



**Instituto Politécnico de Lisboa**  
**Escola Superior de Dança**

**O Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas  
de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de  
Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório  
Regional Silva Marques**

Lia Vitória Nunes Abreu

Orientador: Professor Doutor Ângelo Cid Neto

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

setembro de 2024



**Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança**

**O Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas  
de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de  
Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório  
Regional Silva Marques**

Lia Vitória Nunes Abreu

Orientador: Professor Doutor Ângelo Cid Neto

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

setembro de 2024

## Agradecimentos

---

Ao meu orientador Professor Doutor Ângelo Neto, pela confiança e paciência interminável depositada em mim e no meu trabalho, por acreditar sempre no processo e por potenciar o desenvolvimento de um trabalho consciente e repleto de desafios. À calma nas orientações necessárias para escrever o relatório de estágio.

À instituição Conservatório Regional Silva Marques e à Diretora Pedagógica Catarina Ribeiro pelo apoio e disponibilidade prestado a qualquer momento. À professora cooperante Catarina Morais que tanto partilhou a sua sabedoria no decorrer da lecionação e sempre pronta a ajudar.

Às alunas do estágio sempre prontas para me receber todas as terças e quintas-feiras na Academia, com vontade de aprender e partilhar conhecimentos.

A todos os professores do Mestrado em Dança, nomeadamente à professora Isabel Duarte por toda a resiliência e alegria que transmitiu no decorrer destes anos e à professora Sylvia Rymer pela sua tranquilidade nas palavras quando o mundo parecia desabar.

À turma que me acompanhou, em especial carinho à Isabella Henriques sempre preparada para corrigir qualquer parágrafo e bem-disposta e ao Hélder Sumares pelas rodadas infinitas de conversa sobre as dificuldades e conselhos imprescindíveis sobre motivação.

Ao Sasha, pelos choros e conversas infinitas.

Ao apoio incondicional da minha família, nomeadamente das minhas irmãs gêmeas, Luana e Liliana por nunca deixarem sentir me sozinha, ao meu primo João Paulo pelas longas horas de chamadas ao telemóvel, ao meu padrinho Élvio Sousa pelas brincadeiras constantes.

Por fim em especial....

Porque sem eles não era possível realizar os meus desejos e ambições, aos meus queridos pais por nunca duvidarem das minhas escolhas, apoiarem incondicionalmente qualquer decisão minha e nunca perderem a esperança em mim no decorrer de toda esta jornada desafiante, com muito altos e baixos.

A todos, muito obrigada!

## Resumo

---

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Curso de Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança, do Instituto Politécnico de Lisboa, no decorrer do ano letivo de 2023/2024. A proposta elaborada foi aplicada no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea do 9º ano ou 5º ano do Curso Básico de Dança do Ensino Artístico Especializado no Conservatório Regional Silva Marques. O trabalho, cujo tema foi o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea, estruturou-se em conceitos provenientes do treino em dança e no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória. Assim, foram trabalhados conceitos relacionados com princípios do treino em dança, articulados com princípios de movimento da Técnica de *Flying Low* no âmbito da Dança Contemporânea. Deste modo, foi possível refletir e complementar a prática pedagógica e o processo de ensino-aprendizagem no contexto do estágio. O plano de ação teve como objetivo principal a promoção e o estudo do desenvolvimento do volume máximo de oxigénio nas alunas uma vez que a dança é considerada uma atividade aeróbica. Deste modo, foram desenvolvidos exercícios de aula com diferentes intensidades e cargas, explorando o repouso ativo para gerir a fadiga das alunas, a integração da corrida em alguns exercícios, uma particularidade do treino aeróbio. O estágio foi desenvolvido com base na metodologia de pesquisa de investigação-ação, identificando e analisando os dados recolhidos a partir dos instrumentos de recolha como as grelhas de observação, questionário, diário de bordo e a aplicação de dois testes: *Dance Aerobic Fitness Test* e o *Yo-Yo Intermittent Recovery Test*. Os resultados obtidos demonstram que é possível promover, o desenvolvimento cardiorrespiratório em todas as alunas, com adaptações e estratégias metodológicas adequadas ao perfil da turma.

**Palavras-chave:** Dança Contemporânea; Treino em dança; Resistência Cardiorrespiratória; VO<sub>2</sub>max.

# Abstract

---

This internship report was prepared within the scope of the Master's Course in Dance Teaching at the Escola Superior de Dança, of the Instituto Politécnico de Lisboa, during the academic year 2023/2024. The proposal made was applied in the context of Contemporary Dance Technique classes in the 9th year or 5th year of the Basic Dance Course of Specialized Artistic Education at the Conservatório Regional Silva Marques. The work, the theme of which was the development of cardiorespiratory resistance in the context of Contemporary Dance Technique classes, was structured around concepts arising from dance training and the development of cardiorespiratory capacity. Therefore, concepts related to the principles of dance training were worked on, articulated with movement principles of the Flying Low Technique in the field of Contemporary Dance. This way, it was possible to reflect and complement the pedagogical practice and the teaching-learning process in the context of the internship. The main objective of the action plan was to promote and study the development of maximum oxygen volume in students, since dancing is considered an aerobic activity. Class exercises with different intensities and loads were developed, exploring active rest to manage the students' fatigue, and the integration of running into some exercises, a particularity of aerobic training. The internship was developed based on the research-action research methodology, identifying and analyzing the data collected with collection instruments such as observation grids, questionnaires, a logbook and the application of two tests: Dance Aerobic Fitness Test and the Yo-Yo Intermittent Recovery Test. The results obtained demonstrate that it is possible to promote cardiorespiratory development in all students, with adaptations and methodological strategies appropriate to the class profile.

**Keywords:** Contemporary Dance; Dance training; Cardiorespiratory Resistance; VO<sub>2</sub>max.

Índice:	
Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice:	iv
Índice de Tabelas	v
Índice de Figuras	vi
Índice dos gráficos	vii
Siglas e Acrónimos	viii
Introdução	9
Capítulo I – Enquadramento Geral	11
1.1 Pertinência do estudo: Problemática e Motivação	11
1.1.1 Caracterização da escola cooperante	12
1.1.2. Plano de estudos	13
1.1.3. Público-alvo	13
1.1.4. Recursos humanos, físicos e materiais	14
1.1.5. Objetivos do estágio	15
1.1.6. Cronograma	16
Capítulo II – Enquadramento Teórico	19
2.1 Dança Contemporânea	19
2.1.1 Técnica de Dança Contemporânea	21
2.1.1.2 <i>Flying Low</i>	21
2.2 O treino em Dança	23
2.3 Treino aeróbio	26
2.4 Condição Física	27
2.5 Resistência	30
2.6 Variantes do treino	32
2.6.1 Intensidade	32
2.6.2. Duração	33
2.6.3 Frequência	33
2.6.4 Progressão	33
Capítulo III – Metodologia de investigação	34
3.1. Investigação-Ação	34
3.1.1. Técnicas e instrumentos de recolha de dados	38

3.1.2 Observação	38
3.1.3 Inquérito por Questionário	39
3.1.4 Diário de bordo (como notas pessoais)	39
3.1.5 Grelhas de observação	40
3.1.6 Gravação de vídeo e registo de imagem	40
Capítulo IV – Testes Físicos	42
4.1 <i>Dance Aerobic Fitness Teste (DAFT)</i>	41
4.1.1 Escala de Borg	44
4.1.2 Folha de registo percepção subjetiva de esforço (PSE)	45
4.2 <i>Yoyo Intermittent Recovery Test (YYIRT)</i>	44
4.2.1 Execução do teste (YYIRT)	46
4.3 Plano de ação	46
Capítulo V – Apresentação e análise dos dados	49
5.1 Observação Estruturada	49
5.1.1. Observação da semana de aulas	50
5.1.2. Observação da aula aberta ao público (23/11/2023)	52
5.2. Participação Acompanhada	53
5.2.1. Reflexões	55
5.2.1.1 1ª Etapa	56
5.2.1.2 2ª Etapa	59
5.3. Lecionação Autónoma	60
5.3.1. Objetivos da Lecionação Autónoma	61
5.3.2. Metodologia de Lecionação	62
5.4. Apresentação dos dados obtidos nos testes	70
5.5. Análise e interpretação dos dados	73
5.6. Participação em outras atividades	77
Reflexões Finais	80
Referências Bibliográficas	83
Apêndices	87
Apêndice A – Questionário de Atividade Física e Saúde	87
Apêndice B – Resultado do Inquérito por questionário	90
Apêndice C – Grelhas de observação	93
Apêndice D – Termo de autorização de Registo de Imagens	94

Apêndice E – Resultado do teste <i>Yoyo Intermittent Recovery Test (YYIRT)</i>	95
Apêndice F – Resultado da 1ª avaliação do teste <i>DAFT</i>	96
Apêndice G – Resultado da 2ª avaliação do <i>DAFT</i>	101
Apêndice H – Termo de consentimento livre e informado	106
Apêndice I – Folha de registo do <i>Dance Aerobic Fitness Test (DAFT)</i>	107
Apêndice J – Folha de registo da escola de Borg (PSE)	108
Apêndice K – Vídeos da prova final construída em conjunto com a professora cooperante da prova global final das alunas do CRSM	109
Apêndice L - Calendarização Geral do Estágio	110
Apêndice M – Plano de aula: Aula experimental na Fase da Observação Estruturada	111
Apêndice N - Plano de exercícios da Participação Acompanhada	113
Apêndice O - Plano da prova	115
Apêndice P - Plano de aula: Exame global	117
Apêndice Q – Análise do parâmetro FC do teste <i>DAFT</i>	120
Apêndice R – Parâmetro do controlo de Movimento	121
Apêndice S – Parâmetro da precisão	122
Apêndice T – Parâmetro da Técnica	123
Apêndice U – Parâmetro da dinâmica	124
Apêndice V - Parâmetro do Tempo/Precisão rítmica	125
Apêndice W – Parâmetro do desempenho geral	126
Apêndice X – Palestra sobre a prevenção de lesões	127
Apêndice Y - Planificação das aulas na Fase da Lecionação Autónoma	136
Anexo I - Programa da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea do CRSM 2023/2024	141
Anexo II - Planificação da disciplina Técnica de Dança Contemporânea do 5º ano no EAE do CRSM	140

## Índice de Tabelas

---

Tabela 1 <i>Plano de estudos do Curso Básico de Dança do CRSM</i>	13
Tabela 2 <i>Fases do estágio e duração</i>	16
Tabela 3 <i>Resumo da calendarização das fases do estágio, instrumentos de recolha de dados e objetivos pretendidos</i>	17
Tabela 4 <i>Abordagem Quantitativa</i>	35
Tabela 5 <i>Modelo traduzido e transcrito, proposto por Wyon et al. 2003</i>	43
Tabela 6 <i>Fases da Observação Estruturada</i>	49
Tabela 7 <i>Warm up</i>	51
Tabela 8 <i>Desenvolvimento da aula</i>	51
Tabela 9 <i>Principais tópicos trabalhados em aula</i>	69
Tabela 10 <i>Resultados da 1ª avaliação do teste YYIRT</i>	72
Tabela 11 <i>Resultados da 2ª Avaliação do teste YYIRT</i>	72
Tabela 12 <i>Assiduidade das alunas</i>	73
Tabela 13 <i>Valores por norma para mulheres nível 1</i>	74

## Índice de Figuras

---

Figura 1 <i>Etapas da Respiração celular e o local onde ocorrem</i>	26
Figura 2 <i>A Conceptual Model of the Training Distress Process</i>	29
Figura 3 <i>Ciclo de Investigação Ação</i>	36
Figura 4 <i>Escala de Borg</i>	44
Figura 5 <i>YYIRT distâncias utilizadas</i>	46
Figura 6 <i>Grupo 1, 1ª avaliação DAFT</i>	61
Figura 7 <i>Grupo 2, 1ª avaliação DAFT</i>	61

## Índice dos gráficos

---

Gráfico 1 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, FC</i>	70
Gráfico 2 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Controlo do movimento</i>	71
Gráfico 3 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Precisão</i>	71
Gráfico 4 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Técnica</i>	71
Gráfico 5 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Dinâmica</i>	72
Gráfico 6 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Tempo/Precisão rítmica</i>	72
Gráfico 7 <i>Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Desempenho Geral</i>	72

# Siglas e Acrónimos

---

CRSM – Conservatório Regional Silva Marques

*DAFT – Dance Aerobic Fitness Test*

EAE – Ensino Artístico Especializado

ESD – Escola Superior de Dança

TDC. – Técnica de Dança Clássica

TDCont. – Técnica de Dança Contemporânea

VO<sub>2</sub>max. – Volume máximo de oxigénio

*YYIRT – Yoyo Intermittent Recovery Test*

# Introdução

---

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino de Dança da Escola Superior de Dança (ESD) do Instituto Politécnico de Lisboa e tem como principal objetivo documentar e analisar o Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória em alunas do 5.º ano do curso de Dança do Ensino Artístico Especializado, no Conservatório Regional Silva Marques (CRSM). Este estudo foi realizado no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea (TDCont.) O desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória foi trabalhado através da implementação de um conjunto de estratégias ancoradas nos conceitos do treino em dança no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea. Esta metodologia combinou a Técnica *Flying Low*, desenvolvida por David Zambrano, com o treino aeróbio, visando melhorar a condição física e a resistência das alunas. O processo foi sustentado nas seguintes variantes do treino: intensidade, duração, frequência e progressão, com o objetivo de promover o desenvolvimento físico das alunas de forma integrada com a prática artística.

O estágio foi estruturado em quatro fases principais: Observação Estruturada, Participação Acompanhada, Participação em outras atividades e Lecionação Autónoma. Com base na metodologia de investigação de investigação-ação, ao longo dessas etapas foram utilizados diversos instrumentos de recolha de dados, tais como: grelhas de observação, inquérito por questionário, diário de bordo, além de dois testes cardiorrespiratórios – *Dance Aerobic Fitness Test (DAFT)* e o *Yo-Yo Intermittent Recovery Test (YYIRT)*. Estes instrumentos foram essenciais para avaliar as capacidades físicas das alunas e medir o progresso obtido ao longo do estágio.

O presente relatório de estágio visa, também, refletir sobre a importância de integrar práticas de treino aeróbio no Ensino de Dança, especialmente em contextos educativos como o Ensino Artístico Especializado. A análise dos dados obtidos demonstrou que a aplicação de exercícios com diferentes intensidades, a incorporação de repouso ativo e a introdução de corridas, contribuíram significativamente para a melhoria da resistência cardiorrespiratória das alunas.

Este documento está dividido em capítulos que abordam, de forma detalhada, a relevância do tema, a caracterização do contexto escolar e das alunas, a metodologia de investigação utilizada e a análise dos resultados. O primeiro capítulo proporciona o

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

enquadramento geral, onde é descrita a pertinência do estudo, a caracterização da escola cooperante, bem como o público-alvo, seguido dos objetivos para a realização do estágio. No segundo capítulo, apresenta o enquadramento teórico, com revisão da literatura relevante sobre a dança contemporânea e o treino em dança. O capítulo seguinte descreve a metodologia de investigação adotada, explicitando a investigação-ação, e as suas características para o estudo, e os instrumentos de recolha de dados. No quarto capítulo, apresenta-se a descrição dos testes escolhidos para aplicar no estágio. O quinto capítulo, foca-se na análise de dados recolhidos durante a Lecionação Autónoma com os objetivos pretendidos. O relatório termina com as reflexões finais da proposta teórico-prática do estágio, com os dados obtidos ao longo do mesmo e com as referências bibliográfica utilizadas ao longo do processo.

# Capítulo I – Enquadramento Geral

---

Este capítulo estrutura-se em três diferentes eixos: a pertinência do estudo, a contextualização do estágio, a descrição da instituição de acolhimento bem como o público-alvo. Na continuidade do capítulo, é possível identificar os objetivos propostos para a realização do estágio e o seu planeamento prévio de acordo com a pertinência e contexto.

## 1.1 Pertinência do estudo: Problemática e Motivação

A motivação desta investigação, advém de experiências vividas na primeira pessoa, desde os primeiros passos na dança até aos dias de hoje. O estágio teve sempre em consideração o contexto da escola cooperante de forma que, este processo, pudesse contribuir para o processo de ensino-aprendizagem. Para desenvolver uma linha de pensamento, foi preciso que as minhas experiências se tornassem um fator importante na escrita deste relatório – o que ajudou a desenvolver a minha abordagem pedagógica que conta com toda a experiência adquirida durante a minha formação enquanto bailarina, posteriormente, enquanto professora e todas as aprendizagens obtidas no meu percurso profissional para conseguir identificar com mais firmeza os meus objetivos com o estágio.

Desde muito nova comecei na ginástica rítmica, com 4 anos e com 6 anos fui convidada a integrar a classe de competição, onde fui federada durante 10 anos e dei término na alta competição aos 18 anos, sendo que ainda mantenho ligação com a modalidade. Foi no percurso de atleta da alta competição que tive o primeiro contacto com o treino, treino este que complementava e tinha como objetivo o ganho de força muscular para colmatar com a flexibilidade, bem como o treino da resistência cardiorrespiratória com o objetivo de sustentar os ciclos competitivos mais intensos com a melhor performance possível e sem causar lesões devido à fadiga.

Aos 15 anos, iniciei o ensino secundário no Conservatório da Madeira - Curso Profissional de Dança, onde tive o primeiro contacto com a dança, sendo que anteriormente já tinha tido aulas de Técnica de Dança Clássica. Por se tratar de um curso profissional, com 3 anos de duração, era voltado para formação do intérprete em dança em que a TDCont. e a Técnica de Dança Clássica (TDC.) eram as principais Técnicas de desenvolvimento expressivo, técnico, artístico e criativo. Prossegui a formação na ESD, na licenciatura em dança onde tive o primeiro contacto com algumas abordagens

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques somáticas e com a Técnica de *Flying Low*. Adquiri muita experiência como intérprete e tive as minhas primeiras experiências como professora, em Lisboa. Participei em vários espetáculos, produções e eventos de dança e percebi que tinha muito conhecimento por adquirir e partilhar. No entanto, ainda a frequentar o Mestrado, realizei a Pós-Graduação do Treino em Dança na Faculdade Motricidade Humana (FMH), com o intuito de me especializar mais na área do treino em dança e poder desenvolver mais conhecimento na área, o que se revelou uma mais-valia para o estágio.

Assim sendo, depois de terminar a Pós-graduação e com o conhecimento que já tinha em dança, refleti sobre as abordagens pedagógicas com intuito de desenvolver a condição cardiorrespiratória das alunas de forma significativa e saudável.

### **1.1.1. Caracterização da escola cooperante**

O Conservatório Regional Silva Marques (CRSM) é uma instituição de ensino particular e cooperativo, onde são ministrados os cursos de Ensino Artístico Especializado de música e dança. Funciona nas instalações da Sociedade Euterpe Alhandrense na freguesia de Alhandra no concelho de Vila Franca de Xira e conta com 23 anos de existência, sendo uma grande referência no âmbito do Ensino Artístico Especializado na região, onde cativa alunos oriundos de várias regiões (Alenquer, Arruda dos Vinhos, Azambuja, Benavente e Cartaxo), sendo a única escola de regime oficial de dança na zona localizada na região norte da Área Metropolitana de Lisboa. Tem como missão, prestar um serviço educativo de qualidade com padrões de exigências no âmbito artístico. Valoriza o crescimento do indivíduo autónomo e participativo. O CRSM, com o curso de dança tem como proposta educativa os cursos livres, cursos oficiais – Iniciações (1º CEB) e articulado (2º e 3º CEB) (CRSM\_Conservatório Regional Silva Marques, s.d.). Em anexo segue-se os conteúdos programados para a disciplina de Técnica de Dança Contemporânea no 3º ciclo do CRSM (Anexo I).

Para além da vertente do ensino da dança e da música, o conservatório está associado à atividade cultural, educativa, recreativa e desportiva. Conta com coro coral e juvenil, grupo de teatro, banda de música e oficinas de teatro. Regularmente promove apresentações públicas dos alunos nos diversos contextos. De modo a cumprir com esta missão, a área da dança conta com: Dança para bebés, Dança criativa, Expressões (3 a 5 anos) e Iniciação da Dança, Técnica de Dança Clássica, Técnica de pontas, Barra-de-chão, Técnica de Dança Contemporânea, Expressão criativa, Danças tradicionais, Jazz, Composição coreográfica e Música.

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

É uma instituição com diversos projetos, com objetivo de sensibilizar a população para as artes, potenciando diversos encontros para os seus alunos com o objetivo principal da promoção de um ensino de qualidade na vertente da Dança e da Música. O CRSM pretende responder à necessidade do desenvolvimento no campo artístico, atendendo em especial à camada mais jovem que busca formação artística não só por motivos profissionais, mas também como meio de enriquecimento cultural.

### 1.1.2. Plano de estudos

O CRSM estabelece protocolo com algumas escolas do ensino regular, garantindo aos alunos do curso de ensino artístico especializado uma uniformidade da sua formação.

De seguida, é apresentado apenas o plano de estudos do 5º ano do curso básico de dança do CRSM, visto que a realização do estágio será unicamente dirigida à turma do 5º ano (corresponde ao 9º ano do ensino regular).

**Tabela 1** Plano de estudos do Curso Básico de Dança do CRSM

5º ano do Ensino Artístico Especializado	
Disciplinas	Carga Horária
Técnica de Dança Clássica	5 blocos de 90 min
Técnica de Dança Contemporânea	5 blocos de 90 min
Música	1 bloco de 90 min

O plano de estudos para o 5º ano apresenta uma carga horária de 5 blocos de 90 minutos, tanto para a TDC como para a TDCont.. distribuídos ao longo da semana.

Desde modo, dos 5 blocos dedicados a TDC, 3<sup>1</sup> são destinados às aulas regulares, 1 para o treino de variações e 1 para Técnica de pontas. Em TDCont., são destinados 3 blocos às aulas regulares (onde o estágio está inserido) e os restantes 2 blocos são destinados a: 1 bloco para trabalho de reportório contemporâneo (REP) e o outro direcionado para exploração de movimento e criação coreográfica (LAB).

Não é apresentada nenhuma prática complementar à dança, sendo que seria enriquecedor à edificação do corpo versátil o trabalho da condição física, que complementaria a formação.

---

<sup>1</sup> Dentro destas 3 aulas, é realizada 1x por mês uma aula de condicionamento físico.

### **1.1.3. Público-alvo**

A turma do 5º ano do Curso Básico de Dança 2023/2024 é composta por sete alunas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 -15 anos. A turma é dirigida pela docente Catarina Morais (Professora Titular). No que toca à frequência no Ensino Artístico Especializado, contesta-se que cinco alunas frequentam desde o 1º ano, uma aluna começou no 2º ano e outra aluna pediu transferência do Curso de Música para a Dança, no 3º ano.

Através da recolha de informações provenientes dos questionários (Apêndice A) aplicado à turma no início do estágio, obteve-se conhecimento sobre o histórico de saúde de cada aluna bem como a prática de atividade física, relevante para o planeamento das aulas. Tendo em atenção os resultados (Apêndice B), aferiu-se que, em termos históricos de saúde, apenas duas alunas apresentavam doença respiratória (asma e bronquite) e nenhuma com doença cardiovascular. De acordo com o resultado do inquérito por questionário, no passado, uma aluna apresentou otite e outra pneumonia.

Relativamente às atividades extracurriculares, apenas três alunas praticam outras atividades para além das estipuladas no plano de estudos, como o Projeto Anima. Este projeto tem como objetivo aproximar as alunas ao meio profissional, convidando diversos coreógrafos para que em conjunto elaborem uma criação artística, onde mais tarde realiza-se uma apresentação ao público.

Destas três alunas, duas alunas têm 3 horas a mais de atividade física, e uma com 12 horas semanais. No passado, verifica-se que todas as alunas praticaram algum desporto como: Natação, Ginástica, Trampolins, Dança e Judo (antes de darem entrada no curso de dança). Algumas das alunas frequentaram duas atividades em simultâneo como natação e dança. Relativamente ao número de anos de prática, uma aluna respondeu nove anos, duas alunas responderam sete anos, uma aluna respondeu quatro anos e outras três continuam na mesma atividade.

### **1.1.4. Recursos humanos, físicos e materiais**

O CRSM é constituído aproximadamente por um total de 40 professores. O Curso de Dança contempla: 2 professoras da área da música e 7 docentes de dança, onde todos lecionam o regime livre e 5 dos docentes lecionam o regime oficial. No que diz respeito aos recursos físicos, o CRSM funciona num edifício principal com rés-do-chão, 1º, 2º piso e num outro edifício designado de academia (pertence igualmente à sociedade) onde são realizadas aulas de dança e música do Curso Básico de Dança. O edifício principal

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

dispõe de: 1 auditório, 1 biblioteca, 1 sala de professores, 1 sala administrativa, 1 gabinete de Direção Pedagógica; 1 sala de reuniões, 2 balneários, 5 salas de instrumento, 1 sala de percussão, 3 salas de atividade de conjunto, 1 depósito de instrumentos de sopro, 1 sala de arquivo de partituras, 2 salas de dança (1 designada sala de espelhos), 1 ginásio amplo (é dividido consoante as atividades prevista para o dia como ginástica rítmica, judo, karaté), onde também inclui um palco para aulas de dança equipado com linóleo, um piano, barras portáteis e uma coluna para o som. A academia conta com 3 salas, dois balneários e um espaço comum para os alunos.

Este estágio foi realizado na academia, à 3ª feira e à 5ª feira, sendo que na semana de observação foi realizado no edifício principal. Na academia, o estúdio é equipado com espelho, barras portáteis, solo flutuante, espaldares e um espaço comum para as alunas.

A professora titular da turma do 5º ano, Catarina Morais, esteve sempre presente em todas aulas do estágio e sempre disponível para dar suporte e apoio no que fosse necessário.

### **1.1.5. Objetivos do Estágio**

Para a realização do estágio, foram delineados os seguintes objetivos gerais e específicos:

#### ➤ Objetivo Geral

- Potencializar a resistência cardiorrespiratória com base nas aulas de TDCont., tendo em conta os princípios do treino em dança e os conteúdos programáticos da disciplina;

- Observar a variação da resistência cardiorrespiratória, ao longo do tempo, e qual o efeito no desempenho da aula.

#### ➤ Objetivos Específicos

- Recorrer ao fraseamento de movimento de modo a trabalhar a intensidade e duração dos exercícios;

- Estabelecer uma ponte entre o treino em dança e os conteúdos abordados na aula de TDCont.;

- Promover o trabalho da Técnica de Dança Contemporânea em articulação com o desenvolvimento do treino em dança com foco no condicionamento físico.

No plano de ação, resumido na tabela 2, constam as quatro fases do estágio. Este estabelece, no seu desenvolvimento, horas de supervisão e horas de lecionação. O plano

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

de trabalho organiza-se de acordo com as normas de estágio com duração total de 60 horas, que estão distribuídas da seguinte forma:

**Tabela 2** *Fases do estágio e duração*

Fase do estágio	Duração em horas
Observação Estruturada	8 horas
Participação Acompanhada	8 horas
Lecionação autónoma	40 horas
Colaboração em outras atividades	4 horas

*Retirado de* Tabela redigida a partir do Artigo 9º do Regulamento de Estágio do Curso de Mestrado em Ensino de Dança. (Escola Superior de Dança, 2024)

De acordo com a tabela 2, o estágio está inserido na disciplina de TDCont., seguindo o programa fornecido pelo CRSM, que consta 5 aulas de 90 minutos semanais. A proposta de estágio, visou realizar 2 aulas por semana estabelecendo os horários das aulas de Técnica de Dança Contemporânea do Conservatório Regional Silva Marques, para o 5º ano do EAE. Posto isto, a previsão foi realizar as 60 horas previstas nas aulas de 1 hora e 30 minutos, para além das 4 horas de colaboração em outras atividades.

### **1.1.6. Cronograma**

O cronograma propôs a realização de 60 horas no total, equivalente a 38 aulas com duração de 90 minutos. As aulas foram distribuídas conforme as diferentes etapas do projeto, contemplando 8 horas para a Observação Estruturada, 8 horas para a Participação Acompanhada, 40 horas para a Lecionação Autónoma e, por fim, na última etapa 4 horas de Colaboração em outras atividades.

De seguida, apresenta-se na tabela 3 um resumo do plano de ação (juntamente com a calendarização do mesmo), os objetivos pretendidos a alcançar em cada fase do estágio e os instrumentos de recolha de dados utilizados em cada etapa.

**Tabela 3** Resumo da calendarização das fases do estágio, instrumentos de recolha de dados e objetivos pretendidos

Calendário	Fase do estágio	Objetivo	Instrumento de recolha de dados
<b>1º Período escolar</b>	Observação Estruturada 8 horas (5 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer a instituição de acolhimento, o professor cooperante e a turma;</li> <li>- Criar perfil da aluna e da turma;</li> <li>- Introduzir a temática ao professor cooperante e à turma;</li> <li>- Caracterizar a semana de aulas da turma, através das grelhas de observações onde consta as variáveis do treino;</li> <li>- Reconhecer as dificuldades em termos físicos e técnico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questionário;</li> <li>- Grelha de observação;</li> <li>- Diário de bordo como notas pessoais.</li> </ul>
	Participação Acompanhada 8 horas (5 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delinear os exercícios experimentais com o professor cooperante;</li> <li>- Analisar dificuldades das alunas no método experimental;</li> <li>- Avaliar o plano de aula e os conteúdos programáticos da disciplina de TDCont.;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diário de bordo como notas pessoais;</li> <li>- Registo de imagem.</li> </ul>
<b>2º Período escolar</b>	Participação Acompanhada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adequar os conteúdos programáticos da disciplina para a metodologia escolhida na Lecionação;</li> <li>- Transitar para a Lecionação Autónoma.</li> </ul>	_____
	Lecionação Supervisionada 40 horas (27 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar ambos os testes, no início e no fim da lecionação: <i>DAFT</i> e <i>YYITT</i>;</li> <li>- Utilizar um conjunto de estratégias que visam o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>DAFT</i>;</li> <li>- <i>YYITT</i>;</li> <li>- Diário de bordo como notas pessoais;</li> <li>- Vídeo e fotografia;</li> </ul>
<b>3º Período escolar</b>	Lecionação Supervisionada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar as estratégias definidas em prol do desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória;</li> <li>- Aplicação de várias metodologias em aula com o objetivo de alcançar os objetivos definidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso do vídeo;</li> <li>- Aplicação da 2ª avaliação de ambos os testes: <i>YYIRT</i> e <i>DAFT</i>;</li> <li>- Diário de bordo como notas pessoais.</li> </ul>
	Colaboração em outras atividades 4 horas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Palestra acerca da prevenção de lesões;</li> <li>- Assistência no espetáculo final de ano letivo do CRSM.</li> </ul>	_____

A partir das fases de estágio e duração (Tabela 2), com o resumo da calendarização (Tabela 3) contendo as, as fases de estágios, objetivos e instrumentos de recolha de dados, é possível mapear o estágio desenvolvido.

Tendo em conta este facto, apresenta-se os instrumentos de recolha de dados:

- Grelha de observação: aplicada durante a fase 1 – Observação Estruturada, aplicadas de forma geral.
  - Grelha de observação (Apêndice C): Caracterizar a semana de aulas da amostra e recolher informações acerca das variáveis do treino e comentários observáveis no decorrer das aulas.
- Inquérito por questionário: aplicado durante a fase 1 – Observação Estruturada, feito de forma individual.
  - Inquérito por questionário (Apêndice A): Conhecer o histórico de saúde, da prática de exercício físico e conhecimentos acerca do treino em dança de cada aluna e criar o perfil da turma no geral.
- Diário de bordo: Iniciou-se na fase 1 – Observação Estruturada até à última aula da fase da Lecionação Autónoma. Foi utilizado pela estagiária durante todo o processo.
  - Reconhecer as dificuldades em termos físicos e técnicos e analisar as dificuldades das alunas no método experimental na fase da Participação Acompanhada para encontrar estratégias úteis com metodologia adequada a fim de chegar ao objetivo do estágio.
- Registo da imagem: Iniciou-se na fase da Observação Acompanhada até ao fim da Lecionação Autónoma.
  - No início do processo, será distribuído o termo de autorização do uso da imagem para recolha de material para análise do estágio (Apêndice D);
  - Servirá como apoio para a análise dos testes aplicados.
- Aplicação de dois testes: A 1ª avaliação ocorreu no início da fase da Lecionação Autónoma (Apêndice E, F) e a 2ª avaliação (Apêndice E, G) no fim desta mesma fase.
  - *YYIRT* (Apêndice E); *DAFT* (Apêndice F, G).

Toda esta proposta de aplicação serviu de grande ajuda durante todo o processo, já que auxiliou nos acordos definidos com a escola desde a 1ª reunião e na continuidade do estágio.

## Capítulo II – Enquadramento Teórico

---

Neste capítulo apresenta-se uma pesquisa bibliográfica prévia acerca da Dança Contemporânea, do Treino em Dança, o Treino aeróbio, a condição física, a resistência, as variantes do treino, a fim de entender cada conceito e como se relacionam diretamente com o objeto principal do estudo.

A dança é uma das muitas maneiras que existe de expressar o comportamento humano, onde através de uma amálgama de movimentos consegue exteriorizar aquilo que sente. Segundo Paiva (2007), citado por Costa (2016), o bailarino move-se no tempo e no espaço, seguindo ritmos musicais. O mundo da dança, por si só, é composto por uma panóplia de Técnicas e estilos, que podem ser praticados como atividade lúdica ou como profissão. Entende-se que “A dança é uma forma de expressão com uma especificidade que, se exige a quem pratica um corpo competente” (Fazenda, 2012, p.15), ou seja, um corpo que esteja apto a dançar, e capaz de produzir movimentos eficazes e com significado. Ser bailarino para Louppe (2012), é ter a capacidade através de um corpo dotado de pensamentos e expressões, criar relações com o mundo e com o que o rodeia.

Nesta linha de pensamento, o corpo dotado refere-se à capacidade do bailarino de entender e controlar o seu próprio corpo, de todas as ações produzidas de forma consciente e intencional, que envolve não só as capacidades Técnicas, como também uma consciência profunda do próprio corpo, das próprias limitações e de possibilidades. Quando o bailarino desenvolve estas competências, consegue expressar movimentos com precisão, o que melhora a parte artística da performance. Um corpo competente e consciente é fundamental para que o bailarino possa executar sua arte com excelência e criar performances impactantes.

### 2.1 Dança Contemporânea

A Dança Contemporânea surgiu em meados dos anos 60 num rompimento histórico, tanto artístico como social, com carência de inovação e de exploração, arrebatado de uma estética própria. A nova dança conseguida após este rompimento, surge em contraposição principalmente à expressão dramática das emoções e das paixões que vinham anteriormente da dança moderna. Os primórdios da Dança Contemporânea, surgem entre o final do século XIX e meados do séc. XX num “período de mudanças e de experiências na dança, iniciadas com Isadora Duncan (...) e Ruth St.Denis”

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques (Fahlbusch, 1990, p.54). Tanto para Martha Graham como para Doris Humphrey, o foco seguia em transmitir uma mensagem de apelo social, económico, científico ao seu público, onde por exploração destas vertentes, “estabeleceram princípios e suas Técnicas pessoais criando a sua própria linguagem...” (Fahlbusch, 1990, p.55).

Dadas as circunstâncias, começou-se a questionar acerca do corpo virtuoso, desenvolvido pelos ideais do *ballet* clássico, que originou por entre de novas versões filosóficas sobre o corpo a apelar e a criar oposição aos ideais clássicos, através de Mary Wigman, Isadora Duncan, Merce Cunningham, Martha Graham, José Limón, entre outros. Com estes novos ideais, foram desenvolvidos métodos próprios para se chegar ao corpo que idealizavam através do seu universo artístico.

A finalidade da Dança Contemporânea, segundo Louppe (2021) é “ a ação, a consciência do sujeito no mundo” (p.51). Por entre a amálgama de movimentos criados nas frases coreográficas, foi a singularidade de cada bailarino que suscitou interesse na forma como transmite sentimento.

Na dança contemporânea, existe apenas uma verdade: a de cada um (...). As Técnicas contemporâneas, tão eruditas e de difícil integração, são antes de mais instrumentos de conhecimento que conduzem o bailarino a essa singularidade. O bailarino moderno e contemporâneo só deve a sua teoria, o seu pensamento e o seu ímpeto às suas próprias forças (Louppe, 2012, p.52).

Assim sendo, no seguimento do pensamento sobre a Dança Contemporânea, salienta-se a importância do movimento de forma orgânica, a individualidade e as capacidades corporais, que influenciam o treino do bailarino a fim de desenvolver um corpo dançante. Graças aos constantes pensamentos, à ideia de que algo novo se está a construir com base em modelos estruturais existentes e com influências do pensamento pós-moderno, o papel do professor reflete-se em investigar do que ensinar, no contexto em que está inserido e como o vai fazer.

Deste modo, um professor deverá refletir sobre as várias questões a desenvolver/trabalhar com os seus alunos, olhar e entender que competências podem contribuir para o ensino e para o processo ensino-aprendizagem. A dança contemporânea consiste num caminho que se encontra em constante mutação e que o processo de ensino-aprendizagem “(...) deverá acompanhar o mercado de trabalho, em particular, as novas

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques  
concepções coreográficas e as novas visões dos corpos (...)” (Fernandes & Garcia, 2015, p.45).

### **2.1.1 Técnica de Dança Contemporânea**

No decorrer do estágio, todas as aulas foram planeadas e construídas em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório. Tendo em conta que o treino em dança estará associado à aula de Técnica de Dança Contemporânea, o conceito de Técnica, segundo Xarez (2005), está inteiramente ligado à eficiência e habilidade em executar uma tarefa. No mesmo contexto, Fazenda (2012), indica que a estética corporal aprofundada por cada Técnica tem um propósito de satisfazer um desempenho artístico. Todas as Técnicas de dança, têm como propósito, proporcionar diferentes experiências de movimento, que concede à incorporação e princípios de competências fundamentais à construção de um corpo apto a mover-se num determinado espaço, tempo e com determinadas formas. A mesma autora, refere que é possível focar o trabalho em certas zonas do corpo, a fim de desenvolver qualidades de movimento e virtuosismo. É possível conceber terminologias próprias para os conteúdos, onde estes podem ser agrupados em diversos princípios, como: estéticos, fisiológicos e anatómicos.

Os autores Fernandes e Garcia (2015) afirmam ser possível identificar a importância da formação em as várias Técnicas da Dança Contemporânea (Graham, Limón, Cunningham, etc), pois constam de códigos e conteúdos definidos pelos criadores de cada Técnica, sendo os princípios base de formação de bailarinos.

Deste modo, menciona-se o *Flying Low* como Técnica de Dança Contemporânea inspirada e utilizada durante o decorrer de todo o estágio.

#### **2.1.1.2 *Flying Low***

A Técnica do *Flying Low* apareceu, segundo David Zambrano (fundador), numa entrevista dada à *Northern School of Contemporary Dance*, em 2009, que:

When he started fully dancing in 1981 (...) he lost the ligaments of the arches of the feet and they collapsed and then (...) he just couldn't walk anymore (...) he didn't want to stop he went on the floor and rolled from side, side to side... little by little he started discovering possibilities to continue moving, non-vertical but

horizontal and the a lot of dancers liked that, they saw him all the time doing it, so they asked him to teach that.

*Flying Low*, é uma Técnica específica onde se trabalha o corpo na totalidade e recorre aos movimentos de forma a entrar em contacto com todos os outros que estão na sala e consigo próprio também. David Zambrano (2007), explica que “a partir dos conceitos *Through me & Send out, into the earth & out of the earth*”, consegue tirar fruto da movimentação do corpo através de uma utilização constante da espiral, com intenção de explorar cada parte do corpo no seu maior e mais pequeno detalhe. Há relevância da espiral em várias possibilidades no corpo, o que possibilita o bailarino ver-se a si próprio e todo o espaço que o rodeia.

As aulas que utilizam esta Técnica, são abordadas através do uso da respiração, libertação de energia e velocidade. Para a realização dos exercícios, um dos pontos fulcrais, é o trabalho de proximidade com o chão, através do *core* (centro do nosso corpo) que precisa estar sempre ativo, que conseqüentemente permite mudanças de níveis rápidas como: cima-baixo; baixo-médio; médio-alto (vice-versa).

Um outro conceito importante nesta Técnica é a *awareness* – percepção do movimento, do espaço e do outro. Este conceito traduz-se na conexão com a sala e as pessoas que nela estão incluídas. As aulas desta Técnica podem abarcar exercícios de *passing through*, onde constam o conceito de improvisação direcionadas por entre indicações do professor. Segundo Jowitt (2004,) “If there were prizes for wiliness in dancing, David Zambrano would win them all. He looks deft enough to slip through cracks, dive into keyholes, invade your heart. He’s loose and resilient without any loss of precision” (p.24).

A abordagem de David Zambrano à Dança Contemporânea reflete uma maneira única de explorar e superar limites físicos e emocionais. O trabalho desenvolvido, revela habilidades notáveis em encontrar equilíbrio, fluidez e precisão nos movimentos, tanto em contexto de aula como em performance artísticas. Zambrano, consegue integrar essas qualidades de movimento, de forma transcendente às expectativas convencionais, oferecendo novas perspetivas sobre como a dança pode ser vivida e expressa. Esta descrição captura a essência da abordagem inovadora e Técnica de Zambrano na dança.

### Vocabulário específico da Técnica:

O vocabulário específico desta Técnica não se encontra atualmente codificado. Deste modo, serão abordados alguns conceitos que foram transversais ao longo do estágio. O vocabulário consiste em: *Passing Through*; *Awareness*; *Gathering & Sending out*; *Momentum*; *Rolling*, *Scanning*, *Sliding*. Todos estes conceitos são abordados de uma forma ou de outra na aula, mas que nas aulas do estágio irá incidir sobretudo em três, que segundo, Sousa (2020) designa como:

- *Passing Through* - Termo muito frequente na prática da Técnica. É designado por toda a energia que atravessa o corpo do bailarino, como a transmite para a outro e a energia do próprio espaço em volta;
- *Awareness* – Consciência do espaço que rodeia o aluno/bailarino e a percepção daquilo que o compõe como: o ambiente que é criado, todas as pessoas que estão em redor e a ligação que existe com os outros e com aquilo que o rodeia;
- *Gathering & sending out* – O *gathering* é importante na Técnica do *Flying Low*, porque o corpo em determinado momento, numa posição fechada precisa reunir toda a energia para que possa enviar para fora. O *sending* é precisamente ao contrário, para enviar a energia para fora, precisa aglomerar primeiro e depois libertar, assim continuamente. Esta expressão não funciona sem o uso dos dois termos em simultâneo, já que um movimento está relacionado com o outro.

Estes três conceitos específicos foram considerados uma mais-valia para o trabalho desenvolvido no estágio, uma vez que, foi através dos movimentos da dança em conexão entre a Técnica de dança (nomeadamente com a Técnica do *Flying Low*) e o treino em dança, possibilitando o desenvolver a resistência cardiorrespiratória nas aulas.

## **2.2 O treino em dança**

Para toda a atividade física, seja ela de que natureza for, como modalidades desportivas, dança, lazer, é necessária a implementação de treinos direcionados para necessidades específicas que cada uma possui. Em qualquer atividade, há um conjunto de elementos que constitui um treino para melhorar as capacidades dos participantes. Ao falar de um modo geral sobre o treino, Dantas (2012) considera que o indivíduo cuja funções do fenótipo (características observáveis) juntamente com o genótipo (constituição genética), promovem o aparecimento das necessidades específicas de cada

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

indivíduo relativamente às características do treino, para que os exercícios e futuras avaliações obtenham melhores resultados.

Assim, o conceito do treino em dança não pode ser desassociado da perspetiva referida anteriormente, pela necessidade física e psicológica que o bailarino precisa de alcançar. A dança possui uma componente artística em que não é tão visível no desporto, pelo qual precisa de adequar ao treino, onde “O treino em dança reúne todos os processos que envolvem a preparação do bailarino para a performance artística, ou seja, para a sua melhor prestação em apresentações públicas ou espetáculos”. (Xarez, 2015, p.9).

O conceito do treino em dança deverá ser adequado e inserido na rotina diária do bailarino. Embora a Técnica de dança seja bastante essencial no corpo do bailarino, o mesmo não pode dispensar o treino físico, mas sim, inseri-lo de forma a complementar a sua prática. O treino do bailarino tem de ir além do treino da Técnica, onde “Apesar da enorme importância da técnica para o desempenho do alto nível em dança, o treino não se pode resumir ao treino técnico.” (Xarez, 2015, p.11).

O conjunto de atividades presentes no treino, relacionam-se diretamente com o número de horas praticadas. O plano de treino deverá ser pensado e planeado consoante o corpo de cada bailarino que busque alcançar um nível de alto rendimento. Para Xarez (2015), o treino em dança está associado “(...) a elevadas cargas de horários de trabalho, sendo que o sucesso profissional estará dependente dessa prática deliberada (...)” (p.10), de modo que se o bailarino pratica apenas uma ou duas horas semanais, não será o suficiente para provocar alterações a nível fisiológico que procura alcançar na sua prática. Assim, terá de reforçar cargas de trabalho para obter resultados.

A partir de uma fasquia que podemos situar entre as quatro e as seis horas semanais, estamos perante uma prática continuada (...) Este domínio de estudo pode ser encontrado a nível internacional principalmente sob a designação de dance training, mas também em estudos catalogados sob as expressões de dance medicine e dance science. (Xarez, 2015, p.10).

Apesar da grande importância da Técnica, Xarez (2015) menciona que treino em dança não se pode resumir unicamente ao treino técnico. Levando em consideração este aspeto, designa mais quatro componentes do treino em dança que são: Treino psicológico, Treino biológico, Treino coreográfico e o Treino físico, organizando-as num protótipo criado por si, onde coloca estas quatro componentes numa relação de espiral não

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

realçando nenhuma componente sobre a outra. Esta espiral assenta na ideia de que “(...) uma componente não só pode como, em determinadas circunstâncias, deve comandar as outras componentes, sem retirar importância às restantes” (Xarez, 2015, p.12).

São diversos os autores que mencionam as componentes do treino físico. Destacando Clippinger-Robertson (1998) e Irvine et al. (2011), estes que é importante no treino em dança um conjunto de especificidades que engloba: o trabalho da força, flexibilidade, condição neuromuscular, treino anaeróbico e aeróbico e a função cardiorrespiratória que permite usufruir do movimento e pode ser feito de forma repetida com a mínima fadiga possível.

No que se refere à resistência cardiorrespiratória sendo que o seu desenvolvimento será o foco no estágio, tendo em conta as formas mais estudadas da dança (ballet, contemporânea e danças de salão), Xarez (2015) indica que existe uma solicitação muito frequente das duas primeiras vias (anaeróbicas) - de esforços, cuja intensidade seja muito elevada, produzidos em intervalos de tempo entre os 30 segundos e os 3 minutos. Posto isto, devido à complexidade da atividade de dançar (associado à duração e intensidade), é pouco comum em termos de continuidade do trabalho com intensidade muito elevada conseguir durar para além dos 3 minutos, “numa sequência de saltos em dança de grande exigência, qualquer bailarino (...) vai ter que abrandar a partir dos 20 a 30 segundos, porque as reservas de fosfocreatina diminuíram substancialmente” (Xarez, 2015, p.66) .

A ressíntese de ATP (adenosina trifosfato) faz-se por 3 fontes de energia: a partir da fosfocreatina (PCR), pelo sistema glicolítico e pelo sistema oxidativo. Esta molécula está presente em todos os seres vivos e é a principal responsável pela energia química. É graças à ATP que vários processos celulares decorrem e a homeostase (responsável pela condição do funcionamento ideal para o organismo que inclui muitas variáveis e mantém a temperatura corporal e fluídos equilibrados) celular é mantida.

Estas 3 fontes de energia, operam num *continuum* e variam dependendo da duração e intensidade da atividade física, mas desde o início da atividade, só assume o comando da produção de ATP quando se esgotam as duas vias anteriores, o que é só verificado a partir dos 3 minutos de atividade potente. Deste modo, a atividade de dançar é pela sua natureza intermitente, incapaz de produzir efeitos positivos no desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória através das aulas de Técnica de dança, tendo de completar as aulas de Técnica com exercícios aeróbios.

Para que esta componente do treino em dança seja realmente conseguida, é necessário que, no decorrer das aulas, se utilize a repetição de movimentos envolvida no

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

trabalho aeróbico, intensificar o aquecimento de forma contínua e nas combinações finais das aulas, estas sejam prolongadas e com menos tempo de repouso (Irvine et al. 2011).

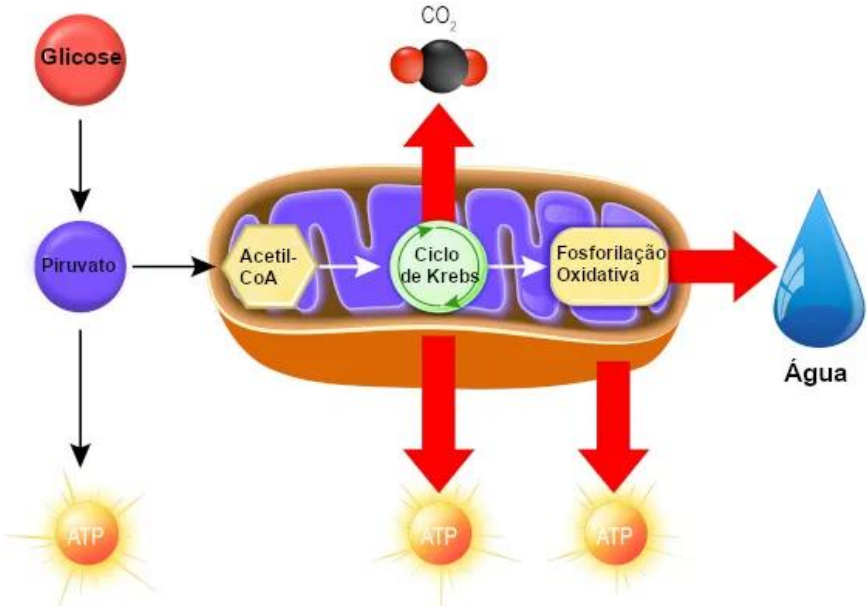
### 2.3 Treino aeróbio

A componente aeróbia ou também conhecida por aptidão cardiorrespiratória é percebida como a capacidade de fornecimento de oxigénio (O<sub>2</sub>), a todos os músculos do esqueleto que refletem as capacidades funcionais dos vasos sanguíneos e do coração. Esta via de nutrição de oxigénio espalhada pelos músculos permite gerar energia em todo o corpo (Armstrong, 2019).

O treino aeróbio precisa essencialmente da atuação da via energética designada por via aeróbia ou oxidativa. Esta é a capacidade que o corpo humano tem de absorver grandes volumes de oxigénio durante o esforço físico. Segundo, Curi et al. (2003) apresenta uma ordem de atuação tripartida do processo de energia a partir do oxigénio:

- Ciclo de Krebs (oxidação de fontes de energética);
- Beta oxidação (final do ciclo de Krebs);
- Fosforilação Oxidativa (etapa final da respiração celular).

Figura 1 Etapas da Respiração celular e o local onde ocorrem



Retirado de Santos, 2024.

Na figura 1 é possível observar a ordem de atuação tripartida da respiração celular. É um procedimento que acontece no interior das células e tem como função principal o fornecimento de energia para a maioria das células. De acordo com Santos (2024), a respiração celular opera reunindo a energia de uma molécula orgânica, normalmente a

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

glicose para resumir a ATP. A glicose ocorre no citosol, responsável por quebrar o piruvato que decorre com ou sem a presença de oxigénio.

O treino aeróbico “implies muscular work done utilizing oxygen to liberate energy from the muscle fuels” (Koutedalis & Sharp, 1999, p.2). A resistência quando é anaeróbica há um crescente de oxigénio – um equilíbrio entre a necessidade de oxigénio e a sua absorção no corpo.

Num designado de aeróbico tanto o sistema respiratório como o cardiovascular, trabalham de forma cooperante com intuito de atenuar o gasto energético e de oxigénio solicitado pelo treino em questão (Pitanga, 2004). É por esta razão que o treino aeróbico tem o objetivo de proporcionar o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória. Para Tavares et al., (2003), a resistência cardiorrespiratória tem a capacidade de fornecer oxigénio necessário a todos os músculos envolvidos numa específica atividade ou ação e, por consequência, esses músculos precisam gerar energia a partir desse oxigénio. Este aumento dá-se da capacidade cardiorrespiratória que é quantificada por determinação do consumo máximo do oxigénio - VO<sub>2</sub>max, que é referido nas unidades de medida mL.Kg<sup>-1</sup>.min. (Khan, Kunutsor & Laukkanene, 2017).

Os aumentos mais significativos no VO<sub>2</sub>max, decorrem nos exercícios que englobam grandes grupos musculares em atividades de carácter rítmico, possuidoras de intensidade realizadas por longos períodos como por exemplo: o correr, saltar, andar de bicicleta, etc.

Para que exista uma maior eficiência na capacidade aeróbica, o trabalho dos sistemas respiratório e cardiovascular terá de ser realizado de forma eficiente. (Pitanga, 2004). O aumento da carga tem como objetivo de melhorar a preparação física e pode ser feito por entre quatro variáveis: Intensidade, duração, frequência e progressão, (Clippinger – Robertson 1988).

## **2.4 Condição física**

Para desenvolver o treino em dança, um dos conteúdos essenciais é a condição física. A preparação física normalmente é realizada através de exercícios específicos dentro da aula a fim de melhorar o desempenho do bailarino.

A preparação física é normalmente trabalhada dentro (no decorrer das aulas) e fora do estúdio (aulas complementares ou ginásio). São designadas quatro componentes motoras trabalhadas neste tipo de treino, como a força muscular, a velocidade, a flexibilidade e a resistência física. São distinguidas pela sua eficiência metabólica dos

músculos, assim como de outros sistemas, como respiratório, cardiovascular e nervoso (Gordon et al., 1991). Tendo em conta que na maior parte do tempo, os bailarinos trabalham no nível alto, a força muscular é desenvolvida especialmente nos membros inferiores. Por consequente e por ganho desta força, a amplitude articular torna-se maior, o que faz com que bailarino se torne mais plástico em termos estéticos e possa ser visível a longas distâncias.

Para Weineck (2013), é preciso antecipar o treino através de um bom planeamento, para que todas as necessidades individuais de cada bailarino sejam correspondidas. Deve-se observar as características e especificidades do estilo de dança praticados e depois aplicar as cargas necessárias. O mesmo autor, refere que as cargas de treino devem ser pensadas segundo a maturação biológica de cada bailarino e não de forma cronológica, de modo que o corpo os possa suportar sem ocorrer nenhuma lesão. Para que a elaboração do treino específico seja realizado, é importante ser conhecedor de todo o calendário anual de atividades, como espetáculos, festivais, competições, etc, para que o bailarino possa estar na sua melhor condição física nestes pontos fulcrais do calendário.

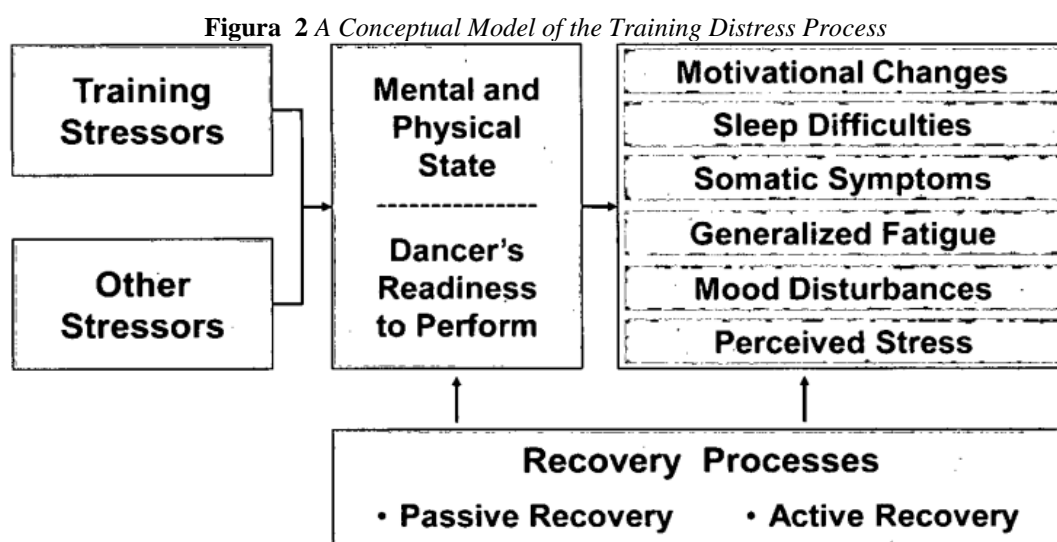
Segundo Leal (1998), é importante que na organização da periodização a carga de trabalho seja reduzida entre 20 e 30% antes de qualquer evento importante. Ao contrário do que é observado na prática do bailarino, durante a véspera de uma competição/espetáculo, o bailarino é submetido a maiores cargas de treino com tempo reduzido para recuperar tanto a nível de fadiga como muscular, o que por sua vez, causa a baixa do rendimento em situações mais importantes. A mesma autora indica que o treino físico deve ser realizado de forma suplementar às aulas e não incutido nas mesmas, pois não só melhora a performance Técnica como a parte artística.

No entanto, segundo Ruscio (2023), o treino excessivo sem o tempo de recuperação correto, gera por norma as seguintes síndromes:

- *Overtraining*: é caracterizado por excesso de treino, ocorre quando o organismo não tem tempo necessário para recuperar do exercício físico. Tem incidência em causas metabólicas e fisiológicas, défice proteico, stress no sistema nervoso central e tempo insuficiente para recuperar de microtraumas no músculo esquelético provocado pelo exercício. Para recuperar desta síndrome, é necessário a redução drástica do exercício, procurar ajuda profissional e em situações mais graves parar por um determinado tempo;
- *Overreaching*: caracterizado pelo acúmulo de treino, ocorre quando existe perda de energia no decorrer do treino ou da performance. É um desequilíbrio entre a

prescrição do treino e a recuperação do mesmo. Por conseguinte há diminuição do rendimento e energia baixa. O síndrome vem acompanhado pela desordem alimentar, insónias, alterações no batimento cardíaco e mudanças de humor;

- *Burnout*: é manifestado através do stress crônico e apresenta-se com exaustão física e emocional, devido à sobrecarga de treinos, ou ciclos intensivos de espetáculo, viagens, competições, etc. Os sintomas a serem considerados perigosos, podem aparecer por várias formas, nomeadamente a nível físico (falta de apetite, insónias), psicológicos (ansiedade, irritabilidade) e comportamental (dificuldade em se concentrar, isolamento, falta de iniciativa). Uma das formas a evitar o Burnout, é estruturar de forma racional o treino, privilegiar a periodização dos treinos e apoio psicológico.



Retirado de Grove et al., 2013.

Contudo no treino físico é preciso acompanhamento, especialmente na fase da pré-adolescência e na adolescência, por o corpo estar ainda em fase de desenvolvimento. Segundo Alves e Lima (2006), o treino físico traz benefícios na condição física dos bailarinos, com impactos positivos na performance e auxilia principalmente na saúde. Como dito anteriormente, os princípios do treino físico precisam de ser acompanhados por um profissional, para que haja um equilíbrio entre o volume e intensidade, na individualidade, especificidade do estilo, entre outros. Os mesmos autores, defendem que o treino físico supervisionado não traz qualquer prejuízo no que toca ao crescimento e maturação do adolescente, desde que não exceda os próprios limites e, sobretudo, não restrinja a alimentação. Por questões de saúde, nomeadamente, no ballet, são visíveis as restrições calóricas a fim de alcançar 'o corpo perfeito', que por sua vez, quando não é

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques supervisionado é suscetível a problemas de saúde, como a anorexia ou bulimia (mais comuns neste contexto).

Segundo Wyon (2005) o treino da componente cardiorrespiratória, vai para além da intenção de melhorar o desempenho físico, mas com a finalidade de pensar em preservar e manter o corpo são, evitando possíveis desgastes agressivos desnecessários e consequentemente lesões crónicas. Tudo isto, porque, em situações de ensaios, as sequências nem sempre são trabalhadas com a duração e intensidade correta e, quando decorrem os espetáculos e competições, a sensação de fadiga e insuficiência respiratória vem ao de cima. Para evitar tais acontecimentos, é necessário ajustar o treino da resistência em prol do objetivo pretendido.

Além da insuficiência e adequação do treino da resistência física, o período de férias pode ser prejudicial em algumas capacidades físicas. Segundo Weineck (2003), quando os bailarinos estão de férias, é sempre benéfico planejar treino de manutenção do corpo, para que, quando voltar à rotina de aulas e ensaios, a recuperação não seja tão dura. No caso de não ocorrer nenhum treino durante o período de férias, o baixo condicionamento físico é prejudicial para o início do ano letivo.

Nos últimos anos foi possível observar, por parte dos profissionais da dança, um maior interesse pela condição física, devido às exigências físicas associadas à grande variedade de linguagem interpretativa que tem surgido na dança contemporânea. Segundo Krause et al. (2015):

‘Dancers’ physical fitness has been a topic of interest for dance professionals since ballet was taken from the ballroom to the stage.<sup>1</sup> This transition increased the physical demands of the choreography, because dance moves needed to be presented in such a way that the audience could appreciate them from different locations in the theater. (p.91)

## **2.5 Resistência**

A resistência é uma das qualidades físicas presentes no treino. O desenvolvimento desta capacidade é uma tarefa desafiadora devido à complexidade da componente aeróbia presente no seu desempenho. Segundo Bompa (1999, p.75) “a resistência pode ser definida como a capacidade do organismo em resistir à fadiga numa atividade motora

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

prolongada. Entende-se por fadiga transitória e reversível da capacidade de trabalho do atleta”. Indo mais ao detalhe Alves (2003/2004, p. 2), cita o pensamento de Zintl, que define como: “A capacidade de manter um equilíbrio psíquico e funcional o mais adequado possível perante uma carga de intensidade e duração suficientes para desencadear uma perda de rendimento insuperável (manifesta), assegurando, simultaneamente, uma recuperação rápida após esforços físicos.”

Deste modo, o autor continua com o desenvolvimento da resistência e envolve o adiar da fadiga com a otimização dos processos de recuperação, após um período de esforço físico. O autor destaca 3 processos distintos, embora estejam inteiramente interligados e que dão respostas ao conjunto de exigências posta pelo exercício físico.

Assim destaca-se a ordem:

1. Envolvimento da desagregação do fosfagénio de alta energia, a fosfocreatina e o ATP armazenado na célula;
2. Constituído pela degradação anaeróbia, especialmente na forma de glicogénio: de ácido pirúvico para ácido láctico através do processo da glicose;
3. Por último, o processo aeróbio, traduz-se na combustão dos carboidratos e gorduras, e em alguns casos pode perder-se proteína.

Sendo assim, trabalhar a resistência envolve não só a aquisição de aptidões/*skills* que se considera importantes e necessárias para o desempenho do bailarino, como também, assegurar que estas aptidões sejam integradas no seu desempenho e na sua rotina. É estipulada uma relação entre o treino e o estado de preparação, guiado pela periodização do treino, que conduz que forma segura e sistemática, as aquisições físicas gerais e específicas do bailarino.

Alves (2003/2004) destaca um outro ponto importante para o desenvolvimento da resistência, a preparação mental. Um acompanhamento mental ao bailarino permite que este suporte o desconforto e a fadiga causados pela execução dos próprios exercícios com intensidade elevada. O autor também considera que: “enquanto promove condições particulares de execução motora com implicações metabólicas e neuromusculares definidas, também põe em jogo toda a personalidade e as aptidões emocionais e cognitivas do atleta.”

É sempre importante realçar que o aspeto psicológico é um fator importante no treino.

No entanto Xarez (2015), considera que:

Quando se deseja obter o máximo rendimento, a motivação, o controlo da ansiedade, a concentração na tarefa e outras variáveis, aqui designadas genericamente por ‘psicológicas’, têm um peso determinante na performance, e, como tal, devem ser objeto de atenção e fazer parte do treino em dança. (p.143)

A preparação psicológica e o controlo das variáveis psicológicas têm impactos visíveis no traço de personalidade de cada indivíduo. Através do acompanhamento de um profissional de saúde, é possível canalizar a ansiedade e outros anseios, de forma positiva, com práticas e Técnicas de relaxamento.

## **2.6 Variantes do treino**

A compreensão das variáveis do treino em dança, é fundamental para otimizar e aprimorar o desenvolvimento técnico, físico e artístico do bailarino. Diversos são os fatores que influenciam a eficácia do treino e contribuem para melhores progressos e saúde do bailarino. Ao aplicar estas variáveis de maneira eficaz, é importante que, tanto o bailarino, como o professor ajustem o plano de treino em concordância das necessidades individuais e os objetivos específicos pretendidos. A constante monitorização destas variáveis, bem como os ajustes regulares, são cruciais para garantir um desenvolvimento mais eficiente e equilibrado na dança.

Deste modo, as variáveis apresentadas são: a intensidade, a duração, a frequência e a progressão.

### **2.6.1 Intensidade**

A intensidade gera o grau de dificuldade física que é implementada no treino. Esta pode ser estimulada pelo aumento da resistência, do aumento da carga, a diminuição do repouso e o aumento das repetições. Segundo a American College of Sports Medicine (2014), a intensidade do treino é de 40-60% da FCreserva e é considerada uma atividade de intensidade moderada, por outro lado, quando é estimulada a valores de 60-90% de FCreserva, é considerada uma atividade de intensidade elevada, quando que para haver uma melhoria o VO2 reserva deve estar a ser trabalhado pelo menos a 45%.

### **2.6.2. Duração**

O treino da resistência cardiorrespiratória necessita de um estímulo aeróbio contínuo e intermitente de pelo menos 20 a 60 minutos, sendo que a sua duração dependerá da intensidade aplicada na atividade: se for de intensidade elevada, a duração em média deverá ser máxima de 20 minutos, sendo que ao passo das atividades moderadas, deverão contar com 30 minutos ou mais (Tavares & Marques, 2003).

### **2.6.3 Frequência**

A frequência no treino dependerá do objetivo que o bailarino tem a alcançar. Refere-se à quantidade de vezes que o treino é aplicado durante a semana, onde também está interligado com o número de vezes que o exercício é executado na mesma sessão de treino. A alteração da carga através da frequência é importante, por exemplo: para efeitos mais rápidos de obtenção de rendimento, é possível alterar o número de vezes do treino ao invés de treinar 3x por semana, começar a treinar 5. (Watkins & Clarkson, 1990, p.10)

### **2.6.4 Progressão**

O progresso no treino é efetuado através do aumento de qualquer uma das variáveis acima descritas, desde que o bailarino tenha a capacidade de suportar sem se lesionar. Segundo o American College of Sport Medicine (2014), são recomendados pequenos aumentos de sessões no treino, como por exemplo: entre 5 a 10 minutos a cada 1-2 semanas de treinos. Esta progressão deverá ser executada acompanhada e de forma gradual, de modo a evitar fadiga crónica e dores musculares agudas.

## Capítulo III – Metodologia de investigação

---

### 3.1. Investigação – Ação

O estágio teve como objetivo a aplicação prática de modo a desenvolver as capacidades de docência e procurar metodologias didáticas adequadas ao estudo. Com a aplicação desta metodologia – Investigação-Ação, no contexto do estágio foram desenvolvidas duas abordagens, com cariz quantitativo, e cariz qualitativo, conformando uma metodologia de investigação mista. Assim, o que se pretendeu foi obter a compilação de dados relativos às alunas do 5º ano do EAE, do CRSM em resposta ao nível do desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea.

Deste modo, sobre a análise da investigação qualitativa,

Os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. Os dados incluem transcrições de entrevistas, notas de campo, fotografias, vídeos, documentos pessoais, memorandos e outros registos oficiais. Na sua busca de conhecimento, os investigadores qualitativos não reduzem as muitas páginas contendo narrativas e outros dados a símbolos numéricos. Tentam analisar os dados em toda a sua riqueza, respeitando, tanto quanto o possível, a forma em que estes foram registados ou transcritos. (Bogdan & Biklen, 2003, p.48)

Pode inferir-se, desta forma, que a preocupação no contexto estudado é fundamental na pesquisa qualitativa. Em estudos qualitativos, o investigador procura entender fenômenos complexos e contextualmente ricos, através da recolha de dados, consoante novas informações que surgem, ajustando questões e métodos necessários para obter uma visão mais precisa do estudo. A presença do investigador no campo de investigação é importante, pela interação direta com os participantes e a observação do

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

comportamento em ambiente natural (nas aulas) a obter dados autênticos e mais profundos.

Sem seguida, na tabela 4, no que toca à abordagem quantitativa, o mesmo autor apresenta as seguintes características:

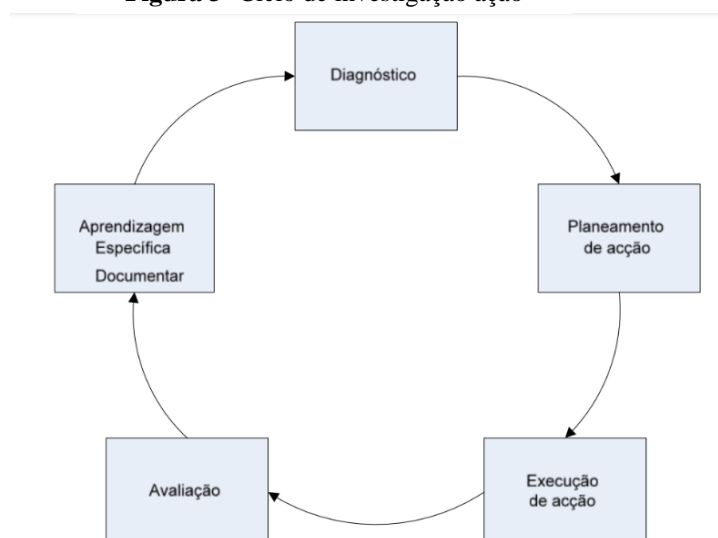
**Tabela 4 - Abordagem quantitativa**

<b>Relação com os sujeitos</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Análise de dados</b>	<b>Problemas com uso da abordagem</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circunscrita;</li> <li>- Curta Duração;</li> <li>- Distante;</li> <li>- Sujeito;</li> <li>- Investigador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventários;</li> <li>- Questionário;</li> <li>- Índices;</li> <li>- Computadores;</li> <li>- Escalas;</li> <li>- Resultados de testes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dedutiva;</li> <li>- Verifica-se após a conclusão dos dados;</li> <li>- Estatística.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controlo de outras variáveis;</li> <li>- Retificação;</li> <li>- Intrusão;</li> <li>- Validade.</li> </ul>

Na investigação quantitativa, a contabilização dos dados são muito importantes para a construção de gráficos, o que permite uma boa análise comparativa e posteriormente compreender as estatísticas do estudo. O estágio desenrolou-se sob a proposta de investigação de como desenvolver a resistência cardiorrespiratória no contexto das aulas de Técnica de Dança Contemporânea do 5º ano do EAE. que articulou as diferentes abordagens qualitativa e quantitativa após a proposta de investigação, onde surgiram outras perguntas sobre a realização do estágio, nomeadamente, se é possível desenvolver esta capacidade através do treino em Dança? Que conteúdos serão necessários abordar? Que Técnica será mais propensa ao benefício desta capacidade? Que metodologias usar? Quais os materiais?

Esta prática de estágio, despertou um conjunto de particularidades e curiosidades, que segundo Sousa (2005) permitem estudar um conjunto de fenómenos e entender de que forma se manifestam no tempo e no espaço.

**Figura 3-** Ciclo de investigação ação



*Retirado de Santos 2016*

Na figura 3, é possível observar um conjunto de características circulares no processo de investigação importantes no momento de proceder à análise e reflexão de cada etapa, que conta com: 1. Diagnóstico; 2. Planeamento de ação; 3. Execução de ação; 4. Avaliação; 5. fim a aprendizagem específica. O ponto de partida surge em relação com o diagnóstico feito pela observação das aulas, com intuito de descrever o plano de ação, executá-lo no decorrer das aulas programadas e realizar os testes pretendido para esta investigação, obter o registo dos resultados e proceder à análise.

A partir desta base, é de salientar a importância da estruturação de investigação para organizar a pesquisa deste estágio, que teve como ordem de pensamento o seguinte:

- 1- Planear a estratégia através de um diagnóstico realizado no período da Observação Estruturada, que contou com a observação de uma semana de aulas registadas através das grelhas de observação, com notas registadas durante as aulas e a entrega do inquérito por questionário de forma a criar o perfil das alunas;
- 2- Observar, planear a ação e executar as avaliação pretendidas, na fase da Participação Acompanhada, com a experimentação de exercícios e observação das aulas;
- 3- Executar a estratégia metodológica no decorrer da Lecionação Autónoma, com registo constante ao longo das aulas;
- 4- Recolher e analisar os dados obtidos nas avaliações, através dos materiais de recolha de dados.

Para Santos (2016), o método de investigação-ação é uma abordagem de pesquisa aplicada normalmente pelo professor para melhorar a sua prática pedagógica. Esta metodologia envolve um estudo situacional, em que o ponto de partida é feito através de um diagnóstico sobre uma problemática específica encontrada no contexto educativo. O processo de investigação-ação, começa com a identificação de uma problemática observada no contexto educacional. A partir deste diagnóstico, o professor recolhe todos os dados inerentes à investigação e observa os comportamentos e atitudes dos alunos. Com base nestas observações, é formulado e testado estratégias para resolver a problemática identificada. O objetivo é responder às questões emergentes e implementar melhorias contínuas no contexto educacional, que segundo Sousa (2005), “Possui, por isso uma feição eminentemente empírica” (p.96). Ao adotar este método, o professor pode ajustar as suas práticas pedagógicas com base na análise prática e reflexiva dos resultados obtidos.

A investigação pode ser realizada em qualquer situação, desde que seja do interesse do investigador, sendo que são aplicados instrumentos de investigação como, por exemplo: diários, questionários e entrevistas, que permitam de forma clara e eficaz a recolha de dados, sobre os quais se constroem os resultados e conhecimento (Filipe, 2004).

Partindo do princípio e num contexto de aula, existem diversas questões e desafios, com os quais os professores se deparam na sua prática de lecionação. Para a solução de qualquer ‘problema’ existe uma reflexão conduzida por uma linha de pensamento e com o objetivo de chegar a uma conclusão. Por meio de várias perguntas, existe um conjunto de frases inerentes como: ‘Porquê?’ e ‘Como?’ que desafiam o conhecimento do professor.

Juntando a palavra investigação (que significa pesquisar, procurar) à palavra acção (atuação, desempenho), obtemos a designação de um tipo de estratégia metodológica de estudo que é geralmente levada a efeito pelo professor sobre a acção pedagógica desempenhada por si com os seus alunos (Sousa, 2005, p.95).

Neste caso em concreto pode afirmar-se que o professor estagiário assume o papel de investigador, já que participa ativamente no estudo e se envolve de forma direta no caso de estudo, “A investigação-ação é um tipo de investigação aplicada no qual o

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques investigador se envolve ativamente na causa da investigação” (Bogdan & Biklen, 1994, p.293).

Deste modo, houve o intuito de recolher a informação necessária em prol dos objetivos definidos em contexto de aula, com os materiais apropriados, a fim de se envolver diretamente na investigação.

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

No contexto do estágio e do desenvolvimento da metodologia de Investigação-Ação, os instrumentos de recolha de dados visam a avaliação dos objetivos pretendidos na investigação. Consoante refere Hébert (1996), na investigação devem ser utilizadas Técnicas provenientes de diversas fontes que se considerem adequadas ao processo de investigação em curso. Neste sentido e tendo em consideração os objetivos pretendidos neste projeto, os instrumentos considerados oportunos para a recolha de dados e, conseqüentemente, a análise dos mesmos foram: observação, inquérito por questionário, grelha de observação, diário de bordo (como notas pessoais) e a aplicação de dois testes físicos distintos – *DAFT* e *YYIRT*.

Tendo em conta os aspetos éticos inerentes a este tipo de investigação, foi necessário elaborar uma autorização aos Encarregados de Educação das alunas (conferir no Apêndice H), para que fosse consentida a aplicação do estudo e visto que seria necessário recorrer à gravação audiovisual de cada aluna. De forma a proceder de forma ética, foi necessário redigir o termo de autorização de registo de imagem, que foi entregue logo no primeiro dia de estágio. (conforme Apêndice D).

### **3.1.2 Observação**

A observação foi uma etapa fundamental no processo de investigação, foi importante definir o que seria observado previamente, para perceber e ponderar que Técnicas de dança utilizar. Segundo Reis (2011), o êxito de uma observação advém de uma preparação cuidadosa relativamente ao foco (do ponto de vista do observador), do tempo e frequência dispensados e à conceção dos registos utilizados. Ainda assim, evidencia que é relevante observar em dias diferentes a mesma turma.

A observação de aulas constitui, assim, um processo colaborativo entre o professor e o mentor ou supervisor. Ambos devem desempenhar papéis

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

importantes antes, durante e após a observação de forma a assegurar benefícios mútuos no desenvolvimento pessoal e profissional. (Reis, 2011, p.19)

Antes da observação inicial, foi elaborado o plano de aspetos observáveis na turma, com supervisão do professor, onde foi pretendido retirar informações cruciais sobre a atividade que se pretende e de como aplicar. Observar a semana de trabalho das aulas, a carga de trabalho diária, em que aulas se sentem mais cansadas e caracterizar as relações entre as alunas.

### **3.1.3 Inquérito por Questionário**

O questionário, segundo Sousa (2005), é uma Técnica de investigação com o objetivo de se conhecer atitudes, expectativas, experiências pessoais, interesses ou um ponto de vista do interesse do investigador.

Nesta investigação, foi implementado um questionário (conferir no anexo B), com o objetivo de identificar o histórico de saúde do aluno, a prática de atividade física extracurricular e alguns conceitos sobre o treino em dança. A aplicação do questionário permitiu a construção do perfil do aluno mais completo bem como a compreensão de certos comportamentos em algumas práticas propostas em aula.

### **3.1.4 Diário de bordo (como notas pessoais)**

O diário de bordo destinou-se somente ao professor-investigador, foi construído e desenvolvido ao longo de todo o processo, desde a primeira aula até ao fim. Acreditando que seria uma mais-valia através da escrita fluída e organizada, sobre o que se observa na aula e através da análise, o que poderia melhorar a prática pedagógica durante o processo e a construção de estratégias em prol do desenvolvimento dos alunas. O diário de bordo foi uma boa forma de recolha de informação, onde permitiu a transcrição de uma experiência vivida pelos sujeitos investigados. Sobre isso, Castro (2018, p.26) analisa:

Os diários de aprendizagem ou diários de bordo constituem-se como prática reflexiva de (auto)formação e de (re)construção identitária (Alarcão & Leitão, 2007, p. 5) proporcionando um (re)pensar de todas as experiências vividas nos encontros num contexto como a escola e com a comunidade envolvente.

### 3.1.5 Grelhas de observação

As grelhas de observação geral foram construídas e desenvolvidas com o objetivo de recolher informação sobre a turma. Foram estruturadas de maneira a serem aplicadas na fase da Observação Estruturada. De acordo com Segundo Carmo & Ferreira (1998), nenhum investigador deve de ir para o campo de investigação desarmado. As grelhas foram aplicadas numa fase inicial, nos quais serão descritos aspetos relacionados com a temática. As grelhas visam recolher informações acerca da carga das variáveis de treino presente no decorrer das aulas. A análise é baseada pela avaliação de: 1 - Fraco; 2 – Moderado; 3- Forte; 4 – Muito Forte (Anexo C).

A grelha de observação registou-se em todas as aulas de carácter prático durante a semana observada, através dum registo em tempo real, processo que permite um olhar ‘de fora’. Serviu para caracterizar o tipo de trabalho a que a turma esteve exposta e compreender se foi propício ao desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória.

### 3.1.6 Gravação de vídeo e registo de imagem

A recolha de dados por registo de imagem foi feita tanto por vídeo como por fotografias captadas no decorrer do estágio, nomeadamente na fase da realização dos testes: *DAFT* e *YYIRT*. Foi importante porque deu a possibilidade de observar detalhadamente cada aluna, tanto a nível técnico como a nível expressivo. Com esta ferramenta foi possível comparar e comprovar a evolução dos testes, uma vez que “proporciona um bom registo que diferentes observadores podem observar, analisar, parar, voltar atrás, rever, repetindo as vezes que desejar voltar a ver uma determinada ação” (Sousa, 2005, p.200).

Todos os vídeos e imagens, foram captadas pelo telemóvel da estagiária (Samsung Galaxy S20), em ambas as avaliações. Todo o material foi recolhido durante a Lecionação Autónoma e processado após cada avaliação. Ao analisar os dados, recorreu-se à gravação e registo de imagem para observar detalhadamente cada movimento e poder analisar de forma pacífica. Foi uma mais-valia esta ferramenta, pela possibilidade de criar registo de momentos únicos, especialmente nas avaliações dos testes, e poder recorrer sempre que necessário.

## Capítulo IV – Testes Físicos

---

Este capítulo apresenta os fundamentos que sustentaram a realização dos testes, fornecendo uma análise detalhada de cada um, tanto na execução como na aplicação no estágio. O estágio concentrou-se no desenvolvimento cardiorrespiratório das alunas, que através da aplicação dos testes na fase da Lecionação Autônoma, foi possível retirar dados característicos da resistência e analisar o seu desenvolvimento. Foram pensados estes dois testes, porque através do teste *YYIRT* é possível retirar dados do  $VO_2\max$  e o *DAFT* por ser um teste específico para a dançar em demonstrar a capacidade aeróbia dos bailarinos.

### 4.1 *Dance Aerobic Fitness Test (DAFT)*

No âmbito desta investigação, propôs-se o teste *DAFT*, desenvolvido pelo professor de fisiologia do exercício e ciências da Dança Mattwe Wyon. Uma vez que está relacionado inteiramente com a dança, o objetivo é mandar os bailarinos no campo aeróbico específico para a dança com diversas etapas, demonstrando que o bailarino tem a capacidade de lidar com a requerida cardiorrespiratória exigida numa aula ou num espetáculo.

O teste é composto por 5 sequências de movimento que ficam progressivamente mais complexas. O nível técnico de cada sequência manteve-se simples, de modo a dar ênfase à fisiologia do teste e não ao termo técnico dos movimentos. A especificidade dos movimentos e o nível do teste equivalem às exigências pretendidas no consumo de oxigénio durante a aula e no desempenho dos bailarinos. É possível monitorizar a frequência cardíaca durante a aula/etapa do ano, de modo a criar metas de cumprimento individual ou acelerar a recuperação física após um determinado período de férias.

De seguida é apresentado em tabela, a descrição de cada sequência do teste, com o tempo indicado, e com os movimentos pretendidos.

**Tabela 5 - Modelo traduzido e transcrito, proposto por Wyon et al. (2003)**

Sequência	Tempo (b.min)	Movimentos
1	68	4x 2 <i>pliés</i> em cada direção, 90° pés paralelos e 1º posição.; 5 passos afundo em frente; 1 <i>lounge</i> e recupera.
2	78	4x 2 <i>pliés</i> em cada direção com <b>braços 1º e 2ª posição;</b> 5 passos em frente; 1 <i>lounge</i> e recupera
3	78	<b>1 salto em cada direção</b> , braços 1º e 2ª posição; 5 passos em frente; 1 <i>lounge</i> ; <b>3 hops com volta 90° com braços.</b>
4	94	<b>2 saltos em cada direção</b> , braços 1º e 2ª posição, 5 passos em frente; 1 <i>lounge</i> e recupera; 3 <i>hops</i> com volta 90° com braços.
5	108	2 saltos em cada direção, braços 1º e 2ª posição, <b>5 jetés em frente alternados;</b> 1 <i>lounge</i> ; 3 <i>hops</i> com volta 90° com braços.

*Nota.* Toda a informação que está a negrito, são todos os passos que se modificam/adicionam a cada fase.

Conforme o Apêndice (I), é possível observar a folha de registo utilizada durante a execução do teste às alunas. A folha de registo conta com seis parâmetros, avaliados de forma individual. Os parâmetros são:

- **Controlo de Movimento:** Tem a ver com a cinesfera, é o que define o limite natural do espaço pessoal no intuito do corpo dançante. É todo o espaço que podemos alcançar com todas as partes do corpo. (Laban, 1978)

- **Precisão:** Por não haver material de precisão de movimento, segundo o dicionário Priberam (2023), significa regularidade ou rigor na execução, funcionamento ou determinação de algo, exatidão.

- **Técnica:** Ajusta-se na ideia de eficiência, uma forma já pré definida de realizar determinada tarefa de um modo competente. Segundo Xarez (2015), as Técnicas corporais posicionam-se desde o simples andar e correr, até a habilidade de pegar em objetos e manipular em prol das tarefas motoras.

- **Dinâmica:** Relacionado com a acentuação do movimento, forte ou fraco, rápido ou lento.

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

- **Tempo/Precisão rítmica:** É determinado pela velocidade imposta pelo metrónomo (batidas por minuto) na música, que progressivamente torna-se mais rápido (Laban 1978). O tempo refere-se à duração do movimento, pode ser lento ou rápido.

- **Desempenho Geral:** É o rendimento de cada indivíduo em cada fase.

Todos estes parâmetros foram avaliados numa escala de 0–5, de forma individual, com recurso ao vídeo e à fotografia para análise de dados. A lecionação deste teste teve de ser feita por fases, cada fase foi ensinada por grupos. A turma foi dividida em dois grupos: com 4 alunas no primeiro e 3 alunas no segundo grupo. Após a compreensão de cada fase, foi pedido que as alunas se colocassem em ordem de forma a iniciar o teste.

#### **4.1.1. Escala de Borg**

Criada em 1974 pelo fisiologista sueco Gunnar Borg, consiste em classificar a perceção do esforço subjetivo de um atleta. Ao aplicar, esta escala é observada pela sua intensidade, onde o nível 1 se refere a uma atividade muito leve (dormir) e o nível 10 designado de atividade de esforço máximo (quase impossível continuar).

A PSE é um método de modulação da intensidade de esforço que pode ser relacionado a diferentes variáveis de treinamento de força, sobretudo à carga.

Independente do sexo, homens e mulheres apresentam boa capacidade de distinção de diferentes cargas através da PSE. (Tiggemann et al., 2010, p.308).

É uma ferramenta eficaz para prever o desempenho do esforço e desenhar estratégias para aumentar a qualidade da atividade física e prolongar o estado de fadiga. De acordo com Portela (2005) a escala de Borg foi criada e desenvolvida, para determinar os índices de esforço percebido, o que permite desenvolver estimativas válidas e confiáveis.

**Figura 4** Escala de Borg



Retirado de Portela, 2005

Foi utilizada esta escala, para registar o esforço subjetivo de cada aluna após a execução do teste nas diferentes fases, de modo, quando analisar os dados, perceber quais foram as melhorias obtidas individualmente.

#### **4.1.2. Folha de registo perceção subjetiva de esforço (PSE)**

A perceção subjetiva do esforço é um mecanismo utilizado para quantificar a sensação de esforço utilizado durante o exercício físico aeróbio ou de força. Esta escala, está associada às variáveis fisiológicas, de modo que a intensidade do exercício, a Frequência Cardíaca e o consumo de oxigénio, aumentam proporcionalmente (Rocha et al., 2018). É apresentado a escala de Borg como ferramenta para quantificar a PSE e reconhecer quais foram as fases mais difíceis de realizar, imediatamente após a aluna terminar o exercício.

A escala de Borg, foi escolhida para monitorizar a intensidade de esforço físico, de forma não invasiva às alunas. Serviu para analisar as alterações causadas pelo teste no sistema cardiorrespiratório. (Apêndice J)

#### **4.2 Yo Yo Intermittent Recovery Test (YYIRT)**

O YYIRT foi desenvolvido nos anos 90 pelo fisiologista do futebol dinamarquês Jens Bangsbo, juntamente com os seus colegas, com o intuito de avaliar a aptidão da resistência aeróbica máxima, onde hoje é um dos testes mais utilizados do mundo para testar o condicionamento físico de um indivíduo. O teste é composto por três variáveis constituído pelo nível 1, nível 2 e o teste submaximal.

Para esta investigação optou-se pelo nível 1, que procura evidenciar a avaliação da capacidade que um indivíduo tem em realizar um trabalho aeróbico de alta intensidade. A capacidade aeróbica é o índice da máxima produção de energia de um indivíduo atlético por meio da oxidação de fontes de energia, expressamente representada como volume de oxigénio consumido por quilograma (ml/kg/min. (Fanchini et al., 2014)

O consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub>max), pode ser melhorado por meio de um treino específico, através do treino HIIT ou outros programas de treino que integrem a alta intensidade. No caso de ganho desta variante, quanto maior for o VO<sub>2</sub>max, maior será o rendimento aeróbico do indivíduo.

A escolha deste teste para esta investigação deveu-se ao facto de ser um método simples, para observar e examinar, bem como de monitorizar o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória de um indivíduo. Por outro lado, a decisão da escolha deste teste, deve-se ao facto de se aproximar do carácter intermitente, que segundo Krause, et al., (2015), “Dance is generally classified as an in intermittent exercise, characterized by a mixture of short sets of explosive moves and continuous adagio movement that requires sustained technical precision” (p. 93) que a dança no geral nos apresenta. O teste foi desenvolvido para atletas de ambos os sexos portadores da capacidade aeróbia menor (Fanchini et al. 2014).

#### **4.2.1. Execução do teste**

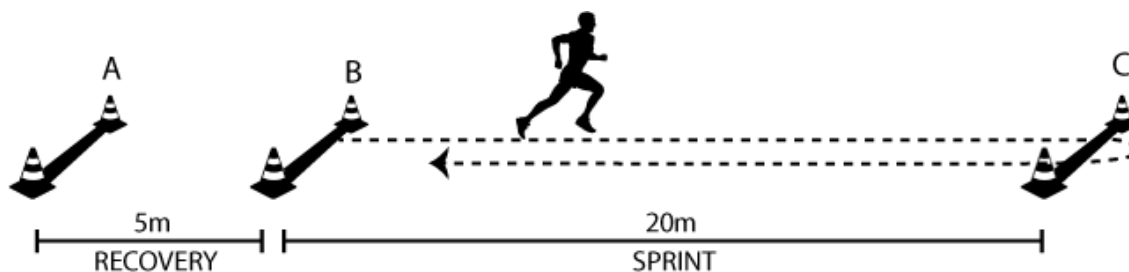
O teste consiste na capacidade de resistência ao esforço intermitente, através de uma pausa de 10 segundos para recuperar a cada 40m (2x20m), (Bangsbo, Iaiia & Krusturp, 2008; Krusturp et al., 2006). O teste começa com uma velocidade de 5 km/h. Todo o teste será ministrado através de uma gravação de modo a poder observar repetitivamente a amostra. O valor VO<sub>2</sub>max de cada indivíduo será determinado pela seguinte equação:

$$\text{VO}_2\text{max (ml.kg}^{-1} \text{ .min}^{-1} \text{ )} = \text{YYIRT1 distância (m)} \times 0.0084 + 36.4$$

O teste começa com sinal sonoro de partida, no qual o indivíduo deve sair de B (figura 4) até ao ponto C. Quando o segundo sinal sonoro tocar, o indivíduo deve ir do ponto C até ao ponto A. Durante 10 segundos em forma de caminhada entre a zona A e B, o indivíduo tem esse tempo para recuperar o fôlego. Deste momento em diante, todo o procedimento volta a repetir-se com a diminuição gradual do tempo entre os sinais

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques sonoros – o que aumenta a velocidade da corrida entre o ponto B e C (Bangsbo et al., 2008; Krstrup et al., 2006).

**Figura 5** YYIRT distâncias utilizadas



Retirado de Bangsbo et al., 2008; Krstrup et al., 2006

Ao longo do estágio, a 1ª realização foi feita na primeira aula da lecionação supervisionada e a segunda vez será realizada na penúltima aula da lecionação autónoma. (Apêndice E).

### 4.3 Plano de Ação

Este capítulo pretende refletir, expor e analisar o trajeto do estágio, de forma a retratar a execução e aplicação da prática do estágio, de maneira a identificar as alterações ou progressões que este sofreu derivado da proposta inicial. Toda a prática pedagógica que foi desenvolvida ao longo dos períodos designados na escola cooperante - CRSM, toda a execução foi acompanhada e apoiada com fundamento teórico (capítulo II), suportando todas as estratégias pedagógicas desenhadas permitindo um cumprimento dos objetivos pretendidos. Assim sendo, iniciou-se o processo de estágio de acordo com o plano de ação e calendarização apresentada e conseqüentemente as etapas de estágio. O estágio foi cumprido inteiramente, completando o total de sessenta horas. Este processo iniciou-se no mês de novembro de 2023 e terminou no mês de maio de 2024.

Deste modo, durante o primeiro período escolar (novembro e dezembro) realizaram-se as 8 horas da Observação Estruturada e as 8 horas da Participação Acompanhada. Na Observação Estruturada, pretendeu-se fazer uma caracterização da amostra no decorrer da semana, utilizando grelhas de observação de modo a analisar as cargas em que a turma esteve exposta nas aulas de cariz prático. Foi possível também observar a aula aberta da turma e fazer uma análise das dificuldades das alunas, em termos da execução física e Técnica dos conteúdos trabalhados em aula. Ainda nesta fase, aplicou-se um inquérito por questionário à turma, com o objetivo de identificar o histórico de saúde das alunas, a prática de atividade física extracurricular e alguns conceitos sobre

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

o treino em dança, para a construção e conhecimento mais detalhado do perfil das alunas nestas matérias.

Ainda neste período escolar, deu-se início à Participação Acompanhada. Nesta etapa do estágio e, tendo em consideração a aula previamente preparada pela professora cooperante, ficou decidido que, para benefício da aprendizagem das alunas, o tipo de exercícios aplicados estariam em concordância com o tipo de trabalho previamente realizado. Com isto, foram desenvolvidos alguns exercícios experimentais com uma metodologia de caráter intermitente, em que a recuperação dos exercícios seria através de uma caminhada - Repouso ativo. Alguns destes exercícios foram realizados na aula aberta com supervisão da professora cooperante. A implementação deste modelo nos exercícios, serviu para ter perceção das dificuldades das alunas em termos de resistência física e que modificações poderiam ser feitas em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório para a fase seguinte da lecionação autónoma.

No 2º período, ao entrar na fase da lecionação autónoma deu-se início com a primeira aplicação dos dois testes: *YYIRT* e *DAFT* feitos em dias diferentes. Durante esta etapa de lecionação, desenvolveu-se a construção da prática pedagógica. Nesta fase, foram colocados em ação os objetivos pré-acordados entre as instituições, CRSM e ESD, e entre a estagiária e os professores. Depois da realização dos testes e sua avaliação, deu-se início ao trabalho em aula em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório, com frequência de duas vezes por semana, onde foi utilizado o diário de bordo, a fim de anotar e monitorizar a progressão das aulas (variáveis do treino, descritas no capítulo anterior) ao longo da fase da lecionação.

No decorrer das aulas e segundo o plano anual de atividades do CRSM previsto para o 3º ciclo, sucedem as provas/exames do Curso Básico de Dança. No decorrer do estágio, a primeira prova global ocorreu na fase da Participação Acompanhada, onde a aula apresentada foi elaborada em conjunto (Apêndice K), sendo que a maioria dos exercícios foram construídos pela professora titular. Uma vez que a lecionação autónoma teve previsão de terminar na semana da última prova global das alunas (Apêndice K), a responsabilidade da construção e preparação para o exame foi atribuída à estagiária, visto que lecionou ao longo do período.

As 4 horas em colaboração com outras atividades da Escola, ficou acordado que a estagiária daria uma palestra sobre a prevenção de lesões na semana em que se celebra o Dia Mundial da Dança, visto que o tema do estágio é sobre o treino em dança e para

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques colmatar as restantes horas, a estagiária deu assistência no backstage do espetáculo final de ano do CRSM.

A calendarização geral do estágio, foi acordado entre a estagiária, o CRSM e a professora cooperante. Ao longo do estágio, algumas datas foram modificadas, mas isso não afetou o desenvolvimento do estágio. (Apêndice K)

## Capítulo V – Apresentação e análise dos dados

### 5.1 Observação Estruturada

Esta etapa do estágio iniciou-se no 1º período letivo onde se observaram 5 aulas, o que corresponde a um total de 9 horas. No decorrer da primeira semana, foram utilizadas 5 aulas para registar os tempos em atividade e repouso, de modo a compreender as características a carga de trabalho no qual a turma é sujeita semanalmente. Para obter a recolha, foram utilizadas as grelhas de observação nas aulas práticas da turma, onde foi exequível observar as dificuldade/fragilidades que a turma apresenta. Além disso, foi possível identificar: a falta de força nos braços, défice na coordenação motora, tornozelos fracos, rigidez nos movimentos e dificuldade nos exercícios mais rápidos, onde as alunas ficaram ofegantes.

A etapa de Observação Estruturada foi crucial para reconhecer as metodologias e pedagogias do professor cooperante, conhecer a sua relação com a turma, conhecer a turma e de reestruturar o projeto de modo a ser mais-valia no processo de ensino aprendizagem já em curso. Esta etapa criou a possibilidade de desenvolver os planos das aulas, a organização dos conteúdos e afinar a logística e a estratégia do trabalho de investigação. Assim, esta fase, baseou-se em dois objetivos principais:

- Identificar as dificuldades da turma em geral em termos físicos e técnicos;
- Observar e caracterizar a semana de trabalho em que a amostra está exposta e recolher dados acerca do desenvolvimento da aula.

De seguida, na tabela 5, apresenta-se o planeamento da observação de modo a entender a articulação das diferentes ações:

**Tabela 6** *Fases da Observação Estruturada*

Nº da aula	Observação Estruturada
1	Conhecer as alunas da turma e observar como decorrem as aulas de TDCont.;
2	Aplicação do inquérito por questionário;
3	Compreender a funcionalidade da aula e aplicar a grelha de observação com as diferentes variáveis da aula;
4	Perceber a dinâmica das alunas no decorrer dos exercícios;
5	Registar as variáveis das aulas, perceber como as alunas gerem o esforço.

Da tabela 5, pode concluir-se que a ordem descrita dos acontecimentos na Observação Estruturada, foi uma mais-valia para ter uma aproximação com a turma e com o contexto que as alunas vivem diariamente. Em todas as aulas foi possível realizar como o pretendido, a aplicação do inquérito por questionário foi feito durante o tempo da aula, no caso de surgir alguma dúvida e, por fim, observar as aulas e registar os conteúdos.

### **5.1.1. Observação da semana de aulas**

Tendo em conta esta semana de aulas, o objetivo foi recolher dados em relação à carga física, no qual a turma está sujeita semanalmente. Observou-se que a turma está exposta a 10 aulas, com duração de 90 minutos, o que indica 15 horas semanais de aulas de Técnica de Dança, promovida pelo curso básico de dança no CRSM.

Quando a fase de observação, a turma encontrava-se em preparação para as aulas públicas de TDC., TDCont. e Reportório. O importante de referir este facto, foi porque alterou os tempos de atividade e repouso, visto que as alunas já tinham os exercícios memorizados, o que levou a um menor número de correções, o que fez a aula ter um carácter mais contínuo e com tempos de repouso (no geral) mais curtos que o habitual. Outra particularidade desta semana, foi a turma não ter tido a aula de condicionamento físico (que ocorria uma vez por mês na disciplina de Técnica de Dança Clássica) devido ao ensaio para a apresentação do reportório em pontas, não tendo possibilidade de repor a aula, o que ficou por registar nos momentos práticos da semana.

A semana contou com 3 aulas de TDCont., 2 aulas de TDC e 1 ensaio de reportório de pontas. Dentro das aulas de TDCont., estas foram divididas para ensaiar reportório Contemporâneo (REP) e composição coreográfica e exploração de movimento (LAB). Posteriormente, o material desenvolvido nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea seria apresentado na aula aberta. Em TDC. a situação foi semelhante, sendo que foram dadas uma aula de Técnica e outra de pontas, com vista à aprendizagem do reportório/variações clássicas que seriam apresentadas na aula aberta. O registo da grelha de observação foi efetuado pelo tipo de trabalho e não pela designação da carga horária. Foram realizadas 3 tabelas: Aquecimento, Desenvolvimento da aula e *Cool down*, com 5 tópicos de análise: Intensidade, Duração, Progressão, Frequência e Repetição (média das aulas observáveis). Todos estes tópicos encontram-se no Enquadramento Teórico, na explicação das variáveis do treino.

**Tabela 7** *Warm up*

<b>Tópicos observados</b>	<b>1 - Fraco</b>	<b>2 - Moderado</b>	<b>3 - Forte</b>	<b>4 – Muito Forte</b>
<b>Intensidade</b>				x
<b>Duração</b>			x	
<b>Progressão</b>		x		x
<b>Frequência</b>			x	
<b>Repetição</b>			x	

*Notas.* Análise das variáveis no *Warm up*

O aquecimento dividiu-se em duas partes: a primeira parte foi realizada no centro, enquanto a segunda, consistia em travessias. Inicialmente, priorizou-se o aumento da frequência cardíaca com uma caminhada pelo espaço. Em seguida, as alunas dispunham-se pelo espaço e executavam séries de exercícios, como: polichinelos, saltos na vertical com vela e finalizavam com uma variação de abdominais. O tempo médio desta primeira parte era de 5 minutos. Na segunda parte, realizavam travessias, que incluíam exercícios com pranchas, saudação ao sol, flexões de braços com a pena lateralmente fletida, aberturas e fechamentos com o corpo todo no chão, introdução de pinos e rodas, rolamentos pelos ombros, *slides* sentadas e deitadas, *twists* com voltas no chão e o exercício de mata-borrão. As travessias tinham uma duração média de 25 minutos.

**Tabela 8** *Desenvolvimento da aula*

<b>Tópicos observados</b>	<b>1 – Fraco</b>	<b>2 – Moderado</b>	<b>3 - Forte</b>	<b>4 – Muito Forte</b>
<b>Intensidade</b>			x	
<b>Duração</b>			x	
<b>Progressão</b>				x
<b>Frequência</b>		x		
<b>Repetição</b>	x			

*Notas.* Análise das variáveis no desenvolvimento da aula

A linha de desenvolvimento da aula foi bastante clara, todos os exercícios executados advinham sempre do aquecimento. Existia uma forte ligação, tanto a nível da progressão e da intensidade de cada exercício. As frases de movimento depois das travessias foram o pico do desenvolvimento da aula. Todas as frases tinham deslocações, trabalho de chão e dinâmica musical. A última sequência contava com sincronismo entre as alunas e a corrida, pelo que a turma precisava de estar concentrada em si e ao seu redor (uma das premissas do *Flying Low*).

A evolução do ritmo dos exercícios (de lento para rápido) e a dinâmica rápida de exercício para exercício na aula, foram bastante notórios, bem como o uso das direções. Havia uma alternância de frentes em cada exercício. De notar que em algumas sequências de movimento a progressão já estava incluída. Os exercícios eram sempre feitos a seguir à lógica do movimento sem diferenciar para a direita ou para a esquerda. Todos os exercícios de transferências de peso, eram de difícil execução para a turma, porque havia algum receio por parte das alunas em executar determinadas transferências, como por exemplo, nos exercícios que a professora cooperante trabalhava em pares com breves *lifts*, nos quais as alunas desenvolviam a capacidade de confiança.

Ainda nesta aula observada, o rendimento da turma baixava após a realização dos primeiros saltos, havendo dificuldades em gerir e adaptar a fadiga perante a carga que os demais exercícios exigiam. De notar que em algumas improvisações a turma não apresentava espontaneidade, a professora cooperante tinha que constantemente guiar a turma, senão estas ficavam desorientadas e sem iniciativa.

O *Cool down* da aula não foi feito em tabela porque não foi desenvolvido. No fim da aula, as alunas faziam alongamentos individuais enquanto a professora cooperante dava indicações e correções sobre os exercícios realizados na aula. De forma geral, no decorrer da semana, verificou-se uma descida de rendimento a nível físico das alunas, especificamente na 4ª e na 5ª feira, devido ao aumento diário de aulas de dança. Também foi notório que a concentração diminuiu.

### **5.1.2. Observação da aula aberta ao público (23/11/2023)**

Para a observação da aula pública, optou-se por não realizar tabelas de observação, uma vez que o objetivo foi retirar algumas notas da realização dos exercícios e não avaliar as variáveis do treino na aula aberta. Foi tido em consideração as dificuldades sentidas pelas alunas no decorrer da aula, ao executar termos técnicos e aspetos físicos dos conteúdos abordados. Foram registadas dificuldades no exercício de *brushes* combinados com outros elementos técnicos, os *développés*, espirais e rotações com braços. A aula foi registada também em vídeo a fim de se poder observar mais ao pormenor a capacidade Técnica das alunas.

A nível físico foram identificadas fraquezas, como a falta de força dos braços quando usados em pranchas, acrobacias e momentos de transação. De forma geral, as alunas revelavam fragilidades na execução rápida dos exercícios, denotando falta de resistência física, instabilidade nos tornozelos e falta de força ao executar movimentos

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques rápidos. Verificou-se pontualmente a descoordenação entre os membros superiores com os inferiores o que denunciou a falta da coordenação motora. Também, foi visível uma redução de energia no decorrer da apresentação dos exercícios, mas que na apresentação do reportório a energia de grupo voltou a aumentar.

A nível técnico, a turma apresentou algumas fragilidades como: pouca consciência do contacto dos pés com o chão e no trabalho de solo apresentado nas travessias; Os pés nem sempre estavam esticados ao máximo durante o decorrer dos exercícios; Falta de consciência em finalizar cada passo presente na frase de movimento, ou seja, não delineavam o movimento até ao fim; Apresentaram algumas dificuldades em rodar sem meias na ½ ponta ou com o pé todo no chão; Nas flexões de braços o tronco não ia paralelamente ao chão, maior parte da turma ajustava as ancas no momento de subida; Foi possível observar alguma dificuldade nos elementos que exigiam suspensão.

## **5.2. Participação Acompanhada**

Todas as aulas correspondentes a esta fase foram partilhadas com a professora de TDCont., Catarina Morais, da turma de 5º ano do EAE. Após a primeira fase do estágio, a Observação Estruturada, iniciou-se a fase da Participação Acompanhada, tendo decorrido entre o mês de novembro até o fim do mês de dezembro de 2023, no qual foi implementado o diário de bordo e o registo fotográfico, uma vez que foi neste período que o público-alvo teve o primeiro contacto direto com a estagiária e com a sua prática pedagógica. Foi nesta fase que se realizou a transição entre as aulas do professor-cooperante e as aulas da estagiária de uma forma pacífica, subdividindo em duas etapas com abordagens diferentes, como se refere Nóvoa (1992, p.14) “A troca de experiências e a partilha de saberes consolidam espaços de formação mútua, nos quais cada professor é chamado a desempenhar, simultaneamente, o papel de formador e de formando”.

Esta fase do estágio, teve como objetivo principal, a integração progressiva dos conteúdos de modo a promover uma adaptação eficaz da prática pedagógica. Durante este período, e em partilha com a professora cooperante, houve a oportunidade de refletir sobre a prática, adquirir novos conhecimentos e compartilhar ideias, com o foco de inovação e evolução contínua dos conteúdos da aula. Este processo de partilha, permitiu ajustar as abordagens pedagógicas e métodos com base na experiência das práticas observáveis, favorecendo o aprimoramento contínuo da prática.

Foram propostos, pela professora, novos exercícios de acordo com os conteúdos programáticos trabalhados nesta etapa. Assim, iniciou-se a experimentação de uma

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques metodologia de aula (Apêndice L), exercícios desenvolvidos pela estagiária que consistiam na realização de pequenos momentos de *Warm-up* da aula e outros em função do treino para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória. Foi possível a aplicação destes exercícios no decorrer de duas aulas, não tendo ocupado totalmente o tempo de aula, com total de 2 horas ao invés de 3 horas. O propósito da aplicação da prática pedagógica não foi o de desenvolver a resistência cardiorrespiratória, mas sim, poder observar, analisar, compreender e averiguar a reação das dificuldades das alunas em determinados exercícios, para que, ao planejar as aulas da próxima fase da Lecionação Autônoma, fosse coerente com os objetivos gerais e específicos da disciplina, sempre com o parecer da professora cooperante.

A segunda etapa, desenvolvida ainda no 1º período escolar, levou um caminho diferente, considerando os resultados obtidos na etapa anterior. Propôs-se apostar numa proximidade com a turma e com os objetivos pretendidos pelo curso e pela professora titular. Por este motivo, e sempre em diálogo e concordância com a professora Catarina Morais, decidiu-se o acompanhamento na sua aula com algumas intervenções quando fizessem sentido, algum comentário ou correção quando fosse pertinente. Nesta linha de pensamento, ainda foi permitida a análise da execução Técnica e artística dos exercícios e, em caso de necessidade, uma intervenção para corrigi-los. No decorrer das aulas desta fase, ficou combinado com a professora titular que a construção dos exercícios poderiam ser de livre-arbítrio, desde que fizessem sentido no *build up* da aula e que se encaixassem nas regras e objetivos da prova global, prova esta que seria avaliada em algumas semanas, daí a preocupação na construção dos exercícios da prova.

Foram utilizadas 5 aulas para o desenvolvimento desta etapa com os principais objetivos:

- Proporcionar uma transição de práticas pedagógicas e de professoras, da fase da Observação Estruturada para a Lecionação Autônoma;
- Encontrar os objetivos e respetivos princípios da Técnica de Dança Contemporânea das aulas da professora titular;
- Analisar e observar a reação às dificuldades das alunas na realização dos exercícios experimentais;
- Aplicar novos exercícios ao longo da aula de modo a promover a resistência cardiorrespiratória;

## 5.2.1. Reflexões

### 5.2.1.1 1ª Etapa

Os exercícios da aula de dança contemporânea, realizados na primeira etapa da Observação Estruturada, foram testados tendo em conta os princípios de estruturação de uma aula com base nos métodos contínuos e descontínuos do treino aeróbio com exercícios de alta intensidade, respetivamente mencionados anteriormente por (Pitanga, 2004). A construção da aula foi planeada com duração de 1 hora e 30 minutos e apresenta-se com 3 partes distintas: *Warm-up*, desenvolvimento da aula e *Cool down*. Tendo em conta algumas características transversais a toda a aula, foi possível identificar: a disposição espacial em linhas verticais, horizontais e diagonais, deslocamentos, trabalho a pares e com música em continuidade. O foco da música na aula não era a marcação de tempos, mas sim, contribuir para a ativação do corpo, criar motivação intrínseca, modular o tempo e o bem-estar na sala de aula.

A primeira parte da aula foi o *warm-up*, com duração de 20 minutos, que englobou o aquecimento, onde teve como prioridade a elevação da temperatura corporal e o aquecimento articular com toda a fase das travessias, que trabalhou conteúdos que foram utilizados na 2ª parte. Enquanto estratégia de implementação, foram utilizados conteúdos familiares e que já haviam sido trabalhados pelas alunas e foram construídos exercícios simples para promover repetições dos mesmos em função do objetivo do estágio. As alunas executavam diversos exercícios com diferentes intensidades, que variaram entre baixa – moderada – elevada, com fases de recuperação diferentes. A intensidade na qual as alunas estiveram expostas e os objetivos pretendidos a alcançar foram alteradas nesta fase de recuperação.

No *Warm-up* foi possível destacar os seguintes aspetos: aquecimento em círculo com foco no uso da gravidade como forma de locomoção e direção, o uso da imagética, o trabalho espacial e de velocidade, trabalho de iniciação de pontos de movimentos, como por exemplo: joelho, cabeça, mão, pé, anca, chamada de atenção para o alinhamento corporal entre ombros, ancas, joelhos e pés, as transferências de peso e o trabalho a pares.

A segunda parte da aula, com aproximadamente de 25 a 35 minutos iniciava-se com as travessias na horizontal, de forma individual. Estas travessias foram executadas em vários níveis: baixo – médio – alto e com características próprias:

- A 1ª Travessia foi feita no nível baixo, locomovendo-se através da força utilizada em todo o corpo sem ser permitido levantar qualquer parte do corpo, numa velocidade lenta. Para melhor compreensão foi dada a imagem de um molusco em movimento.
- A 2ª Travessia foi feita no nível médio, locomovendo-se através da força utilizada nos 4 apoios – quadrúpede, sem perder contacto com o chão e de velocidade moderada. Para melhor compreensão foi dada a imagem de vários ursos e de macacos de forma que as alunas percebessem a transição para a terceira travessia (nível alto).
- A 3ª Travessia foi feita no nível alto, locomovendo-se através da força utilizada por dois apoios. Para melhor compreensão foram utilizadas imagens de animais.

Após a realização das travessias, foram inseridas combinações no centro, com alternâncias de dinâmicas e níveis. Enquanto um grupo fazia a combinação, as restantes andavam à volta do estúdio numa velocidade moderada, até que chegasse a sua vez de realizar a combinação. Tanto na combinação, como na caminhada, tentou-se utilizar diferentes grupos musculares, porque as tarefas eram distintas e de forma a não causar fadiga nas zonas mais solicitadas.

A terceira e última fase da aula, tinha a duração, aproximadamente de 20 minutos, em que se efetuou o *cool-down*, com a diminuição progressiva da intensidade dos exercícios, realizando alongamentos nas zonas mais solicitadas durante a aula e com a aplicação de massagem e relaxamento.

Nesta fase não foram realizados nenhum dos testes de avaliação da resistência cardiorrespiratória, sendo que apesar do planeamento cuidadoso da aula, esta sofreu algumas alterações de forma a adaptar-se às dificuldades das alunas. Apesar disso, notou-se que a maior parte das alunas apresentou dificuldades relacionadas com a questão Técnica, pela disposição espacial que ocupavam na sala, como não estavam habituadas a executar exercícios com diferentes frentes, demonstraram alguma confusão ao início, mas evoluíram com a prática. No aspeto da condição física, as alunas sentiram alguma dificuldade em acompanhar a intensidade e velocidade dos exercícios, onde mais para a frente no texto é explicado ao detalhe.

Uma característica desta aula era a exigência da rápida memorização dos exercícios, para que a duração e a recuperação do mesmo fossem idealmente equiparadas ao treino aeróbio. Inicialmente, algumas alunas tiveram dificuldade na memorização, mas que

rapidamente recuperaram, de maneira que não foi preciso gastar muito tempo com a marcação dos exercícios. Esta marcação dos exercícios era dada ao mesmo tempo em que as alunas caminhavam, o que pode ter gerido alguma dificuldade inicial, porque, para além de estarem a memorizar o exercício, precisavam de estar atentas à disposição delas próprias na sala e com o espaço à volta, trabalho de *awareness* (conceito proveniente da Técnica do *Flying Low* referido no enquadramento teórico). Manifestaram igualmente dificuldades na execução de determinados exercícios, como por exemplo, o pino de pernas alternadas, saltos pequenos e deslocação em *monkey*, tanto para a frente como para trás. Era-lhes complexo coordenar a transferência de peso (avanço simultâneo da mão da frente e do pé de trás no momento de avançar).

Devido às dificuldades apresentadas pelas alunas, não foi possível abordar todos os conteúdos planeados, pois não demonstram condições necessárias para avançar. Apesar das alunas já estarem familiarizadas com estes conteúdos, ainda existiam quebras de ritmo da aula. Já que, foram necessárias mais pausas para as correções por conta do aumento do nível técnico, o que prejudicou o objetivo pretendido (com maior dinâmica entre os exercícios).

Foi notório que algumas alunas sentiram desconforto, muito provavelmente causado pelas mudanças de níveis constantes, à intensidade dos exercícios e à locomoção contínua na aula (apesar do estúdio ser retangular, as alunas terminavam sempre a caminhar em círculo). Com o avanço da aula, verificou-se uma baixa de concentração devido ao cansaço o que levou à desmotivação/desistência de algumas alunas. Dado que a turma ao nível físico e técnico é variada, a aula estava apropriada à capacidade de algumas alunas, porém para outras era demasiado exigente.

A experimentação desta metodologia antes de iniciar a Lecionação Autónoma revelou-se benéfica, pois permitiu observar a turma nos níveis de desempenho mais altos e mais baixos, possibilitando a adaptação às dificuldades de cada aluna. Em constante diálogo com a professora titular, foram ajustados alguns exercícios conforme o objetivo técnico previamente designado pela própria, de modo que, a estratégia pudesse ser implementada na aula sem desviar-se do pretendido. De uma forma geral, esta metodologia funcionou na turma, sendo que seria necessário mais horas de lecionação na primeira fase, para poder trabalhar e aperfeiçoar os conteúdos técnicos, para que na fase seguinte fossem implementados na metodologia e introduzir o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória.

Esta etapa foi de extrema importância, porque permitiu a aproximação com a turma desde o princípio do processo, possibilitou apurar a metodologia e a estratégia para a fase da Lecionação Autônoma. Foi benéfico iniciar esta fase tão importante do estágio com uma estratégia bem definida e objetivos delineados, para que logo na primeira aula da Lecionação fosse possível implementar e assegurar todo o tempo disponível para promover adaptações ao sistema aeróbio das alunas.

### 5.2.1.2. 2ª Etapa

A segunda etapa, caracterizou-se numa maior aproximação com a turma, com os objetivos e princípios da professora titular, no acompanhamento e intervenção nas suas aulas.

Foram construídos seis exercícios (incluindo o aquecimento), com base nas diretrizes dadas pela professora titular e na continuidade da aula programada. (Apêndice M).

#### **As diretrizes foram:**

- 1- Aquecimento: Articulação dos grandes grupos musculares e aquecimento cardiovascular;
- 2- Locomoção em 4 apoios, realizado em travessia;
- 3- Exercícios de transferências de peso e deslocação, realizados em travessia;
- 4- Exercício de pequenos saltos em travessia;
- 5- *Leg swings* no centro;
- 6- Pequena variação final com diferentes elementos técnicos trabalhados em aula.

Quanto à primeira diretriz, foi elaborado o aquecimento em função dos grupos musculares mais trabalhados em aula, com particular atenção ao aumento progressivo da frequência cardíaca e ao trabalho articular detalhado de todo o corpo.

A segunda indicação foi a construção de um exercício de locomoção com o objetivo de utilizar unicamente as duas mãos e os dois pés de forma a criar estratégias de locomoção no nível médio que, por sua vez, seria desenvolvimento para nível alto e utilizado nas combinações do centro.

Com a terceira diretriz, criou-se o exercício de transferência de peso e consequentemente de deslocação no solo. Pretendeu-se trabalhar neste exercício a expansão do movimento no chão, indo até à extremidade de cada parte do corpo.

Na quarta diretriz, optou-se por construir uma variação de pequenos saltos com o objetivo de transitar para o centro e preparar o corpo para os grandes saltos. Optou-se por trabalhar primeiro o *plié-relevé*, depois o salto nas quatro direções: lado, frente, atrás e lado, em sexta posição e adicionar os pequenos *jetés* com alternância das pernas como forma de deslocação. O exercício foi realizado em travessia, desde o fundo do estúdio até à outra ponta.

A construção do exercício da quinta diretriz, foi pensado para anteceder o trabalho de centro da professora cooperante, sendo apresentado como primeiro exercício de centro. Trabalhou-se a qualidade pendular do próprio *swing* através do uso do peso, gravidade e respiração com compasso ternário. Os conteúdos elaborados nas travessias, destacando os seguintes: rolamentos, transferências de peso, corrida e passagens rápidas no solo. O exercício constava com o lado direito e esquerdo feitos de seguida, através da corrida para trabalhar as diferentes dinâmicas, que por sua vez, alternavam com a ordem dada do professor. Esta ordem poderia surgir no meio do exercício, o que fazia com que as alunas estivessem sempre atentas às indicações e com o exercício bem memorizado.

Por último, de acordo com a sexta diretriz, foi construída uma sequência de movimento com cerca de um minuto e quinze segundos, onde foram integrados todos os conteúdos trabalhados em aula: *monkeys walks*, transferências de peso, salto em *jeté*, *leg swing* com passagem pelos ombros. A sequência foi construída com o uso de diagonais, travessia na horizontal e corrida em linha reta, com a utilização de todos os níveis, maioritariamente o nível baixo e médio.

A aprendizagem destes exercícios nesta fase da Participação Acompanhada, teve particular importância para a fase da Lecionação Autónoma, uma vez que as alunas já tinham os exercícios memorizados, sendo possível focar, maioritariamente, na gestão do esforço e menos no aspeto de memorização. O objetivo do último exercício seria, numa fase posterior do estágio, o aumento da dificuldade em termos físicos, com o acréscimo de pequenas corridas e qualidade de movimentos, o que iria alterar a intensidade e velocidade do exercício, de forma a desenvolver a resistência aeróbia, como foi mencionado anteriormente, no conceito do treino em dança.

Todas as correções aplicadas nesta fase foram importantes, uma vez que contribuíram para o conhecimento da turma e à recolha das dificuldades das mesmas. Permitiram, igualmente, uma observação mais detalhada de cada uma, possibilitando um conhecimento mais individualizado quanto ao traço de personalidade e adversidades na aula. Houve espaço suficiente para partilhar com a professora titular pontos de vista,

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques experiências e conhecimentos acerca da dança. Verificou-se que a base Técnica da aula tem uma influência de várias Técnicas de dança, onde a Técnica do *Flying Low* era predominante, principalmente numa fase mais tardia aula.

Por haver um conhecimento prévio desta Técnica, facilitou singularmente a elaboração do plano de aula e a escolha da Técnica do *Flying Low*, por constar de um trabalho próximo ao chão foi possível desenvolver diversas travessias, o uso de deslocações que permitiram construir exercícios de alta intensidade, à libertação de energia bem como o uso de velocidade. Tendo em conta estes aspetos foi possível criar exercícios dentro da Técnica em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório.

### **5.3. Lecionação Autónoma**

A Lecionação Autónoma corresponde à terceira fase do estágio em que existiu mais liberdade e autonomia para o desenvolvimento da temática em estudo, contando sempre com supervisão e apoio da professora titular. Este período contou com 26 aulas de TDCont., nas quais 4 das aulas foram utilizadas para a realização dos testes: *YoYo Intermittent Recovery Teste (YYIRT)* e *Dance Aerobic Fitness Test (DAFT)*. As aulas foram estruturadas de acordo com os eixos de pesquisa, indicados anteriormente no enquadramento teórico e metodológico, com propósito de refletir sobre a metodologia aplicada nas aulas e a construção pedagógica da mesma.

Esta fase iniciou-se na segunda semana do 2º período com a realização da primeira avaliação à resistência aeróbia das alunas, através do teste *DAFT*, seguido, pela aplicação do teste *YYIRT*. Cada avaliação demorou, em média, 1h30min. O teste *DAFT* foi realizado primeiro no palco do CRSM, uma vez que não exigia medidas específicas, ao contrário do *YYIRT*, que teve de ser realizado no estúdio, por ser o único local com as condições adequadas. O *DAFT* demorou mais do que o previsto, pois as alunas necessitaram de algum tempo para memorizar cada fase do teste, que consistia em cinco etapas, e, devido à execução contínua, não podiam interromper para esclarecer dúvidas.

O teste foi realizado em dois grupos, onde, enquanto um grupo realizava o teste, o outro observava.

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

**Figura 6** Grupo 1, 1ª avaliação DAFT



*Notas.* Grupo 1, 1ª na avaliação do teste DAFT

**Figura 7** Grupo 2, 1ª avaliação DAFT



*Notas.* Grupo 2, na 1ª avaliação do teste DAFT

### 5.3.1 Objetivos da Lecionação Autônoma

Os objetivos para esta fase do estágio, Lecionação Autônoma, foram delineados de acordo com a meta pretendida nesta investigação, o desenvolvimento cardiorrespiratório das alunas. Propôs-se exercícios e estratégias em prol do foco do estágio, tendo em atenção aos conteúdos do treino em dança em articulação com os conceitos escolhidos da Técnica do *Flying Low* (como referido no enquadramento teórico) e à introdução de um novo tópico às alunas, chamado de repouso ativo, onde será explicado em seguida, na tabela 8 nos tópicos trabalhados em aula.

Deste modo, os objetivos principais para esta fase, foram:

- Discutir com a professora titular, sobre os exercícios propostos, de forma que estejam de acordo com os objetivos pretendidos para a disciplina de TDCont.;
- Aplicar as estratégias previamente definidas em prol do desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória;
- Refletir sobre a aplicação de várias metodologias em aula com objetivo de alcançar os objetivos definidos;
- Preparar as alunas para a prova global final;
- Consciencializar para a importância da manutenção da condição física.

Após a aplicação dos testes, foram lecionadas 13 semanas – 26 aulas de TDCont., com intuito de promover o desenvolvimento cardiorrespiratório das alunas. Para tal, utilizaram-se várias estratégias como: número de repetições, combinações com corrida, sequência de movimento no final da aula com progressão na intensidade e duração, incorporação de elementos de dança acrobáticos individual ou a pares, uso da improvisação como ferramenta de exploração individual, uso das diferentes mudanças de níveis e exercícios de vaivém com elementos da dança adaptados.

Para além do objetivo principal do estágio, foi proposto pela professora titular a construção da prova global final em conjunto (Apêndice N) e desenvolver de forma gradual os exercícios a serem avaliados nesta prova (Apêndice M), sempre com supervisão e de acordo com os conteúdos pretendidos. Para tal, foi disponibilizado pela professora cooperante, a matriz dos conteúdos programáticos da disciplina para o 5º ano do Curso Básico de Dança (Anexo II) e algumas provas exemplares.

### **5.3.2 Metodologia de lecionação**

Esta fase do estágio designada de Lecionação Autónoma foi, de facto, a fase mais desafiadora e de crescimento não só das alunas, mas também para o meu reconhecimento e desenvolvimento como professora-estagiária, por acreditar que um professor é detentor de conhecimento quando se desafia a si mesmo. Durante a fase do estágio em referência, os exercícios lecionados foram cuidadosamente planeados e ajustados para cada aula, com o objetivo de responder às necessidades e desafios que surgiam no estúdio. A intenção era apresentar propostas desafiantes e coerentes, especialmente nas fases mais complexas das aulas.

A turma tem agendadas quatro aulas semanais de TDCont., agendadas o foi um fator positivo, mas, devido às interrupções letivas, ensaios e feriados, a frequência das aulas de estágio não foi a ideal, o que foi um fator desfavorável ao desenvolvimento cardiorrespiratório. A frequência mínima para o treino aeróbio, é de três dias semanais, segundo a American College of Sports Medicine (2014), o que fez, ao início se optasse por concentrar a frequência de aulas pretendidas num período de 4 semanas, mas que, porém, devido à interrupção letiva, não foi possível continuar.

É igualmente relevante salientar que, no decorrer desta fase, surgiram diversos contratempos, os quais resultaram em alterações estratégicas na aplicação do plano de estágio, como atrasos no início das aulas, alterações nos horários e a necessidade de integrar momentos de ensaio que, em várias ocasiões, ocorreram sem aviso prévio.

Pelo facto de planificar todas as aulas em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório das alunas, devido às características do treino aeróbio, as aulas apresentavam: o *warm-up*, exercícios de vaivém, travessias e uma variação final, fases imprescindíveis para a estruturação das aulas deste estágio. (Apêndice Y)

- **Warm-up**

O aquecimento visa a preparação do corpo para uma determinada tarefa/atividade física, seja em contexto de lazer, treino, aula, competição (Andrade et al., 2015). De mencionar também que o aquecimento pode ter também uma função preventiva, no aparecimento de lesões. Existem vários tipos de aquecimento, mas tendo em conta o objetivo do estágio, optou-se pelo aquecimento ativo, com vista a ter efeitos no aumento da temperatura corporal, o que, segundo McCrary et al., (2015), causa múltiplas alterações fisiológicas que induzem o desempenho, particularmente o aumento da elasticidade do tecido conjuntivo e da velocidade de transmissão do impulso nervoso. Além disso, Woods et al., (2007) e McGowan et al., (2015), o aquecimento ativo pode ainda ter efeitos na diminuição da viscosidade do sistema músculo-tendinoso, do mesmo modo, que na redistribuição do fluxo sanguíneo e na melhoria da difusão de oxigénio disponível nos músculos. O aquecimento no seu todo, é caracterizado por envolver uma estimulação aeróbia de média intensidade, de forma a preparar o sistema cardiorrespiratório e simultaneamente promover um aumento da amplitude do movimento. De acordo com Barroso et al. (2013), as recomendações indicam que, para esta componente ser sucedida, o aquecimento terá em média 15 minutos realizada com

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques uma intensidade correspondente a 40% do consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub>max) ou com 60% da frequência cardíaca, se quisermos a maximização do desempenho.

Ao longo do período da leção, o aquecimento desenvolvido em aula teve em média duração de 5-10 minutos, adequando às necessidades da aula a desempenhar. Com o objetivo do estágio e a variedade de aulas, o aquecimento foi sempre adequado ao esforço. Solicitou-se os grandes grupos musculares e série de movimentos cíclicos. Devido ao tempo limitado, não foi possível introduzir variações de intensidade em todas as séries, nem aumentar a sua duração.

- **Exercício do Vaivém com elementos adicionais**

O exercício do Vaivém foi executado durante toda a leção durante o aquecimento e em algumas partes no desenvolvimento da aula, variava de 3 em 3 semanas. Este exercício contava com oito *sprints* combinados com elementos técnicos da TDCont., já previamente abordados na aula. Este exercício teve como objetivo principal o desenvolvimento da força explosiva e da resistência aeróbia. Os *sprints* foram realizados tanto para a direita como para a esquerda, com as alunas de frente umas para as outras, com grande distância entre elas, semelhante à distância percorrida no *YoYo Recovery Intermittent Test (YYIRT)*.

A ordem dos elementos no vaivém era:

- 1- Corrida simples com a colega da frente e cruza no meio;
- 2- Corrida simples até chegar ao meio e dar ½ volta e continuar corrida de costas mais rápida até ao ponto inicial;
- 3- Corrida simples até chegar ao meio, dar a mão à colega e ficar 3 segundos em *auto off balance*, em forma de V e continuar com corrida rápida até ao ponto inicial;
- 4- Corrida simples até chegar ao centro, fazer *auto off balance* em forma de cadeira e prosseguir em corrida rápida até ao ponto inicial.

Os elementos que compunham este exercício, tinham sempre paragem obrigatória no meio da sala, de forma a trabalhar o arranque da corrida através da força explosiva. O objetivo não era chegar em primeiro lugar, mas sim, treinar o subconsciente em ajustar a força necessária que cada elemento do exercício pedia, ou seja, ter a noção da distância percorrida até à colega e qual a força necessária a aplicar. Este exercício foi feito com

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

todas as alunas ao mesmo tempo, no mesmo espaço e foi pedido que visualizem e calculassem o perímetro mentalmente que cada uma ocupava (antes do arranque), de modo a ninguém bater em nada, nem umas com as outras. Esta consciência advém do trabalho do *awareness*, onde posteriormente continuava a ser praticado com o trabalho das travessias e na variação final.

- **Travessias**

As travessias foram exercícios que estiveram presentes no decorrer de toda a lecionação. Sendo fundamentais tanto para a aprendizagem dos conteúdos como para o desenvolvimento da condição física em geral das alunas. Os exercícios abrangiam elementos técnicos isolados e combinações de movimentos com várias mudanças de níveis, pelo que foi possível promover um grande número de repetições dos elementos por travessia.

Pelo facto de a turma ser pequena, fez com que o número de alunas por grupo variasse entre 3 ou 4, o que possibilitou que o tempo de espera para executar a travessia fosse muito curto. O regresso ao ponto de partida da travessia era feito pelas laterais do estúdio, com caminhar moderado e ativo, de modo impedir que a aluna nunca ficasse parada. Ao chegar ao ponto de partida, conforme a indicação da professora, a aluna repetia ou passava para o próximo exercício da travessia. Deste modo, estabeleceram-se circuitos, que foram trabalhados a resistência aeróbia, devido ao número de repetições e a força específica exigida à execução dos elementos. Considerou-se que a intensidade e duração das travessias foi da moderada até a alta, pela ocorrência de mudanças de níveis e dinâmicas variadas.

- **Variação Final**

Ao longo de todas as aulas, houve a preocupação constante de promover o treino aeróbio através das abordagens desenvolvidas em aula. Contudo, a variação final, adveio da fase da Participação Acompanhada, onde foram trabalhados elementos desta variação. Como estes conteúdos eram do conhecimento prévio das alunas, tornou-se mais fácil a abordagem, visto que só foi preciso lembrá-los.

A construção da variação final foi desenvolvida previamente dos conteúdos trabalhados em outras fases e contou com a inserção de novos elementos como: corrida, pequenos saltos, *slides* e rolamentos, que foram gradualmente inseridos e trabalhados em aula. Caracterizou-se a intensidade da sequência como moderada, devido às diferentes

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

mudanças de níveis estabelecidas, havendo momentos mais lentos e outros mais rápidos com projeção espacial. Foi notório que houve uma diminuição na eficiência Técnica, devido à má gestão de esforço por parte das alunas, pois muitas vezes, começavam com ritmo acelerado e não conseguiam levar até ao fim do exercício, pois ficavam cansadas e com a respiração ofegante. Enquanto as alunas não dominaram tecnicamente a variação, optou-se por baixar a intensidade, de modo a não ficarem tão cansadas e conseguirem realizar todos os elementos, sem abolir nenhum.

No que toca à organização do grupo para a realização da sequência, ficou decidido alternar ao longo da leção, onde, inicialmente, foi feita a pares, passou para trios e, por fim, experimentaram a solo. Sabendo que a variação ocupava praticamente todo o estúdio, a preocupação em alternar os grupos permitiu dividir a turma por partes iguais, sendo que os duetos e solos foram os mais utilizados. Por outro lado, quando eram formados os grupos/duetos, havia a regra de nunca repetir a mesma pessoa, com o objetivo de estabelecer relações entre todas as alunas, mas também de se desafiarem a si próprias. A poucas aulas do fim da Lecionação Autónoma e a pedido das alunas, ficou decidido que a variação entra como parâmetro de avaliação na prova global final de ano (Apêndice O).

Por entre os elementos que compunham a variação, optou-se por inserir a corrida. A corrida, ao início, foi determinada com uma intensidade base com suporte/estímulo musical. Com o avançar das aulas, as alunas começaram a se sentir confortáveis na execução da variação, deu-se liberdade que, individualmente, definissem a intensidade, sendo que deveriam mantê-la desde o início até ao fim da variação. Esta opção foi dada às alunas, de modo que elas próprias se sentissem capazes de se desafiar quanto à intensidade e pudessem oscilar com o mais rápido e o mais lento. Contudo, não foi possível alcançar uma intensidade muito elevada, visto que podia ser prejudicial às alunas, porque não apresentavam capacidade para tal e foi pedido que fizessem descalças. Devido à intensidade da corrida e alguns elementos em concreto, o impacto no pé podia ser desconfortável. A maior parte das alunas manifestaram desconforto por não usarem meias, o que provocou queimaduras nos pés.

No decorrer da Lecionação Autónoma, uma aluna apresentou desconforto no peito, por ser asmática, optou-se por realizar a variação por blocos, até que se sentisse confortável para realizar a sequência por inteiro e com baixa intensidade.

Para além da complexidade da sequência, nas últimas aulas, foi dada liberdade às alunas para que interpretassem os movimentos de forma mais pessoal, ou seja, que

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

pudessem alterar a variação dentro da estrutura que foi dada: alterar a dinâmica de movimento, modificar a intensidade para mais baixa ou mais alta, desafiar quanto à qualidade do movimento, mudar a velocidade original da variação. Todos estes pequenos desafios serviram para que as alunas se superassem na gestão do esforço durante o exercício.

- *Cool down*

O *Cool down* foi registado como última parte da parte da aula em que, segundo Xarez, (2012), “engloba o conjunto de atividades predominantes motoras que se situam após a atividade principal e visam preparar o organismo para o regresso às atividades quotidianas” (p.33). Foi essencial para a finalização da aula, sendo realizado logo após o término da atividade física.

O retorno à calma foi dividido em três fases:

1ª Fase - Diminuição da frequência da atividade realizada;

2ª Fase - Alongamentos das zonas mais solicitadas no decorrer da atividade;

3ª Fase - Exercícios de relaxamento.

A primeira fase, teve como meta a diminuição da frequência cardíaca até que atingisse valores semelhantes ao do repouso. A segunda fase focou-se nos alongamentos dos grupos musculares mais solicitados, ajudando a recuperar da tensão muscular e por fim, a terceira fase, com os exercícios de relaxação, com foco na respiração.

O *Cool down* foi feito em grande parte das aulas sempre com o cuidado de terminar a aula com a devida antecedência para as alunas pudessem se recuperar fisicamente, antes de irem para casa. Esta etapa da aula centrava-se numa caminhada durante alguns minutos, de modo que a frequência cardíaca voltasse ao normal, após um período de intensidade moderada/alta. De seguida, as alunas agrupavam-se para massajarem as zonas musculares que estavam mais tensas. As zonas mais comuns foram: o pescoço, os ombros, a lombar, as pernas e os pés. Todas as massagens eram acompanhadas pela estagiária ou pela professora titular, de modo que nenhuma aluna desenvolvesse lesão através da massagem, isto porque, como estavam muito cansadas, a probabilidade de se lesionarem através da fadiga era alta.

Por fim, quando restavam os últimos minutos, as alunas deitavam-se de barriga para cima ou para baixo, com os braços ao longo do corpo, a fazer respirações profundas. Uma mão ficava na barriga e outra no peito, de modo a controlarem a respiração. Para finalizar, foi colocada uma música de fundo para as alunas usufruírem do relaxamento e deixarem

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

o pensamento fluir. Ao terminar a música, era pedido que abrissem os olhos, espreguiçassem de forma natural e para que, muito lentamente, levantassem de modo a evitar tonturas ou quebras de tensão.

**Tabela 9** Principais tópicos trabalhados em aula

<b>Tópico</b>	<b>Fundamentação/Descrição</b>
<b>Mudanças de níveis e direções</b>	Foram trabalhadas individualmente e em pares, com foco nas variações de mudanças de níveis e com base nas premissas da Técnica do <i>Flying Low</i> .
<b>Repouso Ativo</b>	Foi pedido às alunas que no momento da troca de grupo, caminhassem pelo espaço. Foi feito de forma ativa e enquanto esperavam pela sua vez de realizar o exercício. Este trajeto foi delineado de modo a criar coerência durante a mudança de grupo. O objetivo foi que as alunas em momento algum da aula estejam paradas.
<b>Variáveis no treino</b>	Foram aplicadas alterações nas variáveis durante o decorrer dos exercícios. Observar e Identificar as dificuldades destas variáveis no decorrer das aulas.

Todos os tópicos apresentados na tabela 8, foram utilizados em toda a lecionação. Os tópicos abordados eram do conhecimento geral das alunas e previamente já trabalhados em aula, menos o do repouso ativo. Este tópico foi inserido logo nas primeiras aulas, a fim de criar ligação com o termo. Como descrito, o objetivo foi trabalhar de forma ativa a mudança de grupos para que, em momento algum, as alunas estivessem paradas. Esta rotina foi previamente incutida nas aulas em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório.

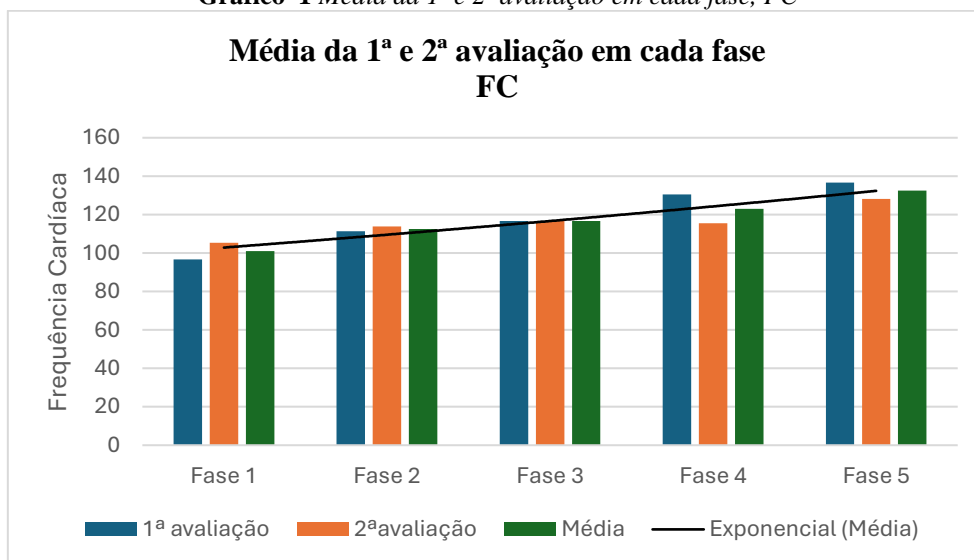
Como o próprio nome indica ‘repouso’ percebesse por recuperação ou descanso de uma atividade e ‘ativo’ por estar em alerta, em movimento, o que neste caso foi feita através da caminhada pelo estúdio na troca de grupos.

#### 5.4. Apresentação dos dados obtidos nos testes

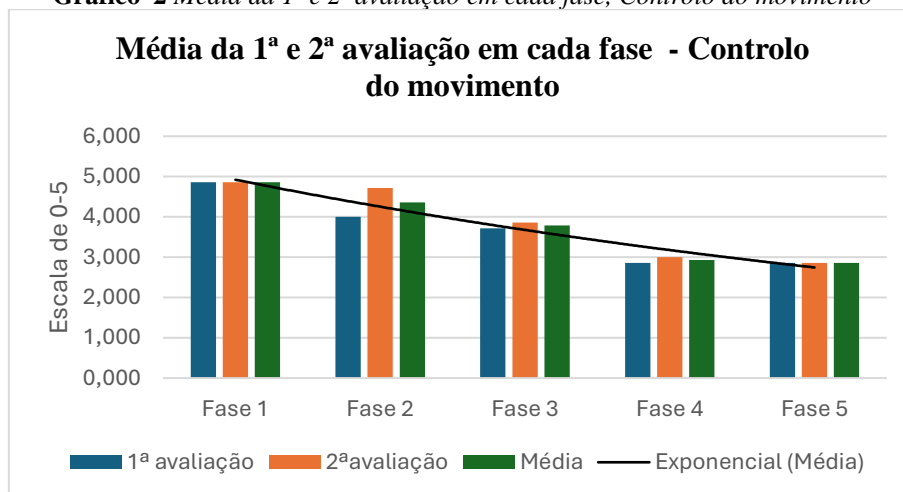
Os dados que se seguem em formato de tabela, advêm dos dois testes realizados com duas avaliações em dias diferentes. A 1ª avaliação do teste *YYIRT* foi conseguida num único dia, 18 de janeiro (Apêndice E) pelo menor grau de complexidade a nível técnico, já o teste *DAFT* foi realizado em dois dias, 15 e 16 de janeiro (Apêndice F), pelas características que compõem o teste, como: a própria execução, ou seja, as alunas tiveram de memorizar todas as cinco fases, a duração do teste seria maior, foi preciso mais cuidado ao preparar os grupos e, por fim, entender os diferentes tempos musicais de cada fase. A 2ª avaliação do *YYIRT* (Apêndice E) ocorreu a 28 de maio e do teste *DAFT* a 03 de junho (Apêndice G). A grande diferença para a 2ª avaliação foi que, como as alunas já conheciam as regras dos testes, foi possível realizar num só dia.

Em cada avaliação, aplicou-se o *DAFT*, do qual se obteve valores de todos os parâmetros de cada aluna (Apêndice Q, R, S, T, U, V, W), seguindo da média de cada avaliação de cada parâmetro (gráfico 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) e o *YYIRT*, do qual se obteve os valores do  $VO_{2max}$  (Apêndice E).

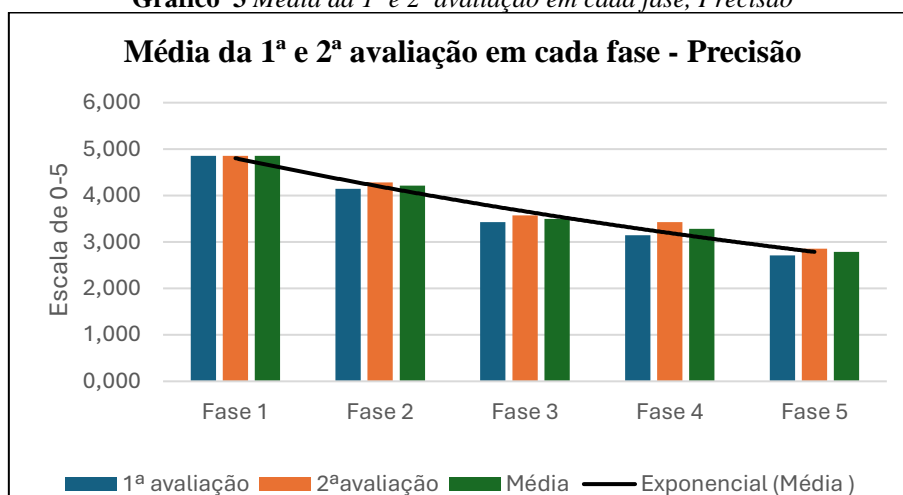
Gráfico 1 Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, FC



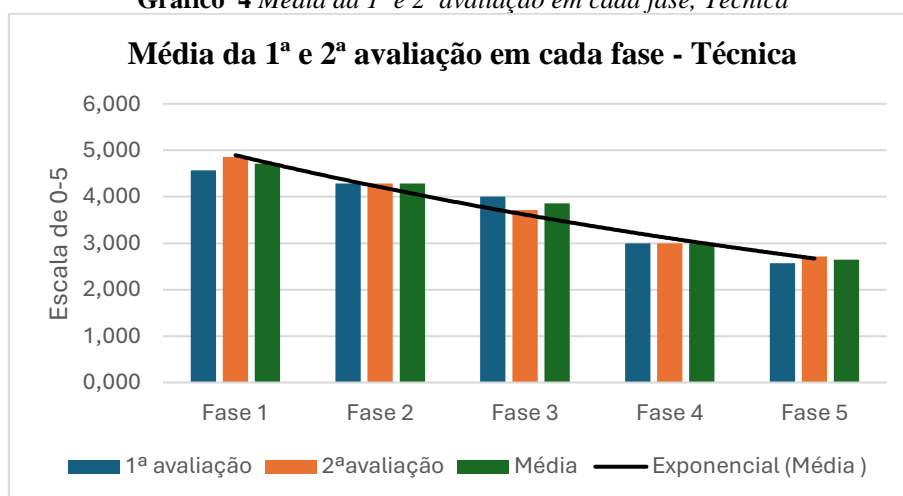
**Gráfico 2** Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Controlo do movimento



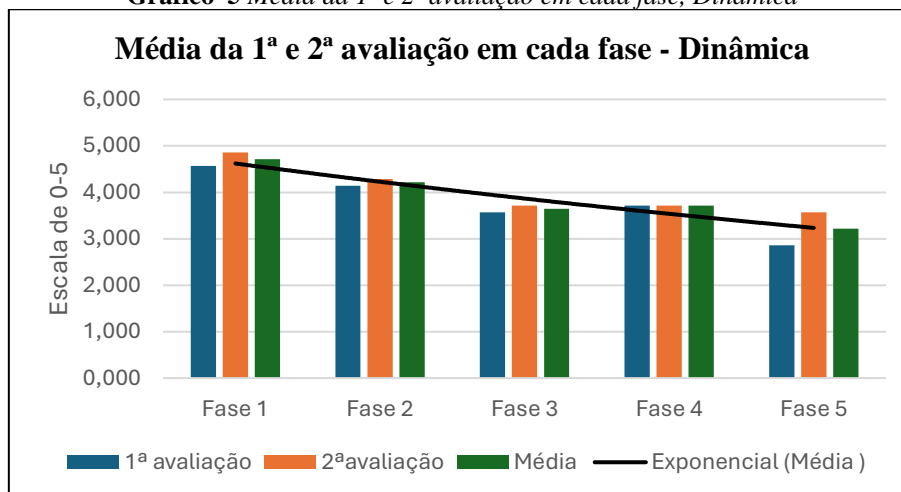
**Gráfico 3** Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Precisão



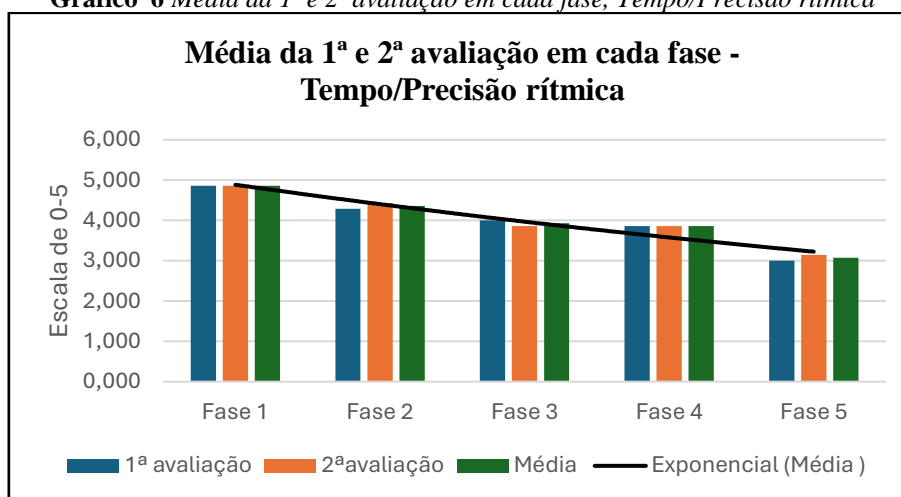
**Gráfico 4** Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Técnica



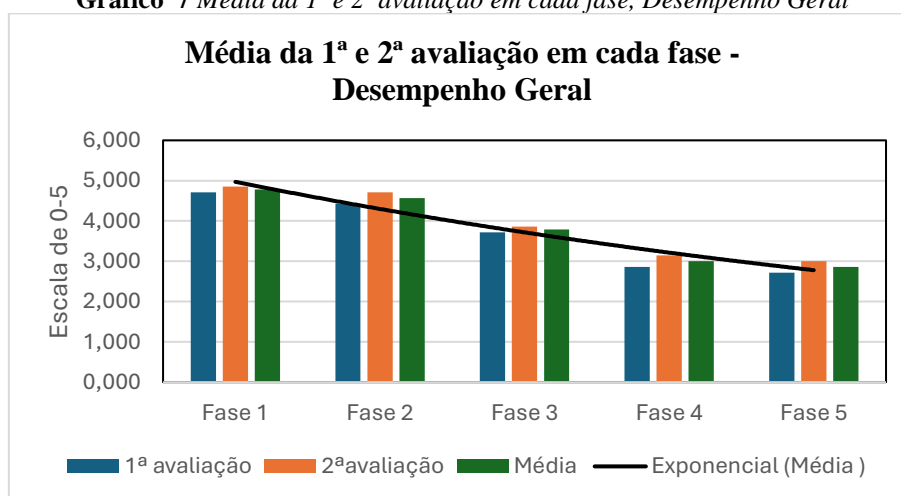
**Gráfico 5 Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Dinâmica**



**Gráfico 6 Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Tempo/Precisão rítmica**



**Gráfico 7 Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase, Desempenho Geral**



Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

Os valores do teste *YYIRT* constam nas tabelas seguintes da 1ª avaliação (tabela 9), como da 2ª avaliação (tabela 10).

**Tabela 10** Resultados da 1ª avaliação do teste *YYIRT*

	Nível da velocidade	Distância alcançada (M)	Velocidade (Km/h)	VO2max (ml.kg - 1. min-1)	Rating
<b>A1</b>	17,3	1520	16,0	49.2 ml/kg/min	Excelente
<b>A2</b>	17,6	1640	16,0	50.2ml/kg/min	Elite
<b>A3</b>	15,6	1000	15,0	44.8ml/kg/min	Bom
<b>A4</b>	15,7	1040	15,0	44.8ml/kg/min	Bom
<b>A5</b>	14,4	600	14	41.4ml/kg/min	Abaixo da média
<b>A6</b>	12,3	280	13,5	38.8ml/kg/min	Pobre
<b>A7</b>	12,1	200	12,5	38.1ml/kg/min	Pobre
<b>Média</b>	15	897,142	14,570	44.95ml/kg/min	

Notas. Análise dos parâmetros em cada aluna

**Tabela 11** Resultados da 2ª Avaliação do teste *YYIRT*

	Nível da velocidade	Distância alcançada (M)	Velocidade (Km/h)	VO2max (ml.kg - 1. min-1)	Rating
<b>A1</b>	17,5	1600	16,0	49,8 ml/kg/min	Elite
<b>A2</b>	17,7	1680	16,0	50,5 ml/kg/min	Elite
<b>A3</b>	16,1	1120	15,5	45,8 ml/kg/min	Bom
<b>A4</b>	17,4	1560	16	49,5 ml/kg/min	Excelente
<b>A5</b>	17,3	1520	16	49,2 ml/kg/min	Bom
<b>A6</b>	15,5	960	15	44,5 ml/kg/min	Média
<b>A7</b>	14,2	520	14,5	40,8 ml/kg/min	Abaixo da média
<b>Média</b>	16,52	1280	15,57	47,15ml/kg/min	

Notas. Análise dos parâmetros em cada aluna

### Maiores desenvolvimentos

### Menores desenvolvimentos

Na tabela 9 e 10, a cor azul-escuro representa os maiores desenvolvimentos nas alunas e a cor azul-clara representa os menores desenvolvimentos nas alunas.

A tabela 11 elaborada para a assiduidade das alunas, registada ao longo de toda a fase de Lecionação, foi um aspeto a considerar, pois poderá contribuir para o entendimento dos resultados obtidos.

**Tabela 11** Assiduidade das alunas

<b>Alunas</b>	<u>A1</u>	<u>A2</u>	<u>A3</u>	<u>A4</u>	<u>A5</u>	<u>A6</u>	<u>A7</u>
<b>Presenças</b>	25	25	25	26	26	24	24
<b>Nº total de aulas</b>	26						

Tendo em conta o número total de aulas lecionadas, é de destacar a assiduidade das alunas: A4 e A5, por nunca terem faltado às aulas. As restantes alunas, faltaram por lesão/problema de saúde ou devido a problemas pessoais.

### 5.5. Análise e interpretação dos dados

Numa primeira abordagem dos resultados do teste *YYIRT* (Apêndice E), constatou-se logo à primeira vista, que todas as alunas obtiveram resultados superiores de  $VO_2\max$  na 2ª avaliação. Com melhorias maiores no consumo máximo de oxigénio, identificou-se as alunas A4, A5 e A6, em que a diferença dos resultados entre as duas avaliações foi superior a 2.5 mL.Kg'.min. As restantes quatro alunas (A1, A2, A3 e A7) tiveram igualmente melhorias, porém inferiores a 2.5 mL.Kg'.min.

Após esta análise, de notar que as alunas que obtiveram os valores mais altos, não significa que obtiveram os melhores desenvolvimentos, ou que, as alunas com valores mais baixos, foram as que tiveram menores desenvolvimentos. Segundo Denadai (1995) não existe um padrão definido para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, ou seja, o ator aponta diversos fatores que podem influenciar e determinar o treino aeróbio de cada um, esses fatores são: Genéticos, Especificidade do treino e Nível inicial da resistência aeróbia. No que toca ao fator genético, cada treino deve ser personalizado de modo a ir ao encontro do que cada organismo consegue alcançar de forma específica e em ritmos diferentes. Na especificidade do treino, é significativo que a avaliação do  $VO_2\max$ , vá ao encontro da especificidade do desporto/atividade que o indivíduo pratica. Por último, o nível inicial da resistência aeróbia, define que quanto maior for o nível inicial de cada indivíduo, menor será o seu desenvolvimento determinado pelo mesmo programa de treino, ou seja, tem de haver um ajuste em prol do desenvolvimento.

Tendo em conta os valores apresentados, é possível atribuir uma classificação do  $VO_2\max$ , conforme a tabela criada por Bangsdo (2008).

**Tabela 13** Valores por norma para mulheres nível 1

<i>Rating</i>	<i>Meters</i>	<i>Level</i>
<i>Elite</i>	> 1600	> 17,5
<i>Excellent</i>	1320-1600	16,6-17,5
<i>Good</i>	1000-1280	15,6-16,5
<i>Average</i>	680-960	14,6-15,5
<i>Below average</i>	320-640	13,1-14,5
<i>Poor</i>	< 320	13,1

Retirado de theyoyotest a 07.09.2024

Tendo em consideração, género, histórico de saúde e a idade, os valores de VO<sub>2</sub>max das alunas, encontram-se na 1ª avaliação entre o nível pobre e a elite. Ao analisar os resultados dos questionário (Apêndice B), observou-se que, a aluna A2 obteve avaliação designada de Elite (valor designado pela tabela 12) e apresentou um desempenho superior em ambos os testes. Este desempenho notável, pode ser atribuído ao facto de que a A2 pratica desporto por competição desde sempre. Além disso e apesar de asma brônquica a aluna conseguiu manter um nível excelente de desempenho

Ao contrário da A7 (obteve avaliação abaixo da média), que também sofre de asma brônquica mas que, por não praticar nenhuma atividade extracurricular, obteve o resultado mais baixo. Esta correspondência direta entre o valor mais alto e o valor mais baixo diferem nas atividades extracurriculares em que as alunas praticam, especialmente se for competição, porque o corpo já está predisposto ao treino e existem alterações tanto a nível muscular como cardiovascular, ou seja, o corpo reconhece as cargas de treino e atua de forma diferente, do que um corpo mais sedentário.

As restantes alunas encontram-se entre o excelente, bom e abaixo da média. Os resultados da 2ª avaliação, confirma-se que todas as alunas aumentaram os resultados, algumas subiram de *rating* e outras mantiveram, sendo que: 2 alunas detiveram um nível de elite, 1 aluna um nível excelente, 2 alunas nível bom, 1 aluna nível médio e por fim 1 aluna ficou abaixo da média (mas que na 1ª avaliação estava com nível pobre).

Os valores da resistência aeróbia de um bailarino, segundo Krause, et al (2015), varia consoante a prática de cada bailarino, ou seja, “Dancers’ maximum aerobic capacity is related to dance style and the individual dancer’s gender, level of technical ability, and status in the dance company” (p.95). As alunas apresentaram intervalos de 40,8 a 50,5 ml.kg.min., que, segundo o mesmo autor, representam valores da resistência aeróbica normais para bailarinos.

No entanto, é notório que os resultados obtidos se encontram muito próximos da literatura correspondente. É de considerar de que as medições de VO<sub>2</sub>max, podem não ir ao encontro com as reais condições aeróbias das alunas, por vários motivos, como o facto de que a resistência aeróbia de um indivíduo ser avaliada por uma atividade no qual não está familiarizado, os valores tendem a ser mais baixos. Segundo Kraus, SC., Oliveira (2015),

The developing of dance-specific protocols for assessing maximal aerobic capacity are of major importance for dancers, mainly because their lower than expected aerobic capacity may be related to the unfamiliar modalities they have to undergo while performing maximum effort exercise tests, such as running on a treadmill or cycling. (p.100)

No que diz respeito a outro motivo, refere-se como a medição do VO<sub>2</sub>max foi realizada, tendo em conta que a medição foi realizada de forma indireta, os resultados podem ser mais elevados do que os reais. Tendo em consideração estes dois aspetos, o objetivo com a aplicação deste teste, foi a monitorizar os valores de VO<sub>2</sub>max e, conseqüentemente, a construção de um quadro de desenvolvimento cardiorrespiratório da turma ao longo do estágio. Visto que, através da metodologia aplicada e os exercícios pensados cuidadosamente, é de destacar a veracidade da turma e como conseguiram corresponder adequadamente aos objetivos da investigação.

No que se refere à avaliação do teste *DAFT*, é possível observar um aumento consistente da FC da 1ª para a 2ª avaliação. Na 1ª avaliação, verificou-se um aumento significativo da fase 3 para a fase 4, seguido de um ligeiro aumento da fase 4 para a fase 5 (Apêndice F). Este aumento pode ser atribuído à inserção do salto, ao aumento da batida por minuto do ritmo musical e à velocidade do teste. Na 2ª avaliação, observou-se um decréscimo da frequência cardíaca da fase 3 para a fase 4 (Apêndice G), o que indica uma habituação ao esforço. Embora tenha havido uma descida, este resultado é benéfico para o desenvolvimento cardiorrespiratório, pois demonstra que, devido ao treino adaptado à frequência cardíaca, o esforço despendido pelas alunas não é tão elevado como no início, evidenciando uma adaptação ao esforço.

No que toca ao parâmetro do controlo do movimento (Apêndice R) e da Precisão (Apêndice S), com o passar das fases, é notório uma descida de valores. Como descrito no Capítulo II, o teste passa por 5 fases, na qual, a complexidade do teste aumenta,

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

fazendo com que as alunas, devido à fadiga e ao esforço, percam controlo e precisão do movimento. Na 2ª avaliação, deu-se uma melhoria, visto que com o treino adequado e o conhecimento prévio do teste as alunas, conseguiram demonstrar mais controlo e precisão nos movimentos. A diferença de valores apresentada entre as avaliações é de 0,2% e 0,15%.

Em relação à Técnica (Apêndice T), a diferença entre as avaliações foi a que menos se alterou de todos os parâmetros, visto que as alunas tinham um bom conhecimento dos conteúdos no teste. Visto que, todos os elementos que o compunham, foram trabalhados durante a lecionação. A diferença de valores entre as avaliações é de 0,028%.

No parâmetro da dinâmica (Apêndice U), os valores entre as avaliações foram os que mais se alteraram no teste. De forma positiva, as alunas apresentaram um aumento de quase 0,3%, o que significa que, ao realizarem o teste pela segunda vez, controlaram melhor a força, os movimentos e a energia necessária para a sua execução.

O parâmetro do tempo/prescrição rítmica (Apêndice V), o aumento de valores entre as avaliações foi de 0,029%. As alunas, de forma geral não sentiram muita dificuldade em executar este parâmetro, visto que conseguiram estar maioritariamente dentro do tempo e do ritmo do teste. Com a execução da dificuldade apresentada na passagem da fase 3 para a 4.

Por fim, parâmetro do desempenho geral (Apêndice W) reflete a forma como as alunas conduziram o teste e desempenharam cada fase. De um modo geral, foi observada alguma dificuldade entre a fase 3 a fase 4, especialmente quando novos conteúdos eram introduzidos, o que afetava a concentração. Como cada fase durava aproximadamente 5 minutos, após 4 a 5 repetições para ambos os lados, os erros surgiam devido à distração. Em algumas ocasiões, foi necessário acompanhar fisicamente as alunas e lembrar o tempo musical. A diferença de valores entre as avaliações foi a maior entre todos os parâmetros, com uma variação de 0,054%.

Ao comparar os resultados dos testes *YYIRT* e *DAFT*, nota-se uma evolução positiva de todas as alunas, com destaque para a aluna A2. Esta foi a aluna que reportou o menor valor na Perceção Subjetiva de Esforço (PSE), o que indica uma maior predisposição ao esforço. Além disso, a aluna A2 demonstrou a maior estabilidade da frequência cardíaca (FC), sem grandes variações ao longo dos testes, e percorreu a maior distância em metros no teste *YYIRT*. Esses resultados sugerem que a aluna está mais preparada para suportar maiores intensidades e cargas de treino. No entanto, observou-se que ainda não tem o mesmo controlo de movimento em comparação com as demais.

Em relação às outras alunas, a maioria apresentou resultados satisfatórios, exceto a aluna A7. Devido a problemas de saúde, esta aluna teve dificuldade em acompanhar os exercícios, o que se refletiu nos seus valores nas avaliações.

## 5.6. Participação em outras atividades

Para a realização das 4 horas de participação em outras atividades pedagógicas, consultou-se o Programa da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea do CRSM 2023/2024 (Anexo I), com o objetivo de sugerir uma atividade que fosse do interesse comum ou que estivesse interligada com a temática do estágio. Após conversas com a professora cooperante e a coordenação, chegou-se ao consenso de que, tendo em conta o objetivo do estágio e as necessidades identificadas, seria benéfico para os alunas do 3º ciclo a realização de uma palestra teórico-prática sobre a prevenção das lesões.

A palestra, com o tema *Treino em Dança* e focada na prevenção de lesões, teve duração de 1h30 e foi realizada na Academia (onde foi lecionado a maior parte do estágio) para os alunas do 3º ciclo (7º, 8º, 9º ano), sob a supervisão da professora cooperante – Catarina Morais. A palestra foi conduzida por mim e dividiu-se duas partes: A primeira metade foi teórica ocorreu na sala de aula, elaborada de uma forma interativa com uma apresentação em PowerPoint (Apêndice X). Durante essa fase, abordei vários tópicos relacionados com a prevenção de lesões, incluindo: lesões mais comuns, diferentes níveis de gravidade, a importância de dançar ou não com lesões, a relevância do aquecimento em todas as aulas, a realização correta do *Cool down* e alongamentos, as precauções a tomar, os fatores externos e internos associados às lesões, sinais e sintomas mais evidentes, tipos de prevenção antes de as lesões se agravarem e programas para promover o bem-estar físico e mental do bailarino. A segunda metade da palestra foi prática e realizada no estúdio, onde demonstrei exercícios específicos para prevenir lesões nas áreas mais solicitadas, como os pulsos, tornozelos, braços, pernas, pescoço e lombar. Durante a explicação de exercícios de fortalecimento muscular, surgiram várias dúvidas por parte das alunas, que demonstraram curiosidade em compreender o funcionamento da anatomia das diferentes partes do corpo e como estas se interligam.

Para completar as 4 horas, estive presente durante o ensaio do espetáculo final do ano do CRSM, que foi baseado no filme da Disney *Maléfica*. Durante o ensaio, colaborei com os restantes professores e técnicos, prestando apoio nos bastidores, facilitando as entradas e saídas de palco, bem como as trocas de roupa e a organização do cenário durante o espetáculo.

## Reflexões Finais

---

A dança contemporânea na atualidade apresenta-se como um vasto manto de linguagens transdisciplinares e interdisciplinares. Este estágio possibilitou uma oportunidade enriquecedora de explorar diferentes abordagens em aulas da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea como promotora do desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória nas alunas do 5º no Ensino Artístico Especializado. O objetivo não se limitou somente ao desenvolvimento das capacidades Técnicas das alunas, mas também incluiu a possibilidade de criar ligação ao treino em dança, onde pudessem desenvolver competências fundamentais para o crescimento das bailarinas. Neste trabalho foi possível perceber a importância do papel do professor que, através da sua partilha de experiências de lecionação, pode construir uma prática pedagógica singular.

A preparação e implementação das aulas seguiu cuidadosamente uma estrutura planeada, na qual os exercícios foram criados em prol do desenvolvimento cardiorrespiratório ocupando um papel principal na construção da aula. O treino em dança apresenta lacunas nesta vertente, uma vez que o trabalho técnico se centra no processo de aula, desvalorizando por vezes o desenvolvimento das outras capacidades essenciais, nomeadamente ao treino físico do bailarino, por notar que os bailarinos nem sempre se encontram preparados fisicamente para determinadas exigências no meio artístico, como deveriam estar. Por este motivo, a investigação centrou-se na procura de estratégias metodológicas provenientes do treino em dança, a fim de interligar a Técnica de Dança Contemporânea com o treino. Deste modo, é possível inferir que, uma melhor condição física do bailarino permite benefícios a vários níveis físicos, como o adiamento da fadiga, melhor concentração em aula e a prevenção de lesões, visto que a profissão de bailarino é considerada de desgaste rápido e muitas vezes acarreta consequências negativas para a qualidade de vida, após a retirada da profissão.

Um dos aspetos cruciais deste estágio foi a realização dos testes, o inquérito por questionário por inquérito e a grelha de observação, que permitiram uma monitorização cuidadosa da perceção das alunas sobre estes conceitos e os seus progressos. O inquérito por questionário entregue logo no primeiro dia, levantou várias questões acerca do conhecimento geral do treino em dança, que, por sua vez, despertou curiosidades na área e aumentou o leque de perguntas ao longo do estágio. Todo o trabalho foi planificado e desenvolvido através da metodologia da investigação-ação com vários instrumentos de

recolha de dados e com o acompanhamento das alunas. Estas, por sua vez, partilhavam fragilidades e preferências no contexto de aula, que, ao longo da lecionação, foram trabalhados diariamente. Todos os dados obtidos através do questionário, testes, notas nas aulas e as grelhas, foram aspetos decisivos na construção da aulas, pois permitiram à construção do corpo versátil, no que toca a individualização de cada aluna bem como da turma no geral. Apesar de não ser possível obter resultados diretos das avaliações, as alunas manifestaram satisfação quanto às repercussões que sentiram na sua prática, mais precisamente na consciencialização do corpo em fadiga e na predisposição para a prática da atividade. A realização dos testes foi uma mais-valia na prática das alunas, não só em termos físicos, mas também por ficarem a conhecer novas realidades de práticas, nomeadamente trabalhar a resistência nas aulas de TDCont.. Os resultados foram visíveis com aumentos significativos do VO<sub>2</sub>max, da 1ª para a 2ª avaliação, que ocorreu num período de 4 meses e 1 semana.

Ocorreram algumas divergências e alterações ao plano inicial dentro do processo de estágio, contudo uma das características desenvolvidas na prática letiva foi a capacidade de adaptação e desenvolver as propostas em prol da necessidade das alunas e também da escola. O cronograma desenvolvido no estágio teve um ligeiro atraso no arranque, mas foi possível reorganizar e repor as aulas em cumprimento da carga horária. Muito se deve à relação que existiu entre os professores, a escola e a estagiária. A professora cooperante Catarina Morais acompanhou durante todo este percurso de quase 9 meses, sempre pronta a dar *feedback* e suporte nas aulas com conceitos provenientes do *Flying Low*. Demonstrou sempre empatia e boa disposição em todas as fases do estágio, na partilha de construção de exercícios, no suporte musical, na dinâmica da turma, nomeadamente na fase da Participação Acompanhada, visto que, a base de trabalho foram os conceitos do *Flying Low*, o que tornou a transição das fases menos interpolada. Este aspeto, tornou-se uma mais-valia para a preparação das aulas para a fase da Lecionação Autónoma, no sentido que os conceitos escolhidos da Técnica foram imprescindíveis na construção base da aula no decorrer da Lecionação Autónoma. Todo este trabalho foi desenvolvido e articulado em concordância de ambas as partes.

Em suma, é necessário clarificar os conceitos no âmbito do ensino-aprendizagem da Dança Contemporânea, tendo em conta que nos dias de hoje existe uma grande procura das capacidades artísticas e físicas dos bailarinos, não sendo possível que o treino em dança fique de parte. A concretização do estágio contribuiu para legitimar a inclusão do treino cardiorrespiratório, formado aos objetivos e especificidades desta TDCont..

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

Considero que o trabalho desenvolvido ao nível cardiorrespiratório, contribuiu para validar um treino aeróbio dentro do contexto de aula de Dança Contemporânea, através da periodização e especificidades do calendário das alunas.

Por fim, sentiu-se que se desenvolveu um trabalho como professora na aplicação do estágio pelo facto de abordar um tema que era desconhecido à maior parte das alunas, o que possibilitou um vasto leque de conhecimento e abertura de horizontes na área do treino em dança. Independentemente da metodologia ou Técnica lecionada, existe sempre a possibilidade de incluir exercícios e variações, com intenção de desenvolver o treino físico. Entendeu-se que através da aplicação deste projeto se possibilitou um estudo intenso e agradável para as alunas e a professora, fruto de um processo de ensino-aprendizagem enriquecido com esta abordagem.

## Referências Bibliográficas

---

Alves, C.; Lima, R. V. B. (2008) Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 26, n. 4, p. 383-391.

Alves, F. (2003/2004). *Metodologia do Treino I: O treino das Qualidades Físicas - A resistência* (artigo), Faculdade de Motricidade Humana.

Andrade, D. C., Henriquez-Olguín, C., Beltran, A.R., Ramirez, M.A., Labarca, C., Cornejo, M, Ramirez-Campillo, R. (2015). *Effects of general, specific and combined warmuo on explosive muscular performance*. *Biology of sport*.

Barroso, R., Silva-Batista, C., Tricoli, V., Roschel, H., & Ugrinowitsch, C. (2013). The effects of different intensities and durations of the general warm-up on leg press 1RM. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(4), 1009-1013.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora. LDA.

Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*. (4th Edition). Champaign. Human Kinetics.

Castro, A. A. (2018). *Os Diários de Aprendizagem no Processo de Reflexão do Docente de inglês do 1º Ciclo do Ensino Básico*. (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Educação, Politécnico do Porto.

Clippinger-Robertson, K. (1988). Principles of dance training. In P. *Science of dance training* (pp. 45-90). Human Kinetics Books.

Costa, M., Felicio, L., Ferreira, A., Orsinil, M., Silva, E. (2016). Characteristics and prevalence of musculoskeletal injury in professional and non-professional ballet dancers. *Brazilian journal of physical therapy*. 20(2), 166-175.

CRSM\_Conservatório Regional Silva Marques. (s.d-a). CRSM\_Conservatório Regional Silva Marques. <https://euterpealhandrense.pt/cons-regional-silva-marques/>

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

Curi, R., Lagranha, C. J., Jair Rodrigues, J. G., Pithon-Curi, T. C., Lancha, A. H., Pellegrinotti, I. L. & Procopio, J. (2003). Ciclo de Krebs como fator limitante na utilização de ácidos graxos durante o exercício aeróbico. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, 47, pp.135-143;

Dance Aerobic Fitness Test Trinity Laban. (2024). Trinity Laban. <https://www.trinitylaban.ac.uk/dance-science/dance-aerobic-fitness-tests/dance-aerobic-fitness-test/>

Dantas, E. (1998). A prática da Preparação Física (4ª edição). Shape Editora e Promoções, Ltda.

Denadai, B. S. (1995). Consumo máximo de oxigênio: *Fatores determinantes e limitantes*. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 1(1), pp.85-94.

FAHLBUSCH, H. *Dança moderna-contemporânea: SPRINT*, 1990. p.54.

Fazenda, M. J. (2012a). A dança como visão do mundo: Da grande modernidade à época atual. In L. Louppe. Poética da dança contemporânea (pp. 7-16). Orfeu Negro.

Fernandes, J. & Garcia, V. (2015). A híbrida relação entre as Técnicas de dança contemporânea e a formação artística profissional. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 5, 45-60.

Filipe, B. (2004). A investigação-ação enquanto possibilidade e prática de mudança. In L. Oliveira, A. Pereira, & R. Santiago (Eds.). *Investigação em educação. Abordagens conceituais e práticas* (pp.107-119). Porto Editora.

GORDON, S.; MILLIOS, D.; GROVE, J. R. Psychological aspects of recovery process from sport injury: the perspective of sport physiotherapists. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 23, n. 2, p. 53-60, 1991.

Hérbert, M. L. (1996). Pesquisa em educação: Instituto Piaget.

Jens Bangsbo, F. Marcello Iaia and Peter Krstrup, (2008) *The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports*, Sports Medicine 2008.

Kaercher, P., Rocha, G., Nepomuceno, P., Pohl., H., Glanzel, M., Schmidl, L., Reckziegel, M., (2018). Escala de percepção subjetiva de esforço de borg como

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques  
ferramenta de monitorização da intensidade de esforço físico. *Revista brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 12, 1180-1185.

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

Koutedakis, Y., Sharp, C. (1999). *The Fit and Healthy Dancer*. West Sussex. John Wiley & Sons Ltd.

Krause, J., M, Sc., Oliveira, Á. (2015). Cardiorespiratory Considerations in Dance From Classes to Performances. *Journal of Dance Medicine & Science*, 19(3), 91-103

Laban, R., *Domínio do movimento*. 5. editora summus, 1978.

LEAL, M. R. M. *A preparação física na dança*. Sprint, 1998.

McGowan, C. J., Pyne, D. B., Thompson, K. G., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45(11), 1523-1546.

Mundoeducacao. (2024). *Respiração celular*.  
<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/respiracao-celular.htm>.

Nóvoa A. (1992). *Formação de professores e profissão docente*. (Texto Publicado), disponível no RCAAP em: <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4758/1>.

Pitanga, F. J. G. (2004). *Testes, medidas e avaliação em educação física e esportes* (3ª ed.). Phorte.

Portela, A. (2005). *A influência da fadiga no tempo de reação de praticantes de escalada em rocha*. SC, Brasil.

Priberam dicionário. (2023). *Precisão*.  
<https://dicionario.priberam.org/precis%C3%A3o>

Reis, F. A. G. (1999). *Avaliação do Desempenho e Identidade Profissional Docente*. Dissertação de Mestrado em Educação. Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação. Universidade do Porto.

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

Reis, P. (2011). Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente. Cadernos do CCAP-2.

Sousa, A. B. (2005). Investigação em Educação. Livros Horizonte.

Sousa, J. C. D. (2020). *A Técnica de Flying Low enquanto fator potenciador da fluência do movimento nas transições de níveis na aula Técnica de Dança Contemporânea: 5º do Curso Básico de Dança da Escola Vocacional de Dança das Caldas da Rainha*. (Relatório de estágio). Escola Superior de Dança.

Tavares, C., Raposo, F. & Marques, R. (2003). Prescrição de exercício em health club (2ª edição). Manz Produções.

Tiggemann, C, Pinto,R & KrueL,L (2010). A Perceção de Esforço no Treinamento de Força. *Rev Bras Med Esporte* – Vol. 16, No 4, 2010.

WEINECK, J. Treinamento ideal. São Paulo: Manole, 2003.

Wood, R. (2018), "*Classificações de aptidão para o teste de recuperação intermitente Yo-Yo nível 1*" **O guia completo para o teste Yo-Yo**.

Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. *Sports Medicine*, 37(12), 1089-1099.

Wyon, M., Redding, E., Abt, G., Head, A. & Sharp, C. (2003). Development, reliability, and validity of a multistage dance specific aerobic fitness test (DAFT). *Journal of Dance Medicine and Science*, 7(3), 80-84.

Xarez, L. (2015). Treino em dança: *Questões pouco frequentes*. Edições FMH.

# Apêndices

---

## Apêndice A – Questionário de Atividade Física e Saúde

### Questionário de Atividade Física e Saúde

O presente questionário visa recolher informações acerca do vosso estado de saúde com a prática de atividade física extracurricular (fora do contexto escolar) e alguns conceitos do treino em dança. Todos os dados serão importantes para a realização da minha prática no estágio cujo proposta incide no Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória com base nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunas do 5ºano de dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques, que deste já peço que sejam sinceras e responsáveis no preenchimento dos dados.

Toda a informação recolhida será exclusivamente para efeitos da prática de estágio e descrição dos dados no relatório final, afirmando confidencialidade e o anonimato dos dados, quando sujeitos a algum tipo de publicação ou divulgação.

### Secção A: Sociodemográfico

1. Nome: \_\_\_\_\_
2. Idade: \_\_\_\_
3. Género: \_\_\_\_\_

### Secção B: Antropometria

4. Atura (CM) \_\_\_\_\_
5. Peso (KG) \_\_\_\_\_

### Secção C: Saúde

6. Como classificas o teu estado de saúde atual?  
a) Fraco \_\_\_\_ b) Razoável \_\_\_\_ c) Bom \_\_\_\_ d) Muito bom \_\_\_\_ e) Excelente \_\_\_\_
7. Tem alguma doença respiratória? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_  
7.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_
8. Tem alguma doença cardiovascular? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_  
8.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_

9. Tem alguma lesão? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

9.1 Se sim qual/quais? \_\_\_\_\_

10. No passado, tiveste algum problema de saúde? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

10.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_

11. Quantas horas costuma dormir por noite?

a) Menos de 7 \_\_\_ b) 7-8 horas \_\_\_ c) 8-9 horas \_\_\_ d) Mais de 9 horas \_\_\_

12. Toma medicação? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

Se sim, com que regularidade?

\_\_\_\_\_

### Secção D: Atividade Física

13. No passado praticaste algum desporto? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

13.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_

13.2 Durante quantos anos? \_\_\_\_\_

14. Pratica alguma atividade física fora do contexto escolar? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

14.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_

14.2 Quantas horas por semana? \_\_\_\_\_

15. Foste federado em alguma atividade? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

15.1 Se sim, qual/quais? \_\_\_\_\_

16. De que forma deslocas para a escola? \_\_\_\_\_

### Secção E: Treino e Dança Contemporânea

17. Alguma vez ouviste falar do treino em dança? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

17.1 Se sim, o que entendes pelo conceito?

\_\_\_\_\_

18. Já ouviste falar do treino anaeróbico? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

19. Já ouviste falar sobre a resistência cardiorrespiratória? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

20. O que entendes por repouso ativo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

21. De 1 a 10 qual é a tua motivação para as aulas de TDContemporânea?

0 – Nada motivada    5 – Motivada    10 – Muito motivada

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

22. Qual é a tua parte favorita da aula de TDContemporânea e porquê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

23. Como te sentes a executar exercícios de velocidade rápida?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

24. Sabes como lidar com a fadiga num exercício longo e repetitivo de forte intensidade?

Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

Muito obrigada pela participação!

## Apêndice B – Resultado do Inquérito por questionário

<b>Secção B: Antropometria</b>	
4. Altura:	152.42 Cm
5. Peso (KG):	45.5 Kg

<b>Secção C: Saúde</b>	<b>Opções apresentadas</b>	<b>Respostas</b>
6. Como classificas o teu estado de saúde atual?	Fraco	0
	Razoável	2
	Bom	1
	Muito bom	3
	Excelente	1
7. Tem alguma doença cardiorrespiratória?	Sim	2 - Asma bronquite
	Não	5
8. Tem alguma doença cardiovascular?	Sim	0
	Não	7
9. Tem alguma lesão?	Sim	1 – Sesamoide medial bipartido esquerdo
	Não	6
10. No passado, tiveste algum problema de saúde?	Sim	2 – Pneumonia e Otite
	Não	5
11. Quantas horas costuma dormir por noite?	Menos de 7 horas	0
	7-8 horas	4
	8-9 horas	2
	Mais de 9 horas	1
12. Toma medicação?	Sim	3
	Não	4

<b>Secção D: Atividade Física</b>	<b>Opções Apresentadas</b>		<b>Respostas</b>	
13. No passado praticaste algum desporto?  13.1 Se sim, qual/quais?	Sim	7	Natação	4
	Não	0	Ginástica	3
	----		Trampolins	2
	----		Dança	4
	----		Judo	1
13.2 Durante quanto anos?	----		Sempre	3
	----		4 anos	1
	----		7 anos	2
	----		9 anos	1
14. Pratica alguma atividade física fora do contexto escolar?	Sim	3		
	Não	0		
14.1 Se sim, qual/quais?	----	-----	Patinagem	1
	----	-----	Dança	2
14.2 Quantas horas por semana	----		12 horas	1
	----		3 horas	2

15. Foste federado em alguma atividade?	Sim	3	
	Não	4	
15.1 Se sim, qual/quais?	----	Trampolins	
		Ginástica Acrobática	
		Patinagem	
16. De que forma desloca para a escola?	----	Carro	5
		A pé	1
		Autocarro	1

<b>Secção E: Treino e Dança Contemporânea</b>	<b>Opções Apresentadas</b>	<b>Respostas</b>
17. Alguma vez ouviste falar do treino em dança? 17.1 Se sim, o que entendes pelo conceito?	Sim	1
	Não	6
	“É a prática de exercícios respiratórios e cardiovasculares relacionados com dança.”	
18. Já ouviste falar no treino anaeróbico?	Sim	0
	Não	7
19. Já ouviste falar sobre a resistência cardiorrespiratória?	Sim	6
	Não	1
20. O que entendes por repouso ativo?	<p>A1: “Não sei.”</p> <p>A2: “ Consiste em manter o corpo em atividade mínima logo após esforço intenso.”</p> <p>A3: “Não estar a fazer a atividade “descansando” numa forma de não perder o “ritmo”.”</p> <p>A4: “ É um descanso durante o treino.”</p> <p>A5: “O que entendo por repouso ativo é não estar a fazer os exercícios, mas também não estar parado.”</p> <p>A6: “O que entendo por repouso ativo é a pessoa estar em repouso, mas estar se a mexer.”</p> <p>A7: Não respondeu</p>	
21. De 1 a 10 qual é a tua motivação para as aulas de TDC contemporânea?	Menos de 7	0
	8	2
	9	4
	10	1

<p>22. Qual é a tua parte favorita da aula de TDContemporânea e porquê?</p>	<p>A1: “Tudo. No entanto, depende de dia para dia.”</p> <p>A2: “Não tenho parte favorita.”</p> <p>A3: “A minha parte favorita é o contacto e a criação onde nos expressamos mais e os exercícios são “maiores”.</p> <p>A4: “A minha parte favorita são os exercícios do Flying Low e os slides.”</p> <p>A5: “Gosto muito dos deslocamentos, porque aprendemos muitos movimentos e “ferramentas” para depois podermos criar coreografias e porque às vezes são a base dos exercícios.”</p> <p>A6: “A minha parte favorita da aula é as cambalhotas porque eu gosto de ter contacto com o chão.”</p> <p>A7: “Tudo.”</p>	
<p>23. Como te sentes a executar exercícios de velocidade rápida?</p>	<p>A1: “Cansada e um pouco confusa”.</p> <p>A2: “Depende da extensão do exercício, se for longo é mais cansativo.”</p> <p>A3: “Fico cansada, mas não o suficiente para desistir ou parar.”</p> <p>A4: “Sinto-me cansada e às vezes sem energia.”</p> <p>A5: “Às vezes sinto um pouco de dificuldade em respirar e em controlar a respiração nos exercícios.”</p> <p>A6: “Eu sinto me por vezes cansada e sem ar.”</p> <p>A7: “Cansada e sem ar.”</p>	
<p>24. Sabes lidar com a fadiga num exercício longo e repetitivo de forte intensidade?</p>	<p>Sim</p>	<p>5</p>
	<p>Não</p>	<p>2</p>

### Apêndice C – Grelhas de observação

<b><u>Grelha de Observação</u></b>		
<b><u>Disciplina:</u></b>		
<b><u>Professora:</u></b>		
<b><u>Dia:</u></b>		
<b><u>Hora:</u></b>		
<b><u>Disciplina</u></b>	<b><u>Variável a observar</u></b>	<b><u>Nota de observação</u></b>

**Observações Gerais:**

## Apêndice D – Termo de autorização de Registo de Imagens

### Termo de autorização de Registo de Imagens

Eu, \_\_\_\_\_, portador (a) do cartão de cidadão \_\_\_\_\_, encarregado de educação do(a) menor, \_\_\_\_\_, (estudante), portador(a) do cartão de cidadão \_\_\_\_\_, autorizo a recolha de imagem deste(a) estudante nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea do Conservatório Regional Silva Marques sem quaisquer restrições.

O intuito dos registos é perceber e estudar o desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea no decorrer das aulas. O material recolhido será utilizado para o estudo, não será divulgado em situação alguma.

Desta forma, permito que a professora-estagiária, Lia Vitória Nunes Abreu, recolha os materiais necessários para a sua pesquisa no ano letivo de 2023/2024 e para o estudo do(a) estudante que sou responsável.

Alhandra, \_\_\_\_\_ de outubro de 2023

(assinatura do responsável)

## Apêndice E – Resultado do teste *Yoyo Intermittent Recovery Test* (YYIRT)

Data: 18 de janeiro 2024

### 1ª Avaliação

	Nível da velocidade	Distância alcançada (M)	Velocidade (Km/h)	VO2max (ml.kg - 1. min-1)	Rating
A1	17,3	1520	16,0	49.2 ml/kg/min	Excelente
A2	17,6	1640	16,0	50.2ml/kg/min	Elite
A3	15,6	1000	15,0	44.8ml/kg/min	Bom
A4	15,7	1040	15,0	44.8ml/kg/min	Bom
A5	14,4	600	14	41.4ml/kg/min	Abaixo da média
A6	13,3	400	13	39.8ml/kg/min	Abaixo da média
A7	13,2	360	13	39.4ml/kg/min	Abaixo da média
Média	15,3	937,142	14.33	44.22ml/kg/min	

Data: 28 de maio 2024

### 2ª Avaliação

	Nível da velocidade	Distância alcançada (M)	Velocidade (Km/h)	VO2max (ml.kg - 1. min-1)	Rating
A1	17,5	1600	16,0	49,8 ml/kg/min	Elite
A2	17,7	1680	16,0	50,5 ml/kg/min	Elite
A3	16,1	1120	15,5	45,8 ml/kg/min	Bom
A4	16,4	1240	15,5	46,8 ml/kg/min	Bom
A5	15,6	1000	15	44,8 ml/kg/min	Bom
A6	14,5	640	14,5	41,8 ml/kg/min	Abaixo da média
A7	14,2	520	14,5	40,8 ml/kg/min	Abaixo da média
Média	16	1114,28	15,28	45,75 ml/kg/min	

Maiores desenvolvimentos

Menores desenvolvimentos

## Apêndice F – Resultado da 1ª avaliação do teste DAFT

Data: 15 e 16 de janeiro 2024

### 1ª Avaliação

#### FASE 1

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	94	5	5	5	5	5	5
<b>A2</b>	74	5	5	5	5	5	5
<b>A3</b>	105	5	5	5	5	5	5
<b>A4</b>	91	5	5	5	4	5	5
<b>A5</b>	105	5	5	5	5	5	5
<b>A6</b>	84	5	5	4	5	5	5
<b>A7</b>	124	4	4	3	3	4	3

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1				
<b>A2</b>	2				
<b>A3</b>	2				
<b>A4</b>	2				
<b>A5</b>	1				
<b>A6</b>	1				
<b>A7</b>	1				

FASE 2

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	104	4	3	5	4	4	5
<b>A2</b>	89	5	5	5	5	5	5
<b>A3</b>	115	4	5	5	5	4	5
<b>A4</b>	99	4	5	4	4	5	4
<b>A5</b>	122	4	4	4	4	5	5
<b>A6</b>	118	4	4	4	4	4	4
<b>A7</b>	132	3	3	3	3	3	3

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2			
<b>A2</b>	2	3			
<b>A3</b>	2	3			
<b>A4</b>	2	3			
<b>A5</b>	1	2			
<b>A6</b>	1	2			
<b>A7</b>	1	2			

FASE 3

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	103	4	4	4	4	4	4
<b>A2</b>	100	4	5	5	4	4	4
<b>A3</b>	110	4	4	4	4	5	4
<b>A4</b>	110	4	4	4	3	4	4
<b>A5</b>	132	4	4	4	4	4	4
<b>A6</b>	122	4	3	4	4	4	3
<b>A7</b>	140	3	2	3	2	3	3

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2	4		
<b>A2</b>	2	3	5		
<b>A3</b>	2	3	5		
<b>A4</b>	2	3	4		
<b>A5</b>	1	2	3		
<b>A6</b>	1	2	3		
<b>A7</b>	1	2	2		

FASE 4

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	116	3	3	3	4	4	3
<b>A2</b>	125	3	4	4	4	5	3
<b>A3</b>	122	3	4	3	4	4	3
<b>A4</b>	110?	3	3	3	4	4	3
<b>A5</b>	146	3	3	3	4	4	3
<b>A6</b>	125	3	3	3	3	3	3
<b>A7</b>	159	2	2	2	3	3	2

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2	4	6	
<b>A2</b>	2	3	5	8	
<b>A3</b>	2	3	5	8	
<b>A4</b>	2	3	4	8	
<b>A5</b>	1	2	3	5	
<b>A6</b>	1	2	3	7	
<b>A7</b>	1	2	2	4	

FASE 5

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	130	3	3	3	3	3	3
<b>A2</b>	128	3	3	3	3	4	<u>4</u>
<b>A3</b>	139	3	3	3	3	3	<u>3</u>
<b>A4</b>	102	3	3	3	3	3	<u>3</u>
<b>A5</b>	147	3	3	3	3	3	<u>3</u>
<b>A6</b>	140	3	2	2	3	3	<u>2</u>
<b>A7</b>	171	2	1	1	2	2	<u>1</u>

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2	4	6	8
<b>A2</b>	2	3	5	8	9.5
<b>A3</b>	2	3	5	8	9.5
<b>A4</b>	2	3	4	8	9.5
<b>A5</b>	1	2	3	5	8
<b>A6</b>	1	2	3	7	8
<b>A7</b>	1	2	2	4	8

## Apêndice G – Resultado da 2ª avaliação do DAFT

Data: 03 junho de 2024

### 2ª Avaliação

#### Fase 1

	FC	Controlo movimento	Precisão	Técnica	Dinâmica	Tempo / precisão rítmica	Desempenho geral
<b>A1</b>	101	5	5	5	5	5	5
<b>A2</b>	101	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A3</b>	91	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A4</b>	109	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A5</b>	110	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A6</b>	126	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A7</b>	99	4	4	4	4	4	<u>4</u>

#### Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
<b>A1</b>	1				
<b>A2</b>	1				
<b>A3</b>	1				
<b>A4</b>	1				
<b>A5</b>	1				
<b>A6</b>	1				
<b>A7</b>	3				

Fase 2

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	106	5	4	5	5	4	5
<b>A2</b>	110	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A3</b>	117	5	5	5	5	5	<u>5</u>
<b>A4</b>	107	5	4	4	4	5	<u>5</u>
<b>A5</b>	115	5	5	4	4	5	<u>5</u>
<b>A6</b>	117	4	4	4	4	4	<u>4</u>
<b>A7</b>	125	4	3	3	3	3	<u>4</u>

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) | Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	1			
<b>A2</b>	1	2.5			
<b>A3</b>	1	2.5			
<b>A4</b>	1	2			
<b>A5</b>	1	1.5			
<b>A6</b>	1	1.5			
<b>A7</b>	3	4			

Fase 3

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	101	4	4	4	4	4	4
<b>A2</b>	125	4	4	4	4	4	<u>4</u>
<b>A3</b>	118	4	4	4	4	4	<u>4</u>
<b>A4</b>	107	4	3	3	3	4	<u>4</u>
<b>A5</b>	125	4	4	4	4	4	<u>4</u>
<b>A6</b>	128	4	3	4	4	4	<u>4</u>
<b>A7</b>	130	3	3	3	3	3	<u>3</u>

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) | Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	1	2		
<b>A2</b>	1	2.5	4		
<b>A3</b>	1	2.5	4		
<b>A4</b>	1	2	3		
<b>A5</b>	1	1.5	3		
<b>A6</b>	1	1.5	3.5		
<b>A7</b>	3	4	4.5		

Fase 4

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	110	3	3	3	4	3	3
<b>A2</b>	103	4	4	4	4	4	<u>4</u>
<b>A3</b>	124	3	4	3	3	4	<u>3</u>
<b>A4</b>	109	3	4	3	4	4	<u>3</u>
<b>A5</b>	106	3	4	3	4	4	<u>3</u>
<b>A6</b>	116	3	3	3	4	4	<u>3</u>
<b>A7</b>	140	2	2	2	3	3	<u>3</u>

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2	3	5	6.5
<b>A2</b>	1	2.5	4	6.5	8
<b>A3</b>	1	2.5	4	7	8.5
<b>A4</b>	1	2	3	5	8
<b>A5</b>	1	1.5	3	5.5	8
<b>A6</b>	1	1.5	3.5	6	8.5
<b>A7</b>	3	4	4.5	7	8

Fase 5

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo / precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
<b>A1</b>	123	3	3	3	3	3	3
<b>A2</b>	117	3	3	3	4	4	<u>4</u>
<b>A3</b>	131	3	3	3	4	3	<u>3</u>
<b>A4</b>	118	3	3	3	4	3	<u>3</u>
<b>A5</b>	149	3	3	3	4	3	<u>3</u>
<b>A6</b>	107	3	3	3	3	3	<u>3</u>
<b>A7</b>	152	2	2	1	3	3	<u>2</u>

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) | Escala de Borg

	<b>Fase 1</b>	<b>Fase 2</b>	<b>Fase 3</b>	<b>Fase 4</b>	<b>Fase 5</b>
<b>A1</b>	1	2	3	5	6.5
<b>A2</b>	1	2.5	4	6.5	9
<b>A3</b>	1	2.5	4	7	8.5
<b>A4</b>	1	2	3	5	8
<b>A5</b>	1	1.5	3	5.5	8
<b>A6</b>	1	1.5	3.5	6	8.5
<b>A7</b>	3	4	4.5	7	8

## Apêndice H – Termo de consentimento livre e informado

### Termo de consentimento livre e informado

Este estudo enquadra-se no contexto de Estágio do curso de Mestrado em Ensino de Dança que irá decorrer no Conservatório Regional Silva Marques em parceria com a Escola Superior de Dança, Instituto Politécnico de Lisboa. Este projeto de estágio intitula-se **“O desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória com base nas aulas de dança contemporânea em alunas do 5º ano de dança do ensino artístico especializado do Conservatório Regional Silva Marques”**, e pretende trabalhar o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória através dos princípios do treino em dança e com influência nos conceitos provenientes do Flying Low nas aulas de dança contemporânea, com as alunas do 5º ano do ensino artístico especializado durante o ano letivo 2023/2024.

A investigação é orientada pelo Professor Doutor Ângelo Neto da Escola Superior de Dança e pela Professora Cooperante Catarina Moreira do Conservatório Regional Silva Marques, onde se prevê uma duração de 7 meses para o estudo com a sua conclusão no ano de 2024. Se necessário, poderá contactar pelo email [liaabreu95@hotmail.com](mailto:liaabreu95@hotmail.com) caso necessite partilhar alguma dúvida ou comentário.

A participação do seu educando para a realização do presente estudo, que desde já se agradece, é estritamente voluntária: pode escolher participar ou não participar. Este estudo não terá qualquer risco ou custo, sendo se escolher participar pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de declarar quaisquer justificações. Para além de voluntária todos os dados destinam-se apenas aos envolvidos na pesquisa.

Face a estas informações, por favor indique se aceita participar no estudo:

ACEITO

NÃO ACEITO

Nome do estudante:

Nome do encarregado de educação:

Local e Data:

## Apêndice I – Folha de registo do Dance Aerobic Fitness Teste (DAFT)

Data: 15 e 16 de janeiro 2024

### 1ª Avaliação

	<b>FC</b>	<b>Controlo movimento</b>	<b>Precisão</b>	<b>Técnica</b>	<b>Dinâmica</b>	<b>Tempo e precisão rítmica</b>	<b>Desempenho geral</b>
A1							
A2							
A3							
A4							
A5							
A6							
A7							

## Apêndice J – Folha de registo da escola de Borg (PSE)

Escala de Perceção subjetivo do esforço (PSE) I Escala de Borg

	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4	Fase 5
A1					
A2					
A3					
A4					
A5					
A6					
A7					

*Nota:* repete-se cada registo a cada fase do teste, são 5 ao total.

Folha de registo do *Yoyo Intermittent Recovery Test (YYIRT)*

	Nível da velocidade	Distância alcançada (M)	Velocidade (Km/h)	VO2max (ml.kg - 1. min-1)	<i>Rating</i>
<b>A1</b>					
<b>A2</b>					
<b>A3</b>					
<b>A4</b>					
<b>A5</b>					
<b>A6</b>					
<b>A7</b>					

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

## **Apêndice K – Vídeos da prova final construída em conjunto com a professora cooperante e da Prova global final das alunas do CRSM**

- Este link tem acesso direto ao registo de vídeo da prova final construída em conjunto com a professora cooperante:

<https://drive.google.com/drive/folders/1yIsFYvUD8yKR2kaiQHg0xOGbpMJc5DOS>

- Este link tem acesso direto ao registo de vídeo da prova global final:

<https://drive.google.com/drive/folders/1IJPFP5IyZVKH0LH4kqDWnpsr1smjnyqE>

## Apêndice L - Calendarização Geral do Estágio

Dias/meses	set. 2023	out. 2023	nov. 2023	dez.2023	jan. 2024	fev. 2024	mar. 2024	abr. 2024	maio2024	jun.2024
2ª feira		30			1			1		
3ª feira		31			2			2		
4ª feira			1		3			3	1	
5ª feira			2		4	1		4	2	
6ª feira	1		3	1	5	2	1	5	3	
sábado	2		4	2	6	3	2	6	4	1
domingo	3	1	5	3	7	4	3	7	5	2
2ª feira	4	2	6	4	8	5	4	8	6	3
3ª feira	5	3	7	5	9	6	5	9	7	4
4ª feira	6	4	8	6	10	7	6	10	8	5
5ª feira	7	5	9	7	11	8	7	11	9	6
6ª feira	8	6	10	8	12	9	8	12	10	7
sábado	9	7	11	9	13	10	9	13	11	8
domingo	10	8	12	10	14	11	10	14	12	9
2ª feira	11	9	13	11	15	12	11	15	13	10
3ª feira	12	10	14	12	16	13	12	16	14	11
4ª feira	13	11	15	13	17	14	13	17	15	12
5ª feira	14	12	16	14	18	15	14	18	16	13
6ª feira	15	13	17	15	19	16	15	19	17	14
sábado	16	14	18	16	20	17	16	20	18	15
domingo	17	15	19	17	21	18	17	21	19	16
2ª feira	18	16	20	18	22	19	18	22	20	17
3ª feira	19	17	21	19	23	20	19	23	21	18
4ª feira	20	18	22	20	24	21	20	24	22	19
5ª feira	21	19	23	21	25	22	21	25	23	20
6ª feira	22	20	24	22	26	23	22	26	24	21
sábado	23	21	25	23	27	24	23	27	25	22
domingo	24	22	26	24	28	25	24	28	26	23
2ª feira	25	23	27	25	29	26	25	29	27	24
3ª feira	26	24	28	26	30	27	26	30	28	25
4ª feira	27	25	29	27	31	28	27		29	26
5ª feira	28	26	30	28		29	28		30	27
6ª feira	29	27		29			29		31	28
sábado	30	28		30			30			29
Domingo		29		31			31			30

Observação Estruturada	Participação Acompanhada	Lecionação autónoma	4horas de colaboração	Férias/feriados
------------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------

### Apêndice M - Plano de aula: Aula experimental na Fase da Observação Estruturada

Fase da Aula	Descrição do exercício	Objetivo	Parte do corpo a trabalhar
<b>1. Warm up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oscilação corporal em todas as direções;</li> <li>- Pontos de iniciação: pé, anca, joelho, cabeça, mão;</li> <li>- Caminhada com diferentes velocidades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilização articular;</li> <li>- Aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal;</li> </ul>	- Corpo na totalidade
<b>2. Deep Work</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhada com diferentes velocidades até à corrida;</li> <li>- <i>Roll down</i>, prancha e <i>roll up</i>;</li> <li>- <i>Roll down</i>, prancha com braços esticados e depois nos cotovelos, voltar a esticar braços;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalho de força da grande musculatura do corpo;</li> <li>- Desenvolvimento do trabalho do core;</li> <li>- Agilidade;</li> </ul>	- Corpo na totalidade

<p><b>3. Deep Work/ Travessias</b></p>	<p><b>Travessias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nível Baixo: Utilização do corpo todo no chão, sem poder retirar nenhuma parte;</li> <li>- Nível Médio: Utilização de 4 apoios unicamente, utilizando velocidade moderada;</li> <li>- Nível Alto: Utilização de 2 apoios com velocidade rápida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velocidade;</li> <li>- Desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores.</li> </ul>	<p>Membros superiores e inferiores</p>
<p><b>4. Deep Work/ Florwoork em travessia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Slides</i>: direita e esquerda;</li> <li>- Monkey walks; frente e trás;</li> <li>- Deslocações em pequenos saltos em forma de <i>jetés</i>;</li> <li>- Pequena variação final: Quem não está a fazer, corre à volta do estúdio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores;</li> <li>- Coordenação dos braços;</li> <li>- Desenvolvimento de força dos membros inferiores.</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>
<p><b>5. Cool down</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhar à volta do estúdio de forma a desacelerar os batimento cardíaco;</li> <li>- Alongamentos individuais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixar a frequência cardíaca;</li> <li>- Retornar à calma.</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>

## Apêndice N – Plano de exercícios da Participação Acompanhada

### Aquecimento (repete 2x)

- 1- Andar rápido – 20s
- 2- *Mommy kicks* – 15s
- 3- Andar rápido – 20s
- 4- Polichinelo – 15s
- 5- Andar rápido – 20s
- 6- *Butt Kicks* – 15s
- 7- Andar rápido – 20s
- 8- *High Kness* – 15s
- 9- Respira

Série de Abdominais: - 8x convencional;

- 8x a tocar no calcanhar de lado;

- 8x *Twis*;

- 8 cruzados;

Em círculo lado a lado: Prancha, 2 passos para o lado e salta por cima da colega (2x)

### **Em travessia na vertical:**

#### 1º - Exercício *Monkey*:

*Monkey walks* (4x) + *slide* + salto pirâmide uma perna e outra + ½ volta sentada + salto na vertical tronco em baixo + caranguejo para trás + cambalhota atrás com virar + 4ª posição sentada + *monkey lateral* (4x);

#### 3º - Exercício pequenos saltos

Salto: *Plié relevé* (2x) + 4 saltos em paralelo + 4 *jetés* alternados + 4 saltos em paralelo + 3 *jetés* com direção (frente, lado e atrás) + 4 saltos em paralelo;

### **No centro:**

#### 2º - Exercício dos swings

Swings das pernas deitada (3x) + Fica em pirâmide + *swing* (2) + pirâmide com passagem pelas pontas dos pés + 4ª posição das pernas no chão + ½ volta sentada +

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

Helicóptero + corrida (meio da sala) + salto na vertical + deitar de costas em espiral + rolamento para trás + Corrida;

Repete lado esquerdo virada de costas

#### 4ª - Pequena variação final

8 posições *stacatto* + *Round* com a perna + 2 passos + rolamento sob os ombros + ½ volta sentada + pino pernas alternadas + corrida + *fall* + pose ½ deitada + passagem e rotação com joelho fletido + *slide* + ½ volta sentada + passos + *slide* em 2ª posição e termina sentada para frente com as pernas cruzadas + deitar;

## Apêndice O - Plano da prova

### Estrutura da prova teste – Prova 2º Período

**Disciplina:** Técnica de Dança Contemporânea 5º ano

**Professora:** Catarina Caiola de Moraes

**Estagiária:** Lia Vitória Nunes Abreu

### Grupo I (20%) – Chão

#### Aquecimento (Repete 2x)

1. Andar rápido – 20s
2. *Mommy Kicks* – 15s
3. Andar rápido – 20s
4. Polichinelo – 15s
5. Andar rápido – 20s
6. *Butt Kicks* – 15s
7. Andar rápido – 20s
8. *High Kness* – 15s
9. Respira

ABS: 8 normais, 8 a tocar no calcanhar de lado, *twist abs*, 8 cotovelo a tocar no joelho;  
Em círculo lado a lado: Prancha, 2 passos para o lado e salta por cima da colega (2X).

Travessias: Prancha com *Rolling*; Caminhar com quatro apoios + *Spiderman* + Rolamento em banana com transferência de peso; Pino partindo de 2ª posição; roda com *fall*; Sequência 1; Cambalhotas e rolamento de ombros; Sequência 2 e Sequência 3.

### Combinações

**Combinação 1:** *Swings* das pernas deitadas (3x) + Fica na pirâmide + *swing* (2x) + Pirâmide com passagem pelas pontas dos pés + 4ª posição das pernas no chão + ½ volta sentada + Helicóptero + Corrida no meio da sala + Salto na vertical + Deitar de costas em espiral , Rolamento para trás + Corrida.

Repete para o lado esquerdo, viradas de costas.

### **Grupo II (30%) – Centro**

**Combinação 1** - 2 Gingas para volta em spiral para o chão + 3 *Swings* deitados + 2 *Swings* sentados em spiral + 2 *slides* em 4ª posição + *Rolling; swing* para 4ª posição;

**Combinação 2:** Transferência de peso com braços + ½ volta com *retire* + *fall* em prancha + 2 *cat walk* + *spiral* com braços + 3 voltas + 3 barris + ½ volta com *retire* + Transferência de peso + pino *spiral* + 2 voltas e braços formam *spiral* + Volta em *contraction* + corrida livre + 3 slides de costas + salto para *fall* + pino para três apoios e corre até ao final.

### **Grupo III (30%) – Deslocações**

**Saltos:** *Plié, relevé* (2x) + 4 saltos em paralelo + 4 *jetés* alternados + 4 saltos em paralelo + 3 *jetés* com direção (Frente, lado e trás) + 4 saltos em paralelo;

**Combinação 1:** Corrida na diagonal com salto; *Fall* para o chão e recupera; *Slide kick* + volta + Cambalhota para trás com perna esticada + Cambalhota suspensa para a frente + corrida para *fall* + transferência de peso + *Slide* 4ª posição e volta com spiral;

**Combinação 2:** 8 posições *stacatto* até ao chão + *Round jambé* com a perna direita + 2 passos livres a cair + rolamento sob os ombros + ½ volta sentada + pino com pernas alternadas + Corrida com suspensão do braço direito em rotação + *Fall* de costas + pose ½ deitada + Passagem e rotação com joelho fletido + *slide* + ½ Volta sentada e deita.

### **Grupo IV (10%) – Laboratório**

- Excerto da coreografia “ O teu medo dá-me vontade de rir ”;
- Coreografia “Piazzola”.

### **Grupo V (10%) – Reportório**

- “Echad Mi Yodea” do coreógrafo Ohad Naharin

## Apêndice P - Plano de aula: Exame global

Data: 23.05.2024

### Aquecimento

(repete 2 vezes)

- Andar rápido + 4 ABS com elevação de pernas a pares
- Andar rápido + salto, prancha, salto, vela, a pares frente a frente
- Corridas frente a frente: 1º corre e cruza; 2º corre + ½ volta (no meio); 3º corre + *off balance* de costas; 4º corre + *off balance* de frente

Objetivos	Partes do corpo trabalhados
- Mobilização articular; - Aumento da temperatura corporal; - Percepção espacial; - Velocidade.	- Corpo na totalidade, com foco na parte superior e articulação dos pulsos.

### Travessias:

- 1- Improvisação com o corpo todo no chão;
- 2- Improvisação só com 4 apoio;
- 3- *Monkey*: ½ travessia de frente e ½ de costas;
- 4- 4 passos com braço a vir por detrás + cambalhota pelo ombro (2x direita, 2x esquerda);
- 5- Pino normal + pino com espiral perna em V;
- 6- Sequência de roda com *fall*;
- 7- Combinação 1: 4 *monkey* frente + pino + salto pernas ao peito + rolamento para trás + corrida;
- 8- Combinação 2: *Monkey walks* (4x) + slide + passagem uma perna e outra + ½ volta sentada + salto na vertical tronco em baixo + caranguejo para trás + cambalhota atrás com virar + 4ª posição sentada + *monkey* lateral (4x)
- 9- Pequenos Saltos: *Plié*, *relevé* (2x) + 4 saltos em paralelo + 4 *jetés* alternados + 4 saltos em paralelo + 3 *jetés* com direção (frente, lado e atrás);

Objetivos	Partes do corpo trabalhados
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver força nos membros inferiores;</li> <li>- Trabalhar a coordenação motora;</li> <li>- Coordenar os braços e pernas no <i>monkey walk</i>;</li> <li>- Desenvolver a resistência cardiorrespiratória;</li> <li>- Trabalhar a qualidade de movimento durante as transições nos exercícios;</li> <li>- Trabalhar as diferentes transferências de peso para e a partir do chão;</li> <li>- Alterar a velocidade no exercício de pequenos saltos;</li> </ul>	<p>- Corpo na totalidade</p>

**Diagonal:**

- 1- *Grand battment*, frente, lado e trás + 4 passos pequenos na diagonal com oscilação de tronco + 3 *battment* lateral + corrida + salto *fouté* + corrida + salto *fouté* termina com ½ volta sentada;
- 2- Corrida (frente, trás) + Roda + salto pequenos *jetés*

Objetivos	Partes do corpo trabalhados
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a força explosiva;</li> <li>- Desenvolver o controlo corporal nas mudanças de direções;</li> <li>- Desenvolver uma qualidade de suspensão nos saltos;</li> <li>- Trabalhar o <i>awareness</i> durante as trocas na diagonal.</li> </ul>	<p>- Corpo na totalidade com foco na parte inferior do corpo.</p>

**Centro:**

- 1- Combinação 1: Corre frente, corre para trás + cruza com colega + corre frente + slide para o chão + corre + slide lateral + rebola + levanta e suspende + rolamento trás com viragem acaba 4ª posição + *spiral* a subir + *gathering & sending* + 3 *monkey* frente + slide + *swing* + volta sentada em 4ª posição + 2 rolamentos frente;

- 2- Combinação 2: Corrida + salto vertical + rolamento para trás acaba em posição feto + abre posição estrela troca direção cabeça + rolamento inverso + salto + ½ volta de costas + alongamento frente+ ½ volta de costas + alongamento frente + rolamento + corrida;
- 3- Combinação 3: Corrida + salto lateral + rolamento lateral + mataborrão + vira sentada + rolamento na diagonal + *monkey* + onda corporal + espiral + slide com joelho no chão + caranguejo para trás + (desde joelhos) passagem pelo ombro (barriga para baixo) e pernas por cima (termina deita de costas para o chão);
- 4- Combinação 4: 8 posições *stacatto* + *Round* com a perna + 2 passos + rolamento sob os ombros + ½ volta sentada + pino pernas alternadas + corrida + *fall* + pose ½ deitada + passagem e rotação com joelho fletido + slide + ½ volta sentada + passos + slide em 2ª posição e termina sentada para frente com as pernas cruzadas + deitar.

Objetivos	Partes do corpo trabalhados
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolver a coordenação motora;</li> <li>- Desenvolver a resistência aeróbia;</li> <li>- Desenvolver a continuidade do trabalho entre os vários elementos técnicos;</li> <li>- Aprimorar as entradas e saídas do chão, de forma suave;</li> <li>- Desenvolver a força;</li> <li>- Trabalhar as transferências de peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo na totalidade com foco na parte inferior do corpo.</li> </ul>

**Cool – Down:**

- 1- Caminhar gradualmente pela sala;
- 2- Alongamento individual;

Objetivos	Partes do corpo trabalhados
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gradualmente baixar a frequência cardíaca e recuperar do esforço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corpo na totalidade, destacando as zonas mais solicitadas.</li> </ul>

### Apêndice Q – Análise do parâmetro FC do teste DAFT

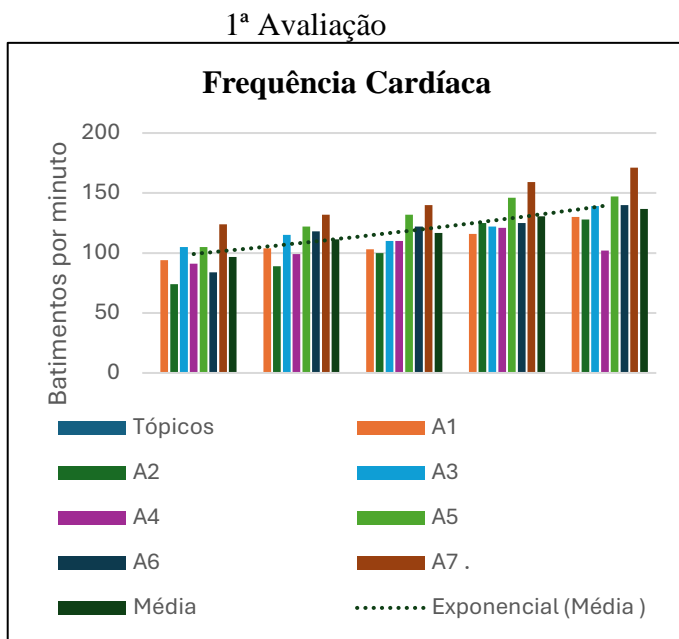


Figura 7 - Avaliação da FC em todas as fases

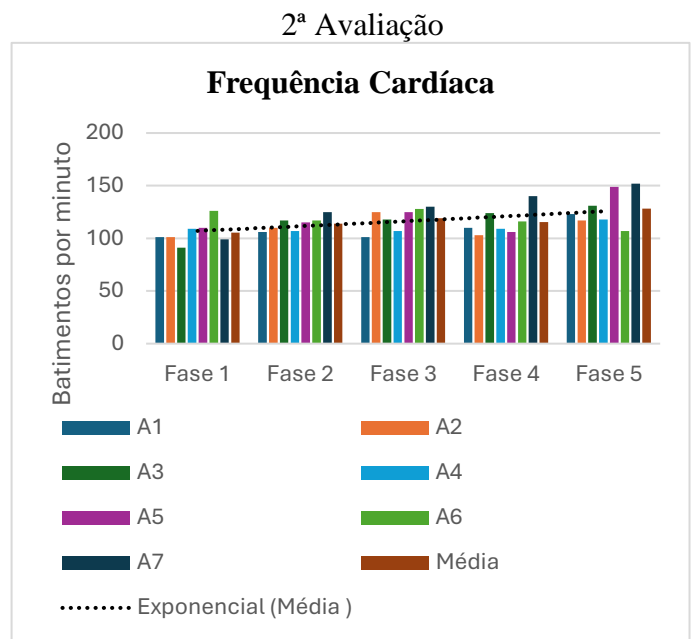


Figura 8 - Avaliação da FC em todas as fases

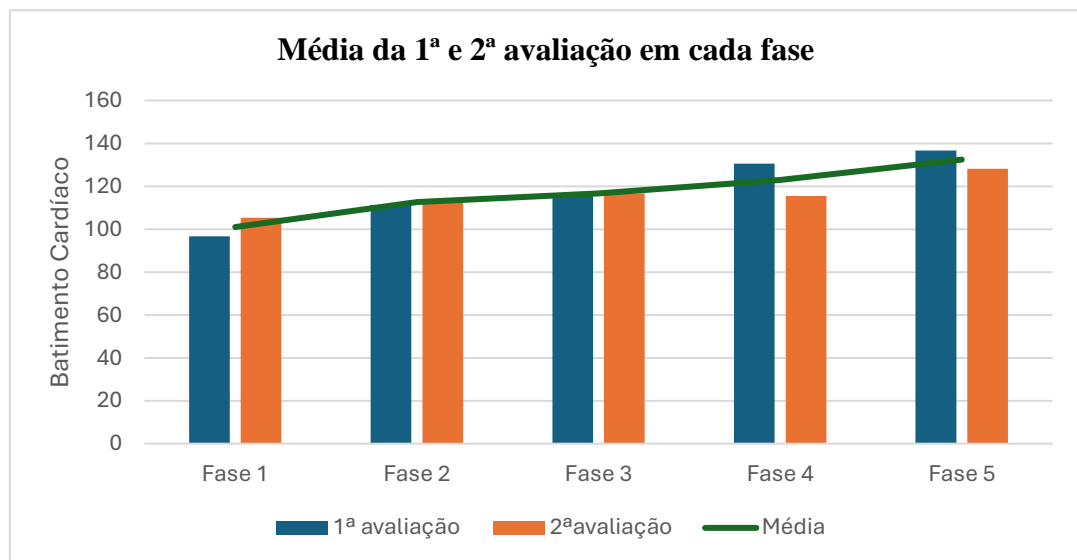


Figura 9 - Média individual de cada fase de cada avaliação

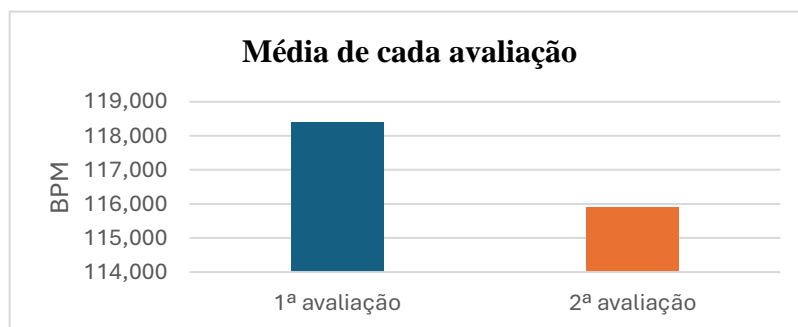


Figura 10 – Valor médio de todas as fases

## Apêndice R – Parâmetro do controlo de Movimento

1ª Avaliação

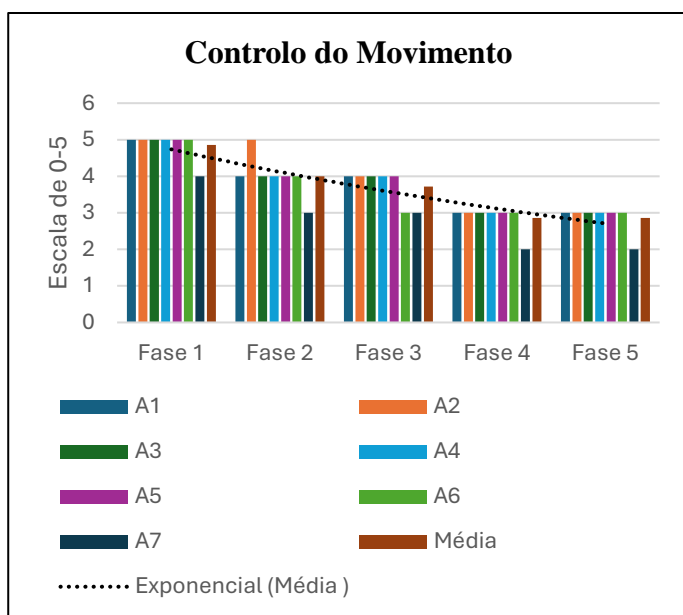


Figura 11 - 1ª Avaliação do controlo de movimento em todas as fases

2ª Avaliação

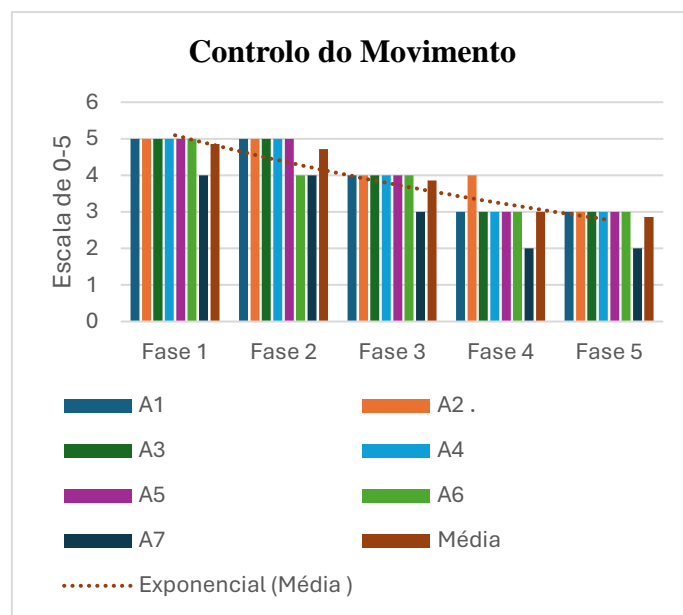


Figura 12 - 2ª Avaliação do controlo de movimento em todas as fases

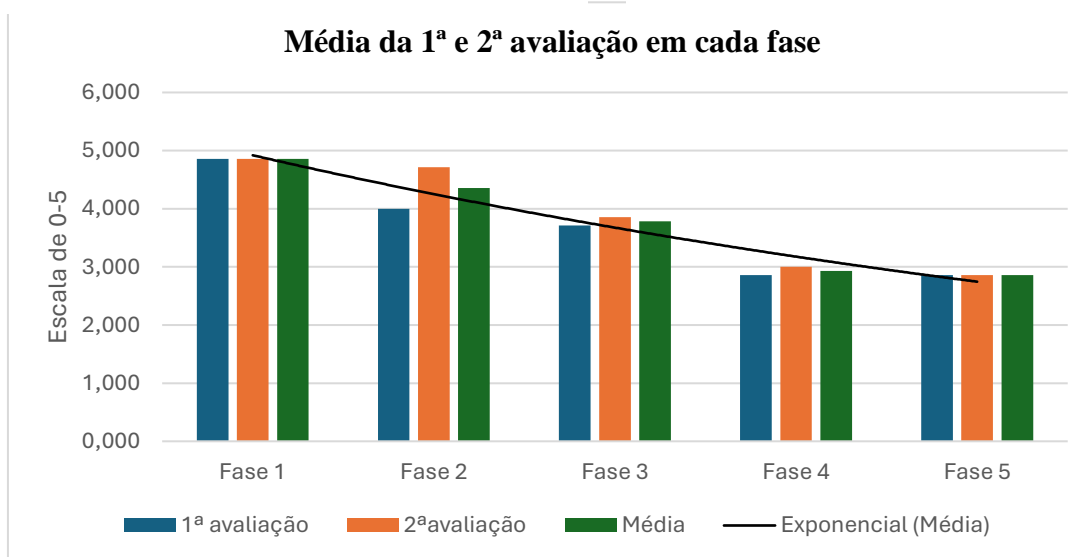


Figura 13 - Média individual de cada fase de cada avaliação

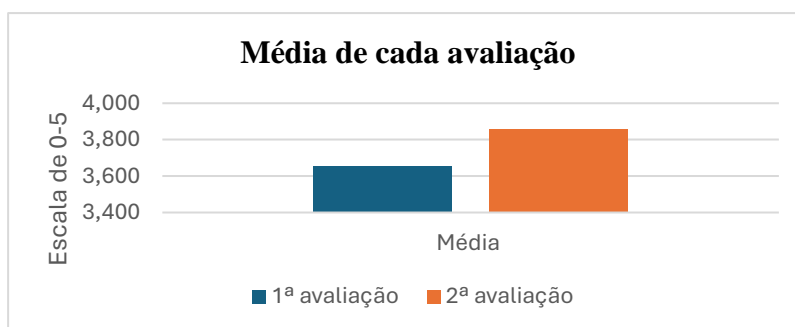


Figura 14 - Média individual de cada fase de cada avaliação

## Apêndice S – Parâmetro da precisão

1ª Avaliação

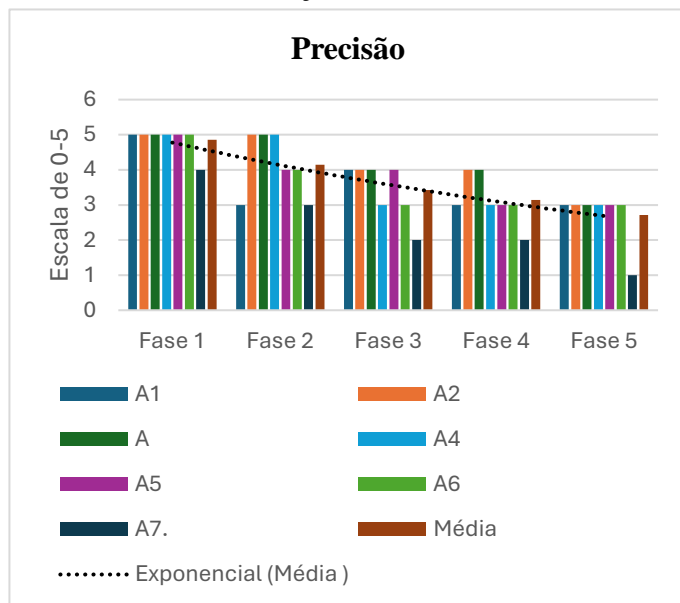


Figura 15 - Avaliação da dinâmica em todas as fases

2ª Avaliação

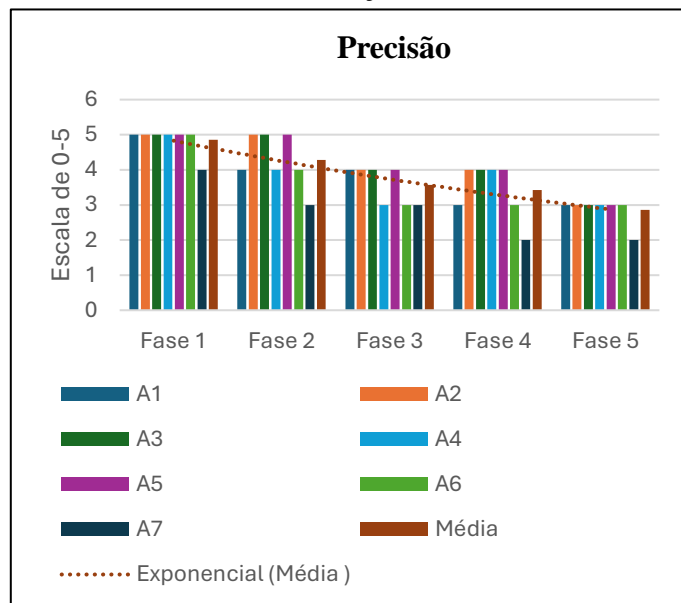


Figura 16 – Avaliação da Precisão em todas as fases

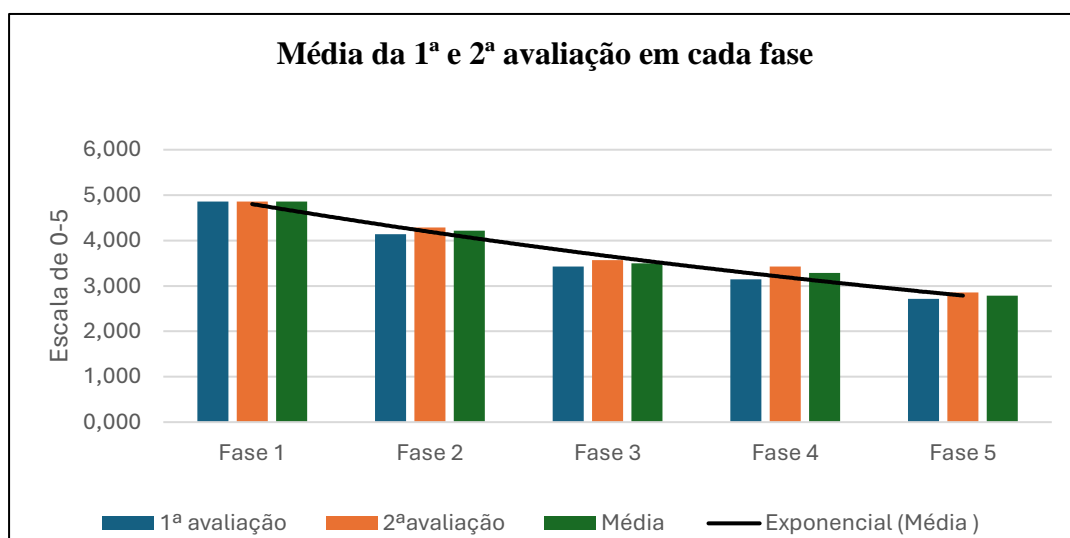


Figura 17 - Média individual de cada fase de cada avaliação

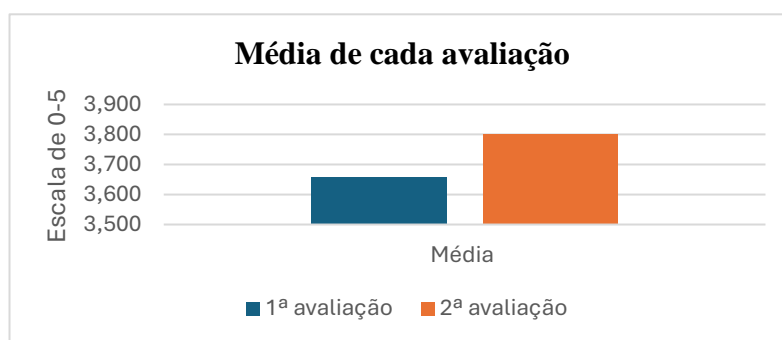


Figura 18 – Este gráfico corresponde valor médio de todas as fases

## Apêndice T – Parâmetro da Técnica

1ª Avaliação

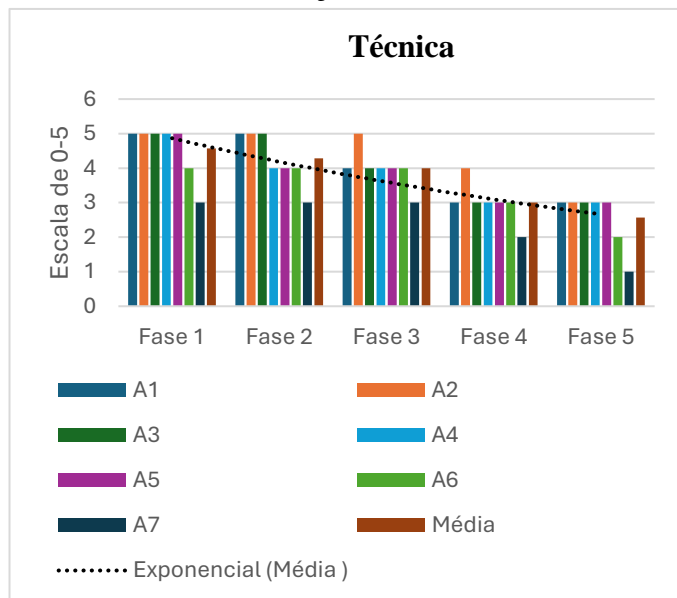


Figura 19 - Relação da Técnica em cada fase

2ª Avaliação

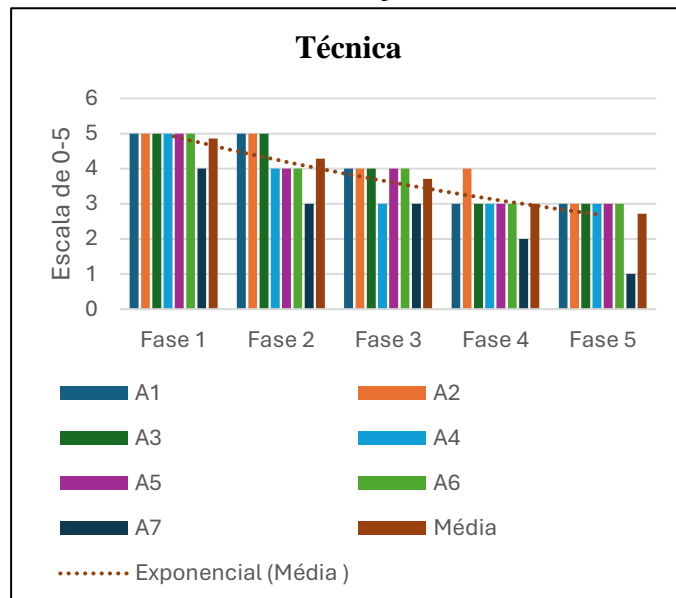


Figura 20 - Relação da Técnica em cada fase

Média da 1ª e 2ª avaliação em cada fase

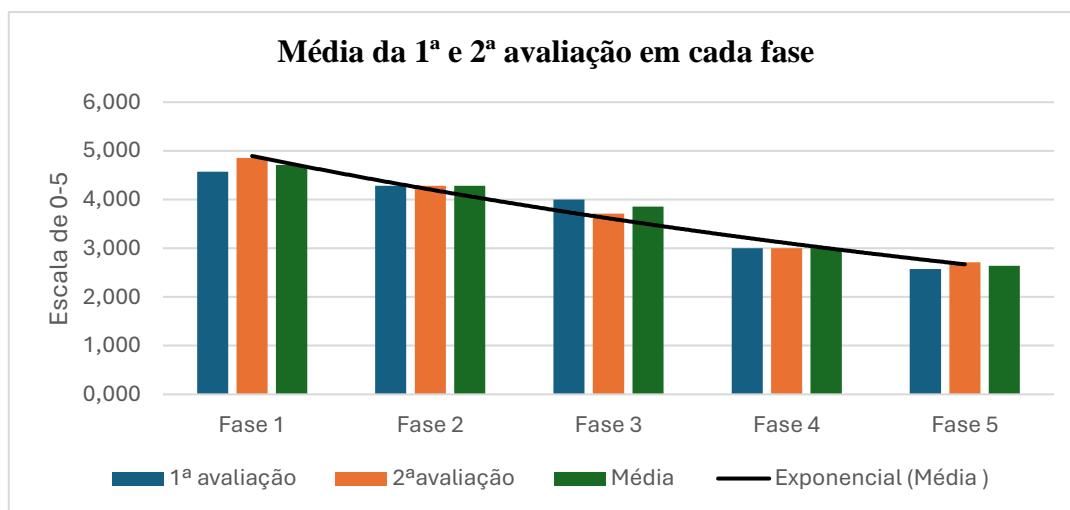


Figura 21 - Média individual de cada fase de cada avaliação

Média de cada avaliação

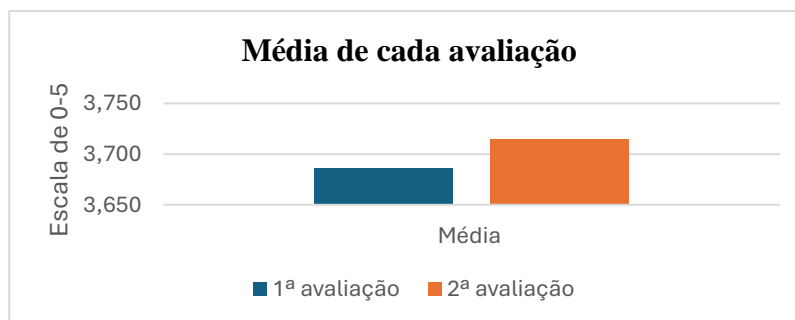


Tabela 22 - Valor médio de todas as fase

## Apêndice U – Parâmetro da dinâmica

1ª Avaliação

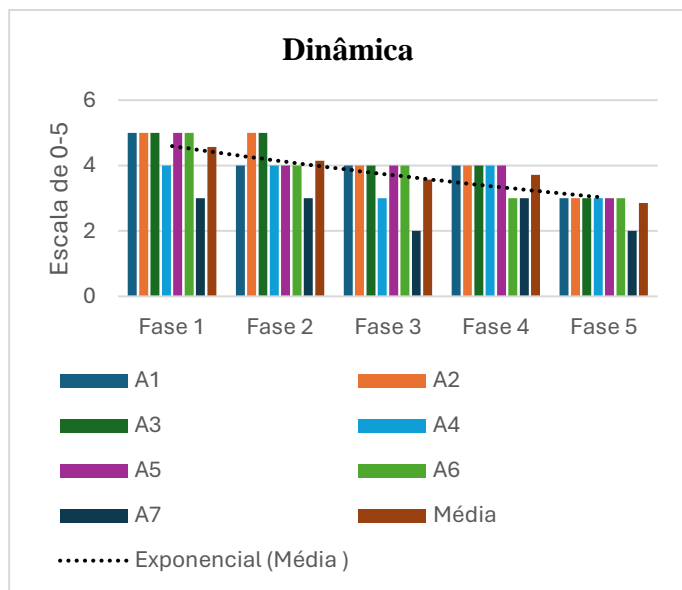


Figura 23 - Relação da dinâmica em todas as fases

2ª Avaliação

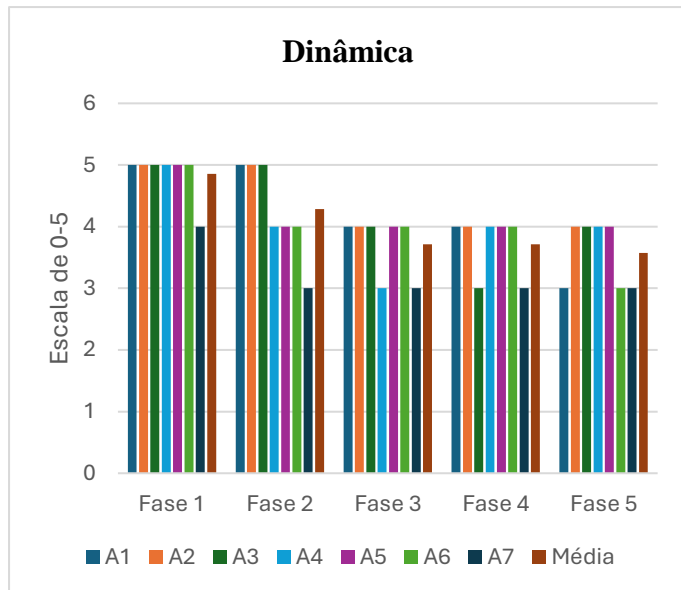


Figura 24 - Relação da dinâmica em todas as fases

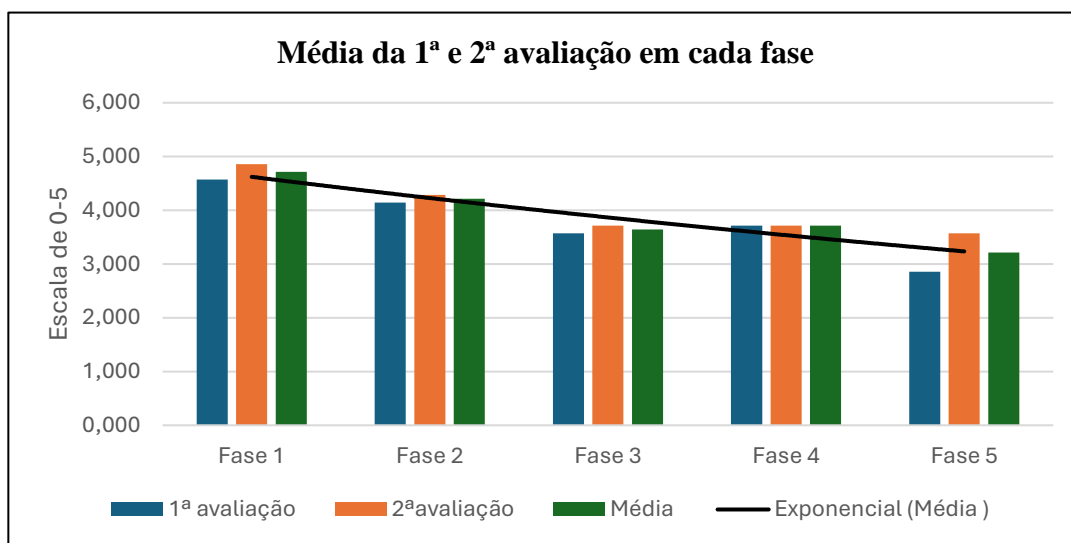


Figura 25 - Média individual de cada fase de cada avaliação

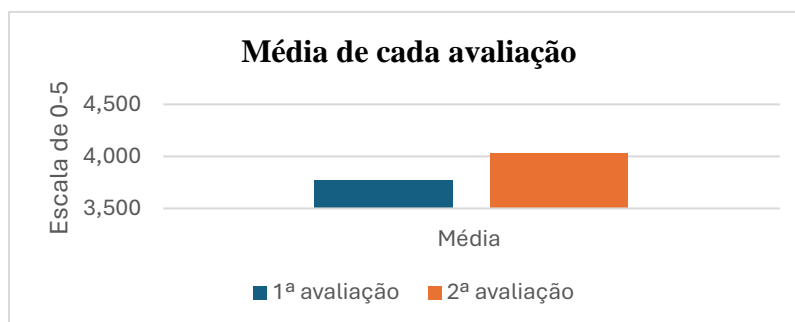


Figura 26 – Média de todas as fases em cada avaliação

## Apêndice V - Parâmetro do Tempo/Precisão rítmica

### 1ª Avaliação

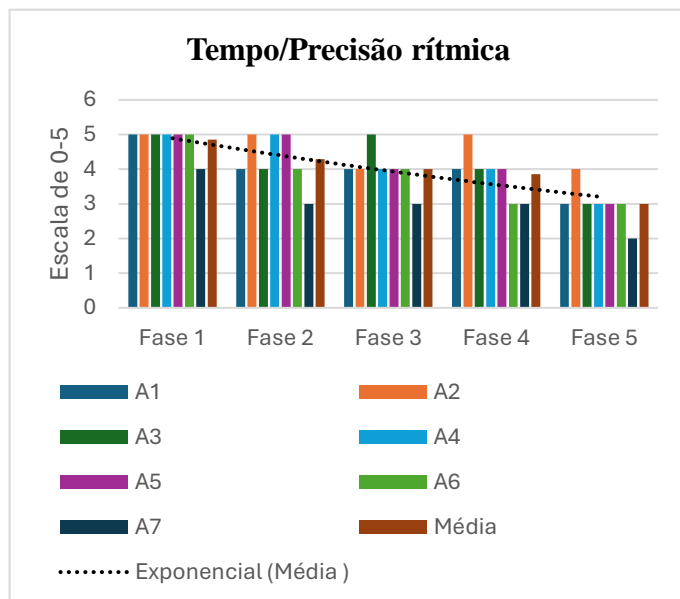


Figura 27 - Relação do Tempo/Precisão rítmica em cada fase

### 2ª Avaliação

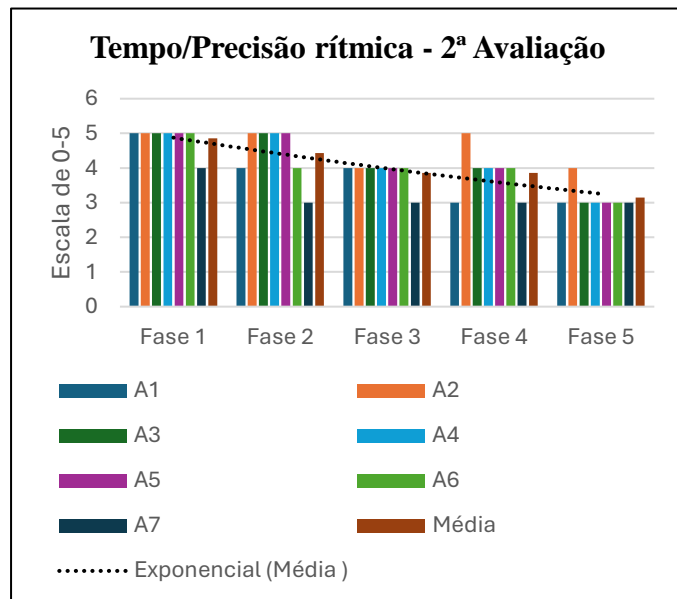


Figura 28 - Relação do Tempo/Precisão rítmica em cada fase

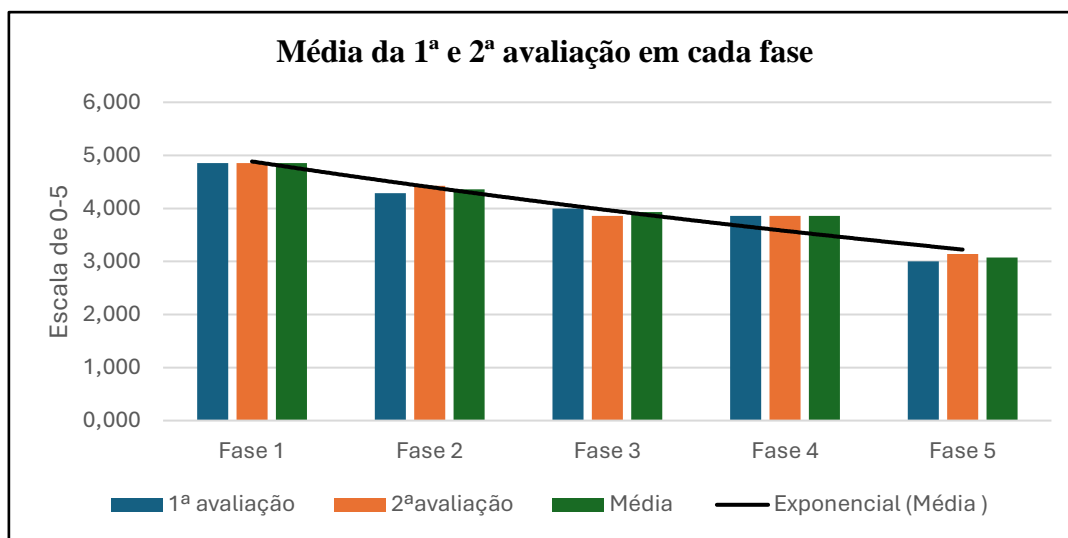


Figura 29 - Média individual de cada fase de cada avaliação

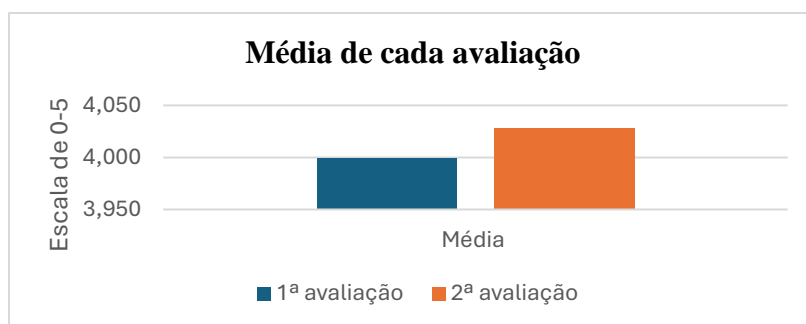


Figura 30 - Valor médio de todas as fases em cada avaliação

## Apêndice W – Parâmetro do desempenho geral

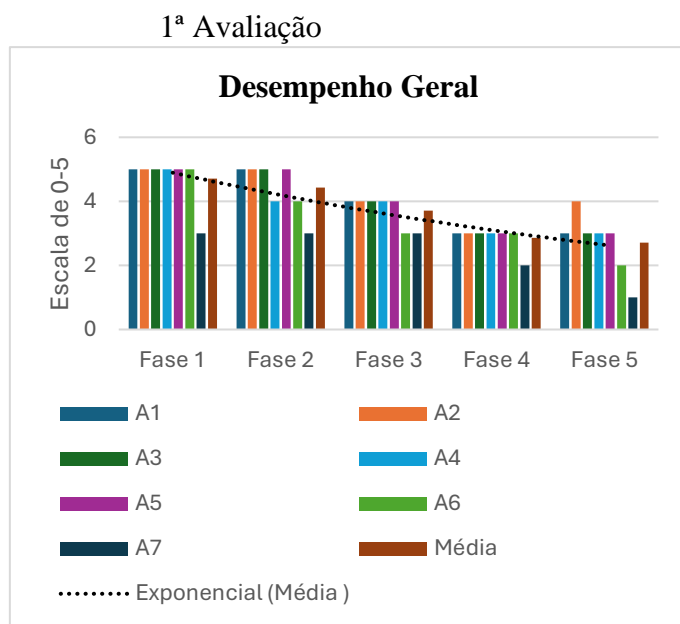


Figura 31 - Relação do desempenho geral em cada fase

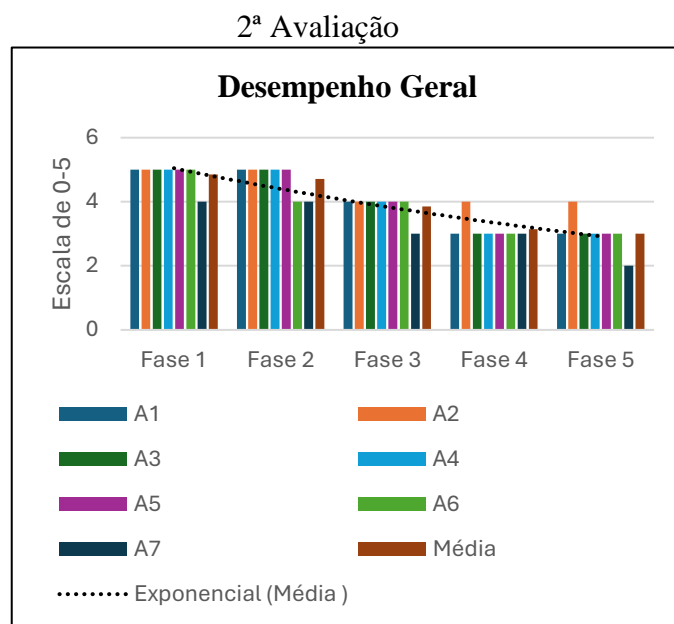


Figura 32 - Relação do desempenho geral em cada fase

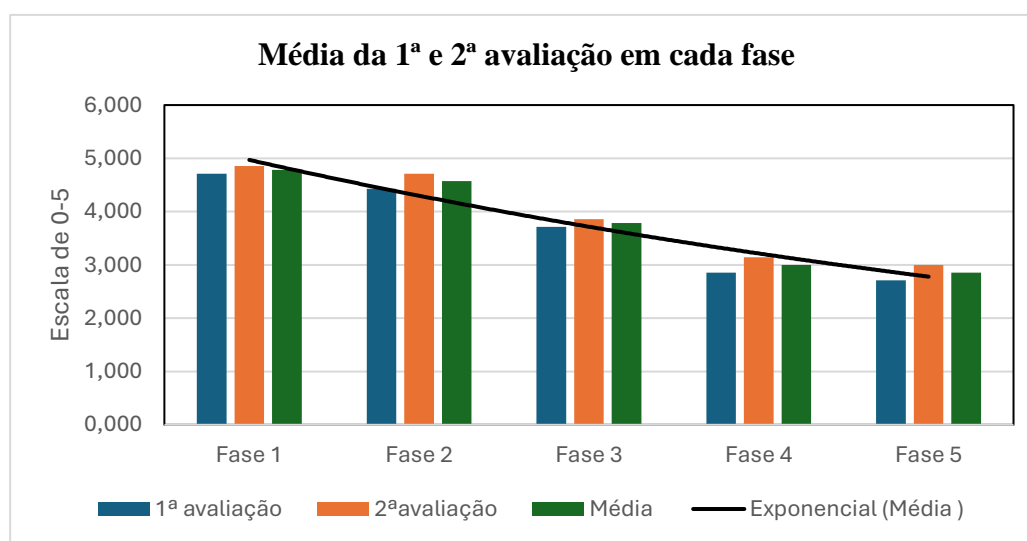


Figura 33 - Média individual de cada fase de cada avaliação

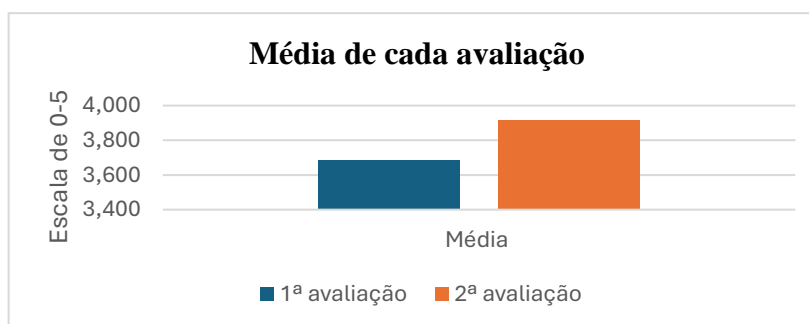


Figura 34 - Valor médio de todas as fases em cada avaliação

## Apêndice X – Palestra sobre a prevenção de lesões

**PREVENÇÃO DE LESÕES**  
TREINO EM DANÇA

Lia Abreu  
Alhandra, 2024

### PREVENÇÃO DE LESÃO NA DANÇA

- ▶ A dança é uma forma de arte complexa, cujo instrumento de expressividade é o corpo humano, onde evidencia o aperfeiçoamento em termos técnicos e expressivos, há que o cuidar e proteger ao longo do tempo.
- ▶ Para tal, é necessário oferecer cuidados de qualidade e sustentabilidade, tanto física como psicológica.

2

### PERGUNTAS FREQUENTES DA PROFISSÃO

- Lesão? Como tratar?
- Dança ou não lesionada?
- Devo ficar paralisada quando estou lesionada?
- Existe método de prevenção?
- Começou a doer-me o tornozelo, devo continuar a forçar?

3

### BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA DANÇA

- Melhora as qualidades físicas
- Melhora a autoestima
- Reduz o stress
- Promove o convívio social

4



A prática da dança melhora significativamente os estados pré-depressivos ou associados à depressão, como:

- ▶ Angústia;
- ▶ Fadiga;
- ▶ Tensão;
- ▶ Falta de vigor

Os resultados acontecem em média após oito semanas de um programa de exercício de dança.

"The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood." A. Lane & D. Lovejoy (2001). J. Sports Med Phys Fitness.

5

### O QUE É UMA LESÃO?

A lesão é uma consequência de diversos fatores que desencadeia impacto negativo para a vida do bailarino, prejudicando o treino, a performance e o desenvolvimento da carreira. A lesão é uma condição ou sintoma de incapacidade nos tecidos anatómicos diagnosticado por um profissional de saúde, resulta numa perda de atividade, durante pelo menos 24 horas.

6

### TIPOS DE LESÃO

#### Macro traumatismo

Acontece os 1ºs sintomas e pode desencadear uma incapacidade funcional imediata do segmento afetado.

Exemplos: Entorse, pancada, estiramento excessivo, rasgão no músculo, desmaio, etc...

#### Microtraumatismo

Repetição exaustiva de elementos e gestos técnicos sem o adequado tempo de recuperação/repouso ou a execução incorreta que geram tensões musculares.

7

#### Fase aguda

Período imediato após a lesão normalmente com sinais inflamatórios associados. É também chamada FASE INFLAMATÓRIA e que dura normalmente até 72 horas (3 dias).

#### Lesão crónica

Os sintomas são persistentes sem alívio por completo, por um período 3 meses, quando não existe resolução eficiente da causa direta dos sintomas.

8



FATORES DE RISCO INTRÍNSECOS

**Perfil do indivíduo**

**Psicológicos:**

- Ansiedade
- Memória
- Foco/Atenção

**Estado de Saúde:**

- Lesão Prévia
- Desordem hormonal
- Desordem alimentar
- Desordem nutricional

**Condição física relacionada com a saúde:**

- Força Muscular
- Resistência Muscular
- Flexibilidade
- Composição corporal
- Resistência Cardiovascular

**Condição física relacionada com a performance:**

- Coordenação
- Agilidade
- Potência
- Equilíbrio
- Velocidade

**Biológicos:**

- Idade
- Género
- Anatomia

**Não modificável**

11

**Precipitantes/Trigger**

- Volume de trabalho:
  - Planeamento e periodização
  - Work to rest ratio
- Calendarização
- Fatores de stress biomecânico:
  - Alto rendimento vs saúde
  - Eficiência vs variabilidade
- Fatores de stress psicológicos


**Extrínsecos**

- Exigência técnica
- Estilo de dança
- Erro no treino (limites anatómicos)
- Condições da prática (instalações)
- Condições do equipamento

12


Journal of Dance Medicine & Science

### PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA



1. Warm up

Importante fazer um aquecimento adequado.




2. Alongar

Alongar no fim da aula; Ajuda a recuperação muscular.



3. Técnica apropriada

Adequar a técnica ao nível do aluno.




4. Hidratação

Regula a temperatura corporal; Previne cãibras Melhora a circulação.



5. Descansar

Importante para o ciclo de regeneração muscular.

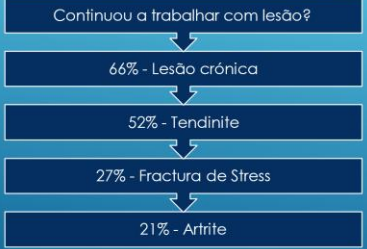


Estima-se que de 80% dos bailarinos lesionam-se durante a carreira por ignorar os sintomas de lesão.

13

### LESÕES EM DANÇA

Portugal, A.P. Azevedo, R. Oliveira (2007)



68 % Lesões no último ano

57% Membro inferior

33% Coluna vertebral


8% Membro superior

46% Ensaios

24% Aulas

10% Espetáculos

14




## IDENTIFICAÇÃO DE PROBLEMAS

15


Fatores Técnicos:

- Problemas posturais;
- Alinhamento deficitário;
- Inadequado em dehors.




Fatores Biológicos:

- Irregularidade menstruais;
- Desordens alimentares;
- Alimentação deficitária;
- Osteoporose precoce.




Fatores de treino:

- Exercício excessivo;
- Trabalhar com lesão;
- Fadiga;
- Warm-up e cool-down inadequados.




Fatores Psicológicos:

- Distúrbios de sono;
- Ansiedade;
- Depressão.



Fatores de equipamentos:

- Tipo de chão;
- Figurino inadequado;
- Pontas precoce.



16

"We all know the primary causes of injury: ignorance and stupidity".

(Sally Fitt, 1996)



## A CAUSA DE QUALQUER LESÃO É SEMPRE MULTIFACTORIAL!

- ▶ Porque que os bailarinos se lesionam tanto?
- ▶ Como identificar os problemas?

17

## PROBLEMAS IDENTIFICADOS

Adapted from Wilmore, Costill and Kenney, 2008)

- Morfologia, quando o IMC é baixo (altura em relação ao peso)
- Hiper mobilidade dos membros;
- Sobretreino em ciclos intensivos



Sedentarismo

Excesso de exercício

Saúde

18

## SINAIS E SINTOMAS ASSOCIADOS

19

## SOBRETREINO

- ▶ Défice de regeneração devido a uma exposição prolongada a fatores de stress. Diminuição do rendimento, sem ser devida a doença orgânica, quando as queixas (fadiga, distúrbios do sono, instabilidade emocional) duram mais de 2 a 3 semanas.

### Overreaching

(condição extrema má, excesso de volume ou intensidade)  
Improvements in Performance

### Undertraining

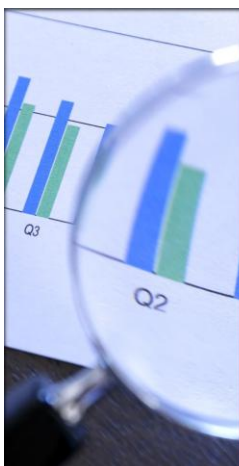
(enorme desgaste no sistema imunológico)  
No change in Performance

### Overtraining

(Treinos longos sem compensação adequada)  
Performance decrements

Increasing intensity, duration and/or frequency of training  
(intensidade crescente com a duração/frequência do treino)

20



Estes são alguns sintomas associados ao sobretreino que originam lesões:

- ▶ Fadiga crónica;
- ▶ Problemas com o sono;
- ▶ Mudanças no apetite;
- ▶ Decréscimo de concentração;
- ▶ Perda de densidade óssea;
- ▶ Fraturas de stress;
- ▶ Irritabilidade;

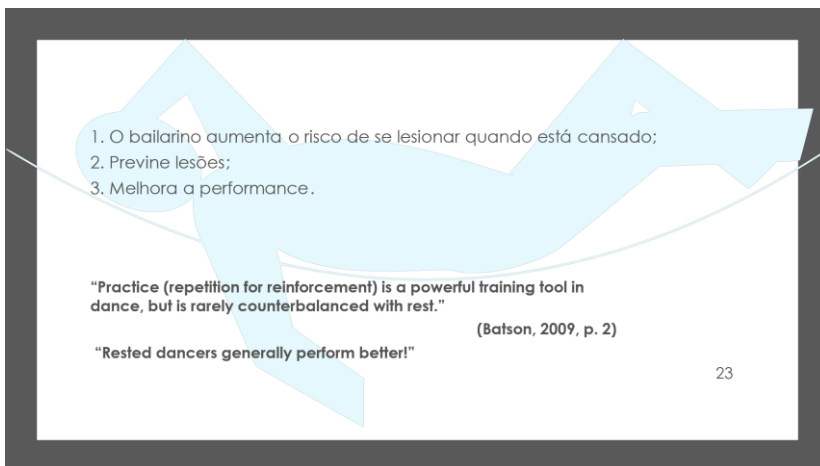
21



## FADIGA CRÓNICA

Porque que o descanso é tão importante, nomeadamente em ciclos intensivos de trabalho?

22



1. O bailarino aumenta o risco de se lesionar quando está cansado;
2. Previne lesões;
3. Melhora a performance.

"Practice (repetition for reinforcement) is a powerful training tool in dance, but is rarely counterbalanced with rest."  
(Batson, 2009, p. 2)

"Rested dancers generally perform better!"

23



- ▶ "Only in USA, every year 1500 people die on the road due to fatigue, and 71000 are blessed." (4.1 por dia)  
(National Highway Traffic Safety Administration)
- ▶ A driver raises his crash risk when he is fatigued. (VicRoads, 2006)
- ▶ Rest periods help to consolidate memory and to improve motor recall.

## SABIAS QUE?

24



## WORK-TO-REST-RATIO

Tem como definição "descanso entre o trabalho", ou seja pode ser aplicado entre séries de trabalho – 30s e descansa 10s

OU

Designar o tempo de férias entre períodos de trabalho.

25

## FATORES ASSOCIADOS

- Má condição física, nomeadamente quando é season off, o que predispõe os bailarinos quando retomam o trabalho. Mesmo em períodos de férias, é necessário baixar a intensidade do exercício, mas nunca deixar de o fazer;
- Calendário sobrecarregado;
- Ausência de warm-up e cool-down;

Solução: Treino físico complementar | Periodização

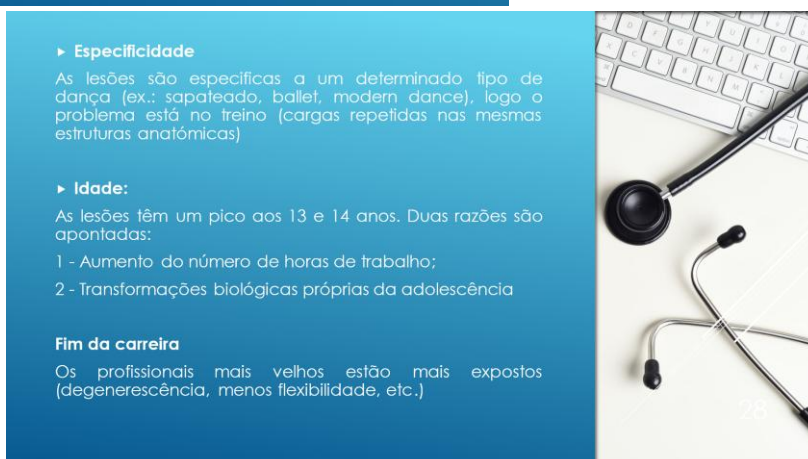
26



## PROBLEMAS IDENTIFICADOS

1. Restrição calórica: Estima-se que as bailarinas consomem menos 70% da recomendação diária de nutrientes;
2. Hidratação e Recuperação: Descanso e hidratação insuficientes;

27



- ▶ **Especificidade**  
As lesões são específicas a um determinado tipo de dança (ex.: sapateado, ballet, modern dance), logo o problema está no treino (cargas repetidas nas mesmas estruturas anatómicas)
- ▶ **Idade:**  
As lesões têm um pico aos 13 e 14 anos. Duas razões são apontadas:
  - 1 - Aumento do número de horas de trabalho;
  - 2 - Transformações biológicas próprias da adolescência
- ▶ **Fim da carreira**  
Os profissionais mais velhos estão mais expostos (degenerescência, menos flexibilidade, etc.)

28



- 1** **Prevenção Primária** – Antes da lesão ocorrer;
- 2** **Prevenção Secundária** – Depois de ocorrer a lesão, relacionar com os cuidados conhecidos e aplicar;
- 3** **Prevenção Terciária** - Depois da lesão ocorrer e ter sido tratada, e relacionada com os cuidados a ter para evitar uma recidiva.

30

### ASPECTOS FUNDAMENTAIS PARA O BAILARINO

- Bons hábitos de trabalho que tenham em conta a anatomia única de cada bailarino
- 3. Alimentação adequada à saúde, com particular atenção aos períodos de crescimento
- Técnicas de redução do stress de modo a evitar o esgotamento físico e psíquico
- Regimes de treino físico específicos, desenhados à medida das necessidades individuais
- Estratégias da gestão do controlo do peso

Wellness Program – NYCB

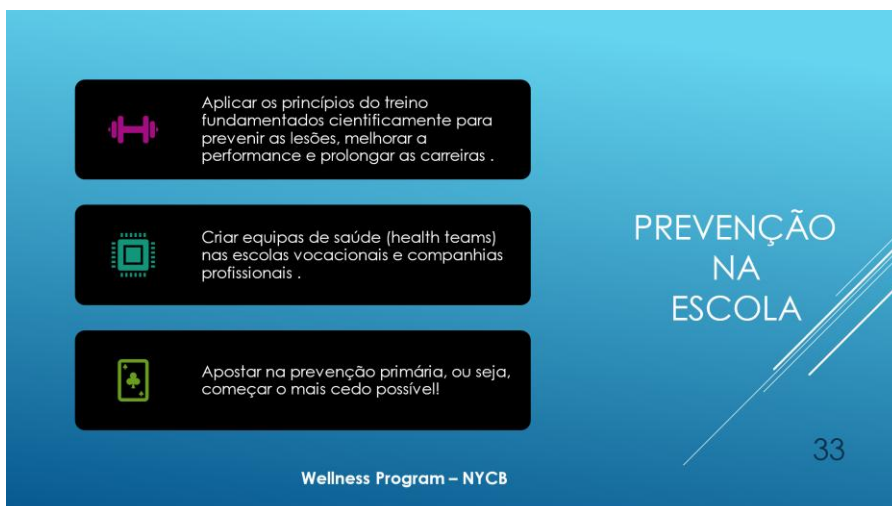
31

### ASPETOS FUNDAMENTAIS

- Ênfase no valor universal do warming-up e cooling down.
- Treino complementar para desenvolver força, flexibilidade e resistência cardiovascular.
- Alimentação adequada às necessidades energéticas e ao peso ótimo.
- Gestão do stress criando clima de trabalho adequado




Wellness Program – NYCB

32

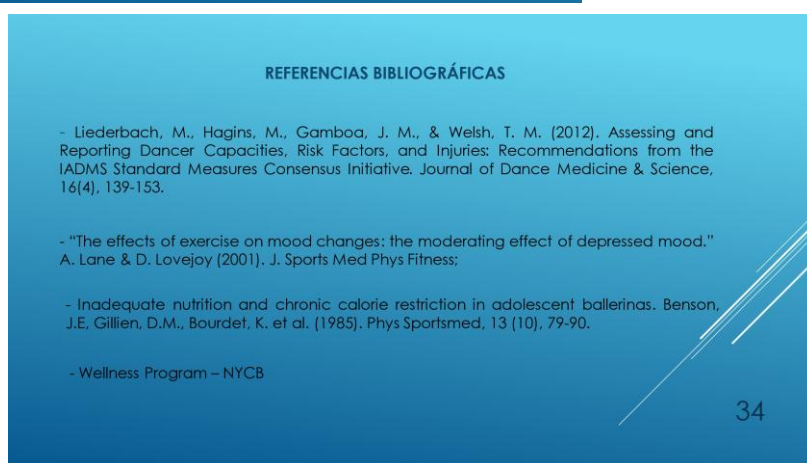


Wellness Program – NYCB

**PREVENÇÃO NA ESCOLA**

-  Aplicar os princípios do treino fundamentados cientificamente para prevenir as lesões, melhorar a performance e prolongar as carreiras .
-  Criar equipas de saúde (health teams) nas escolas vocacionais e companhias profissionais .
-  Apostar na prevenção primária, ou seja, começar o mais cedo possível!

33



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Liederbach, M., Hagins, M., Gamboa, J. M., & Welsh, T. M. (2012). Assessing and Reporting Dancer Capacities, Risk Factors, and Injuries: Recommendations from the IADMS Standard Measures Consensus Initiative. *Journal of Dance Medicine & Science*, 16(4), 139-153.
- "The effects of exercise on mood changes: the moderating effect of depressed mood." A. Lane & D. Lovejoy (2001). *J. Sports Med Phys Fitness*;
- Inadequate nutrition and chronic calorie restriction in adolescent ballerinas. Benson, J.E, Gillien, D.M., Bourdet, K. et al. (1985). *Phys Sportsmed*, 13 (10), 79-90.
- Wellness Program – NYCB

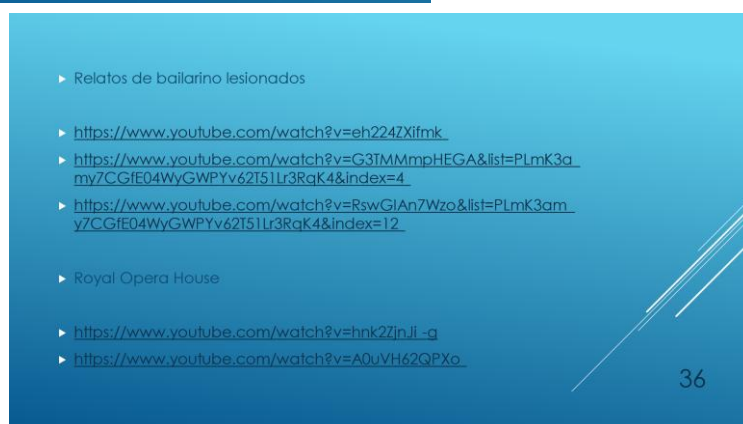
34



MUITO OBRIGADA PELA ATENÇÃO!



35



▶ Relatos de bailarino lesionados

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=eh224Zxifmk>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=G3TMMmpHEGA&list=PLmK3amY7CGfE04WYGWPYv62I51Lr3RqK4&index=4>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RswGlAn7Wzo&list=PLmK3amY7CGfE04WYGWPYv62I51Lr3RqK4&index=12>
- ▶ Royal Opera House
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=hnk2ZjnJi-g>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=A0uVH62QPXo>

36

## Apêndice Y - Planificação das aulas na Fase da Lecionação Autônoma

Fase da Aula	Descrição do exercício	Objetivo	Parte do corpo a trabalhar
<b>1. Aquecimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicialmente oscilar o corpo em todas as direções;</li> <li>- Por meio do peso das extremidades, locomover-se em função a de modo a descolar-se no espaço;</li> <li>- Exploração livre através de uma improvisação direcionada pelo professor;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar o ritmo cardíaco;</li> <li>- Consciencialização do eixo do corpo;</li> <li>- Aquecimento dos grandes grupos musculares;</li> <li>- Foco e concentração;</li> </ul>	Corpo na totalidade
<b>2. Deep Work</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminhar pelo espaço livremente</li> <li>- <i>Roll down</i>, prancha e <i>roll up</i>;</li> <li>- <i>Roll down</i>, prancha com braços esticados e depois nos cotovelos, voltar a esticar braços;</li> <li>- <i>Grand plié</i> em posição neutra, seguidamente prancha e rebolar para o lado direito e termina com <i>roll up</i>; repete para o lado esquerdo;</li> <li>- Em 1º, 2º, 6º posição <i>demi-plié, rise</i> em cada posição (8 vezes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abrandar a respiração com o caminhar;</li> <li>- Trabalho de força da grande musculatura do corpo;</li> <li>- Desenvolvimento do trabalho do core;</li> <li>- Agilidade;</li> </ul>	Corpo na totalidade

<p><b>3. Deep Work/ Travessias</b></p>	<p>Travessias com dois apoios (Bípedes) (diversificados):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De calcanhar;</li> <li>2. Com ½ ponta;</li> <li>3. Com <i>Demi -plié</i>;</li> <li>4. Bordo externo do pé;</li> <li>5. Bordo interno do pé;</li> <li>6. Alternância entre o <i>plié</i> e ½ ponta;</li> <li>7. Caminhar com intensidade baixa e aumenta progressivamente até corrida;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Velocidade;</li> <li>▪ Desenvolvimento da resistência física;</li> <li>▪ Desenvolvimento da força e resistência das articulações dos membros inferiores;</li> </ul>	<p>Membros inferiores</p>
<p><b>4. Deep Work/ Florwoork em travessia</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contacto máximo com o chão. Um dos membros do corpo, tem de estar constantemente em contacto com o chão;</li> <li>2. Permanecer com os 4 apoios no chão;</li> <li>3. Utilizar nível baixo e médio, mantendo sempre o maior contacto possível com o chão;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver continuidade no movimento;</li> <li>▪ Controlo do foco;</li> <li>▪ Noção das diferentes partes do corpo;</li> <li>▪ Aumento da respiração e da frequência cardíaca;</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>

<p><b>5. Deep work/ Tipos de deslocamento</b></p>	<p><i>Monkeys walks:</i> - Frente - Lado - Atrás Com ½ volta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver a coordenação motora;</li> <li>▪ Desenvolvimento da resistência física;</li> <li>▪ Trabalho do desenvolvimento do core</li> </ul>	<p>Membros superiores e membros inferiores</p>
<p><b>6. Deep Work/ Travessias</b></p>	<p>Preparação: <i>Demi-plié + Rise</i> (preparação dos saltos) <u>Saltos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pequenos saltos em <i>jetés</i> com (braços alternados);</li> <li>2. Saltos em <i>jetés</i> nas várias direções (frente, lado, atrás);</li> <li>3. <i>Skips</i> alternados;</li> <li>4. <i>Galopes</i>;</li> <li>5. Saltos alternados com as duas pernas sem frentes dobradas;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preparação para os saltos;</li> <li>▪ Velocidade;</li> <li>▪ Aumento da intensidade e consequentemente aumento da frequência cardíaca;</li> <li>▪ Desenvolver a coordenação dos braços em relação aos membros inferiores;</li> <li>▪ Trabalhar a qualidade de elevação;</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade, nomeadamente os membros superiores e inferiores</p>

<p><b>7. Deep Work (sítio e travessias)</b></p>	<p>- Rolamento: frente e trás; - Rodas; - Pino;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desenvolvimentos da noção espacial;</li> <li>● Equilíbrio estático e dinâmico;</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>
<p><b>8. Combinações</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corrida (meio da sala) + salto na vertical + deitar de costas com espiral+ rolamento para trás + Corrida;</li> <li>2. <i>Monkey walks</i> (frente) + Pino + saltos com as pernas dobradas;</li> <li>3. Corrida (frente) + Corrida (trás) + Roda + Pequenos saltos em <i>jetés</i>;</li> <li>4. Pequena variação;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Velocidade;</li> <li>● Desenvolvimento da percepção espacial;</li> <li>● Desenvolvimento da resistência física com as acrobacias;</li> <li>● Desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente a resistência;</li> <li>● Dinâmica no movimento;</li> </ul>	<p>Corpo na totalidade</p>

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

<b>9. Cool down/ Retorno à calma</b>	- Caminhar à volta da sala;  - Alongamentos individuais;	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Diminuição da intensidade;</li><li>▪ Baixar a frequência cardíaca;</li><li>▪ Controlar a respiração;</li></ul>	Corpo na totalidade
----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------

O desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

**Anexo I - Programa da disciplina de Técnica de Dança Contemporânea do CRSM  
2023/2024**



**PROGRAMA DA DISCIPLINA**  
**TÉCNICA DANÇA CONTEMPORÂNEA**

### Introdução:

As técnicas de dança contemporânea são parte integrante das escolas de Ensino Artístico Especializado, pela sua grande importância na formação do aluno/ bailarino. Segundo Marques e Xavier (2013), as técnicas de dança “visam trabalhar e disciplinar o corpo, mas também dotá-lo de ferramentas que lhe permitam pesquisar e incorporar formas expressivas e comunicativas.” (p.53). Para Lima e Kunz (2006), a técnica refere-se ao controle e eficiência dos movimentos “voltando à mecânica que leva a uma relação de causa e efeito” (p.38).

A Técnica de Dança Contemporânea no Conservatório Silva Marques permite englobar e fundir as características de diversas técnicas e autores. Com base fundamental na técnica de dança moderna, aborda conteúdos dos seguintes métodos: Cunningham, Graham, Horton, Humphrey e Limon. A aula de Técnica trata ainda métodos e abordagens pós-modernas, como o flying low, release technique e contact improvisation.

Técnica de Dança Contemporânea		
Ano de ensino	Desdobramento	Tempos Letivos
1º e 2º ano	Aula de Técnica	4
3º e 4º ano	Aula de Técnica	6
5º ano	Aula de Técnica	10

1

---

<sup>1</sup> Marques, A. & Xavier, M. (2013). Criatividade em dança: concepções, métodos e processos de composição coreográfica no ensino da dança. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 3, 47-59. Lima, M. & Kunz, E. (2006). *Composição coreográfica na dança: movimento humano, expressividade e técnica, sob um olhar fenomenológico*. Florianópolis, SC. Consultado em setembro, 11, 2018 em <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/88204>

2

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques



2º CICLO - CURSO BÁSICO DE DANÇA  
2023-2024

**Objetivos Gerais e Específicos:**

1. Adquirir consciência corporal
  - Manter o alinhamento da cintura pélvica e escapular, com adaptações a novos eixos;
  - Controlar a posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa
  - Melhorar a agilidade e o equilíbrio;
  - Compreender a exigência técnica da “desconstrução” da verticalidade convencional
  - Controlar o centro de gravidade;
  - Aprender uma correta utilização do peso das partes do corpo e deste como um todo;
  - Desenvolver a consciência de “liberdade controlada” do movimento;
  - Conhecer a noção de oposição;
  - Reconhecer as diferentes partes e articulações do próprio corpo.
2. Consciencializar a lógica do movimento
  - Compreender o movimento como resultado da relação “ação-reação” entre as partes do corpo e o seu peso;
  - Desenvolver a noção de eixo corporal e sua utilização em equilíbrio/desequilíbrio.
3. Desenvolver a capacidade física
  - Realizar exercícios para melhorar a flexibilidade, força, resistência e coordenação.
4. Explorar diferentes superfícies de contacto
5. Desenvolver a capacidade de memorização
6. Utilizar a noção de tempo
  - Executar o exercício com diferentes dinâmicas.
7. Utilizar o conceito de espaço
  - Experimentar vários níveis espaciais e diferentes direcções;
  - Reconhecer a diferença entre espaço próprio e espaço partilhável.
8. Desenvolver as capacidades expressivas
  - Introduzir um significado expressivo/intenção na execução dos movimentos;
  - Reconhecer e desenvolver a sua linguagem pessoal;
  - Utilizar a respiração no movimento;
  - Executar os exercícios com novos focos;
  - Desenvolver a musicalidade através de vários padrões e frases rítmicas.
9. Compreender a inter-relação das diferentes técnicas de dança aprendidas

Conteúdos Programáticos	2º Ciclo
<b>Beginning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabalho articular vertebral</li> <li>• Coordenação da respiração com o movimento</li> <li>• Preparação articular</li> <li>• Reconhecimento das diversas partes do corpo</li> <li>• Reconhecimento do corpo como um todo</li> <li>• Desenvolvimento da consciência do eixo do corpo</li> </ul>
<b>Warm-Up</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standing up (vertical release).</li> <li>• Floor work.</li> <li>• Focus (awareness).</li> <li>• Fall and recovering</li> <li>• Pontos de iniciação do movimento</li> <li>• Pushing</li> <li>• Rolling</li> </ul>
<b>Deep Work - Floor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilização do tronco e isolamentos</li> <li>• Contractions, curves, espirais, circles, scoop, roll down/up</li> <li>• Bounces</li> <li>• Flex-point</li> <li>• Breathings</li> <li>• Transferências de peso diversas</li> <li>• Deslocações com diferentes apoios</li> <li>• Trabalho de contacto com chão</li> <li>• Mobilização e alongamento das pernas</li> <li>• Swings</li> <li>• Falls simples</li> <li>• Tilts</li> <li>• Espirais</li> <li>• Sliding</li> <li>• Monkey steps</li> </ul>
<b>Movement combination</b> <b>e</b> <b>Centre practice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilização do tronco e isolamentos</li> <li>• Contraction, curves, espirais, circles, scoop, roll down/up</li> <li>• Arm swings</li> <li>• Bounces</li> <li>• Pliés em paralelo, 1ª e 2ª pos</li> <li>• Grand-pliés em 1ª e 2ª pos.</li> <li>• Balancing</li> <li>• Brushes em 6ª e 1ª</li> <li>• Grand- battements</li> </ul>

<b>Trabalho em Progressão e Saltos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retirés</li><li>• Transferências de peso</li><li>• Preparação para voltas</li><li>• Pequenos saltos</li><li>• Walks, Prances e Cat walk</li><li>• Deslocações c/ transferências de peso</li><li>• Deslocações c/ diferentes níveis</li><li>• Runs</li><li>• Triplets</li><li>• Grand - Battements</li><li>• Tilts</li><li>• Preparação para voltas</li><li>• Voltas simples</li><li>• Pequenos e médios saltos com deslocação</li><li>• Tilts</li><li>• Falls</li><li>• Rolls</li><li>• Slides</li></ul>
------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Nota:** Os conteúdos programáticos deverão ser distribuídos pelos 2 anos do ciclo de estudos, consoante as capacidades e velocidade de trabalho do grupo-turma.

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques



3º CICLO - CURSO BÁSICO DE DANÇA  
2023-2024

### Objetivos Gerais e Específicos


1. Consolidar os objetivos enunciados para o 2º ciclo na disciplina de Técnicas e para a disciplina de Práticas Complementares de Dança, no 3º ciclo
2. Compreender a noção de corpo
  - Controlar o peso e a energia do corpo
  - Controlar o contacto do corpo com as variadas superfícies de contacto (transferências de peso e quedas)
  - Controlar o esforço (força aplicada ao movimento)
  - Controlar a coordenação entre o movimento do tronco, pernas e braços
3. Desenvolver a memória do corpo
4. Dominar a Técnica de Dança Contemporânea
  - Identificar os exercícios standards da Técnica de Dança Contemporânea
  - Executar uma sequência de movimentos evidenciando a dinâmica inerente a cada movimento
  - Combinar diferentes elementos técnicos numa mesma sequência ou exercício
5. Desenvolver o sentido artístico (expressividade e projeção)
  - Explorar o sentimento através do movimento
  - Adquirir maturidade no movimento
  - Desenvolver a versatilidade de execução
  - Utilizar a fluidez ao executar sequências de movimento
  - Explorar o seu próprio estilo de movimento
6. Utilizar a noção de tempo
  - Diferentes velocidades
  - Diferentes ritmos
  - Diferentes acentuações
  - Diferentes dinâmicas
7. Utilizar a noção de espaço
  - Distância Relativa
  - Progressão Espacial
  - Projeção Espacial
  - Diferentes Frentes
8. Compreender a inter-relação das diferentes técnicas de dança aprendidas
9. Investigar estratégias de composição coreográfica, particularmente aquelas desenvolvidas no séc. XX
  - Investigar o uso de novas tecnologias aplicadas à coreografia como, video-dança, trabalho “site-specific”, etc.
  - Explorar espaços cénicos alternativos
10. Conhecer e explorar diferentes linguagens de movimento das obras de coreógrafos nacionais e internacionais

<p style="text-align: center;"><b>Trabalho em Progressão e Saltos</b></p>	<p>movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brushes em 6ª e 1ª em todas as direções, com ou sem combinação com movimento do tronco e braços e transferências de peso</li> <li>• Ronds de Jambe à terre em 6ª e 1ª com ou sem combinação com braços e transferências de peso</li> <li>• Developpés e Enveloppés em 6ª e 1ª com ou sem combinação com braços e transferências de peso</li> <li>• Grand- battements com ou sem deslocação</li> <li>• Retirés em 6ª e 1ª</li> <li>• Transferências de peso e equilíbrios com ou sem combinação com movimento do tronco ("curve" e/ou contraction)</li> <li>• Flat Back</li> <li>• Lunges</li> <li>• Tilt en l'air e com salto</li> <li>• Figures of eight com ou sem transferência de peso e deslocações</li> <li>• Voltas num pé, em dois pés, em ½ ponta e em plié, com ou sem espiral</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pequenos e médios Saltos em 1ª, 2ª, 4ª, 5ª e 6ª com pernas esticadas ou fletidas</li> <li>• Falls com e sem ajuda das mãos</li> <li>• Deslocações c/ transferências de peso</li> <li>• Deslocações c/ diferentes níveis</li> <li>• Walks, Prances e Cat walk em todas as direções, com ou sem combinação com braços</li> <li>• Runs para a frente e para trás, com ou sem combinação com braços</li> <li>• Triplets em todas as direções, com ou sem combinação com braços</li> <li>• Grand - Battements com deslocação em todas as direções, com ou sem combinação com ½ volta e volta completa</li> <li>• Tilts en l'air e com salto, com deslocação</li> <li>• Falls com deslocação</li> <li>• Voltas com deslocação</li> <li>• Médios e grandes saltos com deslocação</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Laboratório Coreográfico e Repertório*</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domínio e aplicação prática dos conteúdos lecionados em Práticas Complementares de Dança.</li> <li>• Repertório nacional e internacional, sua contextualização e análise</li> </ul>

**Nota:** Os conteúdos programáticos deverão ser distribuídos pelos 3 anos do ciclo de estudos, consoante as capacidades e velocidade de trabalho do grupo-turma.

\* Conteúdos desenvolvidos e aprimorados apenas no 5º ano do EAE


## Anexo II - Planificação da disciplina Técnica de Dança Contemporânea do 5º no EAE do CRSM


	<p align="center"><b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b></p>
<p align="center"><b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b></p>	<p align="center">Ano Letivo 2023/2024</p>

Ano: 5º ano EAE (9º ano de escolaridade) Turma: Regime Articulado


ÁREA DISCIPLINAR: TÉCNICA DE DANÇA CONTEMPORÂNEA


Objetivos Gerais Objetivos Específicos	Conteúdos Programáticos	Atividades Estratégicas	Avaliação	Tempo
<p><b>Consolidar os objetivos enunciados para o 2º Ciclo</b></p> <p><b>Desenvolver a consciência corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manter alinhamento da cintura pélvica e escapular com adaptação a novos eixos</li> <li>Controlar posição dos membros inferiores paralelos e em rotação externa</li> <li>Agilidade e equilíbrio</li> <li>Compreender a exigência da desconstrução da verticalidade convencional</li> <li>Perceber e controlar o centro de gravidade</li> <li>Aprender a correta</li> </ul>	<p><b>BEGINNING</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabalho articular e vertebral</li> <li>Coordenação com respiração</li> <li>Reconhecimento das partes do corpo</li> <li>Reconhecimento do eixo e peso</li> </ul> <p><b>WARM-UP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Standing up</li> <li>Floor work</li> <li>Focus (awareness)</li> <li>Fall and recovering</li> <li>Pontos de iniciação do movimento</li> <li>Pushing</li> <li>Rolling</li> <li>Exercícios combinados</li> </ul> <p><b>DEEP WORK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilização do tronco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios de revisão da matéria do 2º Ciclo</li> <li>Exercícios de chão</li> <li>Exercício de fortalecimento muscular</li> <li>Exercícios de consciência e postural</li> <li>Exercícios de controlo do tronco e eixo</li> <li>Exercícios de progressão espacial no chão e em diferentes apoios</li> <li>Exercícios com diferentes direções e níveis</li> <li>Exercícios em progressão</li> </ul>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa (contínua)</p> <p>Sumativa</p> <p>Observação direta</p> <p>Apresentações em aulas</p> <p>Aula pública</p> <p>Exame</p> <p>Espetáculos</p>	<p>1º Período 120 aulas</p> <p>2º Período 112 aulas</p> <p>3º Período 78 aulas</p>

		<b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b>		
<b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b>		<b>Ano Letivo 2023/2024</b>		
<p>utilização do peso das partes do corpo e deste como um todo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a consciência de "liberdade controlada" do movimento</li> <li>• Conhecer a noção de oposição</li> <li>• Reconhecer as partes e articulações do corpo</li> </ul> <p><b>Desenvolver o movimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compreender o movimento como o resultado da relação "ação-reação" entre as partes do corpo e seu peso</li> <li>• Adquirir a noção do eixo corporal e sua utilização em equilíbrio e desequilíbrio</li> </ul> <p><b>Desenvolver as competências físicas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibilidade</li> <li>• Força</li> <li>• Resistência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolamentos</li> <li>• Contraction</li> <li>• Curves</li> <li>• Spirals</li> <li>• Circles</li> <li>• Scoop</li> <li>• Roll down/up</li> <li>• High lift e release</li> <li>• Bounces</li> <li>• Flex-point</li> <li>• Breaths</li> <li>• Diferentes apoios</li> <li>• Contacto com o chão</li> <li>• Transferências de peso</li> <li>• Mobilização das pernas</li> <li>• Swings</li> <li>• Falls (simples)</li> <li>• Tilts</li> <li>• Sliding</li> <li>• Monkey steps</li> <li>• Equilíbrio e desequilíbrio</li> <li>• Exercícios combinados</li> </ul> <p><b>MOVEMENT COMBINATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinações e sequências com diferentes e vários elementos técnicos</li> <li>• Utilização de diferentes linguagens de movimento e abordagem técnica</li> <li>• Visionamento de filmagens dos momentos de avaliação formal e tomada de consciência do trabalho realizado</li> <li>• Autoavaliação</li> </ul>	<p>Autoavaliação</p>	


	<p align="center"><b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b></p>
<p align="center"><b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b></p>	<p align="center">Ano Letivo 2023/2024</p>


<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordenação</li> <li>• Versatilidade</li> </ul> <p><b>Explorar diferentes superfícies de contacto</b></p> <p><b>Desenvolver a capacidade de memorização</b></p> <p><b>Desenvolver a noção de tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender a executar exercícios em diferentes dinâmicas</li> </ul> <p><b>Desenvolver a noção de espaço</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver competências técnicas no nível baixo, médio e alto</li> <li>• Desenvolver a noção do espaço próprio e partilhado</li> </ul> <p><b>Desenvolver capacidades expressivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a respiração na execução dos movimentos</li> <li>• Desenvolver a capacidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilização do tronco</li> <li>• Isolamentos</li> <li>• Contraction</li> <li>• Curves</li> <li>• Spirals</li> <li>• Circles</li> <li>• Scoop</li> <li>• Roll down/up</li> <li>• High lift e release</li> <li>• Bounces</li> <li>• Pliés e rises em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª c/ movimento do tronco ou outras combinações</li> <li>• Grand-pliés em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª c/ movimento do tronco ou outras combinações</li> <li>• Brushes em posição paralela e 1ª em todas as direções c/ outras combinações e transferências de peso</li> <li>• Rond de jambe à terre e en'lair c/ outras combinações e transferência de peso</li> <li>• Developpés e enveloppés c/</li> </ul>			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

		<b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b>		
<b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b>		Ano Letivo 2023/2024		
de foco <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver diferentes qualidades de movimento</li> </ul> <p><b>Compreender a interligação entre as diferentes técnicas de dança e potenciar as aprendizagens através da transdisciplinaridade</b></p>	outras combinações <ul style="list-style-type: none"> <li>Grand-battement</li> <li>Transferências de peso com combinações</li> <li>Flat back</li> <li>Lunges</li> <li>Figures of eight</li> <li>Voltas c/ diferentes apoios partindo de posições diferentes c/ ou s/ espiral</li> <li>Falls c/ ou s/ ajuda das mãos</li> <li>Tilts</li> <li>Exercícios combinados</li> </ul> <p><b>GRANDES DESLOCAMENTOS E SALTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deslocações c/ diferentes níveis e direções: walks, prances, cat walk, transferências de peso</li> <li>Runs c/ direções</li> <li>Triplets</li> <li>Tilts c/ deslocação</li> <li>Voltas c/ deslocação</li> <li>Saltos - médios e grandes com deslocação</li> </ul>			

	<b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b>
<b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b>	<b>Ano Letivo 2023/2024</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios combinados</li> </ul>			
<p><b>Laboratório Coreográfico e Repertório:</b></p> <p>Consolidar os objetivos enunciados para a disciplina de Criação Coreográfica no 3º Ciclo</p> <p>Utilizar e manipular os conceitos da técnica com vista à improvisação, criação coreográfica e interpretação</p> <p>Dominar a noção de macro e microestrutura coreográfica</p> <p>Explorar o seu estilo de movimento</p> <p>Desenvolver a capacidade de planear, criar e analisar projetos e trabalhos coreográficos</p>	<p><b>PROCESSO DE IMPROVISAÇÃO E CRIAÇÃO COREOGRÁFICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Improvisação</li> <li>Reflexão</li> <li>Criação</li> <li>Planificação</li> <li>Estruturação</li> </ul> <p><b>IMPROVISAÇÃO E CRIAÇÃO A PARTIR DE DIFERENTES ESTÍMULOS COREOGRÁFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poemas, textos, histórias, ideias, temas, objetos, imagens, etc.</li> </ul> <p><b>MANIPULAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS INERENTES À CRIAÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adição, repetição, acumulação, transposição, desenvolvimento, desconstrução, rewind, cânone, etc.</li> </ul> <p><b>MANIPULAÇÃO DA DINÂMICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leve/forte</li> </ul>	<p><b>PRÁTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercícios de revisão da matéria do 2º e 3º Ciclo</li> <li>Improvisações individuais, de par ou grupo</li> <li>Análise e crítica construtiva das linguagens</li> <li>Utilização de diferentes estímulos à improvisação e à criação</li> <li>Manipulação do material que surge das improvisações e criações</li> </ul>	<p>Diagnóstica (opcional)</p> <p>Formativa (contínua)</p> <p>Sumativa</p> <p>Observação direta</p> <p>Apresentações em aulas</p> <p>Aula pública</p> <p>Exame</p> <p>Espetáculos</p> <p>Autoavaliação</p>	

		<p align="center"><b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b></p>		
<p align="center"><b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b></p>		<p align="center">Ano Letivo 2023/2024</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percutido/fluído</li> <li>• Flexível/direto</li> <li>• Urgente/suspensão</li> </ul> <p><b>MANIPULAÇÃO DO CORPO-ESPAÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientação, simetria, assimetria, transposição do movimento para outras partes do corpo ou espaço</li> </ul> <p><b>MANIPULAÇÃO DO ESPAÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporar ações (deslocação, gestualidade, expressividade), níveis, direções, retrocesso, localização</li> </ul> <p><b>MANIPULAÇÃO DO TEMPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métrica, repetição encadeada, cânone, repetição, pausa, delays/fowards</li> </ul> <p><b>ORGANIZAÇÃO DA ESTRUTURA COREOGRÁFICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Princípio, meio e fim</li> </ul> <p><b>ESTRATÉGIAS ESTRUTURAIS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos de exploração do movimento criativo</li> <li>• Trabalhos de criação</li> <li>- Manipulação do material de composição</li> <li>- Seleção de repertório Nacional e Internacional para interpretação</li> </ul> <p><b>ANÁLISE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação das estruturas coreográficas</li> <li>- Identificação e aprofundamento do significado</li> <li>- Avaliação do sucesso da</li> </ul>		

		<b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b>	
<b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b>		Ano Letivo 2023/2024	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordem natural/surpresa</li> <li>• Simetria/assimetria</li> <li>• Ciclos</li> <li>• Crescendo e decrescendo de energia</li> </ul> <p><b>LINHA DRAMATURGICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensão, história, mensagem, tema, conceito</li> </ul> <p><b>ESCOLHA MUSICAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisa, estilo, contexto, análise, estrutura, adaptação e montagem</li> </ul> <p><b>ESPAÇO CÉNICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificação, limites e potencialidades</li> </ul> <p><b>NOÇÃO DO PLANO DE PRODUÇÃO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenário</li> <li>• Figurinos</li> <li>• Adereços</li> <li>• Luzes</li> <li>• Som/música</li> </ul>	aplicação dos conteúdos	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avaliação estética</li> </ul> <p><b>PESQUISA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pesquisa de contextos para a criação coreográfica</li> </ul> <p><b>ANÁLISE E SENSIBILIDADE ESTÉTICA E ARTÍSTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudo de linguagens de diferentes coreógrafos</li> <li>- Visionamento de peças e sua análise</li> <li>- Visionamento de filmagens dos momentos de avaliação formal e tomada de consciência do trabalho realizado</li> </ul>	

Desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques

		<b>PLANIFICAÇÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO</b>		
<b>CURSO BÁSICO DE DANÇA</b>		Ano Letivo 2023/2024		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Montagens</li> </ul> <b>INTERPRETAÇÃO E ANÁLISE DE LINGUAGENS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repertório, contextualização e análise</li> </ul>	- Autoavaliação		

Recursos: Coluna de som com cabo ou *Bluetooth*; PC + vídeo-projetor.

O/a professor/a responsável: Catarina Morais

O desenvolvimento da Resistência Cardiorrespiratória nas aulas de Técnica de Dança Contemporânea em alunos do 5º ano de Dança do Ensino Artístico Especializado do Conservatório Regional Silva Marques