



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas  
Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em  
Improvisação  
3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro**

Tânia Cristina Vieira Pinto

Orientação:

Professor Vítor Manuel Mendes Garcia dos Santos

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

Setembro de 2020



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

**A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas  
Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em  
Improvisação  
3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro**

Tânia Cristina Vieira Pinto

Orientação:

Professor Vítor Manuel Mendes Garcia dos Santos

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

Setembro de 2020

## AGRADECIMENTOS

---

Começo por agradecer ao meu Orientador, Professor Vítor Garcia pelo incentivo e disponibilidade ao longo deste percurso.

À Escola Superior de Dança e aos Professores de Mestrado que contribuíram para a minha formação.

À direção do Balletatro Escola Profissional pelo cuidado e adaptabilidade no planeamento do estágio.

Aos alunos do 3º ano de Dança do Balletatro Escola Profissional, pelo interesse e dedicação demonstrados.

À minha família feita à medida, pelo apoio e coragem fundamentais ao longo deste percurso gratificante.

## RESUMO

---

Desde o nascimento, o ser humano mergulha numa descoberta de sensações e experiências. Os sistemas sensoriais proporcionam-nos o entendimento da complexidade do mundo através das informações detetadas.

Neste estágio pretendeu-se analisar vários campos: o anatómico dos sistemas sensoriais, o da exploração de movimento improvisado e o das bases onde o movimento somático se apoia. Este estudo surgiu com o intuito de entender se os sistemas sensoriais tinham influência direta na qualidade de movimento e de compreender se a estimulação dos sistemas sensoriais proporcionava facilidade na descoberta de movimento genuíno e novo.

Assim, as aplicações metodológicas e pedagógicas basearam-se na procura de movimento genuíno através da improvisação causada por estímulos sensoriais. Isto porque através dos sistemas sensoriais é recolhida informação do mundo exterior que despoleta sentimentos, sensações, memórias que, por sua vez, originam reações e um estado corporal próprio em cada indivíduo que influencia os movimentos corporais.

Acreditamos que para o alcance de movimento genuíno, a relação entre o corpo, o pensamento e a emoção deve estar em sintonia. Dessa forma o indivíduo estará preparado para observar, escutar e sentir os estímulos percecionados pelos sistemas sensoriais.

Consideramos que a improvisação, baseando-se em dar e recolher informação, proporciona respostas de movimento diferentes de indivíduo para indivíduo, promovendo uma ação física única, singular e, sobretudo, um movimento genuíno.

**Palavras-chave:** movimento autêntico; práticas somáticas; improvisação; sistemas sensoriais.

## ABSTRACT

---

From birth, the human being plunges into a discovery of sensations and experiences. Sensorial systems provide us with an understanding of the complexity of the world through the detected information.

In this Internship the intention was to analyze the fields: the anatomical of the sensorial systems, that of the exploration of improvised movement and that of the bases where somatic movement is supported. This research emerged in order to understand if the sensorial systems had a direct influence in the quality of movement, as well as, comprehend if the stimulation of the sensorial systems provided ease in the discovery of genuine and new movement.

Therefore, the chosen methodological and pedagogical implementation relied on the search of genuine movement through the improvisation caused by the sensorial stimuli. The information is gathered through the sensorial systems and triggers feelings, sensations, memories that originate movement reaction and a particular body state in each individual.

We believe that to acquire genuine movement, the relation between the body, thought and emotion must find harmony first. In that way the individual is prepared to observe, listen and feel the stimuli perceived by the sensorial systems.

We deem that grounding in giving and collecting information, improvisation allows different movement responses that differ on individuals, promoting a unique and distinctive physical action and, most importantly, stimulating a genuine movement.

**Keywords:** authentic movement; somatic practices; improvisation; sensorial systems.

## NOTAS INTRODUTÓRIAS

---

“Toda a investigação sobre o corpo requer este silêncio meditativo e concentrado, em que o sujeito do corpo parte à procura de si – do outro em si ou de si no outro (...).”  
(Louppe, 2012, p.71)

# ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	III
RESUMO .....	IV
ABSTRACT.....	V
NOTAS INTRODUTÓRIAS.....	VI
ÍNDICE DE TABELAS.....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	VIII
ÍNDICE DE IMAGENS.....	VIII
INTRODUÇÃO .....	1
ENQUADRAMENTO GERAL.....	2
1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO.....	2
2. CARACTERIZAÇÃO DO PÚBLICO-ALVO/AMOSTRA.....	2
3. DESCRIÇÃO DOS RECURSOS FÍSICOS E HUMANOS EXISTENTES.....	3
4. MOTIVAÇÃO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO.....	3
5. OBJETO DE ESTUDO.....	5
6. OBJETIVOS.....	6
7. OBJETIVOS GERAIS.....	6
8. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
9. PLANO DE AÇÃO.....	7
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	9
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO .....	9
1.1. Práticas Somáticas.....	10
1.2. Movimento Autêntico .....	12
1.3. Campo anatômico dos Sistemas Sensoriais .....	15
1.4. Improvisação.....	17
1.5. <i>Contact Improvisation</i> .....	18
METODOLOGIA .....	20
1. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO .....	20
2. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS .....	20
ANÁLISE DOS DOMÍNIOS DE ESTÁGIO .....	22
1. OBSERVAÇÃO .....	23
1.1. Observação Pré Estágio.....	23
1.2. Observação Pós Estágio .....	25
2. PARTICIPAÇÃO ACOMPANHADA.....	26
3. LECIONAÇÃO .....	28
3.1. Resultados do Primeiro Questionário.....	29
3.2. A Abordagem dos Sistemas Sensoriais.....	33
3.2.1. Fase 1 – Introdução e Preparação.....	33
3.2.2. Fase 2 – Abordagem do Sistema Sensorial - Audição .....	38
3.2.3. Fase 3 – Abordagem do Sistema Sensorial - Tato .....	44
3.2.4. Fase 4 - Abordagem do Sistema Sensorial - Visão .....	50
3.2.5. Fase 5 - Abordagem dos Três Sistemas Sensoriais .....	63
3.3. Resultados do Segundo Questionário .....	65
REFLEXÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES .....	76
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
APÊNDICES.....	I
APÊNDICE A – OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA .....	II
APÊNDICE B – DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO .....	III
APÊNDICE C – TABELA DE OBSERVAÇÃO.....	V

APÊNDICE D – 1º QUESTIONÁRIO.....	VI
APÊNDICE E – TRANSCRIÇÃO DE GRAVAÇÃO DE ÁUDIO.....	X
APÊNDICE F – TRANSCRIÇÃO DE GRAVAÇÃO DE ÁUDIO.....	XIII
APÊNDICE G – 2º QUESTIONÁRIO.....	XV

## ÍNDICE DE TABELAS

---

TABELA 1 - PRIMEIRO HORÁRIO SEMANAL – 3º ANO ENSINO PROFISSIONAL .....	8
TABELA 2 - SEGUNDO HORÁRIO SEMANAL – 3º ANO ENSINO PROFISSIONAL .....	8
TABELA 3 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	30
TABELA 4 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 3 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	31
TABELA 5 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4.1 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	32
TABELA 6 - ESQUEMATIZAÇÃO DO PROGRESSO OU RETROCESSO DOS ALUNOS DURANTE A FASE 1.....	37
TABELA 7 - ESQUEMATIZAÇÃO DO PROGRESSO OU RETROCESSO DOS ALUNOS DURANTE A FASE 2.....	44
TABELA 8 - ESQUEMATIZAÇÃO DO PROGRESSO OU RETROCESSO DOS ALUNOS DURANTE A FASE 3.....	50
TABELA 9 - ANÁLISES E OPINIÕES INDIVIDUAIS E DE GRUPO RELATIVAMENTE AO SEGUNDO EXERCÍCIO DA SEGUNDA AULA DA FASE 4 .....	53
TABELA 10 - RESPOSTA A UMA PERGUNTA COLOCADA NA SEGUNDA AULA DA FASE 4 .....	55
TABELA 11 - TABELA DA DISTRIBUIÇÃO DE AULAS CORRESPONDENTE À FASE 4.....	57
TABELA 12 - ESQUEMATIZAÇÃO DO PROGRESSO OU RETROCESSO DOS ALUNOS DURANTE A FASE 4.....	63
TABELA 13 - RESULTADO DAS RESPOSTAS POSITIVAS RELATIVAS À PERGUNTA 1.1 DO 2º QUESTIONÁRIO ..	66
TABELA 13 - OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA - AVALIAÇÃO INDIVIDUAL .....	II
TABELA 14 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	VI
TABELA 15 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 3 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	VII
TABELA 16 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4.1 DO 1º QUESTIONÁRIO.....	VIII
TABELA 17 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1.1 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XVI
TABELA 18 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1.1 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XVI
TABELA 19 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1.1 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XVI
TABELA 20 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 2 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XVI
TABELA 21 - RESULTADO DAS RESPOSTAS POSITIVAS RELATIVAS À PERGUNTA 2.2 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XVIII
TABELA 22 - RESULTADO DAS RESPOSTAS NEGATIVAS À PERGUNTA 2.2. DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XVIII
TABELA 23 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4.1 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XIX
TABELA 24 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4.2 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XX
TABELA 25 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 6.1 DO 2º QUESTIONÁRIO.....	XXII

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

---

GRÁFICO 1 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 5 DO 1º QUESTIONÁRIO .....	32
GRÁFICO 2 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 5 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	73
GRÁFICO 3 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 2.1 DO 1º QUESTIONÁRIO .....	VI
GRÁFICO 4 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4 DO 1º QUESTIONÁRIO .....	VII
GRÁFICO 5 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 5 DO 1º QUESTIONÁRIO .....	VIII
GRÁFICO 6 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 6 DO 1º QUESTIONÁRIO .....	IX
GRÁFICO 7 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 1 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XV
GRÁFICO 8 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 2.1 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XVII
GRÁFICO 9 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 3 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XVIII
GRÁFICO 10 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 4 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XIX
GRÁFICO 11 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 5 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XX
GRÁFICO 12 - RESULTADO DAS RESPOSTAS RELATIVAS À PERGUNTA 6 DO 2º QUESTIONÁRIO .....	XXI

## ÍNDICE DE IMAGENS

---

IMAGEM 1 - POLOS DE MANIPULAÇÃO DE MOVIMENTO .....	34
--	----

## INTRODUÇÃO

---

O presente Relatório de Estágio representa o culminar do percurso do Mestrado em Ensino de Dança, da Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa. É a exibição dos resultados obtidos na prática do Projeto de Estágio.

A concretização deste estágio foi efetivada numa Escola Profissional da cidade do Porto: o **Balletatro**. O público alvo foram os alunos do **3ºano** de Ensino Profissional | 12º ano de Ensino Regular, cobrindo a faixa etária dos **17 e 18 anos**, no contexto da disciplina de Dança Contemporânea.

Desde muito cedo que nos questionámos sobre o conseguimento do movimento genuíno e do requerido para a sua concretização. Segundo Kirsh (2010), mentes solitárias não têm ideias, pois a criatividade é mais rapidamente alcançada quando existem interações entre a mente, o próprio corpo e o que rodeia, o corpo dos outros, objetos e a gravidade. A prática deste estágio surge em função de apresentar, enriquecer e desenvolver um processo de improvisação através de um sistema reflexivo individual, facilitador da compreensão do corpo, dos estímulos interiores e exteriores e dessa forma colocá-los no encaço de um movimento genuíno.

À medida que o ser humano vai envelhecendo (entendemos como envelhecimento, o processo de desenvolvimento do ser humano desde o seu nascimento até à sua morte), vai adquirindo mais habilidade e sensibilidade para lidar com os sistemas sensoriais; no entanto, eles nem sempre são explorados ao máximo - apesar de serem eles que nos proporcionam o entendimento da complexidade do mundo.

Para que o entendimento seja cada vez mais otimizado, podemos recorrer ao fundamento de práticas somáticas. As práticas somáticas abrangem uma diversidade de conhecimentos que combinam o sensorial, o cognitivo, o motor e o afetivo. Das práticas somáticas, selecionamos uma – o movimento autêntico – da qual consideramos apenas alguns dos seus princípios.

Para maior aproveitamento, este estudo distribui-se por 5 fases: a fase de introdução e preparação corporal para as restantes; a abordagem do sistema sensorial auditivo; de seguida o sistema sensorial tátil; seguidamente o sistema sensorial visual; e a junção dos três sistemas sensoriais.

Focamo-nos maioritariamente na relação do corpo, do pensamento e da emoção para permitir harmonia absoluta em cada indivíduo e incitar a manifestação de resposta de movimento genuíno.

## ENQUADRAMENTO GERAL

---

Desde o princípio, a realização do estágio projetou-se no Balleteatro Escola Profissional, não só pela sua natureza, mas também pelo leque das idades dos alunos, a maturidade e experiência de vida correspondentes e não menos importante, pelas características de receptividade relativamente a abordagens experimentais.

### 1. Caracterização da instituição de acolhimento

---

Fundado em 1983, o Balleteatro desde a sua constituição determinou como função desenvolver as artes performativas no norte de Portugal. Reestruturado em 1989 e 1994 ocupou um papel importante na construção de uma comunidade artística para as artes performativas contemporâneas, promovendo a sua formação até ao presente. Concebeu a primeira companhia de dança contemporânea no Porto, assim como a fundação da primeira escola profissional de teatro e de dança do País. Faculta formação profissional em dança e teatro aos seus alunos, assim como desenvolve formação regular no serviço educativo para alunos externos em diversas áreas, tais como, dança, teatro, artes visuais, *performance* e música, a par da prossecução com a produção da Companhia.

É uma escola de carácter multidisciplinar, que prioriza cruzamentos de várias áreas e que incentiva atividades de criação em colaboração com diversos artistas e comunidades.

O Balleteatro é promotor dos festivais de artes performativas e danças urbanas, Corpo + Cidade e festival de cinema prestado à memória, arquivo e etnografia, *Family Film Project*. (Balleteatro, 2017)

### 2. Caracterização do público-alvo/amostra

---

Como Esteves (2008) afirma, a investigação-ação tem o intuito de contribuir para o esclarecimento e para a diminuição das inquietações dos indivíduos envolvidos no contexto que o investigador pretende abordar.

Apesar do tema do Estágio não ter sido criado de propósito para uma escola em particular, facilmente se idealizou a sua aplicação no Balleteatro Escola Profissional. Como acima referido, para além de ser uma escola que prioriza e incentiva atividades de criação nas suas formações, também proporciona uma quantidade de recursos técnicos e conteúdos

expressivos bastante amplos. Desta forma apresentamos a amostra abordada com o terceiro ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, que equivale ao 12º ano do ensino regular.

A turma abordada é composta por vinte e três alunos: vinte e uma raparigas e dois rapazes; no entanto, por motivos de gestão espacial, os alunos encontram-se distribuídos em duas turmas subsequentes - a turma A e a turma B. A turma A possui doze alunos, dos quais onze são raparigas e um é rapaz; a turma B possui onze alunos, dos quais dez são raparigas e um é rapaz. Nenhuma das duas turmas possui alunos com necessidades educativas especiais.

A média das idades calculada corresponde aos 18 anos.

### **3. Descrição dos recursos físicos e humanos existentes**

---

No que concerne aos recursos físicos e humanos existentes na Escola Cooperante, averiguámos que se localiza nas instalações do Coliseu do Porto desde 2015 e que dispõe de quatro salas práticas e de um palco apenas utilizado pontualmente para apresentações. O total de professores que lecionam ambas as turmas correspondentes a este ano e ao longo do ano letivo é de 23.

O plano curricular é constituído por várias disciplinas, e que se distribuem em diferentes áreas: a Área Artística que aborda dança contemporânea, dança clássica e formação em contexto de trabalho; a Área Científica que trata história da cultura das artes, psicologia e sociologia; a Área Sociocultural que engloba português, inglês, integração e educação física.

### **4. Motivação e pertinência do estudo**

---

O interesse pelo tema abordado começou na pesquisa de movimento somático e na sua conjugação com a dança. O Movimento Autêntico foca-se no entendimento do indivíduo sobre si mesmo através da análise de emoções e de movimento corporal. Procura aumentar a consciência corporal e a capacidade de partilha de experiências vividas nas sessões. Apesar de não termos contacto com técnicas de movimento somático, a consulta do livro “*Dance and Somatics*” de Brodie e Lobel (2012) elucidou e motivou-nos para a sua combinação com a improvisação em Dança Contemporânea. A intenção do livro é transferir as experiências de um treino de educação somática para a técnica em dança e performance. Alertamos desde já que o

nosso objetivo não é praticar uma técnica somática, até porque não possuímos um curso especializado. Apenas estamos interessados em utilizar os conceitos base e focar a nossa atenção de forma incomum em aulas de improvisação de dança, não só possibilitando uma abordagem mais analítica e profunda do corpo, como também mais desacelerada relativamente ao ritmo a que os alunos estão acostumados. Como explicado supra, o estágio foi inserido no contexto de Dança Contemporânea e por esse motivo a improvisação é aplicada a esse mesmo âmbito. A Improvisação é uma exploração de movimento baseada em decisões e reações que acontecem de forma constante: após um determinado espaço de tempo o indivíduo fica mais envolvido e com mais experiência, assim alcançando respostas de movimento mais únicas e criativas ao longo do processo. Como Blom e Chaplin (1988) afirmam:

*When we first become involved in movement, make choices, and tentatively form the experience, we are learning – if you will – to function creatively in movement. (...) Our responses become freer, shelving the analytical censor and liberating the subconscious, so that the explorative self can increasingly engage in physical experimentation. (Blom & Chaplin, 1988, p. 17)*

Procurámos desta forma, desenvolver uma aprendizagem compassada, mas intensa, para que os alunos pudessem obter melhores resultados. Brodie (2006) defende a integração dos conceitos básicos do Movimento Autêntico em aulas de dança para o seu enriquecimento e para maior compreensão do movimento, são eles: consciência ou estado de autorreflexão, observação, análise individual ou do outro, abstração do resultado do movimento constante improvisado, capacidade de demonstrar a sua forma de ser e criar uma conversa corporal através de impulsos, pensamentos, sensações ou sentimentos. Na verdade, cada vez mais é solicitado que os bailarinos contemporâneos sejam mais completos e versáteis, que tenham incorporado contacto com várias técnicas de dança.

(...) a dança explora uma multiplicidade de corpos, cada um contendo como que uma partitura secreta, um imenso leque de possibilidades e de tonalidades poéticas (...) Estes corpos transmutam-se através das épocas, das culturas e dos indivíduos e, segundo mecanismos individuais, entre situações ou respostas. Não são somente um campo de

interferências, mas um campo suscetível de organizar tais interferências. (Louppe, 2012, p. 85)

É também importante, segundo Kearns (2010), reconhecer que para a formação de bailarinos tridimensionais, é necessário dar-lhes oportunidade de interagir com práticas somáticas ou apenas as ferramentas básicas corretas. “If we are preparing our students to be 21st Century dancers and want them to feel “three dimensional and real,” don't we need to give them classroom opportunities to practice that?” (Kearns, 2010, p. 39)

Após entendermos que Brodie e Lobel (2012) comprovaram que introduzir a consciência nos princípios interdisciplinares de respiração, sensação, conectividade e iniciação, aumentava a sensibilidade, a consciência e a reação no movimento de alunos de dança, decidimos explorar a procura de movimento genuíno através da interação da sensibilidade do corpo com o que o rodeia. Sublinhamos que apenas abordámos as bases do Movimento Autêntico, pois os objetivos dessa prática focam-se no alcance da versão mais verdadeira do indivíduo e na incorporação e identificação de outros corpos como um arquivo ativo da mente, da carne e dos ossos. Nesta prática é salientado por Goldhahn, citado por Bacon (2015) que o propósito não é produzir movimento mais autêntico ou tornar-se um indivíduo mais autêntico. É possível reparar que os objetivos assinalados por nós e os objetivos da prática do Movimento Autêntico entram em oposição, por esse motivo apenas nos podemos sustentar nas bases que o suportam. Harmonizando as suas bases com o tema apresentado, a proposta deste estágio é de apresentar, enriquecer e desenvolver o processo de improvisação nos alunos, através de um sistema reflexivo individual, facilitador da compreensão do corpo, dos estímulos interiores e exteriores e dessa forma colocá-los no encaixe do movimento autêntico. Auxiliamo-nos também dos sistemas sensoriais, que começaremos por abordar no enquadramento teórico.

## **5. Objeto de Estudo**

---

Neste estudo decidimos apenas compreender três dos cinco sistemas sensoriais: a audição, o tato e a visão, nesta mesma ordem.

“Os sistemas sensoriais são as janelas entre o mundo exterior, a nossa consciência e das paredes determinantes das fronteiras desse mundo exterior.” (Whitfield & Stoddart, s.d, p.7)

Cingimo-nos à utilização das bases da prática somática selecionada – o Movimento Autêntico. Para cada um dos sistemas sensoriais servimo-nos do apoio de tarefas individuais e de grupo, no interior e no exterior.

## **6. Objetivos**

---

Ao longo do processo de estágio os objetivos sofreram algumas adaptações. Inicialmente estava planeado ter apenas uma turma para orientar, no entanto, como a instituição de acolhimento tem por sistema duas turmas subsequentes em cada ano, tivemos obrigatoriamente que abraçar ambas. Considerando como ponto positivo a possibilidade de poder ter duas variações de resultados na aplicação deste estágio, é também de apontar que a quantidade de horas pré-planeadas teve de ser encurtada para poder incluir ambas as turmas.

Frente a mudanças consideráveis vimo-nos na obrigação de alterar ligeiramente a estrutura previamente arquitetada. O que inicialmente foi projetado para apenas abordar o campo da improvisação, passou a incluir também, o campo da criação coreográfica.

No entanto, a meio do percurso, por motivos externos (emergência de saúde pública epidemiológica SARS-CoV-2), fomos forçados a interromper o seguimento do estágio, não sendo possível explorar o campo da criação coreográfica, tendo ficado o seu programa limitado à etapa de improvisação.

## **7. Objetivos Gerais**

---

- Entender se os sistemas sensoriais têm influência direta na qualidade de movimento.
- Compreender se a estimulação dos sistemas sensoriais proporciona facilidade na descoberta de movimento genuíno e novo.

## **8. Objetivos Específicos**

---

- Procurar proporcionar uma relação sensível e pura entre os sistemas sensoriais e a compreensão do próprio corpo.
- Promover o julgamento clínico do aluno relativamente à relação do seu corpo com o que o rodeia e as sensações que daí advêm.
- Desenvolver a capacidade reflexiva do que o aluno sente e pensa.
- Instigar a consciência e a perceção individual e de grupo.

- Estimular a ativação do corpo dos alunos.
- Promover a atenção ao detalhe.

## 9. Plano de Ação

---

Os domínios de observação, participação e prática de ensino supervisionado equivalem a 60 horas anuais e estão distribuídas da seguinte forma, segundo o artigo 9º do Regulamento do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (2015):

- 8 horas de observação estruturada;
- 8 horas de participação acompanhada;
- 40 horas de lecionação;
- 4 horas em outras atividades pedagógicas realizadas na instituição de acolhimento.

De acordo com a disponibilidade da instituição de acolhimento, iniciámos o estágio em dezembro, no entanto, nesse mês apenas foi possível explorar a observação estruturada. Os restantes domínios tiveram início em janeiro. Tendo em conta a interrupção forçada do estágio devido às medidas estabelecidas por diário da República relativamente à emergência de saúde pública epidemiológica SARS-CoV-2 (Portaria 52, artigo 9º) de carácter internacional, não foi possível preencher o número de horas estipuladas cumprindo o plano anteriormente formulado. Aqui abordamos detalhadamente as horas que até ao momento da interrupção foram trabalhadas:

- Observação estruturada – início, 3 de dezembro – total de 6 horas;
- Participação acompanhada – início, 7 de janeiro – total de 3 horas;
- Lecionação – início, 14 de janeiro – total de 39 horas;
- Colaboração em outras atividades – total de 0 horas.

Após a interrupção do estágio, foi necessário reunir com a instituição de acolhimento para planejar uma forma de completar as horas de estágio. Adequando à disponibilidade da instituição de acolhimento e tendo em conta a natureza do estágio ficou definido que as restantes horas do estágio assumiriam apenas o domínio de **Observação Estruturada**. Apesar da

interrupção de aulas presenciais, a instituição de acolhimento lecionou através de videoconferência, ocorrendo também dessa forma a nossa **observação estruturada**.

Ambas as observações iniciais e finais, dispuseram da mesma tabela de observação (Apêndice A), para que assim pudéssemos avaliar melhor o desenvolvimento dos alunos.

No domínio de **Lecionação Acompanhada**, planeamos repartir as 8 horas ao longo do estágio, sendo que seriam 3 horas no início e as restantes 5 horas nas últimas aulas.

Avançando para o domínio de **Lecionação**, inserimo-nos num horário repartido com a professora titular, tendo ao nosso encargo 4 aulas por semana, o que equivale a um total de 6 horas. Abaixo apresentamos a tabela referente ao horário definido:

Primeiro Horário Semanal das Aulas de estágio		
Terça-feira	9h – 10h20	Turma A
	10h30 – 11h50	Turma B
Quarta-feira	12h – 13h20	Turma A
Sexta-feira	12h – 13h20	Turma B

Tabela 1 – Primeiro Horário Semanal – 3º ano Ensino Profissional

Ao longo do estágio achámos benéfico para a progresso dos alunos, diminuir o tempo de intervalo entre cada aula; assim, com o assentimento da instituição de acolhimento, adicionámos mais 1 aula, equivalendo a mais 1h20 por semana. Ficando assim o horário:

Segundo Horário Semanal das Aulas de estágio		
Segunda-feira	14h – 15h20	Turma A e B
Terça-feira	9h – 10h20	Turma A
	10h30 – 11h50	Turma B
Quarta-feira	12h – 13h20	Turma A
Sexta-feira	12h – 13h20	Turma B

Tabela 2 - Segundo Horário Semanal - 3º ano Ensino Profissional

O domínio de **Colaboração em Outras Atividades Pedagógicas** ficou ao encargo da instituição de acolhimento, traduzindo-se no final em observação de aulas conforme já referido acima.

## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

---

Segundo Whitfield e Stoddart (s.d), como seres humanos, temos o privilégio de entender o mundo no qual estamos inseridos. São os sistemas sensoriais que com ele nos permitem comunicar através da audição, do tato, da visão, do olfato e do paladar.

O movimento dançado é uma conversa entre o corpo e o mundo e inspira-se no que ocorre exteriormente. Por vezes essa conversa pode tornar-se difícil, se o corpo não estabelecer ligação com o que o rodeia, acabando por não detetar os estímulos que recebe constantemente. Neste estágio procurámos criar um método facilitador da procura de movimento genuíno e verdadeiro. Com isto referimo-nos ao movimento que acontece naturalmente como resposta aos estímulos que o corpo recebe.

O objetivo foi entender se o apuramento das respostas dos sistemas sensoriais, potencia a produtividade na criação de movimento enquanto decorre o processo de improvisação.

### **1. Enquadramento Teórico**

---

Uma obra de arte, de acordo com Autard (2004), para ser apreciada esteticamente, prevê a expressão ou a incorporação de algo formado por elementos variados, mas compatíveis com uma entidade sólida. E é isso que se evidencia em dança – há sempre uma contribuição de vários elementos no material que é criado e utilizado para compor algo coreograficamente. E como Autard (2004) especifica, esses variados elementos podem ser emoções ou ideias.

Koner (2012) comenta que para se ser um artista é necessário manter total envolvimento em palco. E acrescenta que em palco a individualidade deve suplantar a própria técnica. Recorda igualmente que cada pessoa, em si, possui dois elementos: os elementos primários (características internas e individuais) – a motivação, o foco, a dinâmica e a textura de movimento; e os elementos secundários (características externas ao corpo), que incluem a análise e estudo de níveis do palco – plataformas, escadas, adereços, figurinos e entradas e saídas. Defende também que, à medida que os vamos detetando, os vamos incorporando. O entendimento mental deve ser metamorfoseado numa sensação sinestésica, para um reflexo corporal e emocional. A improvisação implica uma relação de envolvimento com tudo o que se faz, apresentando-se benéfica no envolvimento que é vivido em palco. Possuir consciência do que é interno ou externo ao corpo, estar recetivo a esses movimentos e compreendê-los indicia uma sensibilidade profunda do indivíduo em causa. A prática somática tem um papel bastante

importante no que toca à sensibilidade e conhecimento do corpo. Baseada no corpo, diz respeito à individualidade de cada um e às suas experiências. Proporciona conhecimentos de anatomia, fisiologia e sinestesia com o objetivo de atingir um entendimento profundo do corpo que move. Assim como faculta uma ferramenta útil de criação proveitosa para criar artistas eficientes, expressivos e criativos. (Brodie & Lobel, 2012)

Apesar de conhecermos projetos realizados por outros autores que envolvem a interação com os sistemas sensoriais na improvisação, a saber:

- Santos (2015), que investigou a dança improvisada a partir de sistemas sensoriais (olfato, audição e tato) com o objetivo de proporcionar criatividade e autonomia no aluno;
  - e Leal (2009), que explorou os sistemas sensoriais (olfato, paladar e tato) em improvisação com o objetivo de investigar processos criativos, tomando o olfato e o paladar como sistemas sensoriais para a criação de um espetáculo de dança,
- julgamos que o estudo de um cruzamento entre sistemas sensoriais, movimento autêntico e improvisação, não está ainda explorado numa investigação científica. Assim, neste projeto de estágio iremos analisar vários campos: o campo anatómico dos sistemas sensoriais, o campo da improvisação e o do movimento somático, conexos à autenticidade de movimento.

### **1.1. Práticas Somáticas**

---

A prática somática é um campo de conhecimento de natureza interdisciplinar que surgiu no séc. XX, protagonizado por profissionais da área da saúde, da arte e da educação. Foi definido por Thomas Hanna em 1986 como “a arte e a ciência de um processo relacional interno, entre a consciência, o biológico e o meio ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia.” (Rosário, 2016, p. 215)

Segundo Fortin, citado por Rosário (2016), a educação somática engloba uma diversidade de conhecimentos em que o sensorial, o cognitivo, o motor, o afetivo e o espiritual se combinam com ênfases diferentes. A prática somática, “compreende o corpo como sujeito e campo da própria experiência, é essencial para a compreensão de que a percepção não é uma representação mental, mas um acontecimento da corporeidade.” (Rosário, 2016, p. 218)

“O conceito de modos somáticos refere-se ao envolvimento sensorial do corpo quando este estabelece uma relação com outros corpos, e nesta percepção (...) participam a visão, a audição, o tato, a cinestesia e, em algumas circunstâncias, o olfato.” (Rosário, 2016, p. 218-219)

As práticas somáticas têm a função de criar consciência do corpo vivo na sua completude, ou seja: corpo, mente, espírito e ambiente que o rodeia, variando de indivíduo para indivíduo e respondendo a estímulos externos e internos. (Brodie & Lobel, 2012)

Quanto mais conhecimento um indivíduo possui sobre o seu corpo, mais potencial e variedade de movimento tem ao seu dispor. Para isso, é necessário ver a verdade de como o corpo se movimenta e funciona (respiração, conexão, sensação do ambiente que o rodeia e do início do movimento), acreditar que a consciência é o primeiro passo a dar para alterar o que não é verdadeiro e, por último, ter objetivos.

Brodie e Lobel (2012), defendem que a respiração, a sensação, a conexão, o início de movimento, podem ajudar o indivíduo a conectar o corpo com a mente e com o espaço que o rodeia. Vejamos:

- A **respiração** ajuda a promover relaxamento, saúde e controlo do sistema nervoso em casos de stress. É também importante para a conexão do centro e para o movimento fluído;

- O **sentir** o corpo, a mente e o espaço que rodeia o indivíduo pode contribuir momentaneamente para uma presença total, que, por si, pode aumentar a reação de resposta. Os sistemas sensoriais proporcionam ao sistema propriocetivo a informação necessária para uma resposta apropriada e precisa a esses sistemas. Brodie e Lobel (2012) separam a sensação em dois aspetos: o visual e o cinestésico. O visual deve ser usado para navegar e negociar o espaço, as pessoas e os objetos. Proporcionando a oportunidade de experienciar como os sistemas exteroceivos informam sobre o ambiente à volta e de que forma é que essa informação altera o movimento. O cinestésico concentra-se na junção do corpo, da mente, do ambiente e em explorar e experienciar o movimento na sua totalidade;

- A **conexão** acontece entre o corpo e o chão, e segundo Brodie e Lobel (2012), é necessário que essa conexão aconteça para controlar o movimento, o poder e a eficiência. A conexão implica conhecimento cinético. As forças são aplicadas no corpo para resistir ou ampliar o movimento;

- Reflete na consciência de onde o movimento começa e como passa pelo corpo. A precisão na **iniciação** e na sequência do movimento pode conduzir para a sua eficiência e sentido expressivo.

Estes quatro princípios nas práticas somáticas não podem existir isolados no corpo humano; ocorrem simultaneamente e estão intimamente ligados. Quando utilizados em dança, criam consciência e esta consciência promove oportunidades para tomar novas decisões e escolhas. E desta forma, bailarinos que pensem nestes princípios, estão a fazer e a tomar

decisões informados pelo sentido sinestésico e pelo ambiente que os rodeia. Havendo uma quebra com o hábito, devem aplicar a correção necessária através do espelho ou *feedback*.

## **1.2.Movimento Autêntico**

---

O Movimento Autêntico foi originalmente fundado por Mary Stark Whitehouse, a pioneira da Dança Terapia. A abordagem do Movimento Autêntico trata a relação interior da mente através do movimento natural e pode ser praticado individualmente e em grupo. (Stromsted, 2009, p. 202)

Ao indivíduo que pratique Movimento Autêntico é solicitado que somente se concentre nele mesmo, de olhos fechados, e que dessa forma introduza o movimento apenas como resposta a sensações, emoções, memórias, impulsos e/ou imagens. Juntamente com esse indivíduo estará um observador ou até mesmo o terapeuta a acompanhá-lo. No final de uma sessão de Movimento Autêntico é regular a reflexão e partilha da experiência do indivíduo que tenha estado em movimento, assim como, a articulação do observador ou terapeuta relativamente ao desempenho e à partilha e reflexão do que se moveu. Em relação ao Movimento Autêntico, Stromsted (2009) pensa que: “It is a poignant and personal exploration of the processes of slowing down and opening up to an expansive way of being in the world that sits counter to much that is valued in contemporary society.” (Stromsted, 2009, p. 17)

Stromsted (2009) transmite que o processo desta prática é muito profundo e que para além de requerer consciência individual também demanda sensibilidade de análise de sentimentos, emoções e movimento.

O Movimento Autêntico tem a reflexão individual como base e é utilizada para perceber o que é o outro. Quanto mais um indivíduo conhecer o seu corpo, mais possibilidades e variedade de movimento tem à sua disposição e não só. Quanto maior for o conhecimento do próprio corpo, maior é a consciência do corpo do outro, permitindo assim uma relação de amparo, explica Bacon (2012).

Explicado por António Damásio (comunicação pessoal, fevereiro 26, 2017) na conferência *Fronteiras do Pensamento*, para a revista Galileu, o sentimento e a emoção encontram-se em dois campos bastante distintos. A emoção é um programa de ações despoletado pela mente, desenrolando-se em ações sucessivas apenas sucedidas no corpo e visíveis a olho nu, devido à sua manifestação corporal. O sentimento é por definição a

experiência mental que o indivíduo possui relativamente ao que se está a passar no corpo. A emoção é comportamental, enquanto que o sentimento é mental.

Com esta definição facultada por Damásio (2017), é possível notar a profundidade envolvida no Movimento Autêntico. Estar conscientemente envolvido neste processo, é ainda mais complexo no momento que passa à prática; segundo Bacon (2015), este método consiste em reconhecer, seguir e articular o que acontece a todo o momento, numa relação entre quem se move e quem observa.

A importância do não julgamento no processo é deveras importante. Bacon (2015) refere que a abordagem do não julgamento permite a quem se move, explorar o espaço e o tempo de forma a proporcionar a manifestação de material criativo. O Movimento Autêntico permite a descoberta e aprendizagem do próprio indivíduo como ser humano no mundo em que vivemos. É um processo que acontece através da experiência sensório motora, o pensamento e o raciocínio.

Bacon (2015) afirma ainda que o Movimento Autêntico pode ser considerado como uma habilidade, ferramenta ou um repositório, prestados com um propósito, no entanto, as experiências partilhadas entre quem se move e quem observa podem exceder as intenções originais. Stromsted e Chodorow, citados por Bacon (2015), explicam que a consciência ou um estado de autorreflexão podem ser considerados como uma testemunha interior. É a capacidade do próprio indivíduo se apresentar a si mesmo, observar o seu desempenho, não se absorver no material que surge entretanto e que mesmo assim, esteja concentrado no movimento que executa, podendo ele próprio ser, em simultâneo, o conteúdo e o objeto de movimento.

Acrescentam também que a atenção que o indivíduo dá às suas ações, ao estado do corpo e à forma como responde de acordo, em simultâneo ou como ponto de partida a impulsos, pensamentos, sentimentos e sensações, quer se esteja a mover ou simplesmente a viver a sua rotina, permite expandir o conhecimento que tem sobre si com mais profundidade e clareza.

Nesta prática, o indivíduo que se move e que sente com o corpo tem apenas de se focar no presente e estar consciente das sensações que ocorrem no corpo. Segundo Koteen e Stark Smith, citado por Falcinelly (2015), a preparação tem como objetivo a abordagem do movimento inspirado em estar no momento presente (presente relativamente ao que acontece no corpo e no espaço onde este se encontra).

Sustentado por Falcinelli (2015) a consciência do espaço que rodeia e integra o corpo e a perceção do indivíduo muda à medida que este transfere o peso, ficando desta forma recetivo a possíveis movimentos novos. Esta recetividade representa a consciência do corpo e do espaço

fornecendo várias possibilidades de exploração de movimento. O que acabamos de descrever é o que Falcinelli (2015) considera informação sensorial, que é utilizada para treinar o corpo e a mente a focarem-se num aspeto particular da experiência do indivíduo, resultando em mais consciência pessoal e do espaço. No entanto, de acordo com Kent DeSpain, citado por Falcinelly (2015), é possível observar pelo menos três opções de exploração de movimento. A primeira são as sensações do corpo e a necessidade do corpo relativamente a certa posição ou alongamento. A segunda é o histórico de ações e de conhecimento que possa ir ao encontro de necessidades ou preferências de exploração de movimento. A terceira é em relação aos estímulos (visuais, auditivos, táteis e olfativos) provocados pelo ambiente, objetos ou pessoas que rodeiam o indivíduo. A esta terceira Koteen e Stark Smith, citado por Falcinelli (2015) definem como ‘escutar’ a representação da ativação de todos os sistemas sensoriais, a sua conexão e coexistência com o que decorre exteriormente ao corpo.

Em concordância, encontramos Santos (2015), que afirma que a subjetividade, singularidade e autonomia do indivíduo, quando trabalhados a partir da escuta do corpo e dos estímulos exteriores, contribuem para resultados criativos. Estes resultados podem ser movimentos simples que não instiguem futuras modificações, sejam elas, parciais ou totais. São movimentos reconhecidos como genuínos e próprios de alguém. Falcinelly (2015), em harmonia, completa que existem memórias que se formam antes do desenvolvimento da fala, provocadas por interações. Existem outro tipo de memórias que se formam devido ao processamento de informação de uma forma cognitiva. Tendo tudo isto em conta, cada pessoa, com o seu corpo singular é informada pela experiência através de sensações, da anatomia do corpo e do processo cognitivo em relação a outra pessoa, ambiente ou sistema cultural. Leal (2009) indo de acordo com Falcinelly (2015), separa a improvisação em três aspetos: o sinestésico (levando em consideração as sensações, a experiência e a perceção física do intérprete criador), a individualidade de quem improvisa (considerando o tipo físico, a autoimagem, escolhas estéticas, seus aspetos históricos, sociais e culturais) e a forma decorrente da estrutura de improvisação desenvolvida (que consiste nas escolhas que o intérprete faz e que influenciam a estrutura geral. Pode ser entendida como uma intenção ou orientação para a estrutura, comunicada através de uma emoção, ideia dramática ou expressão de beleza da própria estrutura).

Damásio (2011) surge com uma eventualidade ainda não mencionada pelos autores abordados. Segundo este autor, para uma decisão ser tomada ou para um raciocínio ser refletido, o indivíduo tem de ter conhecimento da situação em que está envolvido, das diferentes opções

de resposta e das consequências dessas opções instantaneamente ou no futuro. Notado isto, podemos assumir que o indivíduo poderá não passar por este processo se o seu objetivo for obter um movimento natural. No entanto, nem todos os processos biológicos que requerem a seleção de uma resposta se encaixam no campo de ação do raciocínio e da decisão. Segundo Damásio (2011), há uma resposta automática e rápida que pode ser selecionada através de um processo biológico que ativa a ligação entre o estímulo e a reação, sem o esforço ou discernimento do indivíduo. Esta resposta rápida e automática, não recorrendo ao conhecimento consciente nem a uma estratégia consciente de raciocínio, socorre-se da experiência passada daquela mesma situação através de estados somáticos. A experiência passada do indivíduo auxilia a compreensão da experiência atual através de memórias passadas.

Falcinelli (2015) afirma que existem respostas que sem influência de conhecimento consciente, estratégia consciente de raciocínio ou experiências passadas podem acontecer involuntariamente (exemplo: fugir com a mão de uma superfície muito quente) através da experiência única e pessoal do indivíduo com o mundo.

Ao longo do desenvolvimento individual, a experiência com certas situações vai atualizando, podendo levar a uma resposta cada vez mais vantajosa para o indivíduo. Nos primeiros anos de existência, o indivíduo está mais em contacto com o processo biológico que opera através de estados somáticos. Damásio (2011) afirma que a maior parte das decisões que são moldadas por estados somáticos, são feitas na juventude e na adolescência através da adaptação social, associadas a castigos e recompensas. Após a repetição de situações, o indivíduo atribui símbolos aos estados somáticos. A partir desse momento o indivíduo serve-se de atalhos deixando de ter uma ligação direta aos estados somáticos, desenvolvendo assim, um nível de autonomia económica.

Tendo em conta os atalhos presentes na tomada de decisões em cada indivíduo, na implementação deste estágio começámos por desafiar os alunos a não usar atalhos, para que pudessem usufruir do contacto direto entre o estímulo, a resposta e a decisão. Julgámos que da mesma forma que Damásio afirma que “Os termos raciocinar e decidir estão tão interligados que por vezes se confundem”, também podemos assumir que os termos de resposta e decisão se encontram na mesma posição. (Damásio, 2011, p.222)

### **1.3. Campo anatómico dos Sistemas Sensoriais**

---

Os sistemas sensoriais ajudam a recolher a informação necessária para conseguirmos compreender o mundo ao nosso redor. Cada sistema sensorial tem as suas qualidades e defeitos

próprios. No entanto, todos contribuem para a consciência e percepção constante do corpo humano no meio ambiente. Segundo Damásio (s.d), citado por Santos (2015), a matriz corporal é pensar e sentir para o movimento, significando que determinadas sensações ou estímulos podem provocar diversos movimentos. Estes estímulos do corpo humano estão ligados ao modo como o corpo atribui significado às lembranças das experiências vividas. E o que provoca estes estímulos são, segundo Damásio (2011), os sentidos corporais, que, através de uma imagem (imagem esta considerada visual, auditiva, tátil, gustativa ou olfativa), reconhecem os lugares ou as sensações já conhecidos ou vividos corporalmente.

Através dos sentidos é recolhida informação do mundo exterior que desencadeia sentimentos, sensações, memórias que, por sua vez, originam emoções e um estado corporal próprio em cada indivíduo. Após este processo, a pessoa terá alguma reação, podendo envolver movimento, ou não. No entanto, como mencionado anteriormente, todo o movimento pode ser provocado por determinadas sensações, emoções ou estímulos. Essas mudanças corporais (de movimento), diferenciam cada indivíduo e promovem uma ação física única, singular. Dependendo do sujeito e das suas experiências passadas e memórias, ir-lhe-á ser atribuída uma sensação, sentimento ou emoção exclusiva que irá influenciar os movimentos corporais. Desta forma, parece razoável admitir que a improvisação, baseando-se em dar e recolher informação, passa pelo processo acima mencionado, proporcionando respostas de movimento diferentes de indivíduo para indivíduo. Segundo Leal (2009) a improvisação a partir dos sentidos, abre uma série de possibilidades que incluem diferentes técnicas e metodologias.

Apesar destes três aspetos se apoiarem e completarem, há sempre um que frequentemente se salienta mais do que os outros. É possível reconhecer que a improvisação exige um conhecimento consciente da situação presente. Tal como é necessário estar ciente das transformações e das possibilidades do corpo, permitindo um constante contacto entre sensações/movimento e as suas inerentes conexões, viabilizando as reconstruções/transformações contínuas que formam a improvisação. É também muito importante o esquecimento do movimento na improvisação. Segundo Izquierdo, citado por Leal (2009), a improvisação exige desapego, para que dessa forma possam ser desenvolvidas novas articulações.

Em improvisação é importante saber que o movimento faz exclusivamente parte daquele corpo específico. A forma de improvisação será adequada apenas àquele corpo. A técnica também representa um papel muito importante, segundo Blom e Chaplin (1988), prepara as

capacidades, as potências e as fraquezas do corpo em padrões ensaiados e integra-os num sistema coordenado de resposta.

De acordo com Blom e Chaplin (1988), uma imagem mental é uma experiência complexa reconhecida na ausência do que representa. Indo de acordo com António Damásio (2011), a mesma imagem que sugere a atribuição de sensações e memórias através dos estímulos sensoriais, influencia a improvisação. Segundo Blom e Chaplin (1988), durante a improvisação, os intérpretes são totalmente influenciados cinestésica (sensibilidades de movimento) e visualmente, podendo vê-lo pelo resto dos sistemas sensoriais em combinações aleatórias. Há sempre um ciclo a funcionar. Aquando da improvisação, o movimento pode impulsionar sensações; estas, por sua vez contribuem para a imagem, que de seguida incentiva movimento, começando tudo novamente. “As we move, one awareness leads to another. Memories arise and fresh associations trigger new material.” (Blom & Chaplin, 1988, p. 12)

#### **1.4. Improvisação**

---

A improvisação pode ser utilizada de várias formas. Guerrero (2008) prevê a existência de uma improvisação sem acordos prévios, sempre que a apresentação em público não inclua quaisquer composições, ideias ou estrutura; este tipo de improvisação acontece do nada e surge na medida que se desenvolve a composição.

Segundo Guerrero (2008), existe também a improvisação com acordos prévios, que contempla duas categorias: a improvisação em processo de criação – quando os processos de criação utilizam a improvisação como ferramenta para criar movimento; a improvisação com roteiros – quando é definida uma rota para o desenrolar da apresentação, posteriormente na apresentação pública. Neste caso o que pode ficar decidido antes da apresentação é o tipo de movimento, a estrutura, as relações entre a dança, a linguagem, os artistas e o público.

O que foi projetado fazer neste projeto foi trabalhar com o tipo de improvisação mais livre, o mais honesta possível, e especificamente, numa base não estruturada. Tínhamos em mente fazer uma apresentação pública do resultado de trabalho, caso o projeto se revelasse assertório e alcançasse sucesso. Nesse caso teríamos de adotar o tipo de improvisação sem acordos prévios. Pois para improvisar, os alunos recorrem e interagem com os estímulos variados que vêm de dentro do seu corpo ou de fora dele, utilizando interações para a sua própria expressão, respondendo-lhes com honestidade. A nossa intenção era que o movimento resultante fosse autêntico, e por isso, os alunos teriam de responder, sublinhamos, da forma mais verdadeira possível aos estímulos que enviariam e receberiam. E ainda mais importante,

os alunos teriam primeiramente de entender os estímulos recebidos, sem a existência de pressão de resposta, para que a reação pudesse responder ao que sentiriam interiormente. Projetávamos que para a situação ser de total honestidade, a experiência teria de ser desconhecida, criando situações de estranheza e novidade. Face às dificuldades encontradas pelo caminho, já explicadas no plano de ação, não foi possível realizar a apresentação ao público.

### ***1.5. Contact Improvisation***

---

Ainda relacionado com improvisação decidimos abordar o *contact improvisation*, que surge na abordagem do sistema sensorial tátil através do contacto de dois ou mais corpos. Seleccionámo-lo para proporcionar mais variedade de estímulos táteis no momento de exploração. Para Little (2014), a atenção é fundamental para a resposta, a experimentação e as questões de movimento em *contact improvisation*.

Segundo Sewall, citado por Little (2014), para onde a atenção for, é para onde o corpo vai. Esta resposta é individual no encontro de dois ou mais corpos em contacto e na troca do peso físico, advindo numa forma criativa de comunicação. A atenção no corpo consciente gera novas sensações nesse corpo, facilitando relações criativas e dinâmicas. A atenção engloba muitos elementos, devendo o bailarino ter controlo e consciência do próprio corpo, e entender e ter consciência do corpo do outro, assim como ter atenção ao peso, à fluência, à dinâmica e ao espaço. Para além da noção de elementos externos, o bailarino deve simultaneamente atentar às suas perceções somáticas, uma vez que as ações são influenciadas pelas sensações. Por sua vez, as ações são transmitidas através do toque e podem partilhar complexidade, fluidez, harmonia, esforço, discordância, resposta auditiva ou ignorância, rejeição, potência, ou falta de atenção.

Através do *Contact Improvisation* é possível comunicar e perceber o mais profundo do corpo com o qual mantemos contacto. Segundo Little (2014), quando bailarinos aprofundam e reconhecem que as diferenças do outro corpo tiveram impacto no seu movimento, isso é sinal de que as ações estão a atualizar. Isto é sentir o tempo através do toque. “As dancers identify through an expansive self-sensing, they progress in they relational capacity beyond responsivity to something even more immediate.” (Little, 2014, p. 255)

O *Contact Improvisation* surge através da interação das leis da física com a estrutura do corpo. Constitui um processo individual de observação que responde de forma espontânea a circunstâncias físicas inesperadas. E por isso, o *Contact Improvisation* é a expressão humana da história física, da imaginação, das estratégias de sobrevivência e da inteligência corporal do

bailarino. De acordo com Lepkoff (1998), uma inteligência física é composta por movimentos e reflexos, ambos herdados e aprendidos, que formam a habilidade de sobreviver, de encontrar e de interagir com o ambiente.

Os sistemas sensoriais são importantes para ouvir o outro. Não no sentido audível, mas da percepção do outro. É imperativa a atenção ao que ocorre, para ser possível a preparação das futuras respostas. “Contacters note the instantaneous occurrences of their intermingling bodies. They follow sensation’s interplay with gravity, impulse, momentum, and each other. They enter a mutually reflexive, living relationship with their surroundings, responding to a host of sensory stimuli.” (Pallant, 2006, p. 27)

Para além do tato ter uma importância imensa no *Contact Improvisation*, ele é também essencial para a dança e para a performance em geral. As mãos têm um papel icónico no tato, pois o toque é tão visível como um gesto ou invisível quando apenas sentido fisicamente. Segundo Susan Buck-Morss, citada por Fisher (2007), os sistemas sensoriais, são a extensão do sistema nervoso para além do corpo.

Segundo Banes e Lepecki (2007), os sistemas sensoriais e a percepção são reconhecidos historicamente como inconstantes. Estão constantemente a oscilar, são ativados e reprimidos, reinventados e reproduzidos, ensaiados e improvisados, não havendo informação e conhecimento suficientemente estável para um reconhecimento próprio ou um entendimento do outro.

## METODOLOGIA

---

### 1. Metodologia de Investigação

---

Investigação-ação põe em prática o sentido de investigar, agindo. Explicando: trata-se de um procedimento que passa por examinar o pretendido, dentro do contexto adequado, e que, como a palavra ‘ação’ indica, remete para a ideia de movimento e/ou decisão tomada propositadamente. É um processo constantemente controlado durante um prazo previamente estipulado, que utiliza diversos modos de avaliação, conforme Cohen e Manion (1987) citados por Sousa (2005) apuram: “(...) diários, narrativas, entrevistas, questionários e estudo de casos (...) de modo que os resultados obtidos levem a reformulações, modificações, ajustamentos e mudanças de direção, conforme as necessidades, de modo a orientar a investigação no caminho mais adequado.” (Sousa, 2005, p.96)

Num primeiro momento desenrola-se uma pesquisa teórica que permite reunir a informação necessária para poder desenvolver a prática. Após esta pesquisa, o investigador implementa o seu estudo num contexto social específico e oportuno. Uma investigação terá que ambicionar ajudar e melhorar o objeto e o objetivo de estudo.

O investigador tem de ponderar diferentes fatores importantes numa investigação-ação. Existe o desejo e a ambição de melhorar a(s) situação(ões) onde irá intervir e a necessidade de que essa investigação seja efetivada. A investigação-ação pode ser motivada por razões muito práticas. Segundo Rapoport, citado por Esteves (2008), a investigação-ação tem o intuito de contribuir para o esclarecimento e para a diminuição das inquietações dos indivíduos envolvidos no contexto que o investigador pretende abordar. É também uma contribuição para o desenvolvimento das ciências sociais através da participação dos dois lados do estudo: o investigador e os participantes. Assim, a investigação-ação pode surgir de forma prática, por motivos de necessidade, apresentando-se como um recurso apropriado para a melhoria de educação e o desenvolvimento dos seus profissionais.

### 2. Instrumentos de Recolha de Dados

---

Relativamente às técnicas de investigação que utilizámos, a que apontamos como primordial é o **questionário**, que foi aplicado duas vezes; a primeira vez, antes do início do estágio e a

segunda, no final. Ambos os questionários têm muita importância para avaliar o progresso da reflexão de conceitos somáticos individuais dos alunos.

A **técnica de observação**, realizada de forma direta e contínua permite revelar os momentos exatos em que algo diferente acontece.

Sabe-se que nesta investigação é importante reparar nos mais brandos detalhes para poder acompanhar e apurar essas mudanças, sejam elas positivas ou negativas. Confiar numa técnica de observação que permita recolher os dados com autenticidade, representa também coerência com o estudo.

O **diário de investigador** é mais uma técnica de observação. Consideramo-la bastante importante na medida em que é uma forma de registo escrito sobre o decorrer das aulas, cuja finalidade é refletir, acompanhar mudanças, anotar o que funcionou e o que não funcionou e avaliar individual e coletivamente os alunos.

O **diário de bordo dos alunos** apresenta-se também com bastante valor. Refletir o sentimento vivenciado por cada um sobre o processo da aula, sobre as alterações corporais que possam ter sentido e/ou pensamentos sobre a mesma.

A **gravação de voz** é uma técnica que auxilia bastante a recolha de dados, porquanto permite a fluidez de comunicação em simultâneo. Desta forma possibilita um aproveitamento maior do tempo de partilha e um acompanhamento preciso.

A última técnica que utilizámos é a de **vídeo**, não só para ter um registo do estudo, mas também para podermos obter alguma confirmação caso necessitemos dela. Para esta técnica de recolha de dados ser possível, foi necessário o consentimento dos pais/encarregados de educação dos alunos, mesmo que estes já tenham dado consentimento à instituição de acolhimento para a sua aparição em vídeo e imagens de eventuais projetos. Para o efeito, produzimos um documento que pode ser encontrado no Apêndice B.

Na metodologia de investigação servimo-nos dos seguintes instrumentos de recolha de dados: a **Observação Direta**, o **Diário de Investigador**, o **Diário de Bordo do Aluno**, aplicação de **Questionários**, a **Gravação de Voz** e a gravação em **Vídeo**.

## ANÁLISE DOS DOMÍNIOS DE ESTÁGIO

---

Antes mesmo do início do estágio ocorreram alguns percalços e por esse motivo tivemos de tomar decisões determinantes que consideramos terem sido as melhores, para o bem da prática estágio.

O surgimento de uma oportunidade de carácter curricular para os alunos envolvidos resultou num intervalo de três semanas, impactando bastante o plano de estágio. Considerámos muito importante o desenvolvimento contínuo do processo de estágio, pois para além de ser uma viagem individual, a sua aplicação necessita de ser frequente para poder revelar resultados. Assim sendo, resolvemos alterar ligeiramente o fundamento do tema escolhido, para além de procurarmos descobrir se a interação do corpo com estímulos através dos sistemas sensoriais poderiam promover autenticidade do movimento em improvisação (a improvisação sendo o processo e o produto final); também decidimos investigar se a interação do corpo com estímulos através dos sistemas sensoriais (no processo de improvisação) poderiam ser uma boa ferramenta para processo de criação coreográfica que se seguiria. Pensámos a apresentação final (ao público) com uma coreografia criada através do processo acima descrito e desenvolvida pelos alunos de forma individual e em grupo.

Foram também necessárias alterações na quantidade de aulas distribuídas entre a introdução (fase 1) e a abordagem do processo de criação coreográfica. Tendo em conta a relevância do domínio mínimo de conteúdos essenciais (nas aulas de introdução) para um melhor entendimento das fases seguintes, entendemos despende uma aula extra para a introdução (fase 1), provocando evidentemente um abatimento de uma aula no processo de criação coreográfica.

Conhecendo o impacto que a situação epidemiológica do novo Coronavírus-Covid-19 teve no país, não foi possível terminar este estágio da forma prevista. O estágio foi interrompido após a finalização da abordagem do processo de improvisação, ficando em falta, a abordagem do processo de criação coreográfica. Tendo em conta a natureza do estudo, não foi possível completar as horas em falta através da leccionação online, e por isso foi considerada apenas e exclusivamente a abordagem do processo de improvisação. As horas em falta (12h), foram realizadas no domínio de estágio de **observação**.

## 1. Observação

---

Para que o plano de aulas, previamente estruturado, se pudesse adaptar da melhor forma ao estado de desenvolvimento dos alunos, decidimos realizar este domínio de estágio com alguma antecedência, para que desta forma, caso houvesse necessidade de alterar ou adicionar algo ao plano, ainda fosse possível.

Executada primeiramente no mês de dezembro, a observação pré estágio foi realizada ao longo de três dias, tendo como total quatro aulas observadas (sendo que duas delas são iguais devido à existência de duas turmas). Na primeira aula, os alunos encontravam-se sob avaliação, cumprindo a execução de uma aula estruturada com exercícios trabalhados no 1º período. A segunda aula apoiou-se na improvisação, permitindo-nos observar com mais detalhe o movimento espontâneo executado pelos alunos. Por considerarmos que a prestação dos alunos, face a aulas de registos distintos, foi divergente, achámos por bem não combinar a informação de ambas as aulas.

Como referido acima, a maior parte da observação (total de 6 horas) aconteceu em dezembro, as restantes 2 horas obrigatórias referidas no artigo 9º do Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança (2012), tiveram lugar entre o mês de maio e junho. Concretizada no 3º período e de carácter online, a observação pós estágio (2 horas) sustentou-se em aulas de improvisação estruturada, sendo desta vez a professora titular, a Professora Cooperante.

Para a análise e avaliação do estado de desenvolvimento dos alunos, das suas qualidades e fragilidades, auxiliámo-nos de uma tabela de carácter individual que nos permitiu refletir minuciosamente sobre diferentes conteúdos. A tabela encontra-se no **Apêndice C**.

### 1.1. Observação Pré Estágio

---

Na análise da **primeira aula de observação** relativamente à **turma A**, tendo conhecimento de que se tratava de uma avaliação, o que procurámos observar de forma mais imperativa foi a interpretação de movimento, energia/presença e noção espacial, visto que o movimento que os alunos executavam já estava interiorizado e havia maior disponibilidade de evidenciar esses conteúdos. De seguida e não menos importante, focámo-nos em analisar a relação dos alunos com o seu corpo (consciência anatómica), a distribuição de peso e, apesar

de apenas nos permitir recolher a sensibilidade musical, julgámos importante observar a acuidade musical.

Os alunos de um modo geral revelaram alguma dificuldade no isolamento de certas partes do corpo (a parte superior e a parte inferior do corpo). A interpretação de movimento foi um ponto frágil, pois de uma forma geral, os alunos não usufruíam do movimento, apenas o executavam colocando demasiada atenção exteriormente. A noção espacial dos alunos era básica, ou seja, todos sabiam utilizar a visão periférica de uma forma autónoma, no entanto, a utilização do espaço era débil. A distribuição de peso considerava-se de nível médio, quando eram feitos exercícios na vertical tudo estava correto, no entanto, quando havia introdução de material no chão, os alunos apresentavam mais dificuldade em distribuir o peso corretamente. Foi observada uma dinâmica de grupo monótona e contínua.

Apresentamos agora as nossas observações relativamente a análise da **primeira aula de observação** relativamente à **turma B**, com base no que foi mencionado acima sobre quais os conteúdos analisados de forma mais imperativa, tendo em conta a natureza da aula. De um modo geral esta turma revela falta de consciência anatómica, maioritariamente nas extremidades, o que por sua vez provoca pouca amplitude de movimento. Têm uma relação frágil com o chão, impossibilitando o apoio e o impulso nos movimentos na distribuição de peso. A interpretação de movimento, apesar de um pouco melhor que na turma A, revelou-se também débil pela falta de usufruição de movimento dos alunos e pela desconexão de uns movimentos para os outros. A energia/presença estava abatida, não existindo espontaneamente dinâmicas diferentes. A noção espacial, tal como na outra turma, falhava na possibilidade de ser utilizada para melhor aproveitamento do espaço; no caso da visão periférica era já uma ferramenta dominada pelos alunos. A sensibilidade musical, era de nível normal, tendo em conta a prática frequente dos mesmos exercícios. Esta turma apresentou também uma dinâmica de grupo monótona e contínua.

A **segunda aula de observação** sucedeu-se num contexto de aula de improvisação. Relativamente à prestação da **turma A**, numa aula de carácter mais livre, foi possível observar que, de uma forma geral, continuava a demonstrar dificuldade em consciencializar as extremidades do corpo. O isolamento do corpo expôs maior contratempo, uma vez que um número elevado de alunos teve dificuldade em isolar o movimento à medida que este atravessava o corpo. Os alunos não tinham consciência das diferentes fases de movimento (onde

inicia, o seu percurso e onde termina), resultado num esquecimento das extremidades e incapacidade de finalizar o movimento corretamente.

Identificámos que o grupo necessita de sentir mais o movimento, pois tem tendência para pensar demasiado sobre o julgamento do outro. O contacto do centro de gravidade com o chão é quase nulo, provocando incorretamente a utilização do peso na parte frontal dos pés e projetando o peito para cima. De um modo geral, quando lhes é solicitado movimento, mantendo contacto com os outros, recorrem muito ao uso das mãos. A energia do grupo é monótona e como o grupo tende a ficar sempre no mesmo registo, os movimentos ficam muito limitados. Todos dão mais importância ao produto final que ao processo.

Quanto à **observação da segunda aula da turma B**, podemos referir que a prestação nesta aula foi diferente da anterior. No entanto, apesar de os alunos estarem mais confortáveis neste tipo de aula (improvisação), revelaram dificuldade na ativação constante do corpo, que inclui a cinestesia (sensibilidade de movimento), preparação para eventuais mudanças de movimento e a sua proteção e de outros em situações arriscadas. De um modo geral a turma pensa demasiado nas possibilidades de movimento antes de o efetuar, acabando por interferir com a prestação final. Têm bastante dificuldade em se sentir, não existe perceção nem conexão de grupo, assim como utilizam pouco a respiração. O movimento comum a vários níveis acaba por ser um pouco fragmentado devido à forma como os alunos utilizam o centro de gravidade no momento da interligação de níveis. Para além de ser necessário interiorizarem a importância do foco, também é notória uma carência da incorporação do corpo todo no movimento (a cabeça por vezes ficava esquecida).

## **1.2. Observação Pós Estágio**

---

As aulas que observámos apesar de incluírem sempre improvisação, focavam-se na criação de uma coreografia individual com o objetivo de ser apresentada no final do ano letivo. O movimento improvisado explorado fazia parte de uma improvisação com acordos prévios, ou seja, estruturada. Em todas as aulas era solicitado que os alunos improvisassem seguindo uma sequência de premissas (quantidade específica de contagens, repetição de movimentos, utilização do espaço à volta de forma criativa, atribuição de movimento a palavras de um texto escolhido pelos alunos, etc.).

Relativamente à **turma A**, logo na primeira aula foi possível observar maior confiança e conforto nos alunos ao improvisar através de movimentos mais interligados e com menos paragens, comparativamente com a última aula de lecionação por nós dirigida. Algumas tarefas solicitadas pela Professora Cooperante relacionavam-se com a sensibilidade trabalhada no estágio (reparar na vontade que o corpo tinha de se movimentar sozinho ao repetir constantemente o mesmo movimento). Apesar do grau de dificuldade alterar ao longo das aulas, o empenho dos alunos foi admirável, a turma esteve sempre muito envolvida nas tarefas de criação. Não pudemos deixar de reparar que, em exercícios que envolviam objetos ou várias premissas, as partes corporais que não estavam em contacto com o objeto ficavam esquecidas, assim como a ativação corporal e a sua presença.

A **turma B** apresentou mais facilidade de comunicar com o corpo de um modo geral. Apesar de ser possível observar uma ligação de movimento inexistente nas observações anteriores à nossa lecionação, também reparámos que a turma se focou maioritariamente no centro do corpo e no local onde o movimento estava a acontecer, esquecendo as partes corporais imóveis (extremidades ou partes centrais do corpo). É possível que alguns alunos estejam a regressar aos seus antigos hábitos e processos de improvisação complexos. Alguns deles revelaram mais dificuldade em transmitir movimento genuíno recorrendo ao pensamento de estética de movimento (julgamento exterior), como foi observado na pré observação e nas primeiras aulas de lecionação. Conseguimos afirmar que metade do grupo continua a ter dificuldade na presença e na energia com que fazem os movimentos e esquecem-se também, com frequência, das extremidades do próprio corpo. A outra metade do grupo revela muita consciência corporal e boa projeção do movimento. Relembramos mais uma vez, que apesar de nos referimos a aulas observadas, estas aconteceram dois meses após o término da nossa intervenção prática (lecionação).

## **2. Participação Acompanhada**

---

Como mencionado acima, a **lecionação** e a **participação acompanhada** foram dois domínios de estágio que decorreram de forma intercalada. O ponto acima dedica-se apenas à primeira interação com as turmas; neste ponto decidimos abordar a **participação acompanhada**, pois foi exatamente desta forma que o processo decorreu. As aulas que fizeram

parte deste domínio foram a segunda aula (apenas para a turma A) e a terceira aula (apenas para a turma B). As aulas iniciavam com o aquecimento lecionado pela Professora Titular, que era cumulativamente a Professora Cooperante, e a restante parte da aula pertencia à fase de introdução do estágio.

Após o aquecimento executado pela Professora Titular, foi também efetuado um exercício de preparação para ativar o corpo dos alunos. Este primeiro exercício baseava-se no lançamento de uma bola de tecido para os alunos, enquanto estes caminhavam continuamente. O lançamento, apenas executado dentro do campo de visão dos alunos, requeria atenção e preparação corporal (ativação do corpo). Este exercício era constituído por várias alíneas; na altura de abordar o exercício seguinte, os alunos revelavam maior ativação do corpo e rapidez de resposta. No entanto, observámos que, ainda assim, os alunos tinham o corpo muito ausente durante toda a aula. Sendo apenas a aplicação da segunda aula, continuámos a detetar dificuldade na distribuição de peso e no contacto do corpo com o chão, tal como foi observado anteriormente no domínio de observação. Verificámos que os alunos estavam maioritariamente com o corpo ausente para qualquer tipo de reação. Por vezes alguns perdiam-se no espaço pela demasiada importância da visão a que estavam habituados.

O processo de iniciação da aula mantém-se igual durante a primeira fase (fase introdutória do tema). A Professora Titular é responsável pela aplicação do aquecimento e a restante parte da aula era da nossa responsabilidade. A turma A revelou maior concentração e teve um comportamento mais sério relativamente ao isolamento das diferentes partes do corpo, assim como em relação à vontade natural do corpo (ao permitir que o corpo reagisse naturalmente). A articulação do movimento revelou-se mais orgânica e o pensamento já não tinha tanta relevância, ao contrário do captado nas aulas de observação. Notámos que a energia de grupo estava mais uniforme, ainda que continuasse a apontar mais dificuldade nos exercícios que envolviam contacto com o chão.

Resultante desta modalidade de estágio, foi uma pequena evolução da prestação dos alunos, assim como na abordagem dos exercícios. Os alunos de ambas as turmas apresentaram inicialmente dificuldade em ativar o corpo enquanto se moviam, revelaram constrangimento em exercícios de contacto com o chão, pensavam no movimento ao contrário de somente o executar e exploravam erradamente o contacto do peso de gravidade com o chão pois o peso encontrava-se na parte frontal dos pés evidenciando projeção do peito para cima. Concluindo esta primeira fase, conseguimos afirmar que apesar de pequena, houve evolução. A ativação

corporal estava mais presente e era alcançada de forma mais rápida, a expansão e conexão do peso do corpo com o chão verticalmente melhorou, permitindo assim obter uma relação mais uniforme com o chão. A consciência de grupo aumentou e a reflexão dos alunos nos diários de bordo ao longo das três aulas, foi deixando de abordar apenas pormenores individuais e começando a incluir percepção da prestação de grupo, assim como detalhes do que precisavam de melhorar individualmente e qual o propósito dos exercícios.

### **3. Lecionação**

---

No início do processo de estágio, o plano estruturado foi bastante diferente do plano final, pois tal como esperado, surgiram alguns desafios no seu desenvolvimento. O plano inicial reunia um conjunto de aulas que correspondia a um total de 40 horas relativamente ao domínio de estágio de **lecionação**. No entanto, teve de sofrer algumas modificações, pois o ano que abordámos neste estágio (3º ano de ensino profissional) estava dividido em duas turmas, obrigando-nos a encurtar a quantidade de horas de estágio para metade. Felizmente foi possível negociar com a instituição de acolhimento o acréscimo de sete aulas (10h30) ao plano.

Considerando o que foi observado no domínio de estágio de **observação** e a resposta dos alunos perante as tarefas propostas nas primeiras aulas de lecionação (fase 1), decidimos adicionar mais uma aula a esta fase introdutória, pois notámos alguma dificuldade por parte dos alunos.

A abordagem dos domínios de estágio **lecionação** e **participação acompanhada** foram iniciados de uma forma articulada. A primeira aula pertenceu à **lecionação** (autónoma). Decidimos começar pela introdução do tema a ser explorado, assim como a solicitação do preenchimento do documento de consentimento informado, e do primeiro questionário. O primeiro questionário tinha como objetivo conhecer a opinião dos alunos relativamente a conteúdos a serem abordados nas aulas futuras e também conservar essa informação para servir de comparação com o segundo questionário, a ser entregue na última aula. Dessa forma, permitia-nos tanto a nós como aos alunos poder observar alterações de opinião, caso existissem.

Nesta primeira aula foram abordados alguns conceitos que exigiam estimulação para que os alunos se comesçassem a familiarizar com as próximas fases. Os conceitos eram: a consciência de grupo; o isolamento de partes corporais; o corpo ativo (centro de gravidade, articulação dos pés e distribuição de peso); a consciência de grupo.

Os alunos de ambas as turmas demonstraram abertura para a experiência que mais tarde confessaram ser novidade. Tal como foi verificado nas aulas de observação, os alunos não possuíam muita consciência corporal, assim como não dançavam com o corpo totalmente ativo, demonstrando alguma dificuldade nos exercícios solicitados.

Apesar de ambas as turmas revelarem igual abertura para a nova experiência, a facilidade na execução de alguns exercícios não coincidiu. A turma A revelou mais dificuldade na execução do exercício de improvisação de movimento e na consciência corporal individual do que a turma B. Deste modo a turma A não avançou para o exercício seguinte, pois entendemos dar mais tempo para uma exploração mais estável. A turma B encontrou sintonia de grupo inconscientemente, mesmo quando o exercício em particular não o solicitava. Desta forma, foi possível avançar ainda na primeira aula.

### 3.1. Resultados do Primeiro Questionário

---

Este questionário foi entregue na primeira aula de lecionação a duas turmas que constituem o 3º ano do Ensino Profissional, composta por 23 alunos no total. As perguntas que requerem explicação elaborada, têm a opção de várias respostas, daí a quantidade de respostas poder não coincidir com o número total de alunos. No início do questionário foi perguntado aos alunos o que consideravam ser consciência corporal. Achamos importante auscultar a opinião dos alunos acerca deste conceito, logo começando a incitar a reflexão individual sobre o corpo, introduzindo-o antes de o trabalhar na prática. Tendo em conta as respostas recolhidas, é possível afirmar que os alunos refletiram sobre o seu corpo e associaram o conceito a experiências passadas. As quatro respostas com maior número de alunos, foram: noção do movimento que o corpo executa; noção das limitações do corpo; noção do estado do corpo; noção do corpo. É possível confirmar a informação e consultar as restantes repostas na seguinte tabela:

<b>O que os alunos consideram ser consciência corporal</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Número de alunos</b>	<b>%</b>
É a tentativa constante de conhecer e estudar o corpo	1	4,35%
Noção do movimento que o corpo executa	16	69,56%
Noção do estado do corpo	5	21,74%
Noção do corpo no espaço	3	13,04%

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Capacidade de execução de qualquer tipo de movimento sem o auxílio da visão	1	4,35%
Noção das limitações do corpo	7	30,43%
Capacidade de não depender da visão para perceber possíveis obstáculos	1	4,35%
Controlo do corpo	3	13,04%
Avaliação instantânea do movimento executado	1	4,35%
Noção do corpo	5	21,74%
Isolamento das partes do corpo	3	13,04%
Consciência do tempo enquanto o movimento é executado	1	4,35%
Compreender que todos os movimentos têm um motivo	1	4,35%
Consciência do que é transmitido para o público	1	4,35%

Tabela 3 – Resultado das respostas relativas à pergunta 1 do 1º Questionário

Com a resposta acima, os alunos indicam entender o que é ter consciência corporal. Relativamente à pergunta 2, vinte alunos, que correspondem a 87%, afirmam não possuir sempre consciência do movimento que executam e três alunos, que correspondem a 13%, afirmam que possuem. Decidimos envolver o nome do movimento autêntico, para entendermos o que é que os alunos sabiam ou supunham saber sobre o tema. Solicitamos que os alunos nos facultassem parâmetros que pensassem ser indispensáveis para a execução de movimento autêntico em improvisação. As cinco respostas com maior número de alunos, foram: evitar o pensamento; disponibilidade para focar em estímulos ou ideias de forma constante; corpo relaxado; sensibilidade corporal; execução de movimento fluído. É possível confirmar a informação e consultar as restantes repostas na seguinte tabela:

<b>Que parâmetros devem estar presentes para os alunos poderem executar movimento autêntico em improvisação?</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Número de alunos</b>	<b>%</b>
Evitar o pensamento	7	30,43%
Disponibilidade para focar em estímulos ou ideias de forma constante	6	26,08%
Manter o corpo consciente	2	8,70%
Sair da zona de conforto	1	4,35%
Corpo relaxado	6	26,08%
Estado de espírito adequado	1	4,35%
Perceção do estado do corpo	1	4,35%
Sensibilidade corporal	4	17,39%
Controlo corporal	1	4,35%

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Noção do espaço e do tempo	2	8,70%
Espaço livre de crítica	1	4,35%
Foco apenas no estímulo auditivo musical	1	4,35%
Introspeção individual na procura de estímulos por sentimentos	2	8,70%
Foco apenas no estímulo auditivo	3	13,04%
Apelo da criatividade	1	4,35%
Foco na amplitude de movimento	1	4,35%
Execução de movimento fluido	4	17,39%
Promoção de pensamento	1	4,35%

Tabela 4 - Resultado das respostas relativas à pergunta 3 do 1º Questionário

Relativamente aos sistemas sensoriais (pergunta 4), perguntámos aos alunos se os entendiam importantes para a criação de movimento autêntico. Todos os alunos responderam que sim. Para a integração dos sistemas sensoriais na criação ou improvisação de movimento autêntico os alunos responderam de forma variada, no entanto, as três escolhas com maior número de respostas foram: corpo livre para reagir a estímulos; interpretação apenas dos estímulos auditivos (música ou silêncio); percepção do espaço ocupado pelo corpo. É possível confirmar a informação e consultar as restantes respostas na seguinte tabela:

<b>Como é que os alunos integrariam os sistemas sensoriais na criação/improvisação de movimento autêntico</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Número de alunos</b>	<b>%</b>
Exploração de ritmo	1	4,35%
Percepção do espaço ocupado pelo corpo	4	17,39%
Corpo livre para reagir a estímulos	7	30,43%
Visão apenas responsável pelo equilíbrio	1	4,35%
Interpretação apenas dos estímulos auditivos (música ou silêncio)	7	30,43%
Utilizar a visão para explorar diferentes dinâmicas e a presença em palco	1	4,35%
Ausência da visão para a exploração de outros sistemas sensoriais	1	4,35%
Contacto do corpo com o chão	1	4,35%
<i>Contact Improvisation</i>	2	8,70%
Evitar pensar	1	4,35%
Utilizar o olhar como observador de movimento	1	4,35%
Consciência do corpo através do toque	1	4,35%
Concentração visual	1	4,35%
Seriam utilizados para criar imagens mentais	2	8,70%
Interpretação de cada sistema sensorial para observar o movimento expressado	2	8,70%

Tabela 5 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.1 do 1º Questionário

Enquanto o processo de improvisação decorre é normal receber inspiração de vários estímulos. Solicitámos que das opções disponíveis (sentimentos, sensações, pensamentos, sons, imagens, contacto físico e cheiros) os alunos seleccionassem as respostas mais adequadas. Os estímulos mais utilizados com a mesma quantidade de respostas foram os pensamentos e os sons. A resposta com maior expressão de pouco uso, encontrámo-la no contacto físico. Os estímulos com maior número de respostas relativamente a nunca serem utilizados são os cheiros. Segue-se um gráfico relativamente a esta questão:

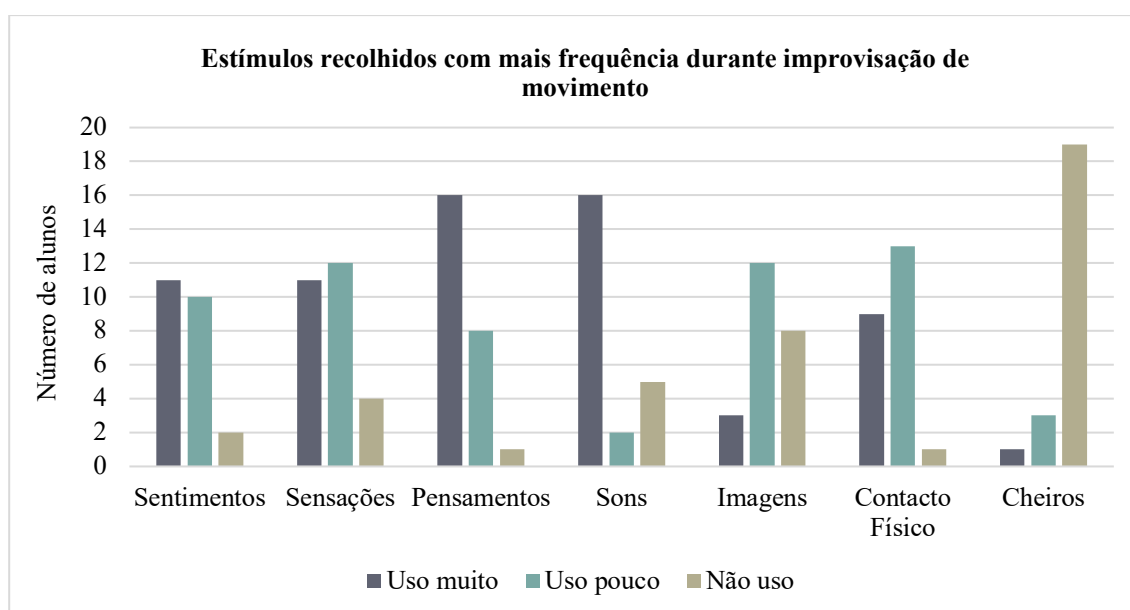


Gráfico 1 - Resultado das respostas relativas à pergunta 5 do 1º Questionário

Para uma introspeção por parte dos alunos relativamente à forma como se movimentam, perguntámos qual a classificação (de 0 a 5) da sua honestidade de movimento (pergunta 6). As opções com mais respostas foram a número 3 e a número 4, correspondendo a nove e dez alunos, respetivamente. Esta informação foi também pensada de forma a ser comparável com o questionário a aplicar no futuro, com o objetivo de acompanhar o desenvolvimento dos alunos. O questionário preenchido pode ser consultado no Apêndice D.

Com este questionário conseguimos entender que os alunos estavam familiarizados com os termos utilizados, eram capazes de fazer ligações entre os mesmos e os seus juízos, assim como elaborar através da escrita o que experienciavam corporalmente. Com a análise deste questionário, conseguimos confirmar que os alunos tinham a maturidade que o processo requeria, aumentando desta forma a possibilidade deste estágio ter sucesso.

Terminámos o questionário solicitando que os alunos classificassem a honestidade do seu movimento improvisado de 1-5 (sendo que 1 representa pouco honesto e 5 representa muito honesto). Obtivemos mais respostas (dez) na número 4, sendo que a número 3 não ficou muito atrás com nove respostas. A opção 2 contou com dois alunos e a opção 5 e a intermédia 2 ou 3, registou apenas um aluno cada.

Com esta informação conseguimos concluir que os alunos consideram ter maioritariamente um movimento genuíno.

### **3.2. A Abordagem dos Sistemas Sensoriais**

---

Como explicado acima, a introdução da lecionação, denominada de fase 1, foi utilizada para preparar os alunos para as fases que se iam seguir. A fase 1 tinha sido inicialmente idealizada para ocorrer em apenas duas aulas, no entanto, pareceu-nos melhor adicionar mais uma aula, devido à dificuldade sentida nos alunos. Esta fase não só foi explorada na **Lecionação** como também na **Participação Acompanhada**, pelo que, alguns detalhes já foram mencionados anteriormente.

#### **3.2.1. Fase 1 – Introdução e Preparação**

---

Tendo em conta o que foi observado no domínio deste estágio **observação**, entendemos por bem submeter os alunos a exercícios de introdução que representavam uma preparação para o que futuramente ia ser abordado.

Os exercícios introduzidos na fase 1 procuraram melhorar os princípios do movimento, a saber: a distribuição de peso e a sua relação com o centro de gravidade; a energia individual e de grupo; o isolamento de partes do corpo; a consciência corporal; a noção espacial; a interpretação de movimento; a ativação do corpo/presença.

Focámo-nos desde o início na abordagem que os alunos tinham relativamente ao peso; notando a dificuldade que tinham em manipulá-lo, achámos essencial inseri-lo na fase de preparação. O manuseamento do peso do corpo enquanto existe movimento é um jogo entre a utilização da força da gravidade corporal, o seu eixo e peso. Cada indivíduo tem o poder de resistir à força gravitacional, suportando assim o peso, ou ceder, resultando numa queda. Depende também de cada indivíduo, tendo em conta a sensação do peso e a forma como o irá distribuir corporalmente. Louppe (2012) afirma que a transferência de peso define o movimento e que é principalmente a fundadora de todo o ato motor. Naturalmente existe o

pensamento que o peso apenas pode ser deslocado, no entanto, ele também desloca. Dos sistemas sensoriais que aqui abordámos, o que é menos tido em conta para a criação de produtos artísticos é o tato. A visão e a audição como são utilizadas de um modo contínuo representam maior valor. No entanto, o sistema sensorial do tato é o responsável pela sensação do peso, e pode apelar a mudanças na sua abordagem, quer individualmente quer no outro. Cada corpo tem ao seu dispor os dois pólos de manipulação de movimento através do peso: o controlo e o abandono. Apresentamos de seguida uma imagem exemplificativa.

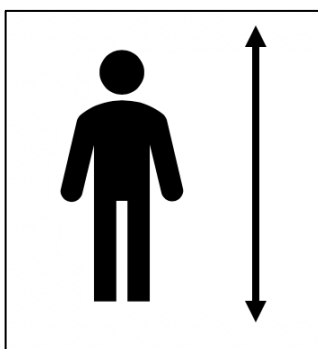


Imagem 1 - Pólos de Manipulação de Movimento

Seguidamente, focámo-nos no contacto com o chão, e como já mencionado acima, os alunos exploravam ineficazmente o contacto do peso de gravidade com o chão pois o peso encontrava-se na parte frontal dos pés evidenciando projeção do peito para cima e revelavam também constrangimento em exercícios de contacto com o chão. Conhecendo a importância do contacto do corpo com o chão e a sua articulação decidimos adicionar este fator à fase de preparação. O solo não representa apenas uma superfície de apoio, não é apenas o desfecho da queda, nem onde os corpos se deitam, afirma Louppe (2012). É a superfície onde o corpo pode pensar, se pode perder e abandonar produzindo qualidades de movimento extraordinárias. O solo é o melhor colaborador na relação gravitacional, tendo impacto em vários fatores extremamente importantes para o movimento: a *rebound* (que se foca na relação do corpo com a verticalidade e a horizontalidade), as dinâmicas (que se relacionam especialmente com o peso), a agilidade de utilização do espaço envolvente (baseando-se na articulação do corpo com todo o espaço à sua volta), e a fluidez de movimento ou *flow* (que tem uma relação fundamental com o peso, pois depende da abordagem do peso no corpo). Todos dependem então da articulação do peso, da força gravitacional e do contacto com o chão. Foi assim que preenchemos os conteúdos a serem trabalhados na fase de introdução e preparação para as fases seguintes.

### **Apresentámos como objetivos:**

---

- melhorar a distribuição de peso nos diferentes pontos de apoio;
- incitar a noção de grupo;
- isolar o movimento nas diferentes partes corporais;
- alcançar a variabilidade de dinâmica de movimento sem hesitação;
- largar a dependência excessiva da visão;
- aprimorar a escuta corporal.

O plano de aula tinha como princípio apelar à consciência corporal da forma mais simples possível. O nosso intuito não era dar demasiado que pensar, antes facultar poucas premissas para uma análise específica e proveitosa. Foi solicitado aos alunos que se colocassem na vertical e que apenas sentissem a verticalidade, o alinhamento e o eixo do seu corpo, assim como o lado direito e esquerdo isoladamente. Lentamente davam início ao movimento nas partes do corpo isoladas começando na cabeça e terminando nos pés. Após a exploração de movimento que daí surgia, era introduzido um novo exercício. Este instigava a ativação do corpo, para que os alunos, para além de terem consciência corporal (trabalhada no exercício anterior), também pudessem focar o corpo nas tarefas propostas e receber objetos, pessoas ou evitar colisões. Para aguçar a consciência de grupo, exercícios de sintonia eram solicitados, tal como a simples abordagem: quando qualquer aluno começasse a caminhar todos caminhavam e quando parasse, todos paravam em simultâneo. Propusemos vários exercícios nas laterais do estúdio para a abordagem da distribuição de peso, assim como para a dinâmica de movimento. Alguns exercícios apenas dependiam dos alunos de forma individual, outros eram feitos em pares. Esta fase terminou com um exercício de criação de movimento sob influência do movimento dos outros. Tinha várias etapas e foi executado num círculo: os alunos podiam associar ou desassociar o movimento uns dos outros, variar a velocidade, fluidez ou peso, não descartando também o contacto dos pés com o chão. Era um exercício muito simples que requeria proximidade dos alunos e sintonia na respiração; ao longo do exercício os alunos iam-se afastando e ainda sob influência uns dos outros, continuavam a movimentar-se.

A prestação dos alunos durante esta primeira fase de introdução começou por acusar dificuldade na análise corporal e exploração de movimento, mas ao longo destas três primeiras aulas, ambas as turmas melhoraram significativamente na escuta do seu corpo, permitindo

assim uma exploração de movimento mais coerente. Verificou-se falta de prontidão antes da execução do exercício correspondente à ativação corporal; somente após o exercício demonstravam mais ativação corporal. À medida que a aula ia passando e vários exercícios iam sendo executados, os alunos iam ficando com o corpo cada vez mais ausente, desconectando com o exercício realizado no início da aula e perdendo a consciência de grupo. A meio do processo os alunos revelaram falta de confiança, mas, ainda assim, conseguiram atingir a mecânica dos exercícios. Estavam maioritariamente com o corpo ausente para qualquer tipo de reação (antes do início da aula). Foi observada várias vezes a desordem dos alunos no espaço, dada a demasiada importância da visão a que estavam habituados. Na última aula correspondente a esta fase de introdução ambas as turmas se mostraram mais confortáveis e concentradas revelando um comportamento mais sério. O movimento explorado de forma livre começou a ser uma viagem individual (com uma atenção mais central e interior), revelando uma pequena evolução, pois nas aulas observadas, os alunos tinham uma energia projetada para o exterior (demasiada preocupação com o que se passava no exterior, fora do corpo). Na parte mais física e com contacto com o chão, os alunos mantiveram maior dificuldade expressando, no entanto, vontade de melhorar e registando-se inclusive, um aumento da colocação de dúvidas.

O exercício de consciência corporal (primeiro exercício) permaneceu ao longo das diferentes fases de lecionação.

### **Reflexão dos alunos relativamente à sua prestação**

---

Os alunos começaram por manifestar as diferenças sentidas após a intervenção da primeira aula. Através da ativação corporal foi possível sentir os sistemas sensoriais mais ativos e obter maior consciência do grupo. Alguns alunos confessaram ter conseguido sentir o contacto dos pés com o chão de uma forma detalhada e atenta permitindo explorar a sua relação apenas na primeira aula. A exploração de movimento começando na cabeça e terminando nos pés revelou-se uma tarefa complicada aquando da primeira vez. Porém manifestaram mais facilidade na adição de partes do corpo sem pensar nelas, apresentando-a de forma automática. Um comentário feito por uma aluna revela a exploração de movimento novo devido à rápida reação que o exercício requeria, ao contrário de uma outra que explicou que, por não ter saído da sua zona de conforto, tendeu a repetir movimento.

Ao longo do processo os alunos evidenciaram mais facilidade na execução dos exercícios. De um modo geral, sentiram o corpo mais disponível e apto para encontrar formas diferentes de improvisar movimento. Ao contrário de previamente, os alunos revelaram que o corpo ganhou agora motivos para se mover. Em exercícios que inicialmente dependiam da visão, mostraram mais facilidade e menor dependência. Contudo, existiam dificuldades, e os alunos foram capazes de as identificar, a saber: dificuldade na coordenação motora e em exercícios que carecessem de contacto com o chão. Segundo os alunos, esta fase terminou com um grau de complexidade (relativamente ao esforço físico) alto. Os alunos admitiram que precisavam de treinar a força abdominal e de braços, para dessa forma atingirem uma boa relação com o chão e também ser possível a movimentação em diferentes níveis sem constrangimento. No geral, os alunos exprimem ter maior consciência e ativação corporal.

<b>Tabela de consulta rápida da prestação dos alunos</b>		
<b>Turma</b>	<b>Aula</b>	<b>Progresso ao longo das aulas</b>
<b>A</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade na análise corporal</li> <li>• Dificuldade na exploração de movimento</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecânica dos exercícios de chão alcançada</li> <li>• Falta de consciência corporal</li> <li>• Demasiada importância dada à visão</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Articulação do movimento mais orgânica</li> <li>• Energia de grupo mais uniforme</li> <li>• Dificuldade no contacto do corpo com o chão</li> </ul>
<b>B</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade na análise corporal</li> <li>• Dificuldade na exploração de movimento</li> </ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo ausente ao longo da aula</li> <li>• Dificuldade na distribuição do peso</li> <li>• Dificuldade no contacto do corpo com o chão</li> </ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimento improvisado focado no centro do próprio corpo</li> <li>• Apreciação do próprio movimento</li> <li>• Dificuldade no contacto do corpo com o chão</li> </ul>

Tabela 6 - Esquematização do progresso ou retrocesso dos alunos durante a fase 1

Nesta fase específica, os alunos revelaram uma ligeira evolução em alguns pontos relativamente aos objetivos iniciais. A escuta corporal individual, e a variabilidade de dinâmica de movimento sem hesitação, foram os dois pontos que mais evidenciaram evolução. No entanto, a noção de grupo, o isolamento das partes corporais e a dependência excessiva da visão,

apenas melhoraram ligeiramente. O ponto que não alcançou sucesso foi a distribuição de peso nos diferentes pontos de apoio do corpo.

### **3.2.2. Fase 2 – Abordagem do Sistema Sensorial - Audição**

---

Inicia aqui a fase referente à audição, na qual os alunos puderam explorar o sistema sensorial auditivo através do movimento. Nesta fase apenas foram explorados exercícios relacionados com a audição. Tentámos anular os restantes sistemas sensoriais ao máximo, apesar de termos, apesar de termos consciência de era uma tarefa difícil senão impossível. Para que o sistema sensorial aqui abordado fosse realçado, solicitámos aos alunos que fechassem os olhos e que os mantivessem fechados durante toda a aula, para não existir qualquer influência da visão. Também apresentámos tarefas com carência de toque, no entanto, não foi possível evitar a intervenção de brisas suaves quando as aulas decorriam no exterior ou a sensação do peso, como referimos anteriormente. Conscientes de estarmos a lidar com uma idade curiosa, ações tão simples como manter os olhos fechados podem não ter sido cumpridas fielmente.

#### **Apresentámos como objetivos:**

---

- Enunciar o ponto de partida para a exploração de movimento como algo simples, natural (relacionado com o ambiente que rodeia o aluno) e seguro (para que os alunos pudessem recorrer sempre que sentissem necessidade de recomeçar);
- Sensibilizar o sistema sensorial auditivo dos alunos na captação de sons;
- Recolher o máximo de informação possível através do sistema sensorial abordado para entender o ambiente circundante (proximidade de objetos ou pessoas, amplitude espacial);
- Aumentar a capacidade de movimentar sem estímulo musical individualmente e em grupo.

Como referido anteriormente, iniciámos as aulas com o mesmo exercício de consciencialização corporal. Foi possível notar maior sucesso na leitura corporal e na exploração de movimento minimalista. Após a exploração de movimento de forma isolada, solicitámos aos alunos que começassem a pensar nos possíveis sons que os movimentos poderiam fazer. De seguida avançámos para um exercício composto de movimento e de emissão de um som, sendo que os alunos só deviam emitir o som após executar movimento, nunca em simultâneo ou emitindo o som primeiro. Em simultâneo fomos mencionando algumas

palavras para os alunos poderem explorar a expansão do corpo, os níveis, a amplitude do movimento, a velocidade, o peso, a articulação, a fluidez, a respiração e o detalhe do movimento e dessa forma obterem consciência das suas ações motoras e linguísticas.

A turma A revelou maior disponibilidade para a emissão de som, enquanto que a turma B sentiu algum desconforto e dificuldade. Em relação à mecânica do exercício, ambas as turmas tiveram dificuldade. Nenhuma turma conseguiu atribuir o mesmo valor ao movimento e ao som, todos mostrando maior preocupação com o som que emitiam do que com o movimento. Veja-se no vídeo: Fase 2 - Sistema Sensorial – Audição (Exercício Movimento – Som). No entanto, apenas foi possível fazer a comparação entre a primeira e última abordagem na turma B.

Da segunda vez (numa aula distinta), ambas as turmas mostraram alguma desconcentração, dessa forma vimo-nos obrigados a fazer uma pausa para os alunos explorarem a análise escrita. Devido à dificuldade encontrada nas reflexões, decidimos facultar algumas palavras para ajudar os alunos a refletirem de uma forma mais analítica e a transpô-las no movimento enquanto se moviam. As palavras foram: energia (individual e de grupo); significado (do movimento); intensidade; sentimento; influência; noção espacial; alinhamento; qualidade; mudanças. Após o regresso ao mesmo exercício, os alunos revelaram maior concentração no corpo e no som.

Notámos que, nos exercícios de deslocação, os alunos manifestaram receio de colidir com colegas ou objetos, mesmo quando lhes foi dada a hipótese de diminuir a velocidade.

As duas últimas aulas relativas a este sistema sensorial decorreram no exterior, mantendo o primeiro exercício dentro do estúdio para que os alunos, durante a deslocação do estúdio até ao jardim escolhido, pudessem já estar conscientes dos estímulos auditivos e com o corpo ativo. As aulas no exterior foram ligeiramente diferentes, dada a existência de mais estímulos auditivos para explorar. Por termos conhecimento de que na cidade existe muito ruído e temendo o seu impacto propusemos uma abordagem inicial suave e simples. O primeiro exercício consistia apenas em escutar os sons do jardim, tentando isolar cada um, após o que deveriam refletir e transpô-lo no diário de bordo. Como exercício seguinte os alunos tinham de isolar um som e logo reagir com movimentos livres e instantâneos. Desta forma os alunos exploravam o sistema sensorial auditivo e a reação do corpo aos estímulos capturados, estabelecendo assim a relação entre a compreensão auditiva e a tradução dessa informação através do corpo. Para a sua observação, o vídeo correspondente a este exercício intitula-se de: Fase 2 – Sistema Sensorial – Audição (Momentos de Improvisação).

A prestação das duas turmas nestas duas últimas aulas distanciou-se um pouco. Os alunos da turma A tiveram capacidade não só de manter o silêncio, como também de escutar atentamente o que os rodeava. Uma vez chegados ao local destinado, os alunos mostraram uma grande vontade de começar e revelaram uma evolução na sua atitude durante a aula. Foram participativos e bastante reflexivos. Usaram o diário de bordo com mais frequência e apesar de terem tido menos cuidado com a forma como estruturavam o pensamento no papel, manifestaram a tentativa de levar a tarefa a bom porto, embora sem sucesso.

Já a turma B, que inicialmente demonstrou muita vontade de aprender e capacidade de retenção de correções, assim como facilidade de concentração nas aulas anteriores, estava muito distraída e não se conseguia focar nas tarefas propostas. Essa distração acabou por afetar a sua prestação durante a aula, da mesma forma que não utilizou muito os diários de bordo, como recomendado. Esta turma revelou algum desconforto em executar os exercícios no exterior, admitindo que a constante distração não permitiu isolar os diferentes sons.

Estas discrepâncias entre as duas turmas notaram-se não só na exploração de movimento como também na forma como os alunos analisavam o que previamente tinham explorado. Por esse motivo decidimos que seria melhor uma observação qualitativa individual para cada aluno no diário de bordo, para que, na última aula relativa ao sistema sensorial auditivo, os alunos fossem capazes de explorar movimento ou pensamento novo. De um modo geral, as notas encorajavam a refletir um pouco mais e aprofundar sobre certos pensamentos que não tinham sido desenvolvidos, a refletir sobre as palavras previamente escritas por eles no diário de bordo e reforçavam o que já tinha sido dito sobre dirigirem-se ao diário de bordo sempre que tivessem um pensamento que julgassem ser interessante.

A última aula foi um pouco diferente ao contrário das aulas anteriores, em que os alunos trabalhavam sozinhos, nesta aula os exercícios eram constituídos por duas ou mais pessoas. Foi uma forma diferente e refrescante de começar a aula assumindo uma perspetiva exterior, tendo sido possível observar e sentir uma energia diferente de grupo face à aula.

No primeiro exercício, os alunos revelaram maior conforto. Apelar à consciência corporal neste ponto do processo já não representava apenas a preparação corporal para a aula, mas também a partilha de um momento de concentração e entrada num estado de consciência específica de grupo. O primeiro exercício em pares consistia em um aluno (deitado e de olhos fechados) reagir ao som que o outro aluno (de pé) emitia. Este exercício relaciona-se com um outro previamente abordado de forma individual na primeira aula. Neste caso, o objetivo para além de corresponder à reação instantânea do corpo face ao som escutado, focava-se na relação

dos dois alunos enquanto executavam o exercício. Após existir um momento de desconforto, no início, os alunos conseguiram maioritariamente desenvolver uma relação intrínseca, aperfeiçoando a sua prestação na prática do exercício. Poucos foram os alunos que permaneceram com esse desconforto. Esta aula foi novamente uma aula na qual as turmas tiveram prestações diferentes. A turma B mais uma vez começou a aula com a atenção no exterior, por isso logo decidimos fazer uma paragem para autoanálise, maior foco e noção do seu corpo. Após esta paragem os alunos evidenciaram mais concentração na tarefa. O segundo exercício requeria a participação de quatro alunos. Dois alunos tinham o objetivo de sustentar uma conversa, enquanto os outros dois colegas (que se encontravam de pé e afastados um do outro) reagiam à conversa. Os alunos que reagiam estavam de olhos fechados e apenas nos últimos minutos é que podiam abrir os olhos e movimentar-se um para o outro (mas ainda a reagir ao que os dois colegas diziam). A cada aluno que falava foi atribuído um colega que apenas podia movimentar-se. Os alunos que se moviam, apesar de estarem presentes na mesma conversa, reagiam a estímulos diferentes, estando a ter a mesma conversa que os colegas, mas através de movimento. No final do exercício os alunos trocavam de posições. Para assistir ao vídeo correspondente, consultar o vídeo: Fase 2 – Exercício da Conversa. No exterior, os alunos, de forma individual, tinham de passar por três fases do exercício. A primeira cingia-se à análise e isolamento dos sons escutados na via pública. A segunda abordava a avaliação da distância, da velocidade, dos níveis ou desníveis e da extensão do espaço relativamente aos sons escutados e a identificação de possíveis ações que pudessem estar a acontecer. Na terceira fase, os alunos já possuíam consciência dos sons e do espaço à volta, passando a ter de os incorporar e interpretar corporalmente. Este exercício focou-se no detalhe sonoro e na sua interpretação com o corpo; os sons contínuos, curtos ou intermitentes, pareciam afetar a qualidade de movimento dos alunos e os sons agudos ou graves, o peso do movimento.

A turma A teve menos dificuldade a executar os exercícios; estava mais calma e mais centrada em si, conseguindo de facto executar o último exercício. A turma B revelou mais dificuldade no isolamento de partes corporais o que resultou em movimentos com carência de detalhe e a utilização de mais tempo para os exercícios, o que em última instância levou à adaptação do último exercício para apenas a escuta de sons durante 5 minutos e entender se o corpo sentia necessidade de se mover sob influência dos sons que o rodeavam. O vídeo referente a esta exercício intitula-se de: Fase 2 - Sistema Sensorial – Audição (Exercício Movimento – Som). Foi interessante a adaptação do último exercício pois, como resultado dessa adaptação, não só foi claro ver que os alunos, ao contrário do 1º dia no exterior, sentiam necessidade de

responder com movimento aos sons que resultavam da atividade que os rodeava, como também refletiram sobre essa necessidade.

### **Reflexão dos alunos relativamente à sua prestação**

---

Na abordagem desta fase os alunos sentiram que apesar do exercício de movimentar e apenas depois emitir um som ser complicado, também foi útil para a consciencialização corporal. Alguns alunos reportaram consciência de falta de movimento em certas partes do corpo, assim como dificuldade em não executar, em simultâneo, o movimento e o som. Para alguns alunos decompor o exercício ajudou na sua execução. Citando a reflexão no diário de bordo de uma aluna da turma B: “Após algum tempo o meu corpo assimilou que eram dois momentos diferentes, mas que se interrelacionavam e influenciavam. O corpo foi irradiado com o som! Era como se o som, provocado pelo movimento, passasse por todos os músculos e articulações.”.

Devido à realização de exercícios de olhos fechados, os alunos confessaram ter mais à vontade para explorar movimento e som, porque desta forma não julgavam nem eram julgados, apesar de também pensarem que dançar de olhos abertos tem influência no movimento e na energia que é criada em grupo. Segue-se um testemunho: “Com os olhos fechados não vejo a reação das pessoas que estão a observar, com os olhos abertos estou sempre a olhar para os outros para analisar se estão a olhar para mim.”. De um modo geral, os aspetos que os alunos manifestaram ter mudado mais foi a energia, a concentração de grupo e o conforto de estar de olhos fechados.

No exterior alguns alunos reportaram confusão devido aos vários e preponderantes sons; no entanto, após a habituação, tornou-se mais fácil analisá-los de forma individual. Maioritariamente os alunos focaram-se em sons contínuos, como por exemplo o som da fonte do lago, e exploraram movimento fluído. Um fator comum foi também a consciência espacial individual. Através dos estímulos auditivos os alunos desenharam mentalmente, e de forma constante, o espaço à sua volta. Afirmaram também que as aulas no exterior tinham uma influência diferente das aulas no interior, conseguindo perceber o que estava a acontecer à sua volta, quais os sons que aconteciam de forma contínua e quais os que os interrompiam roubando inevitavelmente a sua atenção. Alguns alunos explicaram que o poder do som era tão possante que a história que a audição conta e que desenharam no pensamento pode causar curiosidade e vontade de abrir os olhos.

A turma B devido à adaptação de um exercício pôde explorar a vontade do corpo de se movimentar quando apenas tinha de estar imóvel e de pé. Os alunos revelaram que o corpo era estimulado auditivamente para a forma de movimento, não só quando estavam a executar o exercício como também no percurso para o jardim. Recordamos partilhas de duas reflexões dos diários de bordo escritas por dois alunos diferentes: “No exterior foquei-me em dois sons, o autocarro, que me provocava vontade de descair a cabeça para trás e balançar, e o som dos pássaros a cantar, que me incitava mais o movimento das ancas e dos braços” e “No percurso do estúdio para o exterior foi agradável estar em silêncio, pois consegui estar mais atenta ao meu corpo e às reações que ele tinha perante certos sons”.

Podemos afirmar que as aulas trabalhadas para refinar as reações corporais face aos estímulos auditivos, tiveram êxito. No final da abordagem do sistema sensorial auditivo foi possível verificar a evolução da sensibilidade da relação som – corpo – movimento. Também foi possível identificar análises sobre o corpo e o movimento bastante pormenorizadas, confirmando desta forma o aumento da sensibilidade corporal ao longo das aulas. Particularidades como, onde estava o peso do corpo em determinada aula comparativamente com as outras aulas ou se os pés expandiram ou não, até mesmo encontrar um padrão comportamental, como por exemplo, sempre que uma aluna em particular se encontrava parada durante algum tempo, a zona peitoral e abdominal tencionava ou até a necessidade de encarar a direção do som escutado para uma melhor interpretação. Com estes testemunhos, é-nos possível afirmar que os alunos neste espaço de tempo conseguiram adquirir maior consciência corporal.

Abaixo facultamos uma tabela que permite uma consulta breve do desenvolvimento dos alunos ao longo desta fase.

Tabela de consulta rápida da prestação dos alunos		
Turma	Aula	Progresso ao longo das aulas
A	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consciência e ativação corporal presente</li><li>• Disponibilidade para emissão de sons</li><li>• Dificuldade na mecânica do exercício movimento – som</li></ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maior conforto com o exercício movimento – som</li><li>• Maior concentração do corpo e do som</li></ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração de esforço acrescido</li><li>• Reflexão nos diários de bordo mais pormenorizada</li></ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melhor consciência e energia individual e de grupo</li><li>• Resposta de movimento mais orgânica</li></ul>

<b>B</b>	<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consciência e ativação corporal presente</li><li>• Desconforto na emissão de sons</li><li>• Dificuldade na mecânica do exercício movimento – som</li></ul>
	<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldade na mecânica do exercício movimento – som</li><li>• Receio de colisão uns com os outros</li></ul>
	<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manifestação de confusão sonora</li><li>• Reflexão no diário de bordo menos precisa</li></ul>
	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilização do corpo como um bloco (sem isolamento de partes corporais)</li><li>• Necessidade de responder instantaneamente através de movimento aos estímulos sonoros</li></ul>

Tabela 7 - Esquematização do progresso ou retrocesso dos alunos durante a fase 2

Relativamente a esta fase, podemos afirmar que a prestação dos alunos permitiu realizar todos os objetivos traçados previamente. Ao longo das aulas constatámos uma evolução muito positiva na sensibilização do sistema sensorial auditivo proporcionando maior capacidade de se moverem em silêncio e de forma individual. Os alunos ganharam autonomia suficiente para recorrerem de forma simples, natural e segura ao ponto de partida de exploração de movimento. O ponto que revelou menos em relação aos três pontos acima mencionados, foi a recolha de informação através do sistema sensorial auditivo para o entendimento do ambiente que o rodeia.

### **3.2.3. Fase 3 – Abordagem do Sistema Sensorial - Tato**

---

Este sistema sensorial começou por ser abordado com as duas turmas em simultâneo. Para além de ser mais complicado por serem mais alunos, foi também muito difícil devido ao comportamento entusiástico dos alunos. Foi pedido aos alunos que trouxessem tampões para os ouvidos (se tivessem) ou *fores*, para restringir o que auditivamente captassem. O sistema sensorial agora abordado, ao contrário do sistema sensorial auditivo (abordado anteriormente) e visual (a ser abordado), limita a distância da exploração, pois enquanto os outros podem acontecer distantes do corpo, este é apenas de curto alcance, por isso as tarefas foram executadas maioritariamente sob influência uns dos outros. O sistema sensorial tátil permite captar temperatura, dor, detalhes de objetos, estados físicos e comunicação, possibilitando a exploração de movimento conectada a estas funções.

### **Apresentámos como objetivos:**

---

- Tornar o corpo disponível à ação;
- Incitar a reflexão através do toque;
- Receber estímulos e traduzi-los em movimento instantâneo;
- Ganhar consciência corporal de outros corpos e/ou objetos.

O exercício de consciência corporal que foi executado com frequência (como primeiro exercício), passou agora a ser executado no chão. Após um aquecimento breve focado nas partes do corpo a serem mais utilizadas na aula, foi solicitado que os alunos se deitassem no chão de barriga para cima e com os *fores* ou tampões colocados. O exercício apoia-se na concentração do próprio corpo, na sensação da pressão das peças de roupa, na temperatura corporal e nas sensações interiores. Após a análise destes aspetos, os alunos tinham de imaginar a sua energia a expandir, para que de seguida pudessem mover o corpo conforme quisessem. Como mencionado anteriormente no capítulo Enquadramento Teórico, a nossa prática fundamenta-se nos princípios do movimento autêntico e, reforçando uma vez mais, quanto maior for o conhecimento do próprio corpo, maior é a compreensão e consciência do corpo do outro. Por esse motivo decidimos que qualquer contacto físico entre alunos deveria ser feito apenas após uma reflexão individual. Essa reflexão individual começou no primeiro exercício já explicado e prosseguiu para um exercício de estímulo tátil individual (aplicação de toque assegurando apenas um ponto de contacto para desencadear movimento). Os alunos revelaram alguma dificuldade em ter apenas um ponto de contacto, acabando sempre por tocar com outras partes corporais umas nas outras, não coincidindo com o objetivo do exercício. O vídeo intitulado de: Fase 3 – Sistema Sensorial – Tato (Exercício de consciência corporal) permite observar o descrito.

O exercício de contacto físico entre alunos foi abordado de seguida tendo o mesmo objetivo que o anterior, no entanto, desta vez, os alunos executavam-no um no outro e alternadamente. Foram sugeridos aos alunos alguns detalhes sobre os quais deviam ir pensando e refletindo enquanto realizavam o exercício, tais como: temperatura do corpo do outro; textura da roupa do outro; detalhes estruturais físicos do outro; intenção do toque; reconhecimento de comunicação tátil; reconhecimento da delicadeza do outro através do toque ou sensação provocada pelo toque recebido. Observámos que os alunos que recebiam o toque (sem uso da visão e da audição), tendiam a reagir de imediato sem a análise do tipo de toque (que

possivelmente influenciaria o movimento de resposta). Os alunos que estabeleciam o ponto de contacto, faziam-no de uma forma apressada, e tendo em conta esse comportamento, podemos assumir que não existia projeção mental do movimento que dali poderia ocorrer, nem reflexão dos detalhes previamente enunciados. Nem os alunos que estabeleciam contacto procuravam utilizar diferentes tipos de toque, nem os alunos que recebiam o toque analisavam o tipo de toque. Entendemos que os alunos selecionaram um método de trabalho facilitado, transferindo a responsabilidade ‘maior’ no outro, acabando por não dar valor à sua tarefa. A observação deste exercício pode ser feita através do vídeo intitulado de: Fase 3 – Sistema Sensorial – Tato (Exercício de Contacto Físico)

Tendo em conta a dificuldade encontrada na primeira aula, decidimos introduzir um exercício relacionado com os anteriores para que os alunos pudessem explorar um pouco mais. Desta vez, o exercício foi executado nas laterais do estúdio e tinha como objetivo adicional, a deslocação no espaço, mantendo igualmente as condições (o aluno que anula a visão e a audição recebe o toque e reage ao estímulo tátil e o aluno que estimula através do toque guia o colega pelo espaço). Inicialmente os alunos revelaram ter a energia direccionada para o exterior, longe do centro e pouco neles, assim como o prolongamento do movimento mesmo quando o toque já não estava a acontecer. Após algumas repetições, algumas correções e alguns conselhos, os alunos conseguiram melhores resultados.

Devido à carência de interpretação tátil dos alunos perante os estímulos recebidos, decidimos utilizar um exercício com um nível de complexidade mais elevado incitando maior recetividade individual e utilização máxima do sistema sensorial agora abordado. Consistia na estimulação (de um aluno para o outro que se encontrava de olhos fechados e de tampões nos ouvidos) através da sensibilidade aliada ao tato, não chegando, no entanto, a envolver um toque total. Os alunos tinham de reagir apenas quando sentissem uma parte do corpo a ser influenciada pela temperatura do corpo do colega, pela sua presença, sem recorrer a outros sistemas sensoriais. Essa reação era feita através de movimento na direção do estímulo, podendo implicar mesmo deslocação no espaço (de forma lenta, pois estavam de olhos fechados). O objetivo era que os alunos ativassem o sistema sensorial do tato ao máximo para uma maior compreensão do que era necessário nesta fase, pois sabemos que a quantidade de peças de roupa ou o seu tipo de tecido pode claramente anular a sensação de reconhecimento tátil. Foi possível identificar casos em que a sensibilidade aliada ao toque detetou corretamente o local do estímulo, por exemplo, através do vento provocado pela mudança de posição ou da respiração do aluno que estimulava. Percebemos que, apesar de os alunos maioritariamente terem falhado

a identificação do local do estímulo, estavam mais ativos sensorialmente. Foi no exercício que se seguiu que pudemos confirmar essa ativação. Para a visualização deste exercício, observar o vídeo intitulado de: Fase 3 – Sistema Sensorial – Tato (Exercício de Ativação Corporal). Num pequeno círculo de pé e apenas sentindo o movimento natural que os corpos faziam, os alunos foram criando um movimento e terminavam-no com um toque (de qualquer parte do corpo) no colega do lado; o colega do lado era influenciado pelo toque e instantaneamente criava o movimento dele para continuar a passar o toque. Neste exercício de reação em cadeia foi possível observar que, apesar da pouca exploração de níveis, os alunos estavam com os corpos disponíveis à ação traduzindo os estímulos táteis em movimento, com sucesso.

Como na fase anterior, as duas últimas aulas decorreram no exterior. Sucedeu-se novamente uma aula que juntava as duas turmas, tornando-se bastante complicado seguir os planos previamente criados; assim sentimo-nos obrigados a adaptar os exercícios para o nível de concentração dos alunos. Praticaram exercícios somente relacionados com o tato, mantendo-se o primeiro (foi pedido que desta vez também pensassem no ar que passava entre o corpo e que se imaginassem a desenhar o formato que o corpo tinha naquele momento). Exercícios de pares, nos quais os alunos tiveram de explorar o ponto de contacto praticado com a mesma parte corporal (por exemplo ombro com ombro). O propósito deste exercício foca-se na exploração de movimento realizada com o corpo todo e estimulada pelo contacto corporal limitado. Os alunos não estiveram atentos às indicações dos exercícios, provocando assim erros desnecessários.

Infelizmente, apesar de todos os esforços feitos para motivar os alunos e adaptar os exercícios de forma a ainda se manterem fiéis ao plano, não conseguimos alcançar sucesso. A junção das duas turmas complexificou a execução correta dos exercícios. Só na última aula que os alunos revelaram as evoluções mais vincadas.

Para que a última aula relativa a esta fase fosse melhor aproveitada, decidimos alterar ligeiramente a abordagem do exercício inicial. Após uns momentos de análise das partes o corpo, das extremidades e dos seus contornos, decidimos aplicar o toque para que os alunos começassem a notar partes do corpo habitualmente esquecidas (mãos, ombros, pés, joelhos). Esta nova abordagem revelou resultados positivos, pois foi possível observar uma exploração de movimento mais consciente e diversificada comparativamente com as aulas anteriores. Para alguns alunos, o primeiro exercício que consistiu numa consciencialização do corpo, enquanto deitados no chão, ajudou a disponibilizá-lo e a energizá-lo para os exercícios seguintes. Para outros alunos, este exercício tornou a ativação do corpo mais complicada.

Ainda na mesma aula, no exterior, foram propostas tarefas um pouco distintas das apresentadas anteriormente. Foram disponibilizados vários objetos para os alunos, em pares, estimularem movimento. Os objetos utilizados foram: fitas de cetim, galhos, uma bola pequena, pedras pequenas e flores. Os alunos da turma A comentaram que a utilização dos diferentes objetos que estimulavam movimento, proporcionavam não só movimento novo como diferentes qualidades de movimento. Foi também comentado que por ter a visão anulada, o toque é mais evidenciado. Os alunos da turma B tiveram menos tempo de aula (devido à ocupação inicial da aula por motivos curriculares). O início da aula foi feito na mesma ordem e com a mesma duração, mas por mais importante que fosse a exploração no exterior, não poderia ser bem desenvolvida sem a prévia preparação individual e em pares/trios. Esta turma durante este exercício revelou pouca reação de movimento. Apesar do trabalho anterior proporcionar mais foco individual, os alunos estavam com o foco no que estava a acontecer à sua volta. De notar, uma vez mais, que os alunos tiveram menos tempo do que a turma A, logo menos tempo para se adaptarem. Apreciamos recordar um aluno, que possuiu desde o início, dificuldade em se expor em contextos públicos, mas que começou a revelar mais conforto publicamente e mais facilidade no exercício de pontos de contacto, principalmente quando utilizou dois pontos de contacto. Tal como a turma A, a turma B manifestou que a manipulação de vários objetos permite a expressão de qualidades de movimento diferentes. Pudemos também verificar que as aulas no exterior promoveram maior disponibilidade para explorar os vários pontos de contacto.

### **Reflexão dos alunos relativamente à sua prestação**

---

Ambas as turmas revelaram que o foco de atenção estava sintonizado com o corpo, justificando-se dizendo sentir a sua pulsação no corpo todo no exercício de consciência corporal. Como foi referido acima, apesar de a maioria dos exercícios serem executados em pares e/ou trios, decidimos que inicialmente os alunos teriam de explorar o movimento de forma individual para, na abordagem futura, possuírem maior compreensão e consciência do corpo do outro. Dessa forma, os alunos sentiram alguma dificuldade em manter apenas um ponto de contacto no próprio corpo, havendo até momentos que, por estarem tão concentrados numa parte corporal, inconscientemente tocavam noutras. No início, o contacto entre alunos provocou alguns constrangimentos, pois ambos os alunos (o que recebia o estímulo e o que o dava) estavam a pensar se o que faziam correspondia ao que o outro pretendia. Alguns alunos revelaram que a interação com o outro levava a uma maior fluidez de movimento e menos

pensamento, orientando-os para outros resultados. O desenvolvimento da exploração do toque no outro foi-se repercutindo aos poucos na reflexão individual de cada um. Inicialmente os alunos focaram-se apenas neles próprios e no que queriam que o outro executasse tendo em conta o seu toque; no entanto, ao longo das aulas começaram a refletir sobre o outro e a procurar compreender as suas ações. Para alguns alunos perceber o limite da compreensão tátil do corpo (fosse através do toque ou da perceção da proximidade de algo) foi muito interessante. Para outros a análise das ações do outro provocava questões individuais incitando maior consciência das próprias ações, o que por sua vez criava maior conexão do pensamento e do corpo. Apesar do grau de dificuldade de alguns exercícios, a exploração tátil dos alunos não deixou de ser criativa, nem representou obstáculos (contribuindo até para a identificação de dificuldades e respetivas evoluções). A meio do processo os alunos começaram a mencionar a presença de movimento orgânico e a maior facilidade de o atingir comparativamente com as aulas e fases anteriores. A identificação de movimento orgânico neste ponto abrangia exercícios de caráter distinto, exercícios de consciência corporal individual e exercícios de estimulação de movimento executada por outro ou por vários alunos. O conforto de explorar movimento de olhos fechados estava também a aumentar exponencialmente. Após revelarem que se sentiam em constante adaptação devido ao facto de os exercícios propostos serem diferentes dos que estavam habituados, admitiram maioritariamente estarem a alcançar sucesso na sua adaptação.

Afirmaram ainda que a estimulação de movimento com objetos incitou a execução de movimentos distintos do habitual. Também referiram que por terem a visão anulada, o toque foi mais evidenciado impactando mais o movimento.

Abaixo facultamos uma tabela que permite uma consulta breve do desenvolvimento dos alunos ao longo desta fase.

Tabela de consulta rápida da prestação dos alunos		
Turma	Aula	Progresso ao longo das aulas
A	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldade em manter apenas um ponto de contacto</li><li>• Estabelecimento de ponto de contacto de forma apressada</li><li>• Falta de rigor para com a tarefa</li></ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colocação da energia no centro ao contrário de estar direcionada para fora</li><li>• Maior ativação sensorial</li><li>• Corpo disponível à ação</li></ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pouca consciência corporal</li><li>• Energia direcionada para o exterior</li><li>• Incapacidade de concentração</li></ul>

	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interação com objetos estimulava movimento diferente</li> <li>• Maior fluidez de movimento devido à interação com outro corpo</li> </ul>
<b>B</b>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificuldade em manter apenas um ponto de contacto</li> <li>• Estabelecimento de ponto de contacto de forma apressada</li> <li>• Falta de rigor para com a tarefa</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocação da energia no centro ao contrário de estar direcionada para fora</li> <li>• Prolongamento do movimento quando já não havia estimulação tátil</li> <li>• Corpo disponível à ação</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pouca consciência corporal</li> <li>• Energia direcionada para o exterior</li> <li>• Incapacidade de concentração</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interação com objetos estimulava movimento diferente</li> <li>• Maior conforto em executar exercícios no exterior</li> <li>• Maior fluidez de movimento devido à interação com outro corpo</li> </ul>

Tabela 8 - Esquematização do progresso ou retrocesso dos alunos durante a fase 3

Nesta fase, apesar dos alunos terem tido dificuldade em evoluir inicialmente, podemos afirmar que os objetivos almejados foram todos alcançados com sucesso. Após desenvolverem a disponibilidade do seu corpo para a ação, foi uma questão de tempo até serem capazes de receber estímulos e de os traduzir em movimento instantâneo. A concentração nos exercícios permitiu adquirir consciência corporal de outros corpos e/ou objetos, incitando igualmente reflexão escrita e de pensamento. Nesta fase foi possível confirmar que a prestação dos alunos, quando as turmas se encontravam juntas, era muito fraca. Percebemos também que os alunos tendiam a consciencializar mais as partes do corpo com menos utilização, quando evidenciadas por nós através do toque.

#### **3.2.4. Fase 4 - Abordagem do Sistema Sensorial - Visão**

---

A passagem da fase anterior para esta sofreu uma interrupção curricular de um mês. Para maior interação e variedade de estímulos visuais, planeámos as aulas maioritariamente no exterior.

#### **Apresentámos como objetivos:**

---

- Criar relações visuais e interpretá-las através de movimento;

- Estimular o sistema sensorial visual para um resultado mais rápido de movimento instantâneo e contínuo;
- Incitar uma relação fiel entre o pensamento e a consciência corporal individual;
- Observar qualquer tipo de situação e ser capaz de ser influenciado através de movimento.

No início desta fase foi possível observar que os alunos já não se encontravam no mesmo registo de quando terminaram a fase anterior. De um modo geral estavam mais distraídos e com a energia/atenção para o exterior, não tendo desta forma consciência corporal. Como nas fases anteriores, esta fase iniciou de uma forma acessível e simples para que os alunos pudessem efetuar uma análise de forma calma. É possível observar a prática do exercício inicial através do vídeo denominado de: Fase 4 – Sistema Sensorial – Visão (Exercício de Ativação Corporal). Esta primeira aula foi lecionada com as duas turmas juntas. A primeira parte foi executada no exterior, onde os alunos tiveram como tarefa observar os estímulos que os rodeavam e refletir individualmente sobre eles (formato, consistência visual, textura visual, cor, detalhe), com o objetivo de fazerem ligações entre o que observam e os seus pensamentos, sentimentos, memórias e imagens mentais. Como seguimento deste exercício de observação, foi-lhes solicitado que interpretassem a informação recolhida. Esta interpretação de movimento foi executada num círculo, um de cada vez. Ambas as turmas obtiveram sucesso ao transpor a informação para o corpo; algumas interpretações apelavam à imaginação, outras eram bastante líricas. É possível observar o resultado deste exercício no vídeo denominado de: Fase 4 – Sistema Sensorial – Visão (Exercício de Interpretação de Movimento).

Na primeira aula de cada turma, seguiram-se jogos com o objetivo exclusivo de estimular a visão. Foi possível ver como os alunos estavam relativamente à primeira intervenção. Os alunos revelavam esquecimento, falta de rigor e falta de manutenção individual após o período de pausa.

Os jogos dependiam da observação, direta (foco) e indireta (periférica). O primeiro jogo foi o jogo do triângulo: os alunos escolhiam dois colegas para observar e o objetivo do jogo era ficar a meio dos dois (com distância), formando assim um triângulo, até que a turma em conjunto conseguisse efetivar uma paragem. Os alunos mostraram muita preocupação com o jogo, focando-se apenas na visão. Foi notória a falta de preocupação com o próprio corpo, a falta de noção corporal, havia esquecimento das extremidades, tendo quase sempre as mãos sem energia. Os pés não estavam a expandir, predispondo assim pouco apoio no chão e

provocando uma fraca distribuição de peso que lhes teria sido útil para mudanças de direção rápidas e para uma resposta mais pronta.

No segundo jogo, os alunos formaram uma fila, com a distância de um braço entre cada um. O último aluno, o que se posiciona atrás de todos, cria até cinco movimentos juntos, formando uma pequena frase coreográfica. De seguida chama o colega da frente e mostra-lhe a sua frase, o aluno que a observou, vira-se de volta para a frente e mostra a mesma frase ao aluno que se encontra à frente dele. O exercício segue assim até chegar ao último aluno, sendo que no fim, o primeiro aluno (que criou o movimento) e o último (que recebeu o movimento) repetem em frente a todos a frase original e a frase modificada. É possível observar a prática deste exercício no vídeo intitulado de: Fase 4 – Sistema Sensorial – Visão (Exercício de Reprodução de Movimento).

Na parte final da aula foi feita uma análise e partilha de pensamentos relacionados com os jogos e uma reflexão no diário de bordo sobre o movimento pessoal, assim como a respetiva articulação escrita. Apesar dos alunos parecerem um pouco distantes do trabalho corporal executado antes da interrupção, o trabalho de análise manteve-se, levando a uma partilha de pensamentos e opiniões muito produtiva. Na reflexão final foi solicitado aos alunos que escrevessem no diário de bordo quais poderiam ter sido as razões para existirem alterações entre a primeira frase coreográfica e a última (relativamente ao segundo jogo).

Disponibilizamos na seguinte tabela a informação recolhida relativamente à reflexão final de ambas as turmas de forma discriminada:

<b>Motivos para uma interpretação individual distinta da mesma frase coreográfica, com aplicação a vários alunos em simultâneo</b>	
<b>Turma A</b>	Diferença de energia e concentração da pessoa que recebe o movimento da que o criou
	A pessoa que recebe o movimento observa apenas uma parte do corpo, executando assim o movimento de forma diferente
	Velocidade com que o movimento é entregue no geral, por todos os que estão envolvidos
	O tempo de observação ser limitado
	Não haver preocupação suficiente se a interpretação do movimento é leal ao movimento original
	Influência do movimento pessoal de cada aluno no movimento original
	Diferentes perspetivas de observação
	Quem recebe o movimento nunca fica só a observar, enquanto o vê já está a experimentar no próprio corpo

	O movimento criado ser mais complexo ou mais simples (utilização de várias partes do corpo ou do corpo todo)
	Amplitude do movimento variar
<b>Turma B</b>	Pressão sentida por parte dos colegas em ter sucesso (receio de julgamento)
	Espaço ser limitado, pois encontram-se numa fila
	Influência do movimento pessoal de cada aluno no movimento original
	Detalhes (qu岸os mais detalhes, maior é a dificuldade de os memorizar)
	Interpretações que diferem de aluno para aluno ao receber o movimento
	Nível de concentração de quem recebe o movimento
	Expansão do corpo no espaço ou amplitude de movimento executada
	O movimento criado ser mais complexo ou mais simples (utilização de várias partes do corpo ou do corpo todo)

Tabela 9- Análises e opiniões individuais e de grupo relativamente ao segundo exercício da segunda aula da fase

4

As análises feitas relativamente ao segundo exercício (apresentadas acima) revelam que os alunos, neste momento, não só tinham capacidade de análise crítica como a interrupção prévia não representou nenhum obstáculo.

Concordamos com toda a informação acima recolhida e apenas temos a acrescentar que um dos motivos observados por nós relativamente à diferença de conteúdo coreográfico entre o primeiro aluno (criador) e o último, foi a falta de familiarização e identificação de um aluno perante determinado movimento, provocando dificuldade em acompanhar e interpretar exatamente da mesma forma.

O momento reflexivo final de aula revelou ser muito útil para partilha de pensamentos e opiniões, assim como incentivo para mais e profundas reflexões, individuais ou em grupo. No entanto reparamos que os alunos não conseguiam transparecer ou articular a sua capacidade crítica tão evidentemente nos diários de bordo como nas conversas finais de aula. Apesar de termos o maior interesse em recolher o máximo de informação por parte dos alunos, sabemos também que estas reflexões não poderiam ser feitas em todas as aulas, pois a duração de aula e de plano geral era muito reduzida.

Depois dos alunos articularem os pensamentos no diário de bordo, solicitamos a sua partilha e aprofundamento, para que dessa forma fosse possível incitar o cruzamento de informação e opinião, provocando consciência de grupo e enriquecimento analítico. Pudemos contar com o auxílio do instrumento de recolha de dados – a gravação de áudio, no entanto apenas na turma B, por motivos de escassez de tempo. Para ter acesso à transcrição completa, poder-se-lhe-á aceder no Apêndice E.

Os alunos explicaram que existia uma pressão e distração geral que era sentida de forma individual e como havia muitas pessoas envolvidas, cada uma delas tinha a capacidade de alterar a frase coreográfica recebida, mesmo que de forma espontânea. Essa alteração era provocada pelo medo do julgamento e/ou de mostrar algo errado. O hábito de marcar os movimentos várias vezes anteriormente à sua demonstração foi também um ponto importante na instabilidade de reprodução de um modo geral, pois os alunos não tinham experiência de reproduzir instantaneamente uma frase coreográfica desconhecida. A reprodução de movimento mudou de corpo para corpo e na ótica de uma aluna que estava a assistir, o corpo dos alunos não estava suficientemente ativo nem estavam visualmente atentos aos detalhes para receber o movimento e memorizar a sequência entregue. No entanto a mesma aluna afirma que na segunda tentativa os colegas já estavam mais preparados e atentos, conseguindo manter a sequência original durante mais tempo. Na eventualidade de esquecimento instantâneo o aluno procura uma solução rápida, daí que no momento de entrega de movimento acaba por criar algo semelhante à memória que tem sobre o que visualizou, alterando assim a frase coreográfica.

Sabemos que neste exercício, como há uma ordem na imitação do movimento, apenas uma pessoa o pode copiar da fonte primária, os restantes copiam movimento já interpretado. Neste caso, é interessante refletir que o produto final se torna apenas um conjunto de interpretações.

A execução de uma frase coreográfica aprendida instantaneamente tem uma probabilidade muito baixa de ser executada corretamente. Abordado anteriormente, de acordo com Leal (2009), o movimento improvisado é dividido em três aspetos: o sinestésico, que se cinge a sensações, a experiência e a perceção física de quem cria; a individualidade de quem improvisa (considerando o tipo físico, a autoimagem, escolhas estéticas, seus aspetos históricos, sociais e culturais); as escolhas que o criador de movimento faz que influenciam a estrutura geral do movimento. Acreditamos que na tentativa de execução de um movimento já criado, estes fatores se mantenham presentes, ainda que de forma ténue.

Concluimos que o nosso objetivo não era de que os alunos tivessem êxito ao executar a frase coreográfica de imediato, mas apenas salientar a influência que o sistema sensorial visual tem no movimento, ainda que numa situação incomum. O nosso intuito foi alcançar um movimento natural e instantâneo, pretendendo que os alunos fossem estimulados sensorialmente e que assim obtivessem uma resposta urgente de movimento. Sabendo que mesmo num ambiente carregado de pressão, estando os alunos concentrados na parte não fulcral

(executar a frase coreográfica corretamente), vão poder reagir de uma forma não pensada, com uma resposta de movimento autêntica aos estímulos sensoriais visuais.

Em relação ao exercício anterior, solicitamos aos alunos que refletissem e respondessem à seguinte pergunta: O que faz o movimento ser nosso? Após analisarmos as respostas obtidas, criamos uma tabela para facilitar a leitura:

<b>Respostas à pergunta: o que faz o movimento ser nosso?</b>
A entrega e envolvimento de cada um na transmissão de movimento
A diferença da experiência e personalidade de cada um
As diferentes intenções, detalhes ou qualidades que são atribuídas ao movimento e a energia com que é executado. O facto de ser algo que (se nutre) da existência e vivência da pessoa. Pois quando se dança traz-se sempre isso tudo atrás.
Escolhas distintas de mover combinando as diferentes opções de movimento (níveis, o corpo todo ou isolado, velocidades, fluidez, amplitude, peso, respiração)
Diferentes formas de ser interpretado e entendido por diferentes pessoas
O corpo de cada um, a forma de execução e reprodução de movimento. A energia e o sentimento que varia de dia para dia e hora para hora. O que torna o movimento nosso é a forma íntima de o executar e interpretar. Revelar a identidade individual através de movimento.
As bases e o percurso individual

Tabela 10 - Resposta a uma pergunta colocada na segunda aula da fase 4

A aula acabada de descrever representa para nós uma evolução na prestação dos alunos, pois para além de reagirem através de movimento a estímulos visuais de forma autêntica, a sua prestação reflexiva correspondeu a uma relação pura entre o pensamento e a consciência individual corporal e de grupo.

Na terceira aula, devido à evolução revelada, foi possível seguir o plano programado. Foram feitos alguns exercícios que desenvolveram a atenção que os alunos têm uns com os outros e a noção do que os influencia visualmente enquanto se movem. No primeiro exercício foi solicitado aos alunos que estivessem em pares a manter contacto visual. Nessa observação constante, os alunos teriam de passar pelo próximo processo de pensamento:

- onde está (o colega)?
- como está? (como se encontra o corpo)
- o que está a acontecer à volta?

Após seguirem este processo, os alunos seguem para esta próxima ordem de ideias:

- qual é a minha opinião em relação a isso?
- o que me faz sentir?
- que pensamentos me suscita?

De seguida era abordada a terceira fase deste processo de pensamento, que tendo em conta as duas fases anteriores, correspondia à exploração de movimento de forma livre. Desta forma, o aluno irá impulsionar automaticamente, ou não, respostas interpretadas com o corpo, iniciando assim uma conversa entre os dois alunos, pois um reage ao que o outro faz. É possível observar a prática deste exercício no vídeo correspondente, denominado de: Fase 4 – Sistema Sensorial – Visão (Exercício Estruturado de Pensamento).

Inicialmente foi possível observar que os alunos tiveram algumas dificuldades relativamente à mecânica do exercício. No entanto, após alguma prática, começaram a desenvolver uma relação interessante com o colega atribuído através dos diferentes passos do exercício. A velocidade com que era feito cada passo não tinha importância, apenas era relevante que todos os passos fossem executados para que através de uma linha condutora de passos orientadores, os alunos pudessem explorar o seu movimento de uma forma mais orgânica. Este exercício trata duas abordagens diferentes, a primeira em relação ao exterior (o que se passa fora do corpo do aluno) e a segunda, em relação ao interior (o que acontece no corpo do aluno). A abordagem inicial representa apenas a análise do que acontece à sua volta, enquanto que a segunda permite a sua exploração através de movimento. De uma forma simples, o exercício baseou-se no pensamento e na elaboração de uma resposta natural de movimento.

Mais uma vez, foi-nos possível utilizar a ferramenta de recolha de dados – gravação áudio - para uma reflexão de final de aula mais extensa. No entanto, assim como anteriormente, a gravação só foi possível executar com a turma B, pois foi a turma que revelou mais rapidez na execução dos exercícios. Foi uma ferramenta que se revelou muito útil devido à interação dos alunos uns com os outros permitindo partilhar pensamentos e opiniões. Apresentamos de seguida uma síntese do que foi abordado pelos alunos. Para ter acesso ao documento completo da transcrição da gravação de áudio, aceder ao Apêndice F.

Tendo em conta o planeamento das aulas, o 3º dia de aulas na fase da visão correspondeu à leção conjunta (duas turmas ao mesmo tempo). Por a turma A, até esse momento, ter tido mais uma aula do que a turma B tivemos de realizar uma aula ‘nova’ para ambas as turmas com o objetivo de aproveitar melhor o tempo e para que nenhuma turma repetisse aulas. Por

esse motivo ambas as turmas realizaram a quarta aula no terceiro dia de aulas (referente a esta fase) e a turma B apenas teve acesso à terceira aula no quarto dia. Sabemos que a turma B quando experienciou a terceira aula já tinha mais experiência do que a turma A. Para clarificar o que explicamos aqui apresentamos na seguinte tabela:

<b>Distribuição das aulas para cada turma</b>	
<b>Turma A</b>	<b>Turma B</b>
<b>Ordem das aulas lecionadas</b>	
1ª Aula	1ª Aula
2ª Aula	2ª Aula
3ª Aula	/
4ª Aula	4ª Aula
/	3ª Aula

Tabela 11 - Tabela da distribuição de aulas correspondente à fase 4

Alguns alunos revelaram que seguir cada pergunta foi complicado pois após a elaboração das primeiras perguntas, começaram a viajar na sua própria exploração, deixando de ter necessidade de as seguir para improvisar.

Quando tive de conciliar o lado reflexivo individual (a pensar nas perguntas) e a interação com outro colega (visualmente) reparei que não regressei à mesma pergunta, pois, exatamente como numa conversa, o pensamento foi avançando com os estímulos que recebia visualmente. – comentário de aluna B7 –

A primeira fase revelou-se mais fácil de executar devido à aula decorrer no interior, e como era uma fase que dependia da visualização e recolha de estímulos era realizada rapidamente. De um modo geral, os alunos afirmaram que todas estas fases ajudaram a criar uma linha condutora para a improvisação, no entanto, a sua prática em pares auxiliou o desenvolvimento do movimento. Apesar de ser uma improvisação pensada porque existiu um processo para atingir um resultado, não foi algo pré-definido, dependendo de estímulos fornecidos por um corpo, este também, em constante improvisação.

75% (representa 6 alunos de 8, 3 estavam a faltar) dos alunos partilham a opinião de que este processo ajuda na facilitação da execução de movimento genuíno. Os restantes 25% (2 de 8) acham que este processo talvez facilite o movimento genuíno durante a improvisação.

Ainda relativamente à terceira aula: no segundo exercício foi pedido que os alunos se aglomerassem e seguissem o líder. O objetivo era copiar os movimentos do líder. Por vezes o aluno escolhido estava atrás de todos, o que dificultava a visão, evidenciando assim a área que a visão realmente abrange, e o impacto que tem enquanto se dança. Foi notável o efeito que a falha da visão provocou, pois, alguns alunos continuavam a seguir o líder anterior, enquanto que outros já seguiam o líder atual. É importante mencionar que estas diferenças podem influenciar o movimento que é criado, se é genuíno ou não e se resulta em termos de criação coreográfica. A diferença da visão e a falta que ela pode originar foi mais evidenciada na turma B do que na A. A mudança de líder foi despercebida pela maior parte dos alunos. A concentração dos alunos relativamente ao movimento do líder era de tal forma vigorosa, que se esqueciam de estar atentos (visualmente) para uma possível mudança.

Neste exercício os alunos dependiam somente da visão e apesar de o saberem, tinham o corpo maioritariamente esquecido. No momento de reagir à mudança de líder, de um modo geral, o corpo adiava o movimento, chegando mesmo a verificar-se carência da ativação corporal.

Este exercício, tal como a versão que lhe seguiu, destacou a atenção dos alunos relativamente ao movimento que cada líder executava. Os alunos, nesta versão, tinham de seguir um líder enquanto estavam aglomerados no espaço, no entanto, apenas eram influenciados pelo movimento. O objetivo era retirar alguma(s) característica(s) do movimento executado pelo líder para criar movimento (dinâmicas, velocidade, níveis, amplitude de movimento, peso, detalhe e corpo todo ou isolado). Assim, os alunos tinham influência do líder, mas tinham apenas de colher inspiração. Acreditamos que estabelecendo esse sistema de pensamento, a urgência de reação dos alunos relativamente ao movimento do líder, surgia de forma instantânea e não planeada. Relativamente a estes dois últimos exercícios com líderes, os alunos revelaram que quando se encontravam no lugar de líder, ponderavam o que é que podiam fazer e até onde é que poderiam ir com o movimento para que isso pudesse influenciar o movimento dos colegas (mostrando a consideração pelo movimento dos outros). Quando se encontravam no lugar de quem era influenciado, estavam mais focados em quem se encontrava na mesma posição, por terem a sensação de que estavam todos a reagir da mesma forma ao movimento criado pelo líder (executavam o oposto que o líder fazia, no entanto, dançavam o

equivalente a todos os outros influenciados). No entanto, por vezes, ao se diferenciarem uns dos outros, o seu movimento acabava por se assemelhar ao do líder.

Deixamos algumas reflexões feitas pelos alunos relativamente às duas fases deste último exercício:

- “Foi um exercício impreciso para quem tinha que seguir o líder, porque por vezes não se conseguia reparar quando é que o líder mudava.”;
- “Tentei envolver o meu movimento com o do líder, pois desta forma ajudava-me a encontrar movimentos novos.”;
- “Foi interessante o líder ser responsável apenas pelo movimento, porque assim dessa forma, a turma podia desenvolver o movimento em direções diferentes à do original, provocando um efeito agradável. É também bastante útil pois ajuda a expressar o pensamento e a anular os hábitos”;
- “A visão pode facilitar a concentração, no entanto, pode também abstrair a atenção de algo fundamental (atenção de grupo e atenção individual)”;
- “Foi interessante poder executar e observar os diversos movimentos que originam do movimento inicial (líder).”.

Foi nesta aula em particular que as turmas estavam com um desenvolvimento desigual. A turma A teve mais uma aula que a turma B, o que não representou qualquer problema, sendo certo que até ao final do estágio era necessário que as duas turmas estivessem equivalentes, para assim poder ser feita a comparação de forma íntegra.

A aula aconteceu no exterior e foi uma aula que combinou vários exercícios trabalhados ao longo desta fase. Começamos por fazer um exercício de observação; este exercício tinha como objetivo atentar às ligações ou “conversas” que aconteciam à volta dos alunos. Neste exercício todos tinham os seus diários de bordo e à medida que se deparassem algo interessante, descreviam-no e comentavam por escrito. Abaixo encontram-se as reflexões dos alunos:

- os movimentos observados eram maioritariamente mãos e braços;
- a velocidade com que as pessoas executam o movimento diferencia um pouco de pessoa para pessoa. Alguns movimentos são rápidos e repentinos, outros são lentos;
- a amplitude de movimento também variava de pessoa para pessoa;
- houve vontade (por parte de um aluno) de se aproximar das pessoas que se encontravam no jardim para que pudesse interpretar melhor no seu corpo;

- foi interessante poder experienciar um estímulo pessoal diferente ao que estão habituados, pois assim há possibilidade de adquirir uma nova abordagem de movimento;
- com a influência das pessoas no jardim, foi possível dar um novo rumo à improvisação dos alunos;
- foi interessante que a influência da energia das pessoas que estão no jardim possam interferir com quem está a observar (alunos);
- foi possível um aluno identificar-se com o padrão tendencial de movimento, em particular, de uma pessoa que estava no jardim.

Tendo em conta a observação realizada, foi solicitado aos alunos que adicionassem movimento ao exercício anterior (de observação). O movimento adicionado deveria ser movimento pessoal influenciado visualmente de forma contínua por movimentos que estivessem a acontecer no jardim por pessoas, natureza ou animais. Deveria ser contínuo, permitindo algumas pausas e reduções de velocidade. Este exercício foi feito duas vezes, dado que da primeira vez os alunos não se mostraram elucidados. Após o seu esclarecimento, revelaram facilidade, apesar de alguns se esquecerem constantemente das extremidades e do contacto com o chão. Naturalmente os alunos estavam concentrados no exterior e por isso a concentração/ consciência do seu interior (em si próprios) mostrou-se mais frágil. Neste tipo de exercício, enquanto observadores, é complexo saber distinguir o movimento individual de cada aluno e o movimento que o aluno retirou ou pelo qual foi influenciado exteriormente. Ainda assim, em alguns momentos foi possível detetar as ligações entre o movimento individual e as influências exteriores. Foi muito interessante reparar no desempenho dos alunos neste exercício, pois somente quem tem conhecimento do propósito do mesmo, saberá identificar os elos criados pelos alunos.

Para um aluno executar este exercício de forma consistente é necessário que esteja concentrado nele próprio e no que o rodeia, mas também antecipar o movimento que vai acontecer para desta forma conseguir fazer os elos de uma forma mais fluída.

Estes últimos exercícios foram criados para que os alunos se focassem em algo e em simultâneo se movimentassem de acordo com o observado. Por esse motivo, começámos por executar exercícios com o foco no exterior e terminámos com o foco na turma, uns nos outros. Como último exercício foi solicitado aos alunos que escolhessem alguém da turma, em silêncio.

De seguida a abordagem foi semelhante ao jogo do triângulo praticado anteriormente. Os alunos espalhados pelo espaço, tinham apenas de se focar na pessoa que escolheram, enquanto nós seleccionávamos um líder para se começar a movimentar. O movimento do líder era inspirado nos estímulos visuais, enquanto que o movimento dos restantes alunos, era inspirado no movimento de quem tinham escolhido. Era espectável que alguém tivesse escolhido o líder para haver logo continuidade no exercício. No entanto houve várias paragens pois alguns alunos não foram escolhidos e por isso não houve continuidade da reação em cadeia. Foi um pormenor que falhou na criação do exercício, pois pensámos que os alunos acabariam por entrar num *loop* e que o final só chegaria quando o declarássemos. A solução encontrada para este problema foi escolher outro líder para iniciar o movimento sempre que houvesse uma paragem.

Alguns alunos revelaram ter mais facilidade de execução de movimento quando tinham de se inspirar nas pessoas do jardim do que com os colegas neste exercício final; outros constataram exatamente o oposto.

### **Reflexão dos alunos relativamente à sua prestação**

---

No primeiro dia desta fase os alunos despenderam mais tempo para a observação do que os rodeava. Tratou-se de uma proposta a desenvolver por cada um, com o objetivo de identificar e estabelecer relações. Os alunos relataram o que observaram, focando-se em pessoas, natureza, objetos, movimento, cores, reações perante o vento.

A reflexão de final de aula relativamente ao jogo da entrega de uma frase coreográfica numa linha, revelou mais pensamento. De um modo geral os fatores apontados como dificultadores do jogo foram: o movimento com o corpo todo, existência de vários níveis, velocidade aumentada, detalhe no movimento, amplitude de movimento. Os fatores considerados não influenciadores do jogo foram: o peso do movimento e a respiração. De um modo geral os alunos acharam interessante observar os corpos a reproduzir o mesmo movimento e a executá-lo de forma diferente. Considerando uma reflexão de uma aluna, a reação que cada aluno teve deveu-se ao pânico de ter de executar bem o movimento, prejudicando a sua execução. Na sua opinião o peso da responsabilidade provocou incerteza e assim, inconscientemente, o movimento foi alterado.

Segundo a opinião de uma aluna que estava apenas a observar, a razão pela qual o jogo do triângulo foi complicado, ficou a dever-se ao facto de algumas pessoas estarem com velocidades de movimento diferentes, acabando por não se desviarem atempadamente e haver

choque de uns contra os outros. Acrescenta também que o corpo foi facilmente esquecido por estarem demasiado focados no exercício em si. Caso houvesse alguma colisão, o corpo não estaria preparado para se proteger. Houve um descuido da noção das extremidades, do espaço, do peso e da audição, ainda segundo este testemunho.

Os alunos ao longo das aulas foram melhorando a relação com o que os rodeava, assim como com os seus colegas. Podemos afirmar que foi no exercício no qual os alunos tinham de seguir um processo de pensamento (guia orientador de improvisação) em pares, que evoluíram exponencialmente na relação uns com os outros. Foi um exercício que requereu um foco de trabalho intenso num processo de pensamento muito específico. Por vezes, quando tentavam reagir de forma diferente ao movimento que o seu par fazia, tendiam a copiá-lo de forma imediata (sem envolver pensamento). Era realmente necessária atenção e consciência das suas possibilidades. Este exercício representava uma conversa entre cada par; mantendo uma dinâmica biunívoca, era como se de uma conversa entre cada dois se tratasse.

Nesta aula, numa etapa diferente, os alunos admitem terem-se sentido com a energia e preocupação apenas no exterior, e capazes, portanto, de se abstrair deles mesmos. Foi no exercício de mudança de líder (um aluno fazia movimento e os restantes copiavam o movimento; entretanto havia um líder novo, escolhido por nós, que assumia o controlo e os alunos tinham que, através da visão, detetar o novo líder e passar a segui-lo), que os alunos repararam que não estavam cientes do próprio corpo. No entanto, no mesmo exercício, mas numa versão diferente (o líder tinha de se mover, os restantes colegas tinham que ser influenciados por ele, no entanto não podiam copiar o movimento), os alunos revelam ter sentido uma energia de grupo mais positiva, e mais satisfação por terem a liberdade de alterar o movimento do líder de uma forma contínua. “Foi interessante ver o movimento original e as várias versões do mesmo.” (Aluna B9 – reflexão no diário de bordo)

Na última aula, apesar de concordarem que recebiam mais estímulos quando tinham de incorporar certos movimentos executados no exterior, os alunos afirmaram ser mais agradável a incorporação do movimento apenas na abordagem da turma (interior), porque o movimento era mais familiar e por isso facilitava a própria improvisação. Alguns alunos sentiram mais facilidade nos exercícios pois estavam sempre a utilizar o próprio movimento, ainda que dentro de uma determinada estrutura, de uma forma livre. “O facto de ter relacionado o meu movimento com o que observei ajudou-me a enriquecer a minha improvisação. Dei por mim a executar movimentos que nunca tinha executado antes.” (Aluna A6 – reflexão no diário de bordo)

Experienciar diferentes tipos de estímulos visuais revelou ser algo refrescante para os alunos, permitindo-lhes adquirir novas abordagens de movimento.

Abaixo facultamos uma tabela que deixa transparecer o desenvolvimento dos alunos ao longo desta fase.

Tabela de consulta rápida da prestação dos alunos		
Turma	Aula	Progresso ao longo das aulas
A	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação com o corpo mais distante</li> <li>• Ativação dos sistemas sensoriais pobre</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de noção corporal</li> <li>• Esquecimento das extremidades</li> <li>• Fraca distribuição de peso</li> <li>• Dificuldade em ativar o corpo</li> <li>• Execução de movimento de forma autêntica como resposta a estímulos visuais</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carência de ativação corporal na demasiada atenção dada à tarefa</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior esquecimento das extremidades e contacto com o chão</li> <li>• Consciência individual débil</li> </ul>
B	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relação com o corpo mais distante</li> <li>• Ativação dos sistemas sensoriais pobre</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de noção corporal</li> <li>• Esquecimento das extremidades</li> <li>• Fraca distribuição de peso</li> <li>• Execução de movimento de forma autêntica como resposta a estímulos visuais</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carência de ativação corporal na demasiada atenção dada à tarefa</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maior esquecimento das extremidades e contacto com o chão</li> <li>• Consciência individual débil</li> </ul>

Tabela 12 - Esquematização do progresso ou retrocesso dos alunos durante a fase 4

Esta fase foi a que permitiu a exploração de mais exercício. Todos os objetivos delineados foram atingidos com sucesso, apesar da imperativa recuperação da prestação dos alunos devido à interrupção curricular ocorrida.

### 3.2.5. Fase 5 - Abordagem dos Três Sistemas Sensoriais

Devido a motivos extrínsecos relacionados com o desenvolvimento do surto por novo **coronavírus** (SARS-CoV-2) esta foi a última aula lecionada. Assim concluímos, portanto, o plano de leção autónoma, ainda que de forma incompleta.

### **Apresentámos como único objetivo:**

---

- Criar disponibilidade para articular os estímulos relativos aos três sistemas sensoriais em simultâneo e as suas reações de movimento.

Esta aula decorreu no exterior. Começou com os alunos de pé, parados, sem qualquer movimento. Foi-lhes solicitado que percecionassem o próprio corpo, sem recorrer ao toque e de olhos fechados deveriam reparar em que posição estavam e onde se encontravam no espaço em relação às outras pessoas, animais, objetos e natureza. De seguida, de olhos abertos, observaram o que os rodeava e de uma forma progressiva, foram ativando a audição. Agora, com os três sistemas sensoriais ativos, os alunos começaram a ser influenciados por estímulos auditivos, táteis e visuais em simultâneo.

O primeiro exercício jogava um pouco com dois sistemas, a visão e a audição. Foi pedido aos alunos que se separassem em dois grupos de cinco; cada grupo fez um círculo e posicionaram-se: um círculo dentro do outro. O círculo de fora reagiu aos estímulos auditivos que recebia e o círculo de dentro reagia visualmente aos estímulos provocados pelos colegas do círculo de fora. Para a sua observação, ver vídeo com o nome de: Fase 5 – Sistema Sensorial - Três Estímulos (Exercício de Reação em Círculo). No segundo exercício os alunos tinham como objetivo fazer uma linha contínua de movimento entre todos. Todos estavam a reagir aos três sistemas sensoriais em simultâneo, no entanto, a mover-se sem deslocação, exceto o responsável por interligar o movimento uns dos outros. O objetivo consistia em improvisar deslocando-se pelo espaço e seleccionando o próximo responsável para a interligação de movimento. No entanto, apenas o responsável pela interligação de movimento se podia deslocar pelo espaço e emitir sons simultaneamente, sempre relacionados com o seu próprio movimento (também este influenciado pelos estímulos dos três sistemas sensoriais). Consultar vídeo denominado de: Fase 5 – Sistema Sensorial - Três Estímulos (Exercício de Deslocação e Interligação de Movimento). Como terceiro exercício, os alunos espalharam-se à volta do lago e exploraram individualmente os três sistemas sensoriais. Para a observação deste exercício consultar o vídeo denominado de: Fase 5 – Sistema Sensorial - Três Estímulos (Exercício de Exploração).

A turma B revelou uma melhoria significativa, mostrando-se confortável com os exercícios solicitados e com facilidade em improvisar tendo por base a estimulação de todos os sistemas sensoriais em simultâneo. Foi muito agradável poder assistir a um momento tão

naturalmente fluido. O entusiasmo, a fruição e a concentração dos alunos eram transparentes para quem observava.

A turma A revelou maior dependência entre cada um e o outro. É de sublinhar, porém, uma evolução satisfatória relativamente à maturidade com que abordou a aula, os seus exercícios e a forma como comunicou entre si. Os alunos estavam mais focados em si próprios, tendo assim, naturalmente, maior consciência corporal.

No geral, foi gratificante constatar a consideração que os alunos têm pelos exercícios feitos ao longo do período de estágio. Tornaram-se mais disponíveis comparativamente com o início do estágio. Possuíam agora um leque maior de opções de conteúdos de movimento que estava presente e disponível durante todas as improvisações. Foi, inclusive, possível observar que os alunos não só tinham acesso a recursos fornecidos por nós, como também os utilizavam ao improvisar. Essa utilização, de início obrigatória, foi adotada pelos alunos ao longo das aulas, como conteúdos auxiliares de improvisação, mesmo quando não eram salientados por nós. Mais, os alunos não só conseguiram explorar cada sistema sensorial isoladamente como conseguiram articular os três sistemas sensoriais abordados neste estágio em simultâneo para o benefício do movimento improvisado. Afirmamos que o único objetivo desta fase foi cumprido com êxito. Decidimos não incluir a tabela de desenvolvimento ao longo desta fase, por ser apenas constituída por uma aula.

### **3.3. Resultados do Segundo Questionário**

---

Este questionário foi entregue após a última aula de lecionação às duas turmas que constituem o 3º ano do Ensino Profissional, num total de 23 alunos. As perguntas que requerem explicação elaborada, têm a opção de várias respostas, e por esse motivo a quantidade de respostas pode não coincidir com o número total de alunos. O nosso objetivo com a aplicação de um segundo questionário, cingiu-se à comparação das respostas para maior compreensão da evolução dos alunos. Apesar dos questionários não serem iguais, possuem perguntas semelhantes, o que, para além de permitir uma comparação mais estável, também abre hipóteses de maior profundidade de resposta em cada questão. Algumas perguntas deste questionário não se encontram expostas na próxima análise, encontrando-se, contudo, referidas no Apêndice G.

Tendo em conta a resposta ao primeiro questionário e todo o processo de lecionação após a sua aplicação, decidimos começar no segundo questionário por perguntar se os alunos consideravam ter consciência corporal. Pretendemos apenas saber a resposta a essa pergunta,

sem haver necessidade de explicar o significado de consciência corporal, pois já tinha sido abordado no questionário anterior. Tendo em conta as respostas recolhidas, os 21 alunos afirmam ter consciência do seu corpo, enquanto que 1 aluno afirma não ter e outro apenas às vezes. Para termos a certeza de que a resposta dada ia ao encontro do que consideramos serem motivos adequados, entendemos importante que os alunos apresentassem as várias razões que os levaram a responder à primeira pergunta. É possível confirmar a informação e consultar as restantes respostas na seguinte tabela:

<b>Razão pela qual os alunos consideram ter consciência corporal</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que sim</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Tenho noção do movimento que executo ou quero executar	4	19,04%
Tenho consciência para que direção me desloco	3	14,3%
Compreendo os limites do meu corpo	1	4,76%
Identifico as partes do corpo em movimento	4	19,04%
Sei que parte do corpo movimentar para expressar o que necessita	1	4,76%
Percebo a intenção do movimento	2	9,52%
Tenho controlo do corpo e dos movimentos	2	9,52%
Consigo compreender onde o corpo se situa espacialmente	4	19,04%
Porque tenho os sistemas sensoriais aprimorados	1	4,76%
Porque sei onde cada parte do corpo está	1	4,76%
Porque consigo escutar e analisar o estado do corpo	3	14,3%
Porque tenho movimento individual	1	4,76%
Consigo adaptar o meu corpo ao meio envolvente	1	4,76%
Sei que parte do corpo utilizar para movimentar	3	14,3%
Entendo a finalidade do uso de cada sistema sensorial	1	4,76%

Tabela 133 - Resultado das respostas positivas relativas à pergunta 1.1 do 2º questionário

Com a resposta acima, os alunos indicam compreender o significado de consciência corporal. Abordam o corpo (entendimento das várias partes corporais, a perceção e análise do estado do corpo, o movimento que o corpo executa, o que rodeia o corpo, a propriocepção, espaço e as suas direções) recorrendo ao conhecimento praticado nas aulas de lecionação autónoma.

<b>Razão pela qual os alunos não consideram ter consciência corporal</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que não</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Tenho tensão corporal com frequência, transportando-se para o movimento	1	100%

Tabela 14 - Resultado das respostas negativas relativas à pergunta 1.1 do 2º questionário

Com a resposta acima podemos afirmar que o aluno não conhece o significado de consciência corporal. Ter perceção de que o corpo está tenso e dessa forma influenciar o movimento, revela possuir consciência corporal. Sem o aluno se aperceber, tem, afinal, consciência corporal.

<b>Razão pela qual os alunos consideram ter consciência corporal às vezes</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que às vezes</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Considero que a consciência corporal apenas é exequível se estiver concentrada no movimento que executo	1	100%

Tabela 15 - Resultado das respostas intermédias relativas à pergunta 1.1 do 2º questionário

Para obter consciência corporal, tal como a primeira palavra sugere, requer concentração no corpo. Na verdade, a pergunta colocada apenas abrangia o alcance da consciência corporal através da concentração do movimento. Desta forma, o aluno parece ter entendido a pergunta incorretamente. Consideramos esta pergunta também positiva. Após termos analisado todas as respostas, podemos afirmar que todos os alunos consideram ter consciência corporal.

Decidimos solicitar a definição de movimento autêntico. Segue-se uma tabela com os resultados:

<b>Definição de movimento autêntico feita pelos alunos</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Movimento que envolve o corpo todo	1	4,35%
Movimento grande envolvendo o corpo todo de uma forma fluída e utilizando os três níveis	1	4,35%
Desenvolvimento do sentido de escuta dos impulsos corporais e entender o que provoca no movimento	1	4,35%
Desenvolvimento do sentido de escuta dos impulsos corporais (pensamentos, sensações, desejos, memórias, sons)	2	8,70%
Movimento característico e individual	5	21,74%
Movimento não desconhecido que surge da interação com os sistemas sensoriais	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento, permitindo liberdade de movimento	8	34,78%

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Movimento com influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Movimento consciente que permite sentir, mover e pensar, expressando o que o corpo necessita	3	13,04%
Procura constante de movimento diferente	1	4,35%
Movimento com muito significado, expressão e vida	1	4,35%
Movimento que faça sentido e que seja controlado	1	4,35%
Movimentos influenciados pelos sistemas sensoriais e pelo estado de espírito individual	1	4,35%
Movimento fluído que não depende de estrutura, sendo fiel aos requisitos corporais de cada um	1	4,35%
Movimento fluído que não depende de pensamento	1	4,35%

Tabela 16 - Resultado das respostas relativas à pergunta 2 do 2º questionário

Tendo em conta as respostas dos alunos, podemos afirmar que de um modo geral e básico, a maioria dos alunos sabe o que é um movimento autêntico. Possuir autenticidade de movimento é ter reação instantânea individual a um estímulo sensorial através de movimento; apesar de nenhum dos alunos conseguir identificar o significado corretamente, não é possível ficar indiferente às explicações delicadas que foram facultadas. Seguindo o exemplo da resposta cinco, podemos facilmente afirmar que não se foca no centro da definição procurada por nós, no entanto, não podemos deixar de a considerar, pois sendo um movimento que varia de pessoa para pessoa devido a diferentes reações que cada um tem, torna-o dessa mesma forma um movimento característico e individual. A abordagem feita neste estágio, foca-se maioritariamente no aproveitamento do processo de improvisação e na abstração de julgamento do produto final. Acreditamos que o pensamento não tem demasiada influência no movimento, e assim não consegue manipular o movimento de forma a provocar movimento não autêntico ou repetido. Apesar de inicialmente evitarmos o uso do pensamento nos exercícios, somos de opinião que o mesmo pode favorecer a improvisação, quando bem utilizado. Acreditamos que a partir do momento em que o pensamento se foca apenas no processo de improvisação (podendo envolver pensamento sobre o que é observado, sentido, escutado, e os detalhes das informações recebidas) instiga a realização de movimento genuíno, enquanto que se o pensamento se focar apenas no produto final, estará em constante apreciação, alterando o resultado final com projeções produzidas no pensamento, impedindo assim, um movimento autêntico. Contudo, a não utilização do pensamento é, também ela, facilitadora da criação de movimento genuíno. À medida que as aulas foram avançando, fomos introduzindo a utilização do pensamento, para que os alunos pudessem ser lentamente instruídos sobre a forma mais produtiva da sua utilização. Desta forma os alunos seriam capazes de expressar o que o corpo necessitava, enquanto assistiam conscientemente ao movimento provocado pelos estímulos

sensoriais, podendo ser incentivados ou não pelo pensamento durante o processo de improvisação. A resposta nove é considerada correta, pois acreditamos que o pensamento mencionado na resposta, ocorre no processo de improvisação e não no produto final, leia-se, o movimento consciente mencionado na resposta permite a utilização do pensamento, em prol da manifestação do que o corpo necessita.

Das respostas recolhidas nesta pergunta e apresentadas na tabela acima, podemos afirmar que seis das catorze se encontram corretas. Após a sua definição, decidimos perguntar se os alunos consideram ter um movimento autêntico enquanto improvisam. Como respostas positivas temos 21 alunos, e negativas 2 alunos. Os alunos que responderam positivamente constataram que para obter movimento autêntico necessitavam de:

<b>Parâmetros indispensáveis para a obtenção de movimento autêntico na improvisação</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Consciência corporal	2	8,70%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	7	30,06%
Concentração	3	13,04%
Utilização do espaço	1	4,35%
Movimento sem influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Permitir movimento com influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Guiar o movimento tendo em conta o que o corpo sente	1	4,35%
Utilização de estímulos que permitam criar um fio condutor desde o início até ao fim da improvisação	1	4,35%
Fluidez de movimento	1	4,35%
Sentido de escuta corporal	3	13,04%
Noção do que se pretende executar	1	4,35%
Consciência do que se pretende transmitir	1	4,35%
Utilização do estímulo visual através de imagens	1	4,35%
Ignorar o pensamento de constante julgamento dos outros para comigo	1	4,35%
Utilização de sentimentos (não só na sua execução (interior) como na sua transmissão (exterior))	1	4,35%
Empenho	1	4,35%
<b>Respostas não consideradas por não corresponderem à definição correta de movimento autêntico</b>		
Movimento fluído que não depende de pensamento	1	4,35%
Consciência corporal	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	1	4,35%
Utilização do corpo todo conectando todas as partes corporais de forma lógica e consistente	1	4,35%
Percecionar como o corpo se encontra no espaço	1	4,35%

Entender como o corpo se desloca no espaço	1	4,35%
Fluidez de movimento	1	4,35%
Movimento sem influência do movimento dos outros (ainda que possa servir de inspiração)	1	4,35%

Tabela 17 - Resultado das respostas positivas relativas à pergunta 2.2 do 2º Questionário

No entanto, dos alunos que responderam positivamente, dezasseis sabem a sua definição (parte superior da tabela acima) e cinco não (parte inferior da tabela acima). Com isto afirmamos que os cinco alunos não conhecedores da definição de movimento autêntico não o possuem, pelo menos de uma forma consciente. Os alunos que responderam negativamente, constataram que para obter movimento autêntico necessitavam de:

<b>Parâmetros indispensáveis para a obtenção de movimento autêntico na improvisação</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Confiança	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	1	4,35%
Concentração	1	4,35%
Improvisar de olhos fechados	1	4,35%
<b>Respostas não consideradas por não corresponderem à definição correta de movimento autêntico</b>		
Não pensar na imagem que é transmitida para o exterior	1	4,35%
Preestabelecer um sentido para o movimento improvisado	1	4,35%

Tabela 18 - Resultado das respostas negativas relativas à pergunta 2.2 do 2º Questionário

Das respostas acima facultadas por dois alunos e com base na definição que cada um deu sobre movimento autêntico, podemos apenas considerar as primeiras quatro respostas, pois correspondem a um aluno conhecedor da definição, enquanto que as duas últimas respostas não. A tabela acima corresponde aos parâmetros que os dois alunos em particular consideram ser importantes para o alcance de um movimento autêntico. Por considerarem não o atingirem, podemos assumir que não dominam os parâmetros acima facultados.

Tendo em conta a sequência das perguntas distribuídas no questionário, decidimos reunir conteúdos que foram apresentados ao longo da aplicação do estágio. Sendo assim, solicitamos o esclarecimento sobre se os sistemas sensoriais são ou não importantes para a obtenção de um movimento autêntico. Os 23 alunos concordaram com uma resposta positiva. No entanto, devido à falta de conhecimento da definição, apenas podemos considerar 17 respostas positivas. Por fim, todos os alunos conscientes da definição de movimento autêntico consideram os sistemas sensoriais importantes para o seu alcance. Inicialmente notámos uma

pequena dificuldade por parte dos alunos na relação entre o que acontecia interna e externamente ao próprio corpo. Observámos falhas na envolvimento entre o observado, sentido ou escutado externamente (estímulos externos ao corpo) e o que isso provocava internamente (pensamentos, sensações, emoções, vontades). Após o processo de lecionação, na qual essa relação foi trabalhada, resolvemos perguntar se agora conseguiam alcançá-lo sucesso. Obtivemos 30%, de respostas negativas, correspondendo a um total de sete alunos, e 70%, de respostas positivas que corresponde a um total de dezasseis alunos. De ambas as opções (respostas positivas e negativas), pedimos que sustentassem as suas respostas. Abaixo segue-se uma tabela que revela as justificações das respostas positivas:

<b>Forma de como os alunos conciliam o que acontece interna e externamente no seu corpo enquanto improvisam</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que sim</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Os estímulos externos impulsionam sensações e sentimentos internos que se traduzem em movimento	4	25%
Os estímulos auditivos (externo) ligam-se internamente, provocando sentimentos que se traduzem em movimento	1	6,25%
Sentimentos e memórias (interno), são estimulados externamente, formulando respostas de movimento de registo interno e externo em simultâneo	1	6,25%
Quando me movimento, sinto (interno) instantaneamente o que executo (externo) de uma forma muito pormenorizada	1	6,25%
Internamente, os sentimentos influenciam e impulsionam o movimento (externo)	2	12,5%
Se estiver concentrada interna e externamente consigo conciliar	2	12,5%
Primeiro entendo o que acontece internamente para depois executar externamente	1	6,25%
Internamente procuro sentir o meu corpo e as suas tensões. Externamente recolho informações de prazer, felicidade e sucesso	1	6,25%
Utilizo os sistemas sensoriais para ligar o exterior ao interior do meu corpo	3	18,75%
Quando me movimento tenho a perceção de como o corpo se movimenta externamente e como me faz sentir internamente através dos sistemas sensoriais	2	12,5%
Nota: As primeiras três linhas fundamentam todas o mesmo. A 2ª e 3ª linhas são um pouco mais específicas. A última frase fundamenta o mesmo que a penúltima, mas de uma forma mais detalhada.		

Tabela 19 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.1 do 2º Questionário

Os alunos revelam que a relação interna e externa acontece num ciclo; em certos casos o movimento é provocado por existirem estímulos externos que incitam reações internas, estas provocam a manifestação de movimento, continuando assim num ciclo. A manifestação de movimento, neste caso, assume o papel do resultado entre a relação interna e externa. Noutros

casos, os alunos focam-se internamente no que sentem ou pensam e manifestam diretamente através de movimento, no entanto neste caso, como não há relação direta entre a parte interna corporal com a externa (o que acontece à volta do seu corpo), o movimento não é considerado resultado, mas sim um estímulo externo. Afirmamos que os alunos, apesar de a explorarem de diferentes formas, possuem mais consciência da relação do próprio corpo com o que o rodeia e estimula, do que aquando da sua prestação inicial. Apresentamos de seguida o resultado que revela as justificações das respostas negativas:

<b>Razão pela qual os alunos não conseguem conciliar o que acontece interna e externamente no seu corpo enquanto improvisam</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que não</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Durante a improvisação, penso muito, não me permitindo transmitir o que sinto internamente	1	14,3%
O meu pensamento interfere com a improvisação, acabando por me fazer repetir movimentos ou executá-los demasiado rápido	1	14,3%
Não tenho controlo das sensações que sinto (interno) e das reações que se seguem (externo)	1	14,3%
Quando improviso apenas estou concentrada no movimento que executo	1	14,3%
Por vezes o que acontece externamente sobrepõe-se ao que acontece internamente	1	14,3%
Algumas vezes sinto-me confusa com a informação interna e externa	1	14,3%
Distraio-me bastante e por isso não consigo conciliar ambos	1	14,3%
Nota: As duas primeiras linhas referem o mesmo problema, mas revelam consequências diferentes.		

Tabela 20 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.2 do 2º Questionário

Os alunos que consideram não conciliar o que acontece interna e externamente ao corpo, revelam dificuldade em analisar o estado corporal e/ou os estímulos externos, assim como dificuldade de concentração. Uma solução possível seria desarticular todos os estímulos externos que causam confusão e apenas analisar um de cada vez, tal como praticado nas aulas. Assim como no primeiro questionário, solicitamos aos alunos que confessassem a sua honestidade de movimento. As respostas foram as seguintes:

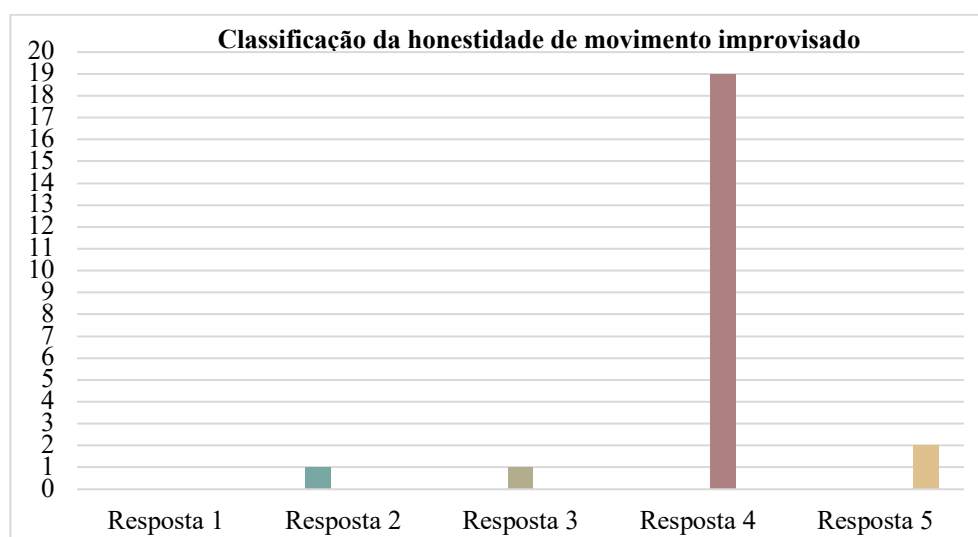


Gráfico 2 - Resultado das respostas relativas à pergunta 5 do 2º Questionário

Comparativamente com o primeiro questionário, é possível perceber que de um modo geral os alunos evoluíram exponencialmente. Agora, os alunos têm consciência do movimento que executam e da genuinidade do mesmo, logo, sabem melhor como a definir. A resposta 2 possui agora apenas um aluno. A evolução maior dá-se na resposta 3, na qual nove alunos diminuíram para um. A resposta 4 teve um crescimento de dez alunos comparativamente com o primeiro questionário, possuindo um total de dezanove alunos no segundo questionário. A resposta 5 revela um aumento de um aluno, passando a ter um total de dois alunos. Esta evolução não é só representada na análise da honestidade de movimento comparativamente com o primeiro questionário, mas também na compreensão do processo no qual o movimento tem lugar. Os alunos precisam de, primeiro, analisar constante e conscientemente o estado do corpo, entender a relação do corpo com os estímulos externos e deixar de dar importância ao produto final para, depois, poderem usufruir do processo de improvisação. É fácil verificar o progresso atingido, quando comparamos com o primeiro questionário.

Terminámos o segundo questionário indagando acerca do efeito da intervenção do estágio. Decidimos assim perguntar se os alunos sentiram alguma diferença após esta experiência. A resposta foi unanimemente positiva. Segue-se abaixo a justificação da resposta:

Qual a diferença que os alunos sentem devido à intervenção do estágio?	
Respostas dos alunos	Nº de alunos
Adquiri mais consciência corporal	4
As aulas ajudaram no entendimento da consciência corporal e na recolha de novo material e informação	1

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Com a introdução dos sistemas sensoriais e de mais ferramentas de trabalho, agora sinto-me mais confortável para explorar movimento improvisado	1
Sinto uma evolução muito acentuada. Percebo agora, que é possível improvisar através de vários elementos, o que desta forma proporciona uma nova abordagem na improvisação	1
Descobri que consigo executar vários movimentos que raramente executo, devido a sensações trabalhadas	1
Sei que posso recorrer aos sistemas sensoriais na procura de movimento autêntico e de diferentes tipos de movimento	1
Inicialmente não estava habituada a explorar os sistemas sensoriais, agora que os tenho conscientes, ajuda-me a movimentar de forma autêntica	1
Ao longo das aulas comecei a utilizar os sistemas sensoriais com mais frequência enquanto improvisava	1
Deixei de pensar tanto no movimento que executo, agora exploro pormenores captados pelos sistemas sensoriais e descubro novas formas de me mover	1
Explorar os 3 sistemas sensoriais fez-me ser capaz de desfrutar da improvisação sem ter de pensar	2
Ao explorar a audição e sem pensar no movimento, surgiu movimento novo	1
Tenho mais facilidade em me mover naturalmente sem ter de pensar no que vou fazer	1
Reparei que é mais fácil ser influenciada pelo que sinto do que pelo pensamento de preocupação relativamente à imagem estética que transmito	1
Inicialmente tinha dificuldade e receio de improvisar, com a intervenção do estágio, consegui libertar o meu movimento e desfrutar da improvisação	2
Inicialmente não me sentia confortável a improvisar, tinha receio que me criticassem e também tinha consciência que tendia a repetir movimento. Ao longo das aulas fui-me sentindo mais confiante, pois até explorei formas de improvisar que nunca (antes) tinha experimentado	1
Senti mais facilidade no entendimento dos exercícios devido à forma como foram abordados	2
Usando os sistemas sensoriais sinto que não repito movimento, mas que tenho mais criatividade para me movimentar	1
Sinto-me mais completo e com mais conteúdo para explorar	1
Explorar os sistemas sensoriais ajuda a ter mais ideias, mais consciência corporal e noção do que o corpo pode fazer	1
Com a intervenção do estágio sinto que escuto melhor o meu corpo e por isso, consigo executar um movimento honesto, orgânico e transparente	3
Consigo agora escutar melhor o corpo, por estas aulas se terem focado nos três sistemas sensoriais (visão, tato e audição)	1
Após esta intervenção, apercebi-me da importância dos sistemas sensoriais no meu movimento	11
Quando exploro os sistemas sensoriais, consigo imergir-me em mim própria sem ser influenciada por outros	1

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balleteatro

Agora consigo estabelecer contacto com o que me rodeia	1
Os sistemas sensoriais permitiram a existência de harmonia entre o movimento e o meu interior	1
Agora tenho uma linha condutora durante as improvisações	1
Os sistemas sensoriais estão mais apurados	1
Agora, escolho não pensar e apenas sentir o que o corpo necessita de fazer enquanto improvisa, pois acabam por acontecer movimentos interessantes	1
Embora ainda pense um pouco enquanto improviso, sinto que consigo sentir e libertar mais, assim como também me consigo expressar melhor	1
Sinto o meu movimento mais fluído	1
Inicialmente tinha dificuldade em permanecer de olhos fechados, agora apesar de não aguentar o tempo todo, consigo resistir durante mais tempo	1
Termos executado aulas no interior e exterior, ajudou a ter várias sensações para reagir	1
Sinto-me capaz de receber estímulos de formas diferentes às que explorava anteriormente, e de os integrar no meu movimento	1
Sinto-me mais livre e original ao improvisar	1
Sinto-me mais aberta a novos estímulos e com mais capacidade para lhes responder de forma organizada e perceptível	1
Conheço melhor o meu corpo e o meu movimento, assim como, sei o que executo enquanto improviso e o que o meu corpo tem para oferecer	2
As aulas no exterior ajudaram muito, senti-me em paz e capaz de fazer tudo	2
Agora sinto-me motivada para improvisar	1
Sinto uma evolução na forma como improviso e analiso o meu movimento	1

Tabela 21 - Resultado das respostas relativas à pergunta 6.1 do 2º Questionário

Tendo em conta os testemunhos presentes na tabela acima, parece certo afirmar, sem incorrerem em fantasias, que este estágio teve um impacto muito positivo nos alunos. Através dos comentários dos alunos, podemos confirmar a evolução por eles sentida ao longo das aulas. Revelam maior consciência corporal, maior apreciação do movimento que executam, maior capacidade de análise de movimento, habilidade para integração dos estímulos recebidos no movimento, acesso a uma linha condutora enquanto improvisam, facilidade de expressão, distância do pensamento durante o movimento, mais ferramentas de trabalho (sistemas sensoriais), sobremaneira, a execução de um movimento genuíno, orgânico, transparente e autêntico. Apesar de nem todos os alunos afirmarem ter facilidade de execução de movimento novo e autêntico, podemos asseverar que este estágio contribuiu para a evolução de parâmetros essenciais para o alcance de um movimento autêntico.

## REFLEXÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

---

O trabalho desenvolvido ao longo deste estágio mostrou-se útil: não só proporcionou opções aos alunos durante a exploração do movimento improvisado, como também nos permitiu testar uma nova abordagem na procura de movimento autêntico. Sabemos que nem todos os exercícios abordados nas aulas revelaram resultados para todos os alunos; da mesma feição, houve exercícios que de uma forma generalizada funcionaram melhor que outros. Dado o percurso deste estágio e a experiência à qual os alunos foram submetidos, sabemos terem autonomia suficiente para selecionar os exercícios que mais resultados obtiveram em seu benefício pessoal.

Em relação a aspetos organizativos, entendemos que a disposição de cada fase e a utilização específica dos instrumentos de recolha de dados dentro de cada fase, foi verdadeiramente adequada. A construção de cada fase proporcionou espaço de crescimento aos alunos, permitindo-lhes pequenos progressos graduais, ficando tal a dever-se, muito possivelmente, à quantidade não excessiva de objetivos a cumprir. Acreditamos que a abordagem de várias etapas neste estágio contribuiu para a satisfação dos alunos pelo sucesso atingido lentamente, incitando maior vontade de continuar e menor risco de frustração.

A abordagem metodológica que aqui apresentamos foca-se no decorrer de várias premissas que a nosso ver contribuíram para o sucesso. Inicialmente foi entregue um questionário aos alunos para que pudessem fazer um balanço acerca do seu conhecimento atual sobre o tema a ser abordado; após o seu preenchimento foi necessário preparar o corpo dos alunos para as fases que se avizinhavam, assim como preparar a capacidade reflexiva e de análise entre aspetos físicos, emocionais e intelectuais. De seguida, planeamos abordar o tema em diferentes fases, começando no sistema sensorial menos usado e terminando no mais recorrente. A acompanhar cada fase foi absolutamente imperativo proporcionar, pelo menos, um momento de escrita individual por aula, para que os alunos pudessem relacionar todos os campos envolvidos. Para a sua realização foi necessária a utilização de um diário de bordo individual, por forma a acompanhar o desenvolvimento dos alunos e comparar as reflexões escritas na avaliação de resultados. Relativamente à abordagem de cada fase, procurámos que os alunos interagissem com vários estímulos (da respetiva fase) e por esse motivo sempre que a meteorologia permitiu, as aulas decorreram no exterior. Os momentos de partilha e análise pedagógica de opiniões e pensamentos em grupo, apesar de reduzidos, tiveram um peso significativo no desenvolvimento dos alunos, assim como na evidência do seu progresso. Por

fim, para avaliar o conhecimento sobre o tema abordado após o envolvimento no estágio e o progresso ocorrido, foi feito um questionário semelhante ao inicial.

A forma como o corpo dos alunos envolvidos se adapta ou gera movimento revela a personalidade individual, criativa, autónoma, preenchida pelo potencial que cada um possui, assim como a formação sólida e a incorporação madura do movimento. Apesar de ao longo deste estudo os alunos apresentarem fragilidades correspondentes à faixa etária, revelaram vontade de aprender, capacidade de progresso e entusiasmo na descoberta de si mesmos através de movimento. Não só as idades abordadas corresponderam às nossas expectativas, como também, de uma forma geral, todo o desenvolvimento do estágio. No acompanhamento desse percurso individual em que os alunos se permitiram descobrir e auto conhecer, estávamos nós cada vez mais deleitados e honrados pelo que observávamos.

Este estudo confirma o que apenas previamente foi suspeitado. A sua abordagem pode apenas resultar em corpos maduros e conscientes, uma vez que não é possível ter um corpo consciente do movimento que executa, se intelectualmente não possui as ferramentas necessárias para o abraçar. A este respeito surge a necessidade de aconselhar a futura aplicação deste método em idades equivalentes e/ou mais adultas.

Estamos muito satisfeitos com os resultados obtidos. Foi possível observar os objetivos de cada fase a serem cumpridos, salvo pequenas exceções, na fase 1. O plano de aulas sairia beneficiado se fosse mais extenso para uma mais dilatada exploração. Foi obrigatório comprimir os conteúdos quando soubemos que tínhamos apenas disponíveis 20 horas totais (devido à existência de duas turmas), assim como também foi sentida uma ligeira pressão de execução dos conteúdos em cada fase.

Uma outra dificuldade encontrada desde o primeiro dia foi o tempo disponível para cada aula: 1h20m. As aulas não tinham a duração modelar de 1h30, porque o intervalo entre aulas tinha lugar nos 10 minutos seguintes à aula. As aulas exteriores foram uma mais valia para a exploração dos estímulos, no entanto, representaram mais um desafio uma vez que a deslocação para o jardim no início e final de aula representava cerca de 15 minutos. Em cada aula feita no exterior desaproveitavam-se aproximadamente 25 minutos no total, subtraindo muito tempo de aula.

Acreditamos que o presente estudo teria tido resultados mais consistentes caso não tivesse ocorrido uma interrupção curricular (envolvimento dos alunos num projeto curricular). Apesar de essa paragem não apresentar constrangimentos a nível reflexivo e de análise dos alunos, apresentou a nível físico, pois os alunos perderam principalmente o que foi abordado

na fase de introdução, forçando-nos a ter de repetir exercícios mais básicos no recomeço do estágio. Gostaríamos de sugerir que, numa futura utilização deste tema, o período de aplicação fosse mais alargado para que possa haver maior exploração e apropriação dos conceitos corporalmente, assim como o ajuste dos critérios de lecionação e avaliação para corresponder a uma prática pedagógica fértil e eficaz. Infelizmente, por força do momento vivido em todo o mundo (emergência de saúde pública epidemiológica SARS-CoV-2), não pode haver apresentação pública do que foi trabalhado neste estágio.

Este estágio teve um papel importante na expressividade e análise da relação dos alunos relativamente a eles próprios (fator interno) e aos que os rodeavam (fatores externos). Podemos afirmar que os alunos não só evoluíram fisicamente como também apoiaram esse progresso na escrita reflexiva, levando-os a um crescimento mais acentuado durante o estágio. Os alunos mostraram ser capazes de se movimentarem de forma autêntica perante cada sistema sensorial, assim como com todos os sistemas sensoriais em simultâneo. Juntando os três sistemas sensoriais, os alunos tiveram naturalmente mais escolha de estímulos distintos, ampliando assim as suas respostas instantâneas.

Salientamos ainda que durante o processo de aprendizagem, os alunos adquiriram mais consciência somática, aperfeiçoando o isolamento de sensações e de estímulos sensoriais percecionados corporalmente e diminuindo a necessidade excessiva da utilização da visão. Servimo-nos das características gerais de práticas somáticas, que contribuíram positivamente para o nosso estudo; no entanto, foram as fundações da prática somática, Movimento Autêntico, que particularmente nos orientaram durante o processo de estágio e que reforçaram a importância da partilha e reflexão de grupo. A utilização dos sistemas sensoriais, isolados ou em conjunto, tornou-se também conexa à partilha e reflexão característica da prática somática abordada, criando dessa forma maior envolvimento e valorização das tarefas executadas pelos alunos. A reunião dos conceitos agora mencionados e a sua união com o movimento improvisado e com *contact improvisation*, proporcionaram espaço de exploração livre, que, por sua vez, provocaram o desenvolvimento individual e a espontaneidade de movimento.

Tendo em conta os resultados obtidos e a satisfação com que ficámos do sucesso da implementação deste estágio, somos em demonstrar um profundo desejo e interesse em continuar o estudo do tema em questão, acreditando veementemente que traz vantagens para a aprendizagem e para um desenvolvimento enriquecedor dos alunos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Autard, J. (2004). *Dance Composition: A practical guide to creative success in dance making*. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315060033>
- Bacon, J. (2012). Body, movement and dance in psychotherapy. *Her body finds a voice: Authentic Movement in an imaginal world*. 7:2, 115-127. DOI: 10.1080/17432979.2011.631584.
- Bacon, J. (2015). Authentic movement: A field of practices. *Journal of Dance & Somatic Practices*. 7(2), 205-216.
- Balleteatro. (2017). Sobre. Consultado em março 16, 2020, em <https://balleteatro.pt/balleteatro/>
- Blom, L. & Chaplin, L. (1988). *The Movement of Movement: Dance Improvisation*. Dance Books: London.
- Brodie, J. (2006). The Application of Somatic Techniques in the Dance Class. *Somatics in Dance - Dance in Somatics*. *Journal Of Dance Education*, 6(3), 69-71.
- Brodie, J. & Lobel, E. (2012). *Dance and somatics: mind-body principles of teaching and performance*. McFarland Company: North Carolina.
- Esteves, L. (2008). *Visão Panorâmica da Investigação-Ação*. Porto Editora: Porto.
- Falcinelli, A. (2015). Awareness Through the Senses: A Multisensory Approach to Improvisation. *Dance Movement Therapy Theses*, 3.
- Fisher, J. (2007). Tangible acts: touch performances. In Banes & Lepecki, *The senses in performance* (166-179). Great Britain: MPG Books Ltd.
- Guerrero, M. (2008). Anais Abrace. *Formas de Improvisação em Dança*. 9 (1). Consultado em maio 5, 2019, em <http://twixar.me/g2hn>.
- Kearns, L. (2010). (s.t) . Somatics in Action How "I Feel Three-Dimensional and Real" Improves Dance Education and Training. *Journal Of Dance Education*, 10(2), 35-40.

- Kirsh, D. (2010), 'Thinking with the Body', *Proceedings of the 32nd Annual Conference of the Cognitive Science Society*, 176-194.
- Koner, P. (2012). *Elements of Performance*. Disponível em <http://twixar.me/j3vn>
- Leal, P. (2009). *Amargo Perfume: Dança pelos sentidos*. Tese de Doutoramento, (s.n), Campinas, Brasil.
- Lepkoff, D. (1998). Contact Improvisation or: What happens when I focus my attention on the sensations of gravity, the earth, and my partner?. *Contact Improvisation*. *Nouvelles de Danse*, 38-39, 113. Disponível em <http://twixar.me/MLln>
- Little, N. (2014). *Journal of Dance Somatic Practices*. *Restructuring the self-sensing: Attention training in contact improvisation*. 6, (2) 57-70. DOI 10.1386/jdsp.6.2.260\_1
- Louppe, L. (2012). *Poética da Dança Contemporânea* (1ª ed.). Lisboa: Orfeu Negro.
- Pallant, C. (2006). *Contact Improvisation: an introduction to a vitalizing dance form*. North Carolina: McFarland Company.
- Portaria nº52, de 13 de março. Diário da República n.º 52/2020, Série I. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros.
- Escola Superior de Dança. (2012). Regulamento do Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. Consultado em maio 23, 2020, em: [https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03\\_regulamentoestagiofinal\\_mestradoensinodanca\\_maio2012.pdf](https://www.esd.ipl.pt/wp-content/uploads/2015/01/03_regulamentoestagiofinal_mestradoensinodanca_maio2012.pdf)
- Rosário, R. (2016). Os métodos da educação somática nas aulas de dança clássica. *Alicerces*, 6, 215-224.
- Santos, A. (2015). *Dança a partir de estímulos sensoriais: Uma vivência prática e as suas reflexões teóricas*. Tese de Licenciatura, Aracaju, Sergipe, Brasil.
- Sousa, A. (2005). *Investigação em Educação*. Livros Horizonte: Lisboa.
- Stromsted, T. (2009) Authentic Movement: A dance with the divine, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 4:3, 201-213, DOI: 10.1080/17432970902913942
- Whitfield. P & Stoddart, M. (s.d). *Hearing, taste and Smell*. The Eye. Amadora: Ediclube.

## APÊNDICES

## APÊNDICE A – Observação Estruturada

---

Tabela de Observação Estruturada					
Nome do Aluno	Observação	Suficiente	Bom	Muito Bom	Notas
Número de aluno	Relação do aluno com o seu corpo/consciência anatômica				
	Relação com outros corpos				
	Distribuição de peso				
	Interpretação de movimento				
	Energia/presença				
	Noção espacial				
	Acuidade musical				

Tabela 14 - Observação Estruturada - Avaliação Individual

## APÊNDICE B – Declaração de Consentimento

---

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO (de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo)

**Título do estudo:** A Interação do Corpo com os Estímulos Através dos Sistemas Sensoriais enquanto promotora da autenticidade do movimento em improvisação

**Enquadramento:** Aula de Dança Contemporânea; Escola Superior de Dança sob orientação de Professor Vítor Garcia.

**Explicação do estudo:** Pretende-se utilizar a gravação áudio vídeo para recolha de dados de modo a facilitar o acompanhamento de possíveis mudanças corporais dos alunos ao longo da aplicação do projeto de estágio. Estas filmagens serão feitas no Balletatro Escola Profissional, acontecendo durante as várias aulas de aplicação do projeto, num total de 48 horas. As filmagens serão destruídas após a defesa do estágio em causa, num prazo máximo 2 anos.

**Condições e financiamento:** Este estágio não é financiado e não requer qualquer tipo de pagamento por parte dos alunos participantes. Caso não haja consentimento para seguir com as filmagens, o aluno não será incluído nas mesmas. Caso haja vontade de desistir a qualquer momento, poderá entrar em contacto (ver contactos abaixo) e terminar a qualquer altura.

**Confidencialidade e anonimato:** Os dados recolhidos terão um uso exclusivo para o presente estudo; assegura-se que os contactos criados serão feitos em ambiente de privacidade.

Agradeço o preenchimento deste documento e muito especialmente a sua colaboração, possibilitando assim o desenvolvimento deste projeto através de dados visíveis e por demais enriquecedores.

Tânia Pinto, estudante de mestrado na Escola Superior de Dança.

Contactos: contacto telefónico e endereço eletrónico da mestranda

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira, por favor, assinar este documento.

---

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Assinatura:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade  
do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

SE NÃO FOR O PRÓPRIO A ASSINAR POR IDADE OU INCAPACIDADE (se o menor  
tiver discernimento deve também assinar em cima, se consentir)

NOME: \_\_\_\_\_

BI/CC N.º: \_\_\_\_\_ DATA OU VALIDADE \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

GRAU DE PARENTESCO OU TIPO DE REPRESENTAÇÃO: \_\_\_\_\_

ASSINATURA \_\_\_\_\_

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE 2 PÁGINAS E FEITO EM DUPLICADO: UMA  
VIA PARA A INVESTIGADORA, OUTRA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.

**APÊNDICE C – Tabela de Observação**

<b>Nome do Aluno</b>	<b>Observação</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Bom</b>	<b>Muito Bom</b>	<b>Notas</b>
<b>Número do Aluno</b>	Relação do aluno com o seu corpo/consciência anatômica				
	Relação com outros corpos				
	Distribuição de peso				
	Interpretação de movimento				
	Energia/presença				
	Noção espacial				
	Acuidade musical				

## APÊNDICE D – 1º Questionário

Análise relativa ao 1º questionário entregue dia 07.01.2020 às duas turmas que integram 23 alunos no total. As perguntas que requerem explicação elaborada, têm a opção de responder várias vezes, por esse motivo, a quantidade de respostas pode não coincidir com o número total de alunos.

1. O que consideras ser consciência corporal?

O que os alunos consideram ser consciência corporal		
Respostas	Número de alunos	%
É a tentativa constante de conhecer e estudar o corpo	1	4,35%
Noção do movimento que o corpo executa	16	69,56%
Noção do estado do corpo	5	21,74%
Noção do corpo no espaço	3	13,04%
Capacidade de execução de qualquer tipo de movimento sem o auxílio da visão	1	4,35%
Noção das limitações do corpo	7	30,43%
Capacidade de não depender da visão para perceber possíveis obstáculos	1	4,35%
Controlo do corpo	3	13,04%
Avaliação instantânea do movimento executado	1	4,35%
Noção do corpo	5	21,74%
Isolamento das partes do corpo	3	13,04%
Consciência do tempo enquanto o movimento é executado	1	4,35%
Compreender que todos os movimentos têm um motivo	1	4,35%
Consciência do que é transmitido para o público	1	4,35%

Tabela 15 – Resultado das respostas relativas à pergunta 1 do 1º Questionário

2.1 Tens sempre consciência do que executas?



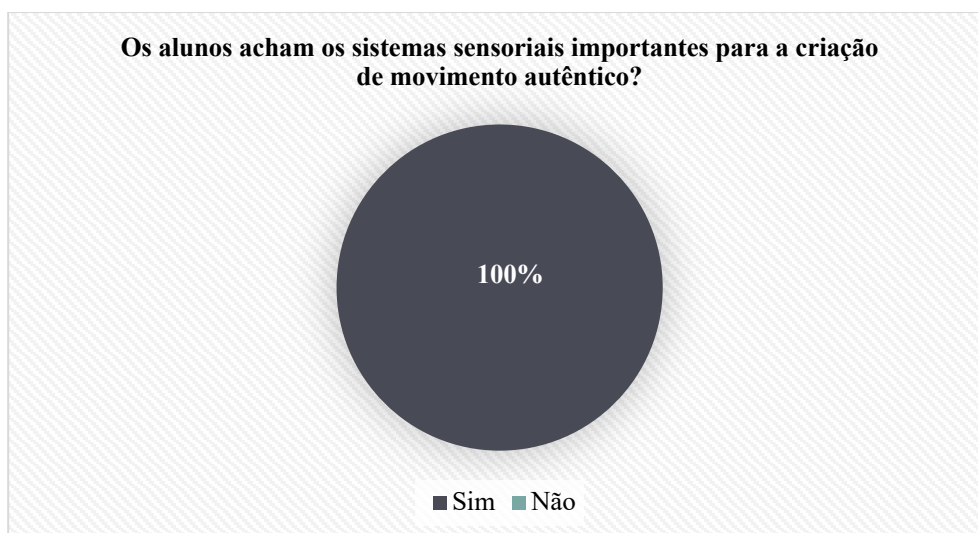
Gráfico 3 - Resultado das respostas relativas à pergunta 2.1 do 1º Questionário

3. Para ti, que parâmetros devem estar presentes para poderes executar movimento autêntico enquanto improvisas?

Que parâmetros devem estar presentes para os alunos poderem executar movimento autêntico em improvisação?		
Respostas	Número de alunos	%
Evitar o pensamento	7	30,43%
Disponibilidade para focar em estímulos ou ideias de forma constante	6	26,08%
Manter o corpo consciente	2	8,70%
Sair da zona de conforto	1	4,35%
Corpo relaxado	6	26,08%
Estado de espírito adequado	1	4,35%
Perceção do estado do corpo	1	4,35%
Sensibilidade corporal	4	17,39%
Controlo corporal	1	4,35%
Noção do espaço e do tempo	2	8,70%
Espaço livre de crítica	1	4,35%
Foco apenas no estímulo auditivo musical	1	4,35%
Introspeção individual na procura de estímulos por sentimentos	2	8,70%
Foco apenas no estímulo auditivo	3	13,04%
Apelo da criatividade	1	4,35%
Foco na amplitude de movimento	1	4,35%
Execução de movimento fluido	4	17,39%
Promoção de pensamento	1	4,35%

Tabela 16 - Resultado das respostas relativas à pergunta 3 do 1º Questionário

4. Achas que estes sistemas sensoriais (audição, tato, visão) são importantes para a criação de movimento autêntico?



#### 4.1. Se sim, como os usarias ou integrarias na criação/improvisação de movimento autêntico?

Como é que os alunos integrariam os sistemas sensoriais na criação/improvisação de movimento autêntico		
Respostas	Número de alunos	%
Exploração de ritmo	1	4,35%
Perceção do espaço ocupado pelo corpo	4	17,39%
Corpo livre para reagir a estímulos	7	30,43%
Visão apenas responsável pelo equilíbrio	1	4,35%
Interpretação apenas dos estímulos auditivos (música ou silêncio)	7	30,43%
Utilizar a visão para explorar diferentes dinâmicas e a presença em palco	1	4,35%
Ausência da visão para a exploração de outros sistemas sensoriais	1	4,35%
Contacto do corpo com o chão	1	4,35%
Contact Improvisation	2	8,70%
Evitar pensar	1	4,35%
Utilizar o olhar como observador de movimento	1	4,35%
Consciência do corpo através do toque	1	4,35%
Concentração visual	1	4,35%
Seriam utilizados para criar imagens mentais	2	8,70%
Interpretação de cada sistema sensorial para observar o movimento expressado	2	8,70%

Tabela 17 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.1 do 1º Questionário

5. É normal recebermos inspiração de vários estímulos quando improvisamos. Selecciona de acordo com o que te inspira, as respostas mais adequadas.

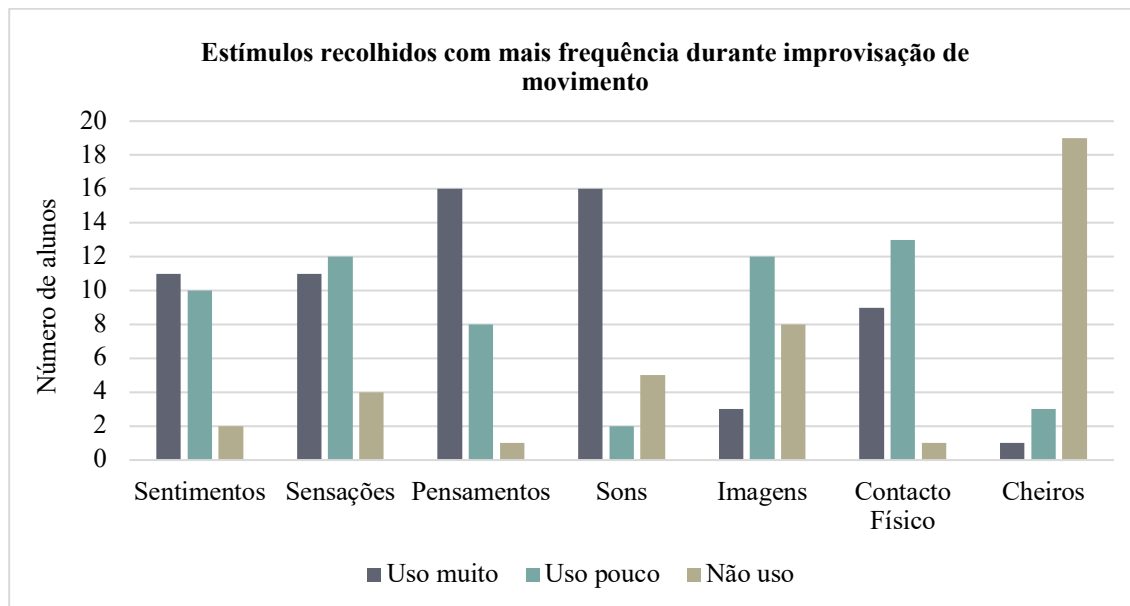


Gráfico 5 - Resultado das respostas relativas à pergunta 5 do 1º Questionário

6. Como classificarias a tua honestidade de movimento improvisado (sendo que 1 representa pouco honesto e 5 representa muito honesto)?

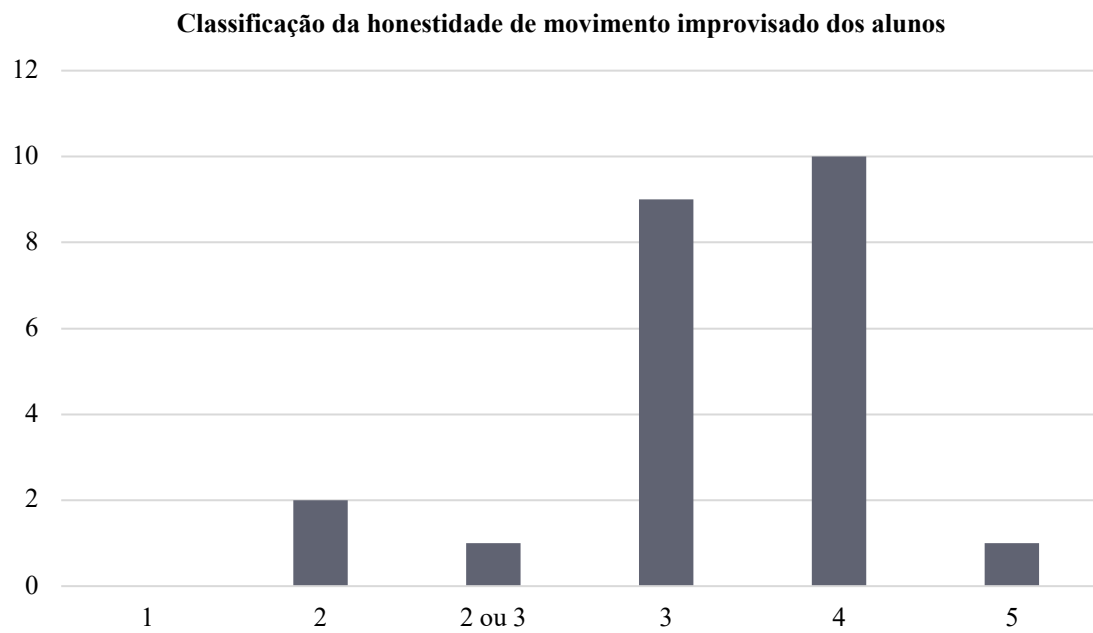


Gráfico 6 - Resultado das respostas relativas à pergunta 6 do 1º Questionário

## APÊNDICE E – Transcrição de Gravação de Áudio

---



Turma B

03.03.2020

Reflexão de grupo e partilha de pensamentos

### TRANSCRIÇÃO DE GRAVAÇÃO DE ÁUDIO

**Professora estagiária** – Quero que partilhem expliquem o que escreveram nos diários de bordo.

**Aluno B5** – A turma não conseguiu imitar os movimentos do Rafael, porque na minha opinião, para os executar corretamente não só é necessário observar como também, praticar o movimento, principalmente porque a sequência de movimento em causa era complexa e deslocava-se no espaço.

A segunda sequência foi um pouco semelhante relativamente ao resultado final, pois eram movimentos mais precisos e simples, de fácil captação visual. Por mais que se pratique, os movimentos imitados pela turma nunca poderão ser iguais, pois foram criados apenas por uma pessoa.

**Professora estagiária** – Então, tudo isso pode-se comprimir em três pontos. A complexidade dos movimentos provoca dificuldade na interpretação dos mesmos, assim como, a expansão de movimento no espaço e a amplitude de movimento.

**Aluno B3** – A concentração e a visão foram necessárias. Penso que a razão por terem acontecido movimentos diferentes foi devido às interpretações diferentes de cada um relativo ao que observavam. A perspetiva, o detalhe ou o lugar onde cada um está situado também afeta no entendimento do movimento.

**Professora estagiária** – Resumindo, foi mencionado que a turma toda estar concentrada ou não, pode condicionar cada interpretação individual. Como há uma ordem na imitação de movimento, apenas uma pessoa pode copiar o movimento da fonte primária, os restantes

copiam movimento já interpretado. É interessante pensar, que o produto final é um conjunto de interpretações. Os detalhes também são muito importantes.

**Aluno B7** – O movimento foi alterado devido ao estado de pânico com que cada um fica ao receber o movimento, depois instala-se insegurança sobre o que de facto foi observado e o que poderá ter sido imaginado. Quando chega o momento de chamar a pessoa da frente e mostrar o movimento, senti-me muito observada e nervosa pois não tinha a certeza do que teria que mostrar.

**Professora estagiária** – Acho que aqui entra, mais uma vez, o medo do julgamento, certo?

**Aluno B7**– Sim, e também o medo de passar algo errado.

**Aluno B6** – Sim, porque queremos que chegue ao fim de forma correta.

**Aluno B3** – É uma pressão que temos em cima.

**Professora estagiária** – É uma pressão de execução.

**Aluno B9** – Para mim o que correu mal foi o facto de a turma estar habituada a marcar o movimento no corpo para só depois o reproduzir, como isso não aconteceu, provocou mais confusão. Acho que esta abordagem deveria ser mais trabalhada.

**Professora estagiária** – É interessante observar o que acontece quando se contraria o hábito de primeiro observar e praticar no corpo e só depois apresentar. Há sempre alguma coisa que falta, o processo de ensaio.

**Aluno B2** – Foi interessante entender como cada corpo reproduz movimento de forma diferente e foi evidente que o corpo dos meus colegas não estava suficientemente ativo nem estavam visualmente atentos aos detalhes para receber o movimento e memorizar a sequência entregue. Já na segunda tentativa, a sequência conseguiu manter-se fiel à original durante mais tempo, talvez por estarem mais atentos, no entanto, a sequência correta foi-se perdendo, nas últimas pessoas, por uma má leitura corporal.

**Aluno B4** – Na primeira tentativa, por ser uma sequência tão grande e com movimentos amplos, dificultou a sua reprodução. Também, nesta primeira sequência a turma estava mais concentrada no que observava não considerando a sua futura reprodução no próprio corpo. Na segunda tentativa, a turma já estava mais concentrada no que iria reproduzir, e por isso correu melhor, no entanto, como foi dito atrás, a pressão de executar o movimento corretamente prejudicou a sua execução correta.

**Professora estagiária** – Mais alguém tem algo para adicionar?

**Aluno B11** – Acho que pode ter sido má compreensão corporal ou esquecimento do que foi observado. Nesse momento, como temos que passar movimento de qualquer das formas,

adicionamos movimentos que pensamos ser semelhantes aos observados, mas com a nossa interpretação pessoal, provocando um resultado final diferente.

**Professora estagiária** – Tenho umas palavras para vocês apontarem nos vossos diários de bordo, sobre este último exercício que temos estado a discutir. O objetivo é vocês dizerem se acham que algumas destas palavras influenciaram o vosso movimento. Corpo todo ou isolado; níveis; amplitude de movimento; velocidade; peso; fluidez/dinâmica; respiração; detalhe/qualidade.

Hoje vocês vão levar trabalho de casa, não é algo que vos ocupe muito tempo. Quero que expliquem se acham que algumas palavras tenham tido influência na vossa prestação e o porquê. Para terminar a aula, quero que expliquem por escrito no diário de bordo, o porquê do ‘nosso movimento ser apenas nosso’.

## APÊNDICE F – Transcrição de Gravação de Áudio

---



Turma B

10.03.2020

Reflexão de grupo e partilha de pensamentos

### TRANSCRIÇÃO DE GRAVAÇÃO DE ÁUDIO

**Professora estagiária** – A consciência das perguntas que vocês tinham apontado, com o objetivo de serem exploradas e/ou respondidas, ajudaram no aproveitamento do tempo na criação de movimento?

**Aluno B5** – No meu caso, no final do exercício esqueci-me de pensar nessas perguntas.

**Professora estagiária** – O objetivo era dar mais relevância a essas perguntas, na parte inicial do exercício (por isso é que o exercício foi dividido em três fases), porque depois era natural que a procura das respostas ou a exploração das perguntas, levasse a um resultado diferente. A segunda fase abordava perguntas mais relacionadas com o aspeto individual, e por isso, mesmo que houvesse perguntas para considerar, tinham um foco diferente. A terceira fase já era uma fase mais livre, mas todas estas fases dependam do vosso ritmo, não foram cronometradas propositadamente. O exercício baseou-se de uma forma simples, no pensamento e na elaboração de uma resposta natural.

**Aluno B8** – A partir da segunda fase deixei de pensar nas perguntas, até só cheguei a pensar em duas perguntas ‘o que é que eu penso disso?’ e ‘o que é que me fez sentir?’.

**Aluno B5** – Eu pensei muito na memória.

**Aluno B9** – Eu pensei mais na primeira fase do que na segunda porque achei a segunda mais abstrata. Fui pensando não só nas perguntas já estipuladas como também em curiosidades que iam surgindo na interação com os outros.

**Aluno B3** – Eu acho que pensei nas duas fases de forma igual, mas a primeira fase foi mais rápida, penso que foi pelo ambiente em que estamos todos inseridos, por ser dentro de uma sala,

não existem muitos estímulos, por isso as respostas eram conseguidas mais rapidamente. Como estava a olhar para a minha colega, dei por mim a pensar em memórias relacionadas com os movimentos ou posições que ela estava a fazer. Gostei bastante da terceira fase, pois achei que havia uma ligação entre as duas primeiras fases, que no fundo consistia em refletir sobre o que estava a observar, influenciando a terceira fase, que era mais livre.

**Aluno B7** – Eu acho que este exercício, por causa de ter estas fases, com estas perguntas, me ajudaram a criar uma linha condutora até à improvisação em sim. Achei que as perguntas da segunda fase ajudaram mais na observação do corpo que tinham à frente e a associação com memórias e ideias. Quando tive de conciliar o lado reflexivo individual (a pensar nas perguntas) e a interação com outro colega (visualmente) reparei que não regressei à mesma pergunta, pois, exatamente como numa conversa, o pensamento foi avançando com os estímulos que recebia visualmente.

**Professora estagiária** – O que estás a explicar é que a seguir à primeira fase veio a terceira fase, não sendo necessária a passagem pela segunda?

**Aluno B7** – Não, o que eu pensei na primeira fase, não foi tão útil como o que pensei na segunda fase. Por exemplo, na primeira fase a pergunta ‘o que é que eu penso disso?’ não me levou a nenhum lado, mas na segunda fase, a pergunta ‘o que é que isso me faz sentir?’, já resultou melhor.

**Professora estagiária** – Acham que este processo de três fases é útil para improvisar? Ajuda ter um ponto de partida (perguntas que precisam de resposta)?

Nádia – Sim, é como um guia para improvisação.

**Aluno B11** – O facto de estarmos a ter a conversa com outra pessoa ajuda muito na improvisação.

**Aluno B8** – Quem não tem tanta facilidade a improvisar é mesmo bom.

**Aluno B11** – Ver a outra pessoa ajuda no desenvolvimento do movimento.

**Aluno B8** – Estamos focados no pensamento, mas não de uma forma pressionada por haver várias perguntas em determinada ordem.

**Aluno B3** – Foi uma improvisação pensada porque existiu um processo para atingir um resultado (resultado esse, que não foi algo projetado, pois dependia de estímulos fornecidos por um corpo, este também, em constante improvisação).

**Aluno B10** – Talvez seja mais fácil ter um guia, em vez de ser livre.

## APÊNDICE G – 2º Questionário

Análise relativa ao 2º questionário entregue dia 18.03.2020 às duas turmas que integram 23 alunos no total. As perguntas que requerem explicação elaborada, têm a opção de responder várias vezes, por esse motivo, a quantidade de respostas pode não coincidir com o número total de alunos.

### 1. Consideras-te uma pessoa com consciência corporal?

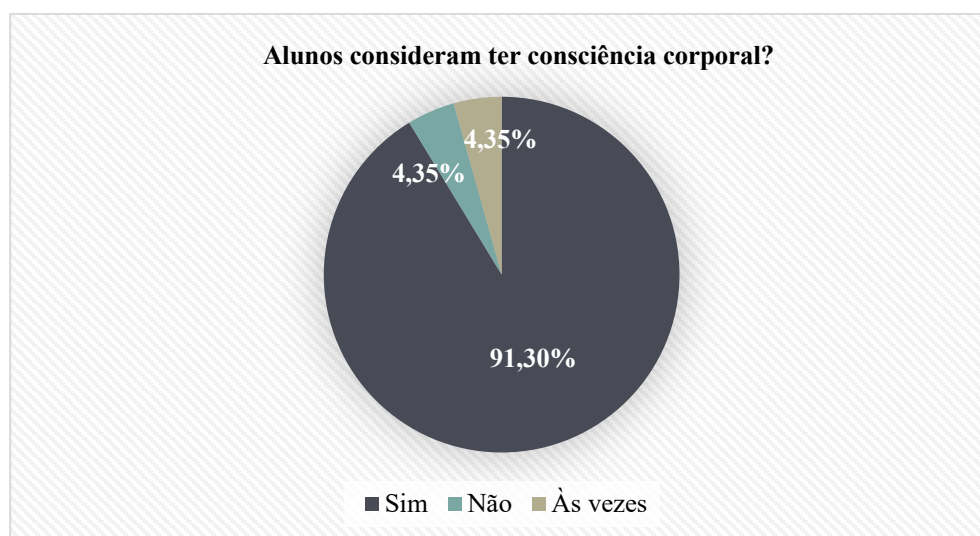


Gráfico 7 - Resultado das respostas relativas à pergunta 1 do 2º Questionário

#### 1.1. Porquê?

Razão pela qual os alunos consideram ter consciência corporal		
Respostas dos que afirmam que sim	Nº de alunos	%
Tenho noção do movimento que executo ou quero executar	4	19,04%
Tenho consciência para que direção me desloco	3	14,3%
Compreendo os limites do meu corpo	1	4,76%
Identifico as partes do corpo em movimento	4	19,04%
Sei que parte do corpo movimentar para expressar o que necessita	1	4,76%
Percebo a intenção do movimento	2	9,52%
Tenho controlo do corpo e dos movimentos	2	9,52%
Consigno compreender onde o corpo se situa espacialmente	4	19,04%
Porque tenho os sistemas sensoriais aprimorados	1	4,76%
Porque sei onde cada parte do corpo está	1	4,76%
Porque consigo escutar e analisar o estado do corpo	3	14,3%
Porque tenho movimento individual	1	4,76%

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Consigo adaptar o meu corpo ao meio envolvente	1	4,76%
Sei que parte do corpo utilizar para movimentar	3	14,3%
Entendo a finalidade do uso de cada sistema sensorial	1	4,76%

Tabela 18 - Resultado das respostas relativas à pergunta 1.1 do 2º Questionário

<b>Razão pela qual os alunos não consideram ter consciência corporal</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que não</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Tenho tensão corporal com frequência, transportando-se para o movimento	1	100%

Tabela 19 - Resultado das respostas relativas à pergunta 1.1 do 2º Questionário

<b>Razão pela qual os alunos consideram ter consciência corporal às vezes</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que às vezes</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Considero que a consciência corporal apenas é exequível se estiver concentrada no movimento que executo	1	100%

Tabela 20 - Resultado das respostas relativas à pergunta 1.1 do 2º Questionário

## 2. O que é movimento autêntico para ti?

<b>Definição de movimento autêntico feita pelos alunos</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Movimento que envolve o corpo todo	1	4,35%
Movimento grande envolvendo o corpo todo de uma forma fluída e utilizando os três níveis	1	4,35%
Desenvolvimento do sentido de escuta dos impulsos corporais e entender o que provoca no movimento	1	4,35%
Desenvolvimento do sentido de escuta dos impulsos corporais (pensamentos, sensações, desejos, memórias, sons)	2	8,70%
Movimento característico e individual	5	21,74%
Movimento não conhecido corporalmente	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento, permitindo liberdade de movimento	8	34,78%
Movimento com influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Movimento consciente que permite sentir, mover e pensar, expressando o que o corpo necessita	3	13,04%
Procura constante de movimento diferente	1	4,35%
Movimento com muito significado, expressão e vida	1	4,35%
Movimento que faça sentido e controlado	1	4,35%
Movimentos influenciados pelos sistemas sensoriais e pelo estado de espírito individual	1	4,35%
Movimento fluído que não depende de estrutura, sendo fiel aos requisitos corporais de cada um	1	4,35%

Tabela 21 - Resultado das respostas relativas à pergunta 2 do 2º Questionário

### 2.1. Consideras ter um movimento autêntico quando improvisas?

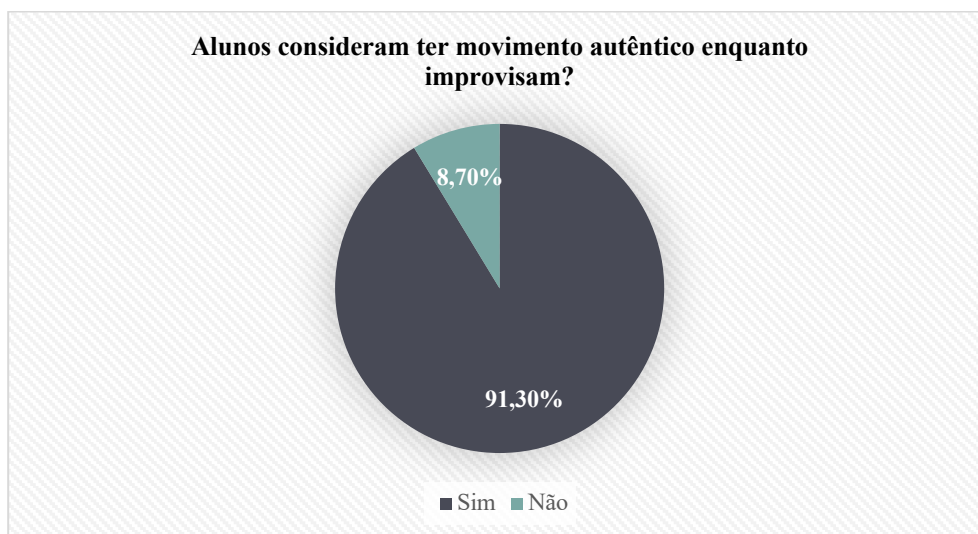


Gráfico 8 - Resultado das respostas relativas à pergunta 2.1 do 2º Questionário

2.2. Na tua opinião, que parâmetros são indispensáveis para obteres movimento autêntico na improvisação?

Parâmetros indispensáveis para a obtenção de movimento autêntico na improvisação		
Respostas	Nº de alunos	%
Consciência corporal	2	8,70%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	7	30,06%
Concentração	3	13,04%
Utilização do espaço	1	4,35%
Movimento sem influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Permitir movimento com influência de intenção preestabelecida	1	4,35%
Guiar o movimento tendo em conta o que o corpo sente	1	4,35%
Utilização de estímulos que permitam criar um fio condutor desde o início até ao fim da improvisação	1	4,35%
Fluidez de movimento	1	4,35%
Sentido de escuta corporal	3	13,04%
Noção do que se pretende executar	1	4,35%
Consciência do que se pretende transmitir	1	4,35%
Utilização do estímulo visual através de imagens	1	4,35%
Ignorar o pensamento de constante julgamento dos outros para comigo	1	4,35%
Utilização de sentimentos (não só na sua execução (interior) como na sua transmissão (exterior))	1	4,35%
Empenho	1	4,35%

<b>Respostas não consideradas por não corresponderem a alunos que sabem a definição de movimento autêntico</b>		
Movimento fluído que não depende de pensamento	1	4,35%
Consciência corporal	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	1	4,35%
Utilização do corpo todo conectando todas as partes corporais de forma lógica e consistente	1	4,35%
Percecionar como o corpo se encontra no espaço	1	4,35%
Entender como o corpo se desloca no espaço	1	4,35%
Fluidez de movimento	1	4,35%
Movimento sem influência do movimento dos outros (ainda que possa servir de inspiração)	1	4,35%

Tabela 22 - Resultado das respostas positivas relativas à pergunta 2.2 do 2º Questionário

<b>Parâmetros indispensáveis para a obtenção de movimento autêntico na improvisação</b>		
<b>Respostas</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Confiança	1	4,35%
Movimento sem influência de pensamento/liberdade de movimento	1	4,35%
Concentração	1	4,35%
Improvisar de olhos fechados	1	4,35%
<b>Respostas não consideradas por não corresponder a um aluno que sabe a definição de movimento autêntico</b>		
Não pensar na imagem que é transmitida para o exterior	1	4,35%
Preestabelecer um sentido para o movimento improvisado	1	4,35%

Tabela 23 – Resultado das respostas negativas à pergunta 2.2. do 2º Questionário

3. Achas que estes sistemas sensoriais (audição, tato, visão) são importantes para obter movimento autêntico?

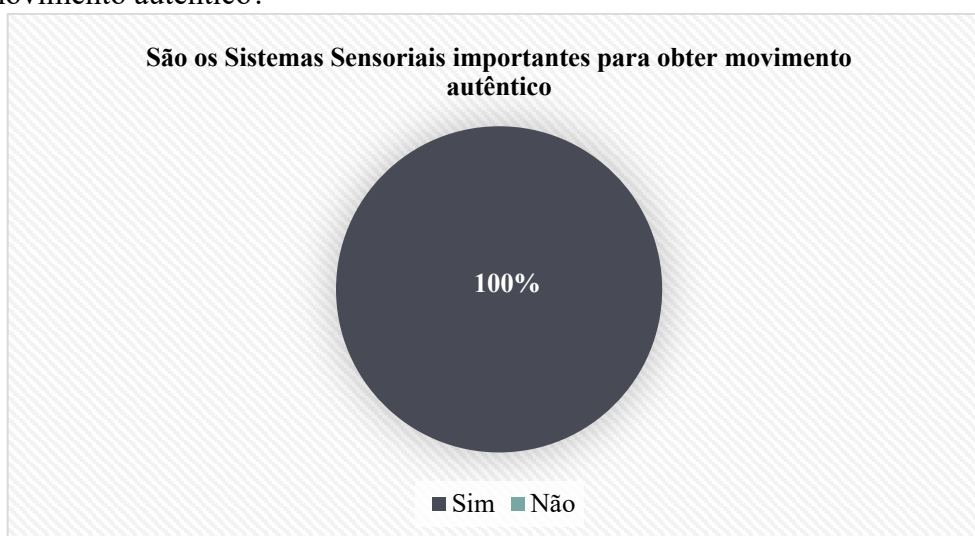


Gráfico 9 - Resultado das respostas relativas à pergunta 3 do 2º Questionário

4. Consegues conciliar o que acontece interna e externamente no teu corpo enquanto improvisas?

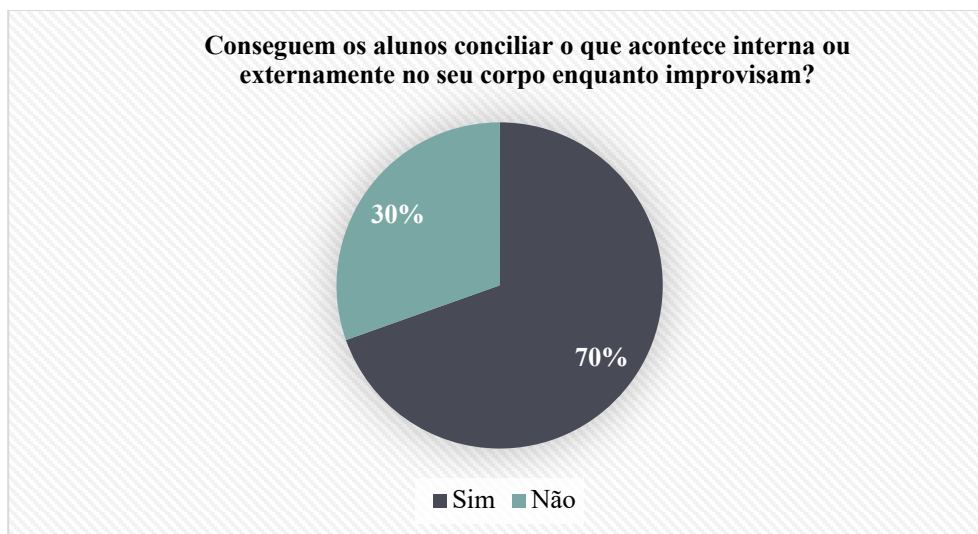


Gráfico 10 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4 do 2º Questionário

4.1. Se sim, como?

<b>Forma de como os alunos conciliam o que acontece interna e externamente no seu corpo enquanto improvisam</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que sim</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Os estímulos externos impulsionam sensações e sentimentos internos que se traduzem em movimento	4	25%
Os estímulos auditivos (externo) ligam-se internamente, provocando sentimentos que se traduzem em movimento	1	6,25%
Sentimentos e memórias (interno), são estimulados externamente, formulando respostas de movimento de registo interno e externo em simultâneo	1	6,25%
Quando me movimento, sinto (interno) instantaneamente o que executo (externo) de uma forma muito pormenorizada	1	6,25%
Internamente, os sentimentos influenciam e impulsionam o movimento (externo)	2	12,5%
Se estiver concentrada interna e externamente consigo conciliar	2	12,5%
Primeiro entendo o que acontece internamente para depois executar externamente	1	6,25%
Internamente procuro sentir o meu corpo e as suas tensões. Externamente recolho informações de prazer, felicidade e sucesso	1	6,25%
Utilizo os sistemas sensoriais para ligar o exterior ao interior do meu corpo	3	18,75%
Quando me movimento tenho a perceção de como o corpo se movimenta externamente e como me faz sentir internamente através dos sistemas sensoriais	2	12,5%

Nota: As primeiras três linhas fundamentam todas o mesmo. A 2ª e 3ª linhas são um pouco mais específicas. A última frase fundamenta o mesmo que a penúltima, mas de uma forma mais detalhada.

Tabela 24 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.1 do 2º Questionário

4.2. Se não, como?

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

<b>Razão pela qual os alunos não conseguem conciliar o que acontece interna e externamente no seu corpo enquanto improvisam</b>		
<b>Respostas dos que afirmam que não</b>	<b>Nº de alunos</b>	<b>%</b>
Durante a improvisação, penso muito, não me permitindo transmitir o que sinto internamente	1	14,3%
O meu pensamento interfere com a improvisação, acabando por me fazer repetir movimentos ou executá-los demasiado rápido	1	14,3%
Não tenho controlo das sensações que sinto (interno) e das reações que se seguem (externo)	1	14,3%
Quando improviso apenas estou concentrada no movimento que executo	1	14,3%
Por vezes o que acontece externamente sobrepõe-se ao que acontece internamente	1	14,3%
Algumas vezes sinto-me confusa com a informação interna e externa	1	14,3%
Distraio-me bastante e por isso não consigo conciliar ambos	1	14,3%

Nota: As duas primeiras linhas referem o mesmo problema, mas revelam consequências diferentes.

Tabela 25 - Resultado das respostas relativas à pergunta 4.2 do 2º Questionário

5. Como classificarias a tua honestidade de movimento improvisado (sendo que 1 representa pouco honesto e 5 representa muito honesto)?

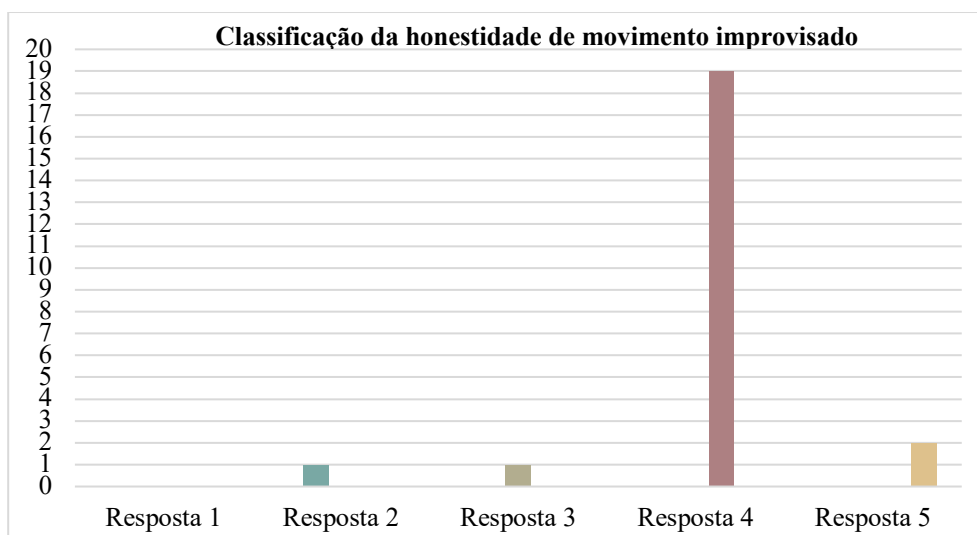


Gráfico 11 - Resultado das respostas relativas à pergunta 5 do 2º Questionário

6. Sentes alguma diferença quando improvisas devido à intervenção deste estágio?



Gráfico 12 - Resultado das respostas relativas à pergunta 6 do 2º Questionário

6.1. Explica a tua resposta acima e qual a diferença que sentes se esse for o caso.

<b>Qual a diferença que os alunos sentem devido à intervenção do estágio?</b>	
<b>Respostas dos alunos</b>	<b>Nº de alunos</b>
Adquiri mais consciência corporal	4
As aulas ajudaram no entendimento da consciência corporal e na recolha de novo material e informação	1
Com a introdução dos sistemas sensoriais e de mais ferramentas de trabalho, agora sinto-me mais confortável para explorar movimento improvisado	1
Sinto uma evolução muito acentuada. Percebo agora, que é possível improvisar através de vários elementos, o que desta forma proporciona uma nova abordagem na improvisação	1
Descobri que consigo executar vários movimentos que raramente executo, devido a sensações trabalhadas	1
Sei que posso recorrer aos sistemas sensoriais na procura de movimento autêntico e de diferentes tipos de movimento	1
Inicialmente não estava habituada a explorar os sistemas sensoriais, agora que os tenho conscientes, ajuda-me a movimentar de forma autêntica	1
Ao longo das aulas comecei a utilizar os sistemas sensoriais com mais frequência enquanto improvisava	1
Deixei de pensar tanto no movimento que executo, agora exploro pormenores captados pelos sistemas sensoriais e descubro novas formas de me mover	1
Explorar os 3 sistemas sensoriais fez-me ser capaz de desfrutar da improvisação sem ter que pensar	2
Ao explorar a audição e sem pensar no movimento, surgiu movimento novo	1
Tenho mais facilidade em me mover naturalmente sem ter que pensar no que vou fazer	1
Reparei que é mais fácil ser influenciada pelo que sinto do que pelo pensamento de preocupação relativamente à imagem estética que transmito	1
Inicialmente tinha dificuldade e receio de improvisar, com a intervenção do estágio, consegui libertar o meu movimento e desfrutar da improvisação	2
Inicialmente não me sentia confortável a improvisar, tinha receio que me criticassem e também tinha consciência que tendia a repetir movimento. Ao longo das aulas fui-me sentindo mais confiante, pois até explorei formas de improvisar que nunca antes tinha experimentado	1
Senti mais facilidade no entendimento dos exercícios devido à forma como foram abordados	2
Usando os sistemas sensoriais sinto que não repito movimento, mas que tenho mais criatividade para me movimentar	1
Sinto-me mais completo e com mais conteúdo para explorar	1
Explorar os sistemas sensoriais ajuda a ter mais ideias, mais consciência corporal e noção do que o corpo pode fazer	1
Com a intervenção do estágio sinto que escuto melhor o meu corpo e por isso, consigo executar um movimento honesto, orgânico e transparente	3

A Interação do Corpo com os Estímulos através dos Sistemas Sensoriais enquanto Promotora da Autenticidade do Movimento em Improvisação | 3º ano de Ensino Profissional de Dança: Balletatro

Consigno agora escutar melhor o corpo, por estas aulas se terem focado nos três sistemas sensoriais (visão, tato e audição)	1
Após esta intervenção, apercebi-me da importância dos sistemas sensoriais no meu movimento	11
Quando exploro os sistemas sensoriais, consigo imergir-me em mim própria sem ser influenciada por outros	1
Agora consigo estabelecer contacto com o que me rodeia	1
Os sistemas sensoriais permitiram a existência de harmonia entre o movimento e o meu interior	1
Agora tenho uma linha condutora durante as improvisações	1
Os sistemas sensoriais estão mais apurados	1
Agora, escolho não pensar e apenas sentir o que o corpo necessita de fazer enquanto improvisa, pois acabam por acontecer movimentos interessantes	1
Embora ainda pense um pouco enquanto improviso, sinto que consigo sentir e libertar mais, assim como também me consigo expressar melhor	1
Sinto o meu movimento mais fluído	1
Inicialmente tinha dificuldade em permanecer de olhos fechados, agora apesar de não aguentar o tempo todo, consigo resistir durante mais tempo	1
Termos executado aulas no interior e exterior, ajudou a ter várias sensações para reagir	1
Sinto-me capaz de receber estímulos de formas diferentes às que explorava anteriormente, e de os integrar no meu movimento	1
Sinto-me mais livre e original ao improvisar	1
Sinto-me mais aberta a novos estímulos e com mais capacidade para lhes responder de forma organizada e perceptível	1
Conheço melhor o meu corpo e o meu movimento, assim como, sei o que executo enquanto improviso e o que o meu corpo tem para oferecer	2
As aulas no exterior ajudaram muito, senti-me em paz e capaz de fazer tudo	2
Agora sinto-me motivada para improvisar	1
Sinto uma evolução na forma como improviso e analiso o meu movimento	1

Tabela 26 - Resultado das respostas relativas à pergunta 6.1 do 2º Questionário