmente os músculos das pernas e aumenta a flexibilidade das costas e dos ombros; também exercita e fortalece a musculatura do tronco, estabilizando a postura e, com isso, a coluna vertebral. Dessa forma, a dança melhora consideravelmente o equilíbrio e a coordenação. Independentemente do estilo, a dança é uma atividade aeróbica que aumenta a flexibilidade e a capacidade de concentração, além de desestressar e relaxar o corpo. A dança a dois traz benefícios para o corpo e também pode contribuir na redução de estados depressivos.

Nas atividades rítmicas, na dança em particular, o equilíbrio é fundamental. Tendo em vista que na dança, praticamente não há momentos de equilíbrio estático, o dançarino deve ter uma boa coordenação motora para manter ou recuperar seu equilíbrio dinâmico, tanto nos deslocamentos mais simples, como também - e principalmente - nos movimentos de maior complexidade: giros, saltos etc.



Para concluir, reflita sobre a importância de dominar o equilíbrio postural na prática do *parkour*, um método de treinamento desenvolvido inicialmente na França, no final dos anos 1980, que permite ao indivíduo, ultrapassar quaisquer obstáculos de forma rápida, eficiente e segura, utilizando apenas as habilidades e as capacidades do próprio corpo.

Figura 2.3 | Rapaz praticando o *parkour*



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Le_Parkour_-_Saut_de_Pr%C3%A9cision.jpg>. Acesso em: 13 abr. 2017.

Lateralidade

Definimos **lateralidade** como sendo a aptidão para controlar os dois lados do corpo, juntos ou separadamente. Para tanto, é importante a percepção da diferença entre direita e esquerda. Além disso, também é necessário que se desenvolva a noção de distância entre elementos posicionados tanto de um lado do corpo como do outro.

Há movimentos que são bilaterais, ou seja, que envolvem o uso simultâneo e paralelo de ambos os lados do corpo, como pegar um objeto que está de um lado ou do outro com as duas mãos. Já os movimentos unilaterais, são os que envolvem o uso de apenas um lado do corpo, tal como pegar o mesmo objeto apenas com uma mão.

Figura 2.4 | Movimento bilateral em um jogo de basquete



Fonte: <<https://goo.gl/VGEjwc>>. Acesso em: 13 abr. 2017.

Desenvolver essa capacidade, a lateralidade, é muito importante para a formação do conceito de espaço. A lateralidade é dominada pelo cérebro, sendo que os movimentos da parte esquerda do corpo são estimulados pelo hemisfério cerebral direito e vice-versa.

Os seres humanos são animais considerados assimétricos. Vejamos: no início do nosso desenvolvimento embrionário, o coração se move para a esquerda; o fígado cresce na direita e os pulmões direito e esquerdo possuem estruturas distintas.

A orientação como destro ou canhoto é outra assimetria dos humanos que reflete a estrutura e o funcionamento do cérebro e que é de difícil compreensão, ou seja, o enigma do que define essa orientação continua sem solução. A proporção de 90% de pessoas destras e 10% de canhotas numa população permanece constante com o passar do tempo. A dominância de uso das mãos, seja a esquerda ou a direita, está ligada à assimetria do cérebro. Segundo alguns pesquisadores, a lateralização do cérebro ou a distribuição de funções entre os dois hemisférios é algo crucial para entender a linguagem, a memória de pensamentos e, talvez, até mesmo a criatividade. Para os destros, a atividade linguística ocorre principalmente no lado esquerdo. Muitos canhotos também possuem dominância da linguagem no lado esquerdo, mas um número significativo possui a

linguagem mais igualmente distribuída em ambos os hemisférios ou predominantemente no lado direito.

A ambidestria é a aptidão de ser igualmente habilidoso com ambas as mãos ou com ambos os pés. É rara a ambidestria de nascença, no entanto, ela pode ser aprendida. O grau de versatilidade com cada uma das mãos é geralmente o fator determinante para a ambidestria, sendo que ela pode ser estimulada em atividades que requerem uma boa habilidade com ambas as mãos, tais como as lutas, a natação e a execução de instrumentos musicais. No caso dos pés, entre outras atividades, a prática do futebol pode estimular a ambidestria.

Como vimos anteriormente, a dança é uma atividade que propicia inúmeros benefícios físicos, entre os quais: correção de postura; encontro da identidade corporal; melhora do equilíbrio, da agilidade, da flexibilidade, da força e da resistência muscular, da coordenação motora, da orientação espaço-temporal e do ritmo; entre outras. Além disso, a dança também contribui significativamente para o desenvolvimento da lateralidade, tendo em vista ser essa uma habilidade necessária para o dançarino.

Nas danças de salão, por exemplo, a forma mais didática de desenvolver a lateralidade é utilizando a conhecida base 2 x 2 (dois pra lá, dois pra cá), que é base universal das danças de salão, utilizada em vários gêneros dessa modalidade de dança. O Forró e o Bolero são dois gêneros típicos que, em geral, são iniciados com esse exercício básico de lateralidade.

Na dança em geral, em particular na dança de salão de par abraçado, alguns movimentos são realizados com mais facilidade para um lado. No entanto, em tese, todo movimento que pode ser executado para um lado, pode também ser executado com iniciativa pelo outro lado.

Ritmo

Na unidade anterior, discutimos musicalmente o conceito de ritmo. Ritmo é pulsação, é a qualidade física que nos permite perceber um encadeamento de sons que mantêm, em determinado intervalo de tempo, repetições periódicas. A sensibilidade ao ritmo é importante para performances tanto nas atividades esportivas como nas danças.

Vimos também que o ritmo está presente em todas as modalidades esportivas; é uma qualidade física característica de esportes, como a ginástica olímpica, a patinação, as provas de fundo, entre outras. Dessa forma, justifica-se um treinamento de ritmo direcionando as progressões para a maximização das técnicas visadas e a aquisição da chamada “sensibilidade de ritmo”, elemento imprescindível no atletismo, natação, remo e ciclismo. Ela é obtida através de um bom período de treinamento em percursos demarcados. O atleta que obtém a “sensibilidade de ritmo” para suas especialidades e nos percursos de treino, possui mais possibilidades para obter novas metas.

E o ritmo na dança? A dança pode ser conceituada como uma sequência de passos e gestos definidos pelo ritmo musical executado. Dança também pode ser a arte que significa expressão gestual e facial por meio de movimentos corporais, expressando emoções. Pode ser ainda uma sequência de movimentos corporais executados de maneira ritmada, gerados ao som de música. A dança consiste numa expressão natural do sentimento humano, isto é, ela expressa os ritmos e as conexões, as crises e as rupturas, a complexidade e a riqueza da “vida interior”. Assim, movimentar o corpo em ritmo musical, sozinho ou com um parceiro, com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeadas pela dança, envolve a exploração de diversas possibilidades espaciais e articulares, determinando a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e com as pessoas a sua volta. Percebe-se, por essas considerações, que há uma íntima relação entre dança e ritmo, ou seja, não há como dissociar dança de ritmo.

De modo geral, as pessoas têm conhecimento instintivo do ritmo, mas, às vezes, não têm controle sobre ele. Na dança, a percepção do ritmo pode ser aprendida, estabelecendo as coordenações neuromusculares para tal finalidade. Para executar os movimentos seguindo um determinado ritmo, é preciso estabelecer comunicações rápidas entre o cérebro, que percebe e analisa, e o corpo, que executa o movimento.



Na dança, pode-se iniciar o desenvolvimento do ritmo utilizando um metrônomo, um aparelho que marca o andamento musical, produzindo oscilações regulares, de modo que pode ser utilizado para fins de estudo ou interpretação musical. O metrônomo do tipo mecânico consiste num pêndulo que oscila, com oscilações que são reguladas pela distância até o centro de uma massa localizada sobre a haste. As oscilações podem então ser mais lentas ou mais rápidas, determinando o compasso estabelecido. Há também metrônimos eletrônicos, em que cada tempo do compasso é indicado pelo piscar de um LED e por um som produzido eletronicamente. Observe a Figura 2.5.

Figura 2.5 | Metrônimos: eletrônico (à esquerda) e mecânico (à direita)



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Metronomes_101.jpg>. Acesso em: 13 abr. 2017.

Os exercícios para o estabelecimento do ritmo podem ser realizados com movimentos dos pés, com ou sem deslocamento, ou com batidas de palmas com as mãos. Deve-se praticar com o metrônomo em velocidades distintas, começando com uma lenta, seguindo com uma moderada e finalizando com uma rápida.

Num segundo momento, os exercícios também podem ser executados utilizando objetos simples, tais como: uma caixa de fósforos com palitos no interior; um ganzá (chocalho formado por um cilindro de metal, contendo sementes ou seixos no interior), que pode ser construído com uma latinha de refrigerante com grãos de feijão no interior; uma maraca, entre outras tantas possibilidades.

Depois de utilizar o metrônomo, sugere-se colocar uma música com pulso bem marcado e solicitar que o aluno acompanhe o ritmo estabelecido, batendo palmas ou utilizando os instrumentos de percussão descritos. Também, pode-se propor marchar ou apenas se deslocar, para frente ou para trás, seguindo o ritmo proposto pela música. O uso de diferentes gêneros (forró, bolero, samba, tango, entre outros) pode enriquecer os exercícios.

Finalizando, acreditamos que agora você tenha percebido a importância dos quatro conceitos aqui estudados: consciência corporal, equilíbrio, lateralidade e ritmo. Na dança, esses conceitos todos estão intimamente relacionados entre si. Podemos dizer que a ausência de qualquer um deles trará enormes dificuldades para o desenvolvimento dos demais.



Refleta

Como estabelecer ritmo sem equilíbrio? Ou sem lateralidade? A falta de consciência do corpo prejudica na aquisição do ritmo?



Assimile

- Esquema corporal é a consciência adquirida pelo homem do seu próprio corpo como meio de comunicação consigo mesmo e com o meio exterior.
- Equilíbrio é basicamente o estado de um corpo (ou de um sistema), em repouso ou em movimento uniforme, quando as forças que atuam sobre ele se anulam. O mecanismo de equilíbrio corporal é relativamente complexo, e sua dinâmica só se viabiliza pela integração de certas estruturas: o sistema motor; as sensibilidades proprioceptivas; o aparelho vestibular; e o sistema visual.

- **Lateralidade** consiste na aptidão para controlar os dois lados do corpo, juntos ou separadamente.
- Ritmo é pulsação, é a qualidade física que nos permite perceber um encadeamento de sons que mantêm, em determinado intervalo de tempo, repetições periódicas.

Sem medo de errar

Vinícius, após suas pesquisas, poderia responder às questões da seguinte forma:

a) Esquema corporal é a consciência adquirida pelo homem do seu próprio corpo como meio de comunicação consigo mesmo e com o meio exterior. O bom desenvolvimento do esquema corporal pressupõe uma boa evolução da motricidade, das percepções espaciais e temporais e da afetividade. Para uma boa postura e também para o equilíbrio, o esquema corporal é importante, pois é a partir dele que estruturamos nosso espaço-temporal. Na dança, o esquema corporal é fundamental, pois o corpo sujeito a transformações é o corpo que dança. Somente com a consciência corporal, o bailarino consegue construir uma linguagem para expressar sensações, sentimentos e pensamentos com o corpo. O movimento corporal e expressivo é a possibilidade de conhecimento dessa linguagem individual.

b) O mecanismo de equilíbrio corporal é relativamente complexo, e a sua dinâmica só se viabiliza pela integração de certas estruturas: o sistema motor (musculatura); as sensibilidades proprioceptivas (responsáveis por informar ao sistema nervoso central a posição dos segmentos corpóreos e os movimentos do corpo); o aparelho vestibular (os receptores informam a posição e os movimentos da cabeça); o sistema visual (percepção das relações espaciais). Essas estruturas agem de maneira integrada e diferenciada para cada perturbação sobre o nosso corpo.

c) Lateralidade consiste na aptidão para controlar os dois lados do corpo, juntos ou separadamente. Para tanto, é importante a percepção da diferença entre direita e esquerda. Além disso, também é necessário que se desenvolva a noção de distância entre elementos posicionados tanto de um lado do corpo como do outro.

d) Na dança, o conceito de ritmo está relacionado com consciência corporal, equilíbrio e lateralidade. Esses conceitos todos estão intimamente relacionados. A falta ou o desconhecimento de qualquer um deles trará enormes dificuldades para o desenvolvimento dos demais.

Avançando na prática

Iniciando a vida profissional

Descrição da situação-problema

Rubens, recém-graduado em Educação Física, acaba de assumir aulas de danças de salão numa escola de danças da cidade. Elaborando seu plano de aulas, decidiu por começar o curso com algumas atividades relacionadas ao equilíbrio, à lateralidade e ao ritmo, tendo em vista que a turma que assumiu é de iniciantes, ou seja, são alunos que terão os primeiros contatos com a dança de salão. Para tanto, revisou parte do conteúdo estudado anteriormente durante o curso de graduação. Assim, que atividade Rubens poderia propor aos estudantes no primeiro dia de aula?

Resolução da situação-problema

Numa primeira aula de dança de salão, Rubens poderia iniciar com o Forró ou com o Bolero, pois estes são dois gêneros comumente utilizados nas aulas de danças de salão, para os quais um exercício básico de lateralidade e ritmo pode ser utilizado. A conhecida base 2 x 2 (dois pra lá, dois pra cá) é base universal das danças de salão, utilizada em vários gêneros dessa modalidade de dança. Assim, ele pode começar com um desses dois gêneros, colocando uma música com boa marcação rítmica e propondo aos alunos, exercícios para o estabelecimento do ritmo com movimentos dos pés, com ou sem deslocamento, ou com batidas de palmas com as mãos. Num segundo momento, os exercícios também podem ser executados utilizando objetos simples, como uma caixa de fósforos com palitos, um ganzá ou uma maraca. Depois, para desenvolver a lateralidade (e também o ritmo), poderá propor - ao som da música - deslocamentos laterais ou à frente e atrás.

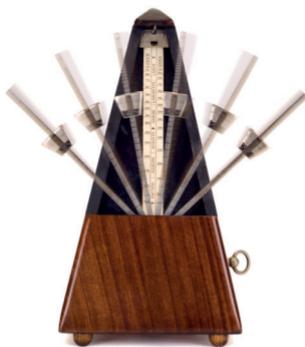
Faça valer a pena

1. Definimos lateralidade como sendo a aptidão para controlar os dois lados do corpo, juntos ou separadamente. Para tanto, é importante a percepção da diferença entre direita e esquerda. Há movimentos que são bilaterais, ou seja, que envolvem o uso simultâneo e paralelo de ambos os lados do corpo. Já os movimentos unilaterais são os que envolvem o uso de apenas um lado do corpo.

Maria consegue escrever muito bem utilizando tanto a mão esquerda como a direita; João só escreve bem com a esquerda e Vera só com a direita. Assim, dizemos que:

- a) Maria é canhota e João é destro.
- b) Maria é destra e Vera é canhota.
- c) João e Vera são destros.
- d) Maria é ambidestra e João é canhoto.
- e) Vera é ambidestra e João é destro.

2. Nas aulas de dança, para o desenvolvimento do ritmo, pode-se utilizar música, nos mais variados gêneros ou, sem ela, um metrônomo, um ganzá ou uma maraca, entre outras possibilidades. Na figura a seguir, podemos observar um metrônomo mecânico de pêndulo.



Fonte: <<https://goo.gl/yHdmJA>>. Acesso em: 13 abr. 2017.

O metrônomo, um dispositivo bastante utilizado pelos músicos, serve para o estabelecimento de:

- a) Um gênero musical.
- b) Um ritmo musical.
- c) Um andamento musical.
- d) A altura de um som.
- e) A intensidade sonora.

3. Na dança, o equilíbrio é fundamental. Tendo em vista que nela, praticamente, não há momentos de equilíbrio estático, o dançarino deve ter uma boa coordenação motora para manter ou recuperar seu equilíbrio dinâmico, tanto nos deslocamentos mais simples, como também - e principalmente - nos movimentos de maior complexidade: giros, saltos etc. Observe a figura seguinte, na qual a bailarina se equilibra momentaneamente com auxílio do bailarino.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tango_contortions.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 13 abr. 2017.

A posição do casal, com os dois corpos entrelaçados e em equilíbrio, só é possível se:

- A projeção do centro de gravidade do casal estiver passando pela base de apoio.
- A projeção do centro de gravidade do casal estiver fora da base de apoio.
- A linha imaginária vertical que passa pelo centro de massa do casal estiver próxima dos pés dos bailarinos que se mantêm juntos.
- A linha imaginária vertical que passa pelo centro de massa do casal estiver centrada no pé esquerdo do bailarino.
- Houver alguma estrutura metálica auxiliando e que não observamos na foto.

Seção 2.2

O corpo que dança: noções básicas de postura

Diálogo aberto

As primeiras aulas já foram dadas pelo Prof. Vinicius e com sucesso, pois ele se preparou bem. Agora, na próxima etapa, surgiram novos temas que precisam ser por ele retomados. Tendo em vista os diferentes gêneros e estilos musicais, de que maneira o Prof. Vinicius poderá orientar um aluno para que ele perceba a variação do tempo da música, ou seja, para que ele adquira uma boa orientação temporal? A orientação temporal influencia na percepção espacial? O que seria essa percepção espacial? Como relacionar a orientação temporal e a espacial com transferências de peso? Há outros tipos de percepções?

Não pode faltar

Prezado aluno, agora daremos início a mais uma seção da Unidade 2, na qual trabalharemos, de início, com as noções básicas de postura.

Caminhada

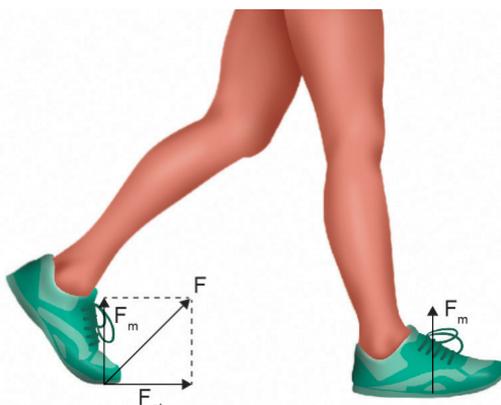
Para iniciarmos nossa conversa sobre a postura na dança, começaremos analisando o modo como caminhamos. Isso porque, de certa maneira, quando dançamos estamos caminhando de um modo muito particular, com passos característicos, ao som e no ritmo de alguma música. De qualquer forma, estamos caminhando.

Caminhar é a forma que utilizamos para nos movermos de um lugar para outro com os pés. No ato de caminhar, há um padrão básico caracterizado pelo deslocamento rítmico das partes do corpo que mantém o indivíduo em constante progresso, em geral, para frente.



Quando caminhamos sobre uma superfície, sempre há resistências a serem vencidas. Para tanto, além de um componente de força de sustentação, há necessidade de um componente de força que atue sobre nosso corpo na direção e no sentido do movimento. Assim, a força que acontece na região de contato entre o piso e o calçado (ou o pé, se não estamos calçados) tem um componente paralelo às superfícies em contato, o qual denominamos força de atrito, que impede o escorregamento do pé que impulsiona o corpo em relação ao piso. Se não houvesse atrito ou se ele fosse muito reduzido, ao tentarmos nos impulsionar com o pé, ele escorregaria, deslizando sobre o pavimento, o que impediria a caminhada. Observe na Figura 2.6 como essa força atua.

Figura 2.6 | As forças nos pés na caminhada



Fonte: elaborada pelo autor.

Na caminhada, o peso do corpo é, em geral, transferido de uma perna a outra. Isso requer equilíbrio sobre uma das pernas, enquanto a outra se move. Requer também movimentos combinados de tronco e de braços, movimentos articulares presentes e músculos atuando. Dessa forma, ao analisarmos a caminhada, algumas definições são importantes. Vejamos:

- Cadência - corresponde ao número de passos dados em uma unidade de tempo. Pode ser expressa em passos por minuto.
- Passo - corresponde ao espaço entre o contato inicial de um pé no solo e o contato inicial do outro pé no solo. Pode ser expresso em unidades de comprimento.

- Passada - corresponde ao espaço compreendido entre o contato inicial de um pé no solo e o contato seguinte do mesmo pé no solo. Assim, uma passada corresponde a dois passos. A passada também é expressa em unidades de comprimento.

- Ciclo de marcha - corresponde ao conjunto de fenômenos compreendidos dentro de uma passada e à sequência de funções de um membro, que vai se repetindo igualmente a cada novo contato de início da passada.

- Fase de apoio - começa no toque do calcanhar de um pé e termina quando esse pé deixa o solo. Permite progressão enquanto mantém estabilidade de sustentação do peso do corpo.

- Fase de balanço - ocorre quando o pé não está em contato com o solo (início da saída) e termina quando o calcanhar do mesmo pé toca o solo novamente. Tem por característica o levantamento do pé do solo, o avanço do membro no espaço e a preparação para o próximo apoio.

Observe, na Figura 2.7, as várias fases da caminhada.

Figura 2.7 | O ciclo da caminhada



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Walking_gait_cycle.png?uselang=pt-br>. Acesso em: 14 abr. 2017.

Transferências de peso

Na caminhada e na dança, em especial, a transferência de peso é algo de fundamental importância. A correta transferência de peso é o elemento, chave para conseguir equilíbrio, agilidade, elegância e graciosidade nos movimentos. Durante a transferência e a execução do passo, diferentemente da caminhada normal quando andamos, o peso é transferido inicialmente para o metatarso, em seguida para as pontas e depois disso para a base toda. A tendência é sempre ter o peso para a frente, eliminando o peso dos calcanhares.

Dançarinos precisam realizar transferências de peso de forma suave para permitir o rápido trabalho dos pés e as frequentes mudanças de direção, características centrais da dança. As mudanças no peso devem parecer completamente sem esforço. Desenvolvimento mental, físico, autodisciplina, força muscular e prática frequente são elementos-chave que precisam ser dominados.



Exemplificando

Como destacamos a pouco, na dança, a questão da correta transferência de peso quando se realiza um movimento é fundamental. Assim, alguns exercícios podem ser propostos. Observe algumas possibilidades:

I. Individualmente, num primeiro momento, pode-se trabalhar a transferência de peso de um pé para outro, sem deslocamentos. É interessante que o exercício seja feito utilizando um metrônomo ou ao som de uma música com ritmo bem marcado e com andamento lento ou moderado. Simplesmente se transfere o peso de um pé para o outro, no andamento do metrônomo ou no ritmo da música.

II. Depois disso, pode-se repetir o exercício, agora em pares, simplesmente com as mãos dadas e um de frente um para o outro.

III. Num terceiro momento, também com música, pode-se solicitar aos alunos para caminharem, no ritmo proposto, sentindo a transferência de peso de um pé para outro. O exercício pode ser feito individualmente, em pares e até em grupos, todos caminhando de frente, com as mãos dadas ou não. Assim, aqueles que apresentam maiores dificuldades vão se espelhando nos que têm mais facilidade.

Nessa terceira etapa das propostas de exercícios, pode-se começar com a caminhada, executando voltas pelo salão, procurando dar os passos no ritmo da música. Ao caminhar, os passos devem ser dados da seguinte maneira:

a) Primeiro, estende-se a perna na direção desejada e depois transfere-se o peso para ela.

b) Para ganhar extensão no passo, ou seja, para aumentar sua amplitude, deve-se flexionar a perna de base, empurrar o chão com ela, deslizando a perna que está à frente.

c) Para garantir a elegância dos passos, a entrada deve sempre ser feita com a ponta do pé e não com o calcanhar.

Depois de executar esse exercício repetidamente, a caminhada pode ser feita com os dois parceiros se posicionando frente a frente, sem contato físico entre eles, ou seja, a dama dá os passos seguindo apenas a imposição do tronco do cavalheiro, que é o condutor. Em seguida, o mesmo exercício pode ser feito, agora com o cavalheiro segurando os antebraços da dama. Após esses exercícios, assume-se a posição de dança e repete-se a caminhada.

Postura

Na dança, a postura é fator fundamental para um bom desempenho. Na dança a dois, em particular, 50% da condução são influenciados pela postura. Dançando em pares, além da questão estética, uma boa postura transmite segurança, imprescindível para que a dama relaxe e se deixe conduzir. Equilíbrio e transferência adequada de peso são fatores que influenciam significativamente na postura do dançarino.

Para dançar, antes de aprender alguns passos básicos, deve-se começar pela execução de um conjunto de exercícios preliminares, tais como os sugeridos, anteriormente, com relação à caminhada. Esses exercícios são fundamentais para o bom desenvolvimento na dança. Com eles, há um favorecimento da boa postura, da colocação do eixo em posição adequada, do equilíbrio e do modo de condução (quando em pares). Lembre-se de que uma boa postura corporal deve levar em conta critérios padronizados de acordo com os princípios cinesiológicos e devem ser aplicados a todos, indistintamente. Posturas inadequadas podem acarretar inúmeros problemas nas funções ou estruturas do corpo (lesões, dores, degeneração, degradação, deformidades etc.).

Orientação temporal

O termo orientação temporal corresponde à capacidade de situar-se em função da sucessão de acontecimentos, ou seja, antes, durante e após. Refere-se também à capacidade de um indivíduo relacionar ações em um determinado intervalo de tempo, isto é, a habilidade de conseguir situar-se estática ou dinamicamente em um determinado período de tempo. Este é um elemento da psicomotricidade que

evolui de maneira lenta nas crianças, tendo em vista que elas vão descobrindo os acontecimentos da vida na medida em que vão crescendo. Assim, as situações vão se armazenando na memória, para, posteriormente, serem distribuídas em minutos, horas, dias, semanas, meses ou anos.

Na dança, o desenvolvimento da orientação temporal é muito importante. Para tanto, alguns exercícios podem ser propostos. Observe algumas possibilidades:

a) Estimular os alunos a produzirem ritmos variados, utilizando alguns objetos disponíveis ou o próprio corpo. Cada aluno, par ou grupo, cria um ritmo e os demais deverão aprender e reproduzir o ritmo proposto, com os mesmos objetos ou não. O exercício também pode ser realizado com uma música de fundo com ritmo bem marcado. Com isso, trabalha-se também a memória.

b) Cada aluno, par ou grupo, cria um passo de dança e todos os demais deverão aprender, para assim formarem uma pequena coreografia. Esse exercício é outro que também possibilita o trabalho com a memória.

Orientação espacial

O termo orientação espacial refere-se à maneira como um indivíduo se localiza no espaço que lhe é circundante, ou seja, é a capacidade do indivíduo de orientar-se em um ambiente físico e perceber a relação de proximidade com os objetos ao seu redor. Com a organização espacial definida, o ser humano cresce e se move de maneira precisa e independente.

A noção espacial está relacionada com o conhecimento e o domínio do espaço externo do corpo, estando intimamente ligada à noção de lateralidade (esquerda ou direita) ou, melhor ainda, de direcionalidade, o que inclui dentro e fora, em cima e embaixo etc.

Algumas das nossas percepções sensoriais (visão, tato, audição) nos levam a conhecer certas propriedades dos diversos objetos, nos permitindo classificá-los e agrupá-los, possibilitando-nos, assim, uma melhor organização do espaço.

Na dança, o desenvolvimento da orientação espacial é fundamental. Para tanto, alguns exercícios podem ser propostos. Observe algumas sugestões:

a) Dançar individualmente, em pares abraçados ou em grupos, de modo que os alunos formem círculos e quadrados na sala de aula.

b) Com música, solicitar aos alunos para dançarem, explorando uma região delimitada ou todo o espaço da sala de aula.

c) Com música, solicitar a alguns grupos de alunos para dançarem dentro de um espaço bem pequeno do ambiente, enquanto outros ocupam um espaço amplo. Depois disso, invertem-se os espaços delimitados para os grupos.

Na dança social, o domínio da orientação é imprescindível, pois a preocupação do casal, principalmente do condutor, tem que estar centrada no espaço disponível aos dois e ainda nos demais casais que ocupam a pista de dança. Assim, é muito importante estar atento.

Numa pista de baile, por exemplo, o sentido em que se dança deve ser bem observado, pois quando não o obedecemos, colidimos com outros casais, tirando a harmonia que deve prevalecer. O mais importante é utilizar a habilidade da condução para não causar transtornos.

Os deslocamentos característicos da dança de salão se dão no sentido anti-horário. É uma convenção já cristalizada, de modo que todos os casais têm a possibilidade de deslocar-se sem se chocar com outros e sem interromper a trajetória de outros casais. Em geral, usa-se a periferia da pista para os deslocamentos com maior velocidade e o centro da pista para dançar mais lentamente, com deslocamentos pequenos ou para executar passos mais complexos. Em alguns momentos, os passos podem exigir um movimento contrário à tendência geral. Nesses casos, deve-se executar os movimentos com cuidado para evitar colisões, bem como deve-se concluir os movimentos ou dar sequência com outro movimento que possibilite aos dançarinos retornarem ao sentido convencional de deslocamento.

Os casais também devem estar atentos para ocuparem lugares que tenham poucas pessoas. Além disso, devem adaptar a velocidade a dos outros dançarinos. Dançar com rapidez ocupa muito espaço e dançar lentamente pode acabar impedindo a evolução dos outros pares. Observe casais em um baile social, na Figura 2.8.

Figura 2.8 | Um baile social



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salon_Canning.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 15 abr. 2017.



Assimile

- Quando dançamos estamos caminhando de um modo muito particular, com passos característicos, ao som e no ritmo de alguma música.
- Na dança, a transferência de peso é de fundamental importância. A correta transferência de peso é o elemento-chave para conseguir equilíbrio, agilidade, elegância e graciosidade nos movimentos. Durante a transferência e a execução de um passo, o peso é transferido inicialmente para o metatarso, em seguida, para as pontas e, depois disso, para a base. A tendência é sempre ter o peso para a frente, eliminando o peso dos calcanhares. As transferências de peso devem acontecer de forma suave para permitir o rápido trabalho dos pés e as frequentes mudanças de direção.
- Orientação temporal corresponde à capacidade de um indivíduo relacionar ações em um determinado intervalo de tempo, isto é, a habilidade de conseguir situar-se estática ou dinamicamente em um determinado período de tempo.

- Orientação espacial refere-se à maneira como um indivíduo se localiza no espaço que lhe é circundante, ou seja, é a capacidade do indivíduo de orientar-se em um ambiente físico e perceber a relação de proximidade com os objetos ao seu redor, estando intimamente ligada à noção de direcionalidade.

Outros tipos de percepções

Na dança, a principal tarefa do dançarino consiste em organizar os movimentos do corpo em um padrão espacial, sendo que isso se relaciona com a noção de espaço externo, cinestesia e campo visual. Também é necessário ter postura adequada nas posições estáticas e dinâmicas, movimentar-se no ritmo, harmonizar os movimentos próprios (de tronco, membros superiores e inferiores), interagir adequadamente com o parceiro (quando for o caso) e com os demais dançarinos à volta (também quando for o caso).

Dançar é uma complexa atividade sensório-motora que envolve a integração e o desenvolvimento de um conjunto de habilidades, tais como ritmo, padrão espacial, sincronia, equilíbrio e coordenação. A atividade explora as várias possibilidades articulares, nos diferentes níveis, planos, eixos, formas e direções, acompanhando o ritmo musical. Os dançarinos devem perceber o espaço disponível, os planos do movimento e interagir adequadamente com os demais dançarinos (ou elementos cênicos) que compõem o mesmo ambiente.

Movimentar o corpo explorando as diversas possibilidades espaciais e articulares num ritmo musical, combinando com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeadas pela dança, desenvolve a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e as pessoas a sua volta. Evoluir na dança pode significar desenvolver-se como pessoa. A prática regular da dança propicia a melhora da percepção corporal, podendo desenvolver maior autoaceitação e satisfação corporal.



Pesquise mais

Caro aluno, encerrada esta seção, sugerimos agora a leitura do tema "A dança no contexto da educação física" na Seção 3.2 da Unidade 3 do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*, dos autores Maria Tatiana de Lima Rocha Félix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix, na nossa Biblioteca Virtual. Disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 24 jun. 2017.

Sem medo de errar

O Prof. Vinícius, para orientar seus alunos, pode propor atividades utilizando música, de início com andamento lento ou moderado, e de gêneros mais fáceis e familiares para os alunos - talvez um bolero ou um xote, por exemplo. Ele pode propor, novamente, alguns exercícios com a tradicional marcação “dois pra lá, dois pra cá” - passo básico utilizado nos dois gêneros musicais. A marcação dos tempos pode ser feita individualmente ou em duplas; um segurando o antebraço do outro. Depois disso, havendo domínio por parte dos alunos, a marcação do tempo pode ser feita “para frente e para trás”, com a mesma música utilizada anteriormente. Nos dois casos, não só a orientação temporal é favorecida, como também a orientação espacial e as transferências de peso. Na sequência desse exercício simples, pode-se propor aos alunos a utilização da mesma marcação, porém, com deslocamentos pelo salão ou espaço das aulas. Novamente, havendo domínio do exercício, pode-se colocar uma música de mesmo gênero, mas com andamento mais rápido, repetindo a dinâmica. Isso também contribuirá para que os alunos percebam que a maior ou a menor rapidez tem influência na amplitude dos passos, ou seja, quanto mais rápido o andamento, mais curtos os passos. Os deslocamentos de vários alunos ou duplas, juntos no mesmo espaço, também auxiliará na percepção do espaço que cada um tem disponível, levando em conta a presença de outras pessoas no mesmo ambiente (algo que num baile social é fundamental). Dessa forma, como dito anteriormente, a movimentação do corpo, explorando diversas possibilidades espaciais e articulares, combinando com a fluidez mental e com o resgate das emoções desencadeados pela dança, desenvolve a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e as pessoas a sua volta.

Avançando na prática

Trabalhando lateralidade e ritmo com jovens estudantes

Descrição da situação-problema

Um grupo de jovens estudantes dirigiu-se à escola de dança onde o Prof. Vinícius desenvolve suas atividades e solicitou a ele a

preparação de uma coreografia simples de bolero, para que eles se apresentassem em uma atividade da escola. No entanto, o Prof. Vinícius percebeu que, para alguns dos componentes do grupo, a questão da lateralidade e da transferência de peso na dança não estavam bem compreendidos. Então, ele resolveu trabalhar com atividades visando à melhoria da orientação temporal e espacial, bem como a questão da transferência de peso. O que ele poderia propor ao grupo de estudantes?

Resolução da situação-problema

O Prof. Vinícius colocou um metrônomo com andamento moderado, no ritmo do caminhar humano, algo em torno de 75 bpm. Em seguida, pediu aos alunos para que, em pé e com os dois pés juntos, primeiramente depositassem todo o peso do corpo no pé direito. Depois, que executassem movimentos simples, dando um passo lateralmente, primeiro para o lado esquerdo, transferindo todo o peso do corpo para o pé esquerdo, fechando com o direito, e logo, a seguir, dando um passo para à direita, transferindo todo o peso do corpo para o pé direito. Tudo foi feito no ritmo estabelecido pelo metrônomo. Eles podiam verbalizar aos movimentos da seguinte forma: "1 e 2, 1 e 2, 1 e 2,...". Em seguida, ele propôs aos alunos que realizassem os movimentos, agora com dois passos para um lado e dois para o outro. Assim: "1 e 2 para a direita, 1 e 2 para a esquerda". Uma vez que o grupo assimilou os exercícios, ainda ao som do metrônomo, ele pediu para que os alunos caminhassem em três tempos, assim: 1, 2, 3, pausa, ou seja, parando no lugar no quarto tempo marcado pelo metrônomo. A caminhada em 3 tempos foi realizada primeiramente para frente e, em seguida, 3 para a frente, pausa, 3 para trás, pausa. Os exercícios auxiliaram aos alunos na compreensão do ritmo, da transferência de peso e da lateralidade.

Faça valer a pena

1. Analise as duas asserções a seguir, ambas relativas à postura corporal. A correta postura corporal não deve considerar padrões estéticos determinados pela cultura.

Porque

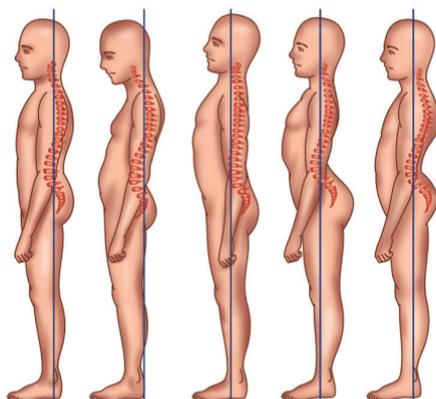
Para definição de uma boa postura corporal, os critérios utilizados devem levar em conta padrões em concordância com princípios cinesiológicos, devendo ser aplicados a todos, sem distinção (ENADE, 2007).

Levando em conta as duas proposições, assinale a opção correta acerca das afirmações:

- a) As duas asserções são proposições verdadeiras e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- b) As duas asserções são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa correta da primeira.
- c) A primeira asserção é uma proposição verdadeira e a segunda é uma proposição falsa.
- d) A primeira asserção é uma proposição falsa e a segunda é uma proposição verdadeira.
- e) As duas asserções são proposições falsas.

2. Observe atentamente a Figura 2.9, a seguir. Nela podemos ver a ilustração do corpo ereto de uma pessoa, com cinco possibilidades de posturas corporais, algumas nitidamente inadequadas, e todas com um destaque para os diferentes posicionamentos da coluna vertebral.

Figura 2.9 | Tipos de postura



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Posture_types_\(vertebral_column\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Posture_types_(vertebral_column).jpg)>. Acesso em: 19 maio 2017.

Levando em conta a figura e considerando também as questões relacionadas à postura do dançarino, assinale a afirmativa correta:

- a) As posições relativas das partes do corpo não têm influência na postura do bailarino.
- b) O estado de espírito da pessoa não influencia na sua postura.
- c) A correta postura de corpo depende de um padrão cultural.
- d) A postura não tem nenhuma relação com o equilíbrio do corpo.
- e) Uma boa postura corporal precisa levar em conta critérios padronizados com os princípios cinesiológicos.

3. Na figura, podemos ver alguns casais praticando uma modalidade de dança de origem norte-americana, denominada country. Observe alguns dos detalhes da imagem, no instante da foto: deposição do peso corporal dos dançarinos, equilíbrio dos corpos e também os deslocamentos sugeridos.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Country-Dancing-Arthur_Murray_Dance_Studio_in_The_Woodlands_TX1080x720.jpg>. Acesso em: 8 maio 2017.

Observando os detalhes da foto e levando em conta alguns conceitos importantes para a dança, assinale a alternativa correta:

- a) O peso corporal de cada dançarino deve estar, a todo instante, dividido entre os dois pés.
- b) Cavalheiro e dama, visando ao equilíbrio, devem sempre se deslocar no mesmo sentido.
- c) Na realização do movimento sugerido, a lateralidade não é um tema importante para os casais.

- d) A projeção do centro de massa do bailarino deve passar pela área da base de sustentação.
- e) Sempre deve haver contato entre o casal, com uma das mãos pelos menos, para não se comprometer o equilíbrio.

Seção 2.3

Eixo: equilíbrio, peso e contrapeso corporal

Diálogo aberto

O Prof. Vinicius está muito satisfeito com o desempenho e o desenvolvimento da turma pela qual ficou responsável. Agora, ele chegou a uma fase que exige maior empenho e concentração por parte dos alunos. Por isso, sabendo das dificuldades que virão a seguir, ele resolveu dedicar um pouco mais de tempo para responder às seguintes perguntas: como diferenciar coordenação motora fina de global? De que maneira a coordenação motora fina torna-se global? De que forma o Prof. Vinicius poderá transmitir aos alunos o conceito de percepção cinestésica? Na dança, qual a diferença entre condução e indução? Qual a mais eficaz e em que situação se aplica uma ou outra?

Não pode faltar

Caro aluno, com os estudos que fizemos até aqui, acreditamos que você já tenha assimilado que para dançar são necessários, basicamente, quatro requisitos: consciência espacial, equilíbrio, intenção e sincronismo, sendo que todos eles estão relacionados com o sistema sensorio-motor do cérebro. Nos próximos parágrafos, vamos analisar alguns conceitos intimamente relacionados com esses quatro requisitos destacados, sendo que consciência corporal e equilíbrio são temas já discutidos anteriormente.

Planos e eixos

Um corpo está em movimento quando ele ocupa posições sucessivas no espaço, em geral, impulsionado por uma força. Na dança, faz-se necessária uma educação corporal que permita transformar o movimento em arte. Para tanto, é fundamental conhecer alguns parâmetros sobre os quais se estrutura a dança:

Planos corporais: superfícies planas imaginárias que tocam ou dividem o nosso corpo. Os planos podem ser:

a) Planos de delimitação corporal

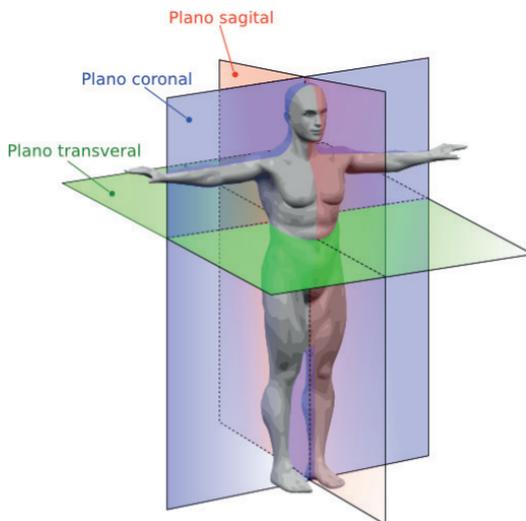
- Superior ou cefálico: é o plano que toca o indivíduo superiormente.
- Inferior ou podálico: é o plano que toca o indivíduo inferiormente.
- Anterior ou ventral: é o plano que toca o indivíduo anteriormente.
- Posterior ou dorsal: é o plano que toca o indivíduo posteriormente.
- Lateral (direito e esquerdo): são os planos que tocam o indivíduo lateralmente.

b) Planos de divisão

- Mediano ou sagital: é um plano imaginário de secção vertical que passa longitudinalmente através do corpo e o divide em duas metades mais ou menos semelhantes (antímeros direito e esquerdo).
- Paramediano ou parasagital: é qualquer plano paralelo ao mediano.
- Frontal ou coronal: é um plano de secção vertical, faz ângulo reto com o plano mediano, dividindo o corpo em duas metades; anterior ou ventral e posterior ou dorsal.
- Horizontal ou transversal: é um plano perpendicular aos planos mediano e sagital que divide o corpo em duas metades: superior e inferior.

Observe na Figura 2.10 alguns desses planos descritos.

Figura 2.10 | Planos da anatomia humana



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human_anatomy_planes-ES.png>. Acesso em: 14 maio 2017.

Eixos: são linhas imaginárias que vão do centro de um plano ao centro de outro plano. Os eixos são de dois tipos:

a) Eixos heteropolares: são os eixos que tocam planos diferentes.

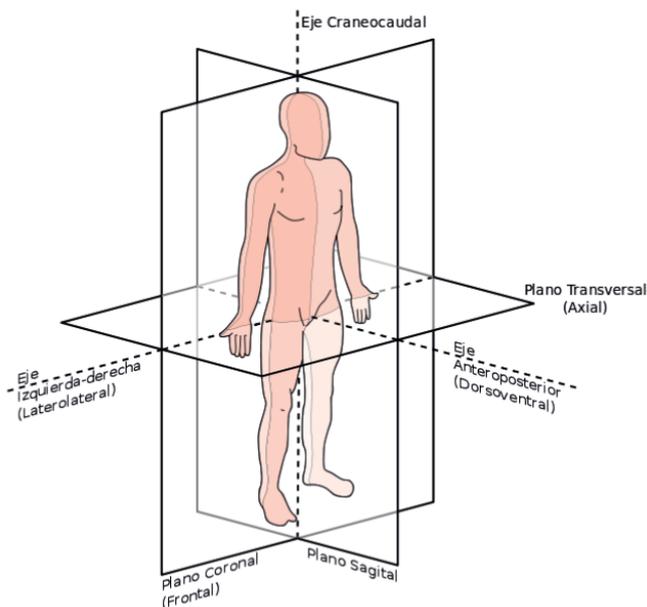
- Longitudinal ou céfalo-podálico: eixo que vai do centro do plano céfálico ao centro do plano podálico.

- Sagital ou ventro-dorsal: eixo que vai do centro do plano dorsal ao centro do plano ventral.

b) Eixo homopolar: é o eixo que toca planos semelhantes. É representado pelo eixo transversal ou latero-lateral, que vai do centro do plano lateral direito ao esquerdo.

Observe na Figura 2.11 alguns desses eixos descritos.

Figura 2.11 | Planos da anatomia humana



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Planos_anat%C3%B3micos.svg>. Acesso em: 14 maio 2017.

O conhecimento e o domínio pelo bailarino das possibilidades de colocação desses planos e eixos são importantes para o bom desenvolvimento da dança. Observe a Figura 2.12 e imagine as colocações dos eixos e planos dos bailarinos. Daí pode-se perceber as múltiplas possibilidades de posicionamento desses elementos.

Figura 2.12 | Posicionamento de planos e eixos



Fonte: <<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:NWFusion2.jpg>>. Acesso em: 14 maio 2017.

Para a realização de movimentos esteticamente belos, com posicionamentos adequados de eixos e planos e equilíbrio corporal (estáticos ou dinâmicos), a correta colocação ou distribuição de pesos e contrapesos é imprescindível.

Coordenação motora: fina e global

Podemos definir coordenação motora como sendo a junção de um conjunto de habilidades e de estruturas corporais. Entre os pré-requisitos para o desenvolvimento da coordenação motora, encontram-se a experiência adquirida, a informação sensorial, a capacidade intelectual e a antecipação. Em geral, costumamos classificar a coordenação motora em global e fina.

A coordenação motora global consiste na habilidade para realização de grandes movimentos utilizando todo o corpo, envolvendo, assim,

grandes massas musculares. Nesse caso, não há precisão nos movimentos, embora seja importante a sua coordenação perfeita, com harmonia nos deslocamentos. Como exemplo, podemos citar: correr, marchar, saltar, entre outras possibilidades.

Para uma boa coordenação motora global, há fatores que devem estar desenvolvidos, tais como: boa percepção corporal, capacidade de análise do gesto a ser realizado, memória e controle neuromuscular, que permite que o movimento seja realizado de maneira harmoniosa, com força, direção, amplitude, intensidade e velocidade adequadas. Na Figura 2.13, temos um exemplo de atividade que requer boa coordenação motora global.

Figura 2.13 | Salto em altura



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Womens_high_jump_3.jpg>. Acesso em: 11 maio 2017.

Por outro lado, temos também a coordenação motora fina, que consiste na capacidade para realização de movimentos mais específicos, utilizando os pequenos músculos, de modo a conseguir a execução bem sucedida desses movimentos. A coordenação motora fina requer grande precisão nos movimentos. A título de exemplo, podemos citar alguns movimentos manuais em que coordenação e precisão são essenciais, tais como: escrever, tocar piano, recortar, colar, entre outras possibilidades.

A coordenação motora fina resulta do desenvolvimento dos músculos pequenos das mãos, da palma aos dedos, bem como ao redor da boca e dos olhos. As habilidades motoras finas determinam o modo como nós desempenhamos movimentos específicos e controlados. Observe na Figura 2.14 um exemplo de habilidade que requer coordenação motora fina.

Figura 2.14 | Artista tocando piano



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Leehom_xmas_concert_at_piano.jpg>. Acesso em: 11 maio 2017.

Na dança a dois, dependendo da habilidade dos dançarinos, um leve movimento de mão (coordenação fina) pode até induzir uma movimentação das pernas e pés (coordenação global), ou seja, de certa forma, um movimento que exige coordenação motora fina praticamente produz (ou induz) outro, que exige coordenação motora global.

Percepção cinestésica

Cinestesia consiste na capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, a força exercida pelos músculos e a posição de cada parte do corpo em relação às demais, sem utilizar a visão. Este tipo específico de percepção é o que nos permite a manutenção do equilíbrio postural e a realização de diversas atividades práticas. Em outras palavras, é a consciência dos movimentos

produzidos pelos nossos membros, ou ainda, é o sentido pelo qual se tem a percepção dos membros e dos movimentos corporais.

A inteligência cinestésica se refere à habilidade para resolver problemas ou criar produtos por meio do uso de parte ou de todo o corpo. É a habilidade para usar a coordenação motora global ou fina nos esportes, nas artes cênicas, incluindo a dança, nas artes plásticas, no controle dos movimentos do corpo e na manipulação de objetos com destreza.

Intenção

Intenção é aquilo que se pretende fazer; propósito, plano, ideia; aquilo que se procura alcançar, conscientemente ou não; desejo, intento. A intenção é algo interno, está relacionada à vontade. Não conseguimos realizar nada se não tivermos intenção, vontade de fazer.

Particularmente na dança, em pares ou em grupos, a intenção é que dá origem a duas ações importantes: condução e indução. Vejamos, a seguir, os significados desses dois termos no contexto da dança.

Condução

Na dança, obviamente no caso de haver um parceiro (homem ou mulher), conduzir é propor que o corpo do outro se movimente para uma direção determinada, que realize um movimento específico. A condução na dança consiste em o líder mostrar para o parceiro, de maneira cinestésica, a proposta de movimentação, ou seja, o líder não utiliza códigos ou a fala para indicar o movimento que proporá; simplesmente o executa e também direciona o movimento que o conduzido deve executar.

Esse movimento de condução não deve ser oposto ao sentido do deslocamento, ele deve sugerir a movimentação que o conduzido deve realizar. O líder não pode levar o parceiro para um lado, quando na verdade quer que ele se movimente para o outro; não pode girar o parceiro no sentido horário, quando na verdade quer que ele gire no sentido anti-horário.

A condução refere-se à imposição de movimentos pelo líder, por meio da aplicação de uma força motriz que é recebida pelo conduzido e interpretada na forma de transferências de peso entre os membros inferiores direito e esquerdo. O deslocamento ou a permanência no

lugar consegue-se com a alteração da intensidade deste estímulo (puxar - empurrar - torcer - girar - suspender).

Como consequência da condução, surge a resposta, ação que cabe ao conduzido. Este deve interpretar o estímulo ou a proposta do líder e traduzi-la em uma resposta de movimento ou de interpretação. Quando o líder conduz, ele faz seu trabalho, no entanto, se o conduzido não estiver bem conectado, somente a condução do líder não será suficiente. O conduzido deve ficar relativamente firme na conexão com o líder, a fim de entender a tempo a proposta, no entanto, essa firmeza não significa estabelecer uma rigidez que atrapalhe a execução dos próprios movimentos, bem como os do parceiro.

Na condução, o conduzido deve ficar atento quanto ao ritmo e à musicalidade dentro da proposta de movimentação ou passo do líder. No caso das danças de salão, e considerando a formação mais convencional - dama e cavalheiro - as damas mais avançadas entendem rapidamente a condução do cavalheiro e conseguem fazer interpretações além da condução, o que deixa encantado quem os observa.

Nas danças de salão, o costume de há muito tempo era que a condução fosse de iniciativa exclusiva do homem, no papel de líder. A mulher, por sua vez, era sempre conduzida e, portanto, submissa, obedecendo na dança as "ordens" dadas pelo cavalheiro. Hoje, a condução unilateral foi substituída por um "diálogo". Atualmente, na dança de salão em particular, com a evolução do papel da dama, se discute muito a denominada condução compartilhada. Com ela, o objetivo é reinventar a dança de salão, substituindo o modelo unilateral de comunicação, estabelecido historicamente, no qual apenas o homem cria, propõe e conduz, enquanto a mulher apenas responde, deixando-se levar, sem criar qualquer resistência.

Na condução compartilhada, a dança passa a constituir um diálogo, no qual há espaços para que ambos possam "falar" e "responder" de forma igualitária, possibilitando, assim, danças mais ricas, envolventes, criativas e menos estereotipadas. Dessa forma, a mulher participa ativamente da composição e da criação na dança, uma vez que ela também se torna condutora e proponente de movimentos.



A *condução compartilhada* possibilita não somente a ampliação da participação artística da mulher na dança, bem como contribui para o desenvolvimento da sensibilidade no homem, que deverá mesclar sua ação (enquanto condutor) com a resposta ao estímulo propiciado pela dama. Dessa forma, haverá significativa ampliação de criatividade e um aumento significativo de possibilidades.

Por esse caminho, certamente haverá uma multiplicação dos movimentos, ampliando, assim, as possibilidades de criação. A reflexão sobre os lugares do masculino e do feminino na dança é fundamental para possibilitar a ruptura com padrões culturais obsoletos e a ampliação de possibilidades do corpo.

Indução

Na indução, diferentemente da condução, o líder induz o parceiro a realizar um movimento com o movimento do próprio corpo (do líder). Em outras palavras, o líder movimenta o próprio corpo para uma direção e, sem que haja condução, o parceiro o acompanha, de forma natural, leve, suave.

A indução é a forma mais leve de levar o parceiro ao movimento. Em geral, consegue-se atingir um nível alto de indução quando o par possui grande vivência na dança proposta e está em perfeita sintonia. A indução trabalha principalmente a ausência de força, estando diretamente ligada ao estabelecimento da condição para o parceiro executar um movimento.

A indução pode ser exercitada por meio de jogos, de brincadeiras ou atividades lúdicas.



Exemplificando

Em duplas, um dos participantes forma uma figura com o próprio corpo. Em seguida, o parceiro deve observar a figura, imaginar e encontrar uma forma possível de encaixar seu corpo à figura proposta. Na sequência, o primeiro se desencaixa do segundo e propõe um novo encaixe, a partir da figura formada pelo segundo, e assim, sucessivamente, até que

o fluxo de movimento de encaixe e desencaixe possibilite que o jogo prossiga com o contato-improvisação, utilizando contato físico e apoios, explorando mudanças de níveis: baixo, médio e alto; e de formas: circulares, espiraladas, retílineas etc.

O método contato-improvisação consiste em uma técnica da dança contemporânea, uma das vertentes da improvisação em dança que utiliza o jogo do contato. É uma forma de **dança a dois**, em que os corpos dialogam fisicamente por meio da transferência de peso e contrapeso, utilizando-se de conceitos físicos (inércia, atrito, gravidade etc.) para explorar a relação de parceria entre os dançarinos. Essa técnica foi criada pelo coreógrafo e dançarino experimental Steve Paxton, nos anos 1960, em Nova Iorque.

A técnica contato-improvisação consiste num trabalho em dupla, ou em grupo, em que o peso e o contrapeso são os elementos-chave para o movimento acontecer, de forma improvisada, mas consciente, na relação entre corpos. O contato-improvisação trabalha a queda e a sustentação física de forma consciente, trazendo para o corpo um conhecimento próprio sobre seus limites. Além disso, trabalha a relação com o outro, uma vez que funciona como um jogo físico e silencioso, mas de pergunta e resposta. Para o contato-improvisação acontecer, é necessário que os participantes estejam concentrados no que está acontecendo no ambiente e dentro de seu corpo. A prática constante do contato-improvisação, além de ser potencialmente uma ferramenta de autoconhecimento, é ainda pedagógica em relação ao corpo, suas alavancas, pontos de apoio, flexibilidade. Num contexto artístico, o contato-improvisação pode gerar desenhos de movimento muito interessantes para um público espectador e trabalha principalmente com o estado de presença, algo tão buscado nas linguagens de danças contemporâneas. Além disso, é uma prática pioneira na quebra de paradigmas de gênero, já que tanto o homem quanto a mulher podem liderar o movimento. Observe na Figura 2.15 uma atividade de contato-improvisação.

Figura 2.15 | Contato-Improvisação



Fonte: <<https://goo.gl/kcy4kM>>. Acesso em: 11 jul. 2017.

Sincronismo

O termo sincronia se refere ao estado ou à condição de dois ou mais fenômenos ou fatos que ocorrem simultaneamente, podendo ter ou não uma relação entre si. Observe na Figura 2.16 um belo exemplo de sincronia dos geradores eólicos.

Figura 2.16 | Sincronia



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wind_turbines_at_Cold_Harbour_Drove_-_geograph.org.uk_-_605796.jpg>. Acesso em: 11 maio 2017.

Na dança, a sincronia do movimento é de extrema importância, principalmente quando dançamos a dois ou em grupo. A dança a dois ou em grupo exige sincronia para efetuar os passos e a harmonia da dupla ou do grupo só é obtida através da comunicação, seja ela verbal ou não verbal.



Pesquise mais

Um belo show de sincronismo você pode observar, buscando, por exemplo, no YouTube, por um espetáculo conhecido por Riverdance (que em português seria literalmente "dança do rio"), uma apresentação de sapateado irlandês, reconhecido pelo rápido movimento de pernas dos dançarinos com aparente imobilidade da cintura para cima. Sugerimos a busca desse evento, entre outros, disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HHNZuj6U8jo>>. Acesso em: 25 jun. 2017.

Sincronia implica diálogo, comunicação e integração. Em grupo, muitas vezes, quando a dança é coreografada, a coreografia estabelecida para ser executada pode não ser tão complexa, nem de difícil execução, mas pode ter uma beleza ímpar só pelo fato de estar bem sincronizada com todos os participantes do espetáculo.



Assimile

- Planos corporais - superfícies planas imaginárias que tocam ou dividem o nosso corpo. Os planos podem ser de delimitação corporal ou de divisão.
- Eixos - linhas imaginárias que vão do centro de um plano ao centro de outro plano: heteropolares ou homopolar.
- Coordenação motora - junção de um conjunto de habilidades e de estruturas corporais.
- Coordenação motora global - habilidade para realização de grandes movimentos utilizando todo o corpo, envolvendo, assim, grandes massas musculares.
- Coordenação motora fina - capacidade para realização de movimentos mais específicos, utilizando os pequenos músculos.
- Intenção - aquilo que se pretende fazer; propósito.

- **Condução** (na dança) - o líder mostra para o parceiro, de maneira cinestésica, a proposta de movimentação.
- **Indução** - o líder movimenta o próprio corpo para uma direção e, sem que haja condução, o parceiro o acompanha, de forma natural, leve, suave.
- **Sincronia** - estado ou condição de dois ou mais fenômenos ou fatos que ocorrem simultaneamente, podendo ter ou não uma relação entre si. Na dança, a sincronia do movimento é de extrema importância, principalmente quando dançamos a dois ou em grupo.

Sem medo de errar

O Prof. Vinicius, orientando sua turma, explicou aos alunos alguns conceitos e respondeu às perguntas colocadas. A coordenação motora fina é a habilidade que temos que desenvolver para a realização de movimentos mais específicos, tal como tocar um instrumento (piano ou violino, por exemplo). Para tanto, músculos pequenos são acionados (da mão, braços, face etc.). Já a coordenação motora global consiste na habilidade para executar movimentos mais amplos (correr, saltar etc.), o que nos exige o uso de grandes massas musculares. Na dança, um leve movimento de mão (coordenação fina) pode até induzir uma movimentação das pernas e pés (coordenação global), ou seja, de certa forma, um movimento de coordenação motora fina induz outro que exige coordenação motora global. O conceito de percepção cinestésica pode ser facilmente percebido na dança quando um dançarino conduz (com contato) o outro à movimentação. Na dança, condução é quando provocamos o movimento ou deslocamento do parceiro por meio da aplicação de um impulso no corpo do outro (com as mãos, por exemplo). Na indução, isso não ocorre, pois o movimento de um é sugerido por uma movimentação do corpo do outro, ou seja, não há esforço mecânico de um sobre o corpo do outro. A eficácia de um ou outro modo de provocar movimentos ou a situação em que se aplica uma ou outra forma é algo muito relativa, pois depende do movimento desejado. É evidente, por exemplo, que se um dançarino vai colocar o corpo do outro no espaço, sem contato com o piso, a condução se faz necessária e é mais eficaz. Já movimentos mais suaves, leves, são movimentos induzidos.

Conflitos na dança de salão

Descrição da situação-problema

O Prof. Vinicius, em uma de suas aulas de danças de salão, percebeu que um casal estava com algumas dificuldades. O garoto sempre utilizava as mãos para conduzir a dama, tentando conduzi-la em todas as situações. Ela, porém, sempre se antecipava na realização do movimento. Com isso, acabavam executando alguns passos de forma conflitante, pois ele queria propor um movimento e ela queria executar outro diferente. Assim, sabendo das dificuldades, quais conceitos ele deveria explicar novamente aos dois alunos?

Resolução da situação-problema

Primeiramente, o Prof. Vinicius deveria mostrar que os dois, durante a dança, tinham intenção, ou seja, os dois tinham propósitos, ideias, algo relacionado às vontades de cada um. No entanto, um não estava conseguindo comunicar ao outro sua proposta, daí o conflito. Dessa forma, poderia mostrar que, basicamente, há duas maneiras de realizarem os movimentos a dois. Uma delas consiste na condução, ou seja, o líder mostra para o parceiro, de maneira cinestésica, a proposta de movimentação; o líder executa o movimento e também direciona o movimento que o conduzido deve executar. A condução refere-se à imposição de movimentos pelo líder, por meio da aplicação de uma força motriz que é recebida pelo conduzido. Como consequência da condução, surge a resposta, ação que cabe ao conduzido. Para tanto, se o conduzido não estiver bem conectado, somente a condução do líder não será suficiente. Depois, explicaria que o movimento também pode ser induzido. Na indução, diferentemente da condução, o líder induz o parceiro a realizar um movimento com o movimento do próprio corpo (do líder). Em outras palavras, o líder movimenta o próprio corpo para uma direção e, sem que haja condução, o parceiro o acompanha, de forma natural, leve, suave. Também seria conveniente que ele sugerisse a condução compartilhada, substituindo o modelo unilateral de comunicação,

no qual apenas o cavalheiro cria, propõe e conduz, enquanto a dama apenas responde, deixando-se levar, sem criar qualquer resistência. Na condução compartilhada, a dança passa a constituir um diálogo, no qual há espaço para que ambos possam “falar” e “responder” de forma igualitária. Dessa forma, os dois participam ativamente da composição e da criação na dança.

Faça valer a pena

1. Na Figura 2.17, a seguir, podemos observar dois bailarinos de Acro numa belíssima posição.

Figura 2.17 | Dançarinos de Acro



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Adagio_Swan.jpg>. Acesso em: 14 maio 2017.

Observando a posição dos bailarinos e imaginado seus planos e eixos corporais, podemos afirmar que:

- Seus respectivos planos superiores ou céfalicos estão dispostos paralelamente um ao outro.
- Seus respectivos planos anteriores ou ventrais são coincidentes.
- Seus respectivos eixos longitudinais ou céfalo-podálicos são coincidentes.
- Seus respectivos planos medianos ou sagitais são coincidentes.
- Seus respectivos eixos longitudinais ou céfalo-podálicos são paralelos.

2. Na Figura 2.18, a seguir, podemos observar uma cena de dança asiática, na qual os bailarinos utilizam leques.

Figura 2.18 | Leques numa cena de dança



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Asian_fan_dance2.jpg>. Acesso em: 14 maio 2017.

Nessa apresentação de dança, para realização da cena com leques, os bailarinos precisam:

- Ter coordenação motora global.
- Desenvolver a condução.
- Utilizar grandes massas musculares.
- Desenvolver a coordenação motora fina.
- Se dedicar a esportes como natação ou basquete.

3. Na dança a dois, o líder induz o parceiro a realizar um movimento com o movimento do próprio corpo (do líder). Em outras palavras, o líder movimenta o próprio corpo para uma direção e o parceiro o acompanha, de forma natural, leve, suave. É a forma mais leve de conduzir o parceiro ao movimento. Em geral, consegue-se atingir um nível alto quando o par possui grande vivência na dança proposta e está em perfeita sintonia.

O texto se refere a uma forma de comunicação entre os pares, a qual denominamos:

- Condução.
- Obrigaç o.
- Indu o.
- Imposi o.
- Percep o.

Referências

ARTAXO, Inês; MONTEIRO, Gizele Assis. **Ritmo e movimento**: teoria e prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

BENNETT, Roy. **Elementos básicos da música**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.

BERGE, Yvonne. **Viver o seu corpo**: por uma pedagogia do movimento. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

FREITAS, Rinaldo; BARBOSA, Cláudia. **Danças de salão**: a vida em movimento. Franca: Fundação Mario de Andrade, 1998.

FUX, Maria. **Dança, experiência de vida**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1983.

HOLANDA, Aurélio Buarque de. **Mini Aurélio**: o dicionário da língua portuguesa. 6. ed. Curitiba: Positivo, 2004.

JESUS, Glauber Bedini de. **As atividades rítmicas e a educação física escolar**: possibilidades de um trato em um outro ritmo. 2008. p. 218. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade), Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

MULLER, Raquel Zuchna; TAFNER, Elizabeth Penzlien. Desenvolvendo o ritmo nas aulas de educação física em crianças de 3 a 6 anos. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 3, n. 11, p. 101-106, jul./dez. 2007.

OLIVEIRA, Rodrigo de; PANTANO FILHO, Rubens. **O baile**: história, didática e técnicas de danças de salão. Indaiatuba: Vitória, 2012.

SANTIAGO, Emerson. **Ritmo musical**. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/musica/ritmo-musical/>>. Acesso em: 15 abr. 2017.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

ZAMONER, Maristela. **Dança de salão**. Curitiba: Prottexto, 2005.

Noções básicas de criação de coreografia

Convite ao estudo

Prezado aluno, iniciaremos nossos estudos da Unidade 3. Pretendemos que ao final da unidade você domine as noções básicas de criação de coreografia. Para tanto, trabalharemos os conceitos em três seções. Na primeira delas, as normas de movimentos na dança serão abordadas. Discutiremos o conceito, a estruturação, a aplicação e as normas no Brasil e em outros países. Na segunda seção, trataremos de planos, tipos de movimentos, significados e interpretações. Por fim, na terceira seção, a preocupação será com as sequências de movimentos, com os temas: sequências, componentes didático-pedagógicos, escala e variação rítmica. Esses temas compõem a terceira unidade desta disciplina. Dessa forma, ao finalizar esta unidade, você atingirá os objetivos de estudo propostos, sendo então capaz de dominar as noções básicas de criação de coreografia.

Como fizemos na unidade anterior, para facilitar o entendimento e a compreensão dos conteúdos abordados, criamos novamente uma situação hipotética: agora o desafio do prof. Vinícius é a preparação de uma coreografia com seu grupo de alunos, visando à apresentação no evento anual da Escola de Danças Bailando. Para isso, ele precisará revisar e refletir sobre como estruturar uma sequência na dança, objetivando a montagem de uma coreografia, assim como as normas para aplicação específicas no Brasil e em outros países.

Assim, em cada seção desta unidade, você acompanhará e auxiliará Vinícius na resolução de algumas situações-problema relacionadas ao caso descrito.

Mais uma vez, é importante lembrar que algumas dificuldades poderão surgir. Nesse caso, revise o tema e siga em frente, mantendo o foco nos estudos.

Seção 3.1

Normas de movimentos na dança

Diálogo aberto

Agora, o desafio do prof. Vinícius é a preparação de uma coreografia com seu grupo de alunos, visando à apresentação no evento anual da Escola de Danças Bailando. Para tanto, ele precisa revisar e refletir sobre alguns temas muito importantes para tal finalidade: como estruturar uma sequência na dança, objetivando a montagem de uma coreografia? Há normas para aplicação? Existem normas específicas no Brasil? E em outros países?

Não pode faltar

Caro aluno, desde o início do nosso trabalho até o presente momento, já avançamos bastante nos estudos da dança. Agora é chegada a hora de iniciarmos nossos estudos sobre coreografia.

Conceituação

A palavra coreografia é originária do grego - koreos = dança ou movimento; grafia = escrita – e significa, literalmente, “a escrita da dança”. O termo teria surgido na França, por volta de 1700, na corte de Luís XIV, para nomear um sistema gráfico capaz de transpor para o papel o repertório de movimentos do balé daquela época.

Podemos dizer que coreografar é o ato de projetar ou planejar a dança. Dessa forma, devemos entender a coreografia como um conjunto de movimentos, de sequências de movimentos ou de danças, todos previamente estruturados, com o objetivo de significar algo previamente pensado, para expressar emoções, seguindo uma trilha musical. Lembre-se de que uma boa coreografia não consiste apenas numa junção de passos, mas, sim, num conjunto de movimentos pensados e adequados ao tema e aos intérpretes. É importante registrar que em alguns espetáculos de dança contemporânea são possíveis coreografias que prescindem da trilha musical.



Exemplificando

O ato de coreografar está relacionado com a necessidade de apresentar uma ideia ou sentimento a um público utilizando movimentos corporais cênicos e expressivos. A coreografia pode contemplar um tema, para ser apresentada de forma independente, bem como pode ser pensada como parte integrante de uma apresentação. Em festas, shows musicais, peças de teatro, óperas, programas na televisão, entre outras várias possibilidades, podemos observar exemplos de coreografias de danças apresentadas por grupos ou individualmente.

Entendido o conceito de coreografia, fica evidente que o termo coreógrafo deve ser utilizado para nomear aquele que cria, que projeta e que coordena a execução da coreografia. No processo de criação coreográfica, o coreógrafo deve ter por objetivo criar ou desenvolver ideias inovadoras de combinação de passos e de movimentos, adequando-os ao tema sugerido, no ritmo e no andamento da música escolhida.



Assimile

Coreografar não é simplesmente colocar um passo após o outro utilizando a música. Coreografar é bem mais que isso: é necessário concentrar-se na música, sentindo seus instrumentos e, quando for o caso, a interpretação empregada pelo vocalista. É uma arte que exige sensibilidade, entender de música e muito de dança. Além disso, há que se dedicar tempo (muito, às vezes) para a concretização de uma coreografia.

Estruturação

Os movimentos de uma coreografia devem ter relação uns com os outros, de modo que, na coreografia, o(s) corpo(s) segue(m) o ritmo e/ou a melodia de uma música apresentada. Em geral, para cada gênero de dança, cria-se um estilo particular de coreografia, tendo em vista a necessidade de adaptar os movimentos do corpo à música escolhida. Algumas coreografias podem ser para músicas lentas e bem tranquilas; outras podem estar baseadas em movimentos muito rápidos e que impõem grande desgaste ao(s) bailarino(s).

As coreografias clássicas buscam, em geral, a representação de movimentos mais delicados, refinados; já as coreografias modernas têm como característica os movimentos mais livres e desinibidos. De modo geral, os movimentos podem ser, por exemplo: rápidos, lentos, duros, macios, longos ou curtos. De qualquer maneira, independente da coreografia, sempre haverá elementos relativamente simples, bem como outros de maior complexidade, que envolvem muito treino, destreza e habilidade por parte dos dançarinos.

No ato de coreografar, também faz-se necessário pensar em como ocupar os tempos e os espaços disponíveis. A maior ou menor energia que o contexto do evento pede também é fator importante. Numa coreografia, esses elementos básicos dialogam um com o outro, podendo então construir sentidos que causam diferentes sensações no espectador. Utilizando uma mesma música, com a composição pensada pelo coreógrafo e realizada pelos bailarinos, pode-se obter resultados bastante diferentes.

Nas apresentações coreográficas, podemos encontrar coreografias individuais ou monólogas, nas quais o dançarino se apresenta individualmente, sem um parceiro de dança. Além dessas, há também as coreografias que denominamos coletivas ou de grupo, nas quais os movimentos são realizados conjuntamente por dois ou mais dançarinos. Observe um exemplo de coreografia de grupo, na Figura 3.1.

Figura 3.1 | Coreografia coletiva



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:04232012dae_jpg_semana_de_la_cultura082.JPG>. Acesso em: 29 maio 2017.

Para a criação coreográfica, há basicamente dois métodos fundamentais:

a) Coreografia de improvisação: um coreógrafo oferece aos dançarinos uma pontuação que serve de orientação para os movimentos de forma improvisada, ou seja, existem marcações e é a partir delas que os bailarinos sabem em quais momentos podem improvisar.

b) Coreografia planejada: com esse método, o coreógrafo estabelece o conjunto dos movimentos, as formas e os detalhes, deixando pouca ou quase nenhuma oportunidade para o dançarino colocar sua contribuição pessoal.

Também para a criação coreográfica, há técnicas de movimentos que podem ser utilizadas de modo a facilitar a execução posterior da coreografia. As mais comuns são:

- Espelhamento – com os bailarinos posicionados um de frente para o outro, eles realizam os mesmos movimentos.
- Sombreamento – um bailarino se posiciona atrás do outro, com os dois olhando no mesmo sentido e, assim, eles executam os mesmos movimentos.
- Cânon – é o termo que se usa quando os bailarinos realizam o mesmo movimento, porém, um após o outro.
- Inversão – os bailarinos realizam uma sequência de movimentos na ordem inversa.
- Níveis – os dançarinos são divididos em níveis, superiores e inferiores, em uma mesma dança.
- Uníssonos – dois ou mais bailarinos realizam simultaneamente uma mesma sequência de movimentos.

A redação da coreografia é uma etapa importante. Embora não existam modelos preestabelecidos, uma coreografia precisa de estruturação. Esse planejamento começa na mente do coreógrafo, que pode anotar as ideias no papel antes de trabalhá-las no espaço de dança. O escrito coreográfico é mais que um registro de ideias, esboços e notas que serve para o coreógrafo organizar sua proposta.

A seguir, alguns passos que podem ser utilizados para a composição de uma coreografia:

a) Escolher uma música com, no máximo, três minutos. Isto se deve ao fato de que uma música curta mantém o público espectador entretido até o final, enquanto que, se é muito longa, corre-se o risco de dispersão.

b) Imaginar a coreografia mentalmente, levando em conta como você ouve a composição musical escolhida.

c) Nomear e anotar as várias etapas dos movimentos da música. Os nomes escolhidos podem ser quaisquer, no entanto, estabelecer, para cada segmento, um nome de fácil associação à etapa nomeada.

d) Estabelecer esboços de interpretações visuais dos movimentos de dança ao lado dos nomes atribuídos. Os desenhos podem ser em qualquer estilo, o importante é que você os compreenda.

e) Marcar os momentos da música em que certos movimentos de dança podem ocorrer, pois dependendo do tipo de música, há formas distintas de marcá-los (música clássica, contemporânea, jazz, pop ou folclórica, por exemplo, têm estruturas diferentes). Lembrar-se de que, como registrado anteriormente, a dança contemporânea muitas vezes prescinde da música.

f) Construir e anotar sequências que correspondem à sua visão da coreografia. Os movimentos utilizados podem ser bem diferentes, pois dependem da música escolhida. Anotar os nomes dos movimentos de dança ou esboçar as suas imagens ao lado das marcas já estabelecidas para os movimentos da música.

g) Não há problema em repetir movimentos, pois a repetição não é negativa. O importante é que os movimentos sejam executados com beleza e corretamente.

h) Em momentos de música mais lenta, ou muito melódica, usar movimentos ondulatórios e sinuosos. Quando a música estiver mais rápida, ou com os instrumentos percussivos mais fortes, usar as batidas e os movimentos marcados.

i) Observar o refrão da música, a parte que se repete várias vezes. No refrão, pode-se usar a mesma sequência de movimentos.

j) É importante lembrar-se de todas as dimensões. Explorar todas as posições para que o(s) bailarino(s) não fique(m) o tempo todo de frente para o público, por exemplo.

k) Criar um final marcante, ou seja, criar uma pose final bonita para encerrar a coreografia.

l) Na apresentação final, lembrar-se de que ao terminar a música, o(s) bailarino(s) deve(m) permanecer por mais uns três segundos na posição; é o tempo em que estarão recebendo os aplausos. Depois disso, ele(s) deve(m) agradecer com calma e com um leve acento de cabeça e inclinação de coluna.

Aplicação

Uma vez estruturada a coreografia, chega então ao momento de aplicá-la, ou seja, a etapa de começar os ensaios com o(s) bailarino(s). Em geral, como o coreógrafo planejou a coreografia, ele tem o controle da situação, portanto, ele comanda a velocidade dos ensaios.

Nos primeiros ensaios, a estrutura da coreografia precisa ser compreendida para a conscientização de pontos essenciais, tais como distribuições, permanências e transferências de peso. Na etapa de ensaio, obviamente as repetições são imprescindíveis. Essas reproduções serão tantas as necessárias para que os bailarinos se familiarizem com os movimentos propostos, bem como, em momentos seguintes, sejam realizados os ajustes necessários. É possível que ocorram erros em movimentos ou combinações; daí a necessidade de algumas repetições.

Ao longo dos ensaios, há detalhes que o coreógrafo não consegue colocar ao bailarino com palavras, sendo de muita importância o aprendiz observar atentamente a proposta de movimento que o coreógrafo está fazendo. Deve-se fixar a atenção nele, espelhando seus movimentos. É importante estudar o coreógrafo para entender os movimentos, a execução e o timing (momento propício de realizar ou de ocorrer algo). Quando o bailarino sentir que entendeu a coreografia, deve executá-la sozinho, só se dirigindo ao coreógrafo para corrigir detalhes.



Refleta

Pode ser que existam movimentos de um estilo de dança que o(s) bailarino(s) não esteja(m) treinado(s). Por isso, expandir o vocabulário de dança é fundamental para que um dançarino se torne mais versátil. Assim, praticar e experimentar movimentos de todos os estilos é bem interessante.

É interessante também que os ensaios sejam filmados. Assistir aos vídeos posteriormente oferece a possibilidade de se detectar pontos que precisam ser corrigidos, bem como contempla o surgimento de novas ideias que poderão ser incorporadas à coreografia.

Normas

Em todos os festivais ou eventos de competição de dança são estabelecidas normas específicas para os participantes. As normas e regulamentos, em geral, diferem de uma competição para outra, dependendo da modalidade do evento (ballet, dança esportiva etc.). Esses festivais ou mostras propiciam ampla exposição aos participantes, além da experiência que os ajudam em suas trajetórias profissionais.

A título de exemplo, a seguir, vamos tecer algumas considerações sobre as normas da dança esportiva no Brasil e também sobre as competições internacionais mais importantes do ballet.

Normas no Brasil

No Brasil, a entidade que regulamenta a dança esportiva e de salão é o Conselho Nacional de Dança Desportiva (CNDD). Fundado em fevereiro de 2013, o CNDD é uma associação que promove e regulamenta a dança esportiva em todo o território nacional, tendo por referência os códigos das regras desportivas e normas estabelecidas pela *World Dancesport Federation* (WDSF), entidade internacional a qual o CNDD está associada.

Atualmente, o CNDD conta com 79 membros filiados, distribuídos por vários estados do país, como Ceará, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pernambuco, Santa Catarina e São Paulo. O CNDD orienta e realiza campeonatos da modalidade, cursos de formação para dançarinos e árbitros e está em parceria com seus membros para o desenvolvimento e a promoção do esporte no Brasil.

O CNDD estabelece um regulamento para a dança desportiva, que inclui o seguinte: formação de pares, categorias (divisão por faixa etária, por modalidade e por nível), inscrições, figuras (figuras standard e figuras latinas), música, indumentária (vestimenta, decoração, sapatos, cabelos, maquiagem e joalheria), andamento da competição, escrutínio e arbitragem, premiação, ranking de subida de classe e autoridade da organização.



Se quiser saber um pouco mais sobre as regras para a dança esportiva no Brasil, o seu detalhamento poderá ser encontrado no site oficial do CNDDDS. Procure as regras e outras informações no seguinte endereço eletrônico: <http://www.cndds.org.br/categoria/quem_somos/o_cndds/>. Acesso em: 2 jun. 2017.

Normas em outros países

No balé clássico, há um grupo de movimentos padronizados. Na dança moderna, no entanto, os movimentos são mais livres. Na dança contemporânea, há quase uma quebra do conceito de coreografia, ou seja, existe uma liberdade tal para os movimentos de modo que nem sempre há uma representação gráfica para eles.

No caso específico do balé, apesar de não ser uma modalidade competitiva, há grandes eventos de competição pelo mundo. Observe a Figura 3.2, ilustrando bailarinos numa competição de ballet.

Figura 3.2 | Bailarinos em competição de ballet



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:RIAN_archive_88379_Semenyaka_and_Kovmir_Perform_at_1st_International_Ballet_Contest.jpg>. Acesso em: 29 maio 2017.

Esses eventos competitivos, além de oferecerem premiações em dinheiro, possibilitam aos principais bailarinos prestígio e/ou contratos com grandes companhias de balé. Como as normas e as regulamentações diferem de uma competição para outra, relacionamos a seguir alguns dos principais eventos, destacando alguns requisitos, critérios utilizados e prêmios.

a) *Youth America Grand Prix*

Desse evento podem participar dançarinos de qualquer nacionalidade, com idades entre 9 e 19 anos. Pré-competitiva: entre 9 e 11 anos; Junior: entre 12 e 14 anos; e Sênior: entre 15 e 19 anos. Bailarinos nas categorias Júnior e Sênior participam nas modalidades Variação Clássica, Solo Contemporâneo ou ambas, podendo participar como solos, conjuntos, duetos, ou nas três.

As seletivas, que classificam os finalistas para Nova York, ocorrem a partir de semifinais regionais ou em testes de vídeo. É utilizada uma escala de 100 pontos para habilidades artísticas e também técnicas, sendo que cada juiz toma a média das duas notas. Para se classificar para as finais, o participante deve ter obtido pontuação de 95 ou acima na variação Ballet Clássico.

b) *New York International Ballet Competition*

Evento aberto a dançarinos, profissionais ou não, de qualquer nacionalidade, mulheres entre 17 e 23 anos e homens entre 18 e 24 anos. A seleção acontece baseada em aplicativos escritos, vídeos e fotografias. Todos os dançarinos devem ser inscritos com um parceiro, que também concorre.

Na fase inicial da competição, treinadores ensinam aos participantes três pas-de-deux, termo do ballet clássico que significa "passo de dois". É um dueto de dança, em que dois dançarinos, geralmente um homem e uma mulher, executam passos característicos de balé. Cada bailarino também prepara dois solos coreografados, clássico ou contemporâneo, com duração máxima de dois minutos e meio.

As seleções ocorrem em três fases, com eliminação até a última fase do evento. No final, além das medalhas, os bailarinos poderão ser agraciados com contratação pela American Ballet Theatre ou pelo Joffrey Ballet.

c) *Varna International Ballet Competition*

O Varna (cidade-sede na Bulgária) é um evento para dançarinos de quaisquer país e sexo, com faixa etária entre 15 e 26 anos. Entre 15 e 19 anos eles competem no grupo Junior, e os com idade entre 19 e 26 anos no grupo Sênior, podendo participar como casal ou solo.

O evento ocorre em três fases. A primeira contempla a coreografia clássica. Os selecionados para a etapa seguinte devem apresentar uma coreografia clássica e outra contemporânea. Os que vão para a fase final realizarão, novamente, duas coreografias, clássica e contemporânea.

Os jurados utilizam pontuação de até 25 pontos. Os que obtêm maiores pontuações na primeira etapa seguem para a segunda, desde que tenham atingido mais de 18 pontos. Participantes com pontuações mais elevadas na segunda etapa seguem para a final, desde que tenham feito mais de 19 pontos. Os casais devem realizar pas-de-deux completos para a parte clássica, com adágio, variações e coda (movimentos típicos do ballet). As versões convencionais de coreografia clássica devem ser apresentadas nas três fases.

d) *Prix de Lausanne*

Evento anual realizado na Suíça, para dançarinos não profissionais com faixa etária entre 15 e 18 anos. Os que desejam participar podem enviar um DVD contendo uma audição de 15 a 20 minutos em estúdio. Bailarinos com pontuação de 110 a 130 pontos são classificados para o evento.

Para seguirem à segunda etapa, os bailarinos selecionados realizam aulas de balé clássico e de balé moderno, avançando para uma fase final que contempla a variação clássica e a contemporânea, bem como uma livre, de escolha do bailarino.

Durante o evento, os concorrentes são avaliados pelos juízes com base em talento, aptidão física, coragem, individualidade, musicalidade, dinâmica de movimento, facilidade técnica e coordenação global.

e) *WBC - Concurso Mundial de Ballet*

Evento realizado todos os anos em Orlando, Flórida, sendo aberto a participantes dos níveis introdutório e profissional, na faixa etária entre 10 e 22 anos. Os dançarinos são selecionados por meio de um teste de vídeo. Uma vez aceitos, são classificados em um dos quatro grupos: introdutório (10 e 11 anos); preparatório (12 e 13 anos); pré-profissional (14 a 17 anos); e profissional (18 a 22 anos). Pas-de-deux e conjuntos têm categorias específicas.

A avaliação leva em conta méritos técnicos e artísticos, pontuados isoladamente, excluindo-se os pontos máximos e mínimos, sendo os restantes considerados para uma média final. Introdutório e pas-de-deux têm uma única fase eliminatória, sendo que os bailarinos de maior pontuação se classificam para a fase final. Concorrentes preparatórias têm que passar por duas fases eliminatórias, enquanto os pré-profissionais e profissionais passam por três.

Sem medo de errar

Para estruturar uma coreografia, o prof. Vinícius deve seguir algumas orientações. Primeiramente, ele deve decidir se a coreografia será individual ou de grupo; de improvisação ou planejada. Depois disso, o coreógrafo tem que se preocupar com a escolha da música; com a elaboração de um esboço mental da coreografia, levando em conta como ele ouve a composição musical escolhida; nomear e anotar as várias etapas dos movimentos da música; estabelecer esboços de interpretações visuais dos movimentos de dança; marcar momentos da música em que certos movimentos de dança podem ocorrer; construir e anotar sequências que correspondam à visão da coreografia; propor movimentos adequados em momentos de música mais lenta ou mais rápida; lembrar-se de todas as dimensões, para que o bailarino não fique o tempo todo de frente para o público, por exemplo; criar um final marcante, ou seja, uma pose final bonita para encerrar a coreografia. Por último, dependendo do evento no qual a coreografia será apresentada, o coreógrafo deve se ater às normas do evento, se for o caso. Existem normas específicas no Brasil e em outros países, dependendo do tipo de competição ou evento em que se pretende participar.

Avançando na prática

Festa de quinze anos

Descrição da situação-problema

O prof. Vinícius foi procurado pelos pais de Sandra, uma de suas alunas, solicitando o trabalho do professor na preparação de uma coreografia para a festa de quinze anos da filha. Para realizar tal tarefa, ou seja, para preparar uma coreografia específica para esse evento, quais etapas devem ser levadas em conta pelo prof. Vinícius?

Resolução da situação-problema

Primeiramente, o prof. Vinícius deve levar em conta o nível de conhecimento e as habilidades da aluna, adaptando os movimentos da coreografia para o nível adequado. Também é preciso definir quem será o parceiro de Sandra na apresentação, ou se ela pretende se apresentar solo. Na primeira hipótese, também o nível de conhecimento e as habilidades do parceiro devem ser levados em conta. A escolha da música também é item importante, devendo levar em conta o tipo de evento e também o desejo da aluna. Depois disso, o professor deve utilizar os procedimentos padrões para criação da coreografia: imaginar a coreografia mentalmente considerando como se ouve a composição musical escolhida; nomear e anotar as várias etapas dos movimentos da música; estabelecer esboços de interpretações visuais dos movimentos de dança ao lado dos nomes atribuídos; marcar momentos da música em que certos movimentos de dança podem ocorrer; construir e anotar sequências que correspondam à visão da coreografia; anotar os nomes dos movimentos de dança ou esboçar as suas imagens ao lado das marcas já estabelecidas para os movimentos da música; sugerir movimentos adequados para momentos de música mais lenta ou mais rápida, ou com os instrumentos percussivos mais fortes, use as batidas e os movimentos marcados; lembrar-se de todas as dimensões e os espaços do local onde será apresentada a coreografia; criar um final marcante para encerrá-la.

Faça valer a pena

1. O ballet apresenta uma terminologia específica para passos, movimentos e composições coreográficas. Entre eles, encontramos os termos: *passé*, *demi-plié*, *grand-plié*.

No ballet, entre os termos, encontramos o “pas-de-deux”, que significa:

- Uma dança dueto na qual dois bailarinos, normalmente um homem e uma mulher, executam passos de ballet conjuntamente.
- Uma dança solo na qual o bailarino, um homem, executa passos de ballet.
- Uma dança solo na qual a bailarina, uma mulher, executa passos de ballet.
- Uma dança na qual vários bailarinos, de um grupo de dois homens e duas mulheres, executam passos de ballet conjuntamente.
- Uma dança na qual vários bailarinos, de um grande grupo, executam passos de ballet conjuntamente.

2. Para a criação coreográfica, há técnicas de movimentos que podem ser utilizadas de modo a facilitar a execução de coreografias.

Assinale, entre as alternativas a seguir, aquela que descreve corretamente uma técnica que pode ser utilizada para facilitação da criação coreográfica:

- a) Espelhamento: um bailarino se posiciona atrás do outro, com os dois olhando no mesmo sentido, e assim eles executam os mesmos movimentos.
- b) Sombreamento: com os bailarinos posicionados um de frente para o outro, eles realizam os mesmos movimentos.
- c) Cânon: dois ou mais bailarinos realizam simultaneamente uma mesma sequência de movimentos.
- d) Inversão: os bailarinos realizam uma sequência de movimentos na ordem inversa.
- e) Unísono: é o termo que se usa quando os bailarinos realizam o mesmo movimento, porém um após o outro.

3. No Brasil, a entidade que regulamenta a dança esportiva e de salão é o Conselho Nacional de Dança Desportiva (CNDDS), uma associação que promove e regulamenta a Dança Esportiva Brasileira, tendo por referência os códigos das regras desportivas e normas estabelecidas pela *World Dancesport Federation* (WDSF).

Assinale a alternativa que corresponda à indumentária a ser utilizada pelos competidores, estabelecida no regulamento da CNDDS para a dança desportiva:

- a) Somente a vestimenta.
- b) Somente vestimenta, sapatos e joalheria.
- c) Somente vestimenta e sapatos.
- d) Vestimenta, decoração, sapatos, cabelos, maquiagem e joalheria.
- e) Somente decoração, maquiagem e joalheria.

Seção 3.2

Formação de movimentos na dança

Diálogo aberto

Agora, a tarefa do prof. Vinícius consiste na preparação de uma coreografia com seu grupo de alunos, visando à apresentação no evento anual da Escola de Danças Bailando. Então, pensando na coreografia, o prof. Vinícius refletiu: quais seriam os tipos de movimentos na dança e em que planos eles poderiam ser executados para explicitação dos diversos significados desejados, de modo a propiciarem uma diversidade de interpretações por parte dos expectadores?

Não pode faltar

Caro aluno, na seção anterior, iniciamos nossos estudos sobre coreografia. Primeiramente a conceituamos, depois analisamos como estruturar uma coreografia e também discutimos um pouco sobre aplicação e normas para os movimentos coreográficos. Agora, continuaremos com o mesmo tema, a coreografia, discutindo alguns outros conceitos igualmente importantes. Analisaremos os espaços onde a dança se realiza, os tipos de movimentos, seus significados e interpretações.

Planos

Antes de falar em planos da dança, começaremos falando sobre espaços. Os ambientes onde acontecem os movimentos de dança são espaços tridimensionais, ou seja, possuem volumes, portanto, têm comprimento, largura e altura. Dessa forma, quando falamos do espaço da dança, devemos pensar sempre no ambiente como um todo, onde a ação se desenvolve, e não apenas no piso, no plano inferior que serve de apoio ao bailarino.

O espaço da dança pode ser definido por meio de relações entre o corpo do bailarino e o ambiente, o corpo em relação a ele próprio, o

corpo em relação a outro corpo ou o corpo em relação a um objeto situado nesse mesmo ambiente.

Nesse espaço maior, mais amplo, podemos considerar outros subespaços nele contidos:

a) Sem deslocamentos: nesse caso, tem-se um espaço compreendido entre o eixo longitudinal do corpo e a maior distância que os segmentos corporais (braços, pernas etc.) possam alcançar, sem deslocamento.

b) Com deslocamentos: nesse caso, tem-se todo o espaço por onde o corpo se translada, deslocando-se pelo piso de um ponto a outro.

c) Aéreo: consiste no espaço que pode ser ocupado por meio de saltos ou suspensões.

d) Ao nível do solo: consiste no espaço que o bailarino pode ocupar quando executa quedas e rolamentos.

Observe, na Figura 3.3, os dançarinos explorando um espaço superior, sem deslocamento.

Figura 3.3 | Movimentos em um espaço superior sem deslocamento



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:New_Moves_2017_KCB-17-10_\(32900111226\).jpg?uselang=pt-br](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:New_Moves_2017_KCB-17-10_(32900111226).jpg?uselang=pt-br)>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Ainda sobre os espaços, neles há vários planos a serem considerados. Esses planos podem ser analisados pelos níveis em que estão situados; níveis esses, que se referem então à altura em que um movimento pode ser realizado. De modo geral, os níveis são definidos levando em conta os movimentos possíveis do corpo, utilizando espaços acima da cabeça, na altura da cintura ou abaixo dela. Vejamos as possibilidades:

a) Nível alto: movimentos realizados na posição em pé ou para cima, com saltos.

b) Nível médio: movimentos realizados com joelhos ou tronco flexionados.

c) Nível baixo: movimentos realizados de cócoras, ajoelhado, sentado ou deitado.

Ainda há que se considerar outros planos em relação às possibilidades de realização de movimento, ou seja, os planos quando o movimento é realizado frontal, sagital ou transversalmente. Na Figura 3.4, podemos observar os movimentos nos três níveis.

Figura 3.4 | Níveis de movimentos



Fonte: <<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tutting.tif>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Tipos de movimentos

Para tornar mais fácil a compreensão das possibilidades de movimentos na dança, estabeleceremos alguns conceitos básicos. Vejamos:

a) Deslocamento: ocorre quando o bailarino, no palco ou em cena, se desloca para pontos específicos do ambiente. Na dança, o deslocamento pode ser feito de diferentes maneiras: andando, correndo, saltando, sendo carregado, se arrastando, girando, entre outras possibilidades. Esses deslocamentos podem ser retilíneos ou curvilíneos, e também podem ser realizados individual ou coletivamente.

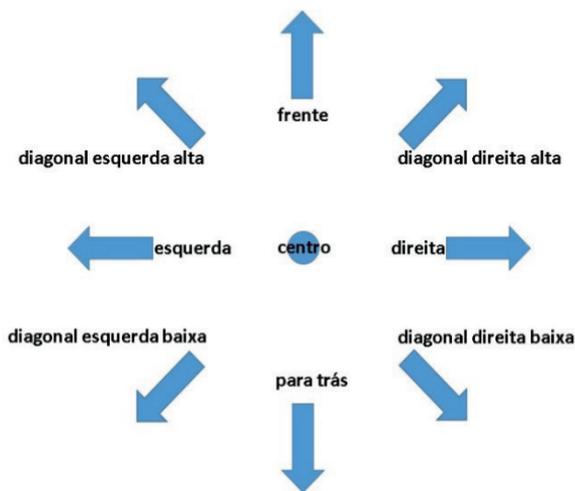
b) Direção e sentido: definidos pelas trajetórias, pelos caminhos a seguir pelo bailarino, para onde o movimento segue, tendo como referência o eixo central do corpo do dançarino.

Na dança, os movimentos podem ser feitos em várias direções no espaço: para frente, para trás, diagonal, esquerda, direita etc. Essas possíveis direções são determinadas pelo espaço disponível e pelo tipo de dança.

Podemos destacar cinco direções dimensionais básicas para orientação espacial: frente-para trás, direita-esquerda, duas diagonais, em cima-embaixo. Para cada uma dessas direções, temos dois sentidos possíveis: para frente ou para trás; direita ou esquerda; diagonal direita-alta ou diagonal direita-baixa; diagonal esquerda-alta ou diagonal esquerda-baixa; em cima ou embaixo.

Na Figura 3.5, podemos observar oito desses possíveis sentidos. Como a figura é plana, evidentemente estão ausentes os sentidos "em cima e embaixo".

Figura 3.5 | Representação das direções e sentidos espaciais



Fonte: elaborada pelo autor.

c) Extensão: consiste no comprimento do traçado devido a um movimento do bailarino de um ponto a outro no espaço. Em termos relativos, a extensão pode ser: pequena (perto), normal ou grande (longe).

Para os movimentos a serem realizados, também podemos considerar as seguintes possibilidades:

1. Movimentos com alterações na direção ou na trajetória (desvios).
2. Movimentos com alterações de níveis ou planos: alto, médio e baixo. Observe, na Figura 3.6, um exemplo de movimento em um plano baixo.

Figura 3.6 | Movimentos em um plano baixo



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Battery_Dance_Festival_-_Battery_Dance_Company_\(30926073201\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Battery_Dance_Festival_-_Battery_Dance_Company_(30926073201).jpg)>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Observe, agora, na Figura 3.7, um exemplo de movimento em um plano alto.

Figura 3.7 | Movimento em plano alto



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Traditional_Maasai_Dance.jpg>. Acesso em: 15 jun. 2017.

3. Movimentos realizados no mesmo lugar.
4. Movimentos centrífugos: os que se distanciam do centro.
5. Movimentos centrípetos: os que se dirigem ao centro.
6. Movimentos convergentes: os que se originam em vários pontos e convergem para um único ponto.
7. Movimentos divergentes: os que se originam em um ponto e se dirigem para pontos distintos.
8. Movimentos com desenhos espaciais: espirais, círculos, quadrados, retângulos etc. Observe um exemplo de movimento circular na Figura 3.8.

Figura 3.8 | Movimentos com desenho circular



Fonte: <<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:RingDance.jpg>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

9. Movimentos sequenciais, com ou sem repetição. Exemplos: A-B-A ou A-B-C.
10. Movimentos em uníssono: quando dois ou mais dançarinos realizam os mesmos movimentos simultaneamente.
11. Movimentos em cânon: quando dois ou mais dançarinos realizam os mesmos movimentos, um após o outro.
12. Movimento de fuga: quando o mesmo movimento é repetido, com diferentes acentos ou intensidades.
13. Movimentos rápidos/lentos: em termos de velocidade, em geral, o andar normal é considerado velocidade média.

14. Movimentos com mais/menos intensidade: quando se coloca mais ou menos energia, ou seja, o movimento é mais ou menos acentuado.

15. Ritmo dos movimentos: combinação de uma série de movimentos com durações (unidades de tempo) iguais ou diferentes.

Significados

Durante a movimentação do bailarino, as atitudes corporais são determinadas por duas formas de ação: uma que flui do centro do corpo para fora e outra que vem do espaço que circunda o corpo em direção ao seu centro. Os membros do corpo podem efetuar muitas combinações dessas duas ações, podendo gerar movimentos mais harmoniosos ou mais grotescos (LABAN, 1978).

O instrumento do bailarino é seu corpo e, com ele, por meio de movimentos que fluem num ou noutro sentido, o dançarino tem que comunicar para o público as ideias do coreógrafo. Ele tem que estabelecer contato com o espectador, possibilitando um diálogo, criando um elo entre palco e plateia. Para tanto, os movimentos externos têm que ter um significado, devem ser reflexos de movimentos internos do sentimento e do pensamento do bailarino (LABAN, 1978).

Quando os movimentos têm significados e a sintonia com o público se estabelece, significa que o bailarino consegue expressá-los para o espectador.

Interpretações

Expressar-se na dança, utilizando uma melodia, significa traduzir por meio de gestos e movimentos os sentimentos presentes na música. Expressar a melodia exige sentir o que ela diz por meio de seus sons, ou seja, exprimir o ânimo da música.

Se a dança não é interpretada, ela não se constitui em arte, é simplesmente técnica. Isso não quer dizer que a técnica não seja algo importante. É importante sim, porém, na dança, a exposição de técnica, mesmo com leitura musical irrepreensível, é apenas um sequência de movimentos sem paixão, sem emoção. Dessa forma, a dança sem expressão fica imperfeita, incompreendida para o observador.

Interpretação com expressividade implica sentimento. Para interpretar bem, tem-se que unir dois importantes elementos, técnica e sentimento (alma). A interpretação não pode ser somente exposição

de técnica, mesmo que apurada, pois ela não pode prescindir da alma, do sentimento.

A interpretação deve gerar a expressão de um momento íntimo do dançarino que é explicitado para o público. Com isso, o dançarino apresenta sua intimidade, quem ele é realmente, de onde ele veio. Quando a dança é bem interpretada, o público recebe a informação e também responde ao bailarino, com o sentimento, com os aplausos.

Interpretar, na dança, é entender as mudanças de ânimo da música, suas dinâmicas e variações, quando ela explicita mais alegria, quando mais melancólica, mais apaixonada, introspectiva, forte etc. A interpretação consiste em compreender a melodia por meio de suas frases, identificando sua rítmica, tempo, harmonia, as nuances e os instrumentos utilizados. A comunicação entre música e bailarino não pode fazer falta na dança. Assim, a construção de uma coreografia, ou seja, a elaboração dos movimentos, só é possível depois de realizada a leitura e compreendida a música a ser utilizada.



Refleta

De nada serve ler a música e interpretar sua dinâmica se não há capacidade de expressão. Interpretação e expressão não significam exatamente a mesma coisa. Pode-se interpretar uma música em uma dança acompanhando a sua dinâmica, utilizando-se da leitura musical e coreográfica, colocando a técnica naquilo que se está dançando. No entanto, é a expressividade do bailarino que fará com que o público concentre nele o olhar, é a expressividade que provoca as emoções. O bailarino tem que sentir e saber transmitir, conseguindo estabelecer movimentos faciais e/ou corporais adequados para o momento, ou seja, com sentimentos, belos, de padrão elevado.

A interpretação depende de um amplo espectro de fatores, tal como compreender a letra da música. Isso é imprescindível para que se tenha mais elementos de interpretação. Apenas fazer a leitura melódica da voz do cantor não é suficiente; é necessário interpretar por meio de gestos o que está sendo cantado, tendo em vista que isso ajuda o público a compreender a mensagem de sua dança ou coreografia.



Exemplificando

Para exemplificar a questão da expressividade, vamos utilizar uma bela imagem que por si só dispensa maiores explicações. Observe, na Figura 3.9, a expressividade da bailarina. Ela é tão marcante que o fotógrafo, com muita facilidade, pode captá-la fielmente.

Figura 3.9 | Expressividade na dança



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Buenos_Aires_-_A_dancer_-_8034.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Ao estudar uma música para compor uma coreografia, o bailarino deve buscar a identificação da dinâmica da melodia e também perceber como se sente no contexto proposto pela música. Sentir e viver a música são os elementos que possibilitarão que a interpretação seja expressiva.



Pesquise mais

Para saber um pouco mais, você pode encontrar informações muito interessantes sobre coreografia e criação coreográfica na Seção 2.3, Unidade 2, do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*, de autoria de Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix. O livro encontra-se na nossa Biblioteca Virtual, disponível em: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Para finalizar esta seção, uma observação importante: apresentar-se com música ao vivo é tarefa um tanto mais complexa, pois mesmo quando a música é familiar aos ouvidos do dançarino, o músico pode promover algumas alterações na harmonia. Nesse caso, é fundamental fixar a atenção ao máximo no que está sendo tocado.



Assimile

- Espaço da dança: definido por meio de relações entre o corpo do bailarino e o ambiente, o corpo em relação a ele próprio, o corpo em relação a outro corpo, ou o corpo em relação a um objeto do ambiente.
- Subespaços: a) sem deslocamentos: espaço compreendido entre o eixo longitudinal do corpo e a maior distância que os segmentos corporais possam alcançar, sem deslocamento; b) com deslocamentos: espaço por onde o corpo se translada, deslocando-se pelo piso de um ponto a outro; c) aéreo: espaço que pode ser ocupado por meio de saltos ou suspensões; d) ao nível do solo: espaço que o bailarino pode ocupar quando executa quedas e rolamentos.
- Planos de movimento: a) nível alto: movimentos em pé ou para cima, com saltos; b) nível médio: movimentos com joelhos ou tronco flexionados; c) nível baixo: movimentos de cócoras, ajoelhado, sentado ou deitado.
- Possibilidades de movimentos: a) deslocamento: movimentos para pontos específicos do ambiente, andando, correndo, saltando, sendo carregado, se arrastando, girando; retilíneos ou curvilíneos; individuais ou coletivos.
- Direção e sentido: para onde o movimento segue, com referência ao eixo central do dançarino (para frente, para trás, diagonal, esquerda, direita, em cima-embaixo).
- Extensão: comprimento do traçado devido a um movimento, podendo ser pequena (perto), normal ou grande (longe).
- Movimentos: a) com alterações na trajetória; b) com alterações de níveis; c) realizados no lugar; d) centrífugos; e) centrípetos; f) convergentes; g) divergentes; h) com desenhos espaciais; i) sequenciais, com ou sem repetição; j) em uníssono; k) em cânon; l) de fuga; m) rápidos/lentos; n) com mais/menos intensidade.

- Ritmo dos movimentos: combinação de uma série de movimentos com durações iguais ou diferentes.
- Significados: o instrumento do bailarino é seu corpo; por meio de movimentos, o dançarino tem que comunicar para o público as ideias do coreógrafo. Assim, os movimentos externos têm que ter um significado, devem ser reflexos de movimentos internos do sentimento e do pensamento do bailarino.
- Interpretações e expressões: expressar-se na dança, utilizando uma melodia, é traduzir por meio de gestos e movimentos os sentimentos presentes na música. Se a dança não é interpretada, ela não se constitui em arte, é simplesmente técnica. A exposição de técnica é apenas uma sequência de movimentos sem emoção, sem sabor. A dança sem expressão fica imperfeita, incompreendida para o observador. Interpretação com expressividade implica sentimento. Para interpretar bem, tem-se que unir dois importantes elementos, técnica e sentimento.

Sem medo de errar

Há vários tipos de movimentos na dança: movimentos com alterações na direção ou na trajetória (desvios); movimentos com alterações de níveis ou planos: alto, médio e baixo; movimentos realizados no mesmo lugar; movimentos centrífugos: os que se distanciam do centro; movimentos centrípetos: os que se dirigem ao centro; movimentos convergentes: os que se originam em vários pontos e convergem para um único ponto; movimentos divergentes: os que se originam em um ponto e se dirigem para pontos distintos; movimentos com desenhos espaciais: espirais, círculos, quadrados, retângulos etc.; movimentos sequenciais, com ou sem repetição (A-B-A ou A-B-C); movimentos em uníssono: quando dois ou mais dançarinos realizam os mesmos movimentos simultaneamente; movimentos em cânon: quando dois ou mais dançarinos realizam os mesmos movimentos, um após o outro; movimento de fuga: quando o mesmo movimento é repetido com diferentes acentos ou intensidades; movimentos rápidos/lentos: em termos de velocidade, em geral, o andar normal é considerado com velocidade média; movimentos com mais/menos intensidade: quando se coloca mais

ou menos energia, ou seja, o movimento é mais ou menos acentuado; entre outras possibilidades. Além disso, deve-se considerar o ritmo dos movimentos: combinação de uma série de movimentos com durações (unidades de tempo) iguais ou diferentes.

Os movimentos podem ser executados em diversos planos e espaços, tais como: a) sem deslocamentos: espaço compreendido entre o eixo longitudinal do corpo e a maior distância que os segmentos corporais (braços, pernas etc.) possam alcançar, sem deslocamento; b) com deslocamentos: espaço por onde o corpo se translada, deslocando-se pelo piso de um ponto a outro; c) aéreo: espaço que pode ser ocupado por meio de saltos ou suspensões; d) ao nível do solo: espaço que o bailarino pode ocupar quando executa quedas e rolamentos.

Considerando tais espaços, ainda temos alguns planos ou níveis a serem considerados: Nível alto: movimentos realizados na posição em pé ou para cima, com saltos; Nível médio: movimentos realizados com joelhos ou tronco flexionados; Nível baixo: movimentos realizados de cócoras, ajoelhado, sentado ou deitado. Ainda devem-se considerar outros planos, quando o movimento é realizado frontal, sagital ou transversalmente.

Para a explicitação dos diversos significados desejados, de modo a propiciarem uma diversidade de interpretações por parte dos espectadores, o bailarino deve expressar-se na dança, ou seja, utilizando uma música, deve traduzir por meio de gestos e movimentos os sentimentos presentes na melodia. Expressar-se com a música corresponde a sentir e explicitar o que ela diz por meio de seus sons, ou seja, exprimir o ânimo da melodia.

Avançando na prática

Coreografia para um festival estudantil

Descrição da situação-problema

O prof. Vinícius foi procurado por um grupo de estudantes que lhe solicitaram orientações para a melhoria de uma composição coreográfica que eles já haviam preparado, visando à participação em um festival de dança na escola em que estudam. O prof. Vinícius pediu aos estudantes que mostrassem a coreografia. Assim,

observou que a apresentação já estava bem razoável, porém, só no quesito técnica. Quais orientações o prof. Vinícius poderia dar aos estudantes para o aperfeiçoamento da coreografia?

Resolução da situação-problema

Como o prof. Vinícius observou que a apresentação já estava bem razoável tecnicamente, as orientações que poderia dar aos estudantes seriam as seguintes: a) que treinassem um pouco mais, repassando a coreografia, para aperfeiçoarem a técnica; b) que cuidassem do mais importante para a apresentação: os significados e a interpretação. Assim, que procurassem compreender melhor a música, sua dinâmica, seus humores, o que ela traduz aos ouvintes. Dessa forma, sentindo a essência da melodia, que procurassem maneiras de transmiti-la por meio de gestos e movimentos, colocando neles os próprios sentimentos provocados pela música.

Faça valer a pena

1. Na dança, os movimentos realizados pelo bailarino podem ocorrer em vários planos, que são definidos pelos níveis em que estão situados. De modo geral, os níveis são estabelecidos levando-se em conta os movimentos possíveis do corpo, utilizando os espaços dele circundantes. Na figura a seguir, podemos observar um casal de bailarinos se apresentando no Campeonato Mundial de Dança Esportiva, na modalidade dança latina. Com relação aos níveis dos movimentos dos bailarinos no instante da foto,

Dançarinos de dança esportiva



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:20151121_WDSF_Austrian_Open_2015_8276.jpg>. Acesso em: 15 jun. 2017.

podemos afirmar que:

- a) Há movimento no plano alto e médio.
- b) Há movimento no plano alto e baixo.
- c) Há movimento no plano médio e baixo.
- d) Só há movimento no plano médio.
- e) Só há movimento no plano alto.

2. A Dança dos Voadores é uma dança folclórica típica da cultura Totonaca, um povo indígena do México. Praticada há mais de 1.500 anos, foi reconhecida pela UNESCO como Patrimônio Imaterial da Humanidade. Nessa dança, quatro homens amarrados por cordas no topo de uma torre de 30 metros de altura ficam girando, de cabeça para baixo, tal qual um pêndulo cônico, ao som de instrumentos executados por um quinto homem situado em uma base no alto da torre, que provoca com sua dança o movimento giratório. Observe a figura a seguir e note que, de início, na medida em que a plataforma começa a girar, as cordas vão se “abrindo”; ao término da dança, elas vão se “fechando”.

Dança do folclore mexicano



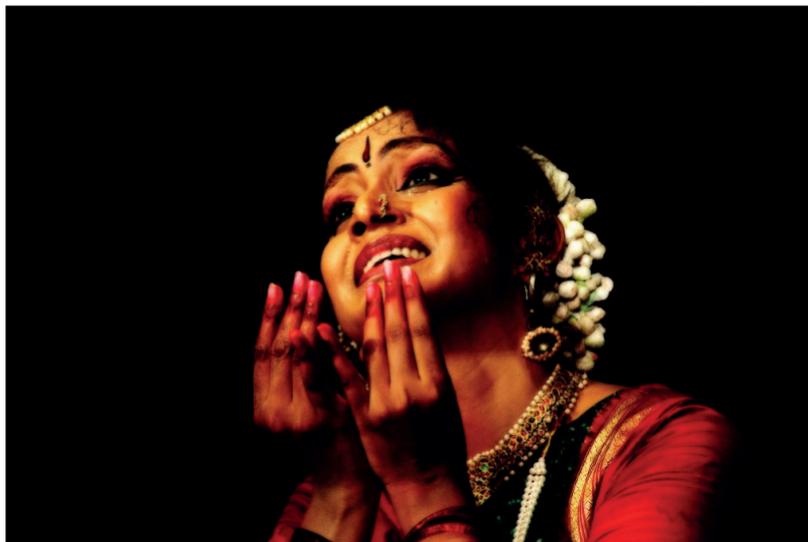
Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Voladores_2.jpg>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Com relação aos movimentos executados pelos quatro bailarinos presos às cordas, podemos afirmar que:

- a) São todos realizados no mesmo lugar.
- b) Nunca são centrífugos.
- c) Ora são centrípetos.
- d) São convergentes.
- e) São executados em cãnon.

3. Vários são os elementos que contribuem para que o dançarino estabeleça uma conexão com o público que o assiste. Observe, na figura a seguir, o registro momentâneo de uma apresentação da dançarina indiana Andhra Pradesh.

Dança clássica indiana



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:An_expressive_pose_in_Kuchipudi_dance_Yashoda_Thakur.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 15 jun. 2017.

Qual entre os mais importantes elementos da dança, que possibilita a conexão do bailarino com seu público, pode ser nitidamente observado na figura?

- a) A alegria.
- b) A tristeza.
- c) O posicionamento das mãos.
- d) A expressividade.
- e) O olhar.

Seção 3.3

Sequências de movimentos

Diálogo aberto

Vimos anteriormente que o prof. Vinicius, agora professor efetivo da escola de dança, deverá apresentar uma coreografia no final do semestre, em um evento tradicional que faz parte do calendário anual da Escola de Dança Bailando. Assim, o prof. Vinicius, com maior responsabilidade profissional, tem que trabalhar com a questão da coreografia. Ao revisar o assunto para melhor orientar seus alunos, ele destacou que na dança, de modo geral, e numa coreografia em particular, alguns temas têm que ser pensados com atenção. Os questionamentos que lhe vieram à mente foram os seguintes: como desenvolver sequências na dança? Quais os componentes didático-pedagógicos e em que ordem devem ser utilizados? Tendo como base o bom andamento da coreografia, qual seria a melhor escala evolutiva de movimentos a ser abordada? E, no caso, qual a variação rítmica sugerida?

Não pode faltar

Sequências

Numa coreografia de dança, há uma sequência de movimentos encadeados um ao outro. Essa sequência se assemelha à escolha de sequências da linguagem verbal, ou seja, a dança também possui um vocabulário, representado pelos passos e gestos; e também uma gramática, que corresponde às regras que justificam por que um movimento se interliga a outro. Além disso, a dança possui múltiplos significados, tendo em vista ser uma forma de arte.

A sequência de uma coreografia contém movimentos corporais rítmicos, com sentido definido e culturalmente influenciados, tendo em vista que o dançarino e o coreógrafo fazem a leitura e também escrevem a dança a partir de suas culturas e experiências pessoais.

Muitos dançarinos costumam pensar que a coreografia não passa de um conjunto de sequências de passos ao ritmo de uma música e que esses passos precisam ser memorizados. No entanto, uma boa coreografia não consiste apenas numa porção de passos, mas, sim, em movimentos adequados ao tema e aos intérpretes.

Em geral, numa coreografia, os dançarinos devem executar sequências de movimentos criadas pelo coreógrafo e que têm como objetivo chegar a uma forma estética e à perfeição técnica. No entanto, é preciso cuidar para que a busca centrada na estética e na perfeição técnica não faça com que a dança perca seu sentido expressivo, passando a ser pura execução mecânica de movimentos.

Concentrar-se apenas na técnica tira a liberdade na dança e limita as capacidades imaginativas e criativas dos bailarinos, na medida em que eles não são estimulados a criar movimentos, mas apenas a reproduzir os movimentos determinados pela sequência estabelecida pelo coreógrafo. Nesse caso, não há preocupação com o processo, mas apenas com o resultado final.

É evidente que o bom dançarino precisa de técnica. No entanto, ele necessita também que sua dança venha de dentro, de modo que o corpo, a mente e a alma trabalhem juntos, ou seja, não se pode trabalhar com esses elementos isoladamente. O valor da coreografia está muito além da simples associação de movimentos, de domínio técnico, pois há vários elementos importantes a serem considerados, tais como: expressividade, sensibilidade e criatividade. Observe a Figura 3.10.

Figura 3.10 | Expressividade e técnica na coreografia



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Allah_Garibou.jpg>. Acesso em: 20 maio 2017.

Na coreografia, a mensagem do dançarino se perde quando há movimentos demais. É preciso que haja uma razão para os movimentos. Dessa forma, o coreógrafo deve estabelecer as prioridades e a relevância das temáticas a serem desenvolvidas.

Uma coreografia deve ser a expressão máxima daquilo que se ouve e que se sente ao escutar uma música. Como em uma poesia, na qual o poeta combina artesanalmente palavras que tocam e seduzem o leitor, o coreógrafo cria um poema com os movimentos, quando sua coreografia, com sequências de passos, giros, saltos e rolamentos, toca as pessoas que a assistem, fazendo com que a música pareça estar sendo executada por quem dança. Para tanto, a coreografia deve conter sequências de movimentos de diversos tipos: curtas ou longas; de baixo, médio e alto impacto. Essas sequências devem ser pensadas e distribuídas, levando-se em conta, entre outros aspectos, os momentos musicais em que se aplicam e o grau de dificuldade para executá-las. Assim, o dançarino deve experimentar em seu corpo alguns movimentos aleatórios, em laboratórios de dança, interpretação e representação, para depois então iniciar a elaboração da coreografia.

Componentes didático-pedagógicos

A dança, e conseqüentemente uma coreografia, como forma de arte, tem o potencial de trabalhar a capacidade de criação, imaginação, sensação e percepção, integrando o conhecimento corporal ao intelectual. Assim, o processo de criação coreográfica estimula a criatividade por meio de conteúdos que são bem mais complexos que a reprodução de repertórios prontos, pois a dança possibilita trabalhar vários segmentos do corpo para obter o movimento expressivo, gerando a possibilidade de integrar corpo, emoção e intelecto.

Como área de conhecimento, a dança dá ênfase às performances técnica e expressiva; e como prática pedagógica, contribui para o desenvolvimento do ser humano em seus aspectos motor, perceptivo-cognitivo e socioafetivo. Também pode propiciar momentos de descontração, aprimoramento e prazer. Em grupo, a dança desenvolve sentimentos de união e solidariedade.

A dança pode propiciar alguns benefícios para o ser humano, tais como:

- Promover o desenvolvimento e a manutenção de capacidades físicas, tais como agilidade, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, força, resistência e ritmo.
- Promover o desenvolvimento do aspecto socioafetivo do ser humano, despertando potencialidades, como cooperação, socialização, solidariedade, liderança, compreensão e laços de amizade.
- Estimular o desenvolvimento do aspecto cognitivo das pessoas por meio de estímulos ao raciocínio, à atenção, à concentração, à criatividade, ao senso estético e à percepção.
- Melhorar a qualidade de vida, buscando energia, harmonia, equilíbrio, estímulos positivos, autoestima e autonomia.
- Estimular a autoexpressão.
- Proporcionar a relação intrapessoal de maneira positiva.
- Experimentar e observar diferentes percepções e sensações em relação a si, aos outros e ao mundo.

Dessa forma, para o bom desenvolvimento de uma coreografia, faz-se necessária a exploração de diversos componentes, tais como: criatividade, formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos etc. Isso facilita a apresentação de elementos interpretativos e expressivos na organização e composição da coreografia.

Nos processos de construção da coreografia e de orientação dos bailarinos, é preciso que o coreógrafo disponha de caminhos metodológicos que levem os dançarinos a várias possibilidades de construção dos saberes corporal e artístico. O coreógrafo deve estabelecer um plano metodológico para trabalhar com os bailarinos na preparação corporal e no processo de criação. Ele deve sugerir atividades, vivências, maneiras novas de realização e aplicação, possibilitando a descoberta de formas expressivas do movimento para a composição da coreografia.

O profissional, atuando como docente de dança, deve ser um orientador que transmite aos bailarinos distintas modalidades de movimentos já estabelecidos e conhecidos. Além disso, ele cria movimentos, renova o acervo de passos e de gestos corporais.

O coreógrafo, com amplo conhecimento e domínio do conteúdo pedagógico, além da habilidade técnica, deve também saber explicar o porquê da execução dos diversos movimentos. Vale lembrar que o bailarino que está executando a coreografia pode não sentir o mesmo que sente o coreógrafo. Dessa forma, o coreógrafo deve, antes de qualquer coisa, expor suas ideias para quem vai interpretar, narrando ao bailarino, de forma clara, didática e expressiva, a proposta de movimento a ser executada. Por outro lado, deve também abrir espaços para que o bailarino crie, proponha movimentos alternativos e explicita o que está sentindo com a música que interpreta.

Para que essa didática seja pedagógica e de fácil assimilação, o coreógrafo deve explicitar os pontos que considera fortes na música. Deve especificar em quais momentos serão utilizadas sequências de baixo e alto impacto, e o que se busca com elas.

Escala

Um coreógrafo, na etapa de criação coreográfica, deve levar em conta alguns princípios estéticos, que poderão ou não ser utilizados na composição. Podemos dizer que os principais são: unidade, variedade, repetição, contraste, transições, sequência, ritmo, clímax, proporção, equilíbrio, tensão e harmonia.



Exemplificando

Para exemplificar, vamos pensar em dois desses princípios: variedade x repetição. Em parágrafos anteriores, fizemos uma analogia entre a construção coreográfica e a elaboração de um poema. No poema, poderão existir palavras pertinentes ao tema central e que poderão se repetir ao longo do texto (ou sinônimos delas). A repetição de palavras de forma adequada é natural. Numa coreografia ocorre o mesmo, ou seja, há movimentos que expressam o que queremos comunicar, o tema sobre o qual estamos “dialogando”. Na dança, a compreensão por parte do interlocutor não ocorre de forma racional, mas, sim, sensorial, pois a comunicação acontece por meio de gestos e movimentos. Dessa forma, a repetição de alguns movimentos principais e as suas variações não são prejudiciais, ao contrário, são importantes na composição coreográfica.

Assim, deve-se seguir uma escala evolutiva na composição coreográfica, obedecendo àqueles princípios estéticos relacionados, para que o resultado agrade o público, desafiando a imaginação dos espectadores, com encadeamentos de movimentos que despertem interesse de quem assiste ao espetáculo.

Levando tudo isso em conta, devemos destacar que o coreógrafo deve ter controle sobre seu trabalho de criação, desde as pequenas sequências da coreografia até o evento como um todo. É importante trabalhar de forma inteligente com as distintas emoções. Há momentos para fazer o espectador rir, chorar, contemplar ou ainda apresentar-lhe algo impactante. Devem-se criar pontos de tensão que se desenvolverão por meio de emoções das mais variadas: alegria, tristeza, surpresa, inquietação etc. Um bom espetáculo, que agrade ao público, deve estar repleto de pontos altos e baixos.



Refleta

De que outras formas esses mesmos princípios estéticos ou então outros, que não utilizamos como exemplos, estão presentes numa coreografia?

É de grande riqueza criar uma coreografia levando em conta esses princípios estéticos. Desde o início, seguindo para a parte central até o encerramento da coreografia, as sequências devem evoluir com uma

variedade, e também repetição de movimentos, com sequências ora longas, ora curtas, que provoquem contrastes, com médios e altos impactos. Deve-se pensar em criar um momento apoteótico e um final impactante, com alto nível de interpretação pelo bailarino.

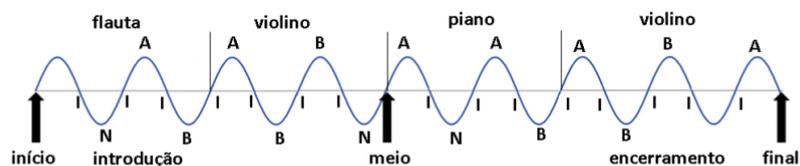
A variação rítmica e os movimentos

Uma vez escolhida a música para a elaboração da coreografia, ela deve ser analisada detalhadamente para a construção da proposta coreográfica. Com relação ao andamento, a música poderá apresentar alguns trechos mais rápidos e outros mais lentos. O ritmo também poderá ser alterado ao longo da música e, além disso, em certas partes, poderá estar em destaque; em outras, o destaque poderá ser a melodia.

Assim, um esquema gráfico poderá ser muito útil e auxiliar o coreógrafo na construção da coreografia, de modo que ele possa refletir sobre quais movimentos serão utilizados e em quais momentos serão mais adequados.

Analisando a música, podemos destacar os pontos altos, médios e baixos que o tema apresenta, em quais momentos estão localizados, bem como a predominância de cada instrumento ao longo do tema musical. Assim, poderemos construir um esquema tal qual o da Figura 3.11.

Figura 3.11 | Pontos relevantes da coreografia



Fonte: elaborada pelo autor.

No esquema, podemos observar alguns itens que foram destacados. Os pontos "A" representam os pontos altos da coreografia, para os quais se estabelece maior qualidade nos movimentos, maior expressão ou maior aptidão para narrar algo importante. Os pontos designados por "B" correspondem aos pontos baixos, nos quais podem ser dados maior ênfase à expressão, à sutileza, utilizando as frases musicais mais tranquilas. Os pontos designados por "I" correspondem aos pontos de transição, de caminhadas, de

deslocamentos. São os pontos que antecedem um “A” ou um “B”. Os pontos designados por “N” são os pontos neutros, que servirão de fundo para que se destaquem as figuras fortes ou momentos de ênfase da coreografia (MORALES, 2014).

O esquema pode ser um guia importante para a criação e a inspiração da proposta coreográfica. Esse planejamento é importante, pois a coreografia pode ser excelente em termos de passos, figuras, movimentos e interpretação e, no entanto, poderá estar desequilibrada, saturada ou com falta de desdobramento.



Assimile

Uma sequência coreográfica contém movimentos corporais rítmicos, com sentido definido e culturalmente influenciados. Uma boa coreografia não consiste apenas numa porção de passos, mas, sim, em movimentos adequados ao tema e aos intérpretes.

Numa coreografia, os dançarinos devem executar os conjuntos de movimentos criados pelo coreógrafo, com o objetivo de chegar a uma forma estética e à perfeição técnica. Concentrar-se apenas na técnica tira a liberdade na dança e limita as capacidades imaginativas e criativas dos bailarinos, na medida em que eles não são estimulados a criar movimentos, mas apenas a reproduzir aqueles determinados pela sequência estabelecida pelo coreógrafo.

O bom dançarino precisa de técnica. No entanto, ele necessita também que sua dança venha de dentro, de modo que o corpo, a mente e a alma trabalhem juntos.

Para o bom desenvolvimento de uma coreografia, faz-se necessária a exploração de diversos componentes: criatividade, formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos etc. Isso facilita a apresentação de elementos interpretativos e expressivos na organização e composição da coreografia.

No processo de construção da coreografia e de orientação dos bailarinos, é preciso que o coreógrafo disponha de caminhos metodológicos que levem os dançarinos a várias possibilidades de construção dos saberes corporal e artístico. O coreógrafo deve estabelecer um plano metodológico para trabalhar com os bailarinos na preparação corporal e no processo de criação.

Um coreógrafo, durante a elaboração da coreografia, deve levar em conta alguns princípios estéticos, que poderão ou não ser utilizados na composição coreográfica. Podemos dizer que os principais são: unidade, variedade, repetição, contraste, transições, sequência, ritmo, clima, proporção, equilíbrio, tensão e harmonia.

Uma vez escolhida a música para a elaboração da coreografia, ela deverá ser analisada detalhadamente para a elaboração da proposta coreográfica. Com relação ao andamento, a música poderá apresentar alguns trechos mais rápidos e outros mais lentos. O ritmo também poderá ser alterado ao longo da música e, além disso, em certas partes, poderá estar em destaque o ritmo; em outras, o destaque poderá ser a melodia. Assim, um esquema gráfico poderá ser muito útil e auxiliar o coreógrafo na construção da coreografia, de modo que ele possa refletir sobre quais movimentos serão utilizados e em que momentos serão mais adequados.

Quando uma coreografia possui uma ideia inovadora e o bailarino que a executa absorve completamente essa ideia, aplicando-se ao máximo para que seus movimentos traduzam o que se ouve, transforma-se a dança em algo que toca a emoção.



Pesquise mais

Assim como na seção anterior, para saber um pouco mais, você pode encontrar informações muito interessantes sobre coreografia e criação coreográfica na Seção 2.3, Unidade 2, do livro *Metodologia do ensino da atividade rítmica e dança*, de autoria de Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix. O livro encontra-se disponível na nossa Biblioteca Virtual.

Sem medo de errar

O prof. Vinícius destacou que uma sequência coreográfica contém movimentos corporais rítmicos, com sentido definido e culturalmente influenciados. Também ponderou que uma coreografia não consiste apenas numa porção de passos, mas, sim, em movimentos adequados

ao tema e aos intérpretes. Numa coreografia, os dançarinos devem executar seqüências de movimentos que têm como objetivo chegar a uma forma estética e à perfeição técnica. Além disso, destacou que o bom dançarino precisa de técnica. No entanto, ele necessita também que sua dança venha de dentro, de modo que o corpo, a mente e a alma trabalhem juntos. Para o bom desenvolvimento de uma coreografia, faz-se necessária a exploração de diversos componentes: criatividade, formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos etc.

No que diz respeito aos componentes didático-pedagógicos, registrou que no processo de construção da coreografia e de orientação dos bailarinos, é preciso que o coreógrafo disponha de caminhos metodológicos que levem os dançarinos a várias possibilidades de construção dos saberes corporal e artístico. O coreógrafo deve estabelecer um plano metodológico para trabalhar com os bailarinos na preparação corporal e no processo de criação.

Também ponderou que se deve obedecer a uma escala evolutiva na composição coreográfica, seguindo alguns princípios estéticos relacionados, para que o resultado agrade ao público, desafiando a imaginação dos espectadores, com seqüências de movimentos que despertem interesse de quem assiste ao espetáculo. Os princípios estéticos, que poderão ou não ser utilizados na composição coreográfica, são os seguintes: unidade, variedade, repetição, contraste, transições, seqüência, ritmo, clímax, proporção, equilíbrio, tensão e harmonia.

Por último, concluiu que uma vez escolhida a música para a elaboração da coreografia, ela deve ser analisada detalhadamente para a elaboração da proposta coreográfica, pois a música poderá apresentar alguns trechos mais rápidos e outros mais lentos; o ritmo também poderá ser alterado ao longo da música e, além disso, em certas partes, poderá estar em destaque o ritmo; em outras, o destaque poderá ser a melodia. Dessa forma, um esquema gráfico poderá ser muito útil e auxiliar o coreógrafo na construção da coreografia, de modo que ele possa refletir sobre quais movimentos serão utilizados e em quais momentos serão mais adequados.

Aniversário do clube

Descrição da situação-problema

O prof. Vinícius foi convidado pela diretoria do clube principal de sua cidade para preparar uma coreografia com um grupo de sócios, todos frequentadores dos bailes do clube, para ser apresentada no baile de aniversário de 25 anos do local. Já Licenciado em Educação Física, tendo concluído o curso no final do ano passado, agora o prof. Vinícius tem a responsabilidade de montar a coreografia para o grupo. A meta estabelecida é finalizar uma coreografia do grupo de alunos nesses próximos meses. Novamente, ele tem que refletir sobre alguns pontos: como desenvolver sequências na dança? Como estabelecer uma escala evolutiva de movimentos a ser abordada? Como mapear a música, levando em conta as variações rítmicas?

Resolução da situação-problema

Primeiramente, o prof. Vinícius conversou com o grupo, para saber o que eles pretendiam com a coreografia, pois uma sequência coreográfica não consiste apenas numa porção de passos, mas, sim, em movimentos adequados ao tema e aos intérpretes. Também procurou verificar o nível técnico dos elementos do grupo, tendo em vista que os dançarinos devem executar sequências de movimentos que têm como objetivo uma forma estética e perfeição técnica. Orientou o grupo para que executassem a dança com técnica e também com sentimento, pois para o bom desenvolvimento de uma coreografia, faz-se necessária a exploração da criatividade, formulação de novos movimentos e a repetição de movimentos já aprendidos etc.

O prof. Vinícius também estabeleceu um plano metodológico para trabalhar com os bailarinos na preparação corporal e no processo de criação. Também ponderou que deveria obedecer a uma escala evolutiva na composição coreográfica, obedecendo a alguns princípios estéticos, para que o resultado agradasse ao público. Assim, ele levou em conta os seguintes princípios: unidade, variedade, repetição, contraste, transições, sequência, ritmo, clímax, proporção, equilíbrio, tensão e harmonia.

Por último, analisou detalhadamente a música proposta pelo grupo, verificando os trechos mais rápidos e os mais lentos; o ritmo ao longo da música e também a melodia. Dessa forma, montou um esquema gráfico para auxiliá-lo na construção da coreografia, de modo que pudesse refletir sobre quais movimentos seriam utilizados e em que momentos.

Faça valer a pena

1. Numa coreografia, os dançarinos executam sequências de movimentos criadas pelo coreógrafo e que têm como objetivo chegar a uma forma estética e à perfeição técnica. No entanto, a busca da estética e da perfeição técnica não pode fazer com que a dança perca seu sentido expressivo, passando a ser pura execução mecânica de movimentos. Com relação aos níveis dos movimentos dos bailarinos no instante da foto, podemos afirmar que:



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Battery_Dance_Festival_-_Jennifer_Muller-The_Works_\(29336471776\).jpg?uselang=pt-br](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Battery_Dance_Festival_-_Jennifer_Muller-The_Works_(29336471776).jpg?uselang=pt-br)>. Acesso em: 20 maio 2017.

Considerando a figura, podemos afirmar:

I. O posicionamento dos braços e mãos do bailarino tem apenas uma função estética.

PORQUE

II. O posicionamento dos braços e mãos da bailarina tem uma função técnica.

Com relação às duas asserções propostas, assinale a opção correta:

- a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é justificativa da I.
- b) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é justificativa da I.
- c) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- d) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- e) As asserções I e II são proposições falsas.

2. O coreógrafo atuando como docente de dança deve ser um orientador que transmite aos bailarinos distintas modalidades de movimentos já estabelecidos e conhecidos. Além disso, ele cria movimentos, renova o acervo de passos e de gestos corporais.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Paul_Becker_Choreographing_a_Once_Upon_a_Time_Rehearsal.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 20 maio 2017.

Com relação à função do coreógrafo, assinale a afirmativa correta:

- a) O coreógrafo precisa ter amplo conhecimento e habilidade técnica para exercer sua função.
- b) O coreógrafo não deve abrir espaços para o bailarino criar, pois isso é função exclusiva do coreógrafo.
- c) O coreógrafo não precisa explicar o porquê da execução dos movimentos.
- d) O coreógrafo e o bailarino devem sentir o mesmo com relação à música coreografada.
- e) O coreógrafo deve evitar expor suas ideias para quem vai interpretar, para que o bailarino possa criar.

3. Uma coreografia deve ser a expressão máxima daquilo que se ouve e que se sente ao escutar uma música. Como em uma poesia, na qual o poeta combina artesanalmente palavras que tocam e seduzem o leitor, o coreógrafo cria um poema com os movimentos, quando sua coreografia, com sequências de passos, giros, saltos e rolamentos, toca as pessoas que a assistem, fazendo com que a música pareça estar sendo executada por quem dança.



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spring16_20_\(26821860466\).jpg?uselang=pt-br](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spring16_20_(26821860466).jpg?uselang=pt-br)>. Acesso em: 20 maio 2017.

Considere as três afirmações seguintes:

I - Uma coreografia não passa de uma sequência de passos ao ritmo de uma música.

II - Uma boa coreografia consiste apenas numa porção de passos.

III - Uma boa coreografia consiste em movimentos adequados ao tema e aos intérpretes.

Com relação às três afirmações, relativas à coreografia, podemos afirmar que:

- a) Somente a afirmação I é verdadeira.
- b) Somente a afirmação II é verdadeira.
- c) Somente a afirmação III é verdadeira.
- d) As afirmações I e II são verdadeiras.
- e) As afirmações I e III são verdadeiras.

Referências

ARTAXO, Inês; MONTEIRO, Gizele de Assis. **Ritmo e movimento**: teoria e prática. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

FUX, Maria. **Dança, experiência de vida**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1983.

JESUS, Glauber Bedini de. **As atividades rítmicas e a educação física escolar**: possibilidades de um trato em um outro ritmo. 2008, 218 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade), Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2006.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

MORALES, Mario. **Tango**: el arte de combinar movimientos. Buenos Aires: el autor, 2014.

OLIVEIRA, Rodrigo de; PANTANO FILHO, Rubens. **O baile**: história, didática e técnicas de danças de salão. Indaiatuba: Vitória, 2012.

WEIL, Pierre; TOMPAKOW, Roland. **O corpo fala**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

ZAMONER, Maristela. **Dança de salão**. Curitiba: Protexoto, 2005.

Apresentações acadêmicas

Convite ao estudo

Caro aluno, vamos dar início aos estudos da Unidade 4 – Apresentações Acadêmicas –, a última do nosso curso. Nosso objetivo, ao final da unidade, é que você tenha domínio de como organizar e realizar uma apresentação acadêmica. Para termos sucesso em nossa tarefa, trabalharemos os conceitos em três seções. Na primeira seção, intitulada *Evento de dança – aspectos socioculturais e educativos*, caracterizaremos um evento de dança, seu caráter lúdico e sua contribuição para o resgate da cultura e para a socialização e qualidade de vida. Na segunda seção, intitulada *Tipos de eventos de dança*, trataremos de competição, mostra, congresso e baile. Por fim, na última seção, sob a denominação *Organização de eventos de dança*, nossa preocupação estará centrada em organização, estruturação, definição do local e acomodação, vestimenta e duração de um evento de dança. Esses temas compõem a quarta unidade da disciplina Metodologia do Ensino da Atividade Rítmica e Dança. Dessa forma, ao finalizarmos esta unidade, você atingirá os objetivos de estudo propostos.

Da mesma forma que procedemos nas unidades anteriores, para facilitar o entendimento e a compreensão dos conteúdos abordados, criamos novamente uma situação hipotética: agora, o grupo de alunos do Prof. Vinícius foi muito bem-sucedido no evento anual da Escola de Dança Bailando, apresentando uma bela coreografia de Samba de Gafieira. Ao final da apresentação, a diretora da Escola Alfa de Educação Básica, que assistira ao evento junto aos seus alunos, fez um convite ao Prof. Vinícius, oferecendo-lhe um contrato para que ele atuasse como coordenador de uma primeira apresentação acadêmica de dança dos alunos da referida escola. O Prof. Vinícius aceitou o desafio. Assim, além de ministrar

aulas de dança para os alunos, ele terá que também organizar o evento. Ele terá uma enorme tarefa, pois deverá refletir sobre os aspectos socioculturais e educativos do evento, definir o tipo de evento que proporá à direção e aos alunos, bem como organizá-lo. Recorreu mais uma vez aos temas que estudou na universidade quando cursou “Metodologia do Ensino da Atividade Rítmica e Dança”. Então, você vai pensar e responder: quais são os itens mais importantes com os quais o Prof. Vinícius deve se preocupar, na condição de organizador da apresentação acadêmica?

Dessa maneira, em cada seção desta unidade, você acompanhará e auxiliará Vinícius na resolução de algumas situações-problema relacionadas ao caso descrito anteriormente.

Relembrando mais uma vez: algumas dificuldades poderão surgir. Nesse caso, revise o tema e siga em frente, mantendo o foco. Bons estudos!

Seção 4.1

Evento de dança: aspectos socioculturais e educativos

Diálogo aberto

Prezado aluno, vamos relembrar o contexto da nossa conversa. O grupo de alunos do Prof. Vinícius foi muito bem-sucedido no evento anual da Escola de Dança Bailando, apresentando uma bela coreografia de Samba de Gafieira. Ao final da apresentação, ele recebeu um convite da diretora da Escola Alfa de Educação Básica, que assistira ao evento, para que ele atuasse como coordenador de uma primeira apresentação acadêmica de dança dos alunos da referida escola. Sabemos que o Prof. Vinícius aceitou o desafio. Agora, imagine que ele vai preparar a apresentação acadêmica para a Escola Alfa de Educação Básica. São novos desafios. Para enfrentá-los satisfatoriamente, novos temas retornaram à pauta de estudos e, conseqüentemente, novas perguntas surgiram. Vejamos: uma apresentação acadêmica sempre contempla um caráter lúdico? De que maneira a apresentação pode resgatar a cultura? Ela propicia a socialização? O que é qualidade de vida e de que maneira o evento de dança pode nela contribuir? Então, vamos refletir sobre essas questões e tentar respondê-las logo mais.

Não pode faltar

Caro aluno, iniciaremos nossos estudos sobre eventos de dança. Talvez, você já tenha algumas ideias sobre esse assunto que será agora discutido. Falaremos um pouco sobre um baile. cremos que você já deve ter participado de um. De qualquer forma, discutiremos um pouco mais sobre esse tema. Além disso, caracterizaremos uma mostra de dança, uma competição e também um congresso de dança. Ao terminarmos esta unidade, você terá mais conhecimentos sobre esses eventos e, inclusive, estará melhor preparado para organizá-los.

Primeiramente, estabeleceremos uma definição para o termo evento. Podemos defini-lo como sendo um acontecimento, tal como uma festa, um espetáculo, uma comemoração, uma solenidade, uma competição, entre várias outras possibilidades. É uma iniciativa que tem como objetivo reunir pessoas para as mais diversas finalidades, tais como: comemorações, festividades, socialização de conhecimentos, de experiências e troca de informações. Em geral, um evento tem objetivos institucionais, comunitários ou promocionais.

Para que um evento seja bem-sucedido, é preciso que ele seja organizado por especialistas ou por alguém (ou grupo) que tenha o mínimo domínio de como organizá-lo. Assim, vamos conhecer alguns tipos de eventos relacionados à dança – seus conceitos e características – para aprendermos a organizar um acontecimento dessa natureza. Começaremos discutindo alguns aspectos inerentes a um evento de dança.

Caráter lúdico

A diversão e o lúdico acontecem, geralmente, em inúmeros momentos do nosso cotidiano, tanto no trabalho como no esporte, no lazer ou nas atividades triviais do dia a dia. O elemento lúdico pode propiciar liberdade de ação, prazer, aprendizado, comunicação, criatividade, entre outras possibilidades.

No contexto educacional, as atividades lúdicas podem ser instrumentos importantes para o desenvolvimento físico, emocional, social e intelectual do educando. Elas podem contribuir para a aquisição de habilidades específicas, favorecendo não só a construção do conhecimento motor e técnico, mas também a dimensão afetiva, criativa e humana do estudante.

A dança é uma manifestação humana que possui um caráter lúdico, tendo em vista que, de certa forma, dançar fundamenta-se essencialmente no lazer. Assim, pelas suas características, o caráter lúdico da dança tem em si mesmo um caráter motivacional.

A dança pode ser vista como um complemento à vida, seu caráter lúdico nos traz alegria nos momentos de lazer. Na dança, a presença da música já é um elemento que induz o indivíduo à descontração. Ao se concentrar para bem executar os passos e harmonizar os movimentos com os parceiros e com a música, as preocupações cotidianas e

eventuais tarefas pendentes são esquecidas temporariamente (RIED, 2003). Dessa forma, na fase inicial de aprendizado da dança, não se deve dar tanta importância à beleza plástica dos movimentos mais complexos, mas deve-se buscar o contentamento que a dança pode nos proporcionar.

De um modo geral, as danças, com seus movimentos característicos, nos causam sensações de alívio, bem-estar e alegria. No entanto, não é fácil explicar como a expressão corporal, por meio da dança, pode nos trazer tais benefícios. Cada passo efetuado transporta em seus movimentos todas as nossas sensações, por mais imperceptíveis que sejam. Assim, as sensações nos permitirão retirar a essência de cada momento, transformando a vida em instantes de felicidade (FREITAS; BARBOSA, 1998).

Pode-se observar, na Figura 4.1, a seguir, o caráter lúdico da dança. A imagem fala por si só, não sendo necessárias maiores explicações.

Figura 4.1 | Crianças dançando e cantando



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marines_teach_English_through_song,_dance_140814-M-RS352-378.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 20 jun. 2017.

Resgate da cultura

O termo cultura, mais especificamente cultura popular, compreende um conjunto de manifestações culturais de um país,

estado ou cidade, relacionadas à dança, à literatura, ao folclore, à arte, à moda, às festividades, às músicas, entre outras. No caso brasileiro, podemos citar como exemplos dessas manifestações da nossa cultura popular: festas juninas, Carnaval, capoeira, artesanatos e comidas regionais, danças típicas, entre outras.

Entre essas manifestações, as danças se configuram como importante elemento cultural da humanidade. Mais especificamente no Brasil, país detentor de uma cultura muito rica, o espectro de modalidades é muito amplo e muito importante para nossa cultura. No que diz respeito ao folclore brasileiro, há uma riqueza em danças representativas das tradições e da cultura das várias regiões do Brasil.

Essas danças estão vinculadas aos aspectos religiosos, festivos, de lendas e de eventos históricos, acontecimentos do cotidiano, jogos e atividades lúdicas. As danças folclóricas brasileiras têm como característica as músicas com animação, de escrita simples e bem popular, e figurinos e cenários representativos. Em geral, essas danças são apresentadas em lugares públicos, tais como praças, ruas e parques.

As danças folclóricas constituem-se em expressões artísticas que têm como base as tradições e os costumes regionais característicos. Essas danças podem ser praticadas em pares ou também em grupos, mantendo-se na sua forma original ao longo dos anos. Em geral, a dança folclórica é uma expressão cultural de um povo ou de uma nação.

Em nosso país, as danças folclóricas têm fortes influências das tradições indígenas, africanas e europeias. Dessa maneira, dependendo da região, as danças apresentam uma marca mais característica dos povos africanos, tal como na Bahia; indígenas, como na região amazônica; ou europeus, como é o caso da região sul do país. Além disso, a influência católica também pode ser observada em vários gêneros de danças folclóricas brasileiras.

A título de exemplo, a Figura 4.2 ilustra um grupo de congada, que é uma manifestação cultural e religiosa afro-brasileira. Manifestação popular muito antiga, constitui-se em um bailado dramático com canto e música que recriam a coroação de um rei do Congo, com três temas em seu enredo basicamente. A congada surgiu em Pernambuco, no entanto, hoje, é mais praticada em São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, entre outros estados brasileiros.

Figura 4.2 | Festa do Congo



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Congada_Terno_de_Sainha_Irm%C3%A3os_Paiva.jpg> Acesso em: 20 jun. 2017.

Discorremos rapidamente sobre a cultura popular na dança, no entanto, a dança também pode contemplar a cultura erudita, ou seja, aquela que se dedica a um público com um certo nível de instrução, estudo e formação específica em determinados conhecimentos.

Socialização

A dança, assim como qualquer outra arte, é uma expressão natural do sentimento humano, isto é, os ritmos e as conexões, as crises e as rupturas, a complexidade e a riqueza do que é chamado de "vida interior" do homem (NAVAS, 2010). Assim, movimentar o corpo em ritmo musical, junto a parceiros, com a fluidez mental e o resgate das emoções desencadeadas pela dança, envolve a exploração de diversas possibilidades espaciais e articulares, determinando a relação do sujeito com seu corpo, com o corpo do outro, com os objetos e com as pessoas à sua volta. Assim, evoluir na dança pode também significar se desenvolver como pessoa (FONSECA, 2008).

Dançando, todos nos sentimos bem, principalmente porque a dança tem forte caráter motivador e sociabilizador. Dançar é uma

prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis (LEAL; HAAS, 2006). A prática da dança, em especial a dança de salão, também pode ser vista sob a ótica do desenvolvimento da comunicação entre as pessoas dos grupos que a praticam. Assim, a dança apresenta propriedades para desenvolver as relações interpessoais, as aptidões e os novos interesses proporcionados pelas atividades culturais, físicas e de lazer, que se fundamentam no interesse dos indivíduos e aumentam o nível geral do entendimento da realidade física e social (ALMEIDA, 2005). Em geral, os indivíduos que dançam passam a se relacionar melhor em grupo. À medida que vão vencendo suas próprias barreiras e preconceitos, a transformação vai acontecendo. A solidão desaparece, a autoestima cresce, as pessoas ganham mais confiança e se sentem mais integradas (JESUS, 2005).

O aspecto socializador da dança fica bem evidente em um baile, palavra que deriva do latim *ballare*, e que significa uma reunião formal de pessoas para dançar. Em tempos atuais, para os mais jovens, talvez o termo balada possa melhor representar essa reunião para dançar.



Exemplificando

A título de exemplo, a Figura 4.3 ilustra uma “milonga”, ou seja, o baile típico da cidade de Buenos Aires, Argentina.

Figura 4.3 | Milonga portenha



Fonte: <[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Divertango-Milonga_j%C3%B3ven_\(7790572528\).jpg?uselang=pt-br](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Divertango-Milonga_j%C3%B3ven_(7790572528).jpg?uselang=pt-br)> Acesso em: 20 jun 2017.

Qualidade de vida

A dança é uma atividade física, social e terapêutica, que proporciona maior flexibilidade, divertimento, prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez (OLIVEIRA, 2011). Divertida, altamente motivante e riquíssima em variações, a dança possibilita um tipo de exercício que, mesmo sem saber, muitos certamente já praticaram. Ela é uma forma simples e saudável de exercitar o corpo e a mente. A medicina recomenda a dança por ser uma atividade prazerosa e por proporcionar vários benefícios, tais como: melhora do condicionamento físico geral, por envolver o corpo como um todo; melhora da capacidade cardiorrespiratória; melhora da circulação periférica; diminuição da pressão arterial; e fortalecimento muscular, que contribui para a proteção das articulações. A dança também auxilia na diminuição de dores musculares e na prevenção de futuros problemas de postura (SANTANA; CORRADINI; CARNEIRO, 2009).

A dança prepara, especialmente, a musculatura das pernas e amplia a flexibilidade das costas e dos ombros; também exercita e fortalece a musculatura do tronco, estabilizando a postura e, com isso, a coluna vertebral (RIED, 2003). Além disso, ela melhora significativamente o equilíbrio e a coordenação. Independentemente do estilo, a dança é uma atividade aeróbica que aumenta a flexibilidade e a capacidade de concentração, além de desestressar e relaxar o corpo. A dança individual, a dois ou em grupo traz benefícios para o corpo e também pode contribuir na redução de estados depressivos. Isso porque, provavelmente, o que todos querem diante do ambiente ou da pista de dança é simplesmente a busca do prazer (ALMEIDA, 2005).



Refleta

Entre outros, um forte argumento a favor da dança como ótima prática esportiva é o exemplo dado por alguns dos que foram grandes "atletas" desse esporte: Fred Astaire viveu até os 88 anos e continuou dançando até os 70; Ginger Rogers e Gene Kelly chegaram aos 83 anos.

Dançar é uma atividade física de intensidade média e bastante democrática. Não importa o peso, a idade ou a altura; na dança, todos são bem-vindos. Além dos benefícios elencados anteriormente, a prática da dança proporciona ao aprendiz uma ampla consciência

corporal com relação ao mundo, desenvolvendo a criatividade, a liderança e a exteriorização dos seus sentimentos (CAVASIN, 2003).

A dança também provoca a queima de calorias, sem grandes sacrifícios. Para quem quer perder alguns quilos, esta prática pode ser uma opção prazerosa. Dançar é uma alternativa e tanto, proporcionando os mesmos resultados que a malhação convencional. Até as danças de salão em ritmo moderado podem provocar a queima de 250 a 300 kcal/h e, se o ritmo for vigoroso e rápido, pode propiciar a queima de até 400 kcal/h, valores esses correspondentes aos consumos médios de calorias, calculados para indivíduos com massa de até 70 kg (CABALLERO; HERING, 1999). No que diz respeito às danças de salão, segundo Aguiar (2011), os gêneros mais lentos, tais como o Bolero e o Fox Trot, podem propiciar a queima de 300 kcal/h; os médios, como o Forró, o Samba, o Tango e o Zouk, contribuem com um consumo de 400 kcal/h; e os mais rápidos, como a Salsa, até 500 kcal/h.

Para obter as vantagens de um exercício aeróbico eficaz para controlar o peso, deve-se manter o ritmo da dança durante um tempo de 15 a 20 min., dependendo da aptidão física de cada bailarino, com pausas curtas entre as diferentes danças. Isso porque o organismo administra no sangue quantidades de açúcar que podem alimentar as células durante um esforço contínuo entre 15 e 20 min. Após esse intervalo de tempo, o corpo começa a fazer uso das gorduras armazenadas nas distintas partes do corpo.

Também é importante destacar que as calorias são consumidas durante os exercícios e nas horas posteriores. A prática de exercícios aumenta o metabolismo, ou seja, o consumo de açúcar. Por isso, a prática diária da dança é mais eficaz para queimar calorias do que uma intensa sessão de um dia. Ao praticar um exercício por vários dias, também se produz vários períodos posteriores de consumo de calorias (CABALLERO; HERING, 1999).

A dança é uma ótima atividade aeróbica, ou seja, que tem "necessidade de oxigênio", característica de atividades que utilizam grandes massas musculares e que podem ser mantidas durante um largo período de tempo de trabalho rítmico. A atividade aeróbica permite exercitar o coração, os pulmões e o sistema cardiovascular para a liberação do oxigênio retido em qualquer parte do corpo de forma rápida e eficaz. Na medida em que há o fortalecimento do

coração, uma maior quantidade de sangue pode ser bombeada a cada pulsação, de modo que sejam necessários menos batimentos para o transporte de oxigênio. Um indivíduo com bom condicionamento aeróbico poderá dançar por mais tempo com vigor e conseguir uma recuperação mais rápida (CABALLERO; HERING, 1999). Dessa forma, compreende-se que a dança é uma atividade que está além de um passatempo social ou de lazer. É um ótimo instrumento para manter-se bem fisicamente. No entanto, como em toda atividade física, fazem-se necessárias algumas medidas preventivas.

A dança proporciona as vantagens do exercício aeróbico e com menos risco de contusões. Na dança de salão, por exemplo, os riscos são pouquíssimos. Como se trata de um exercício de baixo impacto, com variação de passos e movimentos, o praticante não fica exposto a lesões por estresse. Para tanto, os movimentos devem ser executados de forma suave e ritmadamente. Esse fato foi apontado em pesquisa realizada com frequentadores de academias de dança de salão, na cidade de Campinas/SP. Segundo os resultados da pesquisa, a dança de salão é incapaz de produzir qualquer tipo de dano muscular ou postural aos seus praticantes (ROCHA; ALMEIDA, 2007).



Assimile

Alguns aspectos inerentes a um evento de dança são importantes. Vejamos:

Caráter lúdico: a diversão e o lúdico acontecem, geralmente, em inúmeros momentos do nosso cotidiano, tanto no trabalho como no esporte, no lazer ou nas atividades triviais do dia a dia. O elemento lúdico pode propiciar liberdade de ação, prazer, aprendizado, comunicação, criatividade, entre outras possibilidades. A dança é uma manifestação humana que possui um caráter lúdico, tendo em vista que, de certa forma, dançar fundamenta-se essencialmente no lazer. Assim, pelas suas características, o caráter lúdico da dança tem em si mesmo um caráter motivacional. Pode ser vista como um complemento à vida, seu caráter lúdico nos traz alegria nos momentos de lazer.

Resgate da cultura: as danças se configuram como importante elemento cultural da humanidade. Mais especificamente no Brasil, país detentor de uma cultura muito rica, o espectro de modalidades é muito amplo e muito importante para nossa cultura. No que diz respeito ao folclore brasileiro,

há uma riqueza em danças representativas das tradições e da cultura das várias regiões do Brasil. Essas danças estão vinculadas aos aspectos religiosos, festivos, de lendas e de eventos históricos, acontecimentos do cotidiano, jogos e atividades lúdicas. As danças folclóricas brasileiras têm como característica as músicas com animação, de escrita simples e bem popular, e figurinos e cenários representativos. Em geral, essas danças são apresentadas em lugares públicos, tais como praças, ruas e parques.

Socialização: dançando, todos nos sentimos bem, principalmente porque a dança tem forte caráter motivador e sociabilizador. Dançar é uma prática para toda a vida, que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades anteriormente inimagináveis. A prática da dança, em especial a dança de salão, também pode ser vista sob a ótica do desenvolvimento da comunicação entre as pessoas dos grupos que a praticam. Assim, a dança apresenta propriedades para desenvolver as relações interpessoais, as aptidões e os novos interesses, proporcionados pelas atividades culturais, físicas e de lazer, que se fundamentam no interesse dos indivíduos e aumentam o nível geral do entendimento da realidade física e social.

Qualidade de vida: a dança é uma atividade física, social e terapêutica que proporciona maior flexibilidade, divertimento, prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez. Divertida, altamente motivante e riquíssima em variações, a dança possibilita um tipo de exercício que, mesmo sem saber, muitos certamente já praticaram. A dança é uma forma simples e saudável de exercitar o corpo e a mente. A medicina recomenda a dança por ser uma atividade prazerosa e por proporcionar vários benefícios, tais como: melhora do condicionamento físico geral, por envolver o corpo como um todo; melhora da capacidade cardiorrespiratória; melhora da circulação periférica; diminuição da pressão arterial; e fortalecimento muscular, que contribui para a proteção das articulações. A dança também auxilia na diminuição de dores musculares e na prevenção de futuros problemas de postura.

Os benefícios da dança são tais que, em tempos atuais, desenvolveu-se uma disciplina pedagógico-terapêutica, denominada dançaterapia, relacionada ao movimento corporal da dança. Constitui-se em uma técnica que une a dança e a psicologia, com a finalidade de propiciar ao indivíduo a aquisição do autoconhecimento e o desenvolvimento da criatividade, auxiliando ainda na sua integração social, física, mental e espiritual.

O objetivo da dançaterapia é trabalhar o corpo e a mente, por intermédio de movimentos coordenados, ritmados por diversos gêneros musicais. A dança e o movimento, considerados no criativo que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que devemos realizar periodicamente (FUX, 1983). Na dançaterapia, aproveita-se cada gênero musical, com suas particularidades no que diz respeito ao ritmo, ao andamento (lento ou rápido), à complexidade de movimentos, ao equilíbrio e à postura.

Figura 4.4 | Grupo de dançaterapia



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/fb/Bailoterapia_2006_000.jpg>. Acesso em: 20 jun. 2017.

A dançaterapia utiliza expedientes dos vários estilos de dança, com a finalidade de obter resultados físicos mais abrangentes, servir de instrumento para o trabalho de psicomotricidade e contribuir no desenvolvimento cognitivo. O uso de uma linguagem corporal como meio de comunicação (intra e interpessoal), de expressão de sentimentos e de socialização produz importantes resultados terapêuticos, como autoconfiança, autovalorização, entre outros. Isso está baseado no fato de que a necessidade de se mover é parte da pessoa. A expressão e a criação no nível do corpo são próprias do ser humano; quanto mais seja ajudada a se expressar, mais benefícios obterá para suas atividades (FUX, 1983).



Pesquise mais

Para conhecer um pouco mais sobre esse tema, você pode encontrar mais informações nas Unidades 3 e 4, do livro *Metodologia do Ensino da Atividade Rítmica e Dança*, de autoria de Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix. O livro encontra-se disponível na nossa Biblioteca Virtual.

Sem medo de errar

O Prof. Vinicius lembrou que uma apresentação acadêmica sempre contempla um caráter lúdico, tendo em vista que a dança é uma manifestação humana que possui esse caráter e que, de certa forma, dançar se fundamenta no lazer. Assim, pelas suas características, o caráter lúdico da dança tem em si mesmo um caráter motivacional. Além disso, a apresentação pode resgatar a cultura, pois as danças se configuram como importante elemento cultural de um povo. Mais especificamente no Brasil, país detentor de uma cultura muito rica, o espectro de modalidades de danças é muito amplo e muito importante culturalmente. No folclore brasileiro, há uma riqueza em danças representativas das tradições e da cultura das várias regiões do país. Essas danças estão vinculadas aos aspectos religiosos, festivos, de lendas e de eventos históricos, acontecimentos do cotidiano, jogos e atividades lúdicas.

O evento também propicia a socialização, uma vez que dançando todos nos sentimos bem, principalmente porque a dança tem forte caráter motivador e sociabilizador. A prática da dança pode ser vista sob a ótica do desenvolvimento da comunicação entre as pessoas dos grupos que a praticam. Assim, ela apresenta propriedades para desenvolver as relações interpessoais, as aptidões e os novos interesses proporcionados pelas atividades culturais, físicas e de lazer, que se fundamentam no interesse dos indivíduos e aumentam o nível geral do entendimento da realidade física e social.

Por fim, no que diz respeito à qualidade de vida, ele registrou que a dança é uma atividade física, social e terapêutica, que proporciona maior flexibilidade, divertimento, prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez. A dança é uma forma simples

e saudável de exercitar o corpo e a mente. A medicina recomenda a dança por ser uma atividade prazerosa e por proporcionar vários benefícios, tais como: melhora do condicionamento físico geral, por envolver o corpo como um todo; melhora da capacidade cardiorrespiratória; melhora da circulação periférica; diminuição da pressão arterial; e fortalecimento muscular, que contribui para a proteção das articulações.

Avançando na prática

A dança como terapia

Descrição da situação-problema

O Prof. Vinicius foi procurado por um grupo de pessoas de um bairro da cidade, todas com idades acima de 50 anos, interessadas em realizar conjuntamente alguma prática esportiva relacionada à dança, com o objetivo de que a atividade física contribua para a manutenção da qualidade de vida das pessoas do grupo, bem como para a manutenção dos vínculos sociais de seus membros. Então, o Prof. Vinicius marcou uma reunião com o grupo para propor uma atividade que atendesse às expectativas dele. Antes disso, refletiu: qual atividade ligada à dança poderia ser proposta ao grupo? Será que eles gostariam de praticar dança a dois ou realizar atividades em que cada um pudesse dançar sozinho?

Resolução da situação-problema

Como alternativa, o Prof. Vinicius propôs ao grupo a montagem de uma turma de dançaterapia, uma atividade física que utiliza expedientes dos vários estilos de dança, com a finalidade de obter resultados físicos importantes para as pessoas e contribuir no desenvolvimento cognitivo. Ele justificou a proposta com o argumento de que o uso de uma linguagem corporal como meio de comunicação produz importantes resultados terapêuticos, como autoconfiança, autovalorização, entre outros. A expressão e a criação no nível do corpo são próprias do ser humano, entretanto, quanto mais estimulada a se expressar, maiores serão os benefícios obtidos em suas atividades.

Faça valer a pena

1. No contexto educacional, as atividades lúdicas podem ser instrumentos importantes para o desenvolvimento físico, emocional, social e intelectual do educando.

Com relação à dança, podemos afirmar que:

I - A dança é uma manifestação humana que possui um caráter lúdico, tendo em vista que, de certa forma, dançar fundamenta-se essencialmente no lazer.

PORQUE

II - A dança é uma atividade física, social e terapêutica, que proporciona maior flexibilidade, divertimento, prazer de vida, equilíbrio, liberação das tensões e superação da timidez.

Considerando as duas asserções apresentadas, assinale a alternativa correta:

- a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa correta da I.
- b) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- c) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- d) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- e) As asserções I e II são proposições falsas.

2. O Maracatu é uma modalidade de dança folclórica de origem afro-brasileira, característica do estado de Pernambuco. Nasceu no século XVIII, do amálgama das culturas musicais portuguesa, indígena e africana. Nessa dança típica, um bloco fantasiado desfila bailando ao som de tambores, chocalhos e gonguês.

A utilização do Maracatu em uma atividade acadêmica de dança se prestaria, mais essencialmente, a uma função:

- a) Lúdica.
- b) De resgate da cultura.
- c) De socialização.
- d) De terapia.
- e) De exercício físico.

3. A dançaterapia constitui-se em uma metodologia que utiliza a dança como elemento para reapropriação da linguagem corporal por meio de estímulos criativos, com a finalidade de promover a integração emocional, física, cognitiva e social do praticante.

Com relação às características e às finalidades da dançaterapia, podemos afirmar corretamente que:

- a) O objetivo da dançaterapia é trabalhar o corpo e a mente, por intermédio de movimentos coordenados, ritmados por um único gênero musical.
- b) A dançaterapia aproveita somente os gêneros musicais brasileiros, com suas particularidades no que diz respeito ao ritmo, ao andamento, à complexidade de movimentos, ao equilíbrio e à postura.
- c) A dançaterapia baseia-se no fato de que a dança e o movimento, considerados no criativo que todos temos, ajudam a uma profilaxia terapêutica que devemos realizar periodicamente.
- d) A expressão e a criação no nível do corpo não são próprias do ser humano, daí a necessidade da dançaterapia.
- e) Como a dançaterapia foi, inicialmente, desenvolvida por Maria Fux, dançarina e coreógrafa argentina, o tango é o gênero mais utilizado nessa prática terapêutica.

Seção 4.2

Tipos de eventos de dança

Diálogo aberto

O Prof. Vinícius chegou em um momento de definição. Ele, como professor de um grupo de bailarinos, deve decidir, contando com a participação da comunidade discente da Escola Alfa de Educação Básica, qual tipo de evento deve propor como apresentação acadêmica. Assim, primeiramente, deve expor ao grupo sobre os possíveis eventos que poderão realizar. Durante essa exposição, seguramente, terá que responder às seguintes questões: o que se entende por competição de dança? O que é uma mostra de dança? Como seria um congresso? E um baile? Ao responder a esses questionamentos, ele estará discutindo quais são os aspectos que caracterizam cada um desses eventos e em que eles se diferenciam.

Não pode faltar

Competição

Vamos iniciar analisando a competição de dança. Primeiramente, definiremos o que é competição. Podemos dizer que competição é um evento de concorrência, disputa ou concurso por um objetivo comum, por parte de um grupo de pessoas – duas ou mais –, sendo que cada uma delas pretende superar os demais participantes, os quais são, então, seus concorrentes.

O termo competição esportiva, portanto, consiste em uma espécie de enfrentamento, no qual os competidores devem respeitar um regulamento, ou seja, um conjunto de regras criadas com vistas a disciplinar o evento. Dessa forma, ao final da disputa, o competidor que superar os demais participantes será o vitorioso e, com isso, terá direito a um troféu, medalha, ou a algum tipo de premiação (podendo ser, inclusive, em dinheiro) e/ou reconhecimento pela vitória.

Supõe-se, evidentemente, que a competição seja realizada com respeito e ética por parte dos concorrentes, ou seja, que seja uma

disputa com caráter sempre positivo. Assim, a competição esportiva se entende como uma disputa saudável, leal e nobre, com honra e respeito pelos adversários. Para tanto, as disputas esportivas contam com um conjunto de regras que pressupõem, inclusive, as diferentes sanções que podem ser aplicadas sobre um concorrente ou uma equipe, caso as regras estabelecidas sejam desrespeitadas por eles.

Os campeonatos mundiais das diversas modalidades de esporte, bem como os Jogos Olímpicos, são os pontos máximos das competições esportivas. São eventos de alcance mundial, que reúnem esportistas profissionais de inúmeros países, nas mais variadas modalidades individuais ou coletivas.

No caso específico da dança, também há competições de caráter internacional, bem como nacional, regional e local, dos mais variados gêneros de dança. São conhecidos os campeonatos de danças de salão, de samba, de salsa, entre outros. Há campeonatos para diferentes faixas etárias e também competições em que ocorrem disputas em várias modalidades de dança no mesmo evento.

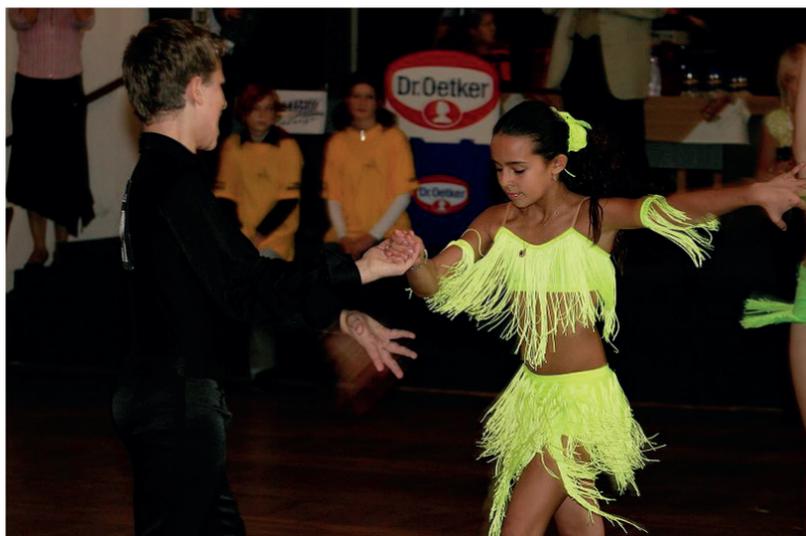


Exemplificando

Na Argentina, mais especificamente na capital, Buenos Aires, por exemplo, anualmente, no mês de agosto, acontece o Campeonato Mundial de Tango, evento de grande projeção internacional do qual participam dançarinos de vários países do mundo, previamente selecionados em seletivas que acontecem no primeiro semestre de cada ano, e com sedes em grandes cidades dos países participantes. No Brasil, por exemplo, a seletiva para esse campeonato acontece, em geral, na cidade de São Paulo.

Na Figura 4.5, também a título de exemplo, podemos observar um casal de jovens em uma competição de danças de salão.

Figura 4.5 | Competição de dança de salão júnior



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ballroom_dance_competition_cha_cha_2.jpg>. Acesso em: 20 jun 2017.

Mostra

Uma mostra de dança, diferentemente de uma competição, em geral, tem como objetivos a divulgação, o incentivo e o fomento à dança, sem caráter competitivo. Esses eventos propiciam a interação entre os participantes, amadores ou profissionais da dança, criam estímulos à criatividade coletiva e individual, bem como contribuem para a circulação de bens culturais. Nesses eventos, os participantes têm a oportunidade de socializar conhecimentos, suas produções coletivas ou individuais, além de apresentarem seus trabalhos à comunidade. Além disso, uma mostra dessa natureza divulga a dança e também valoriza a profissão de bailarino.

A mostra de dança, além de reunir grupos profissionais e amadores em um mesmo palco, é uma ocasião para celebrar a dança, junto a bailarinos, diretores, coreógrafos e demais pessoas envolvidas no processo de criação de espetáculos. Em geral, são eventos de um único estilo ou de estilos variados: clássico, contemporâneo, dança de salão, dança do ventre, hip-hop, afro, flamenco, salsa, entre outras possibilidades.

Normalmente, os participantes das mostras são escolas ou companhias de dança, profissionais ou amadores. As mostras podem

ser eventos locais, regionais, estaduais, nacionais ou internacionais. Nelas, é comum, além dos espetáculos de companhias e bailarinos, o oferecimento de oficinas de aprimoramento artístico e técnico para os participantes.

No Brasil, há uma variedade de eventos dessa natureza. Podemos citar alguns a título de exemplo: Mostra Alagoana de Dança, Mostra Paranaense de Dança, Dança em Cena (Florianópolis), Iluminarte (Indiatuba/SP), entre outros importantes eventos.

Outro aspecto que convém destacar é que as mostras têm, em geral, um caráter público, ou seja, têm como referência a sociedade, a população. Dessa forma, os espetáculos, muitas vezes, são públicos e gratuitos, abertos a toda a comunidade.

Na Figura 4.6, podemos observar um casal infantil se apresentando em uma mostra de dança, em Porto Rico.

Figura 4.6 | Mostra de dança em Porto Rico



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Artists_in_the_Making.jpg?uselang=pt-br>. Acesso em: 20 jun 2017.

Congresso

Um congresso consiste em uma reunião ou assembleia em que pessoas especializadas se reúnem para discutir, debater e deliberar algum assunto. A palavra congresso é originária da língua latina, e tem o significado de caminhar. É um encontro de pessoas que se reúnem

com um objetivo comum, como: discutir temas com foco em certos tópicos; apresentar artigos, trabalhos ou textos sobre temas específicos, especialmente preparados para o evento; expor propostas ou teorias; ou então realizar um intercâmbio de conhecimentos. Assim, se o congresso é de dança, o tema central a ser discutido é a dança, podendo o congresso ser específico de uma modalidade de dança ou de caráter mais geral, ou seja, com a finalidade de discutir a dança em seus vários aspectos e modalidades.

Essa modalidade de reunião, normalmente com caráter formal e solene, promovida regularmente, se trata de um encontro de pessoas que atuam na mesma área profissional. Muitas vezes, o evento é utilizado para solucionar teses em aberto, que estão dependentes de uma futura solução. Esses encontros são promovidos por entidades (universidades, sindicatos, órgãos governamentais) vinculadas a determinadas atividades científicas, artísticas ou profissionais. O contexto pode ser a promoção de um produto em um evento, um encontro de caráter científico, entre outras possibilidades.

O propósito de um congresso é socializar conhecimentos e descobertas, sendo, por esse motivo, fundamental que os expositores tenham bons conhecimentos sobre os temas abordados.

Em um encontro dessa natureza, é comum que aconteça uma cerimônia de abertura, que se presta a canalizar a atenção do público, na qual são apresentadas as razões e a ideia central do que se pretende comunicar. Da mesma forma, ao final do evento, um encerramento se presta a fazer uma sinopse do que foi a reunião, bem como ser um momento de confraternização final.

Em um congresso, as discussões em torno da temática central podem ser expostas de diversas formas: painéis, palestras, exposições, oficinas, entre outras. Em geral, um congresso tem duração de alguns dias, não mais do que cinco normalmente.

Assim, é fundamental que o evento seja bem estruturado pelos organizadores, seja organizado com a devida antecedência, bem como conte com os recursos financeiros, humanos e materiais necessários para o sucesso do evento. Também deve dispor de um adequado suporte aos participantes, tanto expositores como assistentes.

Baile

Designamos baile uma reunião de pessoas que se reúnem para dançar. A palavra baile deriva do latim ballare. Então, baile, como tal, é a ação de bailar/dançar e também o local onde ocorre o evento em si. Baile é, de certa forma, sinônimo de dança, embora este seja um termo cuja origem remonta à Idade Média. Outrora, os bailes decorriam unicamente da determinação dos reis e tinham caráter privativo. Com o tempo, eles passaram a ser usufruídos pela alta sociedade e, mais tarde, pela população de um modo geral.

Antes de tudo, o baile consiste em uma reunião de pessoas com a finalidade de dançar, conviver e se divertir. Os que vão aos bailes não são, necessariamente, bailarinos profissionais. Em geral, são amadores, que dançam unicamente por prazer, podendo improvisar na dança, ao contrário do que acontece nas competições ou mostras de dança.

Um baile não tem de ser necessariamente formal. Ele pode ser público ou privado, de caráter generalista ou temático. Na época do Carnaval, por exemplo, o baile de máscaras é um dos mais tradicionais, no qual as pessoas comparecem com máscaras e até com fantasias características.

Quando o baile passou a ser uma atividade de lazer e diversão para o povo de um modo geral, era realizado ao ar livre, em festas da comunidade. Com o tempo, começou a acontecer em ambientes fechados (clubes, discotecas ou salas de espetáculos, por exemplo) e com movimentos mais individuais, ou seja, as pessoas não dançam, necessariamente, em grupos ou em pares abraçados. A música também foi se alterando. Se antes era comum haver uma orquestra, hoje a presença de uma banda ou de um DJ é mais comum.

Os bailes permanecem por questões culturais e tradicionais, por exemplo: bailes de formatura, bailes de aniversário de um clube, bailes de debutantes etc. Esses últimos eram comuns nos antigos reinos europeus, nos quais havia o costume de as famílias nobres organizarem um **baile para comemorar o 15º aniversário** de suas filhas, com o objetivo de apresentá-las à sociedade. O evento anunciava que as meninas já eram mulheres, prontas para o casamento e para terem filhos. O baile também servia como uma maneira de encontrar potenciais pretendentes nobres, e assim selar alianças entre a nobreza. Esse evento ficou conhecido como Baile de Debutante, sendo que a palavra debutante é originária do francês *debut*, com o significado de estreia ou início.

Na Figura 4.7, podemos observar uma imagem de um baile social.

Figura 4.7 | Um baile social



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Senior_Citizen%27s_Valentine_Day_dance%2C_Seattle%2C_1973.jpg>. Acesso em: 21 set. 2017.



Refleta

Assim como em outras atividades sociais, para um baile, algumas regras são fundamentais, pois este evento consiste em um encontro de pessoas que estão ali para se divertirem, por lazer. Dessa forma, para evitar que as aspirações de uns conflitem com as de outros, algumas regras mínimas se fazem necessárias. Pense um pouco e, em seguida, passe às considerações seguintes.

Em um baile social, ouvir a música e acompanhar o ritmo é importante. Na dança social, é possível ser mais criativo. Ficando atento ao que fazem os demais dançarinos, pode-se criar alguns passos para, então, formar o próprio estilo. Sacudir-se em descompasso com o ritmo ou usar passos que não têm a ver com a música faz com que o dançarino se torne inconveniente e, às vezes, até ridículo.

Dançar de mau humor não é bom. Nesse caso, se dançar não melhora o humor, o melhor é permanecer sentado, conversando, ou ir para casa.

Da mesma forma que álcool e direção não combinam, com a dança isso também acontece. Um cavalheiro que bebeu demais terá

dificuldade para conduzir sua dama. Uma dama que bebeu demais não deve nem ser convidada a dançar. Assim, o consumo de bebidas alcoólicas deve estar dentro do aceitável socialmente.

Não se deve jogar qualquer coisa ao chão. Um simples pedaço de papel atirado ao piso poderá, além de sujar o ambiente, causar quedas.

Aplaudir a banda após uma seleção de boa qualidade e bem tocada é sinal de respeito e consideração para com os profissionais. Todos nós gostamos e precisamos de incentivo e reconhecimento pelos nossos trabalhos. Os músicos, uma vez estimulados, tocarão ainda melhor na próxima seleção.

Cavalheirismo também é sinal de boa educação. Assim, ao final do baile, dividir as despesas é mais democrático. Nunca entrar no baile de bicão, sem pagar. Deve-se sempre pensar nos custos e no trabalho dos promotores: quanto custa aquela banda que gostamos tanto? E o aluguel do salão? Um show? O garçom? A limpeza? O pessoal de apoio? Enfim, nossos ingressos pagam tudo isso.



Assimile

* Competição de dança é um evento de dança, de concorrência, disputa ou concurso, do qual participam grupos de bailarinos ou bailarinos individuais, sendo que cada um deles pretende superar os demais participantes, que são, então, seus concorrentes. Uma competição tem regras próprias,

* Mostra de dança, diferentemente de uma competição, em geral, tem como objetivos a divulgação, o incentivo e o fomento à dança, sem caráter competitivo. Esse evento propicia a interação entre os participantes, amadores ou profissionais da dança, cria estímulos à criatividade coletiva e individual, bem como contribui para a circulação de bens culturais, socialização de conhecimentos, produções coletivas ou individuais, além da apresentação de trabalhos à comunidade.

* Um congresso de dança consiste em uma reunião ou assembleia em que pessoas especializadas se reúnem para discutir, debater e deliberar sobre a dança. É um encontro de pessoas que se reúnem com um objetivo comum, como: discutir temas com foco em certos tópicos da dança; apresentar artigos, trabalhos ou textos especialmente preparados para o evento. O congresso pode ser específico de uma modalidade de dança ou de caráter mais geral, ou seja, com a finalidade de discutir a dança em seus vários aspectos e modalidades.

* Baile consiste em uma reunião de pessoas que se reúnem para dançar. Baile é também o local onde ocorre o evento em si. Antes de tudo, o baile consiste em uma reunião de pessoas com a finalidade de dançar, conviver e se divertir. Os que vão aos bailes não são, necessariamente, bailarinos profissionais. Em geral, são amadores, que dançam unicamente por prazer, podendo improvisar na dança, ao contrário do que acontece nas competições ou mostras de dança.



Pesquise mais

Se você quiser pensar um pouco mais sobre esses temas, busque informações na Unidade 3, do livro *Metodologia do Ensino da Atividade Rítmica e Dança*, de autoria de Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix. O livro encontra-se disponível em nossa Biblioteca Virtual.

Consulte-o no seguinte endereço: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 31 jun. 2017.

Sem medo de errar

O Prof. Vinícius, antes de decidir com seus alunos qual tipo de evento deve propor como apresentação acadêmica, primeiramente, deve expor ao grupo o que se entende por competição, mostra, congresso e baile, discutindo quais os aspectos que caracterizam cada um desses eventos e em que eles se diferenciam. Assim, deve expor que competição de dança é um evento de concorrência, sendo que cada um dos participantes pretende superar os demais, que são seus concorrentes. Já a mostra de dança, diferentemente de uma competição, em geral, tem como objetivos a divulgação, o incentivo e o fomento à dança, sem caráter competitivo. O congresso de dança consiste em uma reunião ou assembleia em que pessoas especializadas se reúnem para discutir, debater e deliberar sobre a dança, podendo ser específico de uma modalidade de dança ou de caráter mais geral, ou seja, com a finalidade de discutir a dança em seus vários aspectos e modalidades. Por último, o baile consiste em uma reunião formal de pessoas que se reúnem

para dançar, conviver e se divertir. Diferentemente dos demais eventos, os que vão aos bailes não são, necessariamente, bailarinos profissionais; são amadores, que dançam unicamente por prazer, podendo improvisar na dança, ao contrário do que acontece nas competições ou mostras de dança.

Avançando na prática

Preparando um baile

Descrição da situação-problema

Foi proposto ao Prof. Vinícius que ele organizasse o baile de formatura das turmas de 3º ano do Ensino Médio do Colégio Tarsila do Amaral. Então, o professor convidou um grupo de alunos para auxiliá-lo e pediu a eles que, primeiramente, pesquisassem um pouco sobre como deve ser um baile. Os alunos foram pesquisar nas anotações das aulas de dança e lá encontraram considerações sobre competição, mostra, congresso e baile. O que esses alunos devem considerar sobre baile? Em que o evento se difere dos demais?

Resolução da situação-problema

Os alunos devem considerar que o baile é uma reunião de pessoas que se reúnem para dançar, conviver e se divertir. Os que comparecerão ao baile são os estudantes, seus amigos e familiares, portanto, não são, necessariamente, bailarinos profissionais. O baile não tem de ser, necessariamente, formal, porém, nesse caso, tratando-se de um baile de formatura, algumas formalidades podem ser previstas, dependendo dos interesses da turma, tais como: entrada dos formandos, valsa com os padrinhos etc. O baile será privado, reservado exclusivamente aos formandos e aos seus convidados. O evento não tem nenhum caráter competitivo, de mostra de dança ou de divulgação de conhecimentos sobre dança; ele tem caráter exclusivamente comemorativo e de lazer.

Faça valer a pena

1. Iluminarte é a denominação de um evento de dança que acontece anualmente na cidade de Indaiatuba/SP. Do evento participam alunos da Escola de Dança Rodrigo de Oliveira e alguns bailarinos convidados, com a finalidade de divulgar a dança, através da exposição, ao público presente, de algumas coreografias especialmente preparadas para o evento.

Esta modalidade de evento consiste, provavelmente, em:

- a) Uma competição de dança.
- b) Uma mostra de dança.
- c) Um congresso de dança.
- d) Um baile.
- e) Simpósio de dança.

2. O Campeonato Mundial de Tango é um evento internacional entre dançarinos de tango, realizado anualmente, desde 2003, durante o mês de agosto, em Buenos Aires, na Argentina. Os bailarinos podem concorrer em duas categorias: tango cenário e tango de pista. Na edição de 2013, teve a participação de 550.000 pessoas, sendo que competiram 556 casais de 37 países, em pré-classificatórias realizadas em várias partes do mundo.



Fonte: <<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:MundialTango2011-sala.jpg>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

Tendo regras específicas, inclusive com premiações aos primeiros colocados, o Campeonato Mundial de Tango é:

- a) Uma mostra de dança.
- b) Um congresso de dança.
- c) Um baile.
- d) Um simpósio de dança.
- e) Uma competição de dança.

3. Os bailes de debutantes eram comuns nos antigos reinos europeus, nos quais havia o costume de as famílias nobres organizarem um **baile para comemorar o 15º aniversário** de suas filhas, com o objetivo de apresentá-las à sociedade. O evento anunciava que as meninas já eram mulheres, prontas para o casamento e para ter filhos. O baile também servia como uma maneira de encontrar potenciais pretendentes nobres e, assim, selar alianças entre a nobreza. Esse evento ficou conhecido como Baile de Debutante, sendo que a palavra debutante é originária do francês *debut*, com o significado de estreia ou início.



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/41/58th_International_Debutante_Ball_2012%2C_New_York_City_%28Waldorf-Astoria_Hotel%29.jpg>. Acesso em: 21 set. 2017.

Um baile consiste em uma reunião de pessoas com a finalidade de dançar, conviver e se divertir. Assim, os bailes são eventos, geralmente:

- a) Exclusivos para bailarinos profissionais.
- b) Destinados a pessoas que dançam unicamente por prazer.
- c) Destinados a competições de dança.
- d) Formais e privados.
- e) De caráter temático, tal como um baile de máscaras.

Seção 4.3

Organização de eventos de dança

Diálogo aberto

Caro aluno, sobre os estudos já realizados, criamos, anteriormente, a seguinte situação-problema: depois de ter sido bem-sucedido em um evento de dança, o Prof. Vinicius foi contratado para atuar como coordenador de uma apresentação acadêmica de dança dos alunos de outra escola. Tendo aceito o trabalho e também já definido com seus estudantes o tipo de evento que será realizado, agora, ele tem que responder às seguintes questões que surgiram: considerando a organização do evento, quais são os principais itens a serem abordados? A que se refere a estruturação do evento? O que define um bom local para o evento? É essencial levar em conta a acomodação como fator importante na definição do local? Deve-se pensar nas vestimentas como elemento importante na composição coreográfica? A duração do evento influencia na qualidade dele? Então, estudaremos um pouco sobre esses temas para, assim, termos condições de auxiliar o Prof. Vinicius nesta tarefa.

Não pode faltar

Caro aluno, na seção anterior, discutimos algumas possibilidades para eventos relacionados à dança. Vimos um pouco sobre as seguintes modalidades: competição, mostra, congresso e baile. Cada um desses eventos tem especificidades, ou seja, características que lhes são próprias e que não se aplicam às demais modalidades. No entanto, há também uma série de outros itens que são comuns a todos. Na fase de organização desses eventos, essas características devem ser levadas em conta.

Agora, nos próximos tópicos, discutiremos como planejar e realizar esses eventos, destacando um ou outro detalhe específico para cada uma das modalidades.

Eventos

Os eventos de lazer ou culturais de dança são aqueles que envolvem a dança como temática principal. Esses encontros, como vimos anteriormente, podem abranger desde um vernissage, com duas horas de duração e dirigido para um público seletivo, até um grande evento em comemoração de uma data importante para toda uma comunidade, com atividades especiais durante uma semana. No nosso caso, como destacado, nos preocuparemos com as seguintes modalidades: baile, competição, mostra e congresso de dança.

Organização

O organizador de um evento é o responsável pelo acontecimento, no entanto, ele não precisa e não deve fazer tudo sozinho, nem na etapa de organização, nem durante a realização do evento. Ele tem que confiar em sua equipe, fornecer as informações e delegar trabalho, acompanhando de perto a realização das tarefas.

Assim, para organizar um evento que seja atrativo, é imprescindível ter uma equipe organizadora que esteja disposta a trabalhar para o sucesso dele. Um bom planejamento é o passo inicial para se ter um ótimo resultado. Dependendo do tipo de evento que se pretende (competição, mostra, congresso, baile etc.), é importante ter na equipe pessoas com alguma experiência na área. A comissão que organiza deve estar bem entrosada, pois quanto melhor for a integração do time, mais satisfatório será o evento para o público participante.

Caberá à comissão definir – quando for o caso – o local, o público que pretende atingir, a data do evento, a programação, o regulamento, a comissão julgadora, a divulgação, os palestrantes, o financiamento, os convidados especiais, bem como o local para realização e, eventualmente, o local de hospedagem dos participantes. Além disso, entre outros itens, a comissão também tem que se preocupar com horário, som, iluminação, alimentação, enfim, tudo o que diz respeito ao evento. É essencial ter foco no trabalho de organização.

Na Figura 4.8, podemos observar os membros de uma comissão organizadora em reunião com vistas ao planejamento de uma atividade.

Figura 4.8 | Uma reunião de planejamento



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c4/Fossil_Creek_Planning_-_Public_Meeting_in_Camp_Verde_%2832499450693%29.jpg>. Acesso em: 21 set. 2017.

Estruturação

Para iniciar a estruturação de um evento, um briefing se faz necessário. O briefing consiste em um rol de informações ou de dados que devem ser socializados em uma ou mais reuniões dos organizadores para o bom desenvolvimento de um trabalho. Ele deve estabelecer um roteiro de ações para se chegar às soluções, ou seja, é como mapear um problema e, com os caminhos possíveis identificados, criar ideias para resolvê-lo. O briefing auxiliará todos os envolvidos no espetáculo, desde a equipe de organização até eventuais patrocinadores e/ou fornecedores.

Para ser eficaz, um briefing deve ser conciso, contendo apenas as informações relevantes. Se for muito extenso, pode tornar o planejamento dispersivo. Por outro lado, se for muito curto, pode estar incompleto, dificultando a compreensão sobre o que deve ser executado. O modelo a ser utilizado deve ser adaptado às características do evento. No entanto, todo briefing deve contemplar alguns itens essenciais: escopo do projeto, objetivos, público e demais características.

Assim, partindo do briefing, faz-se necessário refletir sobre todas as decisões a serem tomadas para a realização do evento. Para tanto, deve-

se produzir uma planilha de planejamento que defina passo a passo o que precisa ser realizado, tais como: orçamento, cronograma etc.

Na fase de estruturação do evento, é importante buscar parceiros e/ou patrocinadores. Isso também é de responsabilidade do comitê organizador. Um evento demanda planejamento e, às vezes, uma verba razoável para realizá-lo. Dessa forma, deve-se elaborar um orçamento com todos os detalhes. O orçamento é item fundamental para quem organiza o evento e também para os possíveis patrocinadores. Para estes, o orçamento é importante, bem como um documento completo sobre o que se pretende com o evento. Um eventual patrocinador analisará o custo e o que de bom o evento pode agregar à marca ou à instituição patrocinadora.

Busque patrocínios junto a instituições ou empresas idôneas, que tenham alguma afinidade com o evento, que tenham identificação com o público-alvo e com os objetivos estabelecidos para o evento. Dessa forma, a parceria será satisfatória e propiciará benefícios para todas as partes envolvidas.

Também cuide da divulgação adequada. Chamar os órgãos de imprensa para divulgar o evento é muito importante. Ter repercussão na mídia possibilita visibilidade e credibilidade para o espetáculo. Além disso, os patrocinadores também ficarão satisfeitos, tendo em vista que suas marcas serão igualmente divulgadas.



Exemplificando

Por exemplo, os congressos, em geral, não necessitam de uma propaganda massiva ou grandes campanhas. A divulgação deve ser centrada nos que se interessam pelo tema abordado. Se o evento for aberto ao público, é importante ter divulgação on-line, principalmente nas redes sociais, com foco nos ambientes corretos para atingir o público que se pretende. Tanto para eventos pagos quanto para gratuitos, uma boa ideia – se possível – é utilizar uma plataforma para que as inscrições ou compras possam ser realizadas on-line. Assim, a comissão estabelece o número de inscrições e acompanha os confirmados em tempo real.

No caso específico dos congressos, a divulgação deve conter informações completas, ou seja, com a programação das apresentações de cada dia, quem serão os conferencistas e os horários das palestras. É importante não deixar as pessoas com dúvidas com relação ao evento.

É fundamental garantir que os meios utilizados para divulgação do evento estão possibilitando a chegada das informações às pessoas certas e também resultando em inscrições.

Definição do local e acomodação

O local para o evento deve ser adequado à modalidade dele. Observe que um espaço apropriado para a realização de um baile, por exemplo, difere muito do espaço necessário para a realização de um congresso, uma mostra ou uma competição.

Pense também na segurança de todos os participantes. Se o evento necessitar de um palco, a estrutura deverá suportar o peso máximo dos equipamentos e a quantidade de pessoas que se apresentarão ao mesmo tempo. Ainda sobre segurança e bem-estar dos participantes, lembre-se de que o local escolhido precisa ter as autorizações municipais ou estaduais, tais como alvará de funcionamento etc. Reveja também os trajetos que o público terá que utilizar para chegar ao local do evento. Será necessário ter estacionamento? Será necessário ter serviço de segurança? Os fornecedores contratados para seu evento poderão trabalhar durante todo o evento? Como e onde deve acontecer a carga e descarga de materiais?

Conforto dos participantes, som, iluminação e vários outros itens devem ser analisados com antecedência. A decoração também deve ser pensada, bem como a localização das indicações de locais com placas de sinalização. Onde ficam os sanitários? Há sanitários em número suficiente? Haverá intervalo? E ambiente para o coffee-break? Tudo isso é importante!

É preciso ter um cálculo aproximado da quantidade de presentes para que o local não seja enorme ou muito pequeno para o evento programado. O local deve comportar o número de pessoas que se inscreveram ou foram convidadas, tendo sanitários e estacionamento disponíveis. Se o local do evento for aberto, também é importante ter um **plano B** em caso de chuva. Outra questão que deve ser levada em conta é se o público permanecerá em pé, sentado em cadeiras ou no chão.

Observe a Figura 4.9, por exemplo. O evento mostrado é aberto e as pessoas que o assistem ficam em pé. No entanto, e se chovesse no dia? Qual deveria ser a preocupação dos organizadores?

Figura 4.9 | Um evento a céu aberto



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Day_of_Dance,_Caerphilly_-_geograph.org.uk_-_1378864.jpg>. Acesso em: 26 jul. 2017.



Refleta

Outras questões importantes e que merecem reflexões por parte dos organizadores, principalmente no caso de competições, congressos ou mostras: onde ficarão hospedados os participantes se porventura vierem de outras localidades? Os custos para tal questão correrão por conta deles ou serão arcados pela organização do evento? Esses temas, sem dúvida alguma, são bem relevantes e merecedores de bastante atenção. As localidades que os eventos se realizam devem contar com locais disponíveis para hospedagem dos participantes, se possível, nas proximidades. Analise: quanto tempo os participantes gastarão para ir do local onde estarão hospedados até o local do evento? E como é o trânsito no trajeto normalmente?

Se o evento for dirigido a estudantes, é muito comum buscar alojamentos gratuitos (em escolas, por exemplo) ou a preços bem reduzidos.

Agora, vejamos outro exemplo, no caso de um baile. Há questões que são muito específicas dessa modalidade e que precisam ser pensadas com antecedência. Uma delas é a definição das músicas que serão tocadas. As músicas devem ser selecionadas criteriosamente, estando de acordo com as características do público participante, tal como a faixa etária dele. Se o público for heterogêneo, de várias faixas etárias, deve-se tocar um pouco de cada gênero musical para atender a todas as preferências. Se o baile for com música ao vivo, é importante combinar o repertório com o músico, o conjunto, a banda ou a orquestra que se apresentará. Se for com DJ, o mesmo deve ser feito. O volume do som também deve ser adequado aos participantes, bem como com respeito ao volume e ao horário estipulado por lei para o local onde será realizado o baile.

A decoração também deve ser bem cuidada. Bailes temáticos, por exemplo, são muito atrativos. Nesse caso, a decoração deve ser cuidadosamente preparada, levando-se em conta o tema adotado para o evento.

Em um baile, não há necessidade de servir comidas, mas se for esse o caso, deve-se ter preocupação com a qualidade do buffet. Com a questão das bebidas, o cuidado deve ser duplicado. Se houver bebidas alcoólicas, elas só podem ser servidas aos maiores de idade. Lembre-se de que o baile deve ser um evento saudável, de modo que as pessoas se divirtam. Ele não é, de forma alguma, um evento para as pessoas se embebedarem e criarem confusões.

Voltaremos aos eventos de um modo geral. Qualquer que seja o evento, avalie a necessidade de ter um mestre de cerimônia, por exemplo, para a abertura, para chamar e dar início às apresentações e também para finalizar o evento.

Uma vez com todo o planejamento realizado, é fundamental procurar os melhores serviços. Contratar fornecedores péssimos pode ser o detalhe para o fracasso do evento. Serviços de gráfica, crachás, equipamentos de som e iluminação, buffet, cerimonial, decoração, palestrantes etc. devem ser os melhores da região. Busque informações e obtenha referências sobre os que serão contratados. Cada um dos serviços contratados deve ser modelar. Realize um orçamento e tome cuidado, pois nem sempre o mais barato deve ser o escolhido. Uma vez definidos os fornecedores, tenha sempre em mãos os contatos dos responsáveis para imprevistos que possam

ocorrer no dia. No planejamento de custos, não se perca em detalhes; às vezes, um item mais caro pode ser compensado em outro. Portanto, observe o planejamento como um todo para encontrar as soluções mais adequadas.

Lembre-se de que, em um evento de bom padrão, os cuidados com o público participante começam logo na entrada. A recepção deve ser a melhor possível, evitando tumultos e sem demora. Durante o evento, o comitê organizador deverá se certificar de que tudo está ocorrendo conforme o planejado. A equipe deve ter atenção às apresentações, por exemplo, se estão nos horários estabelecidos.

Vestimenta e duração

Definir um padrão de vestimenta para o evento também é importante. É claro que a vestimenta depende do tipo de evento.

No caso de um baile, por exemplo, quando os convites, os cartazes e/ou outros elementos de divulgação forem distribuídos, o padrão de vestimenta para o baile deve estar definido, tal como: esporte fino, social ou outros.

O mesmo vale para uma mostra de dança. Os figurinos dos bailarinos devem estar adequados ao gênero de dança que apresentarão. A vestimenta para dançar um tango, por exemplo, é diferente daquela para dançar um samba. Nas competições de dança, esse também é um item que deve estar definido no regulamento e que a comissão julgadora deverá levar em conta.

Observe a Figura 4.10, a seguir, na qual vemos um casal participando de uma competição de dança, na categoria valsa. Essa vestimenta seria adequada para dançar um samba, por exemplo?

Figura 4.10 | A vestimenta adequada para um evento



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tanzturnier_59.JPG>. Acesso em: 26 jul. 2017.

Outra questão que tem que ser pensada: a duração do evento. Um evento poderá ter a duração de apenas um período (algumas horas), um dia ou mais. Assim, é necessário planejar adequadamente as atividades (apresentações, painéis, cursos, workshops, palestras, mesas-redondas, seminários etc.) para todo o período estabelecido. Se a programação do evento contemplar várias atividades paralelas, é fundamental que sejam respeitados os tempos previstos para cada uma, pois assim os participantes poderão planejar melhor como desejam aproveitar ao máximo o evento.



- Os eventos de lazer ou culturais de dança são aqueles que envolvem a dança como temática principal.
- Para organizar um evento completo que seja atrativo, é imprescindível contar com um comitê organizador.
- Para estruturar um evento, um briefing se faz necessário. Ele consiste em um rol de informações que devem ser utilizadas nas reuniões da comissão, devendo estabelecer um roteiro de ações.
- O espaço para o evento deve ser adequado à modalidade dele. Espaço adequado para um baile, por exemplo, difere do espaço necessário para um congresso.
- Som, iluminação, DJ, banda, orquestra, entre outros itens, são bem relevantes.
- Ter um plano B é sempre importante, pois poderão ocorrer imprevistos de várias naturezas.
- As localidades onde os eventos se realizam devem contar com locais para hospedagem dos participantes nas proximidades.
- Tempo de deslocamento dos participantes e trânsito no trajeto podem ser relevantes.
- Definir um padrão de vestimenta para o evento é importante, dependendo do tipo de evento.
- O tempo de duração também tem que ser pensado e dimensionado adequadamente.

Para concluir, é importante registrar que, com todos esses detalhes e cuidados, seu evento não será apenas um evento bem-sucedido, ele será de alto padrão, podendo ser reconhecido e virar referência para a comunidade.



Se você quiser pensar um pouco mais sobre esses temas, busque informações na Seção 3, da Unidades 3, do livro *Metodologia do Ensino da Atividade Rítmica e Dança*, de autoria de Maria Tatiana de Lima Rocha Felix, Tatiane Gama e Thiago Sousa Felix. O livro encontra-se disponível em nossa Biblioteca Virtual.

Consulte-o no seguinte endereço: <<https://biblioteca-virtual.com/detalhes/livro/144>>. Acesso em: 27 jul. 2017.

Sem medo de errar

Vamos agora auxiliar o Prof. Vinicius com as dúvidas que lhe surgiram no início desta seção. Primeiramente, para elencar os principais itens a serem abordados, convém que o Prof. Vinicius constitua uma comissão organizadora para o evento que realizará. Em seguida, a comissão deve elaborar um briefing, ou seja, um rol de informações ou de dados que devem ser socializados em uma ou mais reuniões da comissão, para o bom desenvolvimento do trabalho. O briefing deve estabelecer um roteiro de ações para se chegar às soluções das questões levantadas. Dessa forma, já se está iniciando a estruturação do evento. Nesse processo de estruturação, uma das preocupações deve ser da definição de um bom local para o evento. Isso deve levar em conta a natureza do evento, o público participante, a localização, o deslocamento para o local, entre outros itens. Além disso, é essencial levar em conta a necessidade ou não de acomodação para os participantes, principalmente nos casos de competições, mostras ou congressos. Deve-se lembrar de que a oferta de acomodação poderá gerar custos e, nesse caso, tem que se pensar quem arcará com eles. Outro item que precisa ser pensado é a questão das vestimentas, tanto no caso dos dançarinos (figurinos) como no caso do público participante (imagine um baile de formatura, por exemplo), pois elas devem estar condizentes com o tipo de evento que se organiza. Por fim, a duração do evento também deve ser pensada para ser bem dimensionada. Outras questões devem surgir, algumas específicas de cada modalidade de evento (músicas em um baile, DJ ou banda etc.); o comitê organizador tem a tarefa de bem resolvê-las para o sucesso do evento.

Mostra de dança folclórica

Descrição da situação-problema

O Prof. Vinicius, agora, organizará uma mostra de danças folclóricas, da qual participarão estudantes de dez escolas, algumas da própria cidade e outras de localidades vizinhas. Cada escola apresentará um gênero de dança do folclore brasileiro. Quais devem ser as preocupações do Prof. Vinicius para organizar um evento dessa natureza?

Resolução da situação-problema

Primeiramente, sugere-se que o Prof. Vinicius não trabalhe sozinho, e sim constitua uma comissão para auxiliá-lo na organização da mostra. De início, essa comissão organizadora constituída terá como tarefa elaborar um briefing com as informações ou os dados que devem ser discutidos nas reuniões da comissão. Ao organizarem a mostra de danças folclóricas, o local para o evento deve ser uma das primeiras preocupações do grupo. Qual será o público participante? Qual é a capacidade do local do evento? Onde se localiza? É fácil o deslocamento para o local? Há estacionamento? O local é coberto para o caso de chuva no período? Se o evento durar vários dias, onde acomodar os participantes que vierem de locais mais distantes? Haverá custos para eles? Outro item que precisa ser pensado é a questão do som e da iluminação no local. Esses são exemplos de questões importantes que precisam ser colocadas de início e que também devem ser respondidas pela comissão organizadora. Esses são apenas alguns exemplos possíveis, dentre tantas outras questões específicas que poderão surgir para o evento e que deverão ser respondidas pelo Prof. Vinicius e pelos demais organizadores.

Faça valer a pena

1. Um baile consiste em uma reunião de pessoas que se reúnem para dançar, conviver e se divertir. Os que vão aos bailes não são, necessariamente, bailarinos profissionais. Em geral, são amadores, que dançam unicamente por prazer, podendo improvisar na dança, ao contrário do que acontece nas competições ou mostras de dança. A figura a seguir ilustra um baile social.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Social_dancing_in_Herr%C3%A4ng_2016.jpg>. Acesso em: 26 jul. 2017.

Com relação aos itens da organização de um baile, é correto afirmar que:

- a) A vestimenta dos participantes não precisa ser definida com antecedência.
- b) As normas para a competição precisam estar claras.
- c) O repertório que será tocado deve ser analisado antecipadamente com o DJ ou com a banda.
- d) O tamanho do salão não é importante, pois uma vez lotado, encerram-se os ingressos.
- e) O som sempre deve estar em máximo volume.

2. Entre os eventos de dança, podemos encontrar a competição, que é um evento de concorrência, disputa ou concurso por um objetivo comum, por parte de um grupo de pessoas – duas ou mais –, sendo que cada uma delas pretende superar os demais participantes, que são, então, seus concorrentes. A figura a seguir mostra um bailarino participando da final de uma competição de dança.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Seongho_Jimmy_Cha_Dance_competition_finals.jpg>. Acesso em: 26 jul. 2017.

I – Em uma competição de dança, os organizadores não precisam estabelecer um regulamento claro e transparente.

PORQUE

II – Uma competição de dança tem como objetivos somente a divulgação, o incentivo e o fomento à dança.

Com relação às duas asserções propostas, assinale a alternativa correta:

- a) As asserções I e II são proposições verdadeiras, e a II é uma justificativa da I.
- b) As asserções I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa da I.
- c) A asserção I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
- d) A asserção I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.
- e) As asserções I e II são proposições falsas.

3. Há várias modalidades de eventos de dança. Entre elas, podemos ter: congresso, mostra, competição, baile, entre outras possibilidades. A figura a seguir mostra uma bailarina participando de uma mostra de dança.



Fonte: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dance_Show_LIVE.jpg>. Acesso em: 26 jul 2017.

Com relação a uma mostra de dança, podemos afirmar que o evento:

- a) Tem como objetivos a divulgação, o incentivo e o fomento à dança, com caráter competitivo.
- b) Propicia a interação entre os participantes, amadores ou profissionais da dança, cria estímulos à criatividade coletiva e individual, bem como contribui para a circulação de bens culturais.
- c) Não precisa de uma comissão organizadora, tendo em vista não ser uma competição.
- d) É uma modalidade exclusiva para danças clássicas.
- e) Pode ser organizado como um congresso, pois mostra e congresso são sinônimos.

Referências

- AGUIAR, S. Dança de Salão. **Guia das Escolas de Dança de Salão/2011-2012**, São Paulo, v. 9, Ano VII, p. 14, 2011.
- ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 5, n. 6, p. 129-134, jan./jul. 2005.
- ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. de A. **Ritmo e movimento: teoria e prática**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- CABALLERO, F.; HERING, P. **As melhores dicas de dança de salão**. Madri: Edições del Prado, 1999.
- CAVASIN, C. R. **A dança na aprendizagem**. Instituto Catarinense de Pós-graduação. 2003. Disponível em: <<http://www.posuniasselvi.com.br/artigos/rev03-01.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2017.
- FONSECA, C. C. **Esquema corporal, imagem corporal e aspectos motivacionais na dança de salão**. 2008. 111 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, 2008.
- FREITAS, R.; BARBOSA, C. **Danças de salão: a vida em movimento**. Franca, SP: Mario de Andrade, 1998. 64 p.
- FUX, M. **Dança, experiência de vida**. 2. ed. São Paulo: Summus, 1983.
- JESUS, C. **Vem dançar comigo**. São Paulo: Gente, 2005. 96 p.
- LABAN, R. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.
- LEAL, I. F.; HASS, A. N. O significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 5, n. 6, p. 64-71, jan./jul. 2006.
- NAVAS, F. T. Aspectos socioculturales de los bailes de salón y ritmos latinos en el desarrollo de la expresión corporal. **Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud**, Sevilha, v. 2, n. 3, p. 165-181, 2010.
- OLIVEIRA, R. de.; PANTANO FILHO, R. **O baile: história, didática e técnicas de danças de salão**. Indaiatuba: Vitória, 2012.
- OLIVEIRA, R. Dança de salão e qualidade de vida do idoso. **Revista Intellectus**, Jaguariúna, v. VII, n. 17, p. 112-135, out./dez. 2011.
- RIED, B. **Fundamentos de dança de salão**. Londrina, PR: Midiograf, 2003. 206 p.
- ROCHA, M. D.; ALMEIDA, C. M. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 7, n. 10, p. 76-89, jan./jul. 2007.
- SANTANA, S. P. S.; CORRADINI, A. M.; CARNEIRO, R. H. A dança de salão e seus benefícios motores, cognitivos e sociais. **Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente**, Valinhos, v. XII, n. 15, p. 83-104, 2009.
- WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.
- ZAMONER, M. **Dança de salão**. Curitiba: Protexto, 2005.

ISBN 978-85-522-0272-1



9 788552 202721 >