

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS**

**CENTRO DE ARTES**

**DANÇA LICENCIATURA**



Trabalho de Conclusão de Curso

**Danças urbanas:  
A consciência das ruas**

**BRUNO LEMOS BRITTO**

**Pelotas, 2021**

Universidade Federal de Pelotas / Sistema de Bibliotecas  
Catalogação na Publicação

B862d Britto, Bruno Lemos

Danças urbanas : a consciência das ruas / Bruno Lemos Britto  
; Ana Cristina Ribeiro Silva, orientadora ; Daniela Llopart Castro,  
coorientadora. — Pelotas, 2022.

58 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Dança) —  
Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas, 2022.

1. Danças urbanas. 2. Consciência corporal. 3. Dança. I. Silva,  
Ana Cristina Ribeiro, orient. II. Castro, Daniela Llopart, coorient.  
III. Título.

CDD : 793.3

Elaborada por Leda Cristina Peres Lopes CRB: 10/2064

**BRUNO LEMOS BRITTO**

**Danças urbanas:  
A consciência das ruas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Dança - Licenciatura do Centro de Artes da Universidade Federal de Pelotas como requisito parcial à obtenção de título de Licenciada em Dança.

Orientadora: Prof. Dra. Ana Cristina Ribeiro Silva

Co-orientadora: Prof. Dra. Daniela Llopart Castro

Pelotas, 2022

## Agradecimentos

Primeiramente à minha mãe Jurandira Lemos, por todo o apoio e incentivo, e me ajudar a realizar meus objetivos sem medir esforços.

Agradeço à minha irmã Camila Lemos, pelo apoio, por me alegrar e fazer rir a todo momento.

Agradeço ao meu irmão Jean Paulo por me ajudar nesta etapa da vida e incentivar.

Agradeço ao meu irmão Nailson Lemos, por sempre me ajudar, sem medir esforços.

Agradeço ao meu irmão Andre Lemos, por todo apoio, pela sinuca e pelos churrascos.

Agradeço ao meu irmão Carlos Miguel, por todo apoio neste momento.

Agradeço à minha namorada Karen Moreira por todo o apoio e companheirismo.

Agradeço à minha Orientadora Profa Dra Ana Cristina Ribeiro Silva, por me ajudar a construir este trabalho.

Agradeço à minha co-orientadora Profa Dra Daniela Llopart Castro, por ter me auxiliado na construção deste trabalho,

Agradeço a todos os professores por compartilharem seus conhecimentos.

Agradeço a minha cachorrinha Laika, por me distrair e deixar meus dias mais descontraídos

## Resumo

Esta pesquisa trata da investigação da consciência das ruas da/os dançaria/os urbanas do Sul do Rio Grande do Sul e na busca pela sua compreensão do conceito "consciência corporal". Para tanto, realizamos um estudo de caráter quantitativo, de natureza descritiva, através de um questionário fechado com 12 questões, com a participação de 13 artistas da área, por meio de formulário online, que ficou disponível entre o dia 13 de dezembro de 2021 ao dia 9 de maio de 2022. Além disso, como pilar da pesquisa aprofundou-se os estudos teóricos acerca das estéticas-técnicas das Danças Urbanas presentes no formulário (*Popping, Locking, Breaking, Hip Hop Dance, House Dance, Waacking, Whacking, Vogue e Krump*) e investigou-se o conceito "consciência corporal" em textos de pesquisadores das áreas de psicologia, educação física e dança. Tal elaboração fundamenta-se na experiência particular do pesquisador nas Danças Urbanas, e sua vivência acadêmica na faculdade de dança, onde o diálogo entre teoria e prática norteia a investigação. Verificou-se na análise dos resultados que há o predomínio dos processos de ensino-aprendizagem em espaços informais, com ênfase na oralidade e na prática da dança em si ao invés da busca pela compreensão de conceitos teóricos, ou seja, a compreensão do conceito para estes artistas se dá pela prática. Esta pesquisa, portanto, pode ser vista como o início de algo maior, pois ela pode se ramificar em diversas direções, podendo ser visto como um meio para potencializar a comunidade de praticantes de Danças Urbanas, dado que, está busca por reconhecer e valorizar estes corpos, pode expressar diferentes modos de aprender, ensinar e criar na área.

### **Abstract**

This research deals with the investigation of the streets awareness of the urban dance in the south of Rio Grande do Sul and the search for their understanding of the concept of "body awareness". To this end, we carried out a quantitative study, of a descriptive nature, through a closed questionnaire with 12 questions, with the participation of 13 artists in the area, through an online form, which was available between December 13, 2021 to May 9, 2022. In addition, as a pillar of the research, theoretical studies about the aesthetics-technicals of Urban Dances present in the form (Popping, Locking, Breaking, Hip Hop Dance, House Dance, Waacking, Whacking, Vogue and Krump) and the concept of "body awareness" was investigated in texts by researchers in the areas of psychology, physical education and dance. Such elaboration is based on the researcher's particular experience in Urban Dances, and his academic experience in the dance faculty, where the dialogue between theory and practice guides the investigation. It was found in the analysis of the results that there is a predominance of teaching-learning processes in informal spaces, with emphasis on orality and the practice of dance itself rather than the search for the understanding of theoretical concepts, that is, the understanding of the concept for these artists is given through practice. This research, therefore, can be seen as the beginning of something bigger, as it can branch out in different directions, and can be seen as a means to enhance the community of Urban Dance practitioners, given that this search for recognizing and valuing these bodies, can express different ways of learning, teaching and creating in the area.

## Lista de figuras

Figura 1: Imagens de apresentações do artista-pesquisador Bruno Lemos .....	10
Figura 2: Imagens dos grupos Croow e Elemento de Rua.....	11
Figura 3: Foto dos organizadores e do corpo de jurados da primeira edição do Festival de Dança Zona Sul.....	12
Figura 4: Imagem de Gemini Lockiano.....	18
Figura 5: Imagem de Boogaloo Sam.....	20
Figura 6: Foto da B-Girl Itsa no evento Red Bull Bc one.....	22
Figura 7: Imagem de Tyrone Proctor.....	23
Figura 8: Imagem de willi ninja em uma de suas poses. ....	25
Figura 9: Imagem retirada de um vídeo do brasileiro Edson Guiu, no Hip Hop District em 2017, praticando House Dance. ....	26
Figura 10: Imagem de Buddha Stretch.....	28
Figura 11: Imagem de Tight Eyez. ....	29

### **Lista de gráficos**

Gráfico 1: Tempo de pratica dos participantes em Danças Urbanas .....	42
Gráfico 2: Estilos praticados nas Danças Urbanas. ....	42
Gráfico 3: Estilos praticados fora das Danças Urbanas. ....	43
Gráfico 4: Conhecimento sobre o termo "consciência corporal" .....	44
Gráfico 5: Opiniões sobre o que é o termo "Consciência Corporal". ....	45
Gráfico 6: Capacidades compreendidas como consciência corporal. ....	46
Gráfico 7: Capacidades presentes no estilo de dança praticado.....	47
Gráfico 8: Atividades fora da dança que aprimoram a consciência corporal. ....	48



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	10
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	16
2.1 DANÇAS URBANAS .....	16
2.1.1 DÉCADA 60 .....	17
2.1.2 DÉCADA 70 .....	18
2.1.3 DÉCADA 80 .....	25
2.1.4 ANOS 2000 .....	28
2.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL .....	30
3. METODOLOGIA.....	38
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	38
3.2 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO E SUJEITOS DA PESQUISA.....	38
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA .....	39
4. RESULTADOS .....	41
4.1 COLETA E TABULAÇÃO DOS DADOS.....	41
4.2 ANÁLISE DOS DADOS.....	41
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	49
REFERÊNCIAS:.....	53

## 1. INTRODUÇÃO

A Dança entrou na minha vida por meio do Michael Jackson, logo após seu falecimento, diversos videoclipes foram divulgados em todas as mídias do mundo, foi quando eu o conheci e comecei a fazer meus primeiros passos de dança, tentando imitá-lo. Logo em seguida, ingressei em um projeto social que abordava a Cultura *Hip Hop* para as crianças e adolescentes dos bairros próximos, nele aprendemos o básico sobre as danças, graffiti, DJ, música (RAP) e basquete. Através desse projeto, tive contato com mais pessoas que também praticavam Danças Urbanas e realizei minha primeira apresentação de dança. Devido ao projeto ser voltado à iniciação, me aproximei do professor de dança do projeto pois tive afinidade com o tema e ansiava por mais, e com ele ingressei no Grupo Zona Oeste, no qual realizamos diversas apresentações na cidade de Rio Grande, e participamos de alguns eventos fora da cidade. E nesta busca, posteriormente iniciei na capoeira e em uma academia de musculação, na tentativa de potencializar meu corpo e realizar movimentos mais complexos.



Figura 1: Imagens de apresentações do artista-pesquisador Bruno Lemos  
Fonte: Acervo pessoal

Logo após me envolver com diversas atividades em torno da dança, assumi que queria realmente ser um dançarino profissional e, assim, alcançar um dos maiores objetivos da minha adolescência, que era dançar no grupo Elemento de Rua, o qual, na época, eu considerava o melhor grupo da cidade. Com o Elemento de Rua participei e ganhei diversos festivais de danças. Uma das apresentações que mais me marcou com o grupo foi a abertura do show da Anitta (cantora pop de grande destaque no Brasil neste período), pois nunca havia dançado para tantas pessoas e o nervosismo era imenso!

Infelizmente o grupo Elemento de Rua encerrou suas atividades, dessa maneira, meus amigos da dança e eu criamos nosso próprio grupo, o Croow. Por ter participado da idealização do grupo, nele eu tive mais liberdade de expressão e de criação coreográfica, foi quando minhas primeiras criações artísticas em grupo foram para o palco.



Figura 2: Imagens dos grupos Croow e Elemento de Rua.  
Fonte: Acervo pessoal.

Ao iniciar o curso de Dança na UFPel, em 2017, deixei muitas coisas para trás, meu trabalho antigo, muitos amigos, pois estava lá desde meus 14 anos, e neste momento o grupo Croow se dissolvia, pois além de eu ter que sair da cidade, os outros integrantes do grupo também estavam sem tempo, por conta de seus afazeres pessoais.

Na faculdade desenvolvi e realizei um dos projetos que tenho mais orgulho, o Festival de Dança Zona Sul, que logo na sua primeira edição foi um sucesso local, pois conseguimos reunir no Teatro Municipal de Rio Grande uma média de 400 dançarina(o)s de diversas partes do estado, entre elas: as cidade de Rio Grande, Bagé, Jaguarão e Pelotas, entre outras, e também internacionalmente: Brasil e Uruguai.



Figura 3: Foto dos organizadores e do corpo de jurados da primeira edição do Festival de Dança Zona Sul.

Fonte: Acervo pessoal.

Assim, hoje paralelamente a minha trajetória e envolvimento com as Danças Urbanas, organização de grupo e festivais, busco refletir sobre a prática artística, as formas de compartilhamentos que as redes sociais proporcionam e a compreensão/aprofundamento do conceito "consciência corporal" nesta área.

A constante evolução tecnológica que vivemos e a dominância das plataformas de divulgação de vídeos, sendo o Youtube a mais popular, a dança vem tomando um grande espaço na sociedade, e as Danças Urbanas ganhando

um grande destaque no meio disso tudo. Contudo, a cópia sem entendimento da cultura da dança predomina. Reproduzir movimentos destas danças sem conexão com a Cultura de origem é comum, devido à alta velocidade de transmissão de informações que nossos meios tecnológicos proporcionam hoje em dia, assim com o grande volume de conteúdo, muitas coisas são atravessadas. Vale destacar, que o Youtube, também trouxe muito avanço, cabe ao estudante, artista ou pesquisador da dança aprender a selecionar e a usufruir com cuidado e embasamento do assunto. Por exemplo, nesta própria pesquisa utilizo vídeos de artistas precursores destas danças para exemplificar a estética e técnica das mesmas, onde entendo técnica como o modo de fazer e os processos que desenvolveram os passos e movimentos de cada dança e, a estética como a beleza, sensibilidade e nas palavras dos artistas desta área a soma do *Feeling* e *Flow*, abasileirando os termos o "gingado" que proporcionam o conhecimento sensível.

O aplicativo "Tik tok", é outra plataforma que evidencia a repetição sem compreensão, pois há uma tonelada de conteúdos sendo apresentados, contudo, sem cuidado e aprofundamento sobre o que está sendo feito, cria-se coreografias que funcionam como ondas que se amplificam e passam. Desta maneira as Danças Urbanas, neste mar de grandes e pequenas ondulações, têm sua rica e expressiva estética e cultura apresentada de maneira fragmentada e esvaziada, com os usuários desta plataforma repetindo/reproduzindo frases coreográficas sem nenhum conhecimento sobre o que se executa e muitas vezes sem sensibilização e consciência do próprio corpo. Poderia-se utilizar este aplicativo como um atrativo metodológico no ensino da dança, mas este seria tema para uma outra pesquisa, no momento vou me ater a consciência corporal.

Dessa maneira, para além da questão de transmissão de conhecimentos e dos retalhos de movimentações da dança que as redes sociais promovem, pondero através da minha experiência na área como praticante, mas também como apreciador, além de relatos e conversas com outras pessoas da área, que o entendimento teórico do conceito de consciência corporal por uma boa parte dos praticantes é confuso e variável, me coloco dentro desse grupo de participantes, pois construí uma ideia rasa sobre o assunto e me aprofundei depois de começar a presente pesquisa.

Não pretendo afirmar que a comunidade dançante não possui sua autonomia e sua sabedoria, contudo, ao refletir e investigar meus estudos pessoais busco compartilhar os processos neste trabalho acadêmico. Dessa forma, penso que alargar nossa ideia sobre consciência corporal pode potencializar a técnica e os processos de ensino-aprendizagem na dança. Refletir sobre isto é o primeiro passo a ser dado, compreender e esclarecer o que nós, praticantes de danças urbanas, entendemos sobre consciência corporal. Através dessa ideia levantei a seguinte questão como problema de pesquisa: Qual o entendimento sobre consciência corporal dos praticantes de Danças Urbanas nas cidades de Rio Grande e Pelotas no Rio Grande do Sul?

Com base nessa questão, a pesquisa buscou realizar um levantamento no sul do Rio Grande do Sul sobre o que os praticantes de Danças Urbanas idealizam, dançam, vivem acerca da consciência corporal, já que este é um questionamento presente no meu dia a dia, e que compreendo que há variáveis sobre a temática. Como objetivo geral, o estudo pretende mapear a compreensão do termo

“consciência corporal” para os praticantes de danças urbanas do Sul do Rio Grande do Sul. Com esse mapeamento além de investigar a área também poderemos definir ou observar outros aspectos da dança nesta parte do País, como por exemplo, o que está sendo utilizado como preparação corporal, e quais atividades complementares são mais utilizadas para a preparação e estudo dessas pessoas na área da dança, além de traçar um panorama da cena das Danças Urbanas no referido local.

Particularmente entendo o termo "consciência corporal" como a consciência que temos sobre o nosso corpo, ou seja, ela é toda a percepção e sensibilidade que desenvolvemos, e pode ser corporificada em diversos graus de amadurecimento de acordo com experiências singulares em três dimensões: eu-comigo, eu-com outro e eu-com ambiente. Tal definição acerca do termo, foi construída durante a pesquisa com autores que transitam nas áreas inicialmente da neurociência, filosofia e posteriormente com um aprofundamento nas teorias do corpo em movimento seja pela fisioterapia e educação física, chegando na dança através da educação somática. Compreendo que houve uma vasta amplitude no campo pesquisado, contudo, este trajeto foi pertinente para a concepção e aprimoramento do conceito para este artista-pesquisador.

Deste modo o presente estudo está organizado na seguinte forma, capítulo 1 Introdução; capítulo 2 Referencial Teórico abordando as Danças Urbanas com suas variadas técnicas e conceituando a consciência corporal; no capítulo 3 está a metodologia, citando os meios utilizados para a realização desta pesquisa; no capítulo 4, encontram-se os resultados obtidos através do instrumento de pesquisa utilizado; e finalizando com o capítulo 5 com as considerações finais, segundo o ponto de vista do pesquisador sobre a presente pesquisa e na sequência referencial teórico e anexos.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Danças Urbanas

Nesta pesquisa destaco os estilos: Locking, Waacking/Whacking, Vogue, Breaking (B-boy, B-girl), Popping, Hip Hop dance, House Dance e Krump; que são apresentados no questionário de levantamento de dados. Entretanto, há uma opção: "outros", pois compreendo que há outros estilos de dança neste contexto. No Brasil utilizamos ainda o termo Danças Urbanas, mas reconhecemos que devemos sempre esclarecer que este é um termo guarda-chuva que engloba inúmeros danças com suas estéticas e histórias próprias, onde algumas se conectam a Cultura *Hip Hop* e outras não. Assim, opto neste ponto da pesquisa a relatar brevemente sobre as danças apontadas no questionário e quando for cabível apresentar a Cultura *Hip Hop*, pois há danças antecessoras a esta Cultura (o Locking, por exemplo). Além disso, a historiografia de cada uma destas danças por si só já seria uma dissertação de mestrado, portanto, novamente afirmo que este é um pequeno recorte para contextualizar o foco/objeto da pesquisa. Contudo, para possibilitar um estudo mais detalhado da história de cada dança, irei sugerir autores e links audiovisuais durante o texto.

Para ilustrar as movimentações destas danças será inserido links de vídeos nos rodapés, estes materiais são tutoriais e/ou apresentações utilizados na pesquisa e foram produzidos por artistas com notório saber na área, pioneiras/os destas danças. Estes conteúdos audiovisuais buscam proporcionar uma melhor compreensão das características de cada estilo, tendo em vista que eles compartilham de raízes similares, ou seja, a partir das matrizes africanas, mas nos seus desdobramentos construíram uma estética própria até o ponto de se constituir como Cultura.

Antes de iniciar nas especificidades de cada dança, vale destacar, que compreendo e concordo que:

A estética destas danças, investigando mais profundamente, tem uma motriz comum, ou seja, a flexão dos joelhos e do quadril com o tronco levemente inclinado à frente, além de possuir inúmeras movimentações no nível baixo, destacando neste caso a dança Breaking com grande ênfase no nível baixo. Este posicionamento do corpo no espaço carrega uma bagagem cultural histórica, uma conexão com o solo sagrado. (SILVA, 2021, p. 70)



Outro ponto, relevante a considerar, é que a prática artística destes dançarinos/as, a partir da breve descrição das movimentações abaixo, proporcionam o desenvolvimento da consciência corporal, contudo, a definição e entendimento do termo é a questão principal da pesquisa. Os seguintes subcapítulos sobre Danças Urbanas serão distribuídos de forma cronológica e citando nomes dos pioneiros desta dança e o seu trajeto de criação artística. Vale destacar, que estas danças não são originárias em nosso país, contudo, o questionário aplicado confirma sua prática no Brasil.

Outro ponto a destacar, é a potência destas danças no contexto nacional, com inúmeros artistas, grupos, *crews*, eventos, produções e também nossas próprias Danças Urbanas. Portanto, foi uma escolha contextualizar estas danças a partir do seu histórico inicial e pioneiros para ampliar a historicidade destas no ambiente acadêmico, mas, destaco a importância de também realizar o registro dos/as pioneiros/as nacionais, entretanto não tive tempo hábil para o mesmo.

### **2.1.1 Década 60**

#### **Locking:**

O *Locking* foi criado no final dos anos 60 por Don Campbell, em Los Angeles, Califórnia, tendo como sua base de criação o *funk*, e suas primeiras aparições foram feitas em programas de televisão. Sendo *Soul train* o primeiro programa que há registro de sua performance de *Locking*, esse programa era conhecido por ter performances de diversos artistas da época, como por exemplo os *Jacksons Five*, nele os artistas se apresentavam para a plateia que também era composta por outros artistas. Logo após isto Don, com mais seis parceiros de dança criou o primeiro grupo da dança *Locking*, os "*The Lockers*". (Colombero, 2011)

Para definir suas características de movimentação, trazemos dois movimentos que são considerados base do estilo, e que são reproduzidos por Campbell desde sua criação, esses movimentos são o *funky chicken*, e o *Lock*. No *funky chicken*, de acordo com Santos(2011) e Colombero (2011), a/o dançarina/o movimenta seus braços como se fosse asas de uma galinha, assim fazendo o funk da galinha ou *funky chicken*, após a realização do *funky chicken*, Campbell apontava para uma pessoa dedicando o movimento a ela (chamado de *point*), mas esse apontar mantinha uma característica do *Locking* chamada *Lock*, que segundo Torres (2015) é uma pausa repentina no movimento, Marchioro

e Lima(2012) e Colombero(2011) também afirmam que o *Locking* leva em suas características de movimentação a realização de pausas repentinas no movimento, e retorno rápido. Completam Stoppa (2005); Morais e Costa (2022) dizendo que ela tem uma intensa ação de braços, mãos e dedos trabalhando em rotação, enquanto suas pernas e quadris trabalham de forma mais relaxada. Deixo uma apresentação do grupo *The Lockers* no programa *Soul Train*, como demonstração do referido estilo de dança e a imagem de um conhecido dançarino de *Locking* na atualidade, executando o *Lock*.<sup>1</sup>



Figura 4: Imagem de Gemini Lockiano

Fonte: <https://www.facebook.com/locking4life/photos/a.40951233710/40951283710>

### 2.1.2 Década 70

#### ***Popping:***

Boogaloo Sam sendo um exímio praticante de *Locking*, nos anos 70 começa a criar seu próprio estilo de dança, que ele constrói a partir do *Locking*. Devido a

---

<sup>1</sup> Apresentação do grupo “*The Lockers*” no programa *Soul Train*:  
Com o URL “<https://www.youtube.com/watch?v=-oKwA9jRuFY>”

alteração natural da tecnologia a música também mudou, e com os instrumentos musicais mais eletrônicos e as batidas mais marcadas, Boogaloo sentiu necessidade de se movimentar diferente, mesmo que num primeiro momento parecesse estranho.

A dança *Popping* “baseado na técnica de rápida contração e relaxamento dos músculos para causar um empurrão no corpo do dançarino, referido como *pop* ou *hit*.” (MARCHIORO E LIMA, 2012), “Boogaloo contraia seus músculos ao realizar suas performances e dizia *pop, pop*, para dar a noção de explosão como uma pipoca” (COLOMBERO, 2011. p. 5). Diferente do *Locking* que usava o músculo com a finalidade de parar o movimento passando despercebido em sua dança, o *Popping* utiliza a própria contração muscular como dança.<sup>2</sup> Vale destacar, que inúmeras técnicas podem se agregam na performance do *Popper* (dançarino/a de *Popping*) entre elas: *Tutting, Waving, Boogallo*, etc.

O *Popping*, tem uma raiz mais conectada a *Boogaloo Dance Style* na cidade de Fresno, na Califórnia, mas há outras técnicas que se relacionam com esta dança, como o *Robot*, por exemplo, que tem manifestações em inúmeras cidades estadunidenses. Abaixo deixo uma foto e um vídeo de *Boogaloo Sam*, em uma de suas entradas como jurado na batalha de *Popping*, que aconteceu em *Taiwan*.

---

<sup>2</sup> Apresentação de Boogaloo Sam, como juiz nas batalhas de *Popping* em Taiwan:  
Com o URL “<https://www.youtube.com/watch?v=LaRywNL333c>”



Figura 5: Imagem de Boogaloo Sam

Fonte: <https://www.mundodadanca.art.br/2013/12/boogaloo-sua-historia-danca-de-rua.html>

### **Breaking:**

Responsável por criar a famosa nomenclatura de *B-boy* ou *B-girl* para seus praticantes, segundo Santos (2011) essa nomenclatura era dada a/os dançarina/os que dançavam no *break* da música nas *block parties*. Esta dança surgiu no *Bronx* por volta dos anos 70, a partir do *breakbeat*, que é a parte instrumental dos discos de *Jazz* e *Funk*, os *DJs* estendiam esses *breaks* devido ao seu curto tamanho. A dança *Breaking* além de ser influenciado pelos afrodescendentes ela também tem influência latina, em razão das guerras de gangues e da tradição norte americana de não misturar etnias muitos dos conflitos tanto na dança quanto nas ruas, eram travados entre os negros e os latinos, diz Adão (2006). Conforme Adão (2006) e Colombero (2011) os dançarinos transitavam os seguintes caminhos para criar seus movimentos, filmes de ação, Bruce Lee, jogos de videogame, desenho animado, salsa, outras danças de salão latinas, ou qualquer outra referência que eles pudessem gerar movimentos legais que poderiam ser utilizados na sua dança. Na dança *Breaking* há diversas acrobacias, é uma das danças da Cultura *Hip Hop* com grande trabalho nos três níveis, Adão (2006) afirma que essa dança exige “um considerável esforço físico, habilidade dos movimentos e muita perseverança”. Os movimentos podem levar muito tempo para serem apreendidos, o equilíbrio é fundamental e a força de vontade é imprescindível.” (p. 62).

O *Breaking* pode ser dividido em cinco categorias de movimento para facilitar o entendimento, segundo Morais e Costa (2022), sendo elas:

**Stance:** Poses estilosas realizadas pelos dançarinos.

**Top Rock:** É realizada em pé, e considerada uma dança no nível alto. Algumas movimentações que fazem parte desta categoria são, *Salsa rock*, *Indian step*, *Front step*, e o *Kick step*, entre outros.

**Footwork:** Agilidade com os pés e pernas, no nível baixo e médio. Para exemplificar esta categoria temos o *Six step*, *Three step*, *CC* e o *Babylove*, entre outros.

**Powermove:** Movimentos de força e potência, há em alguns uma dinâmica circular. Saltos mortais também estão nesta categoria. Exemplos de *powermoves* são, *Windmill*, *Flare*, *Air flare* e *1990*.

**Freezes:** São pausas de um movimento por pelo menos dois segundos. Alguns exemplos de *freezes* são, *Babyfreeze*, *Handstand*, *Air chair*, *Chair*, entre outros.

O *Breaking* também é popularmente conhecido por suas rodas de danças, ou melhor dizendo *Cyphers*. A *Cypher* é um círculo que os praticantes de Danças Urbanas formam, e um após outro, entram nele para dançar. Ela pode acontecer em qualquer lugar, desde a sala de casa como em uma festa ou evento. Sendo um local para todos, da dançarina/o iniciante ao avançado. Por não ter um caráter competitivo, ela pode ser considerada um lugar onde os praticantes podem ir para testar suas habilidades, mostrar movimentos novos que aprenderam, ou que ainda estão aprendendo.

Compartilhando minha experiência com o estilo de dança referido, posso afirmar que nos dias de hoje ela é uma dança predominantemente feita no nível baixo, e que trabalha constantemente as alavancas corporais e a relação do corpo com o solo. Vale destacar que esta dança está inserida como esporte na próxima Olimpíada em Paris 2024. Como demonstração do referente estilo deixo um vídeo da *B-girl* Ami, campeã da primeira edição do Red Bull *BC one B-girl*.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Entradas da B-Girl Ami no campeonato internacional de *Breaking dance*, Red Bull BC One, 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=CRhPFhr0VaA>



Figura 6: Foto da B-Girl Itsa no evento Red Bull Bc one.  
 Fonte: <https://breakingworld.com.br/tag/b-girl-itsa>

### ***Waacking/whacking:***

O *Waacking* também surge através de uma resposta às alterações musicais, e ele começa a surgir nos *clubs LGBTQIA+*, afirma Santos (2011). Ela é uma dança que nasceu do *Locking*, assim compartilhando algumas características, porém os movimentos foram transformados pelas pessoas de diferentes gêneros que frequentam os *clubs*, tornando-os mais femininos e extravagantes.

Além do *Locking* a dança *Waacking*, tem diversas outras referências em sua movimentação, segundo Rodrigues (2022), o *Waacking* usufruiu da cultura *Punk*, e também utilizava artistas da época para auxiliar em suas movimentações e para treinar sua sensualidade, Greta garbo, Marilyn Monroe, Marlene Dietrich e Fred Astaire, são alguns exemplos que os praticantes se inspiravam. E seu nome “*Waacking*” é derivado de uma onomatopeia utilizada nas cenas de lutas dos quadrinhos do Batman, “*whaack*”.

O *Waacking* usa uma nomenclatura não convencional, assim se referindo ao corpo como um todo e não a movimentos específicos, sendo divididos em três categorias, o *Garbo*, *Glamour*, e o *Punk*:

***Garbo:*** É utilizado quando está se referindo a expressão facial do praticante.

**Glamour:** Refere-se à expressão corporal do praticante, e como ele a transmite.

**Punk:** Termo usado referente a movimentação dos braços. Movimentações de braço que lembram as do *Locking*.

Ainda acrescento Ferreira (2016), dizendo que o *Waacking* tem seus movimentos majoritariamente executados pela parte superior do corpo, também sendo possível realizar os movimentos separando a parte superior da parte inferior.

Abaixo a imagem de *Tyrone Proctor*, que por muitos é considerado o pai do *Waacking*. E também um vídeo de *Lip J*, sendo uma reconhecida personalidade do *Waacking* na atualidade.<sup>4</sup>



Figura 7: Imagem de Tyrone Proctor.

Fonte: <http://therhythmofaus.com/cropped-md15181-jpg/>

### ***Vogue/Voguing:***

O *Vogue* começa a aparecer dentro dos bailes chamados *Ball Culture*, nesses bailes aconteciam diversas ações dentro de sua programação, era lugar onde havia competições, desfiles e dança entre a comunidade LGBTQIA+, além de ser um espaço onde podiam mostrar suas habilidades de sedução, conhecimento e beleza, sem ter medo de ser criticados ou humilhados. Dentro dessa

---

<sup>4</sup> Performance de Lip J, como jurada das batalhas de *Waacking*, no *KOD World Finals* em *Changsha*, China [https://www.youtube.com/watch?v=tCDqCnOqOas&ab\\_channel=stance](https://www.youtube.com/watch?v=tCDqCnOqOas&ab_channel=stance)



programação havia as batalhas de *Vogue*, na qual os dançarinos competem entre si. (Berte,2014)

O termo *Vogue* de acordo com *Willi Ninja*<sup>5</sup>, um dos precursores do estilo, surge da própria revista *Vogue*, que segundo ele, era uma base de movimentação na dança deles, pois dali eram retiradas as diversas poses que seriam executadas em sua dança. Além dessa característica de movimentação, o *vogue* traz

pantomima, trejeitos de manuseio de estojos de maquiagem, passos de break, movimentos de ginástica, hieróglifos do Egito antigo, desfile de moda e imagens de poses de revistas, articulando linhas corporais sinuosas ou retilíneas e posições rebuscadas. (Berte, 2014. p, 70).

Morais e Costa(2022) dizem que o estilo foi evoluindo com o passar do tempo, adicionando elementos mais fluidos e dinâmicos, para melhor entender, eles também nos trazem alguns movimentos bases da dança são eles o *catwalk* e o *duckwalk*<sup>6</sup>, que nada mais é do que estilos de caminhadas utilizadas na dança *Vogue*, e os *dips*, ou *deathdrops*<sup>7</sup>, que são um tipo de quedas utilizadas, para a sua execução o dançarino flexiona um dos joelhos e estende o outro, ainda podendo utilizar as mãos como ferramenta para amortecer a queda.

---

<sup>5</sup>Cenas dançantes de Willi Ninja no filme *Paris is Burning* (1990)  
<https://www.youtube.com/watch?v=RLzP6121dlo>

<sup>6</sup> Tutorial produzido pela HBO dos movimentos, *Catwalk* e *Duckwalk*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=525MYwfMJnY>

<sup>7</sup> Compilado de *Deathdrops*, no programa *RuPaul Drag Race*  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy7tUMOVQGM>





Figura 8: Imagem de willi ninja em uma de suas poses.

Fonte: <https://www.sianidancewear.com/post/quem-foi-willi-ninja>

### 2.1.3 Década 80

#### **House:**

No *House Dance* não há registro de um único criador, afirmam Torres (2015), Colombero (2011), ele foi criado dentro de *clubs*. E também como o *Popping* e outros estilos, é uma resposta a alteração musical da época, ele surge através da *House Music*, diz Santos (2011). Entrando na sua técnica de sua movimentação como dança, Colombero (2011) já o define como um estilo diferente de todos os outros das Danças Urbanas, por ter sua pulsão para cima, enquanto o *Funk* e os outros estilos a direciona para baixo. Santos (2018) descreve bem as características técnicas do *house dance* como movimento e sua inserção musical,

A movimentação é realizada dentro da batida típica de house, onde há ênfase nos ritmos e riffs da música, explorando os contratempos. Na movimentação a repetição é comum, utilizam-se os troncos, mas há liberdade nos membros superiores, sendo o foco principal os membros inferiores. Há muitas variações de energia do movimento, mas a ênfase está no movimento acelerado e enérgico. Sendo assim, o estilo escolhido que se encaixa no trabalho dos principais fluxos energéticos, explorando a liberação de energia muscular no movimento, estabelecendo a relação do próprio corpo com o do outro; buscando o uso integral do corpo em várias direções (por se um estilo

que tem como característica a liberdade de variação de movimento e até mesmo a improvisação). (p.60)

Buscando o melhor entendimento da dança *House*, podemos dividir ela em três partes, conforme Moraes e Costa (2022), são elas o *footwork*, que é a movimentação dos pés nos contratempos, ou tempos sutis da música, sendo parecida ao sapateado, no nível alto, o *lofting* que é a movimentação no nível baixo similar ao do *Breaking*, mas de maneira mais lenta e fluída, e o *Jacking* que é a movimentação do tronco para trás e para frente, ondulações na coluna, considerado como um dos movimentos mais importantes do *House*.

Abaixo a imagem de Edson Guiu, um dos precursores do *House Dance* no Brasil, e um vídeo demonstrando alguns movimentos do referido estilo pelos precursores do mesmo. <sup>8</sup>



Figura 9: Imagem retirada de um vídeo do brasileiro Edson Guiu, no Hip Hop District em 2017, praticando House Dance.

Fonte: [https://www.youtube.com/watch?v=Nn9IPaOb\\_nk](https://www.youtube.com/watch?v=Nn9IPaOb_nk)

---

<sup>8</sup> Buddha e Caleaf demonstrando alguns movimentos de *House Dance*:

[https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfl4&t=1500s&ab\\_channel=HipHoptutorial](https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfl4&t=1500s&ab_channel=HipHoptutorial)

### **Hip Hop dance:**

Seguindo informações de Colombero (2011), Santos (2011) e Valderramas e hunger (2007), o *Hip Hop freestyle* aparece como uma junção dos estilos criados da época, principalmente influenciado pelas danças sociais do período, ele também tem grande apropriação do *Breaking*, *Locking* e do *Popping*. Resumidamente falando, aparece como um estilo livre (*freestyle*) das Danças Urbanas, onde misturam movimentos sem se submeter a padrões de movimentação nem padrões rítmicos, deste modo, saindo do acento rítmico da batida e explorando a parte vocal e instrumental da música. Contudo, há inúmeros passos de danças sociais que estão no histórico desta dança e são basilares para compreender a criação e os desdobramentos deste estilo.

Conforme Morais e Costa (2022), o *Hip Hop Dance*, também pode ser dividido em estruturas menores para melhor compreender sua movimentação, são elas:

**Bounce:** ou balanço, que é o gíngado do corpo nas movimentações, “sem ele, não há Hip Hop” (p. 27), a postura é para baixo, os joelhos costumam ficar levemente flexionados, e o tronco livre para balançar em qualquer direção;

**Wave:** que em sua tradução significa “onda”, que são movimentações corporais que lembram ondas passando pelo nosso corpo;

**Ticking:** Esta também é uma característica usada no *Popping*, sendo a realização de uma rápida contração muscular em sua movimentação;

**Slide:** Basicamente é o movimento de deslizar, como se estivesse numa pista de gelo, o *moonwalk* que foi divulgado ao mundo por *Michael Jackson* é um bom exemplo de slide.

O *Elite Force*, grupo liderado por *Buddha Stretch*, é considerado um dos percussores do estilo, um dos motivos por serem considerados assim foi ter popularizado o estilo, fechando parcerias em clipes de cantores famosos como, *Michael Jackson*, e *Mariah Carey*.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Buddha Stretch e Henry Link, membros do elite force, demonstrando alguns movimentos do *hip hop dance*: [https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfl4&t=666s&ab\\_channel=HipHoptutorial](https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfl4&t=666s&ab_channel=HipHoptutorial)



Figura 10: Imagem de Buddha Stretch.

Fonte: <https://dancecast.com.br/buddha-stretch/>

#### 2.1.4 Anos 2000

##### ***Krump:***

De acordo com Ribeiro; Cardoso (2011), e Moraes e Costa (2022) o *Krump* surge como um estilo de dança do sul de *Los Angeles*, e tem como seus precursores, *Tight Eyez*, e *Mijo* com seu grupo *KRUMP Kings*, esses dois dançarinos estão presente desde de sua criação até os dias de hoje disseminando o estilo *Krump* pelo mundo. *Krump* significa *Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise*, que traduzido é, Reino Inspirado Radicalmente Poderosamente Adorado, e sua criação foi inspirada no estilo único de dançar *Hip Hop* de *Thomas Johnson*, a dança *Clowning* além das outras Danças Urbanas antecessoras a ela.

As principais características de movimento do *Krump* são, as explosões de movimento e a alta energia utilizada em suas execuções, como Ribeiro e Cardoso (2011) citam, ela é uma dança que “não dá para ‘fazer de conta’” (p.67), devido a intensidade de seus movimentos e a extremidade que a força e expressão são levados. Suas performances lembram lutas reais, seus movimentos são rápidos, e aparentemente agressivos, também contendo contato físico, porém uma de suas principais características é não ser violento. Também é uma forma dos dançarinos expressarem suas emoções como raiva, frustração, entre outras emoções intensas

enquanto os espectadores se divertem assistindo, ainda contém constantes giros e flexões da coluna.<sup>10</sup>



Figura 11: Imagem de Tight Eyez.

Fonte: <https://citydance.org/wp-content/uploads/2022/07/Tight-Eyez-famous-Krumping-dancer.jpg>

---

<sup>10</sup>Performance de Tight Eyez no *Urban Dance Camp*, em 2015:  
[https://www.youtube.com/watch?v=i2vW\\_ToZssA](https://www.youtube.com/watch?v=i2vW_ToZssA)

## 2.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL

O termo “consciência corporal” é amplamente utilizado nas áreas que estudam o movimento humano, além de ser um termo abrangente que pode ser dividido em várias ramificações, pensando nisto trarei alguns autores com definições gerais sobre o termo. Desta forma, buscamos neste texto compreender a etimologia da expressão de forma a amplificar o estudo aqui proposto.

Contudo, na minha experiência entre os integrantes de grupos de Danças Urbanas, o conceito ainda é ambíguo, assim busco proporcionar uma reflexão e um levantamento de dados que auxiliie no processo de construção de conhecimento tanto acadêmico quanto compartilhado com artistas que participam da pesquisa.

Para dar início a nossa reflexão, busco a definição da palavra “consciência”, que segundo o DICIO, dicionário online de português, consciência é a “Percepção dos fenômenos próprios da existência; opõe-se à inconsciência.”, ou também “Capacidade para discernir; discernimento, bom senso”. E de acordo com o dicionário michaelis, temos,

Capacidade, de natureza intelectual e emocional, que o ser humano tem de considerar ou reconhecer a realidade exterior (objeto, qualidade, situação) ou interior, como, por exemplo, as modificações de seu próprio eu.

Durante a pesquisa do termo “consciência”, foram encontrados incontáveis “modelos” de consciência, pois sendo um termo bem abrangente ela é dividida em várias tipologias e categorias, fazendo parte de múltiplas áreas de estudo, assim, percebemos que é algo extremamente complexo de definir. Damásio (2000) nos afirma isso dizendo que “Primeiro, a consciência não é um monólito. É aceitável distinguir tipos de consciência”, e ele nos traz algumas tipologias. Segundo o autor, temos dois tipos de consciência, a consciência central e a consciência ampliada.

A consciência central é gerada de modo pulsante, para cada conteúdo do qual devemos estar conscientes. Ela é o conhecimento que se materializa quando alguém se vê diante de um objeto, construindo um padrão neural para ele e descobrindo automaticamente que a imagem do objeto agora realçada é formada de sua perspectiva, que ela lhe pertence, e que é possível até mesmo atuar sobre ela. (p. 251)

Trazendo de forma resumida seu conceito de consciência ampliada, ele nos diz que ela é tudo que a consciência central é, entretanto que de forma mais intensa, podendo nos trazer sensações já sentidas, ou imaginadas,



A consciência ampliada vai além do aqui e agora da consciência central, em direção tanto ao passado como ao futuro. O aqui e agora ainda é importante, mas flanqueado pelo passado, voltando no tempo tanto quanto possa ser necessário para iluminar eficazmente o agora. (p. 379)

Para concluir o entendimento de Damásio (2000), temos que entender também o seguinte termo, “*self*”, dado que esse termo é frequentemente apresentado em seu trabalho. Segundo ele o termo *self*, é colocado por não haver uma tradução fidedigna nas línguas neolatinas. E segundo ele “os dois tipos de consciência correspondem a dois tipos de *self*” (p. 43). Sendo o *self* central “uma entidade transitória, incessantemente recriada para cada objeto com o qual o cérebro interage” (p. 43) e o *self* autobiográfico, que

depende de lembranças sistematizadas de situações em que a consciência central participou do processo de conhecer as características mais invariáveis da vida de um organismo. (p. 43)

Baseado nisso podemos dizer referente às danças urbanas, ou qualquer dança em geral, que a consciência central é a responsável pela improvisação, pois segundo Damásio (2000) ela é diretamente ligada com o agora e os sentimentos presentes no momento. E a consciência ampliada seria a que nos ajuda a executar coreografias e sequências pré-programadas, por ser conectada com o trabalho de trazer sentimentos e experiências de outros momentos, para o agora. Ressalto que isto é apenas uma suposição e não é algo exato, e sim uma via dupla, pois, podese trazer sentimentos de outros momentos para o improviso, como também, se deixar levar pelo momento dentro de uma coreografia.

Ciente que, o corpo é influenciado de infinitas maneiras, a influência pode fazer com que ele mude, se adapte, se transforme em algo único, sendo assim podemos dizer que cada corpo é um corpo mesmo que parecidos, não são idênticos. Dessa forma optei por criar o termo “corpo dançante” nesta pesquisa, entendendo que estes corpos se transformam através das culturas, experiência de vida e outros meios, utilizando tudo isto como fonte para se expressar.

Assim como Freitas (1999) afirma, entendo que quando falamos de corpo estamos falando de nós mesmos, ou seja, nós não temos um corpo, nós somos um corpo, e que desde o momento em que nascemos até a nossa morte nós somos metamorfoses infinitas.

Partindo desse pensamento, vamos tentar entender melhor o que é um corpo dançante nesta pesquisa, ou um corpo motivado e sensível para a dança, pois

acredito que entender este corpo dançante nos ajudará a entender a consciência corporal na dança. Um corpo dançante nada mais é, que um corpo que através do tempo praticou diversas técnicas de dança, ou uma única por diversas vezes, assim sendo o resultado dessa soma de práticas ao longo de sua vida.

O conceito de educação somática publicado por Jussara Miller (2012) transmite uma ideia similar ao que estou querendo apresentar com corpo dançante.

A educação somática consiste em técnicas corporais nas quais o praticante tem uma relação ativa e consciente com o próprio corpo no processo de investigação somática e faz um trabalho perceptivo que direciona a autorregulação em seus aspectos físicos, psíquico e emocional. (p, 13)

Além desses aspectos que a pesquisadora expõe, incluo a sociedade, cultura, e qualquer outro que venha interferir na dança desse corpo.

Vale lembrar que a dança e a educação somática têm uma forte ligação “por serem campos que trabalham com a sensibilização do corpo e com a criação de movimentos.” (Cachoeira; Fiamoncini, 2018. p. 568), então a educação somática também será citada neste capítulo.

E quando levamos estes corpos dançantes para o universo das Danças Urbanas, esses conceitos seguem análogos, pois, apesar destas danças terem estéticas-técnicas variadas elas ainda proporcionam um "*freestyle*"<sup>11</sup>, e assim uma singularidade expressiva para o artista. Estes corpos são livremente movidos com diversos objetivos, como por exemplo, aspectos físicos e emocionais e também políticos como protestos, expressão social, e também diversão, competição, entre outros.

Assim, a consciência corporal, nestes corpos dançantes seria a capacidade que temos de entender e reconhecer o nosso corpo, desenvolver um trabalho para aperfeiçoar nossa consciência nos ajuda a entender diversos detalhes nossos, desde capacidades motoras como força e flexibilidade, até pontos que nos levam a sentir diferentes sentimentos e reações. Segundo Kolyliak Filho (2002),

todas as manifestações de movimento corporal das quais o indivíduo pode formar uma representação psíquica, através de qualquer sistema de signos, e podem ser submetidas ao seu controle voluntário. Compreendida como processo em construção, cujas formas históricas se concretizam nas interações concretas do homem com a natureza e com outros homens, emerge nas suas diferentes manifestações como produto da interação dialética entre as propriedades biológicas do organismo e as práticas sociais

---

<sup>11</sup> *Freestyle*: termo utilizado nas danças urbanas quando o dançarino, através das diversas técnicas que a compõe, improvisa a partir delas, e coloca o seu “eu” na performance.



que envolvem a ação de todas as instituições em seus aspectos ideológicos e materiais (Kolyniak Filho, 1997, p. 32).

Cachoeira e Fiamoncini (2018), fortalecem este argumento de que consciência corporal é ligada diretamente a relação e contato do ser com o seu ambiente dizendo que,

A vivência da dança é um importante meio para o desenvolvimento da conscientização e percepção corporal. Assim como é importante que ao dançar a pessoa esteja consciente da sua movimentação, perceba o seu corpo no espaço e sua relação com as pessoas a sua volta. (p. 568)

Ou seja, qualquer movimento voluntário com a intenção de comunicação com algo, está dentro desse mundo chamado consciência corporal. E não quer dizer que uma pessoa que possui uma consciência corporal refinada pode fazer tudo, mas, pode reconhecer suas limitações e o que ela pode fazer naquele momento, devido a isto pode se prevenir de futuras lesões e respeitar seu tempo de aprendizagem de técnicas ou movimentos. Em todas as danças é possível ver essas características de comunicação em específico, porém trago como exemplo o *Breaking* e o *Krumping*, que são estilos que a comunicação é nitidamente perceptível, o *Breaking*, em sua construção histórica têm as batalhas de dança onde os artistas se desafiam, ao invés de travarem batalhas reais, então a comunicação fica expressivamente notável, e o *Krumping* uma das danças mais "novas", os artistas também mantêm as batalhas de dança enfatizando a comunicação a partir dos seus estudos anteriores realizados nas chamadas "*Labs*".

Trago o trabalho de Alves (2008) para me auxiliar no entendimento dos efeitos da experimentação de outros sentidos que estão relacionados com a percepção do meio interno e externo (o olfato, paladar, visão, audição, tato e cinestesia) que também possibilitam comunicação e amplificam a consciência corporal, trazendo profundidade na execução, e deixando de ser algo somente mecânico,

A experimentação revelou que quando diminuimos os domínios da visão na captação sensorial, trabalhando, por exemplo, o toque e o diálogo, abre-se condições para explorar sentimentos como a confiança, a coragem e o desafio sob uma dimensão perceptiva diferenciada daquela cotidianamente mediada pela visão. Assim, experimentamos outras temporalidades, atentas às captações da audição, do tato e do olfato. Este deslocamento temporal obrigou a construção de outros parâmetros de seleção sobre aquilo que se experimentou. Foi aí que observamos uma possibilidade de ampliação da consciência corporal, pois a re-estruturação da percepção de si só se fez mediante uma revisão das potencialidades do corpo a partir de uma situação de bloqueio da visão.

Neste ponto de vista, o movimento é carregado de diversas outras coisas além do próprio movimento, e esses outros fatores que alteram nossa movimentação, só pode ser entendido se experienciado. Unindo os pensamentos de outros autores, que dizem que a consciência corporal é uma forma de linguagem e comunicação, o artista que pretende transmitir através de seu corpo dançante, tem que ter entendimento do que está tentando transmitir, até porque será bem mais difícil transmitir a outro, algo que nem você tem propriedade.

Já Dantas (2012) liga a consciência corporal com as diversas questões além do ser, trazendo exemplos como a hereditariedade. E que o ser não consegue ter discernimento do que a consciência corporal é, se não experimentar

A consciência corporal faz um resgate das particularidades humanas e as linguagens imbricadas em seus corpos, linguagem adquirida e também hereditária, que está em nossa memória. (p.18)

a consciência corporal se dá pela observação, pelo sentir, perceber. As expressões aprendidas inadequadamente, desumanizadas e deslocadas, são desconexas da felicidade por terem sido mal ensinadas. Observando, tocando, distinguindo, comparando, o indivíduo só se reconhece nas realidades concretas, sensíveis, das quais ele tenha alguma experiência. (p.20)

Os trabalhos em dança relacionados com o termo consciência corporal, consultados para a realização desta pesquisa, por sua maioria, não citam um conceito definido do termo, como se já houvesse um pré estabelecido. Porém citam diversas formas de como trabalhar a consciência corporal, ou diversos micro conceitos, que ao seu todo formam esse termo, e dá a entender que de forma geral ela se trata de autoconhecimento. Primeiro Vianna (2005), relatando o trabalho desenvolvido na Escola Klauss Vianna, em Belo Horizonte,

é que procuro, com o meu trabalho, proporcionar às pessoas uma consciência corporal baseada na percepção dos espaços internos do próprio corpo. (p. 117)

Como também Tiritan e Oliveira (2021), que em seus estudos analíticos, sobre dança e saúde na cidade de São Paulo citam a consciência corporal junto a diversos outros conceitos, que caminham no mesmo sentido da mesma.

dança terapia e práticas orientais parte do pressuposto de que se trata de uma prática corporal que trabalha a consciência corporal, integração do corpo, percepção, coordenação, expressão corporal, reconhecimento e ampliação de padrões de movimento, aprendizado e exploração da linguagem do corpo, improvisação e criação, além de descobertas relacionadas ao desenvolvimento psicológico e emocional. (p. 3)

Qualquer tipo de atividade, por mais simples que seja, como por exemplo, sentar ou deitar, é uma fonte de desenvolvimento da nossa consciência corporal, desde que essa atividade seja feita com atenção plena, assim, através dessa pequena atividade, podemos perceber diversos detalhes, como as partes do corpo que usamos como apoio, pontos de dor, felicidade, alívio, e assim por diante. Também há técnicas e atividades que foram criadas ou direcionadas para auxiliar no aprendizado e evolução da consciência corporal, e a educação somática é uma grande referência nessa área, com diversas técnicas desenvolvidas para este fim.

Por fim, serão apresentados resumidamente alguns conceitos, que caminham no mesmo sentido que a consciência corporal. Sendo possível através deles buscar maior detalhamento, do corpo dançante, assim aperfeiçoando os estudos na área das Danças Urbanas. Contudo, os mesmos não estão abordados no questionário aplicado, mas auxiliaram este pesquisador a se aprofundar na temática. São eles:

**Capacidades motoras:** As capacidades motoras estão presentes em qualquer tipo de atividade motora realizada, e ela se divide em dois grupos, sendo eles, as capacidades condicionais, e as capacidades coordenativas. As capacidades condicionais são fundamentadas na eficiência do metabolismo energético, e determinadas pelo processo de transformação de energia, e metabólicos dos músculos e sistemas orgânicos. E ela pode ser ramificada em três viés, capacidade de força, capacidade de resistência, e capacidade de velocidade. Já as capacidades coordenativas, por sua vez, é a capacidade de organizar, controlar, e regular o movimento, sendo base de aprendizado, execução e domínio de técnicas. E ela pode ser dividida em 9 capacidades, sendo elas: capacidade de diferenciação sensorial; capacidade de observação; capacidade de representação; capacidade de antecipação; capacidade de ritmo; capacidade de coordenação motora; capacidade de controle motor; capacidade de reação motora; capacidade de expressão motora. E cada uma delas possui sua importância prática. (Barbanti, 2009)

**Cinestesia:** De acordo com o dicionário online de português, ela significa o “Conjunto de sensações que torna possível perceber os movimentos musculares, causados pelos estímulos do próprio corpo.”. Vem da junção de duas palavras gregas, *kinein*, que quer dizer movimentar, e *aísthesis*, que significa sensibilidade.

Ou seja, ela “corresponde a um perceber/sentir o movimento associado à percepção espaço temporal/rítmica do movimento.” (Souza, 2020, p.26.), sendo assim ela descreve a dinâmica do movimento. E segundo Silva (2021), além da cinestesia trazer essas noções de dinâmica do movimento, ela

relaciona a um senso espacial corporal interno e externo, sendo a dimensão externa associada ao conceito denominado peri-espaço, que seria o espaço não corporal logo em torno do corpo e que faz parte de um sistema de esquema corporal ligado à sensação de movimentos. (p. 166)

**Propriocepção:** A propriocepção é a” capacidade de perceber, de modo consciente ou inconsciente, o movimento e o posicionamento articular através dos mecanorreceptores articulares.” (Bacarin, 2004. p. 96). Já Souza (2020) diz respeito à localização de pontos ou zonas no espaço interno, e a relação espacial entre eles referindo-se ao nosso sistema postural. Enquanto Silva (2021) afirma que ela “está relacionada com a coordenação da postura e movimento” (p. 107)

Ribeiro e Oliveiro (2008), nos trazem definições diferentes desses mesmos conceitos, sendo propriocepção dividida em duas partes, “sensação de posição articular (SPA) e sensação de movimento articular ou cinestesia.” (p.72). Assim, a cinestesia fazendo parte de um todo chamado, propriocepção. Embora Silva (2021) diga que “Alguns pesquisadores consideram propriocepção e cinestesia como sinônimo, mas como vimos há algumas diferenças sutis”.

Com esses dois conceitos podemos descrever, nem que seja de forma sintética, qualquer movimento, se tivermos a noção espacial e a dinâmica do mesmo, através da propriocepção e cinestesia.

**Interocepção:** Segundo Tavares (2019), a interocepção é definida como “o ato de sentir, interpretar e integrar as informações dos sistemas internos do corpo conscientemente.” (p. 5). Então unindo os conceitos de cinestesia e propriocepção, como exemplo, a interocepção seria, o nosso sentimento interno sobre a nossa postura e movimentação, e Silva (2021) completa dizendo que, a interocepção nos traz a

sensação do funcionamento dos nossos principais órgãos, mantém e regula a homeostase, portanto as vias viscerais aferentes, são fundamentais para regular as funções autonômicas, sobretudo no sistema cardiovascular, respiratório, digestório e renal. (p. 167)

**Embodiment:** É um termo criado por George Lakoff e Mark Johnson, trazendo para a língua portuguesa pode ser utilizado como a teoria da corporização. E eles dividem a corporização em três níveis de entendimento, lembrando que esses níveis não são independentes. O primeiro é o nível neural, que é um lugar mais abstrato, fazendo alusão às células e átomos que compõem nosso corpo, o segundo nível é o inconsciente cognitivo, que se refere a toda operação cognitiva feita pelo nosso inconsciente, e que não temos acesso, já o terceiro nível é o da experiência consciente que diz respeito a parte que temos acesso, neste nível está tudo que podemos experienciar, incluindo nossos pensamentos e sentimentos.

### **3. METODOLOGIA**

O seguinte capítulo apresenta como foram feitas as etapas para realização da pesquisa, mostrando os motivos e métodos utilizados para sua construção e conclusão. Acreditando que esses foram os métodos que melhor se adequaram ao formato da pesquisa.

#### **3.1 Caracterização da Pesquisa**

A escolha por realizar um estudo de caráter quantitativo aconteceu, principalmente, por enfatizar a objetividade na coleta de dados. De acordo com Creswell (2010), ele pode ser de dois tipos, de levantamento ou de experimentos. A pesquisa de levantamento proporciona uma descrição quantitativa ou numérica de tendências, atitudes ou opiniões de uma população. A partir de seus resultados, o pesquisador generaliza as afirmações sobre a população estudada.

Dessa forma, pode também ser definida quanto à sua natureza como descritiva, pois, conforme Gerhardt e Silveira (2009), pretende descrever os fatos de determinada realidade. Segundo Gil (2002, p.42), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. O autor fala também que: “são incluídas neste grupo as pesquisas que têm por objetivo levantar as opiniões, atitudes e crenças de uma população. Também são pesquisas descritivas aquelas que visam descobrir a existência de associações entre variáveis” (Gil,2002, p.42).

#### **3.2 Delimitação do Estudo e Sujeitos da Pesquisa**

Esta pesquisa aconteceu de agosto de 2021 a junho de 2022 (período que compreendeu os semestres 2021/1 e 2021/2), na cidade de Pelotas. Os sujeitos da pesquisa foram todos aqueles que responderam ao questionário no período em que ele esteve aberto, lembrando que o questionário ficou disponível do dia 13 de Dezembro de 2021, até o dia 9 de Maio de 2022, tendo, no máximo, 50 respostas. Para serem selecionados, os participantes deveriam se encaixar nos seguintes critérios:

- ter no mínimo dois anos de prática de alguma dança urbana;
- exercer atividade com danças urbanas nas cidades de Rio Grande e/ou Pelotas RS.

### 3.3 Instrumento de Pesquisa

O instrumento escolhido para esta pesquisa, foi um questionário com perguntas fechadas. (Anexo A). De acordo com Lakatos e Marconi (2003), essa ferramenta é constituída por uma série de perguntas que devem ser respondidas pelos sujeitos do estudo e sem a presença do pesquisador, ele foi priorizado em razão que a pesquisa tem a intenção de coletar informações de um alto número de participantes e abranger duas cidades diferentes, podendo ser facilmente respondido, assim não precisando de uma explicação prévia, além de garantir o anonimato de quem está respondendo, caso a pessoa opte por isto, já que suas informações pessoais não serão obrigatórias. Também foi uma opção pelo fato de estarmos em meio a uma pandemia<sup>12</sup>, não necessitando o contato direto entre pesquisador e sujeitos investigados.

O questionário começa com um bloco de perguntas voltadas para a identificação básica dos participantes, lembrando que as perguntas deste bloco não são de caráter obrigatório e suas respostas não serão expostas na presente pesquisa. Seguindo as questões obrigatórias, começamos verificando a relação dos participantes com as Danças Urbanas, qual/is estilos-técnicas destas danças a/o artista tem experiência. Após isso, entramos na parte de investigar se os participantes já tiveram algum contato com o termo consciência corporal, e o que eles entendem sobre este termo. Para finalizar o questionário, procuramos saber quais atividades físicas os participantes da pesquisa praticam para aperfeiçoá-la. Lembrando que todas as questões, mesmo tendo as respostas pré estabelecidas, dando aos participantes a opção de apenas marcar, também apresentam a opção “outros” que dá a oportunidade de adicionar elementos em sua resposta para ampliar informações que, porventura, ainda não tivessem sido repassadas.

Antes da aplicação do questionário, foi solicitado para uma professora doutora, com conhecimento prévio na área, que analisasse o instrumento, questão por questão, como forma de validação. Logo após o retorno do mesmo, foi levado em consideração as observações feitas, reformulando-o de acordo com as indicações, adequando e corrigindo o que não se encontrava bom para o envio. O resultado final de todo este procedimento foi enviado para os sujeitos da pesquisa.

---

<sup>12</sup> O mundo inteiro entrou em estado pandêmico no ano de 2020, quando um vírus chamado SARS-CoV 2, ou melhor dizendo Covid-19 saiu do controle e atingiu diversos países.

Vale ressaltar que, de acordo com Herminda (2006), a validação de conteúdo tem como função propor uma análise profunda dos conteúdos do instrumento objetivando a percepção se tais questionamentos consistem numa amostra representativa do que se pretende desvendar, para isso o profissional convidado, faz uma análise e sugere modificações, se necessário.

A coleta dos dados começou logo após o fechamento do questionário para o público, seguido de sua análise, conforme explicações que seguem no próximo capítulo.



## 4. RESULTADOS

Nesta etapa da pesquisa vamos dar início aos resultados de nossa investigação, trazendo os dados coletados e, na sequência, analisando-os.

### 4.1 Coleta e tabulação dos dados

No mês de novembro o pesquisador entrou em contato com os grupos para fazer um levantamento sobre quem estava praticando Danças Urbanas, procurando identificar grupos novos para obter um número maior de informações e atingir uma gama diversa de dançarina/os. O questionário, aplicado através do formulário *Google*, ficou aberto do mês de Dezembro de 2021 até Maio de 2022, com a intenção de alcançar o máximo possível de participantes, lembrando que só foram contabilizados na pesquisa os formulários que estavam dentro dos requisitos mínimos para a mesma.

Foram feitas quatro chamadas para o preenchimento do questionário da pesquisa. Na primeira, o questionário foi distribuído para 29 pessoas, e entre essas haviam 4 coreógrafos e diretores de grupos de danças urbanas. Para esses coreógrafos-diretores, foi pedido que colaborassem na divulgação do instrumento entre seus grupos buscando alcançar o maior número possível de respostas. Entretanto, como resultados, apenas 6 pessoas responderam ao questionário. Já na segunda e na terceira chamada, voltamos a entrar em contato com os que não haviam respondido, sem sucesso. Por fim, na quarta e última tentativa, novamente entramos em contato com os que não responderam as chamadas anteriores, adicionando mais 5 pessoas, e com isto obtive mais 4 respostas do questionário, assim finalizando-o com um total de 13 respondidos.

Por ser uma pesquisa quantitativa, os dados foram tabulados através de gráficos e percentuais, na busca de observar o panorama geral da temática da pesquisa, para posterior análise dos resultados obtidos. A análise foi feita da seguinte maneira, num primeiro momento foi levado em conta somente a porcentagem das respostas, observando a predominância das mesmas e levantando as principais respostas para cada pergunta, no segundo momento foi feita um olhar individual de cada participante, assim, procurando notar se havia algum padrão ou fator que influenciasse na variação das respostas.

## 4.2 Análise dos Dados

Ao todo, foram respondidos 13 questionários. Os participantes da pesquisa se encontram na faixa etária entre 17 e 35 anos. Em seguida das informações de identificação, foi perguntado, há quanto tempo cada participante já pratica as Danças Urbanas.

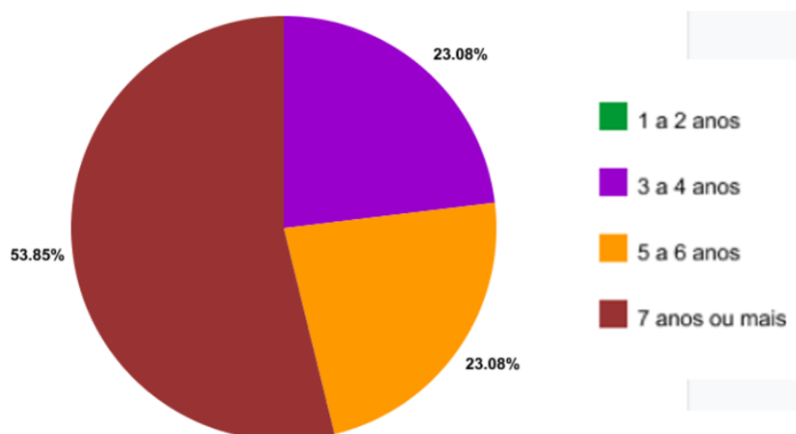


Gráfico 1: Tempo de prática dos participantes em Danças Urbanas  
Fonte: Google formulário

A maioria tem mais de 7 anos de prática na área. Lembrando que seis dos participantes não tem nem faz alguma formação acadêmica, e sete deles tem uma formação superior acadêmica completa ou incompleta. Dentro desses sete, dois são formados fora da área das artes, e um dentro, porém não é o curso de Dança.

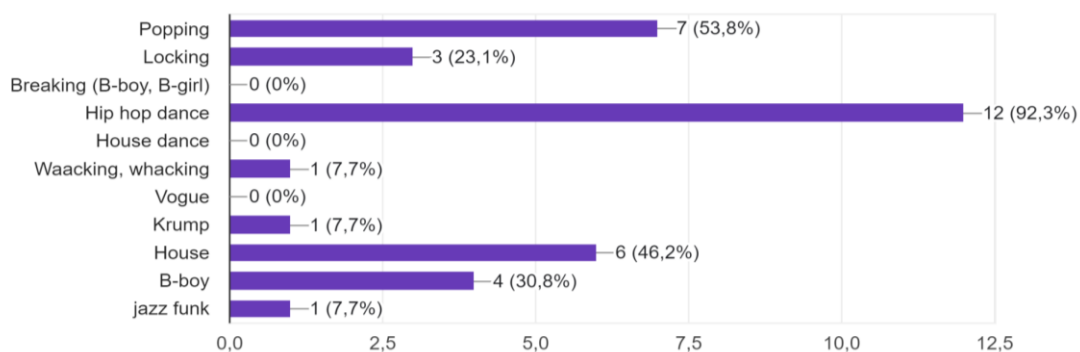


Gráfico 2: Estilos praticados nas Danças Urbanas.  
Fonte: Google formulário

Trazendo os estilos praticados pelos participantes, podemos perceber que a maioria é praticante de *Hip Hop Dance*. E isto pode se dar por diversos motivos, talvez por seu nome ser o mesmo nome da Cultura *Hip Hop*. Nas duas cidades onde foi aplicado o questionário há maior oferecimento de aulas/práticas e grupos deste estilo, e/ou também por ser um dos estilos mais recentes criados. E em sua criação ele foi altamente popular, com seus praticantes fazendo parte de diversos clipes de cantores famosos, devido a isso impulsionando sua popularidade. Como foi dito anteriormente pelos autores Colombero (2011), Santos (2011) e Valderramas e Hunger (2007), por ele aparecer como uma junção de outros estilos da época, os praticantes desses estilos tinham a liberdade de praticar o *Hip Hop Dance*, utilizando, ao mesmo tempo, o estilo que já praticavam anteriormente. Dentro da opção “outros”, foi adicionado por um dos participantes, o estilo *Jazz Funk*.

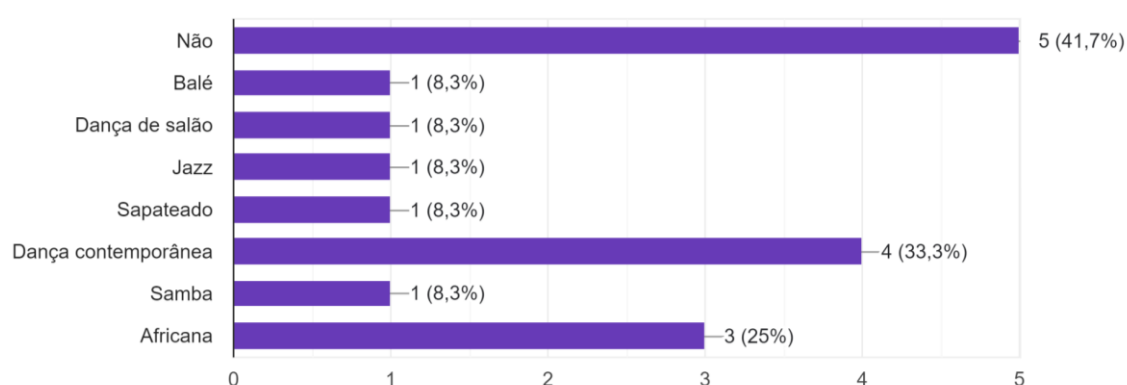


Gráfico 3: Estilos praticados fora das Danças Urbanas.  
Fonte: Google formulário

Com nossa terceira questão, procuramos identificar quais gêneros de dança são praticados pelos respondentes, para além das Danças Urbanas vinculados à Cultura *Hip Hop*, tentando entender como estes corpos dançantes são preparados para a prática, e construção da consciência corporal. E observando o gráfico, podemos notar, que 41,7% dos participantes não praticam um estilo fora dos encontrados nas Danças Urbanas, analisando a partir da perspectiva da consciência corporal, isto pode ter duas leituras. Primeiramente, considerando que a prática de diferentes estilos de danças nos proporciona, positivamente, um aumento no leque de possibilidades a ser explorada (ritmos, níveis, qualidades de

movimento, etc) que em consequência ampliam o vocabulário motor e a percepção da consciência corporal.

A vivência da dança é um importante meio para o desenvolvimento da conscientização e percepção corporal. Assim como é importante que ao dançar a pessoa esteja consciente da sua movimentação, perceba o seu corpo no espaço e sua relação com as pessoas a sua volta. (Cachoeira e Fiamoncini, 2018, p. 568)

Uma segunda observação seria atingindo diretamente a consciência corporal, e como foi falado anteriormente, qualquer atividade feita com plena atenção auxilia no desenvolvimento da consciência corporal.

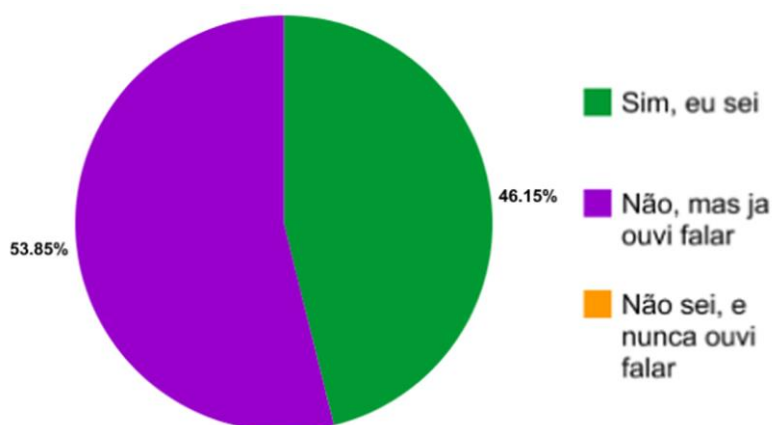


Gráfico 4: Conhecimento sobre o termo "consciência corporal".  
Fonte: *Google* formulário

Especificamente no assunto de consciência corporal com os participantes, procuramos, através da próxima questão, entender de uma forma geral, se já tiveram contato com o termo. E após o levantamento das respostas, podemos concluir que 100% dos participantes já ouviram falar sobre consciência corporal, mas a maioria não sabe o que é ou não tem uma definição estabelecida. Essa estatística nos leva a acreditar que eles conhecem o termo, conseguem identificar, e que este seja um conhecimento implícito neles, porém não consegue externar e explanar sobre, talvez possa ser por falta de conhecimento teórico do próprio termo, ou por nunca ter parado para analisar sobre.

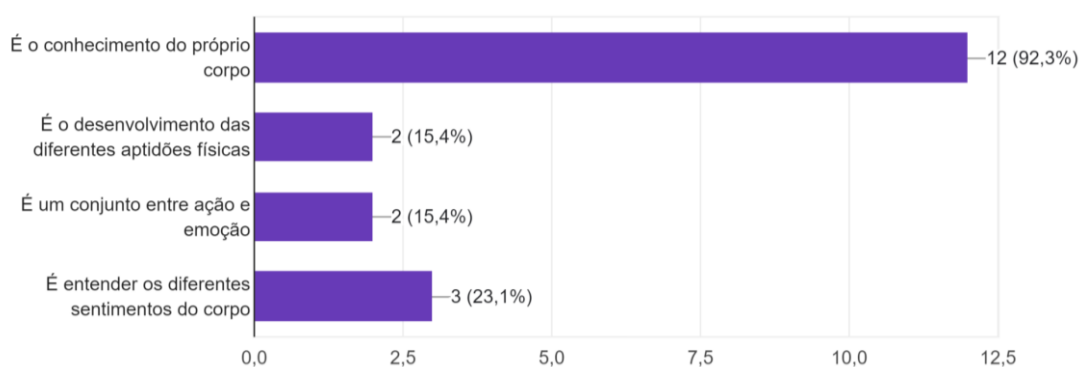


Gráfico 5: Opiniões sobre o que é o termo "Consciência Corporal".

Fonte: Google formulário

Na próxima questão do formulário, foram apresentados aos participantes quatro elementos que fazem parte da consciência corporal e pedido que marcassem quais deles se relacionam com o conceito. Somente um dos participantes marcou todos os quatro elementos, e ao decorrer da pesquisa podemos perceber que a consciência corporal vai além de conhecer o próprio corpo, porém, em contraponto, os participantes marcaram alternativas nas questões posteriores a esta que fogem da ideia de somente conhecer, e que se encaixam nas outras alternativas, mas não as marcaram nesta questão específica. Isto nos leva a refletir que, os praticantes de Danças Urbanas reconhecem o conceito de uma forma generalista, talvez isto possa ser um déficit teórico dos praticantes, devido à aprendizagem informal. “A aprendizagem informal é entendida como aquela baseada na experiência intencional, mas não formalmente estruturada” (Reatto e Godoy, 2015, p. 59). Também pode ser por diversos outros motivos, como por exemplo, falta de interesse dos próprios praticantes, falta de oportunidade, também pode estar relacionado com a estrutura da Cultura *Hip Hop*, onde os processos de ensino-aprendizagem possuem predomínio da oralidade e da demonstração prática, talvez este conjunto de fatores afastem os praticantes das buscas teóricas acadêmicas que rodeiam as Danças Urbanas, e busquem através da própria cultura, por meio, de encontros, e *workshops*. Portanto, não quer dizer que eles não saibam o que realmente é, ou que estejam errados, mas quando perguntado sobre em diálogos informais no convite para participar da pesquisa, recebemos a seguinte resposta “eu sei o que é, mas não sei como teorizar”, assim, concluo que nestas danças a consciência das ruas vem pelo corpo dançante em

movimento, que demonstra ampla consciência corporal na prática da sua arte. De toda forma, este não é um fato exclusivo das Danças Urbanas, pois na pesquisa do referencial teórico foram levantados autores que falam sobre a consciência corporal em seus trabalhos de dança de um modo geral, trazendo conceitos diversos, que fazem parte do todo, mas não encontramos uma única definição.

Dessa maneira, considerando a potência destas danças e de todos os desdobramentos que as conectam à diáspora africana e, portanto, as tradições orais. Vale destacar que ele/as estão certa/os, entretanto, ocupar este espaço acadêmico conceitual também é nosso direito, para falar em primeira pessoa e teorizar nossa prática a partir de nossas experiências, memórias e sensibilidade. Algo que humildemente tento fazer nesta pesquisa.

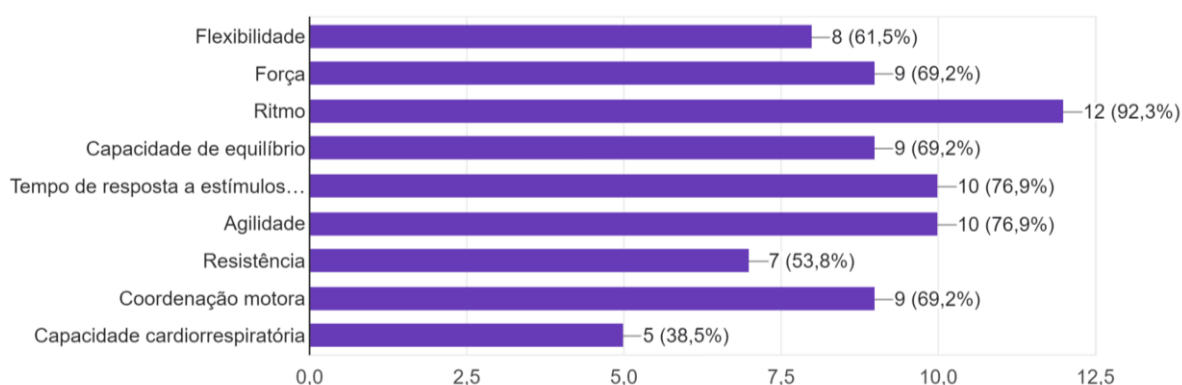


Gráfico 6: Capacidades compreendidas como consciência corporal.  
Fonte: Google formulário.

A seguinte questão foi dada a opção de marcar diversas respostas, com o objetivo de saber quais aspectos das capacidades motoras, eles consideravam que também fazia parte da consciência corporal. A única opção em comum que quase todos responderam, foi o “ritmo” como parte da consciência corporal, talvez por ser a mais explícita entre elas, nas Danças Urbanas, já que, falando brevemente sobre a história das Danças Urbanas na Cultura *Hip Hop*, a dança tem uma forte ligação com a música composta pelos *DJs*, de acordo com o referencial teórico sobre as Danças Urbanas, podemos ver que as mudanças nas danças aconteceram junto às mudanças musicais. Colombero (2011, p. 10) também nos diz que “a manifestação cultural foi ramificando-se conforme a mudança da música, trazendo

outras expressões corporais, a fluência do ritmo foi influenciando no *feeling* do dançarino”. Assim reforçando este pensamento sobre a importância do ritmo nas Danças Urbanas. Porém, ao mesmo tempo que através desta questão podemos observar um fator fundamental nas Danças Urbanas, também podemos notar, que foram marcadas diversas outras capacidades motoras que não fazem parte diretamente do conceito, mas o seu aprimoramento contribui com a “consciência corporal”



Gráfico 7: Capacidades presentes no estilo de dança praticado.  
Fonte: Google formulário.

Nesta questão as opções de resposta se mantiveram as mesmas que na anterior, porém com o objetivo dos participantes identificarem quais desses componentes se encaixam em seu estilo específico. E nesta questão todos marcaram ritmo, assim o elencando como um componente essencial para a prática.

Toadavia, por haver um equívoco nesta questão, impossibilitando o pesquisador de separar as capacidades físicas que compreendem cada estilo, pelo fato dos participantes terem a liberdade de marcar mais de um estilo na questão número 2, inviabilizou a questão número 7, assim, não há como saber para qual estilo os participantes estavam se referindo, portanto a mesma foi anulada no parâmetro geral da pesquisa.

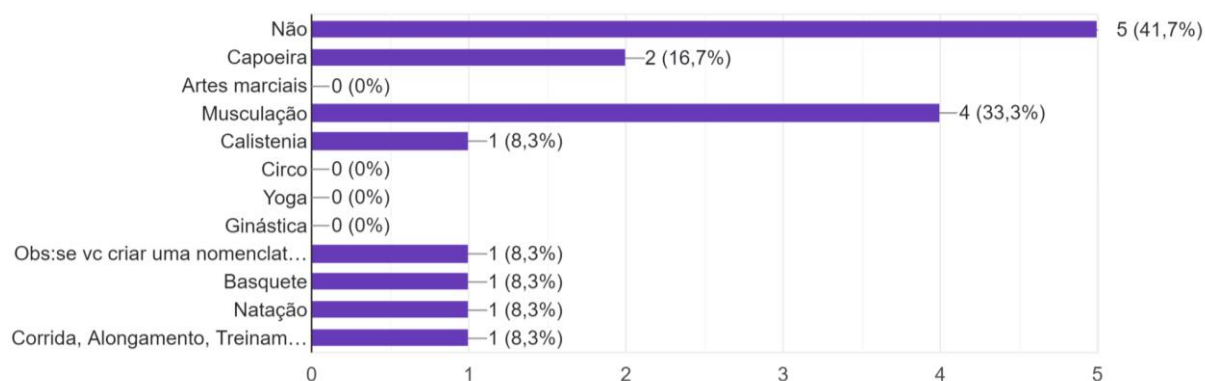


Gráfico 8: Atividades fora da dança que aprimoram a consciência corporal.  
Fonte: *Google* formulário.

Na nossa última questão procuramos entender que outras atividades eles praticam para aprimorar sua consciência corporal, lembrando que segundo Nanni (2005)

uma vez que toda ação motora exige uma integração de mecanismos neuropsicofisiológicos, psicológicos e histórico-culturais em uma determinada situação de comportamento, em que se pressupõe ser a melhoria da consciência corporal. (p. 47)

Pensando nisso, sabemos que diversas outras atividades vão influenciar suas consciências corporais, sem que seja notada, porém, como não podemos ter um ambiente 100% controlado, acredito que sabendo algumas podemos ter uma noção de como se constroem a consciência corporal desses corpos.



## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em uma busca pessoal para ampliar meus estudos acerca do tema consciência corporal, optei pela realização da presente monografia, que teve como objetivo geral mapear a compreensão do termo “consciência corporal” para os praticantes de danças urbanas do Sul do Rio Grande do Sul. Assim, realizei um aprofundamento sobre as definições do termo consciência corporal, que no início da pesquisa era basicamente a partir das capacidades motoras e uma pequena noção sobre o corpo como linguagem, me limitando somente a dimensão eu-comigo. Isso fica claro na elaboração do questionário formulado e aplicado antes da construção do referencial teórico.

Portanto, ao finalizar o trabalho além de corporificar o termo e reconhecer o amadurecimento de acordo com experiências singulares nas três dimensões: eu-comigo, eu-com outro e eu-com ambiente. Percebo que os dados coletados seriam mais potentes e, conseqüentemente possibilitaria mais análises se fosse modificada a ordem do processo, contudo, a troca de três orientações no caminhar deste artista-pesquisador foi uma adversidade necessária que reverberou nesta construção. Ainda com estes pequenos tropeços, acredito que o resultado final e as reflexões do processo foram de extrema valia para o artista-pesquisador assim como para a área pesquisada.

Por conseguinte, apresentei de forma resumida, as técnicas e estéticas que englobam alguns estilos presentes nas Danças Urbanas. Vale destacar, que no decorrer das pesquisas entendemos que o recorte de estilos destas danças poderia ter sido menor, contudo, a aplicação do questionário já havia sido iniciada e optamos por não alterar o procedimento.

Por ter sido feito de forma online, em meio a uma pandemia, e através de questionário com perguntas fechadas, acredito que há informações não tratadas que poderiam enriquecer as respostas dos participantes. Contudo, mesmo neste contexto, observo que os participantes encontraram dificuldades de teorizar o conceito consciência corporal, todavia ao mesmo tempo, por eu fazer parte desta comunidade e conhecer pessoalmente os participantes da pesquisa, posso afirmar que os mesmos compreendem o termo consciência corporal em seus corpos dançantes, assim, para eles o conceito se constrói de forma corporal e prática. Quero destacar que quando me dirijo aos participantes, me incluo em meio a eles,

pois, identifiquei que eles trazem suas respostas com afirmações similares às minhas questões e dúvidas, no momento em que iniciei a organização deste instrumento.

Ponderando que a maioria dos praticantes de Danças Urbanas aprendem com professores de maneira não acadêmica, ou seja, em espaços não-formais, em aulas ou coletivos onde a troca é predominante sem uma figura central de professores. E com grande predomínio da oralidade e da prática da dança em si, já que transmitir os movimentos de forma oral e visual é uma característica presente nas Danças Urbanas. Estes fatores que influenciam na busca corporal (autoconhecimento e aprimoramentos das aptidões e consciência corporal) ao invés da teoria acadêmica não diminuem a riqueza que há nas Danças Urbanas, apenas mostra um modo diferente de aprender, e de difundir esta arte e cultura. A *cypher*, é um ótimo exemplo de lugar onde se pode extrair e aprender muitas informações sobre Danças Urbanas.

Além destes motivos há os que envolvem as universidades ou locais governamentais aptos a dar aulas de danças ou de teoria da dança para a comunidade. As universidades costumam ser pouco atrativas a este público, levando em conta que poucas instituições brasileiras que oferecem o curso de Dança têm em seu corpo docente professores de Danças Urbanas especializados na área. A própria UFPel é um exemplo, onde só no ano de 2022 uma professora especializada na área passou a integrar o curso, salientando que é um dos poucos cursos no Brasil com esta especificidade em sua grade curricular.

Apesar das lacunas que ainda existem entre o ambiente formal, não-formal e informal, acredito que ter a consciência corporal bem desenvolvida, potencializa o fazer artístico dos praticantes de Danças Urbanas, pois, conhecer a si mesmo é fundamental para qualquer prática corporal ser bem executada, levando em consideração que seu corpo é sua principal ferramenta para dança, quanto maior for seu conhecimento sobre o mesmo, maior será seu leque de possibilidades, tanto para movimentação quanto para criação na dança. E esta sabedoria corporal pode ter diferentes caminhos seja através das tradições orais, nas práticas corporais ou através da teoria aliada à prática. Além do fazer artístico, a consciência corporal potencializa os praticantes a ensinar e aprender os movimentos e a dança de forma

processual e eficiente, e com menor risco de lesão, uma vez que, quanto maior for sua consciência sobre si, maior será sua percepção e sensibilidade.

Assim, após toda esta experiência como pesquisador compreendo consciência corporal como a consciência que temos sobre o nosso corpo, ou seja, ela é toda a percepção e sensibilidade que desenvolvemos sobre nós, e pode ser percebida em diversos graus de desenvolvimento, que caminham paralelamente. E ela passa pelos conceitos apresentados em nosso referencial teórico, como nosso desenvolvimento sobre a propriocepção nos fazendo perceber, como por exemplo, em qual posição estamos, sentado ou em pé, como também noções de alinhamento corporal, se conseguimos identificar como está nossos pés em relação aos ombros, se conseguimos levantar uma perna ou braço num ângulo exato ou próximo de 90°, ou a qualquer outro ângulo diferente, com exatidão e convicção. Neste mesmo exemplo citado anteriormente, do ato de levantar um membro num ângulo desejado, podemos perceber diversas outras características que envolvem nossa consciência corporal, desde a velocidade em que nos movimentamos para a realização do mesmo, se nossos músculos estão envolvidos, quais grupos musculares são ativados, quais articulações são movimentadas, e assim por diante. Porém não é só fazer o movimento e posteriormente descrever o que aconteceu, mas sim sensibilizar e corporificar o aprendizado amplificando a percepção.

Dessa maneira, entendo que meu corpo dançante assim como este pequeno recorte da cena urbana das cidades Rio Grande e Pelotas pulsam uma consciência corporal, refinada e potente, todavia, nem sempre valorizada no contexto acadêmico de pesquisa teórica. Sendo assim, minha busca em ocupar este lugar confirma a luta de muitas/os em descolonizar os saberes e apresentar a riqueza da oralidade e de outras formas de compreender e transmitir saberes nestes corpos dançantes.

Complemento também que para saber mais sobre a consciência das ruas, que é o título da pesquisa, preciso de mais informações sobre os praticantes de Danças Urbanas, com entrevistas individuais, buscando através da oralidade entender como se constroem estes corpos e sua consciência na presença. Penso que esta pesquisa seja apenas o início de algo maior, pois ela pode se ramificar em diversas direções, podendo ser visto como um meio para potencializar a comunidade de praticantes de Danças Urbanas, dado que, está busca por

reconhecer e valorizar estes corpos, pode expressar diferentes modos de aprender, ensinar e criar na área. Este contexto, também reverbera na área escolar, tendo em vista que, as Danças Urbanas já estão presentes na vida de diversa/os aluna/os, e neste prisma o entendimento sobre estes corpos praticantes, contribui para criação de técnicas, processos e metodologias de ensino, que corroboram com aspectos corporais e poéticos presentes em sua prática.

Concluo esta pesquisa crendo que tenha encontrado respostas para meu melhor entendimento conceitual, sobretudo refletido sobre minha própria prática e trajetória nestas danças e de maneira alguma realizando julgamento de valor as respostas dos questionários, mas me colocando ao lado destes artistas em busca de desenvolvimento da sua arte.

- **REFERÊNCIAS:**

ADÃO, Sandra Regina. **Movimento hip hop: a visibilidade do adolescente negro no espaço escolar**, 2006, dissertação, (mestrado em educação) Centro de ciencias da educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

B-GIRL Ami, Red Bull BC One World Final 2019. Red Bull BC One. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CRhPFhr0VaA>. Acesso em: 19/08/2022

BACARIN, Tatiana, *et al.* Propriocepção na artroplastia total de joelho em idosos: uma revisão da literatura, **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 11, n. 2, p. 96-104, 2004.

BERTE, Odailso. Vogue: dança a partir de relações corpo-imagem, **Dança, Revista do programa de pós-graduação em dança**, Salvador, v. 3, n. 2, p. 69-80, 2014.

CACHOEIRA, N. R.; FIAMONCINI, L. EDUCAÇÃO SOMÁTICA E DANÇA NA

CONSCIÊNCIA CORPORAL. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 21, n. 3, 2018. DOI: 10.5216/rpp.v21i3.47435. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/47435>.

CHAER, Galdino; DINIZ, Rafael; RIBEIRO, Elisa, A técnica do questionário na pesquisa educacional, **Evidência**, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011

COLOMBERO, Rose Mary. **Danças Urbanas: Uma história a ser narrada**. Grupo de pesquisa em educação física escolar, Faculdade de educação da universidade de São Paulo, 2011.

COSTA, Lucas; MORAIS, Sarah. **Danças Urbanas**, Universidade Federal do Ceará, Ceará, 2022.

COSTA, Maurício, A dança do movimento hip hop e o movimento da dança hip hop. *in: FÓRUM DE PESQUISA CIENTÍFICA EM ARTE*, 3., 2005, Curitiba, **Anais**. Curitiba: PR: Escola de Música e Belas Artes do Paraná, 2005. p. 88 - 95.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativos, quantitativo e misto**. 3. Ed. Porto Alegre: Bookman, 2010.

DAMÁSIO, Antônio, **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**, Tradução de Laura Teixeira Motta. Revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo, Cia das letras, 2000.

DANTAS, Jacqueline. **Consciência corporal e gênero: uma experiência com narrativas de alun@s**, 2012, dissertação, (mestrado em educação), Programa de pós graduação em Educação, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012.

FERREIRA, Anne Caroline, ANÁLISE DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES EM MOVIMENTOS DE WAACKING, **Estudos do corpo 1: Produções textuais dos alunos do Curso de Licenciatura em Dança de 2014 a 2018**

– ESEFID/UFRGS, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2018.

FREITAS, G. G. **O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade**. Ijuí, RS: Editora UNIJUÍ, 1999, 96 p.

GERHARDT, Tatiana; SILVEIRA, Denise. **Métodos de pesquisa**, Porto Alegre, UFRGS, 2009.

GIL, Antonio Carlos, **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**, São Paulo, Atlas S.A, 2002.

HERMINDA, Patrícia; ARAÚJO, Izilda. Elaboração e validação do instrumento de entrevista de enfermagem. **Revista Brasileira de Enfermagem**. v. 59, n.3, p. 31420, maio-jun 2006.

HIP Hop, House New school dictionary foundation. Hip Hop tutorial. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfI4&t=1500s&ab\\_channel=HipHoptutorial](https://www.youtube.com/watch?v=JdsvDJDrfI4&t=1500s&ab_channel=HipHoptutorial) Acesso em: 19/08/2022

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina. **Fundamentos de Metodologia Científica**, e. 5, São Paulo, ATLAS S.A, 2003.

LEGENDARY, Wert it: Elements of Vogue (Catwalk, Duckwalk). HBO Max. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=525MYwfMJnY> Acesso em: 19/08/2022

LIP J, Waacking showcase at KOD. Stance. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=tCDqCnOqOas&ab\\_channel=stance](https://www.youtube.com/watch?v=tCDqCnOqOas&ab_channel=stance) Acesso em: 19/08/2022

MARCHIORO, Anny Danielle; LIMA, Flavia Évelin. A dança nas aulas de Educação Física: Hip Hop como instrumento. Revista digital Buenos Aires, n 165, fev 2012. <https://www.efdeportes.com/efd165/a-danca-nas-aulas-de-educacao-fisica-hip-hop>

MILLER, Jussara. **Qual é o corpo que dança?** Dança e educação somática para adultos e crianças. São Paulo, Summus, 2012

NANNI, Dionísia. O ensino da dança na estruturação/expansão da consciência corporal e da autoestima do educando, **Fitness & performance journal**, Nº. 1, 2005, p. 45-57.

PARIS is burning, Direção: Jennie Livingston. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=RLzP6121dlo> Acesso em: 19/08/2022

POPPING Judge Solo, Boogaloo Sam, Taiwan Final. Team SKIPtv. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LaRywNL333c>. Acesso em: 19/08/2022

QUEIROZ, João. Tipologia da consciência: um estudo comparativo baseado na filosofia de C.S. Pierce. **Galáxia, a revista do programa de pós graduação em comunicação semiótica**, n.1, 2001.

RIBEIRO, Fernando; OLIVEIRA, José. Efeito da fadiga muscular local na propriocepção do joelho. **Fisioterapia em Movimento**, v. 21, n. 2, 2017.

RUPAUL's Drag Race, New death drops compilation. B&A Inc. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Gy7tUMOVQGM> Acesso em: 19/08/2022

SANTOS, Abalu. **DANÇAS URBANAS**: a dança que surgiu nas ruas e conquistou os palcos. Curso de bacharelado em educação física, Escola de educação física, UFRGS, Porto Alegre, 2011.

SILVA, Ana Cristina Ribeiro. **Um diálogo possível entre Cultura Hip Hop e a educação somática: criação de procedimentos coadjuvantes para os artistas das danças Breaking, Hip Hop dance e Krump 2021**. 1 recurso online (200 p.) Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Artes, Campinas, SP.

SOUL Train 76, Best Dance Performance, The Lockers. The OG Soul Train Pioneers Fan Club. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oKwA9jRuFY>. Acesso em: 19/08/2022

SOUZA, Elisa. Embodiment (Corporalização), Soma e Dança: alguns nexos possíveis. **Revista brasileira de estudos da presença**. Porto Alegre, v. 10, n. 4, 2020.

STOPPA, Edmur. **Tá ligado mano**: o hip hop como lazer e busca da cidadania. 2005. Tese (Doutorado em educação física) - pós graduação, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

TAVARES, Marília. **Influência da interocepção sobre a regulação do esforço físico e as respostas psicofisiológicas em adolescentes**. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação física) – Universidade Federam do Rio Grande do Norte, Natal, 2019.

TORRES, Lais. **DANÇAS URBANAS NO BRASIL: RELATOS DE UMA HISTÓRIA**. Faculdade de ciências, Departamento de educação física, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2015.

URBAN Dance Camp. Produção: 310XT Films, 2015. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=i2vW\\_TozsA](https://www.youtube.com/watch?v=i2vW_TozsA). Acesso em: 19/08/2022

VALDERRAMAS, Caroline; HUNGER, Dagmar. Origens históricas do street dance. **Revista digital Buenos Aires**, n 104, jan. 2007. <https://www.efdeportes.com/efd104/street-dance>

VIANNA, Klauss; Carvalho, Marcos A. **A Dança**. São Paulo, Summus, 2005.

VOGUE e Wacking aula UFPEL, Jacksan Manzamussa, Paloma Rodrigues, Cia eclipse. Disponível em:

[https://www.youtube.com/watch?v=hlwypEwqq1o&ab\\_channel=CiaEclipse](https://www.youtube.com/watch?v=hlwypEwqq1o&ab_channel=CiaEclipse).

Acesso em: 18 jul. 2022.



## ANEXOS

### Anexo A:

### FORMULÁRIO

Nome:	
Texto de resposta curta	.....
Idade:	⋮
Texto de resposta curta	.....
Grupo onde dança:	
Texto de resposta curta	.....
Cidade do grupo:	
Texto de resposta curta	.....
Você é praticante de Danças Urbanas há quanto tempo? *	⋮
<input type="checkbox"/> 1 a 2 anos	
<input type="checkbox"/> 3 a 4 anos	
<input type="checkbox"/> 5 a 6 anos	
<input type="checkbox"/> 7 anos ou mais	

Qual(is) estilo(s) você pratica dentro das Danças Urbanas? \*

- Popping
- Locking
- Breaking (B-boy, B-girl)
- Hip hop dance
- House dance
- Waacking, whacking
- Vogue
- Krump
- Outros...

⋮

Você pratica algum outro estilo de dança que não seja das Danças Urbanas?

- Não
- Balé
- Dança de salão
- Jazz
- Sapateado
- Dança contemporânea
- Samba
- Africana
- Outros...

Você sabe ou já ouviu falar sobre consciência corporal ?

- Sim, eu sei
- Não sei, mas já ouvi falar
- Não sei, e nunca ouvi falar

Caso sim, o que é consciência corporal para você?

- É o conhecimento do próprio corpo
- É o desenvolvimento das diferentes aptidões físicas
- É um conjunto entre ação e emoção
- É entender os diferentes sentimentos do corpo
- Outros...

Alguns desses itens que englobam as aptidões físicas podem ser considerados parte do que você entende por consciência corporal? Marque as opções que se enquadram.

- Flexibilidade
- Força
- Ritmo
- Capacidade de equilíbrio
- Tempo de resposta a estímulos físicos
- Agilidade
- Resistência
- Coordenação motora
- Capacidade cardiorrespiratória
- Outros...

Como você define a consciência corporal no seu estilo de dança?

- Flexibilidade
- Força
- Ritmo
- Capacidade de equilíbrio
- Tempo de resposta a estímulos físicos
- Agilidade
- Resistência
- Coordenação motora
- Capacidade cardiorrespiratória
- Outros...

Você pratica alguma outra atividade física que contribui para a sua consciência corporal? Qual(is)?

- Não
- Capoeira
- Artes marciais
- Musculação
- Calistenia
- Circo
- Yoga
- Ginástica
- Outros...