



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança  
contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório  
Regional Silva Marques

Bruno Miguel Gomes Freitas

Orientador: Doutor João Fernandes

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à  
obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro 2020



Instituto Politécnico de Lisboa

Escola Superior de Dança

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

Bruno Miguel Gomes Freitas

Orientador: Doutor João Fernandes

Relatório Final de Estágio apresentado à Escola Superior de Dança, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Dança

Setembro 2020

## **Agradecimentos**

Ao meu orientador Professor Doutor João Fernandes, pela confiança depositada em mim e no meu trabalho, pela paciência ao longo de todo o processo e por potenciar o desenvolvimento de um trabalho consciente.

À instituição Conservatório Regional Silva Marques e à Diretora Pedagógica Mariana Aguiar, pelo apoio e disponibilidade em abraçar este trabalho.

À professora Camila Fernandes por todo o apoio, disponibilidade e partilha, que foi imprescindível à adaptação ao meio.

Aos alunos da turma de 5.º ano do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques, pela dedicação e empenho demonstrados.

Ao Professor Doutor Luís Xarez, pelo tempo disponibilizado e esclarecimentos prestados.

Aos meus pais António e Anabela, ao meu irmão André e à minha cunhada Cátia, por todo o apoio incondicional.

Ao Miguel Nogueira, pela paciência, pelas várias conversas até tarde e pelos desbloqueios.

À família da Mansão de São Bento, por me lembrarem os deveres e por me acompanharem nos momentos de procrastinação.

Um enorme obrigado a todos.

## Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, ao longo do ano letivo 2019/2020. A prática da qual se tece esta exposição e reflexão, decorreu no Conservatório Regional Silva Marques, no contexto da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea e teve como público-alvo uma turma do 5.º ano do ensino Artístico Especializado de Dança, composta por 8 alunas com idades entre os 14 e 15 anos.

Durante a formação de um bailarino, existe um enorme foco no trabalho técnico, o que promove uma desvalorização do desenvolvimento da condição física. Assim sendo, quando avaliadas as capacidades condicionais de um bailarino, são denotadas algumas fragilidades. Deste modo, esta prática de estágio teve como objetivo principal o desenvolvimento da resistência aeróbia a partir das aulas de técnica de dança contemporânea. Para promover tais desenvolvimentos foram implementadas estratégias relacionadas com a gestão do tempo passado em atividade e em repouso e foram também integrados alguns exercícios com particularidades do treino aeróbio (como por exemplo a corrida). Também se pretendeu verificar, se o desenvolvimento da resistência aeróbia tem repercussões positivas no desempenho técnico das alunas.

No sentido de dar resposta às curiosidades acima apresentadas, adotou-se os procedimentos metodológicos de uma Investigação-Ação. Como instrumentos de recolha de dados foram selecionados: Grelhas de observação; o Yoyo intermittent recovery test; estratégia de avaliação da resistência aeróbia específica à dança; questionário; e o diário de bordo.

Os resultados obtidos demonstram que foi possível a partir das estratégias metodológicas implementadas, promover adaptações aeróbias em todas as alunas. Contudo, não foi claro se estas adaptações tiveram influência no desempenho técnico das alunas. Assim infere-se que o treino complementar aeróbio foi fundido com sucesso à disciplina de técnica de dança contemporânea.

**Palavras-chave:** Técnicas de dança contemporânea; Resistência aeróbia; Treino em dança; Treino aeróbio.

## **Abstract**

This internship report was prepared within the framework of the Master's Degree in Dance Teaching at Escola Superior de Dança, from the Instituto Politécnico de Lisboa, during the academic year of 2019/2020.

The practice from which this exhibition and reflection is woven took place at the Conservatório Regional Silva Marques, in the context of Contemporary Dance Technique and had as its target audience a class from the 5th year of Specialized Artistic Dance, composed of 8 students with ages between 14 and 15 years.

During the training of a dancer, there is an enormous focus on technical work, which promotes a devaluation of the development of physical condition. Therefore, when assessing the conditional skills of a dancer, some weaknesses are noted. In this way, this internship practice had as main objective the development of aerobic resistance from contemporary dance technique classes. In order to promote such developments, strategies related to the management of time spent in activity and at rest have been implemented and also some exercises with particularities of aerobic training (such as running) have also been integrated. It was also intended to verify whether the development of aerobic resistance has positive repercussions on the students' technical performance.

In order to respond to the curiosities presented above, the methodological procedures of an Action-Research were adopted. As instruments of data collection there were selected: Observation grids; the Yoyo intermittent recovery test; aerobic resistance assessment strategy specific to dance; quiz; and the logbook.

The results obtained demonstrate that it was possible, based on the methodological strategies implemented, to promote aerobic adaptations in all students. However, it was not clear whether these adaptations influenced the students' technical performance. Thus it appears that the complementary aerobic training was successfully merged with the subject of contemporary dance technique.

**Keywords:** Contemporary dance techniques; Aerobic resistance; Dance training; Aerobic training;

## Índice

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>ii</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>iii</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>iv</b>
<b>Lista de abreviaturas e siglas.....</b>	<b>viii</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo I - Enquadramento geral.....</b>	<b>3</b>
1. Identificação da problemática.....	3
2. Pertinência do estudo – Motivação.....	4
3. Objetivos.....	5
3.1. Objetivos gerais.....	5
3.2. Objetivos específicos.....	6
4. Caracterização da Instituição de acolhimento .....	6
5. Plano de Estudos.....	7
<b>Capítulo II - Enquadramento teórico .....</b>	<b>9</b>
1. Dança contemporânea Vs Ensino Artístico Especializado.....	9
2. O corpo do século XXI.....	11
3. Técnicas de dança.....	12
4. O treino em dança.....	15
4.1. Condição física.....	18
4.2. Fontes de energia.....	23
4.3. Fases do ciclo de treino em dança Vs Fontes de energia .....	25
5. Treino complementar.....	28
5.1. Treino aeróbio .....	30
5.2. Métodos de treino da resistência aeróbia .....	31
5.3. Treino aeróbio em aula.....	32
<b>Capítulo III - Metodologia de investigação .....</b>	<b>34</b>
1. Investigação – ação.....	34
2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados .....	35
2.1. Observação .....	35
2.2. Inquérito por questionário .....	36
2.3. YoYo intermittent recovery test .....	37
2.4. Estratégia adaptada do ‘Multistage Dance Aerobic Fitness Test’ .....	38

3. Amostra .....	39
3.1. Caracterização da turma .....	39
3.2. Adolescência.....	40
4. Plano de ação .....	42
4.1. Procedimentos .....	42
5. Calendarização geral.....	45
<b>Capítulo IV - Estágio: Apresentação e análise dos dados.....</b>	<b>47</b>
1. Observação estruturada.....	47
1.1. Desenvolvimento e calendarização .....	47
1.2. Objetivos .....	47
1.3. Reflexões .....	47
2. Participação acompanhada .....	51
2.1. Desenvolvimento e calendarização .....	51
2.2. Objetivos .....	51
2.3. Reflexões .....	52
3. Lecionação Supervisionada .....	57
3.1. Desenvolvimento e calendarização .....	57
3.2. Objetivos .....	59
3.3. Reflexões .....	59
4. Participação em outras atividades.....	69
5. Apresentação dos parâmetros de análise qualitativa da estratégia .....	72
5.1. Execução Técnica.....	72
6. Apresentação dos dados.....	72
7. Interpretação dos dados .....	76
<b>Conclusão .....</b>	<b>81</b>
<b>Referências .....</b>	<b>86</b>
<b>Apêndices.....</b>	<b>96</b>
Apêndice A – Grelha de observação para registo dos tempos em atividade e repouso .....	96
Apêndice B – Questionário sobre saúde e atividade física.....	97
Apêndice C - Resultados dos questionários .....	99
Apêndice D – Pedido de autorização para recolha de imagens .....	101
Apêndice E – Folha de registo do YYIRT. ....	102
Apêndice F - Folha de registo da estratégia para avaliação da resistência aeróbia. ....	103

Apêndice G - Folha de presenças do 2.º período letivo.....	104
Apêndice H – Exame global CBD 5.º ano articulado (2.º período) .....	105
Apêndice I - Progressão dos exercícios implementados. ....	108
Apêndice J – Plano de aula: Condição física.....	110
Apêndice K – Plano de aula: Aula experimental lecionada na fase da participação acompanhada. ....	113
Apêndice L – Plano de exercícios da participação acompanhada.....	117
Apêndice M – Plano de aula: Exame Global.....	118
<b>Anexos.....</b>	<b>123</b>
Anexo A – Programa da disciplina de Técnica de dança contemporânea.....	123
Anexo B – Plano anual de atividades ano letivo 2019/2020 CRSM.....	127

### **Índice de figuras**

<b>Figura 1</b> - Medidas utilizadas no teste YoYo Intermitent Test .....	38
---	----

### **Índice de quadros**

<b>Quadro 1</b> – Sequência de movimento utilizada na estratégia.....	38
<b>Quadro 2</b> – Resumo da calendarização das fases de estágio, objetivos e instrumentos e técnicas utilizadas.....	44

### **Índice de tabelas**

<b>Tabela 1</b> - Plano de estudos do 5.º ano do curso básico de dança do CRSM. ....	8
<b>Tabela 2</b> - Calendarização do Estágio no CRSM. ....	46
<b>Tabela 3</b> - Médias dos tempos em atividade e em repouso por disciplina. ....	49
<b>Tabela 4</b> – Progressão da duração do exercício final .....	66
<b>Tabela 5</b> - Resultados Yo-Yo intermittent endurance teste nível 1. ....	73
<b>Tabela 6</b> - Resultados da estratégia relativos ao número de sequências realizadas.....	73
<b>Tabela 7</b> - Resultados da estratégia relativos à execução técnica (1ª avaliação).....	74
<b>Tabela 8</b> - Resultados da estratégia relativos à execução técnica (2ª avaliação).....	75
<b>Tabela 9</b> - Assiduidade dos alunos. ....	75

## **Lista de abreviaturas e siglas**

CRSM – Conservatório Regional Silva Marques

SEA – Sociedade Euterpe Alhandrense

FC – Frequência Cardíaca

VO<sub>2máx</sub> - Volume de Oxigénio máximo

YYIRT- Yoyo Intermittent Recovery Test

DAFT – Dance Aerobic Fitness Test

ATP – Adenosina trifosfato

TDCont – Técnica de Dança Contemporânea

TDC – Técnica de Dança Clássica

TA – Tempo em atividade

TR – Tempo em repouso

LAB - Laboratório

REP - Repertório

VAR - Variações

## Introdução

Após um intenso ciclo de estudos realizado no âmbito do curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, surge como resultado final o presente relatório de estágio, que visa reunir e estruturar um conjunto de reflexões sobre a prática pedagógica desenvolvida no Conservatório Regional Silva Marques (CRSM), durante o ano letivo 2019/2020.

A esta prática pedagógica, inserida na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), propôs-se aplicar um conjunto de estratégias, com o objetivo de colmatar fragilidades que pudessem existir ao nível da resistência aeróbia, nos alunos da turma do 5.º ano do Curso Básico de Dança (9.º ano do ensino regular). Assim dentro das especificidades da aula de TDCont e respeitando os objetivos da disciplina, potenciou-se o treino aeróbio, através da integração de estratégias que facilitassem os ajustes necessários à obtenção de um rácio atividade/repouso em aula, favorável ao treino da capacidade em questão. Com a monitorização indireta do desenvolvimento aeróbio, procurou-se ainda compreender através das adaptações aeróbias registadas, se alguma repercussão ao nível do desempenho técnico dos alunos foi registada.

O interesse em explorar esta temática, adveio de um conjunto de problemáticas sentidas no treino em dança ao longo do percurso formativo do estagiário e identificadas em vários estudos. Assim de forma sucinta expõem-se os factos que espoletaram o interesse por esta temática.

Segundo Ansaloni, Salles, Silva, Rosado e Sodré (2008) os diversos estilos de dança, requerem dos seus praticantes um desenvolvimento específico das capacidades motoras como a força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e coordenação motora.

No entanto, devido à sobrevalorização em aulas de dança do treino técnico, ocorre uma deterioração do desenvolvimento das outras componentes do treino em dança. O que se verifica na componente física, é que as capacidades motoras não alcançam um desenvolvimento ótimo, ou sequer o necessário ao desempenho exigido pelas performances (Xarez, 2015).

A resistência aeróbia ou cardiorrespiratória é uma dessas capacidades, pois a dança, tendo em conta as formas mais estudadas (dança clássica, contemporânea e danças de salão) é uma atividade predominantemente anaeróbia e intermitente. Esta classificação é lhe atribuída, porque é uma atividade praticada a partir de curtas e complexas sequências de movimentos, com esforços de intensidade muito elevada produzidos em períodos inferiores a 30 segundos e, entre esse patamar e os 3 minutos, que solicitam maioritariamente as duas primeiras vias de produção de energia (anaeróbias) (Xarez, 2015).

Contudo, estar em atividade sobre o comando da via energética aeróbia é o que promove o desenvolvimento da resistência aeróbia, mas tal facto só acontece quando se esgotam as duas vias anaeróbias (depleção da fosfocreatina e acumulação de ácido láctico), o que só se verifica a partir dos 3 minutos de atividade muito vigorosa (Xarez, 2015).

Assim, depreende-se que o treino promovido pelas aulas de técnica de dança, não reúne as condições necessárias à obtenção de adaptações aeróbias, pois existem poucas situações de atividade, em intensidade elevada, que durem para além dos 3 minutos.

No entanto, verifica-se que o treino da capacidade aeróbia é fundamental para um melhor rendimento de um bailarino na sua atividade profissional, na medida em que contribui para uma melhor recuperação no contexto do trabalho intermitente, próprio da atividade de dançar. Na perspetiva de Xarez (2015) “a via aeróbia não pode ser descurada, pois, para além de acelerar a recuperação, permite adiar a fadiga (muito associada às lesões em dança) e ajuda a controlar a massa corporal, sendo fundamental no metabolismo lipídico” (p.68). Um bom desenvolvimento cardiorrespiratório, também dará ao bailarino mais resistência física e mental para os longos ensaios e consequentemente as performances artísticas (Franklin, 2012).

Quanto à metodologia de investigação adotada para este trabalho, denomina-se de investigação-ação, tendo-se utilizado os seguintes instrumentos de recolha de dados ao longo das várias fases do estágio: questionário, grelhas de observação, diário de bordo, Yoyo intermittent recovery test (YYIRT) e uma estratégia específica à dança para avaliar a resistência aeróbia, desenvolvida com base no Dance Aerobic Fitness Test (DAFT).

Estruturalmente, este relatório organiza-se em quatro capítulos: no primeiro capítulo apresenta-se o enquadramento geral, onde se contempla a identificação da problemática, pertinência, motivação e objetivos da investigação, a caracterização da instituição de ensino e por último a exposição do plano de estudos; o segundo capítulo corresponde ao enquadramento teórico, onde se procura fundamentar e contextualizar a temática e outros aspetos implícitos à prática de estágio, através da explanação de um conjunto de conceitos; no terceiro capítulo, denominado por metodologia de investigação, aborda-se a tipologia do estudo, as técnicas e instrumentos utilizados, a caracterização da amostra, o plano de ação e a calendarização geral do estágio; no quarto e último capítulo, descreve-se e reflete-se sobre cada etapa do Estágio, subdivididas em – observação estruturada, participação acompanhada, lecionação supervisionada e participação em outras atividades – e ainda se analisa e interpreta os dados obtidos. Este trabalho termina com uma conclusão, onde se tece reflexões e avaliações gerais sobre o mesmo.

## Capítulo I - Enquadramento geral

### 1. Identificação da problemática

A dança é uma forma de exercício altamente técnico, no sentido em que requer um nível muito alto de coordenação e precisão em intensidades altas. Em trinta e cinco atividades desportivas a dança foi considerada pelo professor Craig Sharp, como a segunda mais exigente. Constata-se assim, que fica posicionada logo atrás da ginástica, tendo em conta uma avaliação baseada em seis aspetos da condição física – resistência cardiovascular, resistência muscular, força, velocidade, flexibilidade e percentagem de massa gorda (Brinson & Dick, 1996).

Geralmente, é verificado que à medida que a intensidade física aumenta, a capacidade de realizar movimentos com um alto grau de complexidade diminui (Wyon, 2012). Contudo, os bailarinos aparentam, até certo ponto, ser capazes de contornar essa tendência, camuflando as dificuldades fisiológicas e fazendo com que cada movimento pareça fácil para o público (Galanti et al., 1993).

Devido às exigências que as performances em dança apresentam atualmente, é de esperar que os bailarinos contemporâneos apresentem, efetivamente um bom domínio técnico, mas também uma boa condição física geral e específica, necessárias para alcançar a competência estética adjacente à performance. No entanto, embora a dança envolva várias horas de prática diária verifica-se que, segundo alguns estudos, em termos de captação máxima de oxigénio, os valores dos bailarinos (feminino e masculino) são comparáveis aos de indivíduos não treinados (Baldari & Guidetti, 2001; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Twitchett, Koutedakis & Wyon, 2009; Wyon et al., 2007). Quando comparados com outros atletas que praticam atividades com o mesmo carácter da dança, a resistência cardiorrespiratória e os níveis de força também são inferiores (Bennell et al., 1999; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Schantz & Astrand, 1984; Wyon, 2010; Wyon, Redding, Abt, Head, & Sharp, 2003).

Estes factos são verificados, porque um treino em dança composto somente por aulas direcionadas para o trabalho técnico, não é suficiente para providenciar uma estimulação adequada ao desenvolvimento das funções cardiorrespiratórias (Baldari & Guidetti, 2001; Irvine, Redding & Rafferty, 2011; Wyon, 2005; Wyon, Abt, Redding, Head & Sharp, 2004).

O treino a que os bailarinos estão sujeitos (aulas), foca-se maioritariamente no desenvolvimento técnico, geralmente não acompanhado de nenhuma progressão no volume e intensidade do trabalho (Irvine et al., 2011; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Twitchett, Angioi, Koutedakis & Wyon, 2010; Wyon, 2010; Xarez, 2015). Esta predominância do trabalho da componente técnica no treino em dança, atribui um certo grau de complexidade às tarefas a

desempenhar e, conseqüentemente as aulas adquirem um caráter intermitente. Por conseguinte, apesar de alguns exercícios da aula poderem alcançar uma intensidade moderada e/ou elevada, o rácio exercício/repouso, não se demonstra adequado à promoção de qualquer adaptação positiva na resistência cardiorrespiratória dos bailarinos. (Irvine et al., 2011; Koutedakis et al., 2007; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Rodrigues-Krause et al., 2014; Wyon et al., 2007; Wyon et al., 2004; Wyon, Head, Sharp & Redding, 2002; Wyon & Redding, 2005).

As aulas de técnica e os ensaios tem por finalidade preparar os corpos dos bailarinos para as performances que desempenharão. No entanto, foi também demonstrado que há uma divergência no que diz respeito às exigências fisiológicas impostas aos bailarinos nestas três fases do ciclo de treino, principalmente na dança clássica e na dança contemporânea. Assim verificou-se que ao nível cardiorrespiratório, uma performance de dança é muito mais exigente do que uma aula ou ensaio (Baillie, Wyon, & Head, 2007; Blanksby & Reidy, 1988; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Schantz & Astrand, 1984; Wyon et al., 2004; Wyon & Redding, 2005; Rodrigues-Krause, Krause & Reischak-Oliveira, 2015).

Tendo em conta as problemáticas apresentadas, questiona-se: será possível promover adaptações positivas na resistência aeróbia, através da implementação de estratégias na própria aula de TDCont? Estas promoverão o desenvolvimento da resistência aeróbia e, conseqüentemente, um melhor desempenho técnico?

## **2. Pertinência do estudo – Motivação**

Os primeiros estudos realizados à resistência aeróbia na dança por Cohen, Segal e McArdle (1982) e Schantz e Astrand (1984), observaram que na dança clássica enfatizava-se o desenvolvimento da capacidade anaeróbia, enquanto que os níveis aeróbios dos bailarinos eram semelhantes a indivíduos sedentários ou moderadamente treinados. Resultados semelhantes foram registados posteriormente, em pesquisas realizadas na dança contemporânea, apesar de, os bailarinos contemporâneos terem apresentado valores ligeiramente superiores na capacidade aeróbia (Koutedakis & Jamurtas, 2004).

Embora a dança seja frequentemente referida como um exercício intermitente, que requer predominantemente energia dos sistemas anaeróbios (Gastin, 2001; Gaitanos, Williams, Boobis, & Brooks, 1993; Hill & Smith, 1991), os autores Allen e Wyon (2008), referem que este tipo de exercício, requer também uma boa base aeróbia.

A alta frequência de lesões em bailarinos tem sido atribuída a níveis inadequados de condição física, principalmente ao nível aeróbio e da força muscular (Koutedakis et al., 2007;

Mistiaen et al., 2012; Twitchett et al., 2010; Wyon et al., 2007; Wyon & Koutedakis, 2013), isto porque com baixos níveis destas duas capacidades, a fadiga surgirá mais rapidamente e a eficácia da resposta à tarefa diminuirá.

Então como solução para atrasar o aparecimento da fadiga – que é a principal causa de ocorrência de lesões (Brinson & Dick, 1996; Koutedakis et al., 1999) – e consequentemente reduzir a suscetibilidade de se lesionar, vários autores sugerem a melhoria dos sistemas cardiorrespiratório e neuromuscular dos bailarinos (Guidetti, Gallotta, Emerenziani & Baldari, 2007; Koutedakis et al., 2007; Romer, MacConnel & Jones, 2002; Twitchett et al., 2009).

O trabalho de desenvolvimento do sistema aeróbio, revela também benefícios ao nível do aumento da energia total disponível, mesmo durante eventos predominantemente anaeróbios, ajudará a uma recuperação mais rápida entre sessões de exercícios de alta intensidade e proporcionará uma maior quantidade de ATP por glicólise aeróbia (Wyon, 2005).

Este tipo de trabalho de condição física, não é um objetivo do programa curricular da disciplina de TDCont, porém, tendo por base as vantagens anteriormente apresentadas do desenvolvimento da resistência aeróbia nos bailarinos, considera-se que seja uma mais valia para os alunos do CRSM, poderem receber um tipo trabalho com este foco. Uma melhor capacidade cardiorrespiratória, dotará os alunos de uma condição física geral ótima, permitindo um desempenho mais eficaz nas tarefas a realizar.

Como o desenvolvimento desta capacidade contribui para a redução da probabilidade em se lesionar, possibilitará também aos alunos, um crescimento e desenvolvimento artístico saudável, com menos contratempos que podem trazer sequelas para o resto da sua vida.

É fundamental chamar à atenção para a importância do desenvolvimento adequado das capacidades fisiológicas, às exigências da performance e não unicamente dos aspetos técnicos, que têm claramente o seu valor e importância. A motivação para a realização desta investigação advém do interesse em fomentar a importância do trabalho e desenvolvimento das capacidades motoras, como fator imprescindível ao desenvolvimento técnico e estético da dança.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivos gerais**

- Promover o desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea;
- Verificar se melhorias na resistência aeróbia têm repercussões positivas no desempenho técnico.

### 3.2. Objetivos específicos

- Desenvolver e implementar um conjunto de estratégias, com base nos princípios do treino em dança e aeróbio e nos objetivos da disciplina de TDCont, que promovam o desenvolvimento da resistência aeróbia;
- Promover um equilíbrio entre o trabalho técnico e de condição física ao longo das aulas;
- Monitorizar a resistência aeróbia ao longo da lecionação;
- Caracterizar aerobiamente a atividade semanal da amostra, através da identificação da intensidade, frequência, duração e o rácio exercício/reposo a que estão sujeitos nas aulas práticas.

### 4. Caracterização da Instituição de acolhimento<sup>1</sup>

O CRSM, é uma instituição de ensino particular e cooperativo, onde são ministrados cursos de Ensino Artístico Especializado de música e dança. Localiza-se em Alhandra, Concelho de Vila Franca de Xira e encontra-se sediado na Sociedade Euterpe Alhandrense (SEA). O CRSM tem como entidade titular a SEA e, por este motivo, está vinculado aos estatutos e regulamentos desta coletividade e à legislação em vigor, aplicável ao tipo de ensino que pratica.

A SEA foi fundada a 1 de dezembro de 1862, resultou da iniciativa de um conjunto de alhandrenses movidos pela vontade de criarem uma banda de música para a vila de Alhandra. Passaram-se mais de 100 anos e atualmente para além da banda de música, desenvolve atividades regulares como: o Grupo Coral, os Grupos de Teatro (‘Esteiros’, ‘Cais 14’), a Comissão de Carnaval, as diversas atividades no âmbito Desportivo, Fitness e Saúde e Bem-Estar e o já referido ensino da música e da dança.

O CRSM é fundado em 1996, com a abertura de um curso de música, criando assim uma resposta qualificada às centenas de jovens integrados nas bandas filarmónicas da região e de outros que gostariam de ter acesso ao ensino da música. Só em 2015, com a crescente procura pelo ensino na área da dança, surge então o curso em dança.

No âmbito da lecionação dos cursos básico e secundário de música, o CRSM tem autorização definitiva de funcionamento do Ministério da Educação desde o ano 2001. Na área

---

<sup>1</sup> Toda a informação apresentada neste ponto tem por base o Projeto Educativo 19/22 do Conservatório Regional Silva Marques, disponibilizado pela instituição.

da dança a autorização de funcionamento ainda é provisória e abrange o ensino básico e secundário. Desde o ano de 2011 usufrui de autonomia pedagógica em todos os cursos que leciona (Iniciação, Básicos e Complementares de música e dança).

O CRSM tem vindo a acolher anualmente cerca de 300 alunos oriundos de todas as freguesias do concelho de Vila Franca de Xira e dos concelhos circundantes (Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Cartaxo). Desta forma assume-se como o único estabelecimento de ensino artístico especializado, a norte de Lisboa, a ministrar cursos de música e dança simultaneamente.

O CRSM tem por missão prestar à comunidade um serviço educativo de qualidade, sustentável, com padrões de exigência e responsabilidade, valorizando o prosseguimento dos estudos, por via do desenvolvimento de atividades educativas e culturais de âmbito artístico.

De modo a cumprir com esta missão, a área da dança apresenta uma proposta educativa que contempla diversas disciplinas como: Dança para Bebés, Dança Criativa, Expressões (3 aos 5 anos) e Iniciações de Dança, Técnica de Dança Clássica, Pontas, Progressing Ballet Technique, Barra de Chão, Dança Contemporânea, Expressão Criativa, Danças Tradicionais, Dança Jazz, Composição Coreográfica e Música.

É de salientar que, de forma a proporcionar aos seus alunos experiências e vivências enriquecedoras nos seus percursos académicos, o CRSM participa e promove em diversas atividades e encontros, como por exemplo: o Festival DANÇAlhandra (Encontro Nacional de Escolas de Dança), o Festival da Juventude, o Encontro Regional de Dança das Caldas da Rainha (EVDRCR), Passos D'Arte no Teatro Pax Júlia (CRBA), o Festival Norte Dança, o Concurso Internacional de Bailado do Porto, entre outros.

## **5. Plano de Estudos**

Atualmente, o CRSM estabelece protocolo com quinze escolas de ensino regular, garantindo aos alunos do curso de ensino artístico especializado, uma harmonização da sua formação, conforme o plano de estudos, ao abrigo da Portaria n.º 225/2012 de 30 de junho.

De seguida será apenas apresentado o plano de estudos do 5.º ano<sup>2</sup> do curso básico de dança do CRSM, uma vez que a realização do estágio foi unicamente direcionada à turma do 5.º ano.

---

<sup>2</sup> Corresponde ao 9º ano do ensino regular.

**Tabela 1-** Plano de estudos do 5.º ano do curso básico de dança do CRSM.

<b>Disciplinas</b>	<b>Blocos</b>	<b>Duração (min)</b>
<b>Técnica Dança Clássica</b>	5	90
<b>Técnica Dança Contemporânea</b>	5	90
<b>Práticas Complementares de Dança</b>	-----	-----
<b>Música</b>	1	90

O plano de estudos do 5.º ano apresenta uma carga horária tanto na técnica de dança contemporânea, como na técnica de dança clássica, de 5 blocos de 90 minutos distribuídos ao longo de uma semana. Porém, estes blocos têm internamente designações diferentes, de modo a potenciar diferentes tipos de trabalhos imprescindíveis às referidas técnicas. Assim na técnica de dança clássica, dos 5 blocos, 4 são destinados à aula de técnica regular e um outro bloco ao trabalho de pontas e variações. Na técnica de dança contemporânea dos 5 blocos, 3 são para a realização de aula de técnica (onde este estágio esteve inserido) e os outros 2 têm a designação de técnica de dança contemporânea laboratório. Nestes últimos dois blocos, um é direcionado para a exploração de movimento e criação coreográfica (LAB) e o outro para o trabalho de repertório contemporâneo (REP). Por último, verifica-se a inexistência das práticas complementares de dança neste 5.º ano, que têm a capacidade de transportar para o ensino artístico da dança, experiências enriquecedoras à edificação de um corpo versátil, como por exemplo o trabalho da condição física. Desta forma, seria uma mais valia para os alunos terem esta disciplina como potenciadora de uma formação mais completa.

## Capítulo II - Enquadramento teórico

### 1. Dança contemporânea Vs Ensino Artístico Especializado

Definir cronologicamente um início preciso da história da dança contemporânea é difícil, pois as opiniões são divergentes. No entanto, o importante é entender que, entre o final do século XIX e meados do século XX, quebraram-se barreiras artísticas. Começou-se a questionar a visão de corpo virtuoso criada pelos ideais do ballet clássico, o que originou novas visões e filosofias sobre o corpo, como as de Isadora Duncan, Mary Wigman, Martha Graham, Merce Cunningham, José Limón, Doris Humphrey, entre outros, em oposição aos ideais clássicos. Com estes novos ideais em vigor, foi necessário desenvolverem os seus próprios métodos, para trabalhar o corpo que idealizavam. Alguns destes métodos, segundo Fernandes e Garcia (2015) “(...) influenciam, até aos dias de hoje, a lecionação de Técnicas de Dança Contemporânea, no Ensino Artístico Nacional” (p.48).

O aparecimento de novas manifestações artísticas, como as desenvolvidas pelos coreógrafos anteriormente referidos, foi o ponto de partida para o espoletar de muitas outras visões do corpo, pois evidencia-se atualmente, uma enorme variedade de abordagens, métodos, estilos e linguagens corporais na dança contemporânea, com uma riqueza interdisciplinar e transdisciplinar. São estas características que definem atualmente a dança contemporânea, por um lado, a hibridez entre diversas técnicas e disciplinas (Fernandes & Garcia, 2015), por outro os “(...) many styles and ways of working, and the different types of training each have a unique role to play” (Diehl & Lampert, 2011, p.10). Há ainda um outro aspeto que caracteriza a dança contemporânea, referido por Fazenda (2012b), que é o facto de num mesmo tempo e espaço coexistirem convenções (técnicas, estilísticas e culturalmente significativas) diversificadas e flexíveis.

A dança contemporânea constitui um processo que se encontra em constante mutação, por esta razão e segundo Fernandes e Garcia (2015), “(...) a formação artística deverá acompanhar o mercado de trabalho, em particular, as novas conceções coreográficas e as novas visões dos corpos e das suas potencialidades na performance” (p.45).

Fernandes (2018), afirma que o carácter interdisciplinar e transdisciplinar presente na criação artística tem se evidenciado também nas técnicas de dança, no entanto esta enorme pluralidade de abordagens coreográficas pode tornar-se pouco esclarecedora, ao trabalho a realizar nas técnicas de dança, de modo a corresponder às exigências do ato performativo. Porém o ensino de técnicas de dança contemporânea “catalogadas”, bem estabelecidas e

respeitadas do passado, poderá já não ser o caminho mais adequado à preparação dos bailarinos. Assim, Fernandes (2018), defende que a forma como se age ao nível educativo:

(...) deverá garantir uma abrangência que potencia que as práticas anteriores sejam também reflexo dos métodos e técnicas adotadas, mas de forma a que se pense na dança de uma forma atual, acompanhando a dinâmica artística e pedagógica, em constante inovação. (p.220)

É ao ensino artístico especializado que é atribuída a responsabilidade e missão de formar bailarinos, que se enquadrem nas estruturas profissionais. Porém, para além da já referida enorme pluralidade do contexto profissional, Nascimento (2010), identificou uma outra condicionante que pode dificultar o processo de ensino-aprendizagem. A autora refere que certas escolas de Ensino Artístico Especializado se deparam com um reduzido número de candidatos aos seus cursos. No entanto, existe um número mínimo de alunos estipulado pelo Ministério da Educação, para que os cursos artísticos possam receber financiamento. Para assegurar o funcionamento das instituições de ensino estas vêm-se obrigadas a preencher todas as vagas e, para tal, os alunos são admitidos por vezes sem deterem as competências necessárias ao grau que frequentarão. Por consequência, as turmas formadas apresentam uma grande heterogeneidade, seja em termos das capacidades físicas ou do desenvolvimento cognitivo, o que pode prejudicar o processo de ensino-aprendizagem. Porém, neste sentido, Fernandes (2018) constatou que tendencialmente, as turmas dos cursos de Iniciação à Dança, Curso Secundário de Dança e cursos superiores se apresentam como heterogéneas, no entanto o 2.º e 3.º ciclo do Curso Básico de Dança, juntamente com o Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, apresentam-se com turmas homogéneas. Sendo assim, possivelmente poderá já ter ocorrido alguma alteração, quanto ao reduzido número de candidatos aos cursos de Ensino Artístico Especializado, identificado por Nascimento (2010), pois o facto, é que, consoante o perfil das turmas apresentado por Fernandes (2018), verifica-se que em alguns cursos a heterogeneidade das turmas não é uma problemática.

Contudo, as Técnicas de Dança ocupam uma grande parte do horário dos alunos do Ensino Artístico Especializado e atendendo à importância da disciplina no adestramento físico dos alunos é essencial para Fernandes e Garcia (2015), que esta disciplina seja lecionada “(...) de forma coerente e direcionada para as faixas etárias em questão, mesmo que a multiplicidade

de corpos e as limitações que podem estar implícitas ao próprio desenvolvimento físico, mental e individual, sejam uma limitação no processo de ensino-aprendizagem.” (p.51).

## **2. O corpo do século XXI**

Ao longo dos tempos, a definição de dança alterou-se, e inevitavelmente o corpo que é o seu veículo e instrumento de trabalho, também evoluiu. Esta evolução deve-se, ao aparecimento de novas visões e configurações coreográficas, que disponibilizaram ao corpo várias formas de atuar perante um ato performativo.

Neste sentido, Louppe (2012) considera que ser bailarino é ter a capacidade de através de um corpo que é dotado de saber, de pensamento e de expressão, criar relações com o mundo que o rodeia. Nesta perspetiva evidencia-se a existência de um corpo consciente, que um bailarino só é capaz de alcançar, após ter passado por uma fase de aprendizagem, da qual fazem parte processos de treino e de incorporação de técnicas (Fazenda, 2012b).

“A Dança é uma forma de expressão com uma especificidade que, se exige a quem pratica um corpo competente” (Fazenda, 2012a, p.15), ou seja, um corpo que seja capaz de produzir movimentos eficazes e com variedades rítmicas, capazes de comunicar/expressar uma emoção, ideia ou narrativa, ou então simplesmente para se deleitar com o movimento por si só. No seguimento desta ideia da necessidade de um corpo competente, Clarkson e Skrinar (1988), referem que a possibilidade de transformar movimento em arte, advém de um corpo bem treinado. E que corpo bem treinado é este? Santos, Lucarevski e Silva (2005), mencionam que a dança é vista como uma atividade que engloba simultaneamente na sua prática, componentes de carácter físico, emocional, psicológico, social, intelectual e artístico. Assim, deduz-se à partida que um corpo competente em dança, deverá apresentar um bom desenvolvimento em todos estes domínios, para que demonstre eficácia na realização das atividades que lhe são propostas.

Promover o desenvolvimento de todos estes domínios é uma tarefa árdua, no entanto, é imprescindível à formação do corpo na contemporaneidade. O corpo contemporâneo requer, segundo Silva (2010), que os bailarinos procurem o contacto com várias técnicas, de forma a incorporar o máximo possível de valências e habilidades, que potenciem a versatilidade do corpo. A este respeito Fazenda (2012b), refere que este corpo é capaz de dominar várias técnicas sem adotar a estética de nenhuma. Contudo Fernandes e Garcia (2015) referem que ao processo de interpretação está também inerente, para além do treino em várias técnicas, o

desenvolvimento de competências criativas, adquiridas através de áreas como por exemplo, da composição coreográfica e da improvisação.

Loupe (2012) afirma ainda que, a compreensão, o apuramento e o aprofundar do corpo deve ser o foco do bailarino contemporâneo, pois só assim farão dele um projeto consciente e singular. Portanto, assume-se que o corpo do século XXI, deve ser um corpo versátil, plural, consciente e singular, para que consiga demonstrar resiliência às exigências provindas da multiplicidade de práticas artísticas.

### **3. Técnicas de dança**

Um dos processos que integra o treino em dança e que será também o meio onde promover-se-á a investigação a que se propõe neste trabalho, são as técnicas de dança. Assim sendo, ao conceito de técnica, está intrinsecamente associado a eficiência e habilidade em realizar uma determinada tarefa, quer na dança como em qualquer outra atividade física (Xarez, 2015). É por este motivo que se verifica, que a sua incorporação é imprescindível ao ato performativo, pois são as ferramentas de trabalho que permitem segundo Fernandes e Garcia (2015), encontrar estratégias que moldem o corpo de forma a que o bailarino/intérprete obtenha uma interpretação e relação com o espaço, que lhe permita um desempenho eficiente na narrativa da ação performativa.

No mesmo sentido, é referido por Fazenda (2012b), que a estética corporal desenvolvida por cada técnica de dança, tem como objetivo satisfazer um determinado desempenho artístico. Por conseguinte, Foster (1992) afirma que, a construção do corpo pelas referidas técnicas está intrinsecamente associada a uma visão estética da dança de um determinado coreógrafo e também ao contexto social e cultural em que está inserido.

Assim, Fazenda (2012b) indica que as técnicas de dança são um conjunto de métodos que têm como objetivo, promover experiências de movimento, que permitem a incorporação e desenvolvimento de competências necessárias à edificação de um corpo apto a mover-se de determinadas formas, no tempo e no espaço, com um determinado fim. É possível enunciar ainda, segundo a autora, outras especificidades das técnicas de dança como por exemplo, o facto de este processo de aquisição de competências fisiológicas, técnicas e artísticas pressupor, intrinsecamente, de um programa de desenvolvimento que deverá ser planeado e bem estruturado. Para além disso, podem focar o seu trabalho em algumas partes do corpo e nas relações entre si, como também podem promover o desenvolvimento de qualidades de

movimento e do virtuosismo. Podem ainda estabelecer terminologias e códigos próprios para os conteúdos, que poderão ser agrupados em princípios anatómicos, fisiológicos e estéticos.

No que diz respeito às técnicas de dança clássica, os métodos encontram-se mais claros e muito mais enraizados. Já as técnicas de dança contemporânea, devido à multiplicidade de abordagens artísticas, adquiriram uma enorme diversidade e versatilidade pedagógica e metodológica, pois segundo Fernandes (2018) são o resultado, da absorção e incorporação de estilos e linguagens das formações e experiências vividas pelos professores, no âmbito da prática artística.

No entanto, Fernandes e Garcia (2015) afirmam ser passível de identificar em todas elas indícios dos princípios das metodologias precursoras da dança contemporânea (Graham, Cunningham e Humphrey-Limón), as quais possuem sequências, conteúdos e códigos pré-definidos pelos seus mentores. Os autores denominam estas técnicas de estruturantes ou formativas, pois os seus princípios são utilizados como base à formação de bailarinos. Posto isto, na perspetiva destes autores, as técnicas de dança contemporânea podem apoiar-se em princípios base destas técnicas estruturantes, mas metodologicamente e pedagogicamente os exploram de outras formas.

Em suma, atualmente os professores de técnica de dança contemporânea apresentam-se com metodologias híbridas e singulares, resultantes da fusão entre diferentes métodos de trabalho do corpo experienciados pelos mesmos enquanto alunos, intérpretes, coreógrafos e até professores. Contudo, algumas destas metodologias preocupam-se “(...) with a better understanding of the ways in which the body generates movement and how this movement generation can be individual, sensed, and efficient.” (Diehl & Lampert, 2011, pp. 14 e 15).

Como constatado anteriormente as abordagens metodológicas são vastas e, por este motivo, Fernandes (2018) afirma que “(...) não existe um vocabulário universal e transversal a todas as técnicas de dança contemporânea” (p.46). Desta forma, a codificação ficará à responsabilidade de cada profissional. Porém é possível identificar alguns dos princípios do trabalho desenvolvido nas aulas de técnica de dança contemporânea. Assim, Smith-Autard (2010) sinteticamente e, focando-se maioritariamente nas ações do corpo, refere que há uma ênfase na utilização do tronco, pés em paralelo, há também um foco no desenho corporal e espacial, “(...)movements or isolated parts of the body as well as the whole, emphasis on the pelvic region and the centre initiating and causing momentum, tension between up and down, floor-work and extensive variations of qualities and phrasing.” (p.84).

Fernandes (2018), de modo a auxiliar e clarificar a transversalidade existente entre as técnicas de dança contemporânea, identifica um conjunto de princípios basilares e específicos, “(...) onde se encontram competências específicas da prática pedagógica das técnicas de dança contemporânea, para além de outras referidas como gerais das técnicas de dança” (p.233). Assim os princípios específicos das técnicas de dança contemporânea agrupam-se em 5 categorias da seguinte forma: 1- Corpo e movimento no espaço (Mobilização do tronco, Respiração, Contração e relaxamento, Diferenciação do movimento articular dos membros, Equilíbrio e desequilíbrio, Queda e recuperação e Consciência gravitacional); 2- Relação (Ação-reação); 3- Espaço em movimento (Democratização dos apoios, Tridimensionalidade e Alternância espacial); 4- Interpretação (Fraseamento e Adaptação interpretativa); 5- Criação e improvisação (Composição e exploração).

Relativamente à estrutura das aulas de técnica de dança contemporânea Butterworth (2012) descreve no seu trabalho a estrutura de 4 técnicas contemporâneas (Graham Technique, Humphrey-Limon, Cunningham e Release-Based), porém constata-se que nenhuma, apresenta a mesma estrutura, apesar de ser possível identificar fases em comum entre algumas delas. Apesar da variância da estrutura de aula, de uma forma genérica, Fernandes (2018) identifica três fases de trabalho: no chão (estático e/ou com deslocação); na verticalidade (estático e/ou com deslocação); e a união entre os dois, abordada, normalmente, na parte final das aulas com sequências de deslocação pelo espaço. Giguere (2014), refere que a estrutura da aula nas TDCont, pode ser ainda alterada, com a inclusão da aprendizagem de coreografias, repertórios, exercícios de improvisação e de composição coreográfica.

Fernandes e Garcia (2015), referem, que embora com estruturas diferentes, as técnicas de dança contemporânea apresentam uma filosofia e metodologia de trabalho, que permite o desenvolvimento do corpo, que cada coreógrafo idealiza e acha que será capaz de cumprir o objetivo performativo.

Contudo, independentemente da filosofia, o professor segundo Xarez (2015), deverá respeitar três fases transversais a todas as aulas, nomeadamente o aquecimento, a atividade principal e o retorno à calma.

As técnicas de dança são a disciplina com maior carga horária dos planos de estudo do ensino artístico especializado, pois têm uma enorme importância no treino do corpo, através delas procura-se reunir todos os requisitos técnicos, físicos e estéticos envolventes na preparação do bailarino. As técnicas de dança contemporânea em particular, devem potenciar

“(…) um corpo cheio de significados, capaz de tocar num conjunto de domínios que atravessam a arte, a ciência e a tecnologia.” (Fernandes, 2018, p.101).

#### **4. O treino em dança**

Para cada uma das modalidades desportivas são implementados treinos direcionados para as necessidades e especificidades que possuem. Desta forma e apesar de a dança possuir uma componente artística que o desporto não possui, a dança também precisa de um treino específico e adequado às suas necessidades.

Num âmbito geral, o treino é considerado por Dantas (1998), como o conjunto de procedimentos e meios que, planeados racionalmente, permitem que um atleta alcance a sua plenitude física, técnica e psicológica, para a execução de uma performance máxima num período determinado.

O treino deve promover o aumento dos limites de adaptação de um indivíduo ou grupo, assegurando assim aos mesmos uma eficiência máxima na atividade que praticam, com um dispêndio mínimo de energia, garantindo posteriormente à atividade uma recuperação rápida (Castelo, 1996b).

O conceito de treino aplicado à dança não se diferencia muito da perspetiva anteriormente apresentada. Segundo Clippinger-Robertson (1988) o treino em dança é composto por exercícios com um carácter progressivo e repetitivo, em que o objetivo é dotar o bailarino com uma boa preparação física, de modo a que possa ser eficaz a dançar.

Para Xarez (2015), o treino em dança é constituído por um conjunto de processos, planeados com o objetivo de “(…) contribuir para uma melhoria constante das prestações motoras, sabendo que estas têm uma forte componente artística, mas também um conjunto de fatores de natureza técnica, física, metabólica e psicológica (...)” (p.10), de modo a preparar os bailarinos para o alto rendimento a que são sujeitos nas performances artística. Apresenta como exemplos de processos de treino a preparação de coreografias, a aprendizagem e o aprimoramento de técnicas corporais e os momentos de condicionamento físico.

Na sua generalidade, a dança, é um exercício que requer um enorme domínio técnico, por isso verifica-se que há, segundo Xarez (2015), uma subvalorização enorme do trabalho técnico em desfavorecimento das restantes componentes do treino identificadas em seguida. Assim, Xarez (2015) refere que o treino em dança não se pode resumir apenas à prática desta componente e tendo em conta este aspeto, nomeia então mais quatro componentes do treino em dança: a física, psicológica, biológica e coreográfica e organiza-as num modelo criado por si,

em que coloca estas cinco componentes numa relação em espiral. Esta baseia-se na ideia de que uma componente poderá, por vezes, ter um maior enfoque no treino, mas sem nunca desvalorizar a importância do trabalho das restantes.

Esta inter-relação necessária entre as cinco componentes supracitadas têm três grandes finalidades para o autor: a melhoria contínua do rendimento das prestações motoras e da performance artística, a prevenção de lesões e o aumento do número de carreiras mais longas e mais saudáveis dos bailarinos profissionais.

Mas para que sejam cumpridas estas finalidades, é fundamental avaliar e ter em consideração no momento da concretização do plano de treino, um conjunto de variáveis associadas às cinco componentes do treino. Assim, há que equacionar os domínios psicomotores (padrões de crescimento físico e maturidade biológica, o desenvolvimento das capacidades fisiológicas, a aquisição de habilidades motoras, o desenvolvimento neurológico, etc.), os domínios cognitivos (a memória, a compreensão, o raciocínio, a capacidade de resolução de problemas, etc.) e os domínios afetivo-sociais (consciência dos sentimentos e emoções, criação de significados, relações com um outro, autoestima, etc.), para que seja possível promover o desenvolvimento saudável do corpo e mente, projetado para os alunos/bailarinos (Fernandes, 2018).

O planeamento de qualquer treino, incluindo o da dança, deve também ter presente um conjunto de princípios e regras devidamente fundamentadas, que permitem direcionar, orientar e controlar a atividade prática conferindo-lhe uma maior eficácia na sua aplicação para conseguir alcançar os objetivos predeterminados. Estes princípios, são designados de princípios do treino e subdividem-se em biológicos, metodológicos e pedagógicos (Castelo, 1996b). O autor manifesta ainda a preocupação para que estes princípios não sejam vistos de forma isolada, mas sim como um todo coordenado.

Portanto, direcionando-os já para a dança, os princípios biológicos são quatro: o da Sobrecarga (o exercício só provocará modificações no organismo se for aplicado com uma duração e intensidade suficiente para uma ativação ótima dos mecanismos informacionais, energéticos e afetivos); o da Especificidade, (o exercício deve considerar a especificidade das habilidades motoras, exigidas pelas metodologias, técnicas da dança e performances – os mesmos grupos musculares, tipo, ângulo e velocidade do movimento, e intensidade e duração das tarefas motoras); o da Reversibilidade (as alterações do organismo adquiridas através do exercício são transitórias, isto porque há adaptações que permanecem mais tempo que outras) e, por último, o da Heterocronia (entre a execução de um treino e o aparecimento do

correspondente processo de adaptação existe um desfasamento temporal, denominado de fadiga) (Castelo, 1996b).

Os princípios metodológicos são seis: o da Relação ótima entre o exercício e o repouso (perspetivar sempre o treino com uma alternância entre a carga e o repouso); o da Continuidade (para que ocorra uma adaptação, deve haver uma sistematização da regularidade e frequência das aulas/treinos); o da Progressividade (para que haja uma constante evolução ao longo do ciclo de treino é fundamental aumentar progressivamente a complexidade da carga de trabalho); o da Ciclicidade (planeamento lógico dos ciclos de trabalho, em função das fases ou períodos de treino); o da Individualização (é fundamental equacionar e personalizar o treino em função das especificidades e capacidades físicas e técnicas de cada corpo, mas também do papel que desempenha na performance) e o da Multilateralidade (há que ter em atenção à promoção de uma relação ótima entre a preparação geral e específica, uma vez que um organismo é um todo e o desenvolvimento de uma capacidade, não pode acontecer descorando o papel e o desenvolvimento das restantes) (Castelo, 1996b).

E por último os pedagógicos são quatro: o da Atividade consciente (promover a compreensão clara de cada praticante quanto aos objetivos operacionais, aos conteúdos para a concretização destes, e aos seus níveis de desempenho, consubstanciando assim um empenho ativo e consciente dos praticantes na atividade); o da Sistematização (deve-se prever antecipadamente uma progressão, para que seja então sistematizado um processo pedagógico, que irá rentabilizar e racionalizar a diversidade e o grau de mobilização de recursos a serem utilizados); o da Atividade apreensível (a complexidade da tarefa deve ser equacionada, tendo em consideração as capacidades do praticante); e o da Estabilidade e desenvolvimento das capacidades do praticante (para que haja êxito com a aplicação do treino é necessário fomentar o ciclo que envolve a aquisição, estabilização, e desenvolvimento das capacidades, pelo qual todos os praticantes deverão passar, através do treino e competição sistemática e da avaliação e controlo regulares que ajudarão a determinar, se será necessário a modificação ou adaptação dos métodos e conteúdos introduzidos no treino) (Castelo, 1996b).

No entanto, destes catorze princípios definidos, Xarez (2015) considera que são seis os princípios essenciais à orientação do processo de treino em dança, sendo eles: a Periodização que corresponde anteriormente à Ciclicidade, a Especificidade, a Progressão, a Reversibilidade, a Individualização, e a Continuidade do treino.

O treino em geral está associado a elevadas cargas horárias de trabalho logo, é importante considerar que a prática de dança na sua dimensão educativa, de duas a três horas por semana,

pode não ser o suficiente para promover adaptações fisiológicas significativas (Xarez, 2015). O mesmo autor indica que para se considerar treino, a atividade deve ser praticada entre quatro a seis horas semanais, adequadamente distribuídas pela semana. Neste seguimento, o que se verifica no ensino artístico especializado é que cada técnica de dança (dança clássica e contemporânea), abrange semanalmente quatro horas e meia de trabalho. Teoricamente este tempo é suficiente para a criação de adaptações fisiológicas, porém nestas horas há muitos aspetos/variáveis a considerar, e sem um planeamento geral, efetivado pelos vários professores das várias disciplinas, é impossível promover um treino integral no tempo estipulado.

#### **4.1. Condição física**

Um dos conteúdos basilares a desenvolver no treino em dança é a condição física dos bailarinos. Segundo Matvéiev (1991) esta está relacionada com a educação das qualidades físicas, como a força, velocidade, resistência e flexibilidade, que são reconhecidas nas aptidões motrizes e são usadas na atividade que se pratica. Assim a condição física pode ser definida como a capacidade do indivíduo, em responder adequadamente às exigências de uma determinada tarefa física específica (Brinson & Dick, 1996).

Alves (1996), refere que a condição física pode ser subdividida em geral e específica. Na primeira identifica um conjunto de fatores que influenciam o rendimento na atividade e que devem ser tidos em conta na construção de um programa de treino adequado, assim, a condição física geral deverá apoiar-se “(...) num eficiente sistema de transporte de oxigénio, num bom desenvolvimento muscular e numa fraca percentagem de adiposidade no peso corporal” (p.27). Além de uma boa condição física geral o autor afirma que o praticante deve desenvolver uma condição física específica, que variará consoante a modalidade que pratica, isto é, deverá ser desenvolvida uma prática dirigida às capacidades motoras mais solicitadas pela própria modalidade e das quais necessitará para obter um rendimento máximo durante a situação competitiva.

Normalmente, sobre a designação de condição física, apenas são apresentadas quatro capacidades motoras, nomeadamente: força<sup>3</sup>, velocidade<sup>4</sup>, resistência<sup>5</sup> e flexibilidade<sup>6</sup>. Estas quatro são designadas por Marin (2012), como capacidades condicionais, pois estão dependentes da eficiência metabólica dos músculos, assim como de outros sistemas, como os sistemas cardiovascular, respiratório e nervoso.

Também na tentativa de identificar os aspetos que compõem a condição física Brinson e Dick (1996) apontam que esta incorpora para além das quatro capacidades anteriormente mencionadas, aspetos da composição corporal (massa gorda e massa muscular) e ainda o equilíbrio.

Contudo, apesar de não ser referida pelos autores anteriormente, a coordenação motora é também considerada por Xarez (2015), como uma componente da condição física ao mesmo nível das capacidades condicionais, pois “um movimento coordenado ou um sujeito coordenado são sinónimos do uso adequado dos níveis de força, de velocidade e de amplitude articular” (p.107). Desta forma o autor define coordenação motora, como a capacidade de regular e organizar um conjunto de parâmetros físicos na relação com um determinado contexto, de modo a alcançar um resultado motor eficaz e eficiente. No entanto, muitos autores tendem a separá-la das condicionais, pelo facto de apresentar um carácter mais informacional do que energético, o que a faz ser colocada num plano diferente das restantes. Assim dentro das capacidades motoras é adicionado mais um grupo designado de capacidades coordenativas composto segundo Xarez (2015) por seis capacidades, sendo elas o ritmo, a orientação, o equilíbrio, a diferenciação, a reacção e a combinação.

Embora alguns estilos de dança possam exigir em específico, o desenvolvimento de determinados componentes da condição física, para Irvine et al. (2011), um programa de treino abrangente de dança, deve invocar todos os componentes da condição física, pois um bailarino que tenha a capacidade de saltar mais alto, de se equilibra mais e de criar ilusões, pode não ser necessariamente o melhor, porém tem a vantagem em ter uma maior variedade de ferramentas às quais poderá recorrer para produzir as imagens pretendidas numa coreografia. Os autores

---

<sup>3</sup> Força muscular – é a capacidade máxima que um músculo, tem em vencer uma dada resistência, numa determinada ação (Mil- Homens, 1996).

<sup>4</sup> Velocidade – “(...) é a capacidade de reagir, rapidamente, a um sinal ou estímulo e/ou efectuar movimentos com oposição reduzida no mais breve espaço de tempo possível.” (Vieira, 1996, p.360).

<sup>5</sup> Resistência - a capacidade de um músculo em produzir movimento contínuo por um longo período de tempo (Irvine et al. 2011).

<sup>6</sup> Flexibilidade – “(...) amplitude de movimento ou range of motion (ROM) de uma articulação.” (Xarez, 2015, p. 95).

Brinson e Dick (1996) reforçam a importância de os bailarinos terem um treino que englobe todas as componentes da condição física dizendo:

With more power, they can jump higher. With more strength they can resist injury better. With more aerobic endurance, they can concentrate better throughout the day. With more anaerobic endurance they can sustain high-energy dance sequences better. With appropriate flexibility and strength they can more easily reach and hold the positions required. (p. 61)

Posto isto, independentemente do nível técnico, género e idade um bailarino deve ter uma boa condição física (Brinson & Dick, 1996), pois permitir-lhe-á responder às exigências de uma tarefa física específica com o melhor rendimento possível e reduzir o risco de lesões, garantindo carreiras saudáveis com maior longevidade. Ou seja, o objetivo do treino das várias capacidades físicas, força, flexibilidade, condição neuromuscular e função cardiorrespiratória é minimizar a diferença entre as habilidades máximas individuais do bailarino e os requisitos da performance, para que o movimento possa ser realizado repetidamente de forma eficiente, com a mínima fadiga possível (Clippinger-Robertson, 1998).

Nas últimas décadas tem-se verificado por parte dos profissionais da dança um maior interesse pela condição física, isto porque as exigências físicas associadas às criações artísticas aumentaram, devido à enorme variedade de estilos e linguagens que tem surgido na dança contemporânea (Angioi, Metsios, Koutedakis & Wyon, 2009).

Passou-se a usar o chão, a realizar quedas, transferências de peso dos pés para as mãos e um maior trabalho de contacto entre os bailarinos. Assim, todas estas novas componentes adicionadas à dança contribuíram para o aumento das exigências físicas (Angioi, Metsios, Twitchett, Koutedakis & Wyon, 2009; Wyon et al., 2011).

Desta forma, com as atuais exigências físicas impostas aos bailarinos contemporâneos pelos coreógrafos e as características das performances, tornam o desenvolvimento da condição física tão importante como o desenvolvimento técnico (Angioi et al., 2009; Angioi, Metsios, Twitchett, et al., 2009; Guidetti, Emerenziani, Gallotta, Da Silva & Baldari, 2008; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Smol & Fredyk, 2012).

Segundo Irvine et al. (2011), muitos bailarinos não são tão aptos e saudáveis quanto poderiam ser. Avaliações à condição física dos bailarinos revelam que nenhum dos seus sistemas de produção de energia é desenvolvido excessivamente (Brinson & Dick, 1996;

Chatfield, Byrnes, Lally, & Rowe, 1990; Redding & Wyon, 2003; Schantz & Astrand, 1984). Este facto é realmente preocupante, pois a menos que os aspetos fisiológicos dos bailarinos sejam trabalhados, na mesma extensão em que são os aspetos artísticos, a sua condição física poderá tornar-se num fator limitante ao seu desenvolvimento (Wyon, 2005). Ignorar a importância do treino físico nos bailarinos de hoje, pode prejudicar o desenvolvimento da dança enquanto arte (Berardi, 2005), por este motivo é da responsabilidade dos professores de dança, inculcar nos alunos a importância deste treino na sua formação. Para além disso, é importante desenvolverem o seu conhecimento e compreensão das exigências fisiológicas da dança, cientes das opções para integrar o treino da condição física à aula de técnica ou fornecê-lo como complemento.

Do total de professores de dança entrevistados por Fernandes (2018) é referido por mais de um terço a importância da integração de aspetos como, o aquecimento, a condição física, o alongamento e o relaxamento, numa aula de técnica. Porém, dentro destes quatro aspetos, os professores destacam principalmente o trabalho de condição física dos alunos, mencionando não só a importância que este tem na “(...) aquisição de competências para a realização de habilidades físicas, (...) mas também à prevenção de lesões.” (p.165). A este respeito Sofia Inácio (entrevista, outubro 11, 2016) citada por Fernandes (2018), refere que é elementar o desenvolvimento da condição física e:

(...) o facto de não existir uma disciplina direcionada para a condição física é importante que ela seja “diluída” nas aulas de técnicas de dança, talvez porque a realidade dos alunos que integram atualmente os sistemas de ensino é bastante diferente da de há alguns anos atrás. (p.165)

Apesar de estas partes da aula estarem bem presentes no discurso dos professores, Fernandes (2018) verificou que, nenhuma delas se encontra perceptível ou é referenciada nos programas curriculares. Assim, resta saber se realmente os professores o põem em prática e de que modo o fazem, visto que metodologicamente é necessário ter em conta um conjunto de princípios e variáveis, para que atividade esteja adequada a cada indivíduo e promova assim adaptações nas capacidades motoras.

#### 4.1.1. Resistência

Num sentido lato do termo, resistência é para Matvéiev (1991), um conjunto de propriedades funcionais do organismo que constitui a base não específica da resistência do atleta em vários tipos de atividade.

O conceito de resistência por Clippinger-Robertson (1988) é apresentado como a capacidade em realizar uma atividade, num determinado período de tempo e com um determinado nível de intensidade, sem entrar em fadiga<sup>7</sup> ou reduzir o rendimento do seu desempenho. Também Alves (1996) define resistência como a capacidade em resistir à fadiga numa atividade prolongada.

Tento em conta o disposto anteriormente a resistência está então diretamente relacionada com o termo fadiga, isto porque, segundo Alves (1996) ao desenvolver a resistência suscitará um adiamento do aparecimento da fadiga, ou seja, reduzir os seus efeitos durante a execução de uma atividade.

O desenvolvimento da resistência tem então como objetivos: manter uma intensidade ótima, o máximo de tempo possível, durante a aplicação de uma carga; evitar perdas de intensidade em cargas prolongadas; capacitar o suporte de cargas de treino com um volume muito elevado, em que a quantidade de ações concretas é indefinida; otimizar a recuperação após o esforço; estabilização da técnica e da capacidade de concentração nos desportos tecnicamente mais complexos (Alves, 1996).

O autor menciona também que a resistência, enquanto capacidade motora pode ser sistematizada segundo quatro critérios: o grau de participação do sistema muscular (resistência geral e local); o regime de contração muscular (resistência estática e dinâmica); a solicitação metabólica (resistência aeróbia e anaeróbia); e tendo como referência a situação competitiva específica (resistência geral ou de base e específica<sup>8</sup>).

---

<sup>7</sup> Fadiga – “(...) é a diminuição da capacidade de executar trabalho e a reduzida eficiência na execução que se segue normalmente a um período de atividade. A velocidade com que os indivíduos desenvolvem fadiga é altamente variável, mas trata-se de um fenómeno que todas as pessoas já experimentaram. A fadiga pode desenvolver-se em três locais possíveis: o sistema nervoso, os músculos e a junção neuromuscular.” (Seeley, Stephens & Tate, 2003, p.302).

<sup>8</sup> Resistência específica – “(...) é a forma de manifestação própria de um determinado desporto. Diz respeito à capacidade de adaptação à estrutura de carga de uma actividade desportiva em situação de competição e, portanto, de alcançar um alto nível de rendimento sujeito às condições temporais da especialidade. Quanto maior for a resistência específica, construída a partir de uma sólida base de resistência geral, mais facilmente o atleta poderá ultrapassar diferentes tipos de pressão em treino e competição.” (Alves, 1996, p. 336).

Importa então neste contexto, destacar apenas os conceitos de resistência aeróbia e resistência geral ou de base. A resistência geral é “(...) essencialmente, um agregado dos fatores que são comuns aos diversos tipos de resistência específica” (Matvéiev, 1991, p.222). O trabalho da resistência geral apresenta como características, o envolvimento do organismo no seu todo, em cargas prolongadas, não se encontra dependente das especificidades da disciplina desportiva, o que promove o sucesso em vários tipos de tarefas no treino e está intimamente relacionada com a capacidade do indivíduo em suportar cargas de grande volume ou frequência, superando a fadiga e recuperando rapidamente após o treino e a competição (Alves,1996).

Já a resistência denomina-se de aeróbia quando a carga do trabalho a realizar solicita o sistema aeróbio para a produção de energia (Alves, 1996). É também definida mais detalhadamente por Tavares e Marques (2003) como a capacidade que os sistemas respiratórios (captação) e cardiovasculares (transporte), têm em fornecer oxigénio aos músculos envolvidos numa determinada ação/atividade e, conseqüentemente a capacidade que os músculos têm para gerar energia a partir desse oxigénio (sistema energético aeróbio). Quanto mais eficiente for o trabalho dos sistemas cardiovascular e respiratório, maior será a capacidade aeróbia desse indivíduo (Pitanga, 2004). Por este motivo a resistência aeróbia também pode ser denominada de cardiorrespiratória.

O aumento da capacidade em efetuar este processo, resulta no aumento da capacidade cardiorrespiratória que é quantificada através da determinação do consumo/volume máximo de oxigénio ( $VO_{2máx}$ ), que é expresso nas unidades de medida  $ml. kg^{-1}.min^{-1}$  (Laukkanen, Khan & Kunutsor, 2017). Os aumentos mais significativos no  $VO_{2máx}$ , ou da capacidade aeróbia, ocorrem quando os exercícios envolvem grandes grupos musculares, em atividades com um caráter rítmico e aeróbio, detentoras de uma intensidade moderada a vigorosa e realizadas por longos períodos de tempo, como por exemplo, o andar, o correr, o subir escadas, o dançar, etc. (Tavares & Marques, 2003).

#### **4.2.Fontes de energia**

Seja na performance ou no treino (aula e ensaio), a produção de energia suficiente ao tipo de trabalho físico que é realizado, é um pré-requisito. No entanto, as reservas de ATP (adenosina trifosfato) nas células são limitadas, desta forma, através de uma série de conversões bioquímicas complexas, o ATP (derivado dos alimentos ingeridos) é continuamente sintetizado nas células, durante a atividade física, de modo a permitir as contrações musculares (Wyon, 2005).

A formação de ATP provém de três fontes ou vias: 1 – creatina fosfato ou PCr (via anaeróbia alática); 2 – respiração anaeróbia (via anaeróbia láctica); 3 – respiração aeróbia (via aeróbia) (Seeley, Stephens & Tate, 2003).

1. Nesta primeira fonte de energia a creatina fosfato é acumulada nas células musculares com o objetivo de armazenar energia, que pode ser utilizada para síntese de ATP. Assim quando os níveis de ATP começam a baixar, o ADP (adenosina difosfato) reage com a creatina fosfato produzindo ATP e creatina. Esta fonte fornece energia suficiente para manter um trabalho com intensidade máxima durante 8 a 10 segundos, pois os níveis de creatina fosfato são rapidamente esgotados (Seeley et al., 2003).
2. A respiração anaeróbia tem esta denominação pois o seu processo de produção de energia dá-se na ausência de oxigénio e consiste no desdobraimento da glucose em ATP e ácido láctico. Esta fonte de energia, durante curtos períodos de exercício intenso, é combinada com a depleção da creatina fosfato, para suportar um trabalho de contrações musculares intensas durante 1 a 3 minutos. A limitação destes processos é estipulada pelo desdobraimento da creatina fosfato e glucose e pela quantidade de ácido láctico depositado nas fibras musculares (Seeley et al., 2003).
3. Como o próprio nome indica a respiração aeróbia exige oxigénio ao seu processo de desdobraimento da glucose para a produção de ATP, dióxido de carbono e água (Seeley et al., 2003). De forma a explicar o processo químico implícito a esta fonte de energia, Curi et al. (2003) apresenta por ordem de atuação, uma divisão tripartida do processo que ocorre nas mitocôndrias: Beta-oxidação (formado pelas reações que degradação oxidativa dos ácidos gordos); Ciclo de Krebs (oxida os substratos vindos da Beta-oxidação); e a Cadeia transportadora de Eletrões (permite gerar ATP). Estão dependentes primariamente da respiração aeróbia para a produção de ATP, os músculos em repouso e os que executam exercícios com longos períodos (corridas de fundo ou outros exercícios de resistência) (Seeley et al., 2003).

Tendo em conta a eficiência destas fontes de energia Seeley et al. (2003), menciona que quando comparada com a respiração anaeróbia, a aeróbia é muito mais eficiente, isto porque o metabolismo por respiração anaeróbia de uma molécula de glucose gera duas moléculas de ATP, enquanto que por uma molécula de glucose a aeróbia gera cerca de 38 moléculas de ATP. Contudo, embora a produção de ATP por molécula de glucose seja maior no metabolismo aeróbio, a velocidade a que são produzidas é superior no anaeróbio, assim quando se verifica

carência de oxigénio para a respiração aeróbia, a anaeróbia é capaz de produzir rapidamente ATP durante um período de tempo curto (Seeley et al., 2003).

Todas as fontes de energia, em qualquer momento de uma atividade, contribuem com ATP, no entanto a percentagem de contribuição de cada sistema vai-se alterando. A predominância do sistema energético que fornece energia é determinada pela disponibilidade de oxigénio ao nível celular, assim como, pela taxa de necessidade de ATP por parte da célula muscular (Wyon, 2005). Por outro lado, Bompa e Buzzichelli (2019), mencionam que a predominância dos sistemas de energia durante a atividade, dependerá da intensidade, duração e períodos de repouso da atividade.

Wyon (2005), apresenta alguns exemplos de exercícios e a respetiva percentagem da contribuição das fontes de energia: num sprint máximo com a duração de 6 segundos, a via anaeróbia contribui em 49%; aos 30 segundos, a contribuição aeróbia é aproximadamente de 16%, a anaeróbia de 50% e a creatina fosfato de 28%. À medida que o período de exercício aumenta, a percentagem de energia que deriva do metabolismo anaeróbio diminui, e a do sistema aeróbio aumenta, assim num exercício máximo, com a duração superior a 4 minutos, o sistema aeróbio predomina no fornecimento de energia.

#### **4.3.Fases do ciclo de treino em dança Vs Fontes de energia**

A dança, na sua generalidade, é caracterizada por vários autores como um exercício intermitente de alta intensidade (Angioi et al., 2009; Guidetti et al., 2007; Rodrigues-Krause et al., 2015; Schantz & Astrand, 1984; Wyon, 2005; Xarez, 2015), ou seja, é um tipo de exercício que solicita predominantemente os processos energéticos anaeróbios.

No entanto, como já verificado anteriormente, a dança contemporânea apresenta-se nos dias de hoje com uma enorme variedade coreográfica e estética das performances e metodológica das aulas de técnica. Por esta razão torna-se desafiante investigar fisiologicamente a dança atualmente, pois enquanto um estudo pode demonstrar que a performance em dança contemporânea regista uma intensidade alta, outro pode verificar um resultado oposto, mas também ele verdadeiro.

Por conseguinte, seria apropriado dizer que a performance em dança consegue ser tão variada que é possível requerer energia das diferentes vias energéticas, porém, a requisição dos sistemas estará dependente da carga fisiológica absoluta, que por sua vez dependerá de um conjunto de fatores definidos pelo coreógrafo (Wyon et al., 2003), como por exemplo a estética

de dança, a intensidade e duração da coreografia e o papel que o bailarino assume na coreografia (Wyon & Redding, 2005; Rodrigues-Krause et al., 2015).

Será, justo também sugerir, que pelo mesmo motivo, os bailarinos contemporâneos precisem de estar aeróbia e anaerobiamente preparados para as diversas exigências que possam surgir (Redding, et al., 2009; Whyte et al., 2003), pois mesmo que numa performance haja maioritariamente uma solicitação das vias anaeróbias, os bailarinos só beneficiariam em deter uma boa base aeróbia (Allen & Wyon, 2008).

Uma melhor resistência aeróbia permite adiar o aparecimento da fadiga durante uma atividade, seja ela predominantemente aeróbia ou anaeróbia e conseqüentemente reduzir a suscetibilidade de se lesionar. Este facto verifica-se, porque quanto maior a capacidade aeróbia, maior será a quantidade de ATP produzida por glicólise aeróbia e por sua vez maior será o total de energia disponível. Todos estes aspetos promovem uma recuperação entre sessões de exercícios de alta intensidade mais rápida (Wyon, 2005).

Contudo o que se tem verificado é que os casos estudados, reportam uma mesma situação para as diferentes performances, ensaios e aulas avaliadas. Verificou-se assim que, os pequenos aumentos na resistência aeróbia, registados em bailarinos profissionais, não foram obtidos nos períodos das aulas e ensaios, mas sim no período da performance (Wyon et al., 2004; Wyon & Redding, 2005). Isto sugere então que os bailarinos iniciam o período da performance, sem deter uma resistência aeróbia desenvolvida ao nível que será exigido na performance. Segundo Allen e Wyon (2008), a maioria dos bailarinos admite que só após duas semanas a executarem a performance é que se sentem realmente aptos fisicamente para a executarem.

Estes factos sugerem que há algum problema, com o sistema de treino que está a ser usado nas aulas e ensaios, pois estas diferentes fases do ciclo de treino, não estão a conseguir desenvolver os sistemas energéticos (principalmente o aeróbio) dos bailarinos, ao nível que será solicitado pela performance. Assim de seguida serão analisadas estas duas fases do treino, para tentar compreender o porquê desta disparidade.

#### **4.3.1. Aulas**

Numa vertente fisiológica são distinguidas duas fases nas aulas de técnica de dança (clássica e contemporânea): uma primeira denominada de aquecimento que, pode ser realizada na barra, no chão ou no centro, dependendo do estilo de dança e onde os exercícios têm menor intensidade fisiológica e uma natureza mais longa e contínua (Schantz & Astrand, 1984; Wyon et al., 2004; Wyon, 2005; Wyon et al., 2002). A segunda é designada por trabalho de centro,

onde são realizados exercícios mais elaborados e mais intervalados, com períodos curtos de alta intensidade e longos períodos de repouso (Wyon, 2005; Wyon et al., 2002; Wyon et al, 2004:), porém esta relação exercício/repouso dependerá do nível técnico dos alunos/bailarinos, assim como da duração da aula (Wyon et al., 2002).

A organização das variáveis do treino presentes nesta tipologia de aula, é muito frequente nas formas de dança mais estudadas (dança clássica e contemporânea) e, segundo Xarez (2015) permite maioritariamente uma solicitação das duas primeiras vias de produção de energia (anaeróbias), ou seja, de esforços de intensidade muito elevada produzidos em períodos inferiores a 30 segundos e entre esse patamar e os 3 minutos. Ou seja, verifica-se que as aulas de técnica também apresentam um carácter intermitente ao longo de toda a aula e uma alta intensidade apenas na segunda fase. Por esta razão, torna-se pouco comum encontrar situações de continuidade do trabalho, em intensidade muito elevada, que durem para além dos 3 minutos. Apesar da ressíntese oxidativa ou aeróbia de ATP estar presente desde o início da atividade, só assume o comando da produção de ATP, quando se esgotam as duas vias anaeróbias, o que só se verifica a partir dos 3 minutos de atividade muito vigorosa (Xarez, 2015). Resumidamente a tipologia das aulas de técnica de dança é demasiado intermitente para produzir qualquer efeito positivo no desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória. Na primeira fase a duração dos exercícios é mais favorável ao treino aeróbio, mas a intensidade é demasiado baixa. Já na segunda fase encontra-se uma intensidade ótima, mas a duração dos exercícios é muito curta e os períodos de repouso muito longos.

Alguns estudos revelam ainda que a intensidade de uma performance é semelhante à que pode ser encontrada na fase de trabalho central de uma aula de técnica de dança (Schantz & Astrand, 1984; Wyon, 2004; Wyon, 2005; Wyon et al., 2004; Wyon & Redding, 2005), contudo, as proporções exercício/repouso são diferentes e, indicam que há uma maior estimulação do sistema creatina fosfato na fase de preparação para a performance (aulas e ensaios), enquanto que na performance, devido aos períodos de trabalho maiores e de repouso mais curtos, verifica-se uma maior estimulação dos sistemas de energia aeróbio e anaeróbio láctico (Wyon, 2004; Wyon, 2005; Wyon et al., 2004; Wyon & Redding, 2005).

#### **4.3.2. Ensaios**

Devido à natureza invasiva da recolha de dados sobre o processo artístico, poucas pesquisas foram realizadas aos ensaios de preparação de uma performance, para examinar as suas exigências fisiológicas (Wyon, 2005). Contudo, os dados disponíveis destacam que os

ensaios podem induzir picos mais altos de  $VO_2$  e FC que as aulas (Rodrigues-Krause et al., 2014). No entanto, só se verifica um aumento da intensidade dos ensaios quando este se aproxima da performance, que é quando a criação e os processos de aprendizagem estão concluídos, porém é tarde demais para induzir efeitos de treino que levem a adaptações cardiorrespiratórias (aeróbias) significativas (Wyon et al., 2004; Wyon, 2004).

## 5. Treino complementar

Com as divergências fisiológicas apresentadas anteriormente, entre as aulas, ensaios e a performance, é indicado que os bailarinos apresentam um desenvolvimento fisiológico desapropriado às exigências da performance e inferior quando comparado com o desenvolvimento da componente técnica. Por esta razão, e uma vez que a atividade de dançar, por si só, não é suficiente para promover adaptações positivas no sistema aeróbio dos bailarinos, afirma-se ser necessário a implementação de um treino complementar aeróbio e de força, para colmatar estas lacunas físicas e preparar adequadamente os alunos/bailarinos para a performance (Angioi et al., 2009; Angioi, Metsios, Twitchett, Koutedakis, & Wyon, 2012; Koutedakis et al. 2007; Koutedakis & Jamurtas, 2004; Mistiaen et al, 2012; Wyon, 2005; Wyon, 2010; Wyon et al., 2004; Wyon et al., 2007; Wyon & Redding, 2005).

Embora a recomendação para implementação de um treino complementar seja feita e corroborada por vários estudos, a sua integração deve ser cuidadosa para não causar sobrecarga (*overtraining*) (Koutedakis et al., 1999; Koutedakis, 2000). Habitualmente, verifica-se que os bailarinos apresentam rotinas de treino intensas e a introdução de uma sessão extra poderá ser difícil e/ou inadequada. Assim, torna-se fundamental ao planear a periodização do treino complementar, perceber a carga total diária, semanal e mensal de aulas, ensaios, terapias, atividades extracurriculares dos indivíduos a que o treino se destina (Wyon, 2004; Wyon & Redding, 2005), ajustar o programa de treino à intensidade presente em cada fase do macrociclo<sup>9</sup> e, por último, ter também em atenção os objetivos dos grupos alvo. Ou seja, se estivermos a falar de bailarinos profissionais, o seu objetivo final é a performance, se estivermos a falar de estudantes de dança o objetivo para estes será a aquisição da técnica (Wyon, 2005).

---

<sup>9</sup> No processo de treino, um macrociclo compreende um grande período de treino, constituído por todas as partes (microciclos) com objetivos específicos que contribuíram para a obtenção de um objetivo geral (Castelo, 1996a), que no caso da dança pode ser por exemplo, um ano letivo.

Os exercícios que compõem o treino, idealmente deverão ser específicos à atividade a que são destinados uma vez que assim permitirá que ocorram adaptações periféricas nos músculos usados na dança (Billat, 2001).

Por último, a implementação do treino para o desenvolvimento das capacidades fisiológicas, deve ser feito de forma adequada, de modo a que o conteúdo estético da dança não seja afetado (Koutedakis & Jamurtas, 2004; Wyon, 2005), ou seja, não interferir ou causar deterioração da técnica.

Os benefícios do treino complementar à condição física, que contribuem para otimização do desempenho técnico e artístico dos bailarinos como por exemplo a redução da gordura corporal, o aumento da taxa metabólica de repouso e a redução da probabilidade de se lesionar, são amplamente conhecidos. Contudo, alguns profissionais da dança continuam a temer que este treino origine, hipertrofia muscular e perda de flexibilidade que, por sua vez, prejudicarão o desempenho técnico e provocarão alterações estéticas, no perfil físico dos bailarinos (Koutedakis, Stavropoulos-Kalinoglou & Metsios, 2005). No entanto, se o planeamento do programa de treino for bem executado, equacionando todos os fatores anteriormente apresentados e as variáveis do treino (frequência, duração e intensidade), não deverá haver qualquer tipo de preocupação a este respeito, pois o problema não está no treino, mas de quem e como o planeia.

Antes de aplicar o treino devem ser realizadas avaliações músculo-esqueléticas, fisiológicas, antropométricas e de composição corporal, por forma a identificar os pontos fortes e fracos e conseguir elaborar um programa de treino individualizado, que minimize os riscos e potencie as qualidades (Allen & Wyon, 2008; Brinson & Dick, 1996).

Após dar início ao treino, de modo a que seja possível medir os efeitos do treino e/ou modifica-lo caso se verifique que os objetivos não estão a ser cumpridos, é necessário que seja realizada regularmente uma monitorização das adaptações do individuo, causadas pelo programa de treino (Redding et al., 2009).

O conhecimento destes fatores deve ser reunido na construção de um programa de desenvolvimento individualizado, uma vez que ajudarão os bailarinos e os seus professores a melhorar as metodologias de treino, e a empregar estratégias eficazes na prevenção de lesões e no desenvolvimento de uma melhor condição física necessária à dança.

## **5.1. Treino aeróbio**

O treino designado de aeróbio, depende essencialmente da atuação da via energética designada por via aeróbia ou oxidativa. Num treino aeróbio os sistemas cardiovascular e respiratório, trabalham de forma cooperante, na tentativa de colmatarem o gasto energético e de oxigénio exigido pelo treino em questão (Pitanga, 2004). É por este motivo que o treino aeróbio tem como objetivo promover o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória.

O treino aeróbio, que envolve exercícios de resistência cardiorrespiratória, deve ser aplicado, assim como qualquer outro tipo de treino, tendo em conta o objetivo do treino e o nível de aptidão física do indivíduo. O ajuste do treino a um indivíduo é realizado através da manipulação das variáveis frequência, duração e intensidade do exercício/treino (Tavares & Marques, 2003).

### **5.1.1. Frequência**

O número de sessões semanais de realização de um treino aeróbio, irá depender do objetivo que o sujeito pretende alcançar e das limitações impostas pelo seu estilo de vida. É importante que a frequência seja adequada, para que promova a adaptações nos sistemas cardiorrespiratório e neuromuscular, sem provocar, por um lado, destreino e, por outro, *overtrainig*. A American College of Sports Medicine (2014), recomenda que o treino aeróbio, com uma intensidade moderada, seja realizado entre 3 a 5 dias/semana. Caso a intensidade seja vigorosa, é recomendado que o exercício aeróbio seja realizado pelo menos 3 vezes/semana, ou então ainda há a possibilidade de que o treino englobe uma combinação de intensidade moderada e vigorosa, o qual nestas condições deve ser realizado também entre 3 a 5 vezes/semana.

### **5.1.2. Intensidade**

Segundo a American College of Sports Medicine (2014), para haver uma melhoria da resistência cardiorrespiratório, deve-se pelo menos trabalhar a 45% do  $VO_{2\text{reserva}}$ . No entanto Tavares e Marques (2003), consideram que na definição da intensidade de um treino deve-se ter em conta os seguintes fatores: “Nível de condição física; Preferências individuais; Objetivos pessoais; Medicamentos; Risco de problemas cardiovasculares e lesões ortopédicas (...)” (p.160).

Quando se estabelece que a intensidade de um treino é de 40-60% da  $FC_{\text{reserva}}$  ou do  $VO_{2\text{reserva}}$ , considera-se que esta é moderada. Quando é estabelecida uma carga de 60-90% da  $FC_{\text{reserva}}$  ou  $VO_{2\text{reserva}}$ , a atividade tem uma intensidade elevada (American College of Sports Medicine, 2014).

### **5.1.3. Duração**

O treino da resistência cardiorrespiratória, deve incluir um estímulo aeróbio contínuo ou intermitente de 20-60 minutos, em que a determinação da sua duração dependerá da intensidade estabelecida para a atividade. Deste modo, atividades com uma intensidade moderada devem ser conduzidas por um longo período (30 minutos ou mais) ao passo que atividades com uma intensidade elevada devem ter 20 minutos ou menos (Tavares & Marques, 2003).

### **5.1.4. Progressão**

A progressão num treino é realizada através do aumento, de qualquer uma das três variáveis acima descritas, desde que seja suportada pelo indivíduo. É recomendado que inicialmente a cada 1-2 semana(s) seja adicionado 5 a 10 min/sessão na duração total do exercício. Há que ter em consideração de que a progressão deve ser feita de forma gradual, evitando sobrecargas, que provoquem lesões, dores musculares extremas e risco de *overtraining* (American College of Sports Medicine, 2014).

## **5.2. Métodos de treino da resistência aeróbia**

De forma generalizada, existem dois métodos de treino aeróbio, os contínuos e os descontínuos. Os métodos contínuos, são os que tradicionalmente caracterizam o treino aeróbio e expõe o corpo a uma série de exercícios de intensidade baixa a moderada, mas contínua, por um longo período sem intervalos de repouso (Bompa & Buzzichelli, 2015; Bompa & Buzzichelli, 2019; Tavares & Marques, 2003).

Estes métodos contínuos são utilizados preferencialmente em modalidades cíclicas de longa duração (atletismo - fundo e meio-fundo, ciclismo, canoagem, etc.), ou então utilizados para desenvolver a resistência geral no caso dos jogos desportivos coletivos (Alves, 1996), que são atividades intermitentes de alta intensidade como a dança.

O método contínuo do treino da resistência pode ser dividido em método contínuo uniforme, caracterizado por esforços de longa duração e intensidade constante e o método contínuo variado que é caracterizado por esforços de longa duração, durante o qual ocorre variações na intensidade, determinadas por fatores externos (perfil do terreno), internos (vontade do atleta) e planeados (decisões de programação) (Alves, 1996).

Os métodos descontínuos “(...) envolvem várias séries de períodos de exercício intermitentes, de baixa a elevada intensidade, separadas por intervalos de repouso.” (Tavares & Marques, 2003, p.166).

Estes métodos são utilizados para desenvolver a resistência específica quer em modalidades acíclicas, como é o caso dos jogos desportivos coletivos, quer nas cíclicas. Como exemplos destes métodos, Tavares e Marques (2003) referem, o treino intervalado, o ‘trekking’ e o treino em circuito, porém apenas será abordado o treino intervalado, por ser o mais recomendado ao treino em dança.

Este treino intervalado envolve a repetição de séries de períodos de trabalho, alternadas com intervalos de repouso e recuperação, em que consoante o objetivo do treino, estas pausas podem ser incompletas (não permitem a recuperação completa dos parâmetros cardio-circulatórios e ventilatórios) ou completas (permitem a recuperação completa dos parâmetros cardio-circulatórios e ventilatórios) (Alves, 1996).

Normalmente é recomendado o treino aeróbio tradicional (método contínuo) para corrigir as lacunas na condição física dos bailarinos, porém, pesquisas sugerem que com o treino intervalado, o desenvolvimento do  $VO_{2máx}$  é melhor alcançado (Billat, 2001; Cheetman & Williams, 1999; Hoffman, Epstein, Einbinder, & Weinstein, 1999). O treino intervalado de alta intensidade (HIIT) também se assemelha às exigências coreográficas (repetições de alta intensidade e curtos períodos de repouso (Rodrigues-Krause et al., 2015).

### **5.3. Treino aeróbio em aula**

Para que o treino físico não interfira ou sobreponha ao trabalho técnico dos bailarinos, é recomendado que seja adicionado, preferencialmente, após as aulas ou ensaios (Rodrigues-Krause et al., 2015). Porém, quando se verifique que já existe uma rotina diária preenchida, alguns autores sugerem como opção implementar o treino complementar através de pequenas modificações das aulas de técnica (Billat, 2001; Irvine et al., 2011; Wyon, 2005; Wyon & Redding, 2005).

No entanto, qualquer estratégia aplicada na aula de técnica, para melhorar a condição física, deve ser abordada com precaução, garantindo principalmente que o treino físico não interfere ou sobrepõe-se ao trabalho técnico, mas sim que forneça uma base para otimizar as suas capacidades artísticas e técnicas (Rodrigues-Krause et al., 2015).

Como verificado anteriormente, a tipologia intermitente das aulas é insuficiente para causar o stress ao metabolismo aeróbio dos alunos/bailarinos. Então de modo a envolver algum grau de trabalho aeróbio intervalado nas aulas de técnica os autores sugerem para de um modo geral que sejam usados movimentos simples e que se aumente o número de repetições de

movimentos e/ou sequências da aula, pois a simples repetição de movimento, ajuda a enfatizar o sistema de energia aeróbio.

Em específico para o aquecimento da aula, sugerem como alterações, que a carga de trabalho tenha uma intensidade moderada a vigorosa e que seja realizada de forma mais contínua, com exercícios de duração superior a 3 minutos (Irvine et al., 2011; Wyon et al., 2002; Wyon & Redding, 2005).

Para a segunda fase da aula (trabalho de centro) em que se verifica uma intensidade adequada da carga, mas um inadequado rácio de exercício/repouso, os investigadores sugerem que as sequências centrais ou de deslocamento sejam mais longas e com menos tempo de repouso, permitindo assim o desenvolvimento de uma base aeróbia (Billat, 2001; Irvine et al., 2011; Wyon & Redding, 2005).

Por último Wyon e Redding (2005), indicam que o manter ao longo das aulas combinações de movimentos que os alunos já conhecem, pode facilitar o aumento da repetição contínua e a redução dos tempos em repouso.

## Capítulo III - Metodologia de investigação

### 1. Investigação – ação

A metodologia de investigação sobre a qual se realizou esta prática de estágio é designada por investigação-ação, a qual apresenta um conjunto de nuances, que segundo Sousa (2005) permitem o estudo da fenomenologia de um contexto educativo.

A investigação-ação, para Sousa (2005), é um tipo de estratégia metodológica de investigação que é normalmente aplicada pelo professor sobre a sua ação pedagógica. Esta metodologia é um estudo situacional que parte de um diagnóstico feito sobre uma problemática encontrada num contexto específico, em que a procura de um caminho mais eficaz (solução à problemática) é alcançado através da observação de comportamentos e atitudes identificadas no decorrer da ação pedagógica e “Possui, por isso uma feição eminentemente empírica” (Sousa, 2005, p.96).

Nesta metodologia, a investigação pode ser realizada a qualquer situação de sala de aula ou também da própria escola, que seja do interesse do investigador. À situação definida pelo investigador, é aplicada um conjunto de mecanismos de avaliação (como por exemplo, questionários, diários, entrevistas, e estudos de casos), que permitem a obtenção de dados, sobre os quais se constrói conhecimento (Filipe, 2004). Esta construção de conhecimento poderá traduzir-se posteriormente em “(...) modificações, ajustamentos, mudanças de direção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens duradouras ao próprio processo em curso.” (Bell, 2010, p. 20).

O uso desta metodologia requer estabelecimento de alguns procedimentos como a planificação de ações para com as aulas, que engloba a definição de conteúdos programáticos e uma calendarização predefinida por etapas. “No final de cada etapa, procede-se a uma avaliação, com a finalidade de verificar se a evolução das acções está a suceder em conformidade com o previsto ou se há necessidade de se efectuarem ajustes ou correções” (Sousa, 2005, p.96).

Coutinho et al. (2009) diz que a investigação-ação é a metodologia que mais beneficiará os profissionais e/ou nas instituições educativas pois:

(...) aproxima as partes envolvidas na investigação, colocando-as no mesmo eixo horizontal; favorece e implica o diálogo, enriquecendo o processo ao fazer emergir a verdade; desenvolve-se em ambientes de colaboração e partilha, retirando o fardo da

solidão ao investigador; valoriza a subjetividade, ao ter sempre mais em conta as idiossincrasias dos sujeitos envolvidos; mas, por outro lado, propicia o alcance da objetividade e a capacidade de distanciamento ao estimular a reflexão crítica. (p.375)

Sanches (2005), define esta metodologia como sendo uma modalidade de investigação qualitativa, no entanto apesar do seu carácter é dada igual importância à recolha tanto de dados qualitativos (observação, entrevista, recurso a documentos) como quantitativos, pois ambos facilitam o conhecimento. Neste sentido Jardim (2008) diz que a utilização combinada dos dois tipos de dados é uma mais-valia para a obtenção de resultados favoráveis.

Deste modo, pretende-se com a aplicação desta metodologia responder à questão formulada no Enquadramento Geral, através da recolha de dados sobre os alunos, relativamente à sua capacidade cardiorrespiratória, prática de atividade física extracurricular presente e passada, estado de saúde, e caracterização do treino semanal a que estão sujeitos.

## **2. Técnicas e instrumentos de recolha de dados**

Conforme refere Hébert (1996), na investigação devem ser usadas técnicas de recolha de dados, provenientes de diversas fontes e que se considerem principalmente adequadas à metodologia de investigação que se implementa e ao objetivo da pesquisa, de forma a se efetuar uma recolha de dados relevante à investigação.

Assim, tendo conta os objetivos desta investigação e a metodologia a ela inerente, as técnicas e instrumentos considerados pertinentes para a recolha de dados foram: a observação, o questionário, o ‘Yoyo Intermittent Recovery Test’ e uma adaptação do ‘Multistage Dance Aerobic Fitness Test’.

### **2.1. Observação**

No que diz respeito à observação, esta é considerada por Sousa e Baptista (2011) como uma técnica de recolha de dados em que o investigador se encontra no local a observar e predispõe de métodos categoriais, descritivos ou narrativos para fazer a recolha de informação pertinente à sua investigação.

Segundo Sousa (2005), as observações realizadas na investigação dos processos educacionais têm de ser obrigatoriamente mais formais, objetivas e sistematizadas que as correntes observações do quotidiano, isto porque através de uma estratégia adequada, bem planeada e sistematizada, a observação pode apresentar respostas para questões que tenham sido levantadas e ajudar na compreensão do processo pedagógico (Sousa, 2005).

Assim, nesta investigação, realizou-se uma observação estruturada e não participante<sup>10</sup>, apoiada por diários de bordo e grelhas de observação, instrumentos que são frequentemente utilizados pelos professores para efetuarem o registo dos dados da observação (Máximo-Esteves, 2008).

Através das grelhas de observação (Apêndice A) registou-se, em todas as aulas de carácter prático durante uma semana, o tempo passado em atividade e o tempo em pausa isto para conseguir caracterizar o tipo de trabalho realizado durante uma semana e perceber se este é propício ao desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória.

No caso do diário de bordo é importante referir, que este é um instrumento que coleta registos descritivos (observações, reflexões, interpretações, hipóteses e explicações estruturadas de ocorrências e incidentes críticos) acerca do que ocorre no campo (aulas), com o objetivo de potenciar a reflexão final (Castro, 2012; Máximo-Esteves, 2008). Tendo isto em conta, o diário de bordo possibilitou a recolha de dados, como os conteúdos com maior e menor domínio por parte dos alunos nas aulas de técnica de dança contemporânea e o desenvolvimento e evolução individual e coletiva a este nível. Também permitiu reter algumas considerações metodológicas e pedagógicas sobre, por exemplo, a progressão e intensidade das aulas planeadas; comportamentos dos alunos relativamente à implementação da metodologia e a evolução da sua resposta física à mesma. Por último registou-se igualmente algumas reflexões pessoais sobre a temática.

## **2.2. Inquérito por questionário**

O questionário é um instrumento de investigação em que uma série de inqueridos são interrogados por escrito, com o objetivo de se conhecer as suas opiniões, atitudes, predisposições, sentimentos, interesses, expectativas, experiências pessoais, ou então qualquer outro ponto que seja de interesse dos investigadores (Sousa, 2005).

De acordo com Quivy e Campenhoudt (2008), este método é especialmente utilizado para o conhecimento de uma população e o seu modo de vida e cultura, a análise de um fenómeno social ou a averiguação de casos onde exista um problema de representatividade.

Nesta investigação foi apenas implementado um questionário (Apêndice B), com o objetivo de identificar o histórico de saúde dos alunos e das suas práticas de atividade física.

---

<sup>10</sup> O investigador observa o fenómeno não participando no decorrer das ações relacionadas com o mesmo (Sousa & Baptista, 2011).

Este permitiu a construção de um perfil dos alunos mais completo sobre estas matérias e ajudou na compreensão de determinadas respostas e comportamentos em algumas atividades propostas.

### 2.3. YoYo intermittent recovery test

O YoYo intermittent recovery test (YYIRT) é composto por três variantes sendo elas o nível 1, o nível 2 e o teste submaximal. Nesta investigação foi realizado YYIRT nível 1 que é um teste maximal que procura focar-se na avaliação da capacidade que um individuo tem em executar um trabalho aeróbio de alta intensidade (Fanchini et al., 2014).

A escolha e utilização deste teste fundamenta-se por ser um método simples para examinar e controlar o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória de um individuo e por demonstrar ser um preditor moderadamente confiável na captação do  $VO_{2máx}$  (Karakoç, Akalan, Alemdaroğlu & Arslan, 2012; Thomas, Dawson, & Goodman, 2006). Neste sentido, é de reforçar que é também um teste que foi projetado, segundo Fanchini et al. (2014), para jovens atletas ou recreativos, de ambos os sexos, detentores de uma capacidade aeróbia menor. Por fim, um outro fator que levou à seleção do teste é o facto de este se aproximar do carácter intermitente que a dança generalizadamente apresenta.

Em termos práticos este teste consiste na capacidade de resistência ao esforço intermitente, através da pausa para recuperação, com duração de 5 segundos a cada 40m (2x20m) (Bangsbo, Iaia & Krstrup, 2008; Krstrup et al., 2006). O teste inicia-se a uma velocidade de 10km/h. O teste é ministrado a partir de uma gravação áudio, para o qual foi necessária a utilização de um sistema de som disponibilizado pela escola. O valor  $VO_{2máx}$  ( $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ) de cada individuo é determinado através da seguinte equação:

$$VO_{2máx} (ml.kg^{-1}.min^{-1}) = YYIRT1 \text{ distância (m)} \times 0.0084 + 36.4$$

O teste inicia-se com um sinal sonoro que obriga os jogadores a saírem de B (figura 1) e alcançarem o ponto C antes de um segundo sinal, que indica que devem sair deste em direção a A (figura 1). Ao alcançarem a zona entre A e B, tem 5 segundos de recuperação. A partir daqui o procedimento volta a repetir-se, reduzindo gradualmente o tempo entre sinais sonoros o que aumenta consequentemente a velocidade de corrida (Bangsbo et al., 2008; Krstrup et al., 2006).

**Figura 1** - Medidas utilizadas no teste YoYo Intermitent Test



Este teste foi implementado duas vezes ao longo do estágio, a primeira foi realizada antes do início da lecionação autónoma, a segunda realizada a meio desta fase.

#### **2.4. Estratégia adaptada do ‘Multistage Dance Aerobic Fitness Test’**

Apesar de ter sido aplicado já o YYIR, sentiu-se a necessidade de aplicar um outro teste de resistência aeróbia que estivesse diretamente relacionado com a dança. No decorrer da pesquisa encontrou-se o DAFT, desenvolvido por Wyon et al. (2003).

Contudo, este teste revelou-se impraticável, devido ao equipamento necessário para a medição do  $VO_{2máx}$  ser dispendioso. No entanto, usou-se este teste como suporte à criação de uma estratégia com o objetivo de observar a relação entre a resistência cardiorrespiratória e a qualidade de movimento das alunas.

De modo a alcançar este objetivo, esta estratégia consistiu em transmitir uma sequência de movimento com 16 tempos/contagens, para que esta fosse repetida pelos alunos durante o máximo tempo possível. A velocidade de execução é determinada pelo som de um metrônomo (gravação), que começa nos 68 bpm e a mais ou menos cada minuto sobe 10 bpm, alcançando um máximo de 108 bpm.

O teste termina quando acabar a faixa, quando houver desistência, ou então se errarem na coreografia ou saírem fora do tempo duas vezes, não necessariamente consecutivas.

**Quadro 1** – Sequência de movimento utilizada na estratégia.

Contagens	Conteúdos
1-2	Plié
3-4	Rise
5-6	Dois Hops
7-8	Slide
1-2	Gatinhar para a posição inicial
3-4	Dois passos
5-6	Meia volta em retiré
7-8	Salto com joelhos ao peito com meia volta

Esta sequência, foi criada tendo por base o carácter das aulas de contemporâneo a que a amostra seria sujeita ao longo do período de lecionação supervisionada. Assim, para além de

movimentos realizados a um nível médio e alto, como no DAFT, acrescentou-se também movimentos executados a um nível baixo.

Também, aquando a sua construção, teve-se a preocupação de assim como, Wyon et al. (2003), manter a sequência o mais simples possível, para que o foco fosse maioritariamente a economia do esforço cardiorrespiratório e não a sua execução técnica. Seguindo esta lógica os conteúdos técnicos foram escolhidos tendo em conta as dificuldades técnicas das alunas.

Esta estratégia foi implementada com a mesma lógica e nos mesmos dias que o YYIRT1. O desempenho dos alunos nas avaliações, foi registado em suporte de vídeo, para posterior análise e discussão dos resultados.

### **3. Amostra**

#### **3.1. Caracterização da turma**

A turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança é composta por nove elementos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos, porém estando uma das alunas lesionada, que não realizará as aulas, a amostra será constituída apenas por oito alunas. No que diz respeito à disciplina de Técnicas de Dança Contemporânea, a turma é dirigida pela docente Camila Fernandes (professora titular).

Relativamente à frequência no Ensino Artístico Especializado, verifica-se que seis alunas frequentam desde o 1.º ano, uma iniciou no 3.º ano e uma outra interrompeu o ciclo de estudos no 3.º ano.

Através da atribuição de um inquérito por questionário adquiriu-se um melhor conhecimento sobre o histórico de saúde e das práticas de atividade física da turma, relevante a quando planeamento da aula. Assim tendo em conta os resultados (Apêndice C), constatou-se que em termos de histórico de saúde, nenhuma aluna tem doenças cardiovasculares e apenas uma apresenta doença respiratória (asma). No passado não tiveram quaisquer outros tipos de doenças e lesões.

No que diz respeito à atividade extracurricular, verificou-se que apenas cinco das alunas praticam outras atividades para além das integradas no plano de estudos, como Jazz, Barra de

chão e o Projeto ANIMA<sup>11</sup>. Destas cinco alunas, 2 fazem entre 1 a 2 horas a mais de atividade física por semana, outras duas entre 3 a 4 horas e apenas uma faz mais de 4 horas.

Quanto à prática de atividade física no passado, duas alunas evidenciaram já ter praticado duas modalidades desportivas, enquanto que as restantes seis apenas uma. As modalidades mencionadas pelas alunas foram a natação e a ginástica acrobática. Contudo, algumas alunas mencionaram também a dança clássica como modalidade desportiva praticada no passado e, apesar de esta não o ser, decidiu-se ter esta resposta em conta uma vez que deter este conhecimento têm igual importância para a construção do perfil. Relativamente ao número de anos que praticaram essa modalidade, duas alunas praticaram entre 1 a 3 anos, cinco entre 4 a 6 anos e duas praticaram essa modalidade mais de 9 anos. O tempo de prática semanal variou entre menos de 1h até mais de 4 horas de prática.

### **3.2. Adolescência**

A adolescência é a última fase do desenvolvimento humano, antes de atingir a fase adulta. O interesse em abordar esta temática, advém do facto da amostra ter idades compreendidas entre 14 e 15 anos, a posiciona segundo a divisão de Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro e Gomes (2007), na fase intermédia da adolescência (13-16 anos)

A entrada na adolescência é assinalada pela crise da puberdade, que dá início a um conjunto de complexas transformações somáticas e modificações psicofisiológicas visíveis, decorrentes da maturação sexual, que vão promover mudanças evolutivas significativas ao nível motor, afetivo e cognitivo (Fonseca, 2005).

Nesta fase de desenvolvimento adquire-se uma nova fisionomia corporal, através do crescimento ósseo e de estatura e também das vísceras (coração, pulmão, órgãos genitais, etc.). “Por via de tais modificações, a eficácia e a coordenação motoras, podem evocar episodicamente, certas dispraxias e imperícias mímicas e gestuais, certas instabilidades posturais, dismetrias espaciais e disincronias temporais, daí a discrepância dos fatores psicomotores neste período de desenvolvimento.” (Fonseca, 2005, p.96).

De modo a contrariar as consequências que advêm das transformações sofridas pelo corpo e potenciar o seu desenvolvimento saudável, Fernandes (2018) refere que é fundamental nesta

---

<sup>11</sup> Projeto ANIMA – Núcleo coreográfico e Plataforma profissional: é um projeto através do qual se promove uma aproximação dos alunos ao meio profissional da dança, convidando vários coreógrafos para que criem um objeto artístico com posterior apresentação.

fase, continuar o trabalho de desenvolvimento da coordenação como também das capacidades condicionais como a força, velocidade e resistência em ambos os géneros.

Na adolescência o indivíduo atribui uma grande concentração a si próprio e um grande foco à autoimagem (Tavares et al., 2007), no entanto a profunda reorganização do esquema corporal interfere com a imagem psíquica dele obtida, que também se encontra em mutação. Desta forma, podem passar afetivamente “(...) por abruptos desequilíbrios interiores, inexplicáveis fobias (dismorfofobia), sentimentos de vergonha e timidez, sonhos e fantasias impossíveis, e incompreendidas sensibilidades, que podem levar o jovem a sentir-se desvalorizado diante de problemas de obesidade, de uso de óculos (...) entre outros.” (Fonseca, 2005, p.96).

Em termos cognitivos assiste-se também na adolescência “(...) a uma transição progressiva do pensamento operatório e concreto para o pensamento formal e abstrato.” (Fernandes, 2018, p.56).

Esta fase de desenvolvimento humano é caracterizada por uma grande tensão, promovida pela vontade de fuga de um estado de dependência e de uma luta pela identidade, onde através de oposições e resistências aos valores do adulto, alcançam uma maior independência em relação aos pais. Em paralelo a esta tensão, nasce em oposição uma pulsão para a procura de semelhanças, concordâncias, cumplicidades, amizades, e empatias, que podem tender a relações mais íntimas (Fonseca, 2005).

Porque ao nível genético estamos configurados para viver em grupo, é também verificado nesta fase, que o adolescente passar por uma aprendizagem social. Os grupos da adolescência, segundo Fonseca (2005), são fundamentais para a maturidade nas relações interpessoais e construção da cidadania e personalidade dos jovens. Porém o desenvolvimento destes aspetos está dependente de uma orientação e organização, “(...) devidamente mediatizada pelos valores positivos da sociedade, onde a família, a escola e a comunidade no seu todo, têm um papel muito importante a desempenhar.” (pp.96-97).

A apresentação de todos estes aspetos, reforça a importância de no momento de planificação de uma aula/treino, ponderar e conhecer a fase de desenvolvimento humano em que os alunos se encontram, pois, deter este conhecimento permitirá compreender certos pontos fortes e fracos dos jovens, adequando as metodologias e pedagogias de ensino ao contexto.

## **4. Plano de ação**

### **4.1. Procedimentos**

Para que os objetivos delineados fossem cumpridos, foi necessário planear e estruturar as várias fases da prática de estágio, previstas pelo regulamento do estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da ESD.

Assim, durante o 1.º período escolar realizou-se 15 horas de observação estruturada, e as primeiras 3 horas de lecionação acompanhada. Na observação estruturada pretendeu-se, numa primeira parte, fazer uma caracterização da semana de trabalho da amostra, através da recolha do tempo que os alunos passam em atividade e do tempo que passam em repouso, em todas as aulas de cariz prático. Na segunda fase da observação, pretendeu-se através da análise da aula pública, identificar as principais dificuldades da amostra em termos técnicos e físicos, para que a intervenção nas seguintes fases fosse adequada.

Também nesta fase, aplicou-se um inquérito por questionário à amostra, com o objetivo de identificar o seu histórico de saúde e as suas práticas de atividade física, para a construção e conhecimento do perfil dos alunos nestas matérias.

Ainda neste período, deu-se início à lecionação acompanhada, com a experimentação de uma metodologia de aula com um carácter intermitente, em que as recuperações entre exercícios eram realizadas através da caminhada. A implementação deste modelo de aula nesta fase, permitiu perceber as dificuldades dos alunos na sua realização e que modificações e estratégias teriam de ser acolhidas para a fase posterior de lecionação autónoma.

No início do 2.º período letivo, realizou-se as restantes 7,5h de lecionação acompanhada, onde se procurou conhecer os objetivos da professora titular para este segundo período e tentar dar uma continuidade ao trabalho desenvolvido no primeiro período. Para cumprimento deste objetivo, foi pedido que ainda nesta fase fossem dadas pela professora titular, algumas premissas para a construção de alguns exercícios a integrarem a sua aula.

Ainda no 2.º período, ao entrar na fase de lecionação autónoma, realizou-se a 1ª avaliação à resistência aeróbia dos alunos. Após esta avaliação iniciou-se o trabalho em aula, com vista ao desenvolvimento da resistência aeróbia, com uma frequência quase regular de 3 vezes por semana. Nesta etapa a utilização do diário de bordo auxiliou ao controlo da progressão da carga e das aulas (em termos de duração e intensidade) ao longo do período letivo.

Após a aplicação de algumas estratégias para o desenvolvimento da resistência aeróbia, a meio do período de lecionação, foi realizada a segunda avaliação para que se verificasse as repercussões das estratégias implementadas, nomeadamente estratégias para gestão do tempo

passado em atividade e em repouso e exercícios como as travessias, o vaivém e a corrida intercalada com uma sequência de movimento.

Segundo o plano anual de atividades do CRSM, é também neste período que ocorrem os exames do Curso Básico de Dança. Como sugestão das professoras cooperante e titular e uma vez que toda lecionação ao longo do período seria realizada pelo professor estagiário, a responsabilidade da construção e preparação do exame foi-lhe atribuída.

As 3 horas de colaboração em outras atividades pedagógicas, foram realizadas também neste 2.º período, desempenhando a função de jurado nos exames de outras turmas e disciplinas.

O funcionamento desta prática de estágio estava inicialmente previsto para o 1.º e 2.º período letivo, porém, devido à pandemia Covid-19, as aulas foram temporariamente canceladas antes do 2ª período terminar. Como consequências, encontra-se a impossibilidade em realizar o exame final da disciplina de TDCont, como também a 3ª avaliação à resistência aeróbia, que seria crucial para a análise dos resultados.

Após a organização logística do CRSM para dar seguimento ao 3.º período, foi possível realizar as horas de lecionação autónoma em falta e assim concluir o estágio. Estas últimas aulas de lecionação autónoma, realizadas via online, incidiram, em acordo com a professora titular, unicamente no trabalho da condição física. Encontrando-se as alunas com apenas uma aula de 2 horas, de técnica de dança contemporânea por semana com um carácter síncrono<sup>12</sup>, achou-se que seria pertinente implementar aulas que promovessem um trabalho físico mais vigoroso.

De seguida apresenta-se no quadro 2 um resumo do plano de ação com a calendarização, os objetivos previstos a atingir em cada uma das fases do estágio, assim como os respetivos instrumentos de recolha de dados a serem utilizados.

---

<sup>12</sup> Aulas de comparência obrigatória, via online.

**Quadro 2** – Resumo da calendarização das fases de estágio, objetivos e instrumentos e técnicas utilizadas.

Calendarização	Fase do estágio	Objetivos	Instrumentos e técnicas
1.º Período Escolar	Observação Estruturada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caracterizar a semana de trabalho da amostra, através da recolha dos tempos em atividade e dos tempos de repouso em todas as aulas práticas.</li> <li>- Identificar o perfil dos alunos quanto ao histórico de saúde e prática de atividade física extracurricular;</li> <li>- Identificar as dificuldades gerais em termos técnicos e físicos da amostra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grelhas de observação.</li> <li>- Questionário</li> <li>- Diário de bordo</li> </ul>
	Participação Acompanhada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar uma aula, com uma metodologia experimental;</li> <li>- Observar e analisar as reações e dificuldades das alunas, na realização da aula experimental;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diário de Bordo</li> </ul>
2.º Período Escolar	Participação Acompanhada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procurar encontrar os objetivos e os respetivos princípios das Técnicas de Dança Contemporânea das aulas da professora titular;</li> <li>- Intervir com correções e exercícios nas aulas da professora titular;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diário de bordo</li> </ul>

		- Construir uma transição suave entre a fase da participação acompanhada e da lecionação supervisionada.	
	Lecionação Supervisionada	- Aplicar um conjunto de estratégias em aula para o desenvolvimento da resistência aeróbia; - Monitorizar o estado da resistência aeróbia;	- Diário de bordo - YYIRT - Estratégia
	Colaboração em outras atividades pedagógicas	_____	_____
3.º Período Escolar	Lecionação Supervisionada	Promover a manutenção da condição física	_____

## 5. Calendarização geral

De uma forma geral, a distribuição das horas pelas quatro fases do Estágio teve em conta as atividades obrigatórias desenvolvidas ao longo dos três períodos letivos.

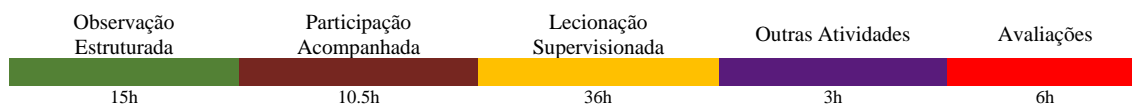
Não foi possível realizar em todas as semanas as três aulas, pois em algumas semanas as alunas tiveram atividades extracurriculares ou outras prioridades, promovidas pela instituição de ensino.

O quadro 4 apresenta a calendarização das quatro fases do estágio, nomeadamente: Observação Estruturada, Participação Acompanhada, Lecionação Supervisionada e participação em outras atividades, definidas pelo Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da ESD, ao longo do ano letivo.

Tabela 2 - Calendarização do Estágio no CRSM.

Ano Letivo 2019/2020																						
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.													
Interrupção Letiva (IL)	1	1.º Período	1	1.º Período	1	2.º Período	1	2.º Período	1	3.º Período	1	3.º Período	1	3.º Período	1							
	2		2		2		2		2		2		2		2	2	2	2	2	2		
	3		3		3		3		3		3		3		3	3	3	3	3	3	3	3
	4		4		4		4		4		4		4		4	4	4	4	4	4	4	4
	5		5		5		5		5		5		5		5	5	5	5	5	5	5	5
	6		6		6		6		6		6		6		6	6	6	6	6	6	6	6
	7		7		7		7		7		7		7		7	7	7	7	7	7	7	7
	8		8		8		8		8		8		8		8	8	8	8	8	8	8	8
	9		9		9		9		9		9		9		9	9	9	9	9	9	9	9
	10		10		10		10		10		10		10		10	10	10	10	10	10	10	10
	11		11		11		11		11		11		11		11	11	11	11	11	11	11	11
1.º Período	12	1.º Período	12	2.º Período	12	2.º Período	12	3.º Período	12	3.º Período	12	3.º Período	12	3.º Período	12							
	13		13		13		13		13		13		13		13	13	13	13	13	13	13	
	14		14		14		14		14		14		14		14	14	14	14	14	14	14	14
	15		15		15		15		15		15		15		15	15	15	15	15	15	15	15
	16		16		16		16		16		16		16		16	16	16	16	16	16	16	16
	17		17		17		17		17		17		17		17	17	17	17	17	17	17	17
	18		18		18		18		18		18		18		18	18	18	18	18	18	18	18
	19		19		19		19		19		19		19		19	19	19	19	19	19	19	19
	20		20		20		20		20		20		20		20	20	20	20	20	20	20	20
	21		21		21		21		21		21		21		21	21	21	21	21	21	21	21
	22		22		22		22		22		22		22		22	22	22	22	22	22	22	22
	23		23		23		23		23		23		23		23	23	23	23	23	23	23	23
	24		24		24		24		24		24		24		24	24	24	24	24	24	24	24
	25		25		25		25		25		25		25		25	25	25	25	25	25	25	25
	26		26		26		26		26		26		26		26	26	26	26	26	26	26	26
	27		27		27		27		27		27		27		27	27	27	27	27	27	27	27
	28		28		28		28		28		28		28		28	28	28	28	28	28	28	28
	29		29		29		29		29		29		29		29	29	29	29	29	29	29	29
	30		30		30		30		30		30		30		30	30	30	30	30	30	30	30
			31				31				31				31		31		31		31	

Legenda:



## **Capítulo IV - Estágio: Apresentação e análise dos dados.**

### **1. Observação estruturada**

#### **1.1. Desenvolvimento e calendarização**

Esta investigação, iniciou-se no 1.º período letivo com a fase de observação estruturada. Para a sua concretização foram necessárias mais horas do que as estipuladas pelo regulamento do estágio, assim observou-se um total de 10 aulas, o correspondente a 15 horas. Destas dez aulas nove foram utilizadas para registar os tempos em atividade e em repouso, de modo a conseguir-se compreender algumas características da carga de trabalho a que a amostra é sujeita semanalmente pelo curso. Para este efeito foram utilizadas grelhas de observação. A outra aula foi utilizada para a observação da aula pública da turma, em que se pretendeu registar as maiores dificuldades técnicas e físicas. Para este efeito o registo foi feito exercício a exercício, através do plano de aula gentilmente disponibilizado pela professora titular.

#### **1.2. Objetivos**

- Caracterizar a semana de trabalho da amostra, através da recolha dos tempos em atividade e dos tempos de repouso em todas as aulas práticas;
- Identificar as dificuldades gerais em termos técnicos e físicos da amostra.

#### **1.3. Reflexões**

A fase de observação teve um papel fulcral, na aquisição de conhecimento sobre o contexto e a amostra, percebendo desta forma, se o trabalho a que se proponha desenvolver nos próximos meses, era efetivamente pertinente e necessário.

Para alcançar este entendimento, foi essencial observar inicialmente, durante uma semana, todo o trabalho prático realizado pela amostra, promovido pelo curso básico de dança, de forma a perceber se o treino aeróbio era equacionado em algum momento. Posteriormente a esta observação, também se efetuou a análise ao desempenho das alunas, na apresentação da aula pública, dissecando as suas dificuldades técnicas e físicas.

##### **1.3.1. Observação da semana de trabalho**

Relativamente à observação da semana de trabalho, o objetivo foi recolher como dados, todo o tempo que as alunas passavam por aula, em atividade e em repouso. Semanalmente as alunas depararam-se com 10 aulas práticas, cada uma com uma duração de 90 minutos, o que

perfaz um total de 15 horas semanais de atividade física, promovidas pelo curso básico de dança.

No entanto, antes de se dar início à interpretação dos dados recolhidos, é importante referir algumas particularidades da semana observada. Sendo assim, nesta semana as alunas encontravam-se em preparação para as aulas públicas de TDC e TDCont. Este facto fez com que os tempos em atividade e em repouso fossem diferentes, pois a aula teve um carácter mais contínuo e com tempos de repouso no geral mais curtos que o habitual, pois os exercícios já estavam memorizados e o número de correções foi menor. Outra particularidade da semana, foi o facto de não ter sido realizada uma das aulas de TDC, uma vez que as alunas tiveram um ensaio geral de uma atividade extracurricular nesse horário. Assim, não tendo havido a possibilidade de assistir ao ensaio, ficou em falta o registo de um dos momentos práticos semanais.

Pelo facto de duas das cinco aulas semanais de TDCont, apresentarem objetivos e realizarem trabalhos diferentes, decidiu-se por este motivo distinguir esses aspetos na tabela 5 adotando siglas diferentes. Assim na aula em que as alunas realizam um trabalho de exploração do movimento e de composição coreográfica denominou-se de LAB e na que se dedicam à aprendizagem de peças de coreógrafos contemporâneos de REP.

Na TDC também se depara com uma situação semelhante, em que uma aula semanalmente, é dedicada ao trabalho de pontas e à aprendizagem de variações de dança clássica, esta terá a denominação na tabela 5 e ao longo da análise de VAR.

O agrupamento dos registos foi efetuado pelo tipo de trabalho realizado e não pela designação horária do momento, que estava destinado a um determinado tipo de atividade e isto porque por exemplo, no fim de uma aula de TDCont, foi realizado trabalho referente a REP e numa aula de REP, devido à ausência da maioria das alunas, essa aula foi disponibilizada para esclarecimento de dúvidas e revisão dos exercícios da aula aberta.

No sentido de clarificar as variáveis registadas, considerou-se que o TA é todo o tempo passado pela amostra na concretização de uma tarefa ou exercício e que o TR são os momentos de transição entre exercícios ou explicações e correções dadas pelo professor fora do TA.

Para ser possível efetuar a média dos tempos registados, foi necessária a conversão de todos os tempos para segundos.

**Tabela 3** - Médias dos tempos em atividade e em repouso por disciplina.

	LAB TA	LAB TR	TDC TA	TDC TR	TDCont TA	TDCont TR	REP TA	REP TR	VAR TA	VAR TR
Média	574,14	123,00	85,63	48,47	110,76	81,95	109,24	36,70	200,85	319,67
N	7	6	46	45	59	57	34	33	20	18

Começando a interpretação dos dados pela LAB, verifica-se que as alunas nesta disciplina passaram, em média, quase 10 minutos em atividade e com um tempo de repouso de aproximadamente 2 minutos. Estes valores poderão ser favoráveis a um treino aeróbio contínuo, no entanto, sendo as tarefas propostas em aula de exploração e composição coreográfica em dueto, observou-se que a atividade teve uma intensidade baixa, com momentos de conversação entre duplas de trabalho, que conduziam a certas pausas durante as tarefas. Sendo assim as características da aula não são favoráveis a que um treino aeróbio seja promovido.

Nas aulas de TDC observadas, registou-se uma média de TA de um pouco mais que 1 minuto e de repouso de quase 50 segundos. Estes valores à partida não promovem um treino aeróbio, pelo facto de o TR ser muito elevado quando comparado com o TA. Sendo o TA de aproximadamente um minuto, o TR deveria rondar os 10 a 20 segundos, para promover um treino aeróbio. No entanto verifica-se que a intensidade dos exercícios ao longo da aula também não é constante, apresentando os da barra uma intensidade de baixa a moderada e os de centro de moderada a elevada.

Na TDCont regista-se a mesma relação entre TA e TR que na TDC, apesar de ambos os valores serem superiores, apresentando uma média de TA de aproximadamente 1 minuto e 50 segundos e de TR de 1 minuto e 20 segundos. Desta forma, estes valores não promovem um treino aeróbio e a intensidade dos exercícios de solo e centro/diagonais são respetivamente comparáveis aos da barra e de centro das aulas de TDC.

O trabalho promovido em REP, registou uma média de TA de sensivelmente 1 min e 50 segundos e de TR de 36 segundos. Apesar de com estes valores existir uma maior proximidade de um treino aeróbio descontínuo, o TR ainda é um pouco elevado, para o TA registado. Quanto à intensidade da atividade, observou-se que oscilou entre o moderado e o elevado, devido à rápida velocidade de execução do excerto da peça em aprendizagem e, à existência de um número considerável de saltos. Porém a duração total dos dois momentos de repertório foi de aproximadamente 24 minutos, muito inferior à de uma aula normal.

Na disciplina de VAR, a professora responsável encontrava-se a compor uma coreografia, para uma apresentação num evento da instituição. O facto de ainda encontrar-se

em processo de criação e conseqüentemente necessitar de mais tempo para experimentar e pensar em combinações e formações e ainda dar correções, originou um caso único em que se verifica uma média de TR (5 minutos e 30 segundos) superior à de TA (3 minutos e 30 segundos).

Tendo em conta os dados apresentados e a subsequente interpretação, conclui-se que, numa perspetiva geral, nenhum dos momentos práticos a que a amostra é sujeita ao longo de uma semana de trabalho, é favorável à criação de adaptações positivas na resistência aeróbia, pois não se verifica nenhum momento em que a relação TA e TR seja favorável a um treino aeróbio.

### **1.3.2. Observação da aula pública**

Com a disponibilização do plano de aula por parte da professora titular, em que constava a descrição dos conteúdos abordados por exercício, verificou-se que não havia a necessidade de, para a observação e análise da aula, construir grelhas de observação. Assim optou-se por apenas retirar algumas notas por exercício, em relação ao desempenho das alunas, na tentativa de identificar as dificuldades técnicas e físicas na execução dos conteúdos abordados.

Ao nível técnico as principais dificuldades demonstradas pela maioria da turma, foram; o manter do alongamento das pernas ao realizar *leg extensions*<sup>13</sup>, principalmente as de maior amplitude; nas espirais verifica-se alguns problemas na coordenação do corpo na sua execução; apresentam pouca consciência do contacto dos pés e mãos com o chão, durante o trabalho de solo; falta de alinhamento das pernas na execução de um plié; e por último revelam uma cinesfera de movimento muito pequena.

Verificou-se que ao nível dos membros superiores, existe um mau alinhamento e posicionamento dos braços, que contribui para uma descoordenação entre estes e o restante movimento do corpo. Estes aspetos possivelmente estão relacionados com o nível de força dos membros superiores, no entanto foram realizados poucos elementos técnicos em aula que permitissem reforçar ou corroborar esta ideia.

Em termos físicos foi possível averiguar, através da reduzida impulsão nos saltos e as instabilidades na perna de apoio, que as alunas revelam alguma fragilidade quanto aos níveis de força dos membros inferiores. Uma aluna em particular revela um grande défice neste aspeto, demonstrando pouca estabilidade ao nível do tornozelo e uma impulsão muito reduzida.

---

<sup>13</sup> Refere-se à ação de elevar a perna de trabalho à frente, lado e atrás.

Numa apreciação global, a turma revelou-se heterogénea tanto ao nível técnico como físico, uma vez que se aferiram grandes disparidades entre as alunas em algumas das especificidades, como por exemplo: a capacidade de salto, a flexibilidade, a coordenação e a qualidade de movimento.

Esta componente da observação foi importante para a construção dos exercícios na fase de participação acompanhada e de lecionação supervisionada, em que se pôde pôr em prática estratégias para combater estes pontos fracos.

## **2. Participação acompanhada**

### **2.1. Desenvolvimento e calendarização**

Esta fase do estágio, em que normalmente ocorre uma partilha da lecionação entre o professor titular e o professor estagiário, foi desenvolvida entre o 1.º e o 2.º período letivo e subdivida em duas etapas com abordagens diferentes.

Na primeira etapa, realizada no 1.º período, propôs-se à professora titular, iniciar com a experimentação de uma metodologia de aula (Apêndice K), construída de modo a promover um treino aeróbio. Tendo permitido a sua aplicação, foram utilizadas 2 aulas (3 horas) para este efeito, porém o objetivo de aplicar esta metodologia na fase em questão, não foi o de desenvolver a resistência aeróbia, mas sim a recolha e compreensão das reações e dificuldades na realização da aula e ainda um parecer da professora titular, quanto ao seu cumprimento dos objetivos gerais e específicos para esta disciplina.

A segunda etapa, maioritariamente desenvolvida no 2.º período, tomou um rumo diferente tendo em conta os resultados obtidos na etapa anterior. Decidiu-se então, apostar na criação de uma maior proximidade com a turma e também com os objetivos e princípios da professora titular e do curso. Para este efeito e sempre em diálogo com a professora titular, optou-se pelo acompanhamento e intervenção na sua aula, através da adição de correções técnicas e artísticas ou qualquer outro tipo de comentário ou análise complementar, sempre que fosse pertinente. Também se procedeu à construção de alguns exercícios a partir de premissas dadas pela professora titular. Para o desenvolvimento desta etapa foram utilizadas 5 aulas (7,5 horas).

### **2.2. Objetivos**

- Aplicar uma aula, com uma metodologia experimental, construída de modo a promover um desenvolvimento aeróbio;

- Observar e analisar as reações e dificuldades das alunas, na realização da aula experimental;
- Procurar encontrar os objetivos e os respetivos princípios das Técnicas de Dança Contemporânea das aulas da professora titular;
- Intervir com correções e exercícios nas aulas da professora titular;
- Promover uma transição suave na mudança de professor e metodologia de aula, entre a fase da participação acompanhada e da lecionação supervisionada.

## 2.3. Reflexões

### 2.3.1. 1ª Etapa

A aula técnica de dança contemporânea testada nesta primeira etapa, foi construída tendo por base os métodos contínuos e descontínuos do treino aeróbio e alguns dos princípios de estruturação de uma aula de contemporâneo, respetivamente mencionados anteriormente por Alves (1996) e Fernandes (2018). A aula foi planeada para uma duração de 1 hora e 30 minutos e encontra-se dividida em 3 partes distintas. Como características transversais a toda a aula identifica-se, a realização da aula com uma disposição espacial em círculo e com deslocação, o professor encontra-se sempre ao centro do círculo e também o facto de as músicas serem reproduzidas em continuidade.

Relativamente à 1ª parte da aula, esta tem uma duração de 30 minutos e engloba a fase de aquecimento (articular e cardiorrespiratório) e toda a fase de *deepwork/moving across the floor*, onde se trabalha as bases e conteúdos que serão utilizados na 2ª parte. Uma decisão conscientemente tomada foi, a de utilizar conteúdos maioritariamente já abordados e trabalhados pelas alunas e a construção minimalista dos exercícios, para promover um grande número de repetições dos conteúdos. A sua organização aproxima-se do método descontínuo de treino aeróbio, isto porque as alunas realizam os vários exercícios sempre a deslocarem-se com uma intensidade que varia de moderada a elevada. Entre cada exercício existe uma fase de recuperação ativa<sup>14</sup> em que as alunas continuam a caminhar em círculo enquanto captam os exercícios que o professor marca. A duração destas fases de recuperação varia consoante a intensidade e duração dos exercícios e os objetivos que se pretendem alcançar. Desta forma e

---

<sup>14</sup> É a execução de exercícios contínuos aeróbios com baixa intensidade (entre 20 a 50% do  $VO_{2máx}$ ), após ou durante uma atividade com elevada intensidade, ajudando na diminuição do lactato sanguíneo (Pastre, Bastos, Júnior, Vaderlei & Hoshi, 2009).

tendo em conta o objetivo da aula, sempre que possível promoveu-se a existência de uma recuperação incompleta, definida por Alves (1996) no enquadramento teórico. Entre a 1.ª e 2.ª parte há uma pausa que pode variar entre os 10 a 15 minutos, para que os alunos possam beber água e de seguida aprendam a combinação que será utilizada na fase seguinte.

A 2ª parte da aula tem uma duração entre 15 a 20 minutos, em que por grupos definidos na pausa, entram à vez no centro do círculo e executam uma combinação rica em níveis, que engloba muitos dos conteúdos trabalhados na fase anterior. Enquanto um grupo faz a combinação, os restantes elementos correm em círculo com uma intensidade moderada. Assim que um grupo finalize, voltam para a corrida e outro grupo entra no círculo para realizar a combinação. Apesar das tarefas nesta fase serem distintas em termos de complexidade e também na utilização dos grupos musculares, tentou-se que a corrida e a combinação tivessem intensidades semelhantes, para que se aproximasse o mais possível do método de treino aeróbio contínuo.

A aula é finalizada com uma 3ª parte de 25 a 35 minutos, dependendo do tempo usado nas outras partes, em que se efetua um *cool-down*, com a diminuição progressiva da corrida até chegar a uma caminhada tranquila e também alguns exercícios de alongamentos para os principais grupos musculares utilizados.

Apesar do cuidadoso planeamento, não foi realizada, anteriormente à implementação desta metodologia, nenhuma avaliação física às alunas e, por este motivo, foram necessárias adaptações no momento de aplicação, pois deparou-se com algumas problemáticas e dificuldades relacionadas principalmente, com a execução técnica e a condição física das alunas, que serão adiante explanadas.

A aula requeria uma rápida memorização dos exercícios, para que a duração da recuperação fosse a ideal ao cumprimento do treino aeróbio. No entanto, apesar de se ter construído exercícios mais simples com a combinação de poucos conteúdos, verificou-se que a memorização em alguns momentos, não foi tão rápida quanto o esperado e por esta razão, foi necessário despender mais tempo nas marcações. Um aspeto que pode ter contribuído para a dificuldade de memorização, é o facto de as alunas estarem a caminhar aquando a demonstração do exercício, pois o foco estava dividido entre a memorização do exercício, o caminhar e o manter da disposição espacial. Manifestaram-se também dificuldades na execução de alguns conteúdos da aula, como por exemplo, salto de joelhos ao peito; salto com calcanhares ao rabo e pequenos saltos com rotação. Este facto não permitiu progredir e abordar todos os conteúdos planeados, pois não se verificaram as condições necessárias para avançar. Adjacente às

dificuldades de execução, a necessidade da pausa para correção, também foi algo recorrente em algumas alunas, pois apesar da maioria dos conteúdos já terem sido abordados, a turma ao nível do domínio técnico tem um carácter heterogéneo. Ainda em termos do movimento, houve dificuldade em diferenciar e executar diferentes dinâmicas pedidas em alguns exercícios.

Pelo facto de não se encontrarem familiarizadas com a metodologia de aula e conseqüentemente com algumas das suas especificidades, notou-se uma enorme dificuldade em manterem a disposição espacial definida desde o início da aula, apresentando como principal tendência a diminuição consecutiva do diâmetro do círculo. Devido ao estúdio ser muito amplo e existir sempre música, verificou-se que a posição do professor ao centro e dos alunos em círculo, por vezes dificultava a comunicação com os alunos, visto que o professor estará sempre de costas para alguém.

Algumas alunas sentiram durante a aula, alguns enjoos e tonturas, muito provavelmente devido: à intensidade da aula, a certas alternâncias súbitas do nível baixo para alto e vice-versa e à deslocação ser realizada sempre em círculo, apesar de se alternar os sentidos de rotação. Devido também à intensidade da aula e conseqüente cansaço, verificou-se nos últimos momentos da aula, uma diminuição da concentração e alguma desmotivação das alunas.

Uma vez que a turma é heterogénea ao nível da condição física e domínio técnico, a aula estava adequada à capacidade de algumas alunas, mas para outras era excessivamente exigente.

Teria sido benéfico prosseguir com a experimentação desta aula e após algumas modificações, confirmar se os problemas e dificuldades se manteriam, ou se seriam superados. Porém, sendo o tempo limitado e também pelo facto de em conversa com a professora titular ter-se chegado à conclusão de que, a metodologia aplicada não era reflexo dos objetivos da escola para com a turma, decidiu-se então prescindir desta opção e reformular a estratégia e metodologia a implementar.

No entanto, em apreciação geral, é uma metodologia que funcionaria com um grupo mais avançado ao nível técnico, pois o foco da aula é o desenvolvimento da resistência aeróbia e para que este objetivo seja alcançado, tem que existir um maior domínio dos conteúdos técnicos. Uma estratégia que poderia ter sido usada para minimizar algumas das dificuldades encontradas, caso existissem mais horas de lecionação, seria a de numa primeira fase, trabalhar e interiorizar os exercícios fora desta estrutura e características da aula, para então, numa fase posterior, implementá-los na metodologia e dar início ao desenvolvimento da resistência aeróbia.

Esta etapa teve uma enorme importância para o apuramento da metodologia e estratégias a utilizar na fase de lecionação supervisionada. Iniciar esta fase com uma estratégia bem delineada, era e foi crucial para garantir que o trabalho da resistência aeróbia fosse logo implementado na primeira aula, aproveitando assim, todo o tempo disponibilizado para tentar promover adaptações no sistema aeróbio.

### 2.3.2. 2ª Etapa

Nesta 2ª etapa, como já mencionado, apostou-se numa tentativa de maior proximidade com a turma e também com os objetivos e princípios da professora titular, através do acompanhamento e intervenção nas suas aulas, dando correções e implementando cinco exercícios (Apêndice L).

Começando pelos 5 exercícios, estes foram construídos com base em diretrizes dadas pela professora titular. As diretrizes não tiveram um caráter de obrigatoriedade, mas sim de orientação nos objetivos e estrutura da aula. As 5 diretrizes foram:

- I. *Pliés*<sup>15</sup> (Mobilidade articular das costas; diferentes dinâmicas);
- II. *Brushes*<sup>16</sup> (com combinação de outros elementos técnicos ex: *développés*<sup>17</sup>, *enveloppés*<sup>18</sup>, espirais, voltas, transferências de peso);
- III. Exercício de Transferências de peso com deslocamentos e voltas;
- IV. Exercício de combinação de médios, grandes saltos (*temps levés*<sup>19</sup> (*attitude*<sup>20</sup>; *arabesque*<sup>21</sup>) e *Grand jeté*<sup>22</sup>, c/ou s/ rotação);
- V. *Movement combination* (diferentes elementos técnicos da aula elaborada, níveis).

---

<sup>15</sup> “A bending of the knee or knees. Pliés are either demi or grand, according to the depth of the bend.” (Minden, 2005, p.306).

<sup>16</sup> Refere-se à ação de deslizar a sola do pé pelo chão.

<sup>17</sup> “The commonly shortened term for temps développé, referring to the extension of the leg from the standing fifth position through sur le cou-de-pied, retiré, and attitude to a fully stretched leg devant, à la seconde, or derrière.” (Minden, 2005, p.303).

<sup>18</sup> “A développé in reverse.” (Minden, 2005, p.303).

<sup>19</sup> “A jump defined as pushing off from either one or both feet.” (Minden, 2005, p.309).

<sup>20</sup> “The working leg extends back or front and is bent.” (Minden, 2005, p.299).

<sup>21</sup> “In ballet, a position in which the dancer stands on a straight or bent supporting leg with the other leg straight and extended directly behind (derrière), with the foot on the floor (à terre) or in the air (en l’air).” (Minden, 2005, p.299).

<sup>22</sup> “The dancer brushes the working leg to hip level (as in grand Battement), pushes forward off the supporting leg, momentarily suspends the legs in a horizontal position in the air (...).” (Minden, 2005, p.305).

Quanto à primeira diretriz, foi construído um exercício de continuação dos *pliés* da professora titular, em que se usou para a mobilidade articular das costas conteúdos como a *curve*<sup>23</sup>, a *contraction*<sup>24</sup>, o *flat back*<sup>25</sup> e a espiral.

Para a segunda diretriz foi também construído um exercício de continuação do exercício de *brushes* da professora titular, sendo que não se usou os conteúdos sugeridos pela professora, porque já estavam inseridos no seu exercício. Assim optou-se por criar uma combinação de *rond jambes*<sup>26</sup> *en dehor*<sup>27</sup>, *en dedans*<sup>28</sup>, com mudança de direção e com volta.

Com a terceira diretriz criou-se um exercício de adágio com os conteúdos sugeridos, inserindo como extras o *arabesque* e a espiral. Com este exercício pretendeu-se trabalhar a qualidade de suspensão nas voltas e a força da perna de apoio.

A construção do quarto exercício seguiu a diretriz dada, no entanto ao aplicar o exercício, apercebeu-se de que as alunas nunca tinham feito *grand jetés* com rotação. Como solução, manteve-se a preparação para o *grand jeté*, mas em vez deste modificou-se para um *grand rond jambe*<sup>29</sup>, pois esta ação é semelhante à feita no *grand jeté*, mas sem o salto.

O quinto e último exercício foi a construção de uma sequência de movimentos trabalhados ao longo da aula, em que ao contrário do solicitado pela professora, teve pouca alternância de níveis, desenvolvendo-se a sequência maioritariamente num nível baixo. A aprendizagem deste exercício teve particular importância para a fase de lecionação supervisionada, na aplicação de um exercício no fim da aula para o desenvolvimento da resistência aeróbia. O exercício integrava duas partes que alternavam à ordem do professor, uma só com corrida e a outra com a sequência de movimento. Uma vez que a sequência já se encontrava memorizada, foi possível numa fase inicial focarem-se maioritariamente na gestão do esforço e menos nos aspetos técnicos.

---

<sup>23</sup> “Nesta técnica [refere-se à de Merce Cunningham] o corpo volta a subir à vertical, mas o tronco move-se de diversas formas: curva-se para a frente (*curve*), arqueia-se para trás (*arch*), torce-se (*twist*) ou inclina-se.” (Fazenda, 2012b, p.72).

<sup>24</sup> “A contraction is pulling inward and tensing the center of the body. Some styles of modern dance contract low in the torso close to the pelvis, some in the center of the torso near the stomach, and others somewhat higher, nearer the chest.” (Giguere, 2014, p.69).

<sup>25</sup> Ação de inclinar o tronco à frente a partir da cintura pélvica, até alcançar um ângulo de 90°. As costas devem encontrar-se alinhadas desde a base do crânio até ao cóccix e paralelas ao chão.

<sup>26</sup> The working foot of a straight leg describes an arc on the floor, moving from front to back (en dehors) or back to front (en dedans).” (Minden, 2005, p.308).

<sup>27</sup> “In a circular direction out away from the supporting leg.” (Minden, 2005, p.302).

<sup>28</sup> “In a circular direction in toward the supporting leg.” (Minden, 2005, p.302).

<sup>29</sup> “The same movement as rond de jambe but with the working leg off the ground.” (Minden, 2005, p.308).

A intervenção realizada a partir das correções, contribuiu para um melhor conhecimento da turma, uma vez que a fase de observação estruturada teve objetivos específicos quanto à recolha das dificuldades das alunas. Assim esta fase permitiu uma observação mais atenta, que foi o motor para a obtenção de um conhecimento mais individualizado de cada aluna, quanto às suas dificuldades e também quanto aos traços da personalidade.

Nesta etapa houve espaço e tempo suficientes para entrar em diálogo com a professora titular, partilhando pontos de vista, conhecimentos e experiências de percursos distintos. Verificou-se assim que a essência do seu trabalho, tem por base várias técnicas, mas a predominante é a Técnica Graham (fruto da sua rica formação na mesma), principalmente numa fase mais inicial da aula (*deep work*).

Porém não havendo um grande domínio desta técnica, optar-se-á por não a usar diretamente nas aulas da fase de lecionação supervisionada, mas será importante fazer, sempre que possível, pontes de ligação entre os princípios desta técnica usados pela professora, para que as alunas consigam fazer um transfer positivo<sup>30</sup> para a nova aula à qual serão expostas.

Não tendo muita experiência de lecionação, esta fase de intervenção foi importante para adquirir confiança no modo de atuação perante as alunas. Também foi fundamental para começar a construir um discurso adequado ao contexto e para perceber quem estava à vontade com o toque como meio de correção. Na generalidade esta fase foi particularmente importante para uma transição suave e fluida entre os dois professores e as suas metodologias.

### **3. Lecionação Supervisionada**

#### **3.1. Desenvolvimento e calendarização**

A fase de lecionação supervisionada é o momento do estágio em que efetivamente é dada mais autonomia e liberdade para o desenvolvimento concreto da temática em estudo, contando sempre, neste caso, com a supervisão da professora titular.

Esta fase teve então início, no fim da segunda semana do 2.º período, em que foi realizada a primeira avaliação à resistência aeróbia das alunas, através do YYIRT e da estratégia adaptada do ‘Multistage Dance Aerobic Fitness Test’. A avaliação teve uma duração total de 3h, em que o YYIRT foi o primeiro teste a ser realizado, devido à necessidade de preparação e medição do espaço. O espaço utilizado foi a plateia do auditório da SEA, pois era o único lugar com

---

<sup>30</sup> Transfer positivo – “Quando a prática numa habilidade promove ou facilita a aquisição de outras.” (Godinho, Mendes, Melo & Barreiros, 1999, p.222)

dimensões suficientes à execução do teste e que também é normalmente utilizado como estúdio para algumas aulas do curso básico de dança. Em segundo lugar foi realizada a estratégia, que foi articulada com a aula TDCont de laboratório (em que as alunas estavam a fazer repertório em duplas), na medida em que sendo uma avaliação individual e para as alunas não perderem tempo de trabalho, enquanto uma dupla fazia à vez a avaliação, as restantes continuavam o seu trabalho em aula.

No seguimento desta fase, foram lecionadas ao longo de 8 semanas 18 aulas de TDCont, em que o trabalho promovido teve como objetivo, o desenvolvimento da resistência aeróbia das alunas. Para cumprimento deste objetivo, utilizou-se como estratégias: a transmissão de exercícios por partes, do mais simples para o complexo; a regulação do tempo de atividade e de repouso; o número de repetições; travessias; o exercício de vaivém; e a combinação entre corrida e uma sequência de movimento no fim da aula, com progressão na duração.

Nestas 8 semanas, para além do objetivo já mencionado, foi também da responsabilidade do professor estagiário a construção gradual da prova global (Apêndices H e M), realizada no final do período e a preparação das alunas para a mesma. Para a sua construção foram tidos em conta alguns exemplares de provas gentilmente disponibilizados pela professora titular, a matriz dos conteúdos programáticos da disciplina para o 5.º ano do curso básico de dança (Anexo A) e os objetivos referentes à temática do estudo. Porém uma semana antes da sua realização a escola fechou devido à pandemia Covid-19 e as provas tiveram que ser canceladas.

Após 5 semanas de aulas, uma 2ª avaliação foi realizada, com os mesmos testes, parâmetros, duração e organização que a primeira. Uma 3ª avaliação seria necessária para a efetiva verificação de adaptações no sistema aeróbio, porém não foi possível, pelas mesmas razões pela qual a prova global não foi realizada.

Sendo as aulas interrompidas antes do 2.º período terminar, foi necessário lecionar mais 4 aulas no 3.º período, para completar as horas estipuladas para esta fase. Encontrando-se as alunas em casa e tendo apenas 1 aula síncrona por semana via online de TDCont, decidiu-se em concordância com a professora titular, que seria mais vantajoso para as alunas, se pudessem receber algumas aulas de condição física, auxiliando assim, a manutenção das suas capacidades físicas. Nestas aulas optou-se por fazer um treino geral do corpo, tentando sensibilizar para a importância de darem individualmente, seguimento à rotina de treino físico.

### 3.2. Objetivos

- Aplicar um conjunto de estratégias em aula para o desenvolvimento da resistência aeróbia;
- Monitorizar o estado da resistência aeróbia;
- Preparar as alunas para a prova global;
- Promover a manutenção da condição física.

### 3.3. Reflexões

#### 3.3.1. Avaliações

As avaliações têm uma enorme importância para o controlo e monitorização do progresso em processos de ensino-aprendizagem, desta forma a seleção da metodologia de avaliação, deve ser seriamente equacionada, de modo a adequar-se ao contexto em que será aplicada, demonstrando assim profissionalismo e rigor no trabalho desenvolvido.

Para a escolha dos testes a utilizar, na monitorização da resistência aeróbia, foi necessário ter em conta variáveis como as características da atividade e os meios e recursos disponíveis. O que se verifica, é que os padrões de movimento na dança são muito diversos, pois reúnem segundo Leandro, Monteiro e Melo (2018), um conjunto de elementos como o corpo (ações, formas), o espaço (níveis, direções, trajetórias, dimensão do movimento e espaço próprio e geral), a dinâmica (tempo, peso, fluência), e as relações (individual, com outro, com outros, com objetos, ambientes), que possibilitam uma enorme variedade de conjugações. Neste sentido e como tal, um teste que avalie a resistência aeróbia de um bailarino, deve ter esta panóplia de elementos em consideração.

Por este motivo os testes com atividades aeróbias como a corrida ou caminhar, não são considerados representativos de uma performance de dança, onde os bailarinos produzem um esforço máximo, pois desta forma está-se a pressupor, que a relação  $FC - VO_{2máx}$  durante uma performance é a mesma que durante uma corrida. Os bailarinos também costumam apresentar problemas mecânicos com a corrida e o caminhar, devido à rotação externa dos membros inferiores, à limitada dorsiflexão no tornozelo e à tendência de correr como se estivessem fazendo um *jeté*<sup>31</sup> (Wyon et al., 2003).

---

<sup>31</sup> “A movement that transfers the dancer’s weight from one leg to the other with a strong, thrown movement of the initiating leg.” (Minden, 2005, p.305).

No entanto, também não se encontrou nenhum teste específico à dança, completamente factível, tendo em conta os recursos materiais e financeiros requeridos pelos mesmos à sua aplicação.

Assim considerada como melhor opção, aplicou-se um teste geral aeróbio (YYIRT) para que indirectamente se obtivesse os valores do  $VO_{2máx}$  e onde se procurou que este apresentasse pelo menos o carácter intermitente da dança. Também se construiu e aplicou, com base num teste aeróbio especificamente construído para a dança (DAFT), uma estratégia para medir a progressão do desempenho das alunas durante a realização de uma sequência de movimento em termos de resistência e execução técnica.

Relativamente à sua preparação e aplicação, tudo correu como previsto nos procedimentos e a colaboração da professora titular foi fundamental para que tudo ocorresse da melhor forma.

Quanto à receptividade das alunas ao YYIRT, na 1ª avaliação demonstraram uma boa compreensão dos procedimentos explicados e também algum entusiasmo com a sua realização. Ao finalizarem o teste, algumas alunas manifestaram sinais de indisposição, de tal forma que uma delas não conseguiu realizar a estratégia de avaliação da resistência aeróbia específica à dança, que se seguia. Uma vez que este é classificado como um teste maximal, é normal que tais sintomas possam surgir, caso não seja realizada uma boa oxigenação dos músculos, ou por outros factores inerentes à concretização de um esforço máximo. Em ambas as avaliações, entre a realização dos dois testes foi dado um intervalo de 20 minutos, para recuperarem e poderem aprender/rever a sequência para a estratégia.

Na realização da estratégia na 1ª avaliação, algumas alunas apresentaram dificuldades técnicas, de adaptação às mudanças de velocidade e relativamente às contagens e à memorização da sequência. Na tentativa de colmatar as dificuldades técnicas e de memorização, na 2ª avaliação foi dado mais algum tempo para praticarem a sequência. Quanto à adaptação das mudanças de velocidade, alterou-se a faixa com a marcação do ritmo, dando um intervalo ligeiramente maior entre as transições de velocidade.

Nas avaliações e após a mesma nenhuma aluna se queixou de dores articulares, no entanto uma aluna demonstrou problemas na corrida, na medida em que esta corria como se estivesse a executar *jetés*, ou seja, apoiava em primeiro lugar os dedos dos pés, em vez do calcanhar. A aluna foi chamada à atenção várias vezes, pois aplicava a correção, mas uns segundos depois voltava à mesma forma. De modo a tentar resolver esta situação, após terminar a avaliação, foi passado algum tempo com a aluna, tentando consciencializá-la da mecânica da corrida

pretendida, das diferenças e da importância em fazê-lo corretamente, alertando para o crescimento do risco de lesão.

### **3.3.2. Metodologia de leção**

Na passagem para esta fase, decidiu-se, manter durante as primeiras aulas alguns exercícios da professora titular e gradualmente inserir novos exercícios, no entanto as aulas já foram integralmente dirigidas pelo professor estagiário. Esta estratégia teve por objetivo, promover uma transição suave e fluida entre as fases e também permitir que as alunas pudessem alcançar um melhor desempenho nos exercícios lecionados pela professora titular, pois não tiveram o tempo suficiente para o fazer. A implementação desta estratégia, também foi ao encontro da intenção em reduzir o tempo total passado em repouso e aumentar o tempo total passado em atividade, pois foram menos os exercícios que requereram transmissão e são estes momentos que, maioritariamente, promovem intervalos de repouso maiores, para além dos momentos de correção. Desta forma houve uma melhor gestão do tempo que proporcionou a criação de uma maior margem de tempo para a aplicação do exercício final da aula (corrida com sequência) e o pretendido aumento progressivo da sua duração.

Um fator desfavorável ao desenvolvimento da resistência aeróbia, foi a frequência semanal das aulas. As alunas têm agendadas três aulas semanais de TDCont, que é a frequência mínima para o treino aeróbio referida pela American College of Sports Medicine (2014), foi por este motivo, que se propôs que esta fase fosse concentrada num só período letivo, para que esta frequência fosse conseguida. Porém o que sucedeu, foi que em oito semanas de leção, em apenas quatro se registou a frequência pretendida, nas restantes quatro, devido à interrupção letiva do carnaval e a diversas outras atividades extracurriculares e outras prioridades, não foi possível.

Ao longo da leção deparou-se com um outro contratempo relativo aos regulares, mas inevitáveis atrasos das carrinhas de transporte das alunas, entre as escolas de ensino regular e o CRSM. Este aspeto é realçado, porque por vezes o tempo do atraso, reduzia o tempo de aula em 20 minutos, exigindo uma readaptação do plano de aula, de modo a que pudessem ser cumpridos todos ou a maioria dos objetivos estipulados. Muitas vezes para colmatar esta problemática, as professoras das disciplinas que se seguiam, muito gentilmente disponibilizavam algum tempo da sua aula para o intervalo, enquanto que o tempo efetivo de intervalo era passado em aula.

- **Warm-up**

No início de qualquer aula deve existir um aquecimento que prepare o corpo para o esforço a que irá ser submetido. Nesta fase da aula normalmente tem-se como objetivos um aumento da temperatura interna muscular e da taxa de respiração, a mobilização das articulações e curtos alongamentos dos principais grupos musculares (Brinson & Dick, 1996).

Ao longo deste período de lecionação, considera-se que o aquecimento promovido de  $\pm$  4 minutos, foi adequado à aula a desempenhar, porém tendo em conta o objetivo geral do estágio, reflete-se que este poderia ter solicitado um maior esforço ao nível cardiorrespiratório. Este esforço aeróbio poderia ser alcançado, através da introdução de uma série de movimentos cíclicos, realizados pelos principais grupos musculares, com uma progressão de intensidade entre cada série e com uma duração mínima de aproximadamente 5 minutos.

- **Estratégias de gestão do tempo em atividade e em repouso**

Para conseguir uma efetiva redução dos tempos de repouso e um aumento inversamente proporcional do tempo em atividade, para além do já referido anteriormente, construiu-se exercícios ligeiramente mais longos para poder dividi-los em partes. Tendo em consideração o grau de complexidade, os mesmos foram também construídos do mais simples para o mais complexo, em termos de número de elementos combinados. Assim, esta estratégia visava, que ao introduzir uma primeira parte mais simples, com uma abordagem base a determinados conteúdos, pudesse tornar mais rápida, a sua transmissão e captação. Também se pretendia que após um período de prática e consequente domínio dos conteúdos da primeira parte do exercício, que a segunda parte, sendo uma progressão dos conteúdos abordados na primeira, tivesse uma rápida transmissão e apreensão.

O verificado, foi que esta estratégia não apresentou uma contribuição significativa, para a redução do tempo de repouso em todos os exercícios construídos com esta logística. O que por vezes era considerado simples no planeamento, acabava por se tornar mais complexo para as alunas. No entanto em algumas situações, não se consegue deprender claramente o porquê de tais dificuldades, uma vez que durante a observação das aulas, verificou-se um evidente domínio demonstrado pelas alunas sobre determinados elementos técnicos (como por exemplo o *neck roll*<sup>32</sup>), em que posteriormente revelaram na sua execução sérias dificuldades.

---

<sup>32</sup> Designação atribuída aos rolamentos laterais com passagem sobre o pescoço.

A gestão da introdução de novos exercícios, não só na já referida transição entre as fases de participação acompanhada e de lecionação supervisionada, mas também ao longo de toda esta última fase mencionada, foi usada também para a regulação do tempo passado em atividade e repouso. Só eram inseridos novos exercícios, quando se constava um substancial domínio dos exercícios em prática e isto, para que houvesse um equilíbrio mais favorável ao treino aeróbio, entre o tempo prescindido para a transmissão, dúvidas e correções e o de prática.

Outro aspeto que contribuiu para a gestão dos tempos pretendida, foi o término da construção da prova global. A partir do momento em que as alunas aprenderam todos os exercícios destinados a serem apresentados na prova global, foi possível realizar uma aula mais contínua, em que a maioria dos tempos de repouso, eram preenchidos por curtas transições entre exercícios. Existindo um maior domínio técnico dos exercícios, menos correções e explicações foram necessárias, o que facultou também a possibilidade de reduzir os tempos de repouso. Contudo, nunca se ponderou em reduzir o repouso, em detrimento da importância de existir tempo para explicar dúvidas e facultar correções sempre que evidenciadas dificuldades técnicas.

No entanto, a conclusão da prova só foi obtida, nas últimas quatro aulas do 2.º período. Consultando a calendarização geral do estágio, verifica-se que estas quatro aulas foram aplicadas após a 2ª avaliação aeróbia e como não foi realizada uma 3ª avaliação, não é possível perceber ou deduzir se promoveu alguma adaptação na resistência aeróbia.

Os tempos de repouso também foram geridos consoante a intensidade dos exercícios. Ao longo da aula os exercícios apresentam diferentes intensidades, devido não só à escolha musical, mas também a certas especificidades intrínsecas a cada elemento técnico ou mesmo à tipologia de exercício. Por exemplo: um exercício de adágio numa aula de dança, requer sempre uma qualidade ligada e contínua, com suspensões e alguma amplitude articular, independentemente da combinação de elementos realizada. Já no caso de um exercício de pequenos saltos normalmente trabalha-se mais a rapidez da articulação dos pés, enquanto que nos grandes saltos procura-se uma qualidade mais explosiva na impulsão, para uma trajetória mais alta e mais suspensa.

Tendo estes aspetos em conta, alguns exercícios de maior intensidade repetidos mais do que uma vez, requeriam um maior tempo de recuperação, mesmo pretendendo-se que esta fosse incompleta.

A utilização da bilateralidade e repetição foi uma estratégia, que permitiu aumentar o tempo passado em atividade, tanto em exercícios mais longos de menor intensidade, como em mais curtos de maior intensidade. A construção dos exercícios foi sempre pensada tendo em

conta este aspeto, terminando sempre os exercícios na posição inicial, permitindo assim a continuidade da atividade, com uma repetição para o mesmo lado ou execução para o lado contrário. Desta forma o TA tornava-se maior e com uma adequação do TR, alcançava-se assim uma relação ótima entre estas variáveis, permitindo um treino aeróbio.

- **Travessias**

As travessias são um exercício, que foi aplicado desde a primeira aula de lecionação supervisionada. Desta forma considera-se que foi fundamental, tanto para a aprendizagem dos conteúdos, como para o desenvolvimento da condição física em geral das alunas. Este exercício consistiu na realização de várias travessias ao estúdio com elementos técnicos isolados ou com combinações simples, promovendo um grande número de repetições dos elementos por travessia. O regresso ao ponto de partida é feito pelas laterais do estúdio com um caminhar ativo e, assim que se chega novamente a este ponto, pode-se repetir a travessia ou passar para outra, conforme a indicação do professor. Desta forma, cria-se um circuito, em que se trabalha a resistência aeróbia e, devido ao grande número de repetições, a força necessária e específica à realização dos elementos. O facto de a turma ser pequena e o exercício ser realizado em grupos de 2 a 3 alunas, possibilitou com que o tempo de espera para fazer a travessia, fosse nulo ou muito curto. Considera-se ainda, que a intensidade das travessias poderá ir desde moderada a alta, pois envolve uma constante deslocação com diferentes níveis e dinâmicas.

- **Exercício vaivém;**

O exercício vaivém consistiu em 6 *Sprints* combinados com um elemento técnico já trabalhado ao longo da aula, realizado no fim de cada *sprint*. Este exercício teve como objetivos, o desenvolvimento da força explosiva, da resistência aeróbia e também a introdução da característica vaivém do YYIRT. Porém este exercício só foi implementado uma aula antes da 2ª avaliação à resistência aeróbia. Desta forma não é possível extrair conclusões sobre as suas repercussões na condição física das alunas.

- **Exercício final (corrida e sequência de movimento)**

Ao longo de toda a aula houve a preocupação de promover um treino aeróbio com as estratégias anteriormente referidas. Todavia o exercício final proveniente da metodologia experimentada na fase de participação acompanhada, foi um ponto fulcral, para tentar alcançar o objetivo geral delineado para esta investigação.

Este exercício consistiu na simbiose entre corrida e uma sequência de movimento construída tendo por base os conteúdos abordados ao longo da aula. A sequência foi trabalhada primeiramente na fase da participação acompanhada, para que agora fosse possível uma menor preocupação com os aspetos técnicos já assimilados e maior com a gestão do esforço. Porém verificou-se que com a progressão da duração, algumas alunas diminuam a eficiência técnica com que executavam a sequência, muito provavelmente devido a uma má gestão do esforço, pois por vezes começavam com um ritmo muito elevado que não conseguiam manter ao longo de todo o exercício, ficando logo cansadas.

Quanto à organização dos grupos para a realização da sequência, decidiu-se alternar ao longo da leção o número de pessoas por grupo tendo sido realizada a solo, a pares, em trios ou toda a turma em simultâneo. A alternância entre estas formas, teve vários motivos, no entanto os duetos e os trios foram as mais utilizadas, por serem as que permitiam dividir a turma em partes iguais. Houve também a preocupação de que os grupos de aula para aula fossem sempre constituídos por pessoas diferentes, para que pudessem de alguma forma estabelecer relações entre todas.

A realização da sequência a solo foi utilizada, porque a certo momento, apercebeu-se de que certas alunas não memorizavam a sequência, porque utilizavam sempre como suporte outras colegas das quais copiavam. Desta forma esta estratégia permitiu que cada aluna fizesse a seu tempo a sequência memorizando-a. Esta opção também foi utilizada, porque constatou-se que algumas alunas tinham uma ligeira aversão em apresentar-se a solo.

O grupo em simultâneo também foi usado algumas vezes, principalmente, alternado com a opção a solo e isto porque quando as alunas têm 10 minutos de exercício se o realizarem a solo fazem a sequência menos vezes do que em duetos e trios. Também a dada altura constatou-se que algumas relações entre alunas não eram favoráveis, assim com esta prática tentou-se promover um maior sentido de grupo.

Ainda relativo à sequência é importante referir que esta foi alvo de acumulações de mais conteúdos, que foram gradualmente inseridos na aula. Denota-se que a sequência foi construída com uma predominância de atuação num nível baixo, todavia agora em reflexão percebe-se que poderia ter havido mais alternância entre níveis, principalmente uma maior recorrência ao nível alto (saltos).

Quanto à intensidade da sequência, caracteriza-se como sendo irregular, devido às diferentes dinâmicas estabelecidas, havendo momento mais lentos e suspensos e outros mais rápidos e com mais projeção espacial.

No que diz respeito à corrida, foi estabelecida uma intensidade base através do ritmo das músicas empregues, no entanto deu-se a liberdade para que individualmente pudessem aumentar a intensidade, caso se sentissem com essa capacidade e sabendo que deveriam conseguir mantê-la do início ao fim do exercício. De qualquer das formas nunca se atingiu uma intensidade elevada que pudesse ser prejudicial às alunas, em primeiro lugar porque não apresentavam capacidade para tal, mas também tendo em conta que estas realizavam o exercício descalças e que quanto maior a intensidade da corrida, maior o impacto sobre o pé. O facto de fazerem descalças, levou a que uma das alunas, numa aula, manifestasse durante a corrida dores num pé, devido a um problema de joanetes<sup>33</sup>. Tentou-se nessa mesma aula adaptar a corrida em termos de forma e intensidade para a aluna, sugerindo que esta até poderia só caminhar ativamente. Também se ponderou que a aluna pudesse utilizar um calçado apropriado, só para a realização deste exercício. Porém nas aulas seguintes a aluna não manifestou mais dores, mas ficou-se alerta a qualquer tipo de sinal de dor, que pudesse exteriorizar, caso o estivesse a tentar omitir.

Durante todo o processo apenas uma aluna apresentou uma lesão no joelho, mas esta deveu-se a uma atividade de lazer que realizou fora do contexto escolar, não estando aparentemente relacionada com a metodologia aplicada ao longo de todo o processo. A aluna que na primeira avaliação corria em jeté, melhorou consideravelmente a sua forma de corrida, após muitas chamadas de atenção.

Como já foi mencionado, houve progressão na duração deste exercício, até mais de metade desta fase de lecionação, como se pode verificar na tabela que se segue.

**Tabela 4** – Progressão da duração do exercício final.

Aulas	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª
Duração (min)	Aval.	5	8	8	8	8	8	9	10	10	10
Aulas	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	
Duração (min)	10	10	9	-	Aval.	-	5	5	5	5	

---

<sup>33</sup> “Hallux valgus is a deformity of the great toe, whereby the hallux (great toe) moves towards the second toe, overlying it in severe cases. (...) Symptoms include pain, limitation in walking, and problems with wearing normal shoes.” (Ferrari, 2014, pp.1 e 2)

Como é possível verificar na tabela 4, a primeira duração teve 5 minutos, mas logo na segunda aula foi modificado para oito minutos e isto porque, devido à alternância entre sequência e corrida, nos 5 minutos as alunas nem passavam muito tempo em corrida, nem realizavam muitas vezes a sequência.

As restantes alterações foram mínimas pois apercebeu-se que não seria possível retirar muito mais tempo da aula para o aumento da duração deste exercício, uma vez que a partir de terminado momento o foco ficou dividido, entre a conclusão da prova global e o desenvolvimento da resistência aeróbia.

Na tabela revela-se uma diminuição na progressão da duração após a 2ª avaliação e isto sucedeu, porque a partir do momento em que se concluiu a organização e transmissão da prova global e, uma vez que a prova só poderia ter 1 hora e 30 minutos na qual também seria incluído o repertório que estiveram a trabalhar em TDCont laboratório, só restaram 5 minutos para este exercício. Tendo em conta este facto, foi pedido às alunas, na 18ª aula, que aumentassem ligeiramente a velocidade de corrida, de modo a aumentar um pouco a intensidade, visto que correriam menos tempo.

A 20.ª aula não foi lecionada pelo professor estagiário, por estar a colaborar em outras atividades do CRSM, porém a professora titular dirigiu uma passagem completa pela prova global e foi contabilizada para esta tabela, porque efetivamente as alunas fizeram os 5 minutos de corrida. Para conseguir realizar esta progressão na duração, foi necessário em algumas aulas, prescindir de alguns exercícios de saltos para que não fosse extrapolada a duração da aula.

Sem ainda ter conhecimento dos valores do  $VO_{2máx}$  das avaliações, foi claramente possível observar neste exercício, uma aprendizagem e evolução significativa, de uma melhor gestão e rentabilização do esforço, através também de uma maior consciencialização da importância da realização de uma boa respiração. Ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem foi mencionada a importância de as alunas efetuarem uma respiração adequada aos exercícios. Na dança, segundo Romano e Bankoff (2009), uma respiração apropriada permite um melhor desenvolvimento da qualidade dos movimentos e reduz o esforço ao realizar a ação. Uma boa função respiratória, é também imprescindível a um melhor funcionamento das vias energéticas aeróbias, que necessitam de uma boa captação de oxigénio para uma eficaz produção de ATP.

- ***Cool down***

Para *cool down* das aulas, realizou-se sempre uma redução gradual da corrida até atingirem uma caminhada ativa que realizavam durante alguns minutos. No entanto com a leitura de alguns artigos descobriu-se que na dança clássica o grande adágio é sugerido por

alguns autores como um exercício de recuperação ativa, após exercícios de alta intensidade como os saltos, no entanto isto verifica-se apenas para bailarinos com um alto nível técnico (Angioi, Metsios, Twitchett et al., 2009; Guidetti et al., 2008).

Apesar das alunas ainda não apresentarem um alto nível técnico e a disciplina de intervenção ser a TDCont, decidiu-se experimentar e aplicar em algumas aulas, o adágio como um exercício de recuperação ativa no fim da aula. Não é possível tirar conclusões ao nível de, se o adágio proporcionou uma recuperação ativa às alunas, porém foi possível verificar melhorias consideráveis na qualidade de movimento pretendida no adágio. Foram conseguidas voltas com melhores suspensões, e uma melhor interligação entre os movimentos. Pensa-se que isto foi possível devido ao cansaço das alunas, pois com menos energia apenas aplicavam a força necessária para obter a qualidade suspensa da volta.

### **3.3.3. Preparação da prova global**

Apesar de não se ter realizado devido à pandemia COVID-19, houve todo um processo de planeamento e efetiva transmissão, que influenciou negativamente por exemplo a progressão da duração do exercício final, mas favoravelmente a relação entre o tempo em atividade e em repouso, ambas estratégias usadas para a promoção de um treino aeróbio.

O maior dos desafios, transversal a toda a fase de trabalho e que culminou na prova global, foi o de manter um equilíbrio, daquilo que eram os objetivos definidos no programa da disciplina de TDCont e que se preocupam, maioritariamente, com um desenvolvimento de uma componente técnica e estética e os objetivos definidos para esta investigação, que tinham como foco o desenvolvimento da componente física. Assim o resultado final da prova, foi o aglomerar de todos estes objetivos e das estratégias aplicadas durante todo o processo de trabalho.

É apresentado no apêndice I toda a progressão dos exercícios até à conclusão da prova global, que foi influenciada por vários fatores, como as necessidades e dificuldades das alunas, a gestão do tempo, a duração da aula e os objetivos delineados.

É visível nesta progressão, que por vezes as alunas ficaram algum tempo sem realizar exercícios de *brushes* ou de *grand battements*<sup>34</sup>, pois foi necessário tomar decisões por vezes mais favoráveis ao desenvolvimento da resistência aeróbia e outras vezes à aprendizagem dos aspetos técnicos.

---

<sup>34</sup> “The working leg is thrown away from the supporting leg, the dancer dynamically brushes her leg through the Battement tendu and dégagé, up to 90 degrees or higher in all directions and controls its descent back to the starting position.” (Minden, 2005, p.300).

### **3.3.4. Aulas de condição física.**

Como já mencionado, foi necessário lecionar mais 4 aulas no 3.º período, para completar as 40 horas estipuladas para esta fase. Porém devido à particularidade do modo de operacionalização das aulas (online), foi discutido com a professora titular qual a viabilidade de implementar aulas de condição física. Tendo as alunas sofrido uma diminuição enorme do seu regime físico, verificou-se que estas aulas seriam uma mais valia para as alunas.

Tendo também em conta o trabalho que estava a ser desenvolvido no 2.º período e a impossibilidade de dar continuidade ao mesmo, devido à frequência semanal das aulas (1 vez por semana) e pelas dimensões dos espaços em casa das alunas, seria conseguida uma maior proximidade dos objetivos da investigação, com uma aula de condição física (Apêndice J) que não requer muito espaço, do que com uma aula de TDCont, limitada por fatores espaciais.

Tendo-se vertido completamente para a componente física, os objetivos destas aulas foram: promover a manutenção da condição física das alunas e disponibilizar ferramentas com que estas pudessem dar continuidade a esse trabalho de uma forma autónoma.

Para o cumprimento destes objetivos foi construída uma aula, que oferecesse um treino completo do corpo, sensibilizando sempre as alunas, após cada aula, da importância de darem continuidade a este trabalho. A aula iniciava com um aquecimento cardiorrespiratório, prosseguia para uma parte de trabalho corporal completo e uma última parte de trabalho abdominal. Cada uma destas partes foi intercalada, com breves alongamentos dos principais grupos musculares utilizados nos exercícios. Foi importante para o sucesso da aula, a contínua referência dos momentos mais adequados dos exercícios para expirarem e inspirarem.

Como dificuldades na aplicação da aula, identifica-se a dificuldade em acompanhar e inspecionar todos os alunos na concretização dos exercícios, por vezes devido à má conexão da internet, à câmara não estar posicionada num ângulo que capte toda a movimentação das alunas e à má iluminação do espaço.

## **4. Participação em outras atividades**

Para a concretização das 4 horas destinadas à colaboração em outras atividades pedagógicas, consultou-se o Plano Anual de Atividades do CRSM (Anexo B), de forma a entender se surgiria interesse por alguma atividade, ou então, se alguma estaria de certa forma acoplada às técnicas de dança contemporânea. Como não se encontrou nenhuma atividade que fizesse correspondência direta com o trabalho desenvolvido na disciplina de atuação e, também

não conhecendo as necessidades de recursos humanos para as atividades, decidiu-se então, disponibilizar-se inteiramente e deixar ao critério da professora cooperante e titular, a integração em outras atividades, das quais efetivamente precisassem de colaboração.

No 2.º período letivo surge então como proposta, o desempenho da função de jurado externo, nas provas globais das turmas de 2.º e 3.º ano do curso básico de dança, respetivamente nas disciplinas de expressão criativa e de TDConT, perfazendo um total de 3h.

Normalmente para estas provas globais, a escola convida dois jurados, um interno à instituição e outro externo, estes procedimentos são tomados para que a avaliação seja o mais imparcial possível, tendo apenas o desempenho no exame como aspeto de reflexão e não o trabalho desenvolvido ao longo do período.

Relativamente à metodologia de avaliação utilizada, apesar de ambas as provas utilizarem a mesma escala<sup>35</sup> de 0-100%, verificou-se algumas diferenças nas grelhas de avaliação entre as provas, e isto verifica-se porque as disciplinas têm um carácter e objetivos diferentes. Na prova de expressão criativa a professora optou por facultar o plano de aula, em que para cada exercício, apresentava um pequeno enunciado com a descrição da tarefa e os objetivos que pretendia que os alunos alcançassem, de forma a clarificar o trabalho dos jurados. No mesmo documento a professora também apresentou por exercício uma grelha de avaliação, em que distribuiu os 100% de forma desigual pelos exercícios, dando uma cotação maior aos que considerou terem uma maior importância ou complexidade.

Na prova de TDConT, a professora da disciplina também facultou o plano de aula com a apresentação dos conteúdos abordados em cada exercício, porém a grelha de avaliação era uma só e não estava dividida, por exercícios, mas sim pelas fases da aula, em que por estas também foi dividida de forma desigual os 100% (trabalho de chão 30%; trabalho de centro 30%; deslocamentos 40%).

Apesar de ambas as metodologias serem válidas e permitirem avaliar o que é pretendido, sentiu-se a necessidade de apenas na prova de TDConT, adotar um procedimento extra à grelha de avaliação proposta. O que se fez foi atribuir uma classificação por exercício para cada aluna, fazendo no fim uma média das notas por cada fase da aula, resultando em três notas pré-finais. Para que a nota final não fosse o resultado de um mero cálculo, nesta fase fez-se uma última reflexão e verificação da prestação global de todas as alunas, de modo a conseguir perceber se

---

<sup>35</sup> Escala: Não Satisfaz (NS: 0-49); Satisfaz (S: 50-69); Bom (B: 70-89); Muito Bom (MB: 90-100)

alunas com notas semelhantes tiveram o mesmo desempenho. Estas medidas foram tomadas, numa tentativa de que a nota atribuída refletisse justamente o desempenho das alunas.

A avaliação é um processo complexo, que envolve a reflexão e análise de um objeto, da qual se procura estabelecer o seu valor perante uma determinada circunstância. No caso destas provas o objeto em avaliação é o desempenho dos alunos nas respetivas disciplinas.

Avaliar o desempenho num contexto educativo acarreta uma enorme responsabilidade e seriedade, devido à importância que esta avaliação poderá ter para o futuro do aluno, no desenvolvimento das suas capacidades. Desta forma é essencial que o avaliador detenha um conhecimento fundamentado, sobre a matéria que irá estar em análise, defina objetivos e estabeleça critérios de avaliação explícitos, para que a atribuição de significados e a consequente produção de um juízo de valor seja eticamente representativo, dos factos, dados e informações recolhidas.

Apesar de toda a objetividade pretendida a este processo, existem certos aspetos que a ultrapassam e atribuem alguma subjetividade à avaliação, como sentimentos, experiências vividas e interesses individuais. Com isto não se pretende afirmar que a avaliação esteja errada ou incoerente, mas simplesmente que estes são componentes inerentes à nossa vida e que não devem ser suprimidos, mas sim utilizados inteligentemente para potenciar a avaliação e não deturpar a realidade.

É importante referir que apesar destas provas integrarem uma pequena percentagem da nota final do aluno do período letivo, qualquer componente da avaliação deve permitir que o aluno tome consciência da sua condição, entendendo quais são os seus pontos fracos para poder melhorá-los e também os seus pontos fortes e qualidades para poder potenciá-los. Neste caso a avaliação é representada por um número que instrui muito vagamente os alunos sobre a sua prestação. Apesar de se saber que na avaliação final da disciplina os professores escrevem um comentário complementar à avaliação quantitativa, também neste contexto poderia ser dado um pequeno feedback pessoalmente aos alunos ou escrito um pequeno comentário que revelasse a perceção dos jurados sobre o seu desempenho.

As horas nesta fase do estágio não foram completadas, devido à pandemia Covid-19. Com o fecho obrigatório das escolas e consequente cancelamento das provas globais e outras atividades, não foi possível completar a restante hora em falta.

## **5. Apresentação dos parâmetros de análise qualitativa da estratégia**

Para a análise do registo de vídeo da estratégia utilizada, na avaliação da resistência aeróbia, foi necessário definir parâmetros que permitissem avaliar o desempenho técnico e a qualidade de movimento dos alunos, para posterior correlação com os resultados obtidos da resistência aeróbia. Assim, definiu-se um parâmetro único denominado de execução técnica. Desta forma, explicar-se-á de seguida o que se entende neste contexto, por execução técnica, esclarecendo os aspetos que foram equacionados aquando a análise do registo de vídeo.

### **5.1. Execução Técnica**

As diferentes técnicas de dança “(...) constituem formas de utilização do corpo (saltar, rodar, combinação de passos, etc.) muito específicas, que se transformaram em padrões motores que se podem imitar, apropriar e reproduzir de forma rigorosa.” (Xarez, 2015, p.126). Deste modo, pode então dizer -se que um bailarino tem um melhor domínio técnico, “(...) quanto mais fiel, ou seja, quanto menor for a diferença entre o padrão estipulado e a execução dessa habilidade (...).” (Xarez, 2015, p.126).

Assim neste parâmetro, será avaliada a eficiência e habilidade dos alunos em executarem o padrão motor que lhes foi transmitido, através de aspetos como o alinhamento, postura, distribuição de peso, transferência de peso, *pull-up*, equilíbrio, etc.

Uma vez que juntamente com cada padrão motor, foram predefinidas uma energia (peso, tempo, espaço e fluência) e uma espacialidade (trajetórias, extensão, dimensões, etc.), desta forma a qualidade de movimento será analisada a par com a execução técnica.

## **6. Apresentação dos dados**

As tabelas que se seguem apresentam os dados obtidos nas duas avaliações, a primeira foi realizada no dia 17 de janeiro e a segunda no dia 28 de fevereiro. Em cada avaliação aplicou-se o YYIRT, do qual se obteve de forma indireta os valores do  $VO_{2máx}$  (Tabela 5) e a estratégia, que sendo mais específica à dança, permitiu obter o número de sequências realizadas (Tabela 6) e também dados relativos à execução técnica da sequência (Tabelas 7 e 8).

A assiduidade (Tabela 9) registada ao longo de toda a fase de lecionação, também é uma variável a ter em consideração, pois poderá contribuir para a compreensão dos resultados obtidos.

**Tabela 5-** Resultados Yo-Yo intermittent endurance teste nível 1.

Alunos	1ª Avaliação			2ª Avaliação		
	N.º de percursos realizados	Distância percorrida (m)	VO <sub>2</sub> máx (ml.kg <sup>-1</sup> .min <sup>-1</sup> )	N.º de percursos realizados	Distância percorrida (m)	VO <sub>2</sub> máx (ml.kg <sup>-1</sup> .min <sup>-1</sup> )
A1	26	520	40,768	76	1520	49,168
A2	10	200	38,08	16	320	39,088
A3	32	640	41,776	44	880	43,792
A4	32	640	41,776	59	1180	46,312
A5	14	280	38,752	36	720	42,448
A6	14	280	38,752	56	1120	45,808
A7	20	400	39,76	26	520	40,768
A8	12	240	38,416	20	400	39,76
<b>Média</b>	20	400	39,76	41,63	832,5	43,393

**Legenda:**

Desenvolvimentos menores

Desenvolvimentos maiores

**Tabela 6-** Resultados da estratégia relativos ao número de sequências realizadas.

Alunos	N.º de sequências realizadas (16 tempos)	
	1ª Avaliação	2ª Avaliação
A1	28	28
A2	7	15
A3	10	28
A4	25	28
A5	NA	28
A6	19	28
A7	28	28
A8	14	23

**Legenda:**

Mantiveram	
Maior diferença	
Diferença intermédia	
Menor diferença	
Não tem comparação	
NA – Não avaliada	

**Tabela 7** - Resultados da estratégia relativos à execução técnica (1ª avaliação).

	1ª avaliação									
	Bpm	Sequências (16T)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
Execução Técnica	68	1	4	1	1	4		4	4	2
		2	4	1	1	4		4	4	2
		3	4	1	2	1		3	4	1
		4	3	1	1	3		3	4	1
	78	5	3	1	2	3		3	4	1
		6	3	1	1	3		4	4	1
		7	4	1	1	3		3	4	1
		8	3		1	3		3	4	1
		9	3		1	4		3	4	1
	88	10	4		1	4		3	4	1
		11	3			3		2	3	2
		12	3			3		1	3	1
		13	3			3		1	3	1
		14	4			3		1	3	1
	98	15	4			3		2	3	
		16	4			3		1	4	
		17	3			3		2	4	
		18	4			4		2	4	
		19	3			4		1	3	
		20	4			3			3	
	108	21	4			3			4	
		22	3			3			3	
		23	4			2			3	
		24	2			2			3	
		25	3			2			3	
		26	2						2	
		27	4						4	
		28	4						3	
Média			3,34	1	1,2	3,04	0	2,42	3,5	1,21

Legenda:

1- Mau	2 - Fraco	3- Razoável	4- Bom	5- Muito Bom
--------	-----------	-------------	--------	--------------

**Tabela 8** - Resultados da estratégia relativos à execução técnica (2ª avaliação).

	2ª Avaliação									
	Bpm	Sequências (16T)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
Execução Técnica	68	1	5	3	1	4	4	3	4	3
		2	5	3	2	4	4	4	4	3
		3	5	2	2	3	4	3	4	3
		4	5	2	2	4	4	4	5	3
	78	5	5	3	2	4	3	3	5	3
		6	5	3	2	4	4	3	5	3
		7	5	2	2	4	3	3	5	2
		8	5	2	1	3	3	3	4	3
	88	9	5	2	1	4	3	4	5	2
		10	5	2	1	4	3	3	5	3
		11	5	3	1	4	3	4	5	2
		12	5	2	1	4	3	3	5	3
	98	13	4	2	1	3	3	2	4	2
		14	4	1	1	4	3	2	4	2
		15	4	1	1	3	3	3	4	2
		16	5		1	3	3	2	5	2
		17	4		2	3	4	2	4	2
		18	4		2	2	4	2	4	1
		19	5		1	3	4	2	5	1
		20	5		1	2	3	2	4	1
	108	21	4		1	3	3	2	4	2
		22	4		1	3	3	1	4	1
		23	4		1	2	3	1	4	1
		24	4		1	2	3	1	4	
		25	4		1	2	2	2	4	
		26	3		1	1	3	1	4	
		27	4		1	1	2	1	4	
		28	3		1	1	2	1	4	
Média			4,46	2,2	1,29	3	3,18	2,39	4,36	2,18

Legenda:

1- Mau	2 - Fraco	3- Razoável	4- Bom	5- Muito Bom
--------	-----------	-------------	--------	--------------

**Tabela 9**- Assiduidade dos alunos.

Alunos	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
Presenças	19	18	11	17	15	17	19	19

Legenda:

Fraca	Razoável	Boa
-------	----------	-----

## 7. Interpretação dos dados

Numa leitura superficial dos resultados do YYIRT (Tabela 5), verifica-se logo à partida que todas as alunas obtiveram valores superiores de  $VO_{2máx}$  na 2ª avaliação, apesar de alguns serem melhores que outros. Com melhorias superiores no consumo máximo de oxigénio, identifica-se as alunas A1, A4, A5 e A6, em que a diferença entre as duas avaliações, é superior a  $3 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ . As restantes quatro alunas, também obtiveram melhorias, porém inferiores às anteriormente referidas, em que a diferença apresentada entre as duas avaliações é inferior a  $3 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$ .

As alunas que revelaram melhores resultados de  $VO_{2máx}$  na 1ª avaliação, não foram necessariamente as que obtiveram melhores desenvolvimentos, nem as com valores mais baixos foram as que obtiveram desenvolvimentos inferiores. Ou seja, não existe um padrão claro do desenvolvimento da resistência aeróbia e isto porque existe um conjunto de fatores que influenciam e determinam o efeito do treino aeróbio sobre cada indivíduo. Segundo Denadai (1995) estes fatores podem ser: Genéticos – na medida em que estabelecem o limite de  $VO_{2máx}$  que um organismo poderá alcançar, fazendo com que a resposta ao programa de treino seja evidenciada por cada indivíduo, em ritmos diferentes; Nível inicial da resistência aeróbia – quanto maior for o nível inicial da capacidade aeróbia, menor será o desenvolvimento determinado pelo mesmo programa de treino; Especificidade do treino – é importante que a avaliação do  $VO_{2máx}$  seja realizada através de um teste que detenha as mesmas características que a atividade/desporto que o indivíduo pratica.

É também possível atribuir uma classificação aos valores do  $VO_{2máx}$ , através da tabela formulada por Cooper (1987) citado por Belli et al. (2012)<sup>36</sup>. Assim, tendo em conta a idade, género e os valores de  $VO_{2máx}$  das alunas, constata-se que na primeira avaliação a capacidade cardiorrespiratória encontra-se entre um nível bom e excelente. Com os resultados da 2ª avaliação verifica-se que das quatro alunas que detiveram um nível excelente na 1ª avaliação, três subiram para o nível superior e uma manteve-se no mesmo nível. Quanto às restantes 4 alunas, que iniciaram este programa de treino complementar com uma boa capacidade cardiorrespiratória, duas alcançaram o nível superior e as outras duas o nível excelente.

---

<sup>36</sup> Níveis de classificação da capacidade cardiorrespiratória, segundo Cooper (1987) citado por Belli et al. (2012) para indivíduos saudáveis, do género feminino e com idades compreendidas entre os 13-19 anos: Muito fraca -  $<25,0$ ; Fraca -  $25,0-30,9$ ; Normal -  $31,0 - 34,9$ ; Boa -  $35,0 - 38,9$ ; Excelente -  $39,0 - 41,9$ ; Superior -  $>42,0$ .

Comparando os valores do  $VO_{2máx}$  obtidos (1ª e 2ª avaliação), verifica-se que as alunas se encontram no intervalo de 37 a 57  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ , apresentado por Rodrigues-Krause et al. (2015), que segundo o autor representa a norma de valores da resistência aeróbia apresentada por bailarinos. O mesmo autor refere que o valor da resistência aeróbia de um bailarino dependerá do estilo de dança que pratica, do género, do seu nível técnico e do estatuto que detém numa companhia.

Quanto ao  $VO_{2máx}$  de estudantes de dança contemporânea do género feminino, apenas se encontrou o valor médio de 39,2  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ , registado por White, Philpot, Green e Bembem (2004), que apesar de a sua amostra ter idades ligeiramente superiores, é possível realizar esta comparação, uma vez que o estágio maturacional em que ambas as amostras se encontram é muito semelhante. Deste modo verifica-se que este valor é muito próximo da média de  $VO_{2máx}$  das alunas na primeira avaliação (39,76  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ) e inferior ao da segunda (43,393  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ ).

Apesar de as alunas terem obtido valores próximos dos encontrados em literatura correspondente, isto não significa que estes valores sejam os ideais à execução da atividade de dançar. Se estes resultados forem confrontados com o intervalo de valores de  $VO_{2máx}$  38 a 46  $ml.kg^{-1}.min^{-1}$ , apresentado por Wilmore e Costill (1994), citado por Denadai (1995), para indivíduos sedentários saudáveis do género feminino, com idades compreendidas entre 10-19 anos, verifica-se que os valores obtidos pela maioria da amostra, são equiparados aos destes indivíduos sedentários.

Apesar de se realizar comparações com amostras muito semelhantes, é consciente de que as medições do  $VO_{2máx}$  podem não espelhar as reais condições aeróbias das alunas por dois motivos. O primeiro, diz respeito ao facto de a medição do  $VO_{2máx}$  ser realizada através de um método indireto, os quais normalmente apresentam valores mais altos que os reais. O segundo motivo é o facto de ser amplamente reconhecido que avaliar a resistência aeróbia de um indivíduo através de uma modalidade com a qual não estão familiarizados, poderá produzir segundo Reilly, Morris e Whyte, (2009) valores mais baixos de  $VO_{2máx}$ . É também por este motivo que Twitchett, Nevill, Angioi, Koutedakis e Wyon (2011) referem que os protocolos de teste para bailarinos devem respeitar a especificidade do movimento da dança e as suas características intermitentes. Porém o objetivo principal com a aplicação destes testes foi a monitorização e conseqüente construção de um quadro de desenvolvimento da resistência aeróbia da amostra ao longo desta prática de estágio. Assim é de realçar que os protocolos selecionados, conseguiram responder adequadamente aos objetivos da investigação.

Relativamente aos resultados obtidos através da estratégia de avaliação específica à dança, verifica-se que a par dos resultados do YYIRT, em termos do número de sequências realizadas (tabela 6), todas as sete alunas que cumpriram as duas avaliações, melhoraram também o seu resultado de uma avaliação para outra. As alunas A1 e A7 na primeira avaliação completaram a estratégia, realizando as 28 sequências, voltando a consegui-lo na segunda avaliação. No entanto o melhor desenvolvimento em termos do número de sequências realizadas foi apresentado pela aluna A3, que conseguiu realizar mais 18 sequências, na segunda avaliação. As restantes quatro alunas também alcançaram melhores resultados, porém a diferença não foi tão ampla. A aluna A5, como já explicado anteriormente, não conseguiu realizar a primeira avaliação por indisposição, provocada pela realização do YYIRT. Contudo decidiu-se submetê-la de qualquer das formas à estratégia na segunda avaliação, para perceber a sua capacidade aeróbia na repetição de uma sequência de movimento, ao que demonstrou ter conseguido finalizar a estratégia.

Apesar de todas terem conseguido progredir ou no caso de quem terminou a estratégia em ambas as avaliações, igualar o número de sequências realizadas, este facto não foi sinónimo para os resultados da análise da execução técnica. Assim através das tabelas 7 e 8, verifica-se que apenas as alunas A1, A2, A7 e A8 obtiveram desenvolvimentos na execução técnica. As alunas A1 e A7 obtiveram um valor médio no nível razoável na primeira avaliação e na segunda conseguiram alcançar um nível bom. As alunas A2 e A8 iniciaram no nível mau e terminaram com um valor médio no nível fraco. As restantes alunas mantiveram-se no mesmo nível em ambas as avaliações, existindo pequenas alterações nos seus valores tanto crescentes como decrescentes. A aluna A5 conseguiu obter, na única avaliação que realizou, um nível razoável de execução técnica.

Porém, a importância da especificidade das avaliações e dos treinos é reforçada com algumas divergências dos resultados individuais das alunas entre o YYIRT e a estratégia. Como exemplo apresenta-se o caso excepcional da aluna A7, que obteve no YYIRT um dos desenvolvimentos menos significantes, no entanto na estratégia específica à dança, foi uma das que demonstrou melhores resultados, tanto no número de sequências realizadas, como na execução técnica. Denote-se que esta aluna foi a mesma que manifestou dificuldades em executar o padrão de corrida pretendido, o que possivelmente por este motivo a fez não obter melhores resultados no YYIRT, pois o padrão de corrida usado pela aluna não é adequado a esforços de longo período, o que pode ter promovido a um aparecimento mais rápido da fadiga.

Ao cruzar também os resultados das avaliações com a assiduidade às aulas, constata-se que não é possível encontrar uma correlação clara, uma vez que, por exemplo, as alunas A2, A7 e A8 encontram-se no YYIRT com menores desenvolvimentos, no entanto a frequência às aulas foi regular. A maioria das alunas com melhores resultados no YYIRT, apresentam frequências inferiores às anteriores. É por estes motivos que se afirma, que esta relação entre assiduidade e os valores do  $VO_{2máx}$ , não permite uma correlação clara.

A aluna A3 apresenta um número muito inferior de presenças por apenas poder frequentar 2 aulas por semana. Esta situação ocorreu, por não ter conseguido obter compatibilidade de horários entre a escola de ensino regular e o CRSM. Para compensar esta problemática a aluna faz a terceira aula de TDCont, com outra turma da qual a professora titular também é responsável e consegue fazer uma ponte entre os dois trabalhos. No entanto conseguiu demonstrar resultados nas avaliações e até na estratégia em termos do número de sequências realizadas, foi a que conseguiu progredir mais.

Após esta análise mais detalhada, infere-se que em termos gerais, foi possível através das estratégias implementadas na própria aula de TDCont, promover adaptações positivas na resistência aeróbia das alunas, porém algumas adaptações foram consideravelmente superiores a outras.

Quanto às repercussões das adaptações aeróbias na execução técnica, verifica-se que ocorreram melhorias na execução técnica das alunas, contudo não é possível correlacioná-las diretamente, com os desenvolvimentos do  $VO_{2máx}$  e o aumento do número de sequências realizadas na estratégia.

Identifica-se como principais fatores que podem ter limitado a obtenção de melhores resultados, a irregular frequência semanal das aulas e a inexistência de uma terceira avaliação no fim da prática. Este último teria um papel fundamental no entendimento do efeito da intervenção realizada, esclarecendo possivelmente se alguns dos resultados foram apenas consequência de uma familiarização com os protocolos de teste, ou se efetivamente todas as alunas obtiveram adaptações reais no sistema aeróbio.

Outro aspeto geral, passível de se inferir através dos dados apresentados, foi a obtenção de melhorias tanto ao nível aeróbio como técnico, deste modo pressupõe-se que tenha sido cumprido o objetivo de existir um equilíbrio entre o trabalho da componente física e técnica ao longo das aulas.

Algumas diferenças entre avaliações não foram muito altas, todavia em conversa com as alunas no fim do processo, todas manifestaram-se positivamente, quanto aos benefícios que

esta abordagem trouxe para a sua prática e também para o seu dia-a-dia, referindo que se sentem mais conscientes da respiração e da gestão do esforço. Uma das alunas que é asmática acrescentou, que obteve uma enorme redução diária na quantidade de vezes que necessitava de recorrer ao dispositivo inalador.

Em suma, os resultados do  $VO_{2máx}$  obtidos foram favoráveis, contudo reconhece-se que se tivesse existido mais tempo de prática letiva e métodos de avaliação do  $VO_{2máx}$  mais adequados ao tipo de atividade, possivelmente ter-se-ia registado valores superiores e com um maior grau de precisão. Era também ambicionado a realização de uma análise estatística mais aprofundada aos dados obtidos, de modo a apurar os níveis de significância entre as duas avaliações e as diferentes variáveis, o que possibilitaria a realização de interpretações mais concretas a esse nível, contudo, o tempo e os meios disponíveis não o permitiram.

## Conclusão

A dança contemporânea atualmente apresenta-se como um vasto manto de abordagens e linguagens transdisciplinares e interdisciplinares. Esta característica contribui para o aumento de uma imprevisibilidade associada ao que poderá ser exigido por cada criador/coreógrafo para o seu objeto artístico. Por sua vez, este aspeto dificulta aquilo que é o papel do professor na preparação de corpos versáteis, capazes de responder da melhor forma possível, às exigências com que se irão deparar. Porém, a resposta a esta dificuldade poderá passar em primeiro lugar, pela promoção da aquisição e manutenção de uma boa condição física aos alunos/bailarinos, pois considera-se que esta irá facilitar o processo de ensino-aprendizagem do trabalho técnico e artístico.

Contudo o que se verificou, foi que o treino em dança apresenta lacunas nesta vertente, uma vez que se centra num rigoroso trabalho técnico, desvirtuando assim o trabalho de outras competências essenciais ao treino do corpo, como é o caso das capacidades condicionais. Estando a componente física a ser negligenciada, é normal que os alunos/bailarinos não se encontrem preparados fisicamente para determinadas exigências do meio artístico, como deveriam estar. Por sua vez é necessário consciencializar-se, de que uma melhor condição física permitirá ao bailarino retardar o aparecimento da fadiga, ter uma melhor concentração na tarefa, ter um desempenho mais eficaz e reduzir a probabilidade de se lesionar.

Assim, de todas as capacidades condicionais, considerou-se que a resistência aeróbia estivesse talvez a ser a mais descurada do treino em dança. Por este motivo esta investigação centrou-se na possibilidade de promover um treino aeróbio complementar através, da prática pedagógica nas aulas de TDCont, com vista à obtenção de adaptações na resistência aeróbia das alunas. Inicialmente, o constatado foi que efetivamente as alunas demonstram valores de  $VO_{2máx}$  comparáveis aos de indivíduos sedentários saudáveis, o que leva a deduzir que realmente o desenvolvimento desta capacidade é uma lacuna no treino destas alunas.

Porém, ao longo dos quase dois meses de prática supervisionada, procurou-se implementar nas aulas de TDCont, alterações em termos do tempo passado em atividade e em repouso e alguns exercícios com características mais específicas ao treino aeróbio. Deste modo, foi possível manter-se fiel aos objetivos estipulados pelo programa da disciplina e às especificidades da dança e, em simultâneo, promover em todas as alunas adaptações positivas ao nível da resistência aeróbia, sendo algumas consideravelmente superiores a outras. Contudo estas adaptações mantiveram-se maioritariamente, dentro do intervalo de valores de  $VO_{2máx}$  apresentado para indivíduos sedentários saudáveis. Assim, conclui-se que teria sido vantajoso

e necessário manter estas estratégias por mais algum tempo, até que as alunas pudessem obter valores mais elevados de  $VO_{2máx}$ . Porém, há que ter em conta que as alunas podem ter atingido valores ligeiramente superiores aos demonstrados, pois existiu um período de prática docente após a segunda avaliação, do qual os efeitos não foram contabilizados, devido à interrupção súbita das atividades letivas na circunstância do aparecimento da pandemia Covid-19.

Também foi um objetivo deste estágio verificar se as adaptações ao nível do  $VO_{2máx}$  promoveriam repercussões no desempenho técnico das alunas. Quanto a este aspeto, infere-se que foram registadas melhorias ao nível da execução técnica, porém, não é possível através dos resultados obtidos, dos métodos utilizados e sem uma análise estatística adequada, ter a certeza de que há um nível de significância positivo entre estas duas variáveis. Apesar de não ser possível tecer ilações concretas a este respeito, é um facto que as alunas se manifestaram satisfatoriamente quanto às repercussões que sentiram na sua prática diária, mais concretamente ao nível do seu bem-estar, rendimento e predisposição para a atividade.

Tendo em conta estes resultados, é de extrema importância sensibilizar as escolas e em particular os professores, para esta realidade, pois estes deverão ser os promotores de um processo de ensino-aprendizagem com qualidade, que garanta a aquisição saudável e consciente de um conjunto de requisitos transversais à prática artística da dança. É assim fundamental, que sejam capazes de questionar, refletir e reavaliar os seus objetivos e práticas, tornando-os coerentes perante as exigências da contemporaneidade artística profissional e adequados em função de cada contexto. Uma abordagem que englobe somente a técnica de dança, não é capaz de oferecer as condições necessárias para que ocorram incrementos na condição física. Assim, independentemente do tipo de abordagem metodológica adotada pelo professor, é imprescindível que aquando o planeamento do treino/aulas, sejam respeitados e equacionados conscientemente, um conjunto de princípios do treino. Estes por sua vez, proporcionarão uma aprendizagem e um desenvolvimento físico saudável, capacitando o corpo com ferramentas fundamentais a uma resposta corporal mais rápida e adequada aos desafios impostos. Deste modo, esclarece-se que esta investigação não pretendeu de forma alguma criar receitas de como fazer, mas sim de realçar a importância e a simplicidade com que o trabalho da condição física pode ser englobado na aula de TDCont.

A solução ideal a esta problemática, seria que cada professor pudesse colaborar com um especialista em atividade física, de forma a integrar as necessidades da dança aos princípios do treino. Porém, não existindo esta possibilidade e não sendo a maioria dos professores especialistas em treino, considera-se que a solução para incitar tais mudanças neste paradigma,

encontra-se na formação dos professores. Esta deve ser um agente fomentador da aquisição de um conjunto de competências transversais à área da dança, essenciais ao desempenho qualificado da docência. O treino físico em dança apresenta-se como uma dessas áreas e como tal, seria importante que as formações preenchessem as lacunas a este nível, integrando matérias desta área no seu plano curricular e promovendo também a reflexão pedagógica sobre os seus efeitos.

Tendo consciência de que os programas curriculares dos vários ciclos se encontram limitados a um conjunto de disciplinas pré-estabelecidas, cabe às instituições e aos respetivos professores, encontrar estratégias que possibilitem o desenvolvimento físico dos alunos. Como verificado, é possível nas técnicas de dança contemporânea, coadjuvar o treino da condição física à aquisição e aperfeiçoamento de padrões motores específicos da dança. No entanto, a existência da disciplina de práticas complementares, pode ser também uma forma de promover e auxiliar o trabalho da condição física, contudo quando esta é inexistente, como se verificou no 5.º ano do curso básico de dança, este tipo de trabalho tem de ser assegurado pelas técnicas de dança.

A disciplina de técnica de dança contemporânea não deve, no entanto, ser a única a acarretar com todas estas responsabilidades, até porque a frequência semanal destinada a esta e a duração das aulas não o permite. Deste modo, propõe-se que uma maior e melhor cooperação, diálogo e partilha entre professores das diferentes disciplinas ou módulos, é essencial para obter um melhor planeamento do treino e promover melhores resultados ao nível da condição física. A título de exemplo encontra-se uma relação ótima entre o trabalho desenvolvido pelo módulo de TDCont e módulo de TDC. Apesar de serem independentes uma da outra, através dos princípios que lhes são comuns é possível auxiliarem-se e complementarem-se, aumentando a eficácia do treino para o encontro pleno das capacidades de cada indivíduo.

Não menos importante, é a compreensão e identificação, por parte do professor, dos pontos fortes e fracos da fisicalidade de cada aluno. Deste modo, destaca-se a necessidade de acompanhar os desenvolvimentos dos alunos ao longo de toda a formação, através da monitorização/avaliação dos mesmos, para que seja possível construir e adequar as metodologias de modo a potenciarem o desempenho dos alunos.

A responsabilidade dos alunos/bailarinos no seu próprio processo de desenvolvimento não deve ser esquecida, deste modo, devem também ser incentivados e orientados a que progressivamente criem as suas práticas individuais de manutenção da condição física. Durante

o estágio, este aspeto foi também estimulado perante os alunos, principalmente nas últimas aulas, destinadas ao treino geral da condição física.

Apesar de já existir alguma investigação internacional substancial sobre o treino em dança, e em particular sobre a importância do treino aeróbio para o bailarino, no contexto nacional o mesmo não se verifica. Assim, é necessário continuar a promover reflexões e investigações sobre a mesma, para que os professores reconheçam amplamente os benefícios deste trabalho na ‘edificação’ do corpo de um bailarino. Como propostas para futuras investigações, sugere-se que poderia ser interessante, aplicar esta mesma temática e abordagem, em alunos de diferentes faixas etárias do ensino português, de modo a tentar compreender se as lacunas na condição física são regulares, ou então se em algum outro contexto ou momento da formação é atribuído um maior foco ao desenvolvimento das capacidades condicionais. Seria também pertinente, mesmo que com o objetivo de desenvolver outras capacidades condicionais, realizar um estudo longitudinal com este tipo de abordagem à TDCont, de modo a aferir, numa perspetiva a longo prazo, as suas potencialidades no desenvolvimento físico de um determinado grupo. Apesar de exigir mais recursos, seria relevante a realização de um estudo transversal pelas escolas de ensino artístico especializado do país, para encontrar o perfil fisiológico do aluno/bailarino português. Com o mesmo tipo de estudo poderia ser ainda averiguado, qual o nível de conhecimento dos professores do ensino artístico português ao nível do treino em dança, se englobam conscientemente nas suas práticas algum tipo de trabalho que promova o desenvolvimento das capacidades físicas e que relevância dão a este trabalho na formação de um bailarino. Também seria desafiante, implementar o treino complementar aeróbio em outras disciplinas, como o caso da técnica de dança clássica.

Verifica-se assim, uma enorme urgência na clarificação de procedimentos, filosofias e propósitos do treino em dança, no âmbito do ensino-aprendizagem das técnicas de dança contemporânea. Existindo nos dias de hoje, um grande entendimento das necessidades artísticas, técnicas e físicas dos bailarinos, não é mais admissível que o treino em dança a que os alunos/bailarinos são submetidos, não os prepare fisiologicamente para as exigências do meio. Contudo, tem que existir vontade por parte dos professores em querer integrar na sua rotina, novas abordagens e estratégias relacionadas com o treino.

Para finalizar, constata-se que a concretização deste estágio contribuiu para a validação da inclusão de um treino complementar aeróbio, moldado aos objetivos e especificidades das aulas de TDCont. O facto de se incluir os princípios do treino às aulas de técnica, não invalida que cada professor possa manter as suas ideologias, apenas o torna mais consciente dos efeitos

fisiológicos que elas poderão provocar. É imprescindível que seja oferecido aos alunos um trabalho equilibrado entre todas as componentes do treino em dança, para que estes adquiram um conjunto de ferramentas que possibilitem a construção de um corpo versátil, capaz de responder eficazmente ao maior número de estímulos com que se poderá deparar.

## Referências

- Allen, N. & Wyon, M. (2008). Dance medicine: Artist or athlete? *SportEX Medicine*, 35, 6-9.
- Alves, F. (1996). Estudo sobre a resistência. In, J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 323-351). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription. New preparticipation health screening recommendations from ACSMs*. (9ª edição). Estados Unidos da América: Wolters Kluwer.
- Angioi, M., Metsios, G. S., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2009). Fitness in contemporary dance: A systematic review. *Int J Sports Med*, 30(7), 475-484.
- Angioi, M., Metsios, G. S., Twitchett, E., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2009). Association between selected physical fitness parameters and esthetic competence in contemporary dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13(4), 115-123.
- Angioi, M., Metsios, G., Twitchett, E., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2012). Effects of supplemental training on fitness aesthetic competence parameters in contemporary dance: A randomized controlled trial. *Medical Problems of Performing Artists*, 27(1), 3-8.
- Ansaloni, A., Salles, J., Silva, L., Rosado, D. & Sodré, F. (2008). Programa de treinamento para bailarinas profissionais de dança contemporânea - Grupo êxtase de dança. *Coleção pesquisa em educação física*, 7(3), pp.337-344,
- Baillie, Y., Wyon, M. & Head, A. (2007). Highland dance: Heart-rate and blood lactate differences between competition and class. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2(4), pp.371-376.
- Baldari, C. & Guidetti, L. (2001). VO<sub>2</sub>max, ventilatory and anaerobic thresholds in rhythmic gymnasts and young female dancers. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(2), pp.177-182
- Bangsbo, J., Iaia, F. M. & Krstrup, P. (2008). The yo-yo intermittent recovery test: A useful tool in evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Medicine*, 38, pp. 37-51.
- Bell, J. (2010). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.

- Belli, K. B., Calegari, C., Richter, C. M., Klafke, J. Z., Stein, R. & Viçcili, P. (2012). Aptidão cardiorrespiratória de uma amostra regional brasileira distribuída em diferentes tabelas. *Arquivo Brasileiro de Cardiologia*, 99(3), pp. 811-817.
- Bennell, K., Khan, K. M., Matthews, B., De Gruyter, M., Cook, E., Holzer, K., et al. (1999). Hip and ankle range of motion and hip muscle strength in young female ballet dancers and controls. *British Journal of Sport Medicine*, 33(5), pp.340-346.
- Berardi, G. M. (2005). *Finding balance: Fitness, training and health for a lifetime in dance* (2ªEd.). New York: Routledge.
- Billat, L. (2001). Interval training for performance: A scientific and empirical practice. Special recommendations for middle-and long-distance running. Part II: Aerobic interval training. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31.
- Blanksby, B. A. & Reidy, P. W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British Journal of Sports Medicine*, 22(2), pp.57-60.
- Bompa, T. & Buzzichelli (2015). *Periodization Training for Sports* (3ª Ed.) [Versão eletrónica]. Consultado em abril 16, em <https://books.google.pt/books?id=MPF6DwAAQBAJ&dq=Periodization+Training+for+Sports>
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6ªEd.) [Versão eletrónica]. Consultado em abril 16, em [https://play.google.com/books/reader?id=xPR6DwAAQBAJ&lr=&printsec=frontcover&source=gbs\\_atb&pg=GBS.PR1.w.0.0.0.3](https://play.google.com/books/reader?id=xPR6DwAAQBAJ&lr=&printsec=frontcover&source=gbs_atb&pg=GBS.PR1.w.0.0.0.3)
- Brinson, P. & Dick, F. (1996). *Fit to dance?* London: Calouste Gulbenkian Foundation.
- Butterworth, J. (2012). *Dance studies: The basics*. Oxon: Routledge
- Castelo, J. (1996a). A estrutura do processo de treino. In, J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp.525-569). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. (1996b). Bases de aplicação dos exercícios de treino. In, J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 95-121). Cruz Quebrada: Edições FMH.

- Castro, A. (2012). *Características e finalidades da investigação-ação*. Alemanha: Coordenação do ensino do Português na Alemanha.
- Chatfield, S. J., Byrnes, W. C., Lally, D. A. & Rowe, S. E. (1990). Cross-sectional physiologic profiling of modern dancers. *Dance Research Journal*, 22(1), 13-20.
- Cheetman, M. E. & Williams, C. (1999). High intensity training and treadmill sprint performance. *British Journal of Sports Medicine*, 21(2), 14-17.
- Clarckson, P. & Skinar, M. (1988). *Science of dance training*. United States of America: Human Kinetics Books.
- Clippinger-Robertson, K. (1988). Principles of dance training. In P. Clarckson & M. Skinar (Eds.). *Science of dance training* (pp. 45-90). United States of America: Human Kinetics Books.
- Cohen, J. L., Segal, K.R. & Mcardle, W. D. (1982). Heart rate response to ballet stage performance. *The Physician and Sportsmedicine*, 10(11), pp.120–133.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. & Vieira, S. (2009). Investigação-ação: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), pp. 355-379.
- Curi, R., Lagranha, C. J., Jair Rodrigues, J. G., Pithon-Curi, T. C., Lancha, A. H., Pellegrinotti, I. L. & Procopio, J. (2003). Ciclo de Krebs como fator limitante na utilização de ácidos graxos durante o exercício aeróbico. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 47(2), 135-143.
- Dantas, E. (1998). *A prática da Preparação Física* (4ª edição). Rio de Janeiro: Shape Editora e Promoções, Ltda.
- Denadai, B. S. (1995). Consumo máximo de oxigênio: Fatores determinantes e limitantes. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1), pp.85-94.
- Diehl, I. & Lampert, F. (Eds.) (2011). *Dance techniques 2010: Tanzplan germany*. Berlin: Henschel.
- Fanchini, M., Castagna, C., Coutts, A. J., Schena, F., McCall, A. & Impellizzeri, F. M. (2014). Are the Yo-Yo intermittent recovery test levels 1 and 2 both useful? Reliability, responsiveness and interchangeability in young soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 32(20), pp.1950-1957.

- Fazenda, M. J. (2012a). A dança como visão do mundo: Da grande modernidade à época atual. In L. Louppe. *Poética da dança contemporânea* (pp. 7-16). Lisboa: Orfeu Negro.
- Fazenda, M. J. (2012b). *Dança teatral: Ideias, experiências, ações* (2ª edição). Lisboa: Edições Colibri/ Instituto Politécnico de Lisboa.
- Fernandes, J. (2018). *O ensino-aprendizagem das técnicas de dança contemporânea no ensino artístico português – Uma proposta de intervenção para a atualidade*. (Tese de doutoramento). Disponível no RUL: <http://hdl.handle.net/10400.5/16719>
- Fernandes, J. & Garcia, V. (2015). *A híbrida relação entre as técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional* (Artigo). Disponível no RCIPL: <http://hdl.handle.net/10400.21/6264>
- Ferrari, J. (2014). Hallux valgus (bunions). *Clinical Evidence*, 4(1112), pp. 1-46.
- Filipe, B. (2004). A investigação-ação enquanto possibilidade e prática de mudança. In L. Oliveira, A. Pereira, & R. Santiago (Eds.). *Investigação em educação. Abordagens conceptuais e práticas* (pp.107-119). Porto: Porto Editora.
- Fonseca, V. (2005). *Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem*. Lisboa: Âncora editora
- Foster, S. L. (1992). Dancing bodies. In J. Crary & S. Kwinter (Eds.), *Incorporations* (pp.480-495). New York: Zone Books.
- Franklin, E. (2012). *Condicionamento físico para dança: técnicas para a otimização do desempenho em todos os estilos*. Barueri: Manole
- Gaitanos, G., Williams, C., Boobis, L. H. & Brooks, S. (1993). Human muscle metabolism during intermittent maximal exercise. *Journal of Applied Physiology*, 75(2), pp. 712-719.
- Galanti, M., Holland, G., Shafranski, P., Loy, S., Vicent, W., & Heng, M. (1993). Physiological effects of training for jazz dance performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 7(4), pp.206-210.
- Gastin, P. B. (2001). Energy system interaction and relative contribution during maximal exercise. *Sports Medicine*, 31(10), pp.725-741.
- Giguere, M. (2014). *Beginning Modern Dance*. Champaign: Human Kinetics.
- Godinho, M., Mendes, R., Melo, F. & Barreiros, J. (1999). *Controlo motor e aprendizagem. Fundamentos e aplicações*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

- Guidetti, L., Emerenziani, G. P., Gallotta, M. C., Da Silva, S. G. & Baldari, C. (2008). Energy cost and energy sources of a ballet dance exercise in female adolescents with diferente technical ability. *European Journal of Applied Physiology*, 103(3), 315-321
- Guidetti, L., Gallotta, M. C., Emerenziani, G. P. & Baldari, C. (2007). Exercise intensities during a ballet lesson in female adolescents with different technical ability. *International Journal of Sports Medicine*, 28(9), 736-742.
- Hérbert, M. L. (1996). *Pesquisa em educação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Hill, D. & Smith, J. (1991). Calculation of aerobic contribution during highintensity exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), pp.85-88.
- Hoffman, J., Epstein, S., Einbinder, M. & Weinstein, Y. (1999). The influence of aerobic capacity on anaerobic performance and recovery indices in basketball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(4), 407-411.
- Irvine, S., Redding, E. & Rafferty, S. (2011). Dance fitness. Consultado em abril 18, do website da Internacional Association for Dance Medicine and Science: <https://www.iadms.org/>
- Jardim, J. (2008). *Programa de desenvolvimento de Competências Sociais e pessoais*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Karakoç, B., Akalan, C., Alemdaroğlu, U., & Arslan, E. (2012). The Relationship Between the Yo-Yo Tests, Anaerobic Performance and Aerobic Performance in Young Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 35, pp. 81–88.
- Koutedakis, Y., (2000). Burnout in dance: The physiological viewpoint. *Journal of Dance Medicine and Science*, 4(4), 122-127.
- Koutedakis, Y., Hukam, H., Metsios, G., Nevill, A., Giakas, G., Jamurtas, A., et al. (2007). The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance and fitness-related parameters in modern dance students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 808-812.
- Koutedakis, Y. & Jamurtas, A. (2004) The dancer as a performing athlete: Physiological considerations. *Sports Medicine*, 34(10), 651-661
- Koutedakis, Y., Myszkewycz, L., Soulas, D., Papapostolou, V., Sullivan, I. & Sharp, N. C. C. (1999). The effects of rest and subsequent training on selected physiological parameters

in professional female classical dancers. *International Journal of Sports Medicine*, 20(6), 379-383.

Koutedakis, Y., Stavropoulos-Kalinoglou, A. & Metsios, G. (2005). The Significance of muscular strength in dance. *Journal for Dance Medicine and Science*, 9(1), 29-34.

Krustrup, P., Mohr, M., Nybo, L., Majgaard Jensen, J., Jung Nielsen, J. & Bangsbo, J. (2006). The Yo-Yo IR2 Test: Physiological Response, Reliability, and Application to Elite Soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(9), pp. 1666–1673.

Laukkanen, J. A., Khan, H. & Kunutsor, S. (2017). Cardiorespiratory fitness, muscle strength and risk of cardiovascular outcomes. *Journal of Public Health and Emergency*, 1(60), doi: 10.21037/jphe.2017.05.10.

Leandro, C. R., Monteiro, E. & Melo, F. (2018). *Manual de dança criativa: Uma aprendizagem interdisciplinar no 1.º ciclo do ensino básico*. Viseu: Psico & Soma.

Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea* (3ª edição). Lisboa: Orfeu Negro.

Marin, F. (2012). The conditional motor capacities – Resistance and force during the university physical education class. *Science, Movement and Health*, 12(2), 406-410.

Matvéiv, L. P. (1991). *Fundamentos do treino desportivo* (2ª edição). Lisboa: Livros Horizonte.

Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto: Porto Editora.

Mil-Homens, P. (1996). Estudo sobre a força muscular. In, J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 251-322). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Minden, E.G. (2005). *The Ballet Companion*. New York: Fireside.

Mistiaen, W., Roussel, N. A., Vissers, D., Daenen, L., Truijen, S., & Nijs, J. (2012). Effects of aerobic endurance, muscle strength, and motor control exercise on physical fitness and musculoskeletal injury rate in preprofessional dancers: An uncontrolled trial. *Journal Manipulative and Physiological Therapeutics*, 35(5), 381-389.

Nascimento, V. M. S. (2010). *Os professores de técnicas de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. (Tese de Doutoramento). Disponível no idUS: <https://hdl.handle.net/11441/70341>

- Pastre, C. M., Bastos, F. N., Júnior, J. N., Vaderlei, L. C. & Hoshi, R. A. (2009). Métodos de recuperação pós-exercício: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(2), pp.138-144.
- Pitanga, F. J. G. (2004). *Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes* (3ª ed.). São Paulo, Brasil: Phorte.
- Quivy, R. & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de investigação em ciências sociais* (5ª edição). Lisboa: Gradiva.
- Redding, E., Weller, P., Ehrenberg, S., Irvine, S., Quin, E., Rafferty, S., et al. (2009). The development of a high intensity dance performance fitness test. *Journal of Dance Medicine and Science*, 13(1), 3-9.
- Redding, E. & Wyon, M. (2003). Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 17(1), 10-16.
- Reilly, T., Morris, T. & Whyte, G. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), pp. 575-589.
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M., Cunha, G., Perin, D., Martins, J., Alberton, C. et al. (2014). Ballet dancers cardiorespiratory, oxidative and muscle damage responses to classes and rehearsals. *European Journal of Sport Science*, 14(3), 199-208.
- Rodrigues-Krause, J., Krause, M. & Reischak-Oliveira, A. (2015). Cardiorespiratory considerations in dance: From classes to performances. *Journal of Dance Medicine & Science*, 19(3), 91-102.
- Romano, P. & Bankoff, A. (2009). A influência da respiração na melhoria da técnica de dança clássica. *Movimento & Percepção*, 10(15), pp. 203-222.
- Romer, L. M., MacConnel, A. K., & Jones, D. A. (2002). Effects of inspiratory muscle training upon recovery time during high intensity, repetitive sprint activity. *Internacional Journal of Sport Medicine*, 23(5), pp.353- 360
- Sanches, I. (2005). Compreender, Agir, Mudar, Incluir. Da investigação-ação à educação inclusiva. *Revista Lusófona de Educação*, 5, pp.127-142.
- Santos, J., Lucarevski, J. & Silva, R. (2005). *Dança na escola: Benefícios e contribuições na fase pré-escolar*. Consultado a maio 21, 2019 em [www.psicologia.pt/](http://www.psicologia.pt/)

- Schantz, P. G. & Astrand, P. O. (1984). Physiological characteristics of classical ballet. *Med. Sci. Sport Exerc*, 16(5), 472–476.
- Seeley, R. R., Stephens, T. D. & Tate, P. (2003). *Anatomia & Fisiologia* (6ª edição). Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Silva, M. X. S. R. (2010). *O movimento do corpo disciplinado* (Tese de mestrado). Disponível no RCIPL: <http://hdl.handle.net/10400.21/2296>
- Smith-Autard, J. (2010). *Dance composition*. London: Methuen Drama.
- Smol, E. & Fredyk, A. (2012). Supplementary low-intensity aerobic training improves aerobic capacity and does not affect psychomotor performance in professional female ballet dancers. *Journal of Human Kinetics*, 31, 79-87.
- Sousa, A. B. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Sousa, M. & Baptista, C. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios – Segundo Bolonha*. Lisboa: Lidel – edições técnicas.
- Tavares, C. & Marques, R. (2003). Treino resistência cardiorrespiratória. In C. Tavares, F. Raposo & R. Marques, *Prescrição de exercício em health club* (pp.155-167). Cacém: A. Manz Produções
- Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. M., & Gomes, A. (2007). *Manual de Psicologia de Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Thomas, A., Dawson, B., & Goodman, C. (2006). The yo-yo test: reliability and association with a 20-m shuttle run and VO<sub>2</sub>max. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(2), pp.137-49.
- Twitchett, E., Angioi, M., Koutedakis, Y., & Wyon, M. (2010). The demands of a working day among female professional ballet dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 14(4), pp.127-132.
- Twitchett, E. A., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2009). Physiological fitness and professional classical ballet performance: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), pp.2732-2740
- Twitchett, E., Nevill, A., Angioi, M., Koutedakis, Y. & Wyon, M. (2011). Development, validity, and reliability of a ballet-specific aerobic fitness test. *Journal of Dance Medicine and Science*, 15(3), pp.123- 127.

- Vieira, J. (1996). Estudo sobre a velocidade. In, J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Mil-Homens, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.), *Metodologia do treino desportivo* (pp. 353-404). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- White, S. B., Philpot, A., Green, A. & Bembem, M. G. (2004). Physiological comparison between female university ballet and modern dance students. *Journal of Dance Medicine and Science*, 8(1), pp.5-10.
- Whyte, G., George, K., Redding, E., Wilson, M., Lane, A. M. & Firooz, S. (2003). Electrocardiography and echocardiography findings in contemporary dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 7(3), 91-95.
- Wyon, M. (2004). Challenging habit: Planning and preparation, the art of periodisation and optimising performance. In M. van der Linden (Ed.), *Not Just Anybody and Soul* (pp.66-71). Amsterdam: Uitgeverij International Theatre and Film Books.
- Wyon, M. (2005). Cardiorespiratory training for dancers. *Journal of Dance Medicine and Science*, 9(1), 7-12.
- Wyon, M. (2010). Preparing to perform: Periodization and dance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 14(2), pp.67-72.
- Wyon, M. (2012). Supplemental physical fitness training can improve the artistic elements of dance performance. *The IADMS Bulletin for Teachers*, 4(1), pp.7-9
- Wyon, M., Abt, G., Redding, E., Head, A. & Sharp, C. (2004). Oxygen uptake during modern dance class, rehearsal, and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 646-649.
- Wyon, M., Deighan, M. A., Nevill, A.M., Doherty, M., Morrison, S., Allen, N., et al. (2007). The cardiorespiratory, anthropometric and performance characteristics of an international touring ballet company. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 389-393.
- Wyon, M., Head, A., Sharp, C. & Redding, E. (2002). The cardiorespiratory responses to modern dance classes: Differences between university, graduate, and professional classes. *Journal of Dance Medicine & Science*, 6(2), 41-45.
- Wyon, M. & Koutedakis, Y. (2013). Muscular fatigue: Considerations for dance. *Journal of Dance Medicine and Science*, 17(2), pp.63-69.

- Wyon, M. & Redding, E. (2005). Physiological monitoring of cardiorespiratory adaptations during rehearsal and performance of contemporary dance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 72-75.
- Wyon, M., Redding, E., Abt, G., Head, A. & Sharp, C. (2003). Development, reliability, and validity of a multistage dance specific aerobic fitness test (DAFT). *Journal of Dance Medicine and Science*, 7(3), 80-84.
- Wyon, M., Twitchett, E., Angioi, M., Clarke, F., Metsois, G. & Koutedakis, Y. (2011). Time motion and video analysis of classical ballet and contemporary dance performance. *International Journal of Sports Medicine*, 32, 851-855.
- Xarez, L. (2015). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Cruz Quebrada: Edições FMH.



## Apêndice B – Questionário sobre saúde e atividade física

### Questionário de Saúde e Atividade Física

O presente questionário visa recolher algumas informações sobre aspetos relacionados com o vosso estado de saúde e com a prática de atividade física extracurricular (qualquer atividade, exercício físico ou desporto praticado fora do contexto escolar). Estes dados serão relevantes para a realização da minha prática de estágio, desta forma peço que sejam sinceras e responsáveis aquando o seu preenchimento. Toda a informação aqui recolhida será usada única e exclusivamente para efeitos da prática de estágio e relatório final, garantindo a confidencialidade e o anonimato dos dados, quando sujeitos a algum tipo de publicação ou divulgação.

#### Secção A: Dados Pessoais

1. Nome: \_\_\_\_\_
2. Data de nascimento: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - \_\_\_\_ (DD – MM – AAAA)

#### Secção B: Antropometria

3. Peso: \_\_\_\_\_ (kg)
4. Altura: \_\_\_\_\_ (cm)

#### Secção C: Saúde

5. Tem alguma doença cardiovascular?  Sim  Não
- 5.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_
6. Tem alguma doença respiratória?  Sim  Não
- 6.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_
7. Tem alguma outra doença ou lesão?  Sim  Não
- 7.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_
8. No passado teve algum outro problema de saúde?  Sim  Não
- 8.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_
9. Como classifica o seu estado de saúde atual?

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

a) Fraco  b) Razoável  c) Bom  d) Muito Bom  e) Excelente

10. Fuma?  Sim  Não  Já fumei

10.1. Se assinalou a opção sim ou já fumei, com que frequência o faz (fez)?

3 cigarros/dia  ± ½ maço/dia  1 maço/dia  Mais de um maço/dia

<b>Secção D: Atividade Física</b>
-----------------------------------

11. Pratica algum tipo de atividade física extracurricular?  Sim  Não

11.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_

11.2 Quantas horas por semana?

Menos de 1h

1 a 2 h

2 a 3 h

3 a 4 h

Mais de 4h

12. No passado praticou algum desporto?  Sim  Não

12.1. Se sim qual(quais)? \_\_\_\_\_

12.2. Durante quantos anos?

Menos de 1

1 a 3

4 a 6

7 a 9

Mais de 9

12.3. Quantas horas por semana?

Menos de 1h

1 a 2 h

2 a 3 h

3 a 4 h

Mais de 4h

Muito obrigado pela sua colaboração!

### Apêndice C - Resultados dos questionários

Perguntas Secção B	Média
Q.3 Peso	48,63 kg
Q.4 Altura	157,14 cm

Perguntas Secção C	Opções	Respostas
Q.5 Tem alguma doença cardiovascular?	Sim	0
	Não	8
Q.6 Tem alguma doença respiratória?	Sim	1 (Asma)
	Não	7
Q.7 Tem alguma outra doença ou lesão?	Sim	0
	Não	8
Q.8 No passado teve algum outro problema de saúde?	Sim	0
	Não	8
Q.9 Como classifica o seu estado de saúde atual?	Fraco	0
	Razoável	0
	Bom	1
	Muito Bom	3
	Excelente	4
Q.10 Fuma?	Sim	0
	Não	8
	Já fumei	0

Perguntas Secção D	Opções	Respostas
Q.11 Pratica algum tipo de atividade física extracurricular?	Sim	5
	Não	3
Q.11.1 Se sim qual(quais)?	--	Jazz   3
	--	Barra de Chão   2
	--	Projeto ANIMA   4
Q.11.2 Quantas horas por semana?	Menos de 1h	--
	1 a 2h	2
	2 a 3 h	--
	3 a 4 h	2
	Mais de 4 h	1
Q.12 No passado praticou algum desporto?	Sim	8
	Não	0
Q.12.1 Se sim qual(quais)?	--	Natação   6
	--	Ginástica Acrobática   2
	--	Ballet   2
Q.12.2 Durante quantos anos?	Menos de 1	--

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

	<b>1 a 3</b>	2
	<b>4 a 6</b>	5
	<b>7 a 9</b>	--
	<b>Mais de 9</b>	2
<b>Q.12.3</b> Quantas horas por semana?	<b>Menos de 1h</b>	1
	<b>1 a 2h</b>	4
	<b>2 a 3 h</b>	2
	<b>3 a 4 h</b>	1
	<b>Mais de 4 h</b>	1

## Apêndice D – Pedido de autorização para recolha de imagens

### PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE IMAGENS

Exmo (a) Sr.(ª) Encarregado de Educação

Eu, Bruno Miguel Gomes Freitas, aluno do Mestrado em Ensino de Dança pelo Instituto Politécnico de Lisboa - Escola Superior de Dança, em estágio no Conservatório Regional Silva Marques, solicito a sua autorização para a recolha de imagem (fotografia e vídeo) do seu educando(a), da turma do 5.º ano, no âmbito das atividades letivas do meu projeto de estágio que irei desenvolver ao longo deste ano letivo. As imagens e vídeos realizados servirão unicamente para fins académicos estando a identidade e privacidade dos alunos assegurada.

O professor:

\_\_\_\_\_



-----

### PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE IMAGENS

Autorizo a recolha de imagem do(a) aluno(a)\_\_\_\_\_.

Assinatura do encarregado de educação:

\_\_\_\_\_

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Apêndice E – Folha de registo do YYIRT.**

N.º DE PERCURSOS (20M)	Desistências
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	

44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	

93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	

**Apêndice F - Folha de registo da estratégia para avaliação da resistência aeróbia.**

BPM	N.º da sequência (16 tempos)	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8
68	1								
	2								
	3								
	4								
78	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
88	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
98	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
108	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								

**Apêndice G - Folha de presenças do 2.º período letivo**

Dias	A1	A2	A3	AL	A4	A5	A6	A7	A8	Obs.
17 jan										1ª avaliação
22 jan	P	P	P	L	P	P	P	P	P	-----
23 jan	P	P	F	L	P	P	P	P	P	-----
24 jan										Ensaio
29 jan										Ensaio
30 jan	P	P	F	L	F	P	F	P	P	-----
31 jan	P	P	P	L	F	P	P	P	P	Ensaio
5 fev	P	P	P	L	P	F	P	P	P	-----
6 fev	P	P	F	L	P	P	P	P	P	-----
7 fev	P	P	P	L	P	P	P	P	P	-----
12 fev	P	P	P	L	P	F	P	P	P	-----
13 fev	P	P	F	L	P	F	P	P	P	-----
14 fev	P	P	P	L	P	F	P	P	P	-----
19 fev	P	F	P	L	P	P	P	P	P	Outros Al.
20 fev	P	P	F	L	P	P	P	P	P	Outro Al.
21 fev	P	P	P	L	P	P	P	P	P	-----
26 fev										-----
27 fev	P	P	F	L	P	P	P	P	P	-----
28 fev										2ª avaliação
4 mar	P	P	P	L	P	P	P	P	P	-----
5 mar	P	P	F	L	P	P	P	P	P	-----
6 mar	P	P	P	L	P	P	L	P	P	-----
11 mar	P	P	P	L	P	P	P	P	P	Prof. Camila
12 mar	P	P	F	L	P	P	P	P	P	-----
13 mar										-----
18 mar										-----
19 mar										-----
20 mar										-----
25 mar										-----
26 mar										-----
27 mar										-----
<b>Interrupção Letiva</b>										

**Legenda:** P- Presente; F- Falta; L – Lesionada;

## Apêndice H – Exame global CBD 5.º ano articulado (2.º período)



### CRSM – Curso de Dança 2019/2020

---

#### Aula Pública CBD – 5.º Ano Articulado (2.º período)

**Disciplina:** TDCONTEMPORÂNEA

**Professora Titular:** Camila Fernandes

**Professor Estagiário:** Bruno Freitas

#### SOLO

**Ex.1** Warm-up

Roll down + Pirâmide + Leg Extensions + Prancha + Flexões + Back rolling + Alongamento de pernas e lombar (sentado) + Bridges + Abdominais + Esfinge + Child pose + Roll up.

- Música: Hands up – Sam Sparro

**Ex.2** Espirais com diferentes pontos de iniciação + Contraction para posição fetal lateral + Release para posição de estrela + Ação pendular entre vela e posição fetal vertical.

- Música: Black Mambo – Glass Animals

**Ex.3** Side curves + Bounces + Circles + Ripples + Dive + Rebound + Contraction.

- Música: Gooey – Glass Animals

**Ex.4** Swings de pernas (deitado e sentado) + 4ª posição de pernas no chão + Pirâmide com passagem pelas pontas dos pés + Helicóptero + ½ Volta em prancha.

- Música: Baby I'm yours – Breakbot, Irfane

**Ex.5** Transferência de peso para o ombro + Neck roll + Bridge + Neck roll com Rond Jambe + Slide + Slide em attitude + Neck roll de posição sentado + Shoulder roll com Battement e segunda perna em attitude + Neck roll da posição de decúbito ventral + Gancho de pernas para posição 0.

- Música: Cloudlight - Eskmo

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Ex. 6** Locomoção sentado + Grand rond jambe + Espiral + Rebola + Prancha + Locomoção no ombro + Volta en dehors com rond jambe e espiral + Slide + Locomoção em quatro apoios + Slide em Prancha.

- Música: Iron - Woodkid

**Ex.7** Transferência de peso em prancha + Rebolar + Prancha + Salto; Slide; Slide com Battement; Monkey walk para a frente e para trás; Rolamento à frente com e sem salto.

- Música: Makeba - Jain

## **CENTRO**

**Ex.1** Demi-pliés + Bounce + Rise + Grand plié + Contraction + Circle + Contraction + Flat Back + Espiral + Slide. (6ª, 1ª e 2ª posições)

- Música: Alma Del Sonido – Justin Imperiale

**Ex.2** Foot work (meia ponta, ½ ponta com plié) + brushes com e sem plié + enveloppé + pas de cheval + volta en dehors + volta en dedans (em 6ª e 1ª posição).

- Música: Iyo – Laurent Wolf

**Ex.3** Swing de braço e perna + Off Balance + Rise com pronação do antebraço + Chassé + Equilíbrio em retiré + volta em tilt + Grand rond jambe en dedans + Volta nos dois pés + Rond Jambe + Pas de bourré.

- Música: Demi Lune – René Aubry

**Ex.4** Demi rond jambe + Rond jambe + Rond jambe com volta + side curve + Fall + Shoulder Balance + Meia volta + Neck Roll + Slide com Battement + Pino + Rond Jambe com deslocação.

- Música: La valse d'Amélie – Yann Tiersen

**Ex.5** Developpé + Volta en dehors em retiré + Lunge com side curve + Retiré + Grand Rond en dehors + volta com perna à lá seconde + Rond Jambe com deslocação + volta em espiral.

- Música: Minkara – Mr. Mallone & Momentology

**Ex.6** Swings de pernas + Grand Battements com plié + Grand Battement (Frente lado e atrás) + Lunge com side curve.

- Música: A new error - Moderat

**Ex.7:** Salto da posição sentado nos calcanhares para posição fetal (vertical) + Bounce + salto + Fall (em 6ª, 1ª e 2ª posição)

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

- Música: Free Tibet – Hilight Tribe.

## **DESLOCAÇÕES**

**Ex.8** Petit Jetés + Assemblés.

- Música: Come - Jain

**Ex. 9** Chassé com volta + tilt + volta em meia ponta com plié em sur le cou de pied + volta em arabesque.

- Música: 1739 - Brent Lewis

**Ex.10** Monkey jumps; + Roda; Salto Butterfly; Salto com fouetté; Variação de saltos com rotação e inclinação.

- Música: Odessa - Caribou

**Ex.11** Grand Jeté + Grand Jeté entournant + Corrida para trás.

- Música: Hot oil, no sweat – Brent Lewis

**Ex. 12** Grand Jeté entournant attitude (Diagonal).

-Música: 1739 – Brent Lewis.

**Ex.13** Lunge + Hops em retiré + Temps levé arabesque + Temps levé attitude + Grand Rond Jambe + Fall.

- Música: Send in the drums – James Asher

**Ex.14** Vaivém

Corrida + Slide + Salto com fouetté + Salto com rotação e inclinação.

-Música: Run boy Run - Woodkid

**Ex. 15** Movement combination

Corrida + Rise + Espiral + Slide + Swing + Grand rond + Neck roll de decúbito ventral + Subida de tronco + Transferências de peso nos joelhos + Volta com espiral + Transferência de peso em uma mão e battement + Roda + Slide em prancha + locomoção sentado + Salto Butterfly

- Música: Skip this Track – VCMG

## **Repertório**

(Adicionado pela professora titular)

**Apêndice I - Progressão dos exercícios implementados.**

Exercícios	Aulas lecionadas																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Aquecimento	I	R	R	R	I	R	R	R	M	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Espirais	-	-	I	R	U	R	R	R	R	R	I	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Contractions</i>	R	R	I	R		R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Mobilidade do tronco	-	-	I	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Legs Swings</i>	R	R	I	R	R	R	R	R	R	R	M	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Neck rolls</i>	-	-	I	R	R	A	R	R	R	A	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Locomoções no chão	-	-	-	-	I	R	R	R	A	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Travessia sem tirar mãos e pés do chão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-	-
Transferências no chão	R	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Joelhos	R	R	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>Pliés</i>	R	R	R	-	I	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Brushes</i>	R	R	R	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R	R	R	R
Transferências de peso e pirouettes	-	-	-	-	-	-	-	I	M	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Rond jambe</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R
<i>G. Battements</i>	R	R	R	R	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R	R	R
Adágio	R	R	-	-	-	R	R	R	-	-	M	-	-	R	R	R	R	R	R
P. saltos	R	R	R	R	R	R	R	I	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
<i>Jetés e Assemblés</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R
Travessias	I	A	R	R	R	R	R	A	R	R	R	R	M	R	R	R	R	R	R
M. saltos	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R	-	R	R	R	-	R	R	R	R
<i>G. jetés</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R
Iniciação <i>G. Jeté</i> c/ rotação	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R	R	R	-	-	R	R	R	R
M. e G. saltos	-	R	-	-	R	R	R	R	R	R	-	R	R	-	-	R	R	R	R
Vaivém	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	-	R	R	R	R
Corrida + Sequência	I	R	R	R	R	R	A	R	R	R	R	R	R	-	-	R	R	R	R
Repertório	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	R	R	R

**Legenda:**

**I** – Introduzido novo exercício;

**R** – Repetido;

**A** – Acumulação;

**M** – Modificado;

**U** – União dos exercícios.

**Apêndice J – Plano de aula: Condição física**

Plano de aula - Condição Física					
Fase da aula	Nome do Exercício	Tempo	Repetições	Observações	
Warm-up (10min 30s)	<i>Jog</i>	30s	3x (Aumenta a velocidade)		
	<i>Jumping Jacks</i>	30s		Braços sobem e descem	
	<i>Heisman</i>	30s			
	123-123	30s			
	<i>Butt Kicks</i>	30s			
	<i>High Knees</i>	30s		Cotovelos junto ao tronco	
	<i>Mummy Kicks</i>	30s		Braços bem esticados.	
	Pausa	30s	---	Beber água	
Strech n.º 1 (7min)	Respirações	10s	4x		
	<i>Flat Back</i>	20s	---		
	<i>Lunge</i> direita e esquerda	30s	---		
	<i>Hip flexor Stretch</i> (D/E)	1min	2X	Coluna neutra; alternar posição do tronco;	
	Flexão do tronco à frente (D/E)	20s		Perna direita à frente; Peito na perna e não a cabeça	
	<i>Split</i> (D/E)	20s		Sem forçar ou fazer <i>bounce</i>	
	<i>Lunge</i> (D/E)	20s	---	Atenção ao alinhamento do joelho	
	<i>Grand Plié</i>	20s	---	Cotovelos empurram joelhos	
	Flexão do tronco à frente e a cada perna	20s	---	Pernas à 2ª posição; Peito na perna e não a cabeça	
	<i>Contracts</i>	20s	4X	Em <i>grand plié</i> 2ª posição	
	Respirações	10s	2X		
	Quadríceps	40s	---	Direita e esquerda	
Respirações	10s	2X			
	Pausa	30s	---	Beber água	
Full body workout (18min)	<i>Ski hops</i>	1min	---	20s de explicação em toda esta secção antes de cada exercício.	
	<i>Hit the Floor</i>	1min	---		
	<i>Belt kicks</i>	1min	---	<i>Squat + kick</i>	
	<i>Level 1 drills</i>	1min	---	4 flexões + 8 runs; vai à vertical	
	<i>High Jumps</i>	1min	---	Saltar o mais alto possível	
	<i>Moving Plank</i>	1min	---	2 vezes para cada lado	
	4 & 4 Hops	1min	---	Saltos em uma perna, cotovelos junto ao tronco	
	<i>S-S Floor Hops</i>	1min	---	Suspenso	
	<i>Hip Flexor Burners</i>	3min	---	Joelho ao peito; <i>Pulses</i> ; Estica e flete a perna (30 segundos cada elemento direita e esquerda) podem segurar-se em alguma coisa.	
		Pausa	30s	---	
	<i>Shoulders Burners in plié</i>	3min	---	Explicação (30s) Movimentação dos Braços: -Cima e baixo (30s) -Frente e volta (30s) - Cima toca dedos e volta (30s) -Rotação para trás (30s) -Rotação para a frente (30s)	

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

	<i>Over the river hops</i>	1min	---	Tipo <i>glissades</i> mas saltadas
Stretch n.º 2 (1min 40s)	Ombros	20s	---	Mãos entrelaçadas atrás das costas
	Trapézios	20s	---	Mãos entrelaçadas e abaixo do rabo, curve e embora as costas para cima
	Hip flexor stretch	1min	---	Em <i>lunge</i> (20 s cada lado) e em <i>plié 2ª</i> posição (20s)
Abs workout (11min)	<i>Twist</i>	30s	---	30 s de explicação inicial C- <i>sit position</i> (3min total)
	<i>Twist with knee</i>	30s	---	
	<i>A – Frame Ab Twists</i>	30s	---	
	<i>A – Frame Ab with knee</i>	30s	---	
	<i>Hold center</i>	30s	---	
	Pausa/explicação	30s	---	
	<i>Single leg Raises</i>	1min	---	30s cada perna;
	Pausa/explicação	30s	---	
	<i>Both legs Raises</i>	1min	---	Não precisam para podem ajudar o mov. da perna com o braço
	Pausa/explicação	30s	---	
	<i>High plank alt. knees</i>	1min	---	30 s slow, 30 s <i>faster</i> (repousa em <i>child pose</i> )
	<i>Low plank alt. knees</i>	30s	---	<i>slow</i>
	<i>Child's pose</i>	1min	---	
<i>Pulse tucks – low &amp; high plank</i>	2min	4 séries de 8 repetições		
Stretch n.º3 (3min 20s)	<i>Child's pose</i>	30s	---	
	Esfinge/cobra	30s	---	Alterna cima e baixo
	Downward dog	30s	---	Caminha com as mãos para os pés
	Flexão do tronco à frente	30s	---	Peito nas pernas (pernas juntas)
	Respirações	10s	2X	
	Oblíquos	30s		Curve ao lado
	Lombar	30s		Mãos entrelaçadas à frente, curve
Respirações	10s	2x		

**Notas:**

- Ter água, e calçado adequado.
- Explicar estrutura da aula.
- Podem parar as vezes que necessitarem ao longo dos exercícios (para beber água, sacudir o grupo muscular/corpo, ou realizar algum alongamento), mas devem voltar aos exercícios assim que puderem;
- Ter sempre atenção à respiração, se está a ser bem feita tanto nos exercícios como nos alongamentos;
- Exemplificar de frente e de lado (por isso não mudem de direção, ou parem quando eu parar)

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do  
Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

- Ter atenção à forma do movimento se estão a fazer bem o tempo todo, pois podem lesionar-se quando estiverem em esforço/fadiga. Se não estiverem devem parar recuperar e voltar o mais rapidamente possível;
- Região abdominal a trabalhar constantemente.

**Apêndice K – Plano de aula: Aula experimental lecionada na fase da participação acompanhada.**

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO	MÉTRICA MUSICAL	OBJETIVO(S)	SEGMENTO(S) DO CORPO TRABALHADO(S)
<i>Warm-up</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oscilações corporais (frente, atrás, lados e em círculo);</li> <li>• Mobilização articular da cabeça e coluna (com rotação), com progressão na amplitude do movimento;</li> <li>• <i>Body roll, pliés</i>, torções do tronco e articulação dos membros superiores;</li> <li>• De Cócoras, tocar com o cotovelo no chão.</li> </ul>	4/4 <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilização articular;</li> <li>• Aumento da frequência cardiorrespiratória e da energia/temperatura corporal.;</li> <li>• Consciencialização do eixo corporal.</li> </ul>	Corpo na totalidade
<i>Deep Work/ Moving across the floor</i>	<i>Grand pliés</i> em 1ª posição paralelo e pranchas.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de força e velocidade/agilidade.</li> </ul>	Corpo na totalidade
	Locomoção quadrúpede, e rebolar	4/4 <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho de força do core, membros inferiores e superiores e coordenação entre os membros superiores e inferiores.</li> </ul>	Corpo na totalidade
	Locomoções bípedes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pousando primeiro o calcanhar</li> <li>• Pousando primeiro a ponta do pé;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros Inferiores

<p><i>Deep Work/ Moving across the floor</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parte interna e externa do pé;</li> <li>• Com o calcanhar (<i>en dehors</i> e paralelo);</li> <li>• Em <i>plié</i>;</li> <li>• Em ½ ponta (<i>en dehors</i> e paralelo);</li> <li>• Alternando ente <i>plié</i> e meia ponta;</li> <li>• Lateral (com diferentes dinâmicas).</li> </ul>	4/4 <sup>2</sup>		
	<i>Dégagés</i> a várias alturas e <i>fouetté</i>	4/4 <sup>3</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força (explosiva) e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores
	<i>Slides</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força dos membros superiores (resistência muscular) e coordenação dos braços nos <i>slides</i>.</li> </ul>	Membros superiores
	<i>Monkey walks</i> e salto		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores (resistência muscular) e coordenação dos braços nos <i>slides</i> e <i>monkey walks</i>.</li> </ul>	Membros superiores e inferiores
	Pequenos saltos em 1ª posição paralelo e <i>en dehors</i>	4/4 <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores
	Pequenos <i>jetés</i> em paralelo		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	

<p><i>Deep Work/ Moving across the floor</i></p>	<p>Saltos com joelhos ao peito alternadamente</p>	<p>4/4<sup>4</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força de impulsão (resistência muscular).</li> </ul>	<p>Membros inferiores</p>
	<p>Saltos com calcanhares tocando no rabo alternadamente (com e sem braços)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força de impulsão (resistência muscular) e coordenação dos braços com as pernas.</li> </ul>	
	<p>Pequenos saltos com rotação</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação para os grandes saltos com rotação.</li> </ul>	
	<p>Saltos com rotação com pernas esticadas, pernas ao peito e calcanhares ao rabo</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força de impulsão (resistência muscular) e coordenação dos braços com as pernas.</li> </ul>	
	<p>Meias <i>pirouettes</i> em <i>attitude</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparação para o salto com rotação em <i>attitude</i>.</li> </ul>	
	<p>Saltos em <i>attitude</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força de impulsão (resistência muscular). Preparação para o salto com rotação em <i>attitude</i>.</li> </ul>	
	<p>Salto com rotação em <i>attitude</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvimento da força de impulsão (resistência muscular) e coordenação dos braços com as pernas.</li> </ul>	
<p><i>Combinations</i></p>	<p>Combinação final com corrida, locomoção em quatro apoios, slides, <i>monkey walks</i>, salto <i>butterfly</i>, salto em <i>attitude</i> com rotação, salto</p>	<p>2/4<sup>5,6,7</sup></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternância de níveis reunindo os elementos trabalhados ao longo da aula;</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>

	com <i>fouetté</i> , salto com rotação com pernas esticadas, joelhos ao peito e calcanhares ao rabo. O grupo que não está a realizar a combinação corre à volta do estúdio.		• Resistência muscular e cardiorrespiratória.	
<i>Cool-down</i>	Reduzir gradualmente a aceleração da corrida. Alongamentos individuais.	—	• Ajudar na recuperação do esforço e baixar a frequência cardíaca.	Corpo na totalidade

**Lista de Músicas:**

<sup>1</sup> *Kokoroko*- Abusey Junction.

<sup>2</sup> Mix: *Quando A Alma Não é Pequena/ A Menina Dança ?/ Rodada* - Dead-Combo.

<sup>3</sup> *Night In Samarqand* - Oceanvs Orientalis.

<sup>4</sup> *Dance of Swords* - Oceanvs Orientalis.

<sup>5</sup> *Lilies in the Valley* - Jun Miyake.

<sup>6</sup> *Viva!* - Sam The Kid.

<sup>7</sup> *Quasar* – Plaster

Apêndice L – Plano de exercícios da participação acompanhada

FASE DA AULA	DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO	CONTEÚDOS ABORDADOS	OBJETIVO(S)	SEGMENTO(S) DO CORPO TRABALHADO(S)
Centro	Pliés	Plié, grand plié, curve, contraction, flat back, espiral, slide.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força e articulação dos membros inferiores;</li> <li>• Mobilizar o tronco.</li> </ul>	Corpo na totalidade
	Brushes	Rond jambe, voltas e transferência de peso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores
	Adágio	Developpé, volta en dehors em retiré, lunge, curve, retiré, grand rond jambe, volta com perna à lá seconde, rond jambe, volta em espiral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o controlo corporal e uma qualidade de movimento leve e suspensa.</li> </ul>	Corpo na totalidade
Deslocações	Médios e grandes saltos	Lunge, Hops, Temps levé arabesque e attitude, grand rond jambe, fall.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força explosiva.</li> </ul>	Membros inferiores
	Sequência de movimento	Rise, espiral, slide, leg swing, grand rond jambe, neck roll, transferências de peso nos joelhos, volta com espiral.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar a continuidade entre os vários elementos técnicos.</li> </ul>	Corpo na totalidade

**Apêndice M – Plano de aula: Exame Global**

FASE DA AULA		DESIGNAÇÃO DO EXERCÍCIO	OBJETIVO(S)	SEGMENTO(S) DO CORPO TRABALHADO(S)
<i>Warm-up</i>	Solo	Sequência de aquecimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilização articular;</li> <li>• Aumentar a energia/temperatura corporal.</li> </ul>	Corpo na totalidade
<i>Deep Work/ Moving across the floor</i>		Espirais e <i>Contractions</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilizar o tronco, através da alternância entre encolher e expandir;</li> <li>• Consciencializar da espiral.</li> <li>• Consciencializar da importância e função do contacto das extremidades (mãos e pés) com o chão.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		Mobilidade do tronco sentado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilizar o tronco;</li> </ul>	Tronco e membros superiores

<i>Deep Work/ Moving across the floor</i>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordenar membros superiores com movimento do tronco.</li> </ul>	
	Solo	<i>Leg swings</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilizar a articulação coxofemoral.</li> </ul>	Membros Inferiores
		<i>Neck rolls</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar várias formas de transferência de peso para os ombros.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		Locomoções no chão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força dos membros superiores</li> <li>• Coordenar membros superiores com inferiores</li> </ul>	Corpo na totalidade
		Travessias de chão	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força dos membros superiores e inferiores;</li> <li>• Desenvolver a resistência aeróbia;</li> <li>• Coordenar os braços nos <i>slides e monkey walks</i>.</li> </ul>	Corpo na totalidade

<i>Deep Work/ Moving across the floor</i>	Centro	<i>Pliés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força e articulação dos membros inferiores;</li> <li>• Mobilizar o tronco.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		<i>Brushes</i> e voltas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores
		Transferências de peso, <i>off balance</i> e voltas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalhar transferências de peso a um nível médio.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		<i>Rond Jambes</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores
		Adágio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver o controlo corporal e uma qualidade de movimento leve e suspensa.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		<i>Grand Battements</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força explosiva e articulação dos membros inferiores.</li> </ul>	Membros inferiores

<i>Deep Work/ Moving across the floor</i>	Centro	Pequenos saltos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a agilidade de movimento dos membros inferiores;</li> <li>• Preparação para os médios e grandes saltos.</li> </ul>	Membros inferiores
	Deslocações	<i>Jetés com assemblés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a agilidade de movimento dos membros inferiores;</li> <li>• Preparação para os médios e grandes saltos.</li> </ul>	Membros inferiores
		Médios saltos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força.</li> </ul>	Membros inferiores
		Travessias de centro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força dos membros superiores e inferiores;</li> <li>• Desenvolver a resistência aeróbia;</li> <li>• Coordenar os braços nos saltos com rotação.</li> </ul>	Corpo na totalidade
		<i>Grand jetés</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força explosiva.</li> </ul>	Membros inferiores

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

	Deslocações	<i>Grand jeté entourant attitude</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força explosiva.</li> </ul>	Membros inferiores
		Médios e Grandes Saltos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a força explosiva.</li> </ul>	Membros inferiores
		Vaivém	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a resistência aeróbia.</li> </ul>	Corpo na totalidade
<i>Combinations</i>		Corrida + sequência	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a resistência aeróbia;</li> <li>• Trabalhar a continuidade entre os vários elementos técnicos.</li> </ul>	Corpo na totalidade
<i>Cool-down</i>		Reduzir gradualmente a aceleração da corrida até caminhar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajudar na recuperação do esforço e baixar a frequência cardíaca.</li> </ul>	Corpo na totalidade

## **Anexos**

### **Anexo A – Programa da disciplina de Técnica de dança contemporânea**



## **PROGRAMA**

### **DISCIPLINA DE TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA**

---

### **3º CICLO - CURSO BÁSICO DE DANÇA**

2019-2020

**Objetivos Gerais e Específicos**

1. Consolida os objetivos enunciados para o 2º ciclo
2. Compreende a noção de corpo
  - Controla o peso e a energia do corpo
  - Controla o contacto do corpo com as variadas superfícies de contacto (transferências de peso e quedas)
  - Controla o esforço (força aplicada ao movimento)
  - Controla a coordenação entre o movimento do tronco, pernas e braços
3. Desenvolve a memória do corpo
4. Domina a Técnica de Dança Contemporânea
  - Identifica os exercícios standards da Técnica de Dança Contemporânea
  - Executa uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada movimento
  - Combina diferentes elementos técnicos numa mesma sequência ou exercício
5. Desenvolve o sentido artístico (expressividade e projeção)
  - Explora o sentimento através do movimento
  - Adquire maturidade no movimento
  - Desenvolve a versatilidade de execução
  - Utiliza a fluidez ao executar sequências de movimento
6. Utiliza a noção de tempo
  - Diferentes velocidades
  - Diferentes ritmos
  - Diferentes acentuações
  - Diferentes dinâmicas
7. Utiliza a noção de espaço
  - Distância Relativa
  - Progressão Espacial
  - Projeção Espacial
  - Diferentes Frentes

Conteúdos Programáticos	3º ciclo:
1. Solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mobilização do tronco, alongamento e isolamentos</li> <li>- Contraction, curves, espirais, circles, scoop, roll down/up, high lift e release, em várias posições, com ou sem combinação com outros elementos</li> <li>-Bounces (posições: frog, pernas juntas e 2ª posição)</li> <li>-Flex-point com ou sem combinação com braços</li> <li>-Breathings (posições: frog, pernas juntas e 2ª posição)</li> <li>-Transferências de peso e equilíbrios</li> <li>-Deslocações com diferentes apoios</li> <li>-Trabalho de contacto com chão com ou sem deslocação</li> <li>-Mobilização e alongamento das pernas com ou sem combinação com braços</li> <li>-Swings</li> <li>-Falls simples</li> <li>-Tilts</li> </ul>
2. Centro	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mobilização do tronco e isolamentos</li> <li>- Contraction, curves, espirais, circles, scoop, roll down/up, high lift e release, em várias posições, com ou sem combinação com outros elementos</li> <li>- Bounces (posições: paralelo, 1ª e 2ª posição) com ou sem combinação com movimento do tronco e braços e transferências de peso</li> <li>-Pliés em 1ª, 2ª, 4ª, 5ª e 6ª com ou sem combinação com movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</li> <li>-Grand-pliés em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª com ou sem combinação do movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</li> <li>-Rises em 1ª, 2ª, 4ª, 5ª e 6ª com ou sem combinação com movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</li> <li>-Brushes em 6ª e 1ª em todas as direções, com ou sem combinação com movimento do tronco e braços e transferências de peso</li> <li>- Ronds de Jambes à terre em 6ª e 1ª com ou sem combinação com braços e transferências de peso</li> <li>- Developpés e Enveloppés em 6ª e 1ª com ou sem combinação com braços e transferências de peso</li> <li>- Grand- battements com ou sem deslocação</li> <li>- Retirés em 6ª e 1ª</li> <li>-Transferências de peso e equilíbrios com ou sem combinação com movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</li> <li>- Flat Back</li> <li>- Lunges</li> <li>- Tilt En l'air e com salto</li> <li>- Figures of eight com ou sem transferência de peso e deslocações</li> <li>- Voltas num pé, em dois pés, em ½ ponta e em plié, com ou sem espiral</li> </ul>

3

**Conservatório**  
**Silva Marques**  
Curso de Dança

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pequenos e médios Saltos em 1ª, 2ª, 4ª, 5ª e 6ª com pernas esticadas ou fletidas</li><li>- Falls com e sem ajuda das mãos</li></ul>
<b>3. Diagonais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Deslocações c/ transferências de peso</li><li>- Deslocações c/ diferentes níveis</li><li>- Walks, Prances e Cat walk em todas as direções, com ou sem combinação com braços</li><li>- Runs para a frente e para trás, com ou sem combinação com braços</li><li>- Triplets em todas as direções, com ou sem combinação com braços</li><li>- Grand - Battements com deslocação em todas as direções, com ou sem combinação com ½ volta e volta completa</li><li>- Tilts En l'air e com salto, com deslocação</li><li>- Falls com deslocação</li><li>- Voltas com deslocação</li><li>- Médios e grandes saltos com deslocação</li></ul>

**Anexo B – Plano anual de atividades ano letivo 2019/2020 CRSM**

# **PLANO ANUAL DE ATIVIDADES**

## **ano letivo 2019/2020**

### **Conservatório Regional Silva Marques**



**Conservatório**  
Regional Silva Marques

  
EUTERPE  
ALHANDRENSE

 **REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

---

**Preâmbulo**

O Plano Anual de Atividades - PAA visa dar corpo às atividades desenvolvidas anualmente pelo Conservatório Regional Silva Marques (CRSM) de acordo com a estratégia definida no Projeto Educativo (PE), designadamente a missão, visão e valores da escola, de acordo com a sua especificidade enquanto, único, estabelecimento do ensino artístico especializado na região e das orientações emanadas pela Entidade Titular – Sociedade Euterpe Alhandrense (SEA) – instituição sesquicentenária, cujo objeto "A Sociedade Euterpe Alhandrense é uma coletividade cultural, recreativa e desportiva, tendo ainda por fim a formação social, profissional e cívica dos seus associados, em particular, e da população em geral, ...", abre as portas ao desenvolvimento artístico das comunidades sendo que o seu ecletismo permite o desenvolvimento da transversalidade das atividades a desenvolver e do permitir o contacto a novas experimentações artísticas dos alunos, reforçando desta forma a criatividade e sensibilidade do público-alvo do Conservatório – os alunos.

**Introdução**

O PE para o triénio 2019-2022, define como missão do CRSM "prestar à Comunidade um serviço educativo de qualidade, sustentável, com padrões de exigência e responsabilidade, valorizando o prosseguimento dos estudos, por via do desenvolvimento de atividades educativas e culturais de âmbito artístico, objetivando-se: a formação cultural, social e cívica da comunidade onde se insere, contribuindo assim para a valorização do indivíduo e da sociedade em geral; a formação de cidadãos mais autónomos, participativos, informados, solidários e conscientes do mundo que os rodeia; a promoção de experiências e aprendizagens de qualidade nas áreas das referidas artes performativas, de forma a contribuir para um desenvolvimento integral dos alunos."

O PAA tem assim de corresponder à matriz identitária do CRSM, mas também tem de refletir aqueles que são os pontos fortes; os pontos fracos; as oportunidades e as ameaças que também se refletem no PE, assim, consagra-se, o PAA como elemento instrumental do CRSM para atingir as metas definidas, através da operacionalização das estratégias definidas no PE.

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)**  
**Ano letivo 2019 / 2020**

---

Os objetivos gerais do PAA para 2019/ 2020, respondem assim à análise SWOT efetuada e refletida no PE e refletem-se nas seguintes ações:

**Pontos fortes:**

1. Organização interna do CRSM, através da realização regular de reuniões dos diversos órgãos;
2. Ligação dos docentes e dos respetivos órgãos do CRSM aos EE;
3. Reflexão periódica sobre os resultados escolares por parte dos Departamentos Curriculares, Conselho Pedagógico e Direção Pedagógica;
4. CRSM disponível e recetivo aos Encarregados de Educação;
5. Participação ativa na promoção cultural da região;
6. Qualidade, boa articulação e relacionamento com a rede de parcerias e intercâmbios locais e regionais (Agrupamentos de Escolas; Câmaras; Autarquias; Instituições Culturais);

**Pontos fracos**

7. Algumas instalações desadequadas ou com alguns constrangimentos decorrentes das suas características, carecendo de obras de remodelação e urgente manutenção;
8. Ausência de *site* do CRSM para promoção e divulgação dos cursos e atividades;
9. Dificuldades na gestão, articulação e/ou sobreposição e divulgação das várias atividades;
10. Dificuldade em captar financiamentos para projetos inovadores;
11. Inexistência de práticas institucionalizadas de supervisão em atividades letivas em contexto de sala de aula;
12. Associação de Pais e Encarregados de Educação pouco dinâmica e participativa na "vida" do CRSM;

**Oportunidades**

13. Rede de parcerias e intercâmbios locais e regionais (Agrupamentos de Escolas; Câmaras; Autarquias; Instituições Culturais);

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

---

14. Criação de espetáculos pedagógicos através dos alunos que integram os projetos "Ánima" (Dança), Orquestra de Cordas do CRSM, Banda Sinfónica da SEA e Coro Juvenil "Euterpe" para gerar retorno financeiro e divulgar os nossos projetos;
15. Colaboração estreita com a autarquia na dinamização e organização de atividades;
16. Existência de nichos de "mercado" educativo por explorar na região (faixas etárias seniores; lecionação nas áreas do jazz e do rock; lecionação de instrumentos musicais tradicionais; lecionação de instrumentos ligados à prática da música renascentista e barroca; área das danças vinfage; sapateado; dançoterapia, entre outros);

**Ameaças**

17. Ausência de financiamento estatal para os cursos de dança;
18. Dificuldade de captação de outros financiamentos para iniciativas e projetos na área artística;

Reforça-se assim o PAA como instrumento do PE para suporte dos seus objetivos, das metas e das estratégias que daí advêm, tornando-se importante salientar que o PAA é um documento em constante mutação, que deverá ser alterado sempre que necessário e/ou após avaliação contínua dos vários intervenientes.

Seguidamente segue a programação de caráter pedagógico (quadro 1) e a programação de âmbito mais cultural (quadro 2).

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

**QUADRO I**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
03/set	10h00	Reunião Geral Professores Reunião Departamentos	Departamentos	Direção Pedagógica Coordenadores Departamentos	Docentes	X	X																	
03/set	14h00	Reunião Conselhos de Avaliação C B Dança	Docentes	Direção Pedagógica	Docentes	X	X	X																
04/set	10h00	Reunião Direção Pedagógica	Direção Pedagógica	Direção Pedagógica	Membros DP	X	X																	
04/set	14h30	Reuniões Conselhos de Avaliação C B Música	Docentes	Direção Pedagógica	Docentes	X	X	X																
05/Set	12h00	Reunião Conselho Pedagógico	Membros CP	Direção Pedagógica Coordenadores Departamentos Outros Elementos	Membros que integram o órgão	X			X															

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Conservatório  
Regional Silva Marques**



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18	
05 a 13/set		Ateliers Workshops Masterclasses	Docentes de Dança e Música	Departamentos	Público Geral Alunos			X		X		X						X	X	X				X	
09/set	18h00	Receção Professores	Docentes	Direção Pedagógica Direção Euterpe	Docentes	X	X																		
De 09 a 19 /set	18h30	Reuniões EE	Direção Pedagógica	Direção Pedagógica	EE	X	X	X		X								X							
12/set		Início das Aulas	Cursos Dança e Música	Direção Pedagógica	Alunos	X																			
14/set	09h30	Audição Projeto (Anima)	CBD e Regime Livre	Direção Pedagógica	Alunos com + 15 anos com experiência			X		X	X	X									X			X	
01/out		Início Ateliers 4º ano – Dança e Música	Agrupamentos Escolas	Direção Pedagógica Coordenação	Alunos do 4º ano do 1ºCEB			X		X		X						X	X						
01 a 12/ out		Comemorações Dia Mundial da Música	Docentes CRSM Alunos	Direção Pedagógica	Docentes Alunos						X	X								X					
11/out	11h00	Fábrica das Artes CCB Le grand Ballet Oficina + Espetáculo	C B Dança	Departamentos	CBD 1º e 2º ano						X									X				X	

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)**  
Ano letivo 2019 / 2020

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
26/out	16h00	Abertura Oficial Ano Letivo	Alunos CBM e CBD	Direção Pedagógica	Comunidade Escolar			X		X														
04 a 08/nov		Registo das Avaliações Intercalares MUSA	Docentes	Docentes	Alunos				X															
15 a 17/nov		Concurso Internacional José Massarão – 2ª Edição	Docentes	Direção Pedagógica	Alunos			X		X	X	X							X					
30/nov	19h00	Visita de Estudo CNB	CBD	Departamento Contemporâneo	CBD 3º, 4º e 5º ano - +12 anos			X		X														
Nov		Dia do Amigo	Curso de Dança Polos	Departamento Criativa	Público em geral Comunidade Educativa			X		X														
Nov		Concurso "Algarve"	CBD	Departamentos	Alunos			X		X														
18/nov a 06/dez		Aulas Públicas Oficiais	CBD Iniciações 2º e 3º CEB CBD	Docentes	Comunidade Educativa Público em geral			X		X								X						
09 a 17/dez		Audições Públicas	CBM	Departamentos	Alunos			X		X		X						X						
2 a 06/dez		Dança dos Avós	Expressões e Iniciações CBD	Docentes Disciplinas Criativas	Comunidade Educativa e alunos			X		X														

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Conservatório  
Regional Silva Marques**



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18	
06/dez	11h00 14h30	Projeto: "Dançam Leve Levemente" (Sessão para escolas)	Projeto Anima - PAPP	Direção Pedagógica CRSM	Comunidade Escolar Agrupamento Escolas			X		X		X								X	X				
10/dez	14h00	Politeama Musical "Frozen" - Espetáculo	CBD e CBM	Departamentos	CBD e CBM Iniciações		X																		
13/dez	21h00	Concerto de Natal	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa e Alunos			X		X								X							
09 a 11/ dez		Avaliações MUSA	Docentes do Curso Música e Dança	Docentes Direção Pedagógica	Alunos		X		X																
10 a 13/ dez		Conselhos de Avaliação	Docentes do Curso Música e Dança	Direção Pedagógica Docentes	Alunos		X		X																
12 a 13/ dez		Envio de Propostas de Avaliações para Escolas	Curso de Música e Dança	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas							X													
17/dez	<b>INTERRUPÇÃO LETIVA</b>																								
16 a 20/ dez		Residência Artística "Mostra Coreográfica" Qta. da subterra	CBD Regime Livre	Curso de Dança	Comunidade Educativa			X		X								X							
20/dez	18h00	Mostra Coreográfica	CBD Regime Livre	Curso de Dança	Comunidade Educativa			X		X								X							
16 a 20/ dez		"Semana Open"	CRSM Euterpe	CRSM Euterpe	Comunidade Educativa			X		X													X		

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Conservatório  
Regional Silva Marques**



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
06/jan		Início 2º Período	CRSM	Direção Pedagógica Docentes	Alunos																			
06 a 11/ jan		Reuniões EE	EE Curso de Música e Dança	Direção Pedagógica	EE			X		X														
jan		"Concerto Reis" Inserido nas comemorações da Paróquia	Curso de Música	Orquestra Euterpe e Coro Juvenil	Comunidade Educativa Público Geral			X		X	X	X							X	X	X			
10 a 14/ fev		Aulas públicas (regime livre)	Dança Regime Livre	Docentes	Comunidade Educativa			X		X								X						
21/fev	15h00	"Jam Session" Musica e Dança	Docentes Curso de Dança e Música	Docentes disciplinas Criativas e Contemporâneo e FM	Alunos (+ de 10 anos) Comunidade Escolar			X		X								X						
21/fev	20h00	"Recital Conjunto"	Departamento Teclas e Canto	Departamento Teclas e Canto	Comunidade Educativa			X		X								X						
24 a 26/ fev	<b>INTERRUPÇÃO CARNAVAL</b>																							
21 e 22/ mar	Das 09h00 às 20h00	Festival "Dança Alhandra" VIII Edição (integrado no roteiro Dança Inclusiva)	Curso de Dança	Departamentos	Alunos Participantes e escolas convidadas						X	X							X				X	

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
02 a 20/ mar		Provas Globais Oficial e Livre	CBD	Docentes das disciplinas	CBD + Regime Livre + Iniciações				X								X							
23 a 27/ mar		"Dança dos Afetos"	Curso de Dança	Departamento Criativa	Alunos (Pré + Iniciações)			X		X														
23 a 25/ mar		Inserção de Avaliações Plataforma MUSA	Docentes do Curso Música e Dança	Docentes	Alunos		X		X															
23 a 26/ mar		Conselhos de Avaliação	Docentes do Curso Música e Dança	Direção Pedagógica	Alunos		X		X															
25 a 27/ mar		Envio de propostas de avaliações para Escolas	CBD e Curso de Música	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas							X												
A partir de 16 mar		Renovações de Matrículas Cursos Oficiais	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público em Geral	X																		
16/ mar a 30/ abr		Inscrições 1ª chamada – Provas Seleção	CRSM	Direção Pedagógica Docentes	Comunidade Educativa	X																		
23/ mar		Afixação Condições, Ingresso e Matrizes Prova Seleção	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa	X																		

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
28/mar	16h00	Espectáculo "Pé Aqui, Som Acolá!"	Projeto de ateliers dos 4ºs Anos (Iniciações)	Direção Pedagógica Coordenação	Comunidade Educativa AE Autarquia			X		X		X							X					
30/ mar	<b>INTERRUPÇÃO LETIVA</b>																							
31/mar	21h00	Prémio Silva Marques Concerto de Laureados	Curso de Música	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público em geral							X							X					
04/abr	Das 09h00 às 20h00	Workshops Masterclasses (2ª Temporada)	Curso de Dança	Departamentos	Comunidade Educativa			X	X		X						X	X	X			X		
14/abr		Início 2º Período	CRSM	Direção Pedagógica Docentes	Alunos																			
14 a 20/abr		Reuniões EE	EE Curso de Música e Dança	Direção Pedagógica	EE			X	X															
17/abr		Visita de Estudo Museu Nacional do Teatro e da Dança Escola de Dança do Conservatório Nacional	CRSM	Docentes	Alunos		X																	

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18	
Mar / Abr		Concurso Internacional de Bailado do Porto	Curso de Dança	Departamentos	Alunos						X														
Mar / Abr		Comemorações Dia Mundial da Dança – Roteiro (Dança Inclusiva)	Curso de Dança	Departamentos	Alunos Participantes e escolas						X	X							X					X	
02/ mai		1ª Chamada Provas Seleção	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público Geral	X																			
04 a 09/ mai		Provas de Aptidão Instrumental	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público Geral	X																			
12/mai		Publicação Resultados Provas de Seleção	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa	X																			
12 a 29/ mai		Matriculas (1ª chamada)	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa	X																			

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**Conservatório  
Regional Silva Marques**



**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
12 a 18/ mai		Reunião / Entrevista EE	CRSM	Direção Pedagógica	EE	X																		
13/mai	11h30	CCB PAPIS OPUS 8 Espetáculo	Curso de Dança	Departamentos	CBD 3 – 5 anos - Pré			X	X															
23/mai	17h00	Espetáculo Final do Curso de Dança	Curso de Dança (Regime Livre)	Direção Pedagógica Departamentos	Comunidade Educativa			X	X															
30/ mai	17h00	Recital de Teclas e Canto	Departamento de Teclas e Canto – Fábrica das Palavras	Departamento Teclas e Canto	Comunidade Educativa Público em Geral			X	X		X						X		X					
07 a 31/ mai		Inscrições 2ª chamada (Provas de Seleção)	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa Público em Geral	X																		
Até 02/jun		Avaliações alunos 5º Grau (MUSA)	Curso de Música	Departamentos	Alunos		X										X							
03/ jun		Envio das Avaliações para AE	CBD e Curso de Música	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas							X												
04/jun		Términus 5º Grau/Ano	Curso Música e Dança	Departamentos	Alunos		X																	
06/ jun		2ª Chamada (Provas Seleção)	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa	X																		

Página 12 de 16 – V1 – Aprovado em CP 05/09/19

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
06 a 12/ jun		Provas de Aptidão Instrumental	CRSM	Direção Pedagógica	Comunidade Educativa	X																		
03 a 08/ jun		Inserção de Avaliações (MUSA)	Docentes do Curso Música e Dança	Docentes	Alunos		X		X															
07 a 10/ jun		Conselhos de Avaliação	Docentes do Curso Música e Dança	Direção Pedagógica	Alunos		X		X															
Até 10/ jun		Avaliações AE	CBD e Curso de Música	Direção Pedagógica	Agrupamento Escolas							X												
12/ jun		Términus 1º, 2º e 3º CEB	CRSM	Direção Pedagógica	Alunos																			
16/ jun		Publicação Resultados (prestação de alunos)	CRSM	Direção Pedagógica	Alunos	X																		
16 a 20/ jun		Reunião / Entrevistas EE	CRSM	Direção Pedagógica	EE /Alunos	X																		
15 a 20/ jun		Ensaios (Espetáculo Final do Ano Letivo Euterpe)	CRSM e Euterpe	Direção Pedagógica Direção Euterpe	Comunidade Educativa Público em Geral			X		X							X				X			
20 e 21/ jun	21h15 17h00	Espetáculo Final do Ano Letivo - Euterpe	CRSM e Euterpe	Direção Pedagógica Direção Euterpe	Comunidade Educativa Pública			X		X							X				X			

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

DATA	HORA	ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ORGANIZAÇÃO ANO LETIVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
23 a 27/ jun		Reuniões Encarregados Educação	CRSM	Direção Pedagógica	EE	X		X		X														
01 a 31/ jul		Programa de OTL Art' Em Férias	Curso de Música Curso de Dança Oficinas Teatro	Direção Pedagógica Docentes	Comunidade Escolar Publico Geral						X										X	X		
<p><b>Outras Atividades:</b></p> <p>- Criação de Atividades Musicais para a Comunidade Escolar com várias temáticas com o objetivo principal de aproximar todos os atores envolventes na Escola com uma periodicidade mensal.</p> <p><b>Observações:</b></p> <p>- As provas de admissão para qualquer ano de escolaridade serão agendadas em datas a combinar com os candidatos.</p> <p>- As reuniões de Direção Pedagógica, Conselho Pedagógico e Conselho Executivo, realizar-se-ão na 1ª semana de cada mês, preferencialmente às 2ªs feiras.</p>																								

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

**QUADRO II**

ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
Comemorações do Dia Mundial da Dança 2020	Docentes	Direção Pedagógica Autarquia	Comunidade Educativa Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Programa Clássica na Fábrica	Docentes Músicos Profissionais Alunos	Direção Pedagógica Autarquia	Comunidade Educativa Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Programa de Ciclo de Música Antiga	Docentes Músicos Profissionais	Direção Pedagógica Autarquia	Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Festival Jazz na Quinta	Docentes Músicos Profissionais	Direção Pedagógica Autarquia	Comunidade Educativa Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Dia Internacional do Jazz	Músicos Profissionais	Direção Pedagógica Autarquia	Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Noites de Verão	Bandas Artistas	Direção Pedagógica Autarquia	Público Geral					X	X				X			X	X	X			X

Desenvolvimento da resistência aeróbia na disciplina de técnica de dança contemporânea na turma de 5.º ano do Curso Básico de Dança do Conservatório Regional Silva Marques

**PLANO ANUAL DE ATIVIDADES (PAA)  
Ano letivo 2019 / 2020**

ATIVIDADE	INTERVENIENTES	RESPONSÁVEL	PÚBLICOALVO	ATIVIDADE 1	ATIVIDADE 2	ATIVIDADE 3	ATIVIDADE 4	ATIVIDADE 5	ATIVIDADE 6	ATIVIDADE 7	ATIVIDADE 8	ATIVIDADE 9	ATIVIDADE 10	ATIVIDADE 11	ATIVIDADE 12	ATIVIDADE 13	ATIVIDADE 14	ATIVIDADE 15	ATIVIDADE 16	ATIVIDADE 17	ATIVIDADE 18
Dia Mundial da Música	Docentes Músicos Profissionais Alunos	Direção Pedagógica Autarquia	Comunidade Educativa Público Geral					X	X				X			X	X	X			X
Programa "Palácio dos Pequenininos"	Docentes Artistas Convidadas	Direção Pedagógica Autarquia	Crianças 1º e 2º CEB					X	X				X			X	X	X			X
Ateliers de Dança e Música no 1º CEB	Docentes CRSM Docentes AE	Direção Pedagógica Direção dos Agrupamentos de Escolas do Ensino Regular	Alunos 4º ano – 1º CEB						X							X					
As artes na componente curricular dos alunos Projeto Piloto de Coadjuvação	Docentes CRSM Docentes AE	Direção Pedagógica Direção dos Agrupamentos de Escolas do Ensino Regular	Alunos do 1º CEB					X	X				X			X	X	X			X
Apoio às Famílias	CMVFX	CMVFX CRSM	Pais e EE					X	X				X			X	X	X		X	X
<b>Observações:</b>																					
Em anexo junta-se as sinopses, objetivos gerais e datas propostas para as atividades inerentes à programação de cariz "mais" cultural.																					