

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpretre de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do terceiro ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

Inês Ferreira Aguiar

Orientador:  
Professor Vítor Garcia

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

Outubro 2025

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpretre de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



Instituto Politécnico de Lisboa  
Escola Superior de Dança

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do terceiro ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

**Inês Ferreira Aguiar**

Orientador:

Professor Vítor Garcia

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

outubro 2025

“Because we are balanced up on two feet, we are capable of an unusual range of movement, such as the ability to walk and run, to twist and rotate our bodies, to use our arms and hands in various ways (...)”

Dimon, T. Jr. (2011)

## **Dedicatória**

*Dedico este Relatório Final de Estágio aos meus pilares.*

*Ao meu porto seguro.*

*Aos meus Pais, não importa onde, nem quando, nem como.*

*Sem eles não seria possível.*

## **Agradecimentos**

Ao meu melhor amigo, à pessoa especial e paciente que me auxiliou em toda a formatação e correção do Relatório, Pai.

À minha mãe, pelo amor e apoio plenos e eternos.

À minha Tia, pelo cuidado e preocupação.

Às duas instituições por me providenciarem a oportunidade e apoio em toda a pesquisa e concretização de estudo.

Ao meu ‘Mestre Orientador’ que nunca esquecerei, Professor Vítor Garcia, por toda a disponibilidade e transmissão de sabedoria, que me inspirou e motivou de uma forma única, a nunca perder a minha identidade.

Ao Drº Levi Gonçalves por não me deixar cair, e pelo apoio e amor incondicionais nesta fase tão marcante.

Ao Dr. Francisco Marques, o meu carinho muito especial pela amizade, pelo conhecimento transmitido e pelas noites a fio dedicadas à procura da perfeição e da coerência, com o intuito de concluir este Relatório da melhor forma.

Este Relatório Final de Estágio não é apenas meu, é nosso — de todos aqueles que contribuíram, direta ou indiretamente, para a concretização desta investigação.

Eternamente grata.

## Resumo

A criatividade, enquanto capacidade inerente ao ser humano, constitui um elemento fundamental na prática das Técnicas de Dança Contemporânea. Este relatório final de estágio reflete sobre o potencial criativo como agente de inovação pedagógica, explorando a integração entre princípios do *Muay Thai* — nomeadamente os oito pontos de contato — e as Técnicas de Dança Contemporânea. Através desta relação interdisciplinar, foi desenvolvido um processo de investigação e experimentação que permitiu construir novas dinâmicas de movimento e ampliar a consciência corporal dos estudantes aos quais a investigação foi aplicada.

A investigação-ação realizada evidenciou a importância da versatilidade mental e física no corpo do bailarino em formação, potenciando competências interpretativas, criativas e improvisacionais alinhadas com as exigências da Dança Contemporânea atual. De natureza participativa e reflexiva, este estudo propõe a transformação da prática pedagógica a partir da própria prática, incorporando elementos somáticos e de outras linguagens corporais exteriores às Técnicas de Dança Contemporânea. O projeto foi implementado junto dos alunos do terceiro ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, no contexto do Ensino Artístico Especializado do Conservatório – Escola das Artes da Madeira.

*Palavras-Chave:* técnicas de dança contemporânea, criação, *muay thai*, oito pontos.

## **Abstract**

Creativity, as an inherent human capacity, constitutes a fundamental element in the practice of Contemporary Dance Techniques. This final internship report reflects on creative potential as a driver of pedagogical innovation, exploring the integration between *Muay Thai* principles — namely the eight points of contact — and Contemporary Dance Techniques. Through this interdisciplinary relationship, a process of research and experimentation was developed, enabling the construction of new movement dynamics and the enhancement of body awareness among the students to whom the investigation was applied.

The action-research process highlighted the importance of mental and physical versatility in the training of dancers, fostering interpretative, creative, and improvisational skills aligned with the demands of contemporary dance today. Participatory and reflective in nature, this study proposes the transformation of pedagogical practice from within the practice itself, incorporating somatic elements and other movement languages external to Contemporary Dance Techniques. The project was implemented with third-year students of the Professional Course in Contemporary Dance Performance, within the framework of Specialized Artistic Education at the Conservatório – Escola das Artes da Madeira.

*Keywords:* contemporary dance techniques, creation, *muay thai*, eight points.

### **Abreviaturas, siglas e acrónimos**

- **CC** – Composição Coreográfica
- **CEAM** – Conservatório – Escola das Artes da Madeira
- **CPIDC** – Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea
- **ESD** – Escola Superior de Dança
- **TDC** – Técnica de Dança Clássica
- **TDCONT** – Técnica de Dança Contemporânea
- **UFCD'S** – Unidades de Formação de Curta Duração

## Índice

DEDICATÓRIA.....	3
AGRADECIMENTOS .....	4
RESUMO .....	5
ABSTRACT.....	6
ABREVIATURAS, SIGLAS E ACRÓNIMOS .....	7
ÍNDICE .....	8
INTRODUÇÃO.....	10
<b>I - ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO.....</b>	<b>11</b>
1.1 O CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA ENGº LUÍZ PETER CLODE .....	11
1.2 O CONTEXTO DA PROPOSTA DO PROJETO DE ESTÁGIO A IMPLEMENTAR NO CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA.....	13
1.3 Objetivos Gerais e Específicos .....	15
1.4    Objetivos Gerais da implementação:.....	16
1.5    Objetivos específicos da implementação: .....	16
1.6 Correlação entre o Programa de TDCont da Instituição e o Programa Implementado na Investigação-Ação .....	17
1.7 Cursos Profissionais do CEAM.....	21
1.8 Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea.....	21
1.9 Plano de Ação.....	23
<b>II  ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....</b>	<b>24</b>
2.1 O contexto da Técnica de Dança Contemporânea nos últimos 5 anos – A importância da inovação.....	27
2.2 O papel de um professor atuante – A sua importância na evolução pedagógica das TDCont.....	29
<b>2.3 AS TÉCNICAS DE DANÇA CONTEMPORÂNEA .....</b>	<b>30</b>
<b>2.4 O MUAY THAI E A SUA CONTEXTUALIZAÇÃO .....</b>	<b>33</b>
<b>III O PAPEL DA CRIATIVIDADE E CRIAÇÃO COREOGRÁFICA COM ESTUDANTES DE DANÇA .....</b>	<b>42</b>
<b>IV METODOLOGIAS DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>44</b>
4.1 ESTÁGIO – PLANO DE AÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO.....	46
4.1.1 ESTRATÉGIAS DE ABORDAGENS:.....	47
4.2 OBSERVAÇÃO ESTRUTURADA .....	48
4.3 LECIONAÇÃO ACOMPANHADA .....	48

4.4 LECIONAÇÃO AUTÓNOMA.....	49
4.4.1 Fase inicial - Observação estruturada.....	50
4.4.2 Fase A – Transmissão de material técnico e Exploração de movimento .....	51
4.4.3 Fase B – <i>Workshop</i> de <i>Muay Thai</i> (o antes e o após – diferença na qualidade de movimento).....	54
4.4.4 Fase C – Consolidação do material através da criação de um espetáculo .....	57
4.4.5 Fase D- Fase Final - Criação coreográfica do espetáculo Duas Dela.....	59
<b>V. QUESTIONÁRIOS, QUANTIFICAÇÃO DE DADOS E APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS</b> .....	<b>61</b>
ENTREVISTA .....	67
<b>VI REFLEXÕES FINAIS</b> .....	<b>71</b>
<b>VII CONCLUSÕES</b> .....	<b>73</b>
Aplicabilidades futuras do estudo teórico-prático:.....	75
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>76</b>
<b>APÊNDICES</b> .....	<b>I</b>
Apêndice A - Páginas do Diário de Bordo utilizado durante todo o processo investigativo: .....	I
Apêndice B- Questionários qualitativos Antes e Depois do Workshop.....	II
Apêndice C – Entrevista João Santos .....	III
ENTREVISTA .....	IV
Apêndice D – Cartaz do espetáculo Duas Dela .....	V
Apêndice E – Folha de sala Duas Dela.....	VI
.....	VII
Apêndice F – Registos fotográficos dos ensaios .....	VIII

## **Introdução**

O presente relatório final de estágio insere-se no âmbito do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório de Artes da Madeira e resulta de uma experiência pedagógica e artística desenvolvida com os alunos do terceiro ano do referido curso. O estágio teve como foco principal a exploração dos oito pontos de contato na prática de *Muay Thai* enquanto catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea, procurando assim estabelecer pontes entre uma arte marcial de origem tailandesa e os princípios expressivos, técnicos e criativos inerentes à dança contemporânea.

A dança contemporânea caracteriza-se pela sua abertura a múltiplas linguagens corporais, pela valorização da experimentação e pela constante renovação dos seus vocabulários de movimento. O que dá abertura para a realização de investigações deste tipo. Neste contexto, a incorporação de práticas corporais não convencionais, como as artes marciais, revelou-se um campo fértil para o desenvolvimento da consciência corporal, da dinâmica do movimento, da relação com o espaço, do peso, do ritmo e da intenção. O *Muay Thai*, utiliza de forma integrada punhos, cotovelos, joelhos e pernas, apresentando uma esquematização corporal e uma qualidade de movimento que pode ser transposta e ressignificada no universo da dança contemporânea.

A motivação para o desenvolvimento deste estágio surgiu do interesse pessoal e artístico da estagiária pela interseção entre diferentes práticas corporais, nomeadamente entre a dança contemporânea e as artes marciais, e da perceção do potencial do *Muay Thai* enquanto ferramenta pedagógica e criativa no contexto da dança. A experiência prévia com ambas as áreas evidenciou afinidades ao nível da consciência corporal, da precisão do gesto, da intenção do movimento e da relação entre ataque, defesa e fluidez.

A pertinência deste estágio justifica-se pela necessidade constante de inovação nas práticas pedagógicas da dança contemporânea, sobretudo no ensino profissional na ilha da Madeira, onde se pretende formar intérpretes versáteis, críticos e criativos.

A introdução dos oito pontos de contato no trabalho técnico da dança contemporânea permite ampliar o vocabulário de movimento dos alunos, promover novas qualidades dinâmicas e estimular processos de criação baseados na experimentação e na interdisciplinaridade. Todo este processo foi possível através do uso da metodologia de investigação ação em harmonia com exercícios previamente estudados, pela mestrandia, integrando a *Release Technique* e o *Contact Improvisation*.

## **I - Enquadramento Geral do Estágio**

Neste primeiro capítulo que é o enquadramento geral, pretende-se contextualizar a instituição na qual foi realizado o estágio de investigação-ação. Irá ser abordado também aquele que é o objetivo geral deste projeto assim como os respetivos objetivos específicos.

### **1.1 O Conservatório – Escola das Artes da Madeira Engº Luíz Peter Clode**

O estabelecimento de acolhimento, Conservatório – Escola Profissional das Artes da Madeira, Eng.º Luiz Peter Clode, é uma instituição de ensino público voltada para as artes performativas como música, teatro e dança. Abrange assim, diversos níveis educacionais, desde o 1º Ciclo do Ensino Básico até ao Ensino Secundário, onde estão incluídos os seus cursos profissionais de ensino artístico especializado. Localizado na Ilha da Madeira, na cidade do Funchal, com a sua sede no centro da mesma, o Conservatório exerce a sua influência educativa por toda a Região Autónoma da Madeira, ao integrar alunos em 10 concelhos por meio dos seus núcleos e unidades orgânicas que estão subordinadas à instituição, crescendo assim a cada ano que passa. Toda a infraestrutura e comunidade escolar têm como missão formar a sociedade para a arte, promovendo assim e não só, o ensino artístico especializado, ilustrando e educando o povo para a importância e conforto que as artes de palco proporcionam aos seres humanos.

A fim de fornecer um enquadramento histórico da infraestrutura escolhida considero relevante referir que no início do século XX, a população residente na Madeira, principalmente no Funchal, reconheceu a carência de uma oferta cultural mais ampla na área da música, devido à sua localização geográfica e à escassez de instituições dedicadas ao ensino das artes.

Foi então que o Eng.º Luiz Peter Clode, por iniciativa própria decidiu estabelecer, em 1946, a Academia de Música da Madeira, posteriormente convertida na Academia de Música e Belas Artes da Madeira, na qual se viabilizou um ambiente propício para o ensino de diversas formas de arte. Assim, surgiu um espaço de aprendizagem e estímulo ao apreço pelas artes, onde os cursos oferecidos nesta instituição possibilitaram a todos os interessados a oportunidade de ingressar e contribuir para o mercado de trabalho no campo das artes performativas.

Em 1986, o ensino da música é regionalizado e fica sob a tutela da Secretaria Regional da Educação, passando a chamar-se Escola Secundária de Ensino Artístico. No ano de 2000 constitui-se o Conservatório – Escola Profissional das Artes da Madeira, que continua a lecionar os cursos tradicionais do Conservatório, mas também vários cursos profissionais que proporcionam aos alunos certificados de habilitação profissional de nível IV e equivalência ao 12º ano, proporcionando-lhes, também, o acesso ao ensino superior, tanto na área da música como nas da dança e do teatro.

Finalmente, em 2004, a Instituição passa a denominar-se de Conservatório – Escola Profissional das Artes da Madeira, Eng.º Luiz Peter Clode, em homenagem ao seu fundador. A instituição abre assim novos caminhos e portas para uma formação adequada, qualificada e credível na área das artes performativas. (Projeto Educativo CEAM 2017/2021, p.11).

A escolha desta Instituição advém da afinidade da formadora com o *modus operandi*, a nível artístico, que é inerente à escola, e da sua capacidade de implementação de novas abordagens que beneficiem o ensino artístico, diretamente ligado ao âmbito da dança. Ainda de extrema relevância, é importante referir que o CEAM já conta com rios estágios de investigação-ação na área das Técnicas de Dança e Música.

## **1.2 O contexto da proposta do projeto de estágio a implementar no Conservatório – Escola das Artes da Madeira**

O projeto de estágio desenvolvido foi concebido especificamente para o contexto do CEAM, com a intenção de ser implementado na turma do terceiro ano do CPIDC, de forma integrada ao longo do ano letivo de 2024/2025. A sua estrutura procurou alinhar-se com os princípios orientadores do Projeto Educativo da escola cooperante, promovendo uma articulação coerente entre os objetivos do estágio e a missão da instituição. Nesse sentido, procurou-se identificar e valorizar pontos de convergência entre as necessidades e interesses da comunidade escolar e as propostas pedagógicas delineadas no âmbito deste estágio, tais como:

- As diretrizes estabelecidas pelo CEAM, no âmbito do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea: aquisição de um corpo versátil, sensorial e criativo, que executa e reflete;
- As metas estratégicas estabelecidas pela instituição: as Técnicas de Dança como uma prática educativa, potencializando uma escola inclusiva, promotora do desenvolvimento integral das potencialidades humanas e da sua interação social;
- Os objetivos gerais estabelecidos no domínio pedagógico: Promover a inovação e criatividade, direcionando assim o seu foco para uma formação artística de qualidade, onde todas as estratégias de implementação são baseadas na máxima do Projeto Educativo do CEAM - “Formar cidadãos para as artes e profissionais de excelência”. Estes objetivos são atingidos através do, como expresso no Projeto Educativo do CEAM:

[D]esenvolvimento das competências cognitivas, metacognitivas, auditivas, expressivas, performativas dos nossos alunos, em articulação com o trabalho de conjunto, desenvolvendo a autoestima a integração e o respeito pelo outro, alicerçando e inculcando os valores da cidadania, espírito de equipa e humanidade.

Em concordância com os aspetos acima referidos, verificou-se que o projeto de estágio incorporou-se de forma coerente no contexto educativo do CEAM e do CPIDC.

**Tabela nº1 - Organização base da investigação-ação do projeto implementado.**

<b>Características pedagógicas da implementação do Projeto</b>			
<b>Técnicas Implementadas da Dança Contemporânea</b>	<b>Articulação com:</b>	<b>Relacionado com:</b>	<b>Práticas Complementares</b>
Técnica de Dança Contemporânea	Improvisação	Música	Composição e interpretação
<i>Release Technique</i>	<i>Contact Improvisation</i>	Arte Marcial: <i>Muay Thai</i>	Conhecimento somático

**Tabela nº2 – Organização técnico-pedagógica do 3.º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea, estruturada de acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações**

<b>UFCDS lecionadas ao 3ºano CPIDC no CEAM</b>		
<b>UFCD - Códigos</b>	<b>Designação</b>	<b>Horas</b>
10285	Dança Contemporânea - contacto improvisação <sup>1</sup>	50h
10286	Dança Contemporânea - composição e interpretação	50h
10496	Oficina de Dança	25h

Como podemos verificar a tabela 1 está em total concordância com a tabela 2 no que diz respeito aos conteúdos programáticos lecionados no CPIDC da escola cooperante.

Posto isto, as características pedagógicas do projeto em questão, visam corresponder aos objetivos do curso onde foi implementado.

<sup>1</sup> Apesar de, por norma, a denominação desta técnica ser feita em inglês, na ESD e no presente relatório, a mesma encontra-se aqui, na tabela, escrita em português como apresentada no Catálogo Nacional de Qualificações.

Os elementos técnico-pedagógicos presentes nas tabelas dão continuidade às máximas requeridas no Projeto Educativo do CEAM, promovendo, assim, uma evolução significativa dos estudantes de dança, no âmbito artístico, performativo, técnico e cognitivo.

Importa salientar que todas as UFCDS se encontram articuladas com as componentes socioculturais e científicas do curso, com a complementaridade da UFCD de Oficina de Dança.

Esta proporciona tempo e espaço para a aplicabilidade das Técnicas de Dança Contemporânea, em contexto de composição coreográfica, necessários para a investigação-ação implementada pela mestrandia, cultivando, assim, a interpretação.

### **1.3 Objetivos Gerais e Específicos**

Para uma melhor compreensão daquilo que são os objetivos gerais e específicos deste projeto, é importante salientar que a abertura da rede técnica que a dança contemporânea nos oferece, juntamente com a sua versatilidade, permite aos profissionais - pedagogos e não pedagogos - desta área terem a possibilidade de experimentar, elaborar, fundir e criar movimento. Com base neste projeto, todo o movimento secundário criado através do apoio da *Release Technique* e do *Contact Improvisation*, é detentor de fundamentação credível tanto, no âmbito da arte marcial como nas Técnicas de Dança Contemporânea.

Este projeto dá-se em torno da exploração e integração de um novo vocabulário técnico na prática pedagógica da dança contemporânea, no contexto do Ensino Artístico Especializado.

A pesquisa e desenvolvimento da exploração de movimento das Técnicas de Dança Contemporânea, através dos principais pontos de contato no *Muay Thai*, com o objetivo de construir exercícios e estruturas coreográficas distintas na Técnica de Dança Contemporânea, proporcionam um maior léxico técnico e artístico-performativo aos estudantes de dança contemporânea.

#### 1.4 Objetivos Gerais da implementação:

Este projeto apresenta como objetivos gerais:

- Desenvolver e explorar o movimento nas Técnicas de Dança Contemporânea, através dos principais pontos de contato no *Muay Thai*, para a construção de exercícios e estruturas coreográficas distintas na Dança Contemporânea;
- Implementar metodologias e estratégias pedagógicas que promovam o desenvolvimento de um corpo versátil, através da aliança entre o *Muay Thai* e as Técnicas de Dança Contemporânea, potenciando uma abordagem interdisciplinar ao movimento;

#### 1.5 Objetivos específicos da implementação:

Este projeto apresenta como objetivos específicos:

- **Estimular a criatividade** – Implementação de ferramentas práticas (8 pontos de contato: punhos, cotovelos, joelhos e pés) do *Muay Thai* em conjunto com a *Release Technique*, estimulando assim a criatividade artística do bailarino;
- **Trabalhar a propriocepção** – Este projeto fornece o desenvolvimento da consciência corporal e espacial de um bailarino, ‘onde e como’, através da exploração de movimento;
- **Trabalhar a qualidade técnica** – Exploração da utilização de diferentes texturas de movimento, pretendendo assim aperfeiçoar a qualidade técnica dos alunos.

## **1.6 Correlação entre o Programa de TDCont da Instituição e o Programa Implementado na Investigação-Ação**

Todo o processo de investigação-ação deste relatório foi implementado em 3 Unidades de Formação de Curta Duração, específicas, inerentes ao CPIDC.

Os métodos e análises pedagógicas foram postos em prática através da aula de técnica, previamente desenvolvida pela mestrandia (implementação de ferramentas práticas, exploração e desenvolvimento de movimento), potenciando no âmbito da UFCD– 10496 Oficina de Dança lecionada ao 12.º ano. Esta promoveu o tempo e espaço certos para a introdução das práticas de forma isolada, a fim de promover um reconhecimento técnico distinto aos alunos.

O desenvolvimento de movimento e o trabalho de propriocepção foram abordados na UFCD 10285 – TDCont > *Contact Improv*, o que permitiu aos estudantes um reconhecimento do espaço, contexto, intenção e validação corporal, na tentativa de atingir os objetivos propostos com a aplicação dos 8 pontos de contacto e a *Release Technique*.

No que diz respeito à aplicabilidade da exploração e consolidação das tarefas propostas, os sistemas utilizados revelaram-se potenciadores da qualidade técnica do bailarino em formação. Neste contexto a UFCD 10286 Dança Contemporânea - Composição e Interpretação, salientou-se como espaço de produção de impulso criativo no desenvolvimento das competências visadas.

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

**Tabela nº3** – *Organização base da Investigação-Ação do projecto implementado.*

<b>Planificações das UFCDS</b>		
<b>Designação Modular</b>	<b>Objetivos da UFCD</b>	<b>Carga Horária</b>
<b>10496 Oficina de Dança</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Contatar com diferentes formas de fazer e construir o movimento;</b></li><li>▪ <b>Promover a criação coreográfica com base nos conhecimentos sobre composição, de forma a potenciar e desenvolver um corpo criativo;</b></li><li>▪ <b>Desenvolver sequências de movimento à procura</b></li></ul>	<b>25h</b>

	<b>de uma linguagem própria.</b>	
<b>10285 <i>Contact Improvisation</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Executar o movimento a partir dos reflexos e da intuição;</b></li> <li>▪ <b>Aplicar elementos de <i>contact improvisation</i>;</b></li> <li>▪ <b>Executar movimentos através do toque.</b></li> </ul>	<b>50h</b>
<b>10286 Composição e Interpretação</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Reconhecer e aplicar métodos de composição coreográfica: em tempo real e em repetição;</b></li> <li>▪ <b>Aplicar técnicas expressivas e criativas da interpretação;</b></li> <li>▪ <b>Aplicar métodos de composição;</b></li> <li>▪ <b>Criar uma coreografia.</b></li> <li>▪ <b>Reconhecer a importância da reflexão sobre o processo de criação.</b></li> </ul>	<b>50h</b>

A tabela 3 verifica os objetivos concretos do CPIDC enquanto ensino artístico especializado, de acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações atualizado, dos cursos profissionais. Aqui, podemos observar que estão em total concordância com o que são os objetivos técnico-práticos do relatório, integrando um total de horas que se revelou necessário para a conclusão da investigação-ação.

**Tabela nº4-** Plano prático implementado na Investigação-Ação deste relatório.

Plano implementado na investigação-ação		
Ferramentas	<i>Contact Improvisation</i>	Composição e Interpretação
<b>Práticas</b>	Exploração de movimento a solo e em dueto/ implementação de diferentes dinâmicas musicais/ exploração do ambiente;	Composição de frases coreográficas em solos, duetos e em grupo;
<b>Somáticas</b>	Interpretar as propostas de seleção musical/ exploração de pontos de contato.	Definição de uma intenção para cada movimento;
<b>Pedagógicas</b>	Compreensão da mecânica do movimento e caracterização do mesmo relativamente à qualidade;	O quê? Onde? Quando? Porquê? Objetivo da composição coreográfica no espaço e tempo.
<b>Metodológicas</b>	Aquecimento e exercícios da prática de <i>Muay Thai</i> , do <i>Contact Improvisation</i> e da <i>Release Technique</i> .	Aplicabilidade no âmbito coreográfico e criativo de todas as metodologias implementadas.

Após uma breve descrição das ferramentas utilizadas, inseridas na tabela acima, durante o Projeto de Estágio, é importante referir que foi efetuado um *workshop* de *Muay Thai* com o Mestre João Abreu e com a Mestre Marisol Freitas, da **Associação de Muay Thai da Madeira**, a fim dos alunos obterem algum conhecimento físico e pedagógico dos elementos, bem como da metodologia utilizada na arte marcial, que foi abordada durante todo o processo de investigação-ação. É também importante referir e mencionar a idealização estrutural concretizada das aulas durante o referido estágio.

## **1.7 Cursos Profissionais do CEAM**

Para uma melhor compreensão de todo este gratificante processo na dimensão educativa da dança, irão ser abordados as estruturas pedagógicas e artísticas, que, integram os Cursos Profissionais do CEAM.

Os cursos de natureza profissional nas áreas da Dança, Teatro e Música do Conservatório – Escola das Artes da Madeira, foram implementados no ano de 2000 com o intuito de suprir a carência de percursos formativos especializados, no setor das artes do espetáculo. Conforme indicado no Projeto Educativo e no Edital IV do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea do ano 2024/25, é possível constatar que a instituição adota princípios pedagógicos assentes no rigor metodológico e na disciplina formativa, orientando-se para a excelência na capacitação técnica e artística dos seus estudantes.

## **1.8 Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea**

O Curso de Dança ao qual foi implementada a investigação-ação aos alunos finalistas, denomina-se por Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea. O CPIDC é um curso diurno onde dispõe de um contrato entre a os discentes e a instituição, com uma carga horária total de 3280 horas de formação. A estrutura e o funcionamento dos Cursos Profissionais encontram-se regulamentados pela Portaria n.º 74-A/2013, de 15 de fevereiro, com todas as suas alterações subseqüentes. Trata-se de um curso orientado para o desenvolvimento de competências técnicas especializadas, abrangendo, entre outras, as áreas de Dança Clássica, Dança Moderna, Oficina de Dança, Voz e Formação em Contexto de Trabalho (PEE 2017-2020).

Este curso tem uma duração total de três anos letivos e organizam-se em módulos de extensão variável, articulados de forma a possibilitar a progressão em termos de escolaridade e de qualificação profissional.

A sua composição integra componentes de formação sociocultural, científica e formação técnica, dando aos estudantes um maior espectro de conhecimento na área das artes de espetáculo (212), possibilitando várias saídas profissionais nesse ramo, de acordo com o Regulamento Interno do CEAM.

A finalização deste percurso formativo resulta na atribuição de uma Certificação Profissional de Nível IV, em conformidade com os referenciais estabelecidos pelo Quadro Nacional de Qualificações, obtendo assim a equivalência ao 12ºano de escolaridade que permite a ingressão no ensino superior em diferentes especialidades.

No que concerne ao Programa Curricular do curso, o mesmo incorpora um estágio profissional inerente à unidade curricular de Formação em Contexto de Trabalho, dando a possibilidade aos estudantes em dança de usufruir de uma experiência técnica e formativa noutra escola, dentro ou fora do país, onde toda a burocracia do estágio é elaborada no próprio ano letivo dos alunos finalistas, entre o diretor pedagógico, coordenador de curso e o protocolo criado entre o CEAM e a instituição de escolha com vista à sua realização.

## 1.9 Plano de Ação

Action research, as defined by Peter Reason and Hilary Bradbury, is:

a participatory, democratic process concerned with developing practical knowing in the pursuit of worthwhile human purposes, grounded in a participatory worldview which we believe is emerging at this historical moment. It seeks to bring together action and reflection, theory, and practice, in participation with others, in the pursuit of practical solutions to issues of pressing concern to people, and more generally the flourishing of individual persons and their communities. (Reason & Bradbury, 2001, pp. 10–11).

Após uma necessária e breve introdução à Investigação-Ação, a base de todo o relatório final de estágio, nota-se a importância de refletir sobre um resumo dos alicerces fulcrais para a aplicabilidade deste projeto. Tendo em conta que todo o trabalho se centraliza na investigação teórico-prática de uma simbiose entre *o Muay Thai* e a Técnica de Dança Contemporânea, temos de ter em conta pelo menos 5 aspetos importantes:

- A quem se dirige;
- Os objetivos do projeto;
- As metodologias e estratégias a serem aplicadas;
- Finalidade do projeto;
- Resultados.

Mais à frente, serão explicados pormenorizadamente no plano de ação e implementação do estágio, lembrando que “Os movimentos especializados adquirem um grau de maestria e de complexidade quase gigantescos que exigem um treino cada vez mais específico.” (Xarez, 2018, p.20).

Este estágio teve uma duração de trabalho em modo de investigação-ação de quatro meses, onde todas as metodologias de trabalho, conteúdos e objetivos durante o processo, foram explicados detalhadamente a todos os presentes neste projeto nas primeiras aulas. Serão referidas mais à frente a organização detalhada das horas divididas em meses.

## **II Enquadramento Teórico**

É notório que a Dança Contemporânea é uma arte em constante evolução e dependendo de quem transmite a sua rede de técnicas, há sempre abertura e espaço para interligações de movimento, sendo exatamente isso que se pretende com esta simbiose, um espaço para os alunos em formação descobrirem a sua identidade de movimento, através de estímulos práticos externos e diferentes do usual, onde haja a possibilidade de comporem coreograficamente a consolidação das suas explorações durante toda a investigação-ação. A Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), enquanto metodologia de formação, caracteriza-se pela valorização do corpo como meio de expressão total, onde a técnica e a criação coexistem.

Ao contrário das abordagens codificadas da Técnica de Dança Clássica ou de Técnicas Modernas mais ‘rígidas’, a TDCont privilegia a escuta interna, o movimento orgânico e a exploração das relações com a gravidade, o peso e o espaço.

Lobo defende que a aprendizagem da dança deve “estimular e integrar as ferramentas de composição no contexto das aulas de técnica de dança, possibilitando ao aluno desenvolver simultaneamente as suas capacidades técnicas e artísticas.” (2019, p. 8).

Esta perspetiva justifica a utilização das TDCont como terreno fértil para metodologias heterógenas, através das quais o aluno é convidado a desenvolver a autonomia criativa e o pensamento composicional.

Do ponto de vista pedagógico, as TDCont são um sistema aberto que acolhe influências somáticas, teatrais, desportivas e marciais, tornando-as particularmente adequadas para investigações que procuram novas articulações entre corpo, técnica e criação. A incorporação de práticas como o *Muay Thai*, dentro deste quadro, promove processos de transposição técnica, que desafiam o intérprete a transformar a funcionalidade marcial em material poético.

O processo investigativo sobre a interseção entre as artes marciais e a dança contemporânea sustenta-se em dois eixos teóricos complementares: 1) a caracterização técnico-corpórea do *Muay Thai*, conhecido como “*Art of Eight Limbs*”, e as suas implicações somáticas; 2) a abordagem das teorias de análise, ensino e composição do movimento na dança.

A partir da articulação destes eixos é possível perspetivar estratégias pedagógicas que utilizem os oito pontos de contacto do *Muay Thai* (punhos, cotovelos, joelhos e pés), como geradores de material coreográfico para estudantes em formação.

O *Muay Thai* distingue-se por mobilizar simultaneamente múltiplos pontos de contacto no corpo, à qual esta pluralidade não é apenas uma taxonomia de armas corporais, pois implica modos específicos de organização do corpo no espaço, relações de proximidade – denominado de *clinch*<sup>2</sup> - e estratégias de transferência de peso que favorecem a coordenação intersegmentar e consciência do eixo axial. Em termos pedagógicos, esses elementos oferecem material rico para trabalhar variações de verticalidade, *initiation* de movimento e dinâmicas de contacto no contexto da Dança Contemporânea.

---

<sup>2</sup> Termo utilizado nas artes marciais, especialmente no *Muay Thai*, para designar uma posição de combate corpo a corpo, na qual os lutadores se encontram em proximidade física, mantendo contacto contínuo com os braços e o tronco, com o objetivo de controlar o oponente, desequilibrá-lo ou preparar ataques com joelhos e cotovelos.

Rudolf Laban e os seus desenvolvimentos subsequentes do *Laban Movement Analysis* (LMA) fornecem uma linguagem concetual para descrever qualidade, espaço, forma e esforço do movimento, categorias essenciais para traduzir a prática marcial em vocabulário coreográfico. A abordagem BESS (Body, Effort, Space, Shape), derivada das contribuições de Irmgard Bartenieff<sup>3</sup>, é particularmente útil para analisar como os impulsos do *Muay Thai* (por exemplo, impulso explosivo do joelho ou resistência no *clinch*), se traduzem em qualidades de esforço e configurações espaciais aplicáveis às Técnicas de Dança Contemporânea.

Estas ferramentas analíticas permitem planejar exercícios que transferem princípios marcialmente inspirados para objetivos pedagógicos na dança, como por exemplo, o controle do centro, variação de *timing*, atenção ao contacto.

No que diz respeito à literatura sobre a improvisação e o contacto em dança (nomeadamente o *Contact Improvisation*), concetualiza-se o contato físico e a escuta tátil como meios geradores de diálogo coreográfico e criatividade emergente.

Como, entre outros teóricos, sugere Steve Paxton, a atenção às sensações do toque, ao suporte mútuo e ao encontro do equilíbrio, durante desequilíbrios, cria um “diálogo físico” capaz de desbloquear material novo e imprevisível:

“*Contact Improvisation* is a duet form of movement improvised through the physical contact of two people; it is a dialogue of weight, balance, reflex, and trust.” (Paxton,1975, p.40). Um princípio explorável quando se introduzem exercícios de *Muay Thai* adaptados ao estúdio de dança, como por exemplo, imagens de um parceiro invisível e trabalho de *clinch* transformado em sondagens espaciais.

Artigos recentes que analisam a confluência entre artes marciais e dança contemporânea, documentam como práticas marcialmente inspiradas (treino marcado pela imagética de combate, *sparring*<sup>4</sup>, exercícios de contacto), que levam os intérpretes a responder ao espaço e ao parceiro de formas inéditas e mais eficazes.

---

<sup>3</sup> Irmgard Bartenieff foi uma bailarina, fisioterapeuta e investigadora alemã, aluna e colaboradora de Rudolf Laban. Desenvolveu o Método Bartenieff Fundamentals, que integra princípios de anatomia, cinesiologia e análise do movimento para promover uma consciência corporal funcional e expressiva. O seu trabalho estabeleceu uma ponte entre terapia do movimento e dança contemporânea, influenciando profundamente a formação técnica e somática de bailarinos em todo o mundo.

<sup>4</sup> É o termo utilizado nas artes marciais e nos desportos de combate para designar uma forma de treino supervisionado em que dois praticantes simulam um combate real, com o objetivo de aplicar técnicas

Estas investigações mostram efeitos tanto técnicos (melhora de equilíbrio, *timing* e precisão), como criativos (novas soluções de interação e uso do corpo como ‘instrumento de relação’): “Martial arts techniques resonate best with *Contact Improvisation*, where the partner must feel the impulse of his opponent in order to make a new movement and use his energy.” (International Journal of Arts and Social Science, 2021, p. 45).

Ao mobilizar princípios do *Muay Thai* como estímulos para a criação e composição nas Técnicas de Dança Contemporânea, a presente investigação-ação propõe um modelo híbrido de ensino que articula a disciplina técnica com ferramentas de composição e improvisação.

Este enquadramento contribui para a literatura pedagógica em dança ao oferecer um repertório de exercícios, categorias analíticas e critérios de avaliação que sustentam a integração, segura e criativa, de materiais desenvolvidos à luz dos conhecimentos técnicos dos alunos do ensino profissional, sendo os mesmos adaptados ao conhecimento marcial da orientadora. Estudos prévios e evidências empíricas sobre o efeito transformador destas convergências apoiam a pertinência e viabilidade desta proposta. Como nos dizem Drach e Cymbalyuk: “In modern choreography ... the martial arts ... had a great influence on the modern-dance by exploring the inner feelings of human and his interaction with a partner and space.” (Drach & Cymbalyuk, 2021, p. 2)

## **2.1 O contexto da Técnica de Dança Contemporânea nos últimos 5 anos – A importância da inovação**

Segundo Xarez. L, a “dança tem os seus idiomas e solicitações coreográficas muito variáveis.” (2018), que, como consequência, proporciona uma constante mutação das consolidações do vocabulário técnico das experiências dançadas, realizadas por profissionais e estudantes na área das Técnicas da Dança Contemporânea. Estas consolidações contribuem com novas metodologias para a pedagogia das TDCont no contexto do ensino artístico especializado.

---

aprendidas em contexto dinâmico e controlado. O *sparring* desenvolve a consciência espacial, o tempo de reação, a leitura corporal e a capacidade de adaptação.

Nos últimos cinco anos as TCont passaram por um período de profunda reinvenção técnica e estética, influenciado por dois fatores principais num contexto global: a intensificação do diálogo interdisciplinar e a crescente valorização da diversidade corporal, cultural e identitária. A nível técnico a inovação das TDCont tornou-se central para a prática contemporânea, e, em vez de se restringirem a reproduzir estilos consolidados (como *release*, *contact improvisation*, *Cunningham* ou *Gaga*), os criadores e pedagogos da área passaram a explorar novas abordagens corporais baseadas nas práticas somáticas como *Feldenkrais*, *Body-Mind Centering* e improvisação guiada, indo ao encontro dos objetivos da investigação deste relatório.

As Técnicas de Dança Contemporânea, e a sua educação nos últimos 5 anos, sustentaram-se essencialmente no estudo do corpo de estudantes em dança, para que estes apresentassem capacidades de adaptação e reconhecimento de novos léxicos coreográficos e técnicos.

Dá a importância da transformação e evolução no que diz respeito à simbiose de técnicas da dança contemporânea na educação e criação, onde as fusões entre culturas, filosofias e mecânicas de movimento distintas, dão espaço ao aprendiz para explorar o seu corpo e a essência do mesmo, de forma integrativa, atual e expansiva, proporcionando o aprofundamento e diversificação da pesquisa técnica, enriquecendo assim a literatura coreográfica das TDCont.

Desde sempre, e de forma mais incisiva nos últimos 5 anos, a dança tem demonstrado que os corpos dos praticantes não se apoderam somente de técnica, de rigor ou de maquinização e representação físicas de movimentos criados por outrem, mas sim, da articulação entre movimentos duplos como acontece na prática do *Muay Thai* aquando da realização da sombra (exercício de aquecimento na arte marcial em questão, utilizada para aquecer o corpo e trabalhar a eficácia da ação-reação); um exercício através do qual os atletas executam movimentos em concordância com as reações de um oponente imaginário.

Este exercício foi uma ferramenta essencial para a exploração e criação de movimento contemporâneo na investigação deste relatório, como explanado por Petra Sabisch, quando nos diz “articulation has been presented as a double movement of composition and differentiation wich leads to a qualitative transformation in the relation between heterogenous parts” (Sabisch, 2011, p.129).

A dança é uma partilha entre saberes de movimento, que explora e analisa experiências intrínsecas àquele corpo em tempo real. Tudo isto leva a uma introspeção, quase sempre positiva dos criadores, performers e consumidores da cultura de palco e performática, através da estilização de histórias passadas, atuais e futuras que o bailarino experiência.

## **2.2 O papel de um professor atuante – A sua importância na evolução pedagógica das TDCont**

Um professor atuante é aquele que vai além do papel tradicional de transmissor de conhecimento. É, ao invés disso, um facilitador da aprendizagem, alguém que estimula, em articulação com os alunos, orienta e constrói o processo de ensino, atendendo às suas necessidades específicas.

Ou seja, ao invés de simplesmente demonstrar e corrigir movimentos, ele envolve os estudantes de forma participativa, incentivando a autonomia, a reflexão crítica e a criatividade, através da implementação de desafios práticos e teórico-práticos, onde proporciona um sítio seguro dentro de aula para a análise de todos os impasses surgidos durante a prática.

De novo com Sabisch:

The concept of articulation [...] no longer represents a physical counter-paradigm to the “imperialist” move of semiology, but accounts for a properly creative agency, a differential composition, which undoes, each time anew, the preliminary split between movement and language, sensation and signification. (Sabisch, 2011, p.129)

No contexto do ensino artístico especializado, este conceito ganha ainda mais relevância, pois a técnica não se limita a replicar formas, mas sim promover a busca pela consciência corporal, a expressão individual e coletiva, e a relação do corpo com o espaço, o tempo e a intenção artística.

Há vários aspetos pertinentes, e muitos deles complexos, que salientam a necessidade de haver um papel ativo por parte do professor em contextos como o do ensino artístico especializado. Como corroborado pela professora Carey E. Andrzejewski “[...] teachers should assume integrated responsibilities: to monitor students’ progress as dancers (technique), creators of dance (creation), and conscious appreciation of dance as an art form.” (Andrzejewski, 2009, p.23)

## **2.3 As Técnicas de dança contemporânea**

### ***2.3.1 Release Technique***

A mudar a forma física e mental do procedimento dos bailarinos enquanto pesquisadores ativos do movimento, a *Release Technique* veio, assim, beneficiar a mecânica e *performance* do intérprete. Faturalmente, ao longo do tempo, a *Release Technique* tem-se revelado uma técnica de complemento.

Demonstrando-se como constituinte das técnicas da libertação, a *Release Technique* é portadora de uma metodologia da dança contemporânea que, em contraste com as abordagens convencionais que dependem quase sempre da excessiva tensão muscular para a execução do movimento, esta evidência a completa ausência de tensões musculares desnecessárias para a prática da dança, tornando assim os movimentos mais fluidos e orgânicos. Toda a libertação é direcionada para o relaxamento e transferência do peso do corpo para o chão, obtendo assim uma sensação interna e estética de fluidez, colocando o bailarino em total equilíbrio com o ambiente circundante.

“*Release Technique* emerged as an amalgam of these developments in the collective environment that included a group of researchers, primarily from New York (in the 1970s and 80s) and in a few satellite locations in Europe.” (Diehl & Lampert, 2014, p.274).

A *Release Technique* é uma técnica aplicável em várias áreas dentro da dança, como um todo ou utilizando elementos da sua nomenclatura física, oferecendo assim imensos benefícios corporais e mentais para técnicas mais convencionais como a Técnica de Dança Clássica. “Release work has been incorporated into many techniques in the meantime, not only contemporary, but also ballet.” (Diehl & Lampert, 2014, p.278).

As características principais da *Release Technique*, como a eficiência física, respiração consciente e fluidez de gesto, também se encontram presentes na mecânica de movimento tanto do *Muay Thai* como do *Contact Improvisation*.

Na arte marcial utilizada, temos como objetivo pericial fazer o maior número de ‘estragos’ ao adversário com o mínimo de esforço, sem introduzir tensão desnecessária, e controlar a respiração entre *rounds*, a fim de oxigenar bem o corpo até o final do combate, deixando, assim, o oponente cansado.

O uso da gravidade, tal como no *Contact Improvisation*, é utilizado no *Muay Thai* com o propósito de levar o antagonista ao chão e ganhar pontos.

Como podemos observar, a *Release Technique*, quando explorada em diálogo com o *Muay Thai* e o *Contact Improvisation*, tem potencial para a criação de um espaço híbrido, no qual a força marcial, escuta corporal e a fluidez do movimento coexistem, permitindo ao intérprete desenvolver novas linguagens de expressão artística e pedagógica.

### **2.3.2 Contact Improvisation**

Para o entendimento do *Contact Improvisation*, é importante esclarecer Primeiramente, o que se entende por *Improvisation*. A improvisação inspira e amplia a criatividade, desencadeando um universo de possibilidades que nutre não só a memória e a imaginação, mas também desvenda o potencial máximo do corpo em movimento, expresso através do total conhecimento do mesmo, do espaço que o rodeia, e de como o esqueleto se move no meio com que contacta fisicamente, ocularmente e energeticamente.

Através das técnicas de improvisação, o estudante de dança e o bailarino profissional expandiram os seus conhecimentos no que diz respeito ao vocabulário técnico da dança contemporânea aprimorando e descobrindo novas qualidades de movimento, permitindo com que o bailarino criasse um movimento próprio.

Identificar um único pioneiro da improvisação é desafiador, pois a improvisação tem uma longa história nesta arte que é a dança, estando presente em diversas culturas a nível global. A improvisação na dança tem as suas origens em práticas artísticas e culturais muito antigas, mas ganhou novas formas e contextos ao longo do tempo.

No entanto, quando se trata de improvisação na dança contemporânea, Merce Cunningham é uma figura proeminente. Pois apesar dos seus movimentos vanguardistas e bastante codificados e conceptuais, o mesmo utiliza a improvisação na sua composição coreográfica, através de orientações de direção e tempo. Cunningham dá a estas adjetivações o nome de “Event”. O mesmo utilizava ferramentas de improvisação que abrihantavam a qualidade de movimento dos seus intérpretes.

No que diz respeito ao *Contact Improvisation* é imperativo falar do bailarino norte-americano Steve Paxton, renomado pela sua trajetória na Companhia de Dança de Merce Cunningham, e tendo colaborado com figuras como José Limon, Martha Graham e Doris Humphrey. Este encontrou-se imerso em questões sobre os limites da dança, as potencialidades do movimento e da composição coreográfica. “Steve Paxton apresentava um interesse por descobrir como a improvisação em dança poderia facilitar a interação entre os corpos e as respetivas reações físicas, e ainda como seria possível proporcionar a participação igualitária das pessoas num grupo, sem empregar arbitrariamente hierarquias sociais.” (Leite, 2005, p.36).

Nas pesquisas de Paxton, que foram realizadas com a ajuda e partilha de informações entre alunos e colegas de trabalho, há uma dedicação à exploração dos movimentos formados entre dois corpos em contato, usando a sua vasta experiência na prática da arte marcial *Aikido* para sua inspiração como mote de criação de movimento.

Foi assim que nasceu o *Contact Improvisation*, uma prática que desafia as fronteiras do possível e abre portais para novas formas de expressão e conexão entre os corpos em movimento, dando espaço para uma comunicação única e de carácter pessoal.

“The dancers in contact improvisation focus on the physical sensations of touching, leaning, supporting, counterbalancing, and falling with other people, thus carrying on a physical dialogue.” (Novack,1990, p.9)

Neste estágio foi possível observar que o *Contact Improvisation* serviu como ponte entre a fisicalidade do *Muay Thai* e a exploração criativa inerente à prática das TDCont.

Na articulação com o tema deste relatório — *Os 8 pontos de contacto na prática de Muay Thai como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea (...)* —, o *Contact Improvisation* é assumido como um laboratório pedagógico e criativo onde os pontos de impacto e contacto do *Muay Thai* foram reinterpretados e transformados em material coreográfico, dando origem a um espetáculo designado de *Duas Dela* cooperado com as três técnicas implementadas na investigação-ação.

## **2.4 O *Muay Thai* e a sua contextualização**

Krick e Raschka retratam o *Muay Thai* como “uma arte desportiva com mais de 2.000 anos” (2018, p.43). Uma arte marcial com dois mil anos de história, de estudo, de transformação e evolução, onde os seus ancestrais a tornaram numa prática diretamente ligada à espiritualidade: “O *Muay Thai*, também conhecido por *Thai Boxing* em alguns países, é considerado como um conjunto de variadas manifestações de expressão corporal juntas numa só, não sendo delimitado apenas pelo aspeto desportivo.” (Baptista T, 2015, p.4.)

Há que referir que a história do *Muay Thai* e as suas características partilhadas entre ancestrais, pioneiros e exploradores da prática, representavam as várias artes marciais tradicionais da Tailândia e das regiões vizinhas, que cresceram e evoluíram em comunhão, e que, ao longo de milénios, foram moldadas pela história e cultura militar do sudeste asiático, onde os seus praticantes eram sobretudo os jovens tailandeses e os seus mestres. Os praticantes visitavam regularmente os templos budistas onde realizam as suas preces, solicitando proteção e sucesso nas suas carreiras. A sua origem encontra-se essencialmente nos primórdios históricos do povo tailandês, onde este estilo de luta era aplicado como método de defesa contra conflitos e possíveis invasões dos povos das planícies ao longo de Chao Phraya, Tailândia.

O *Muay Thai* é frequentemente caracterizado como a arte das oito armas (devido ao uso dos oito pontos de contacto), uma popularização internacional onde o termo ganhou mais notoriedade a partir do século XIX, quando este desporto começou a ser promovido mundialmente, sendo atualmente considerado como um símbolo nacional da Tailândia.

Esta arte marcial teve o seu grande salto no século XIX, onde passou por transformações significativas em termos históricos, com a introdução de regras formais e a implementação de campos de luta, fazendo assim com que o desporto se tornasse mais seguro e as competições mais justas e coesas. Durante o século XX, o *Muay Thai* ganhou ainda mais fama e reconhecimento, expandindo internacionalmente para além das fronteiras da Tailândia. Esta arte tem como principais pontos de contacto os punhos, cotovelos, joelhos e pés do atleta, utilizando o total relaxamento do corpo para uma melhor qualidade e intenção do movimento, com o objetivo de ataque ao adversário em treinos e combates.

Referências desta prática como Saenchai, Mestre, professor e atleta, onze vezes campeão de combate de *Muay Thai* afirma que, tal como na dança, a prática e a exploração da mecânica do movimento leva à perfeição. (Sanchei, 2024.)

Atualmente, milhões de pessoas praticam *Muay Thai* em todo o mundo, seja como uma forma de arte marcial, condicionamento físico, ou para auxiliar no combate e/ou prevenção de doenças do foro psicológico. Este autor, também referido por Batista (2015) afirma que “ [...] a prática de artes marciais ajuda a combater o declínio do sistema músculo-esquelético, que surge com a idade assim, como a deterioração das capacidades funcionais do sujeito, prevenindo o risco de acidentes relacionados com estes problemas.” (Batista, T, 2015, p.6).

Essa prática continua a ser uma parte essencial da cultura tailandesa, destacando não só lutas emocionantes, mas também um estilo de vida baseado em gratidão, respeito mútuo e cuidado com o corpo.

Para contextualizar o leitor, é importante referir o passado e a origem da arte marcial. Esta, cuja génese se deu no sudeste asiático, designa-se por duas palavras de origens linguísticas diferentes, sânscrito e tailandês, combinadas para diferenciar a arte do *british boxing*. A caracterização de '*Muay Thai*' dada ao desporto é então traduzido como "luta tailandesa" ou "Boxe Tailandês".

Em termos etimológicos, a explicação compósita (“muay” + “Thai”), e a tradução corrente “luta/boxe tailandês”, aparecem definidas, em algumas das fontes consultadas, da seguinte maneira:

- *Muay* - O termo *muay*, que significa "combate", "luta" ou "boxe", origina do sânscrito ‘*Mavya*’, que significa "unir"<sup>5</sup>;
- *Thai* – A palavra *thai* é, contudo, um adjetivo de origem tailandesa, cujo significado é "[pessoa] livre", uma expressão nacionalista, a origem da qual, pela perspectiva de Peter Vail (2014, p.528), deu-se na escola Ratburana, mais tarde designada por Suan Kulap, na Tailândia.

Há vários aspetos técnicos inerentes a esta prática que podem beneficiar a performance e qualidade de movimento de um bailarino, e, muito mais num estudante em dança que, por sua via, está numa fase em que é imperativo a exploração do máximo de possibilidades e tipos de movimento. Um desses elementos técnicos está diretamente ligado à dança e aos inúmeros rituais que esta arte marcial contém. Chama-se *Wai Kru* e é uma cerimónia coreografada para homenagear os mestres dos atletas. Sempre que os lutadores queiram aplicar o conhecimento que lhes foi transmitido, juntamente com a ação de gratidão para com o mestre, começam por demonstrar esse respeito através de uma dança previamente desenvolvida, que antecede o combate. O segundo elemento técnico mais pertinente para beneficiar a prática da dança contemporânea é apelidado de *Clinch*.

Esta técnica consiste na entrega do peso do corpo com o outro, com movimentos circulares do braço e a adaptação à forma do adversário, a fim de se proteger de golpes mais agressivos.

O treino de *Muay thai* não só melhora a aptidão física geral do praticante, mas também proporciona o desenvolvimento de força e explosão, flexibilidade ativa, velocidade, resistência cardiovascular e coordenação.

---

<sup>5</sup> No dicionário de sânscrito em linha *Learn Sanskrit* (n.d., “mavy”), o termo surge definido como “to bind”.

Estes são os elementos trabalhados no *Muay Thai* que enriqueceram e irão enriquecer a prática das Técnicas de Dança Contemporânea.

Os atletas procuram saberes fundamentais relacionados com a verdade, a mente e conhecimento, para a demonstração de força e proteção espiritual a fim de enfrentar o desafio no ringue.

#### **2.4.1 O *Muay thai* como prática somática no Ensino artístico especializado**

O *Muay Thai* pode igualmente ser compreendido enquanto prática somática não só no ensino artístico especializado, com imensos benefícios para os estudantes, mas também noutros contextos, como uma atividade com efeitos positivos em doenças do foro mental. Uma vez que esta arte marcial promove várias características inerentes à prática, como por exemplo: uma escuta atenta do corpo, o desenvolvimento da consciência cinestésica e a integração entre movimento, respiração e foco mental, pode corresponder aos parâmetros técnicos básicos exigidos a bailarinos.

Para além da sua dimensão combativa, o *Muay Thai* envolve um rigoroso trabalho de coordenação motora, equilíbrio, alinhamento da postura, uma relação com o espaço e o outro, aspetos que se revelam profundamente necessários para o processo formativo de estudantes de dança.

No contexto do Ensino Artístico Especializado em Dança, a introdução das TDCont com componentes somáticas como o *Muay Thai* pode possibilitar aos alunos uma abordagem interdisciplinar, na qual os princípios de eficiência, fluidez e controlo do movimento dialogam diretamente com os fundamentos das Técnicas de Dança Contemporânea. Ao explorar os oito pontos de contacto característicos desta arte marcial, os estudantes podem transformar impulsos originalmente destinados ao combate em materiais coreográficos, ampliando assim o seu repertório expressivo e a capacidade de criação.

Ao neste tópico se falar do *Muay Thai* como uma prática somática há algo muito característico, muitas vezes julgado pelo exterior, nesta arte, que é a agressividade.

E no que essa característica inerente a essa prática poderá ser útil pedagogicamente em estudantes de dança? Como disse Catarina Câmara, Doutora e docente no mestrado de Artes Plásticas na ESAD. CR, com um vasto *curriculum* em dança e performance, “A agressividade é importante para a dança como *input* de reação de movimento” (2024,n.d.)<sup>6</sup>.

A agressividade não é uma emoção isolada, mas sim um conjunto de características, respostas e atitudes comportamentais, bastante presente em vários casos de adolescência como é o caso da faixa etária onde foi implementada toda a investigação-ação.

Esta especificidade pode ser canalizada pelos estudantes de forma positiva no âmbito da criação de movimento, dando sentido e ênfase a cada ação escolhida nessa direção.

Entre os principais contributos do *Muay Thai* como prática somática para o ensino da dança contemporânea, destacam-se:

1. **Consciência corporal ampliada** – o praticante desenvolve perceção das articulações, da transferência de peso e da organização postural;
2. **Exploração do contacto** – a utilização de diferentes superfícies corporais (punhos, cotovelos, joelhos, pés, etc.) permite investigar novas possibilidades de movimento nas Técnicas de Dança Contemporânea;
3. **Gestão de esforço** – o controlo da intensidade e a coordenação respiratória contribuem para a eficiência motora e expressividade artística;
4. **Foco e presença cénica** – o estado de atenção plena cultivado nos treinos *de Muay Thai* pode ser transposto para o palco, potenciando a qualidade performativa, levando tecnicamente os alunos à excelência.

---

<sup>6</sup> Esta nota foi retirada no contexto de uma MasterClass dada pela autora ao Mestrado em Ensino de Dança a 21 de março de 2024, na Escola Superior de Dança, em Lisboa.

5. **Resiliência e adaptabilidade** – Competências que são desenvolvidas na prática marcial que se refletem positivamente nos processos criativos e interpretativos da dança.

Assim, o *Muay Thai*, quando reinterpretado no âmbito pedagógico e artístico, constitui um catalisador inovador de movimento que, em articulação com a prática somática, a *Release Technique*, o *Contact Improvisation* no contexto das Técnicas de Dança Contemporânea, favorece a formação integral dos estudantes, permitindo-lhes integrar técnicas de diferentes áreas numa linguagem híbrida, peculiar e contemporânea.

#### **2.4.2 A influência do *Muay Thai* na progressão das Técnicas de Dança Contemporânea**

Seguindo-nos pela seguinte reflexão de Xarez: “Entendemos a Dança primeiramente como forma de Arte, em que há criação intencional do objeto artístico, enquadrada por um movimento do pensar, assente em movimentos de transcendência e sentido.” (Xarez; Batalha, 1999, p. 11). Podemos, então, depreender *a priori* que a dança no seu espectro total é a junção perfeita da criação, abertura, análise, associação, movimento e experiência.

Toda essa caracterização é ainda mais notória nas Técnicas de Dança Contemporânea, onde o corpo especializado se torna expressivo e impulsivo, aquando da sua exploração intencional no espaço e para com o outro.

A introdução de práticas corporais provenientes das artes marciais como é caso do *Muay Thai*, poderá constituir uma mais-valia para a progressão das TDCont aos alunos do terceiro ano do CPIDC, levando à transformação e estimulação de instrumentos de criação, obtendo uma linguagem de movimento mais genuína e homogeneizada apesar da sua heterogeneidade.

Nesta perspetiva, o diálogo entre o *Muay Thai* e a Dança Contemporânea não se reduz a uma fusão da forma, mas assume-se como uma prática somática de interconexão. O corpo, enquanto campo sensível e inteligente, torna-se simultaneamente recetor e emissor de energia, explorando novas dinâmicas de impulso, resistência e fluidez.

Como afirma Zhu (2023), “the integration of martial arts and dance can not only enrich artistic expression but also enhance body perception and practice, thereby forming a unique body aesthetic and expression” (Zhu, 2023, p. 3), reforçando o valor pedagógico e artístico dessa simbiose.

Posto isto, a integração de fundamentos marciais no contexto da dança pode funcionar como catalisador para a ampliação das possibilidades de movimento e para o fortalecimento da identidade interpretativa dos bailarinos em formação.

### **2.4.3 A catalisação do movimento contemporâneo através dos 8 pontos e contacto do *Muay Thai***

#### **A sua relevância para bailarinos em formação:**

Apesar da simbiose entre as artes marciais e a dança moderna já existir há várias décadas, não existem registos precisos sobre o seu início temporal nem sobre um autor-praticante específico que a tenha formalizado. Contudo, ao longo do século XX, observa-se uma crescente aproximação entre estas duas práticas, em especial através da exploração do corpo como veículo expressivo, consciente e disponível para o movimento.

A dança moderna e, posteriormente, a dança contemporânea, encontrou nas artes marciais uma fonte de princípios físicos e filosóficos que reforçam a organicidade do gesto e a integração entre força, controlo e fluidez (Novack, 1990; Laban, 1966).

Como diz S.Raimondo:

It is difficult, if not possible at all, to determine precisely the date and place of the first meeting between modern dance and martial arts. Nevertheless, researches agree that the 1970s New York City is the cradle of this phenomenon. (Raimondo, 2013, p. 23).

O primeiro contacto entre a dança e a arte marcial sempre foi com o intuito de melhorar a performance técnica do bailarino sem objetivos de tornar esta fusão numa demonstração pública. “[D]uring the 19th century Western dancers came in contact with marcial arts, even though for a long time, this blend had just regarded the technical background of the individual instead of being a public representation.” (Raimondo,2013, p. 21)

Esta proposta interdisciplinar tornou-se, após a sua realização, enriquecedora para a formação técnica e expressiva dos alunos.

Conseguimos observar, neste relatório, que a factualidade da dança contemporânea, ao ser caracterizada como um conjunto de técnicas em transmutação, dá abertura, até a época atual, para a implementação de novas simbioses, muitas delas com artes marciais, se tornaram uma mais-valia para o ensino artístico especializado e para a evolução na qualidade de movimento em bailarinos profissionais. Casos como o projeto “Convergence” da Hong Kong Dance Company que conduziu um estudo interdisciplinar entre 2018 e 2020, onde integraram artes marciais chinesas com a dança contemporânea e a dança tradicional chinesa. Podemos também verificar o uso de artes marciais como o *Taiji* e o *Qigong* na linha de movimento do coreógrafo americano Peter Chu. Sem esquecer o *Contact Improvisation* utilizado neste estágio, um conceito das TDCont que integra o *Aikido* e o *Taijiquan*, artes marciais japonesas. Estas duas artes marciais, muito diferentes das lutas de impacto como o boxe e o *Muay Thai*, focam-se mais nas torções, espirais e projeções suaves.

O objetivo não é o de destruir o oponente, mas sim de neutralizar o ataque de forma harmoniosa. Após uma pesquisa complexa neste âmbito da simbiose entre as artes marciais e a dança contemporânea, observa-se que, tanto nas artes marciais caracterizadas por movimentos de maior intensidade e impacto, quanto naquelas voltadas para a defesa pessoal e harmonização no bloqueio do ataque, existe a premissa comum de trabalhar em constante relação com outro corpo no espaço.

Como cita Yang Yuntao, director artístico da Hong Kong Dance Company e autor corporativo da Dance Magazine, sobre uma pesquisa feita à influência da aplicabilidade temporal (antes e após) das artes marciais chinesas na qualidade de movimento dos bailarinos da sua companhia: “(...) conclusion in late 2019, participants agreed that imagining an invisible sparring partner, as required for martial-arts practice, led them to respond to their surrounding physical space in unprecedented ways.” (Yuntao, 2021, p.4)

Esta pesquisa leva-nos a questionar a possibilidade de um corpo expressivo e impulsivo, usando a criatividade para imaginar um corpo invisível que reage, onde ambos comunicam, surgindo um rasto de movimento temporal em forma de pergunta-resposta, que nos leva à construção de novas dimensões espaço-temporais, mesmo sem a existência de um corpo real ‘contra’ nós.

**Figura nº 1** – *Ação-reação da imaginação de um oponente a fim de criar movimento*



### Criação de uma sequência de movimentos – exploração da qualidade de movimento

Como podemos observar no esquema acima, o facto do intérprete imaginar que tem uma pessoa à sua frente a reagir a todos os seus movimentos, analisando sempre a direção dos pontos de contacto – estímulos de criação, dá origem a uma sequência de movimentos que podem ser representados como um solo, após a intenção dada a cada ação.

Essa intenção, ferramenta implementada pelo professor, é pioneira no que toca à qualidade de movimento específica, inerente à exploração da simbiose criada entre o *Muay Thai* e as Técnicas de Dança Contemporânea.

Antes de aprofundar a catalisação dos pontos de contacto em arte dançada e os sistemas utilizados para esse fim, é importante referir que um dos estímulos – pontos de contacto, neste caso os pés, no *Muay Thai*, na sua mecânica e técnica original, batemos com a perna, mais precisamente com a tibia e não diretamente com o pé. Por achar conveniente e de facilitação exploratória para os alunos do terceiro ano do CPIDC, tendo em conta ao seu nível técnico, optou-se por utilizar os pés, e não a tibia, como estímulo de iniciação de movimento.

### **III O papel da criatividade e criação coreográfica com estudantes de dança**

Como afirma Maria José Fazenda no prefácio à tradução de *Poética da Dança Contemporânea*, de Laurence Louppe:

Em primeiro lugar, a dança contemporânea é revelada, por um lado, na complexidade das suas dinâmicas históricas e, por outro lado, na pluralidade dos seus modos de pensar sobre o mundo, de o representar, mas também de contribuir para o configurar – porque a dança não é um mero reflexo da realidade que lhe é exterior, mas é sobretudo um processo de construção de formas e de sentidos através da ação do corpo. (Fazenda *in* Louppe, 2013, p. 7)

Isto dá-nos espaço para entender que as práticas da criatividade e da criação coreográfica têm um papel fundamental no desenvolvimento dos estudantes de dança, pois toda a sistemática das TDCont vai muito além de uma mera execução técnica. Estas ferramentas são essenciais para a formação de um bailarino e ser humano pensante, livre e único na sua identidade de movimento.

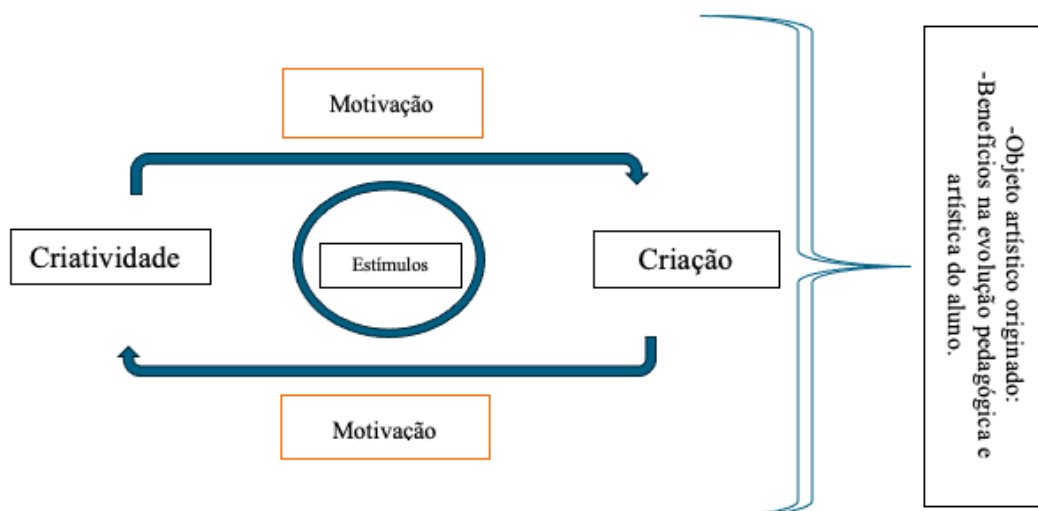
Ao construir frases coreográficas o aluno deixa de ser apenas intérprete e passa a ser autor, trazendo autenticidade à sua exploração e criação.

Tanto a criatividade como a criação, estimulam o pensamento crítico do bailarino em formação, tornando-os mais eficazes e coerentes na resolução de problemas em tempo real. O ato de criar movimentos nas TDCont exige tomar decisões, experimentar e refletir sobre possibilidades estéticas detentoras de significado.

A criatividade e a criação caminham de mãos dadas. Colocando em prática a máxima de ‘ação gera motivação’, quando falamos da criação, ou seja, a ação, esta promove a criatividade que, por sua via, quando praticada gera ainda mais vontade e motivação, para prática da criação, e de eventualmente obter a oportunidade de a expor socialmente, levando a um reconhecimento público da arte originada.

Pode-se então afirmar que: “A abertura para a criação é um ponto fundamental na formação de pessoas. Permite-lhes ir além dos conhecimentos elaborados pela humanidade como verdades absolutas e imutáveis, refletindo e interferindo sobre esses conhecimentos, reelaborando-os.” (Fiamoncini & Saraiva, 1999, p. 98)

**Figura nº 2** – *Processo de origem de um objeto artístico*



A criação dá significado à técnica, tornando a aprendizagem mais profunda e artisticamente complexa.

Por meio da prática da criação associada à criatividade, os estudantes do último ano do curso ao qual foi aplicada a investigação-ação, descobriram interesses pessoais escondidos, no âmbito da composição contemporânea, estilos e influências diversas, dando a possibilidade de desenvolver uma assinatura própria, não só como bailarino, mas também enquanto coreógrafo.

Estes processos, perfeitamente aplicáveis em contextos de estudos individuais, são essenciais para quem deseja seguir a carreira de ensino em dança ou produção. Recursos estes cruciais no âmbito do ensino artístico especializado.

Como corrobora Isabel Lobo, no seu relatório final de estágio: “[s]ão vários os autores que defendem um ensino que estimule e integre as ferramentas de composição, no contexto das aulas de técnica de dança, possibilitando ao aluno desenvolver simultaneamente as suas capacidades técnicas e artísticas, estímulo essencial da criatividade.” (Lobo, 2019, p.8).

## **IV Metodologias de Investigação**

A metodologia de investigação-ação implementada vai ao encontro do carácter deste relatório final de estágio, na medida do que dizem Reason e Bradbury, quando afirmam:

Action research, as defined by Peter Reason and Hilary Bradbury, is:

a participatory, democratic process concerned with developing practical knowing in the pursuit of worthwhile human purposes, grounded in a participatory worldview which we believe is emerging at this historical moment.

It seeks to bring together action and reflection, theory, and practice, in participation with others, in the pursuit of practical solutions to issues of pressing concern to people, and more generally the flourishing of individual persons and their communities. (Reason & Bradbury, 2001, p. 1)

Assim, serão explanadas as planificações metodológicas efetuadas para a concretização de uma pesquisa pedagogicamente credível no âmbito da criação nas TDCont.

A investigação-ação tem como propósito fomentar uma análise crítica, aprofundada e metodologicamente estruturada relativamente à sua intervenção. Quando esta análise não é executada por quem está a realizar a investigação-ação, todo o seu trabalho e todas as suas conclusões poderão cair no esquecimento, mesmo tendo qualidade e aprovação académica.

Este enquadramento pedagógico é caracterizado pela articulação entre a prática artística e prática marcial, diretamente associado à reflexão crítica e inovação metodológica, permitindo que o professor e os estudantes se assumam como co-investigadores no processo de ensino-aprendizagem.

Pois tudo se torna mais bonito quando partilhado e explorado em conjunto, como é verificado na citação de Castro e Mesquita: “[é] precisamente na importância de se embarcar numa “aventura” de reflexão e autorreflexão crítica que a aplicação da metodologia de [investigação] A[ção] se revela pertinente, para além de fornecer contributos relevantes para a investigação.” (Castro, Morgan & Mesquita, 2012, p.16). Neste caso, a mesma revelou-se um instrumento privilegiado para a experimentação das abordagens técnicas e expressivas pretendidas nesta pesquisa. Uma vez que possibilitou ciclos contínuos, previamente planeados de observação estruturada, lecionação acompanhada, lecionação autónoma/ação e análise e reflexão.

Adequando sempre as estratégias pedagógicas às necessidades e ao desenvolvimento dos alunos do 3ºano do CPIDC. Esta investigação participativa integrou ainda um *workshop* de *Muay Thai*, que irá ser abordado mais à frente, por membros da *Associação de Muay Thai da Madeira*, que conseqüentemente, favoreceu a construção de movimento mais inclusivo, flexível e adaptado às especificidades individuais de cada aluno.

Promovendo aos estudantes, assim, uma autonomia criativa e uma consciência crítica, para a criação de frases coreográficas. Sendo possível observar no quadro abaixo a diferença na qualidade e intenção de movimento antes e depois do *workshop* dado.

#### **4.1 Estágio – Plano de ação e implementação**

O presente estágio curricular teve início no segundo mês do ano letivo de 2024/25, outubro de 2024, com 60 horas obrigatórias presentes no regulamento interno do MED, terminando assim todos os objetivos práticos e analíticos em fevereiro de 2025. Todo o plano de ação da investigação e análise prático-teórica deste relatório, foi dividido em 5 meses com 3 a 4 aulas de 1h00/1h30 por semana, devidamente integrado no plano curricular do CPIDC e em concordância com o Diretor Pedagógico, o Professor Cooperante e o Professor Orientador.

A observação estruturada teve início no dia 7 de outubro decorrendo até o dia 11 do mesmo mês, conseguindo o total de 6 aulas observadas das TDCont. No que diz respeito à lecionação acompanhada, esta teve o seu início no dia 11 de outubro, tendo a sua conclusão no dia 25 do mesmo mês, tendo sido lecionadas 14 aulas de TDCont e exploração de movimento. No caso da primeira abordagem da lecionação autónoma, esta teve início no dia 28 de outubro, finalizando as metas definidas a 16 de dezembro com um total de 22 aulas estruturadamente lecionadas pela mestrandia e o Professor Cooperante. Em relação à lecionação autónoma com início a 6 de janeiro, a prática efetuada em estúdio teve o total de 39 aulas, em conjunto com as últimas 6h, 2h de observação final e 4h de preparação da apresentação e ajuda na direção de cena.

Distribuição de horas pelos meses:

- Outubro 6h> Observação Estruturada;
- Outubro 8h> Lecionação Acompanhada;
- Outubro/novembro e dezembro 20h > Lecionação Autónoma;
- Janeiro/fevereiro 20h> Lecionação Autónoma;
- Fevereiro 4h> Outras Atividades;
- Fevereiro 2h> Observação.

#### 4.1.1 Estratégias de abordagens:

Esta investigação-ação permitiu utilizar o corpo do bailarino em formação como um instrumento de diálogo, experimentação e improvisação, colocando-o simultaneamente no papel de sujeito e objeto de estudo. O processo desenvolveu-se a partir de uma observação consciente das transformações físicas, emocionais e cinestésicas que emergem quando o corpo é exposto à dualidade entre combate e expressão poética. Assim, o corpo foi entendido como território de pesquisa e como meio de tradução simbólica entre duas linguagens, o *Muay Thai* e a Técnica de Dança Contemporânea (TDCont), que, embora distintas nas suas origens, convergem na busca por eficiência, presença, equilíbrio e fluidez de movimento.

Entre o *Muay Thai* e as TDCont procedeu-se à implementação de um conjunto de exercícios integradores que evidenciam as suas intersecções técnicas e expressivas.

Estas estratégias visaram promover a transversalidade do movimento, explorando os oito pontos de contacto do *Muay Thai* (punhos, cotovelos, joelhos e pés) como motores de novas possibilidades coreográficas. Através desta simbiose, investigou-se a forma como o impulso marcial pode ser canalizado para uma dança mais consciente do peso, da gravidade e da intencionalidade do gesto. Tal abordagem permitiu, ainda, observar como o rigor disciplinar das artes marciais pode coexistir com a maleabilidade criativa da dança contemporânea, gerando uma linguagem híbrida que estimula a autonomia e a expressividade do intérprete.

Partindo do nível técnico e maturidade motora dos alunos do 3.º ano, propõe-se que a introdução dos oito pontos de contacto do *Muay Thai* se faça progressivamente e com adaptações pedagógicas claras. Sugestões metodológicas:

- **Segurança e preparação:** iniciar com exercícios de estabilidade, mobilidade articular e consciência respiratória (pré-requisito para manipular contacto próximo);
- **Transposição de exercícios técnicos para tarefas criativas:** p. ex., transformar uma sequência de trocas de *clinch* em uma frase de improvisação por contacto, ou usar ataque/defesa como mecanismo de *call-and-response* composicional.

- **Uso de LMA (Laban Movement Analysis) como ponte analítica:** empregar categorias de ‘*Effort* e *Space*’ para que os alunos verbalizem e refinem qualidades extraídas das técnicas marcialmente inspiradas;
- **Avaliação formativa:** registar evoluções em termos de precisão técnica, consciência do eixo, qualidade expressiva e capacidade de criação autónoma.

Esta estratégia de recurso a ferramentas, como as listadas acima, respeita a dupla finalidade do ensino técnico: desenvolver competências motoras e promover a autonomia criativa, integrando exercícios marcialmente informados como catalisadores de descoberta coreográfica.

## 4.2 Observação estruturada

Numa observação estruturada é imperativo obter uma organização prática bem concisa sobre quais são os objetivos a tratar durante toda a investigação. Posto isto, *a priori* neste estágio, foi recolhida o máximo de informação relativamente ao público-alvo, para permitir uma análise pertinente para o seu desenvolvimento pedagógico e artístico. Foi efetuada, também, uma verificação aos alunos presentes na investigação-ação, a fim de se avaliar se eram detentores de conhecimento e experiência no âmbito das artes marciais e do *Contact Improvisation*. Foi identificado que não havia qualquer experiência na área marcial e uma breve ‘bagagem’ no que diz respeito à prática do *Contact Improvisation*.

Foram implementadas grelhas de observação e questionários, com o intuito de analisar quantitativamente e qualitativamente a progressão técnica da prática a ser explorada. Todo este processo foi corroborado através de apontamentos em tempo real num Diário de Bordo.

## 4.3 Lecionação acompanhada

O plano de intervenção para a lecionação acompanhada foi devidamente analisado e explorado com o Professor Cooperante. Foram definidas e aplicadas competências de docência no âmbito do ensino da Técnica de Dança Contemporânea, em conjunto com o planeamento didático e metodológico.

Neste ponto, também foram analisadas as primeiras grelhas de avaliação, para que o Professor Cooperante pudesse obter diferentes perspetivas sobre o trabalho que estava a ser investigado.

#### **4.4 Lecionação autónoma**

Na lecionação autónoma, procedeu-se à criação prévia de exercícios e frases coreográficas baseadas nos estímulos impostos pelo projeto. Os oito pontos de contacto inerentes à prática de *Muay Thai* levando os alunos à exploração de um corpo impulsivo e atento. Em toda a estratégia foi incentivado o trabalho autónomo dos alunos, aquando da prática de exploração de movimento, através das diretrizes e ferramentas coerentemente sugeridas pela mestrandia. Todo o auxílio pedagógico necessário aos foi prestado aos alunos no devido ‘*timing*’, dentro e fora das aulas, com o propósito do seu desenvolvimento artístico e entendimento técnico da mecânica a ser aplicada.

Antes de relatar detalhadamente cada fase, é importante referir que a primeira etapa de qualquer investigação-ação, como qualquer outro processo, é crucial para o bom entendimento de todo o desenvolvimento que irá decorrer para um estudo específico. A abordagem aplicada foi a transmissão teórica dos objetivos da investigação, de acordo com o seu horário e organização prática estruturada, a fim de obter os resultados pretendidos no final do quarto mês. O desenvolvimento do estágio curricular foi planeado em 4 fases sequenciais, cada uma delineada com finalidades pedagógicas específicas, em consonância com as diretrizes estabelecidas pelo regulamento interno do Mestrado em Ensino de Dança.

Cada etapa implicou a adoção de procedimentos metodológicos distintos, assim como a aplicação de instrumentos diversificados para a recolha e análise de dados. Através da observação direta e sistemática, foi possível monitorizar, de forma contínua, a progressão dos estudantes, tanto no domínio técnico como na capacidade criativa, evidenciando a influência das práticas corporais inspiradas nos princípios técnicos e teóricos do *Muay Thai*, no contexto da dança contemporânea.

A integração dos oito pontos de contacto do *Muay Thai* (punhos, cotovelos, joelhos e pés) funcionou como catalisador de novas experiências corporais, potenciando não apenas o desenvolvimento físico e técnico, mas também a capacidade de exploração criativa de criação coreográfica.

#### **4.4.1 Fase inicial - Observação estruturada**

Esta fase deu-se início no dia 11 de outubro de 2024, e foi uma fase crucial para um início da investigação-ação coerente e justo à realidade. É nesta etapa que o investigador tem acesso às bases técnicas e artísticas dos alunos aos quais serão aplicados este estudo específico, podendo, assim, adaptar a organização e ideias pré-estabelecidas e alterá-las consoante as necessidades de cada aluno e da turma num todo. Cunha define que “[a] observação estruturada se caracteriza por critérios pré-estabelecidos e pela exigência de objetividade no registo, elementos essenciais para fiabilizar os dados em investigações centradas no movimento.” (Cunha, 1982.p.9) Nesta etapa inaugural, foram observadas 3 aulas de 1h30 de Técnica de Dança Contemporânea, lecionadas pela docente do departamento de dança do CEAM, e 2 aulas de 1h30 de Composição Coreográfica lecionadas pelo Diretor de Curso do CPIDC. No que diz respeito à observação das aulas de TDCCont, foi possível analisar as dificuldades e as mais-valias técnicas de cada aluno. A turma era constituída somente por 4 alunos, tornando o processo de análise mais acessível e simples.

Ao falarmos da observação da lecionação das aulas de composição coreográfica, surge uma pergunta insistente, que, por consequência, leva a uma análise de organização predefinida sobre os estímulos de criação a serem implementados.

A questão proferida por David Zambrano, no contexto da residência artística *Improvisation on Stage*, em 2024, é a seguinte: “How do you make the invisible visible with your movement?” (Zambrano, 2024)<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Esta nota foi retirada no contexto de uma Residência Artística denominada de *Improvisation on Stage* dada pelo coreógrafo David Zambrano, a 18 de abril de 2024, na *TicTac Art Centre*, em Bruxelas, na Bélgica.

Esta questão imposta naturalmente após a observação das aulas, deu abertura a desafios como:

- Que tipo de estímulos mais eficazes, em concordância com o programa pedagógico do CEAM e em interligação com o *Muay thai*, podem ser aplicados a fim de obter uma improvisação dialogada com o invisível?
- Qual o tipo de articulação sistemática de ações motoras poderão ser um *Input* de movimento, e que interpretem a agressividade inerente ao *Muay Thai*, com vista a alcançar uma interpretação perceptível nas TDCont?

#### **4.4.2 Fase A – Transmissão de material técnico e Exploração de movimento**

A Fase A, procedente à observação estruturada, foi dividida na implementação em duas estratégias. Será imperativo que os estudantes consolidem uma rede técnica e uma base estável inicial da simbiose aplicada para um conseqüente desenvolvimento exploratório saudável e credível. Concluindo que a transmissão de material técnico desempenhou um papel essencial na consolidação das aprendizagens dos alunos do CPIDC. Conforme defende Smith-Autard (2010), a técnica deve ser entendida não apenas como um conjunto de exercícios formais, mas como um meio para o desenvolvimento expressivo e criativo, apoiando a formação integral do bailarino-intérprete-criador, compreendendo, assim, a epistemologia de toda a investigação-ação. Os exercícios e sequências propostos foram concebidos para desafiar o corpo dos estudantes, promovendo tanto a precisão mecânica dos movimentos, quanto a intencionalidade artística que sustenta as Técnicas de Dança Contemporânea.

A exploração de movimento constitui, também, uma etapa fundamental no processo de ensino-aprendizagem em dança contemporânea, no ensino artístico especializado.

Esta ferramenta permitiu aos estudantes um desenvolvimento significativo no âmbito da consciência corporal.

Explorar diferentes dinâmicas de movimento e compreender as múltiplas possibilidades expressivas do corpo em simbiose com duas artes mecanicamente divergentes, ampliou o vocabulário técnico dos estudantes. Segundo Blom e Chaplin (1988), a investigação física através da improvisação incentiva a autonomia criativa e promove a descoberta de vocabulários pessoais de movimento, potenciando a articulação entre técnica e expressão artística, extremamente necessária para a formação de bailarinos.

Na primeira divisão da implementação estratégica, a transmissão de material técnico foi realizada com sucesso, pois foi possível observar a consolidação das bases técnicas desta simbiose, através da estabilidade nas transferências de peso, colocação do corpo no espaço, e o entendimento da possível amplitude máxima das extremidades do corpo. No respeitante à segunda divisão, os participantes apresentaram uma maior disponibilidade corporal, levando-os a ganhar uma textura de movimento diferente daquela a que estavam habituados, dando, assim, abertura cénica para uma exploração mais completa das formas mecânicas propostas.

Foi constatável a progressão criativa e estética dos estudantes através dos incentivos sensoriais e imagéticos aplicados ao longo das aulas.

Estrutura das sequências técnicas aplicadas:

- **Aquecimento:** sequências técnicas no solo, articuladas com a *Release Technique*, onde toda a frase se iniciava com os punhos, cotovelos, joelhos ou pés.

Objetivos Técnicos – entender o uso dos pontos de iniciação de movimento, compreender a necessidade de utilização somente dos pontos de tensão necessários, ter consciência da qualidade de movimento pretendida.

- **Centro:** Uso da exploração articular em partes e como um todo através da utilização do nível alto, médio e baixo no espaço, implementando diferentes estímulos. Trabalho de *fall and recovery* a fim de aperfeiçoar a eficácia da reação perante a ação, característica bastante presente na prática de *Muay Thai*. Implementação de sequências coreográficas com suspensões, *hinges* e espirais.

Objetivos Técnicos: Melhorar a mobilidade articular e a consciência segmentar, desenvolver a coordenação intersegmentar, essencial para sequências complexas. Transferir a fisicalidade marcial do *Muay Thai* para um contexto expressivo de dança contemporânea.

- **Travessias:** Utilização de ferramentas mecânicas do treino específico de *Muay Thai*. Exercícios em duetos para o aperfeiçoamento da rotação interna e externa da perna, trabalho de *out of balance* de um corpo para o outro, através do suporte dos pontos de contacto da arte marcial aplicada.

Objetivos Técnicos: Trabalhar a mobilidade articular da anca, com foco na rotação interna e externa, essencial para a estabilidade pélvica e o alinhamento do movimento. Desenvolver força e controlo muscular dos grupos musculares responsáveis pela rotação (adutores, abdutores e glúteos). Melhorar a capacidade de transferência rápida entre estados de rotação, aumentando a eficiência do movimento em sequências coreográficas.

- **Duetos:** O trabalho em duetos é uma base fundamental para o crescimento técnico e artístico das TDCont. Por essa via, foram implementados exercícios onde os alunos efetuavam a mesma sequência em uníssono, com deslocamentos e mudanças de desenho espaciais. Numa parte mais avançada, foi inserido o contacto indireto e direto na mesma sequência.

Objetivos Técnicos: Desenvolver a capacidade de sincronização rítmica, promovendo uniformidade na execução do movimento em grupo, reforçar a memória motora, garantindo precisão técnica na realização da sequência coreográfica; estimular a escuta corporal e visual, criando uma maior conexão entre os intérpretes e trabalhar a consistência na qualidade de movimento, independentemente de mudanças de espaço ou de direção.

- **Cool-down:** Regulação da respiração e consciência corporal, através de técnicas de respiração diafragmática. Alongamentos realizados de forma lenta e controlada, priorizando a musculatura mais solicitada durante a aula, especialmente os ombros e braços (punhos e cotovelos); quadríceps, ísquio tibiais e adutores (joelhos) e por fim uma massagem na planta dos pés.

Objetivos Técnicos: Libertar tensões acumuladas durante a prática, retornar ao ritmo cardíaco normal promovendo a recuperação muscular e o aumento da amplitude articular.

#### **4.4.3 Fase B – *Workshop de Muay Thai* (o antes e o após – diferença na qualidade de movimento)**

A implementação do workshop de *Muay Thai* constituiu-se como uma etapa fundamental desta investigação-ação, funcionando como um catalisador de transformação técnica e criativa na formação dos alunos do 3.º ano do Curso Profissional de Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira, e fazendo com que os estudantes obtivessem um melhor entendimento sobre a estrutura mecânica desta arte marcial. A proposta assentou na integração dos oito pontos de contacto do *Muay Thai* — punhos, cotovelos, joelhos e pés — como ferramentas para expandir a consciência corporal, a fisicalidade e a expressividade dos bailarinos.

Esta etapa foi crucial para uma compreensão mais coerente e significativa dos conteúdos técnicos implementados no estágio. Após um inquérito sobre quantos alunos haviam tido contacto com as Artes Marciais e concluindo que o resultado do mesmo era nulo, houve uma progressão visivelmente significativa na aquisição de qualidade de movimento pretendido após a realização do *workshop*.

“The workshop has become a popular method in educational settings ... because it can promote active and genuine participation (...) Workshops have pre-defined goals; and workshops promote active and genuine participation.” (Ørngreen & Levinsen, 2017, p.70).

Após toda a análise técnico-prática, no gráfico 1, da página 68, podemos observar a diferença de qualidade de movimento dos estudantes antes e depois do *Workshop de Muay Thai*.

A aplicação do *workshop* demonstrou ser uma ferramenta eficaz, onde a experiência evidenciou o potencial das metodologias híbridas, através das quais as práticas corporais, aparentemente distintas, convergem para enriquecer a formação do estudante em dança, promovendo corpos versáteis, criativos e preparados para os desafios do ensino artístico especializado, no contexto performativo e em desafios inerentes à vida profissional artística, onde a adaptação é uma imperatividade da área.

Contudo, a interligação entre práticas distintas, e a implementação de dispositivos participativos, tornou possível o reconhecimento quantitativo e qualitativo, incluindo os seus benefícios e limitações técnicas e expressivas dos estudantes do CPIDC.

Após um diagnóstico observado através de registos em diário de bordo e observação direta, é importante reportar as limitações técnicas e performativas existentes antes do *workshop* e a evolução depois do mesmo.

No que concerne às limitações do antes, foi possível observar que:

- Havia falta de potência e precisão nas ações executadas, na execução de um tipo de movimento fluído, característica predominante das TDCont;

- Notou-se alguma falta de estabilidade em situações de desequilíbrio, como os *out of balance* durante a *fall and recovery*, resultando em insegurança técnica e expressiva;

- Também foi visível que os alunos detinham contactos físicos pouco conscientes, ou seja, a relação física entre pares era limitada, sendo utilizada apenas como recurso coreográfico, sem intenção mecânica ou expressiva. Não era praticado o trabalho de ‘dueto com um colega invisível’;

- Por fim, foi notória a respiração desconectada do movimento. A ausência de técnicas respiratórias aplicadas ao movimento resultou em fadiga precoce e dificuldade em manter a energia em sequências longas. O esforço não era gerido da melhor maneira.

Após a realização do *workshop* os alunos apresentaram melhorias significativas em vários aspetos da técnica e da qualidade do movimento, no que diz respeito à TDCont. A análise comparativa demonstrou uma evolução clara, tanto na dimensão física, como na expressividade e consciência corporal:

- A potência e a fisicalidade dos movimentos e ações foram aumentadas. Os bailarinos passaram a executar movimentos com maior explosão, demonstrando uma força física controlada e precisa, evidenciando segurança no uso da energia durante a sequência coreográfica;

- Houve também uma melhor gestão do desequilíbrio (*Out of Balance*). O treino constante de *fall and recovery* promoveu estabilidade dinâmica, tornando os movimentos mais seguros e fluídos, sem esquecer a assertividade de ações, especialmente em duetos;

- O contacto físico enquanto ferramenta expressiva deixou de ser usado apenas como recurso técnico, passando a fornecer meios de comunicação e criação, fundamentais na dança contemporânea;

-Por último, a respiração começou a ficar integrada com o movimento, proporcionando ainda mais qualidade e dinâmica nas ações pretendidas, tendo os estudantes aprendido a regular a respiração para sustentar a energia física e emocional, reduzindo assim o cansaço e aumentando a resistência em sequências coreográficas mais longas.

**Tabela nº5 - Comparação Técnica Antes e Depois do Workshop de Muay Thai.**

<b>Comparação Técnica Antes VS Depois Workshop</b>		
<b>Aspetos Avaliados</b>	<b>Antes do Workshop</b>	<b>Depois do Workshop</b>
<b>Qualidade de Movimento</b>	Fluído, porém, sem potência nem definição clara	Dinâmico, potente e expressivamente definido
<b>Gestão de Equilíbrio</b>	Insegurança em quedas e suspensões	Dinâmico, potente e expressivamente definido
<b>Contatos Físicos</b>	Superficiais e pouco conscientes	Intencionais e comunicativos.
<b>Respiração</b>	Desconectada do movimento	Conscientes, expressivos e mecânicos

Em reflexão e depois de toda a análise técnica e mecânica estar garantida, podemos concluir, que, a implementação do *workshop* neste estágio, enalteceu ainda mais a especificidade da linguagem de movimento de toda a investigação, tornando possível uma simbiose, que *a priori* poderia nem funcionar para, nem atribuir benefícios aos em formação.

#### **4.4.4 Fase C – Consolidação do material através da criação de um espetáculo**

A criação de um espetáculo representou a fase culminante do processo pedagógico e criativo, tendo funcionado como síntese do processo e consolidação do conhecimento adquirido, gerando um espaço de aplicação prática dos conteúdos trabalhados.

No âmbito desta investigação-ação, a construção coreográfica, baseada nos oito pontos de contacto do *Muay Thai*, possibilitou aos alunos do 3.º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira a oportunidade de integrar, consolidar e expandir os conteúdos técnicos explorados em aula.

A criação do espetáculo não se restringe à apresentação pública, mas constitui um instrumento pedagógico estruturante, interligado com a formação em contexto de trabalho, onde o estudante reforça o vocabulário técnico através da repetição, variação e adaptação de sequências previamente estudadas durante o estágio.

A integração de elementos oriundos do *Muay Thai* revelou-se particularmente significativa, pois estimulou os alunos a experimentar o movimento sob diversas perspetivas, explorando conceitos como a reação rápida, coordenação intersegmentar e controlo da postura. Este processo permitiu expandir o repertório motor e a expressividade, aspetos que, segundo Smith-Autard, são fundamentais no contexto educativo, dado que “(...) a performance é o momento em que a técnica, a criatividade e a expressividade convergem, proporcionando ao intérprete uma experiência completa de desenvolvimento artístico” (Smith- Autard, 2002, p. 57).

Paralelamente, a criação do espetáculo possibilitou aos alunos desenvolverem competências relacionais, nomeadamente na interação com colegas e com a audiência. Este diálogo, mediado pelo corpo, reforçou a consciência espacial e a responsabilidade coletiva, aspetos também salientados por Bond e Stinson, que referem que “a aprendizagem em dança atinge níveis mais profundos quando os estudantes têm oportunidade de criar e apresentar, refletindo criticamente sobre as suas escolhas artísticas” (Bond e Stinson, 200, p. 112).

Além de um momento performativo, o espetáculo constituiu uma ferramenta de avaliação contínua, alinhada com os princípios da investigação-ação do MED.

A análise do processo criativo e da apresentação final permitiu recolher dados qualitativos sobre a eficácia da metodologia aplicada, observando-se melhorias na qualidade do movimento, na autonomia criativa e na integração técnica dos alunos. Deste modo, a criação do espetáculo configurou-se não apenas como desfecho artístico, mas também como etapa essencial de validação da investigação, ligando a prática performativa à reflexão crítica.

#### **4.4.5 Fase D- Fase Final - Criação coreográfica do espetáculo *Duas Dela***

O espetáculo intitulado *Duas Dela* teve a duração de 17 minutos e foi apresentado no Mudas – Museu de Arte Contemporânea da Madeira. Participaram os estudantes do 1º, 2º e 3º anos do CPIDC do CEAM e 3 bailarinos profissionais, a fim de construir um espetáculo mais coeso, proporcionando a oportunidade de todos os alunos do CPIDC participarem na experiência formativa e contexto de trabalho do Conservatório da Madeira.

A criação deste espetáculo, especificamente representou a fase culminante do processo pedagógico e criativo, funcionando como síntese do sistema de linguagem adquirido e espaço de aplicação prática dos conteúdos técnicos trabalhados.

Dando espaço para que uma nova porta artística se abrisse à inovação da ação explorada durante o estágio. Este processo permitiu expandir o repertório motor e expressivo, aspetos que, segundo Smith-Autard são fundamentais no contexto educativo, dado que “(...) a performance é o momento em que a técnica, a criatividade e a expressividade convergem, proporcionando ao intérprete uma experiência completa de desenvolvimento artístico” (Smith- Autard, 2002, p. 57).

Paralelamente, a criação do espetáculo possibilitou aos alunos desenvolverem competências relacionais, nomeadamente na interação com colegas e com a audiência, um dos fatores inerentes ao regulamento interno do CEAM. Este diálogo, mediado pelo corpo, reforça a consciência espacial, o *modus operandi* de participar num espetáculo de dança e a responsabilidade coletiva. Aspetos salientados no programa curricular do CPIDC.

Além de um momento performativo, o espetáculo poderá, ainda, constituir-se como uma ferramenta de estudo contínuo, sempre alinhada com os princípios desta investigação-ação. A análise do processo criativo e da apresentação final permitiu recolher dados qualitativos sobre a eficácia da metodologia aplicada.

*Duas dela* é uma performance de dança contemporânea de carácter inovador, onde podemos acompanhar o processo prático de uma bailarina que se encontra no epicentro de um confronto interno entre duas energias opostas.

A performance explorou a dualidade que define a sua existência. Por um lado, ela é a encarnação da leveza e da feminilidade da dança, movendo-se como uma *Sylphide*<sup>8</sup>, transportando os seus gestos para ambientes de bailados clássicos. Por outro, a sua alma grotesca e fria emerge com uma determinação bem exposta, pronta para desafiar limites e conquistar o impossível.

As sequências coreográficas refletem a tensão entre a suavidade e a intensidade, a harmonia e a força, revelando como essas energias aparentemente opostas, coexistem e podem, no final de tudo, complementar-se.

O espetáculo caracterizou-se por uma narrativa peculiar, dividida em seis cenas:

1. Introdução das personagens através da simbolização da entrada num ringue e reconhecimento do sistema de linguagem;
2. Dueto misto que representa a força masculina e a força feminina, tornando-se num só. Foi visível uma qualidade de movimento mais fluída e característica da técnica de dança contemporânea, onde a interpretação revela a vulnerabilidade da luta e a necessidade do suporte emocional de outro alguém;
3. Trio masculino através do qual reflete a robustez, potência e capacidade muscular inerente ao homem. Este trio foi baseado no *Wai kru*, o ritual tailandês onde os atletas que vão competir retribuem, através de uma sequência de movimentos dançados, o respeito pelos, e a gratidão aos seus mestres;
4. Coreografia de grupo na qual foi interpretada a ação-reação da exploração de movimento em aula, dando ênfase à potencialidade transformadora e eficaz que as ações de uma mulher podem ter;
5. Coreografia de grupo onde as simbioses entre os dois sistemas de linguagens distintos provocam uma reflexão dançada sobre a possibilidade da coexistência e abordagem de duas energias opostas dentro de um corpo humano;

---

<sup>8</sup> É um ser alado, leve e etéreo, associado à beleza e ao ideal feminino.

6. Coreografia final, de grupo, onde se desenvolveu o culminar de todo o espetáculo, lançando um repto à sociedade, em especial às mulheres, sobre toda a narrativa da história. (*vide* no apêndice E). No que diz respeito à qualidade de movimento da coreografia final, esta intercalou com a dinâmica de movimento da *Release Technique* e a exploração de movimento articular praticado nas aulas de *Contact Improvisation*.

No âmbito deste culminar artístico-técnico, a construção coreográfica baseada nos pontos de ataque da arte marcial, constituiu um elemento pedagógico estruturante à qual os alunos reforçaram o seu vocabulário técnico através da repetição de sequências coreográficas aplicadas no cenário performativo. Através da combinação de elementos das Técnicas de Dança Contemporânea e de elementos do *Muay Thai*, a *performance* convidou o público a testemunhar a beleza do paradoxo humano, onde a leveza e a agressividade se fundem, criando uma expressão única de paixão e transformação. Em *Duas Dela* não nos limitamos ‘apenas’ em desafiar os limites dos movimentos e explorá-los ao máximo, mas também desvendar uma narrativa poderosa sobre a luta interna que todos enfrentamos na busca do equilíbrio entre os nossos desejos e as nossas realidades.

Deste modo, a criação do espetáculo configurou-se não apenas como desfecho artístico, mas também como uma etapa essencial de validação da investigação, ligando a prática performativa à reflexão crítica.

## **V. Questionários, quantificação de dados e apresentação de resultados**

A implementação desta técnica em toda a pesquisa metodológica deste relatório, foi fulcral para a evolução da qualidade de movimento coreográfico dos estudantes.

Neste estágio foi possível observar que o *Contact Improvisation* serviu como ponte entre a fisicalidade do *Muay Thai* e a exploração criativa inerente à prática das TDCont.

Na articulação com o tema deste relatório, os oito pontos de contato do *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento nas TDCont, o *Contact Improvisation* é assumido como um laboratório pedagógico e criativo onde os pontos de impacto e contacto da arte marcial, foram reinterpretados e transformados em material coreográfico, dando origem a um espetáculo designado de *Dois Dela*, em cooperação com as três técnicas implementadas na investigação-ação.

A nível de aplicabilidade pedagógica, esta simbiose fortaleceu a técnica dos estudantes em dança, melhorando a sua resistência física, onde houve transformação da complexidade da qualidade de movimento, inspirando, assim, novas formas de criação coreográfica, aliando o rigor técnico à liberdade expressiva, observando-se um desenvolvimento significativo dos estudantes num todo.

A promoção da prática criativa permitiu que os mesmos explorassem, e, até encontrassem a sua voz artística, exprimindo emoções e sensações, por meio do movimento criado. Incentivando a autonomia e a capacidade dos alunos do terceiro ano do CPIDC, para resolverem desafios criativos em estúdio, como compor uma sequência tecnicamente intencional, levando esta apresentação de resultados para uma eventual implementação dos estímulos de investigação no programa curricular dos Projetos de Aptidões Profissionais, criação dos estudantes finalistas do CPIDC.

Durante as aulas de *Contact Improvisation* e Composição, foi nítido que quando o estudante explorava o movimento criativo, em repercussão, o mesmo acabava por entender melhor como é que o seu corpo funcionava e como se pode aplicar a técnica de forma expressiva dentro de um contexto investigativo.

Onde o ponto de fusão da sinergia obtida entre as duas artes foi benéfico em vários campos técnicos e expressivos como pode ser verificado na seguinte tabela:

**Tabela nº 6 – Demonstração da sinergia obtida entre as duas artes.**

<b>Aspetos</b>	<b>Arte Marcial – <i>Muay Thai</i></b>	<b>Técnica de Dança Contemporânea</b>	<b>Ponto de fusão – sinergia</b>
<b>Objetivo Principal</b>	Promover a defesa pessoal e combate, com foco em eficácia, resistência e estratégia.	Incentivar a expressão artística, comunicação emocional e narrativa através do movimento.	Fomentar a intervenção de ambos no trabalho do corpo como ferramenta de expressão e domínio técnico. O corpo é o instrumento de trabalho.
<b>Pontos de contacto corporais - Estímulos de criação</b>	Oito pontos principais de contacto: punhos, cotovelos, joelhos e pés.	O corpo como um todo, com ênfase em fluidez, queda, recuperação e manipulação do peso e do espaço.	Os oito pontos do <i>Muay Thai</i> enriqueceram a expressividade e a variedade gestual na dança.
<b>Alinhamento corporal</b>	Estrutura vertical, base de dois apoios, estável, mas relaxada, preparada para ataque e defesa.	Postura variável, fluida e adaptável, que se reinventa constantemente.	Consciência do centro de gravidade e da base corporal aplicável em ambas.
<b>Mecânica do movimento</b>	Explosiva, direta, baseada em impulso, velocidade e precisão.	Orgânica, contínua, explorando fluxos, suspensões e quebras.	Ambas usam o peso, força, intenção e direção do movimento explorado. Obtenção de diferentes qualidades de movimento e dinâmicas.
<b>Relação com o</b>	Espaço usado	Espaço como elemento	Conexão espacial

<b>espaço</b>	estrategicamente para aproximação ou afastamento do adversário.	cênico, explorado em todas as direções e níveis.	consciente que pode gerar improvisação e criação coreográfica. Manipulação do espaço.
<b>Relação com o outro</b>	Oponente como adversário a ser neutralizado ou controlado. Estado total de <i>awareness</i>	Parceiro como colaborador no processo criativo ou performativo.	Ambos exigem escuta corporal ativa, confiança e leitura precisa do movimento do outro.
<b>Treino Físico</b>	Foco em resistência, força, velocidade, coordenação, reflexos e disciplina marcial.	Foco em flexibilidade, fluidez, expressividade e coordenação.	O fortalecimento físico do <i>Muay Thai</i> complementa a expressividade da dança.
<b>Princípios internos</b>	Disciplina, respeito, estratégia mental, autodefesa.	Liberdade criativa, autoexpressão, consciência emocional e corporal.	Desenvolvimento do autocontrole, foco e presença cénica.
<b>Benefícios para estudantes do ensino artístico especializado</b>	Amplia força, coordenação, resistência e disciplina.	Estimula a criatividade, improvisação e técnica artística.	Formação integral: corpo forte e expressivo, pronto para criação coreográfica.

Após a análise da tabela acima, podemos verificar que existem 3 pontos fundamentais a ter em consideração. As diferenças principais, os benefícios da simbiose e a aplicabilidade pedagógica. Em relação às diferenças principais entre as duas artes, foi encontrada somente uma diferença: o *Muay Thai* é um desporto mais funcional e combativo, enquanto a dança contemporânea é artística e expressiva.

Mas este ponto é mais complexo do que é demonstrado *a priori*. Para melhor entendimento, cito um texto do livro *Sistemática Da Dança – Projeto Taxonómico* de Ana Paula Batalha e Luís Xarez, que distingue o desporto, que podemos aqui relacionar ao *Muay Thai*, e a arte, que associamos à dança:

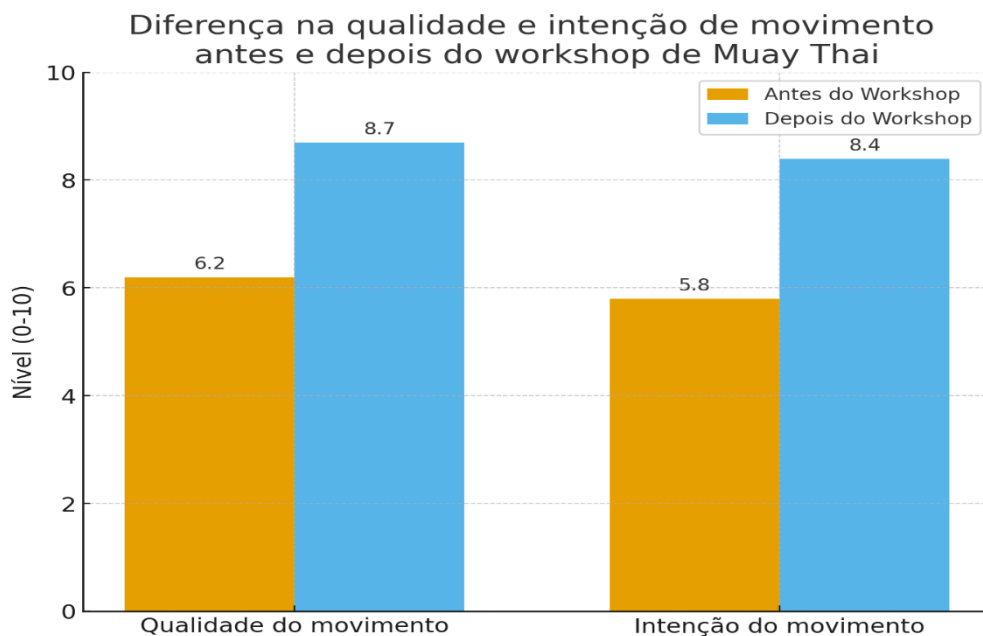
Enquanto na Dança o essencial é a *qualitas* da Arte, no Desporto é a *quantitas* da competição. Enquanto o Desporto é agir (*praxis*) com o fim em si mesmo e em que o gesto finaliza a ação determinada, a Dança é fazer (*poesis*), pontencialidade, requisitando a necessidade de interpretação, em que um fim, outro que em si mesmo, é uma medialidade pura e, portanto, sem fim, em que o gesto é comunicação de uma comunicabilidade. No Desporto, temos uma diminuição do imaginário, temos um espaço próprio, um tempo preciso e pode ter uma apreciação estética. (Xarez; Batalha, 1999, p.13).

Por outras palavras, podemos afirmar que a dança trabalha o corpo na sua ontologia, enquanto no *Muay Thai* o trabalho corporal é mais assertivo e pragmático com um objetivo conciso.

No entanto, quando incorporamos os oito pontos de contato do *Muay Thai* como estímulos de criação na Dança Contemporânea, há uma expansão de vocabulário gestual, desenvolvendo uma consciência corporal nitidamente completa, como se pode observar na tabela 3.

Esta investigação-ação permitiu usar o corpo de um bailarino em formação como um instrumento de diálogo e improvisação. Todos estes resultados positivos da articulação de mecânicas heterogêneas, foi intensificado através da participação dos estudantes no *workshop* de *Muay Thai*, obtendo uma significativa qualidade do movimento consolidado como podemos observar no gráfico seguinte:

**Gráfico nº 1** – *Dados quantitativos sobre a qualidade de movimento antes e depois do workshop.*



Como podemos compreender no gráfico acima, houve um crescendo positivo na qualidade de movimento dos estudantes, após a experiência do *workshop* de *Muay Thai*. O que revela a importância de aprender e compreender primeiramente a mecânica da arte marcial, a fim de obter uma simbiose genuína entre o *Muay Thai* e as TDCont.

Além disso, a utilização desta metodologia de investigação-ação contribuiu para aproximar a investigação académica da realidade prática. Através dela foi possível problematizar questões centrais da formação artística, como a exploração do movimento, a integração da improvisação, a relação corpo-espço e a interdisciplinaridade com o *Muay Thai*, são ferramentas que promovem um ensino que não se limita à transmissão técnica, mas que estimula a produção de conhecimento artístico e pedagógico no Ensino Artístico Especializado.

Neste sentido, a investigação-ação, aplicada ao ensino da dança contemporânea no CEAM, permitiu transformar o estúdio num espaço de experimentação contínua, onde a prática performativa se aliou à interpretação crítica.

Esta abordagem não só potenciou a qualidade da formação oferecida pela instituição cooperante no âmbito do Ensino Artístico Especializado, como também reforçou a valorização da dança contemporânea enquanto área de produção de conhecimento crítico e inovador, com inúmeros benefícios para a progressão de um bailarino em formação.

No que se refere à análise dos questionários, observou-se uma curiosidade distanciada inicial por parte dos estudantes relativamente à compreensão da proposta apresentada pela abordagem adotada. Ao longo do tempo, a prática aliada à análise, transformou uma atitude de receio por partes dos estudantes numa curiosidade positiva e ambiciosa.

Alcançando assim, uma compreensão proveitosa da utilidade das ferramentas marciais na catalisação dos movimentos contemporâneos dos estudantes do CPIDC.

## Entrevista

Entrevista ao bailarino profissional João Santos, onde são analisadas as diferenças dos fatores técnicos e artísticos de uma pessoa externa ao estágio que interpretou coreograficamente o espetáculo, mas não experienciou nem o *workshop* de *Muay Thai*, nem a dinâmica contínua da transmissão de conteúdo da simbiose.

- A. **Investigadora:** Primeiramente, e a fim de contextualizar o leitor, pode falar um pouco sobre a sua experiência como bailarino e intérprete em projetos de dança contemporânea?
- B. **João Santos:** Comecei aos 14 na Escola de Dança do Funchal, de ensino articulado. Terminei os estudos e fui tirar a licenciatura no Chipre, na universidade PERA GAU - School of Performing Arts, no departamento de criação e interpretação. Trabalhei com coreógrafos de renome tais como: Alan Fuentes Guerra, Barbara Bardaka, Guilia De Stefano, entre outros. Trabalhei também como *freelancer* e como professor de técnicas de dança e laboratórios coreográficos, abrangendo todas as faixas etárias.

- A. **Investigadora:** Qual foi a sua percepção inicial ao ser convidado para integrar este espetáculo, sabendo que existia uma componente ligada ao *Muay Thai* no processo de criação?
- B. **João Santos:** O que me cativou mais foi a possibilidade de participar num processo criativo de um coreógrafo diferente. E entender a sua metodologia de criação.
- A. **Investigadora:** Como descreveria a sua experiência enquanto intérprete no espetáculo, tendo em conta que não participou no *workshop* de *Muay Thai*?
- B. **João Santos:** Facilita sempre ter uma abordagem primária de outra prática não inerente à dança. Mas isto sou eu, enquanto bailarino profissional, o seja, o meu *background* ajudou-me na eficácia e na integração da experiência. Mas sem dúvida que teria sido um extra positivo para o processo de entendimento da mecânica do movimento.
- A. **Investigadora:** Conseguiu observar diferenças na qualidade técnica entre os intérpretes que realizaram o *workshop* e a sua própria adaptação à abordagem corporal do movimento imposto?
- B. **João Santos:** Sim. Mas senti que os alunos deviam ter mais maturidade para entender a necessidade de um *workshop*. O *workshop* é essencial, mas os alunos não conseguiram recolher a informação necessária para a sua finalidade.
- A. **Investigadora:** Que desafios técnicos encontrou ao integrar movimentos que têm origem em estímulos provenientes das artes marciais?

B. **João Santos:** O detalhe da estilização do movimento foi mais complexo, para o meu entendimento. Não consegui chegar aos detalhes impostos necessários.

A direção dos movimentos também era difícil, pois, não havia tempo suficiente para aperfeiçoamento e interiorização dos detalhes e amplitudes da ação.

A. **Investigadora:** Se tivesse participado no *workshop* de *Muay Thai*, o que acha que teria mudado no seu movimento e interpretação coreográfica?

B. **João Santos:** Teria sido mais fácil de interiorizar a mecânica do *Muay Thai*, e, posteriormente, teria mais autonomia para me auto corrigir.

A. **Investigadora:** Considera que as fusões de técnicas, provenientes das artes marciais com a dança contemporânea, acrescentam algo positivo ao repertório evolutivo da técnica do bailarino?

B. **João Santos:** Sim. Foi uma perspetiva menos comum, mas superpositiva pelo facto de haver a integração de variedades de ferramentas mecânicas para o aperfeiçoamento da qualidade de movimento e a existência de diferentes *inputs* de ações coreográficas... Não é mono-focal, é interdisciplinar. Foi possível explorar, aplicar e aperfeiçoar várias ações e qualidades de movimento numa sequência só.

C. Sendo eu um bailarino profissional e tendo um passado académico com trabalho de coreógrafos e metodologias diferentes bastante plural, através dos novos conceitos e deste novo sistema de implementação de ferramentas coreográficas, sinto que consegui construir uma nova perspetiva para visitar conceitos esquecidos.

A. **Investigadora:** Na sua perspetiva, qual foi o maior impacto artístico e pedagógico deste espetáculo?

- B. **João Santos:** Pedagógico – trabalhar um novo processo e método criativo, artístico – foi sem dúvida a temática da peça num todo.
- A. **Investigadora:** Para finalizar, gostaria de deixar alguma mensagem para alunos e professores que exploram novas metodologias de ensino através da interdisciplinaridade?
- B. **João Santos:** É uma necessidade importante para o repertório da dança contemporânea obter novas ramificações e estímulos coreográficos tanto para os estudantes como para os professores. Urgência em inovar, explorar e descobrir algo novo para um bem comum. Dando especial ênfase à necessidade de curiosidade por parte dos professores, para não permanecerem sempre na mesma metodologia ou sistema técnico.

## VI Reflexões finais

Esta pesquisa prática centrada na simbiose da Arte Marcial - *Muay Thai* e as Técnicas de Dança Contemporânea, levam a reflexões epistemológicas, ou seja, a análise e reconhecimento da natureza, origem e fundamentos do propósito mecânico, educacional e artístico desta investigação. O estágio foi diretamente direcionado para a prática letiva da exploração e aplicação de uma interligação de sistemas mecânicos, com o objetivo de originar um mecanismo de criação de movimento técnico, capaz de gerar criações coreográficas estimulantes ao vocabulário performativo do aluno.

Esta investigação revelou-se importante em outros contextos, que não pedagógicos, no âmbito da dança contemporânea, oferecendo a possibilidade de uma sistematização metodológica atípica, registada nas páginas acima, afim de promover uma criação de conteúdo coreográfico mais completo, com possível aplicação em companhias profissionais.

Em termos sistemáticos pode-se descrever este processo inovador e benéfico da seguinte maneira:

- Realização de um estudo primário aos participantes, sobre os quais serão aplicadas as metodologias em questão, visando a obtenção de informações técnicas e artísticas, com o intuito de uma construção adequada do processo;

- Preparação do corpo a partir da utilização das ferramentas de transferências de peso, de estabilidade e gestão de esforço vindas da arte marcial - *Muay Thai*;

- Implementação do trabalho de exploração de corpo e espaço, e, corpo no espaço;

- Estudo gestual das ações corporais incluindo a imagética, a fim de aperfeiçoar a capacidade de ação-reação, o já referido *Sparring*;

- Iniciação ao desenvolvimento do contacto entre corpos e exploração das superfícies através dos oito pontos de contacto, promovendo a descoberta comunicativa conjunta entre heterogenias;

- Contextualizar dramaturgicamente, e cultivar a prática da intenção dos movimentos consolidados a partir da exploração em solos e duetos;

- Unificação e análise do objeto artístico criado.

Em reflexão autodidática foi possível concluir que as implementações de certas práticas exteriores ao mundo da dança cativam e incentivam à pesquisa, por bailarinos em formação, da necessidade do entendimento da exploração do corpo por partes, e como um todo, através de estímulos de criação alteros. Entender o porquê das ações e integrações de interdisciplinaridades específicas, com o propósito de atingir a evolução qualitativa e técnica do movimento. A viabilidade deste processo resultou da integração sistemática de instâncias dedicadas à reflexão crítica e à análise aprofundada dos conteúdos práticos desenvolvidos, os quais foram progressivamente aplicados ao longo das distintas fases do estágio e do percurso investigativo.

Para corroborar estas afirmações, e, conforme apontado em *Functional Movement Analysis in Dance*, “[...] the analysis functional movement provides a base for optimizing complex motor skills” (Schärli,2016, p.1), elemento central quando se constrói um mecanismo de criação de movimento técnico para bailarinos em formação.

Em reflexão, analisamos que as TDCont impõem a necessidade de inovação e transmutação das suas estéticas e sistemas de movimento. Estes impulsos artísticos proporcionam aos estudantes de dança uma liberdade de aperfeiçoamento e dinamização do seu repertório, a fim de elevar, *a posteriori*, a educação do Ensino Artístico Especializado. Por isso mesmo, e, como diz Laurence Louppe: “[a] obra coreográfica contemporânea deve ser polimorfa. Decorre de um propósito original que funde os seus próprios códigos, os seus conteúdos e, simultaneamente, os seus modos de atualização.” (Louppe, 2022, p.290).

Foi com esse intuito que esta investigação-ação abraçou a incerteza do estudo de uma simbiose específica e peculiar, valendo-se da rede, já existente, das técnicas de dança contemporânea vanguardistas. O que impulsiona projetos como este, que são uma mais-valia para o ramo artístico-educacional.

## VII Conclusões

Após várias reflexões finais, umas analiticamente específicas e outras mais abrangentes, obtivemos uma primeira e crucial conclusão: a simbiose estudada neste estágio é factualmente aplicável tanto no contexto do Ensino Artístico Especializado, como em outros contextos de carácter profissional.

À luz da análise realizada acima, e considerando as especificidades de movimento pretendido e as identidades coreograficamente exploradas pelos estudantes do 3.º ano, verificou-se que, em consonância com o nível de ensino frequentado, estes demonstraram uma notável competência criativa, bem como uma crescente autonomia na conceção e liderança de propostas coreográficas coletivas. Tal desempenho revela a capacidade de articular e aplicar, de forma integrada, os diversos saberes adquiridos ao longo da implementação deste estágio, refletindo um desenvolvimento técnico, artístico e pedagógico consistente, que se alinha harmoniosamente com os objetivos formativos do Ensino Artístico Especializado em Dança.

A presente prática aplicada permitiu evidenciar que a integração de práticas corporais provenientes de outras áreas disciplinares pode constituir-se como uma ferramenta inovadora e eficaz no ensino das Técnicas de Dança Contemporânea. Conclui-se, que, a simbiose entre estes dois universos promoveu não apenas a diversificação do vocabulário performativo dos alunos, mas também o desenvolvimento da sua autonomia criativa. De salientar, também, a sua capacidade de estimulação da exploração do corpo enquanto uma entidade total, mantendo, ainda, uma pormenorização de carácter detalhado.

Os resultados obtidos indicam que a introdução destes oito estímulos e da implementação de uma grande parte do sistema de treino e filosofia do *Muay Thai*, contribuiu significativamente para a melhoria da qualidade do movimento, permitindo aos estudantes refletir sobre os processos mecânicos e artísticos subjacentes à criação coreográfica.

Este processo, sustentado por momentos sistemáticos de reflexão crítica, revelou-se fundamental para consolidar a aprendizagem e fomentar uma abordagem que valoriza a interligação entre a teoria, prática e criação.

Interligando novos códigos, conteúdos e modos de atualização contemporâneos, esta investigação demonstrou que a inovação estética e a transmutação dos sistemas de movimento são essenciais para responder às exigências de uma dança contemporânea em constante evolução e, por fim, entender essa necessidade. Assim, a articulação entre a tradição técnica e a experimentação interdisciplinar emerge como um caminho credível e enriquecedor para a formação de intérpretes-criadores, capazes de dialogar criticamente com a sua prática artística.

Deste modo, conclui-se que a proposta pedagógica desenvolvida não só contribuiu para o desenvolvimento de fatores académicos dos estudantes envolvidos, como também evidenciou a importância de uma abordagem que privilegia a investigação, a experimentação e a integração de novas linguagens corporais no contexto do Ensino Artístico Especializado.

Este estudo deixa, assim, um contributo relevante para futuras propostas de práticas pedagógicas e para a reflexão sobre os processos de ensino e criação em dança contemporânea, sublinhando a necessidade contínua de inovação, abertura e diálogo entre diferentes formas de conhecimento. Alertando positivamente para um ensino onde reside a prática de uma partilha mútua de conhecimento e criatividade, dos professores para com os alunos e dos alunos para com os professores.

A escolha da simbiose veio responder à vontade de pensar num processo orgânico do resultado das partes em conjunto, onde existe uma unificação e não somente, uma colaboração como um processo de interdisciplinaridade. Conclui-se assim que a reflexão sobre a implementação deste estágio, pode ser interpretada à luz de áreas de estudo de natureza interdisciplinar, como por exemplo os estudos arquipelágicos, compreendidos como uma área do saber dedicada ao pensamento em torno de articulações de partes e conjuntos.

### **Aplicabilidades futuras do estudo teórico-prático:**

A proposta pedagógica e artística desenvolvida neste Relatório Final de Estágio, assente numa abordagem de simbiose entre corpo, técnica e criação, revela um vasto potencial de expansão, tanto no âmbito do Ensino Artístico Especializado como em contextos profissionais e interdisciplinares. Esta metodologia, que privilegia a articulação entre a prática e a reflexão crítica, permite projetar-se para diferentes níveis e realidades de ensino, adaptando-se às necessidades de variados públicos e graus de maturidade artística.

À luz do pensamento arquipelágico, compreendido como uma forma de entendimento do conhecimento enquanto conjunto de partes autónomas, mas interligadas, a presente proposta assume-se como um arquipélago de práticas e saberes em constante diálogo. Cada aplicação futura pode ser vista como uma ilha singular dentro de um mesmo sistema pedagógico e criativo, mantendo a sua identidade própria, mas comunicando com as restantes através de pontes de experimentação, partilha e inovação.

Assim, esta metodologia poderá ser implementada em diferentes contextos pedagógicos, nomeadamente no Ensino Artístico Especializado e profissional, permitindo que os princípios da simbiose corpo–técnica–criação se ajustem a distintas faixas etárias e níveis de formação. Do mesmo modo, poderá expandir-se para outras áreas performativas, como o teatro físico ou as artes do movimento híbridas, fomentando o diálogo entre disciplinas e contribuindo para o surgimento de novas estéticas contemporâneas.

Esta permeabilidade entre linguagens traduz o espírito arquipelágico que sustenta o estudo, no qual a diversidade das práticas é vista não como fragmentação, mas como coexistência criativa que perdura no tempo e espaço.

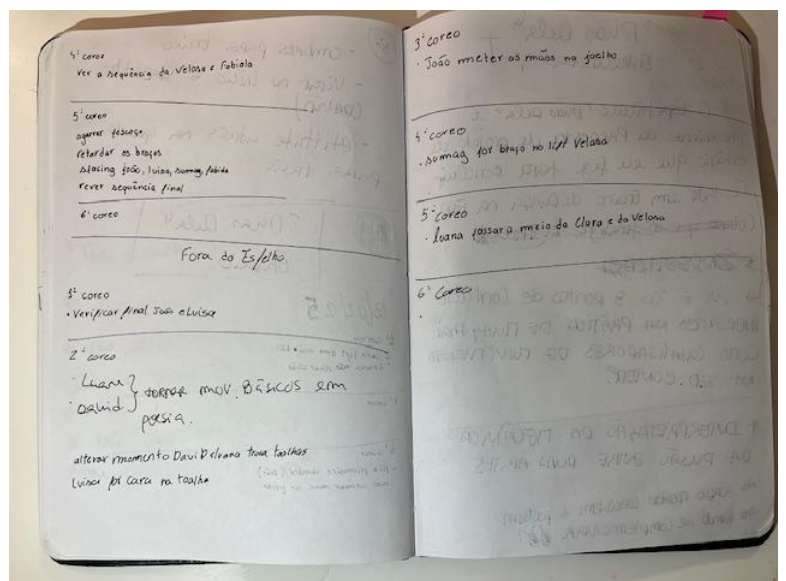
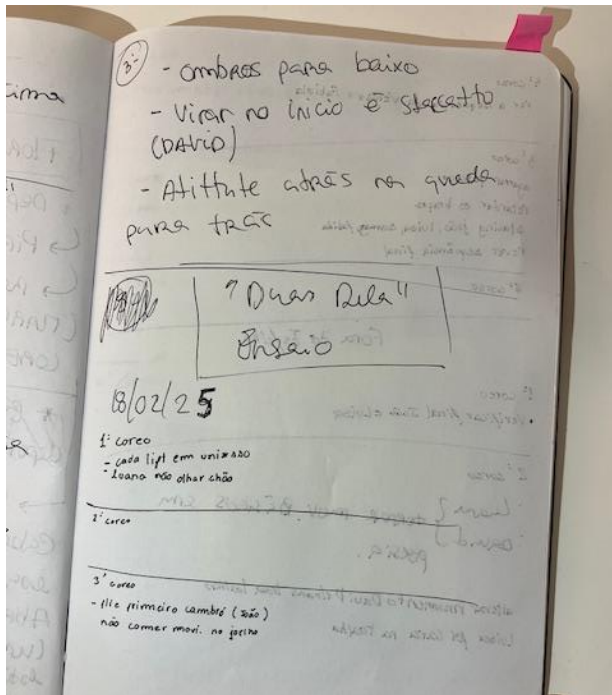
## Referências bibliográficas

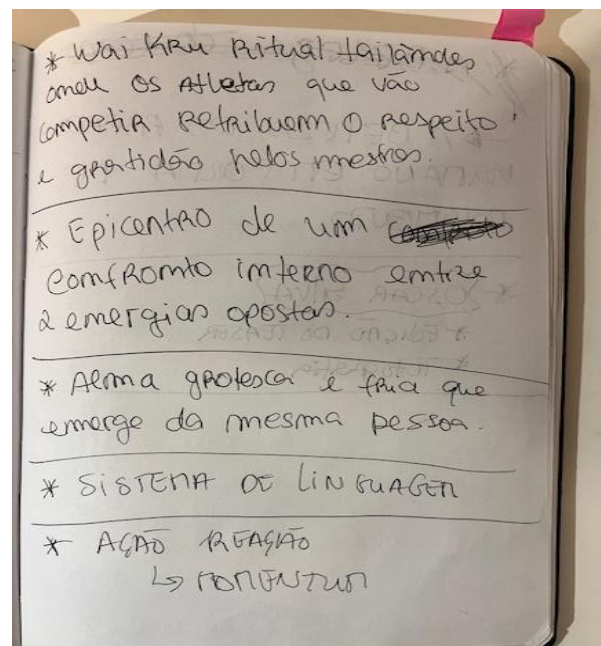
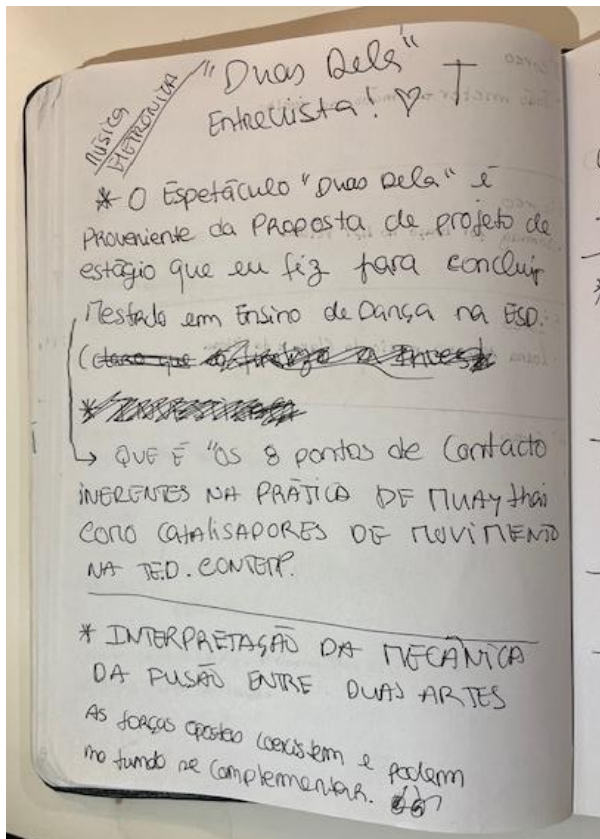
- Andrzejewski, C. E. (2009). *Toward a model of holistic dance teacher education*. *Journal of Dance Education*, 9(1), 17–26. <https://doi.org/10.1080/15290824.2009.10387287>
- Blom, L. A., & Chaplin, L. T. (1988). *The moment of movement: Dance improvisation*. University of Pittsburgh Press.
- Bond, K. E., & Stinson, S. W. (2007). It's work, work, work, work: Young people's experiences of effort and engagement in dance. *Dance Research Journal*, 39(2), 45–62.
- Butterworth, J., & Wildschut, L. (Eds.). (2018). *Contemporary choreography: A critical reader* (2nd ed.). Routledge.
- Castro, J., Morgan, K., & Mesquita, I. (2012). *Investigação-ação: Conceção, metodologia e aplicação*. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- Coedès, G. (1968). *The Indianized states of Southeast Asia* (S. B. Cowing, Trans.). University of Hawaii Press.
- Dance Magazine. (2021, 28 de janeiro). *Here's what happened when Hong Kong Dance Company trained its dancers in martial arts*. <https://www.dancemagazine.com>
- Dimon, T. Jr. (2011). *The body in motion: Its evolution and design*. North Atlantic Books.
- Learn Sanskrit. (n.d.). Translation of “mavy.” *Learn Sanskrit*. Recuperado em 25 de outubro de 2025, de <https://www.learnsanskrit.cc/translate?search=mavy&dir=se>
- Lepecki, A. (2016). *Singularities: Dance in the age of performance*. Routledge.
- Lobo, I. (2019). *O contributo das ferramentas de composição coreográfica no contexto da aula de técnica de dança contemporânea e moderna como estímulo à criatividade* (Relatório de estágio de mestrado), Instituto Politécnico de Lisboa, Escola Superior de Dança.
- Monteiro, H. R. S. (2016). *Contact improvisation como uma possibilidade metodológica na disciplina de Técnica de Dança Contemporânea com alunos de 5.º ano da Escola de Dança do Orfeão de Leiria* (Relatório final de estágio), Escola Superior de Dança.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: Contact improvisation and American culture*. University of Wisconsin Press.

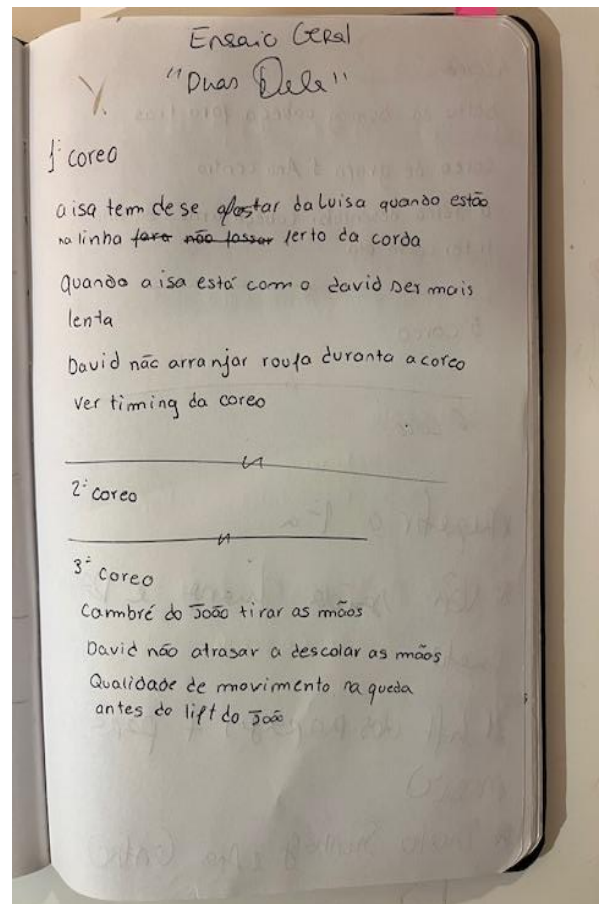
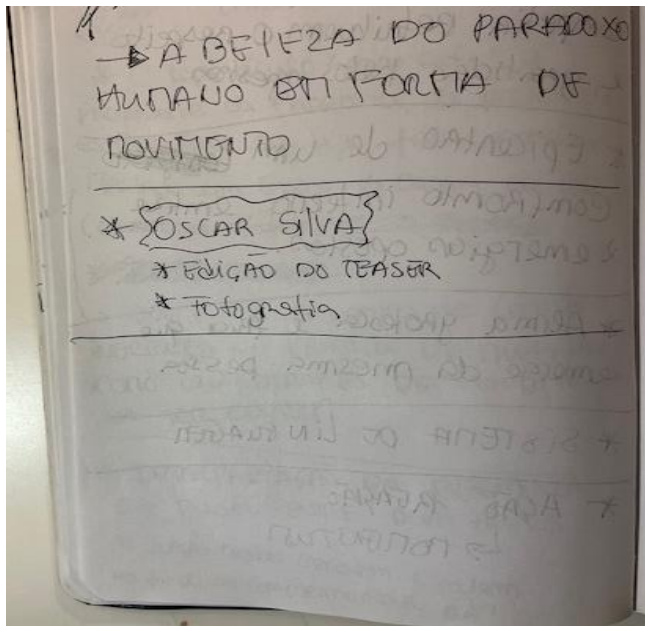
- Ørngreen, R., & Levinsen, K. (2017). The workshop as a research methodology: Lessons learned from workshops utilized as a participatory research method. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 61(3), 289–305. <https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1147148>
- Paxton, S. (1975). Contact improvisation. *The Drama Review: TDR*, 19(1), 40–42. <https://doi.org/10.2307/1145019>
- Paxton, S. (2008). *Material for the spine: A movement study* [DVD-ROM]. Contredanse.
- Peixoto, B. O. (2018). *A Release Technique como estratégia metodológica potenciadora de espontaneidade nas aulas de Práticas Complementares de Dança – Composição Coreográfica com alunos do 3.º Ciclo da Escola Vocacional de Dança do Centro de Formação Artística da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais* (Relatório final de estágio), Escola Superior de Dança.
- Ravn, S. (2021). Contemporary dance and the embodied politics of inclusion. *Research in Dance Education*, 22(3), 223–238. <https://doi.org/10.1080/14647893.2021.1883400>
- Reason, P., & Bradbury, H. (Eds.). (2001). *Handbook of action research: Participative inquiry and practice*. SAGE Publications.
- Saenchai. (2018, 30 de novembro). *Train like you fight*. YOKKAO Blog. <https://eu.yokkao.com/blogs/muay-thai-news/saenchai-train-like-fight>
- Schärli, A. M. (2018). Functional movement analysis in dance. In B. Müller & S. I. Wolf (Eds.), *Handbook of human motion* (pp. 1875–1888). Springer.
- Serway, R. A., & Jewett, J. W. (2018). *Physics for scientists and engineers* (10th ed.). Cengage Learning.
- Silva, M., Pires, G., & Pereira, R. (2020). *Universidade Federal de Santa Catarina: Programa de Pós-Graduação em Educação Física – LaboMídia*. Portal de Periódicos UFSC.
- Smith, J. (2019). *Muay Thai: The art of eight limbs*. Martial Arts Publishing.
- Smith-Autard, J. M. (2002). *The art of dance in education*. Bloomsbury Publishing.
- Shurr, G., & Yocom, R. (1980). *Modern dance: Techniques and teaching*. Dance Horizons.
- Valéry, P. (1980). *Philosophie de la danse*. Gallimard.
- Xarez, L. (2018). *Treino em dança: Questões pouco frequentes*. Edições FMH.

## Apêndices

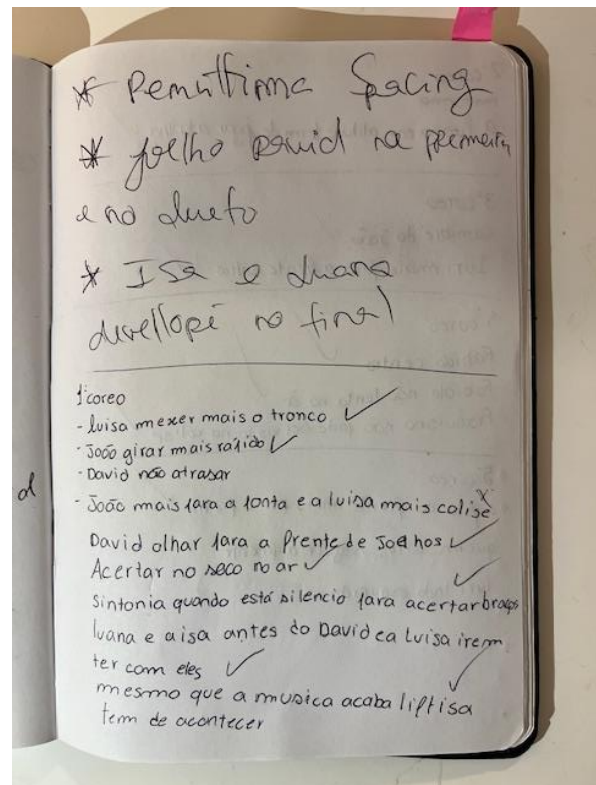
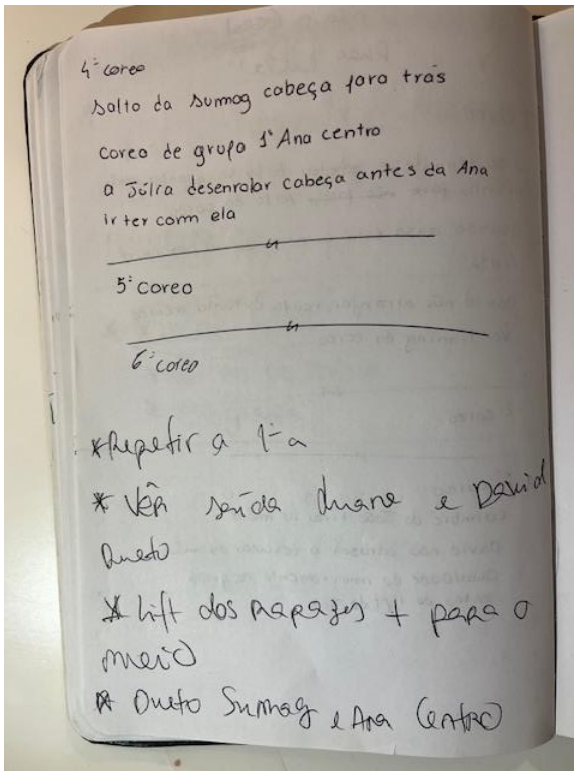
### Apêndice A - Páginas do Diário de Bordo utilizado durante todo o processo investigativo:



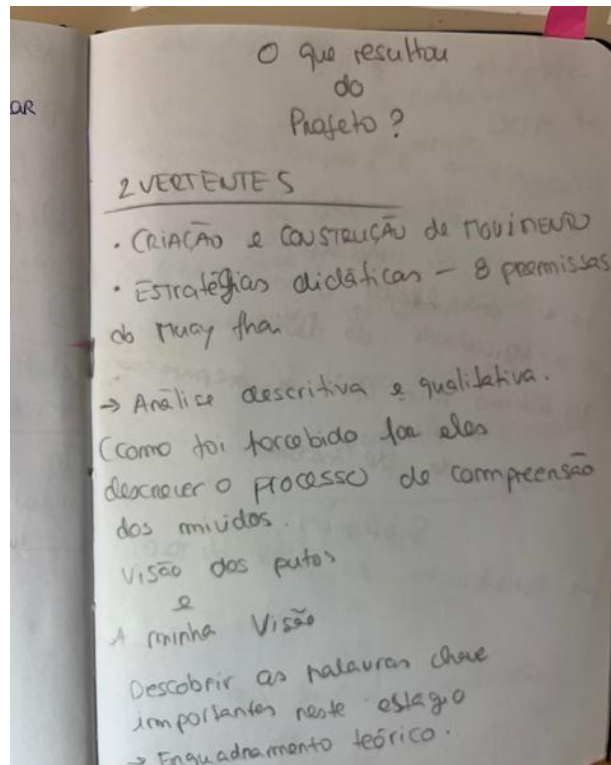
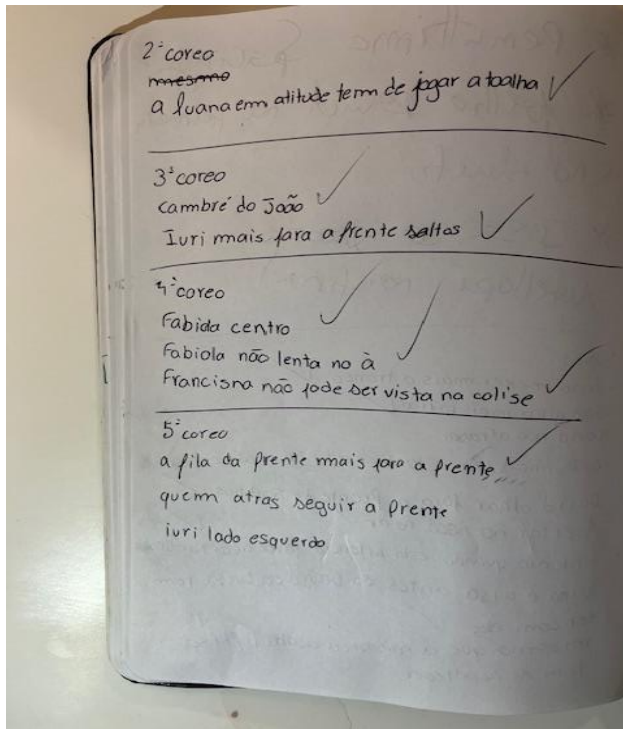




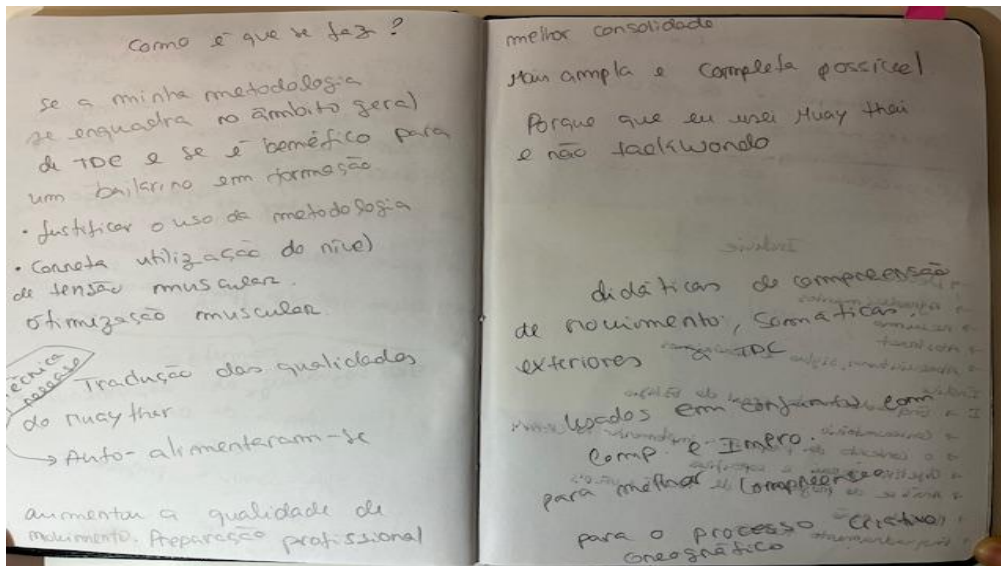
Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

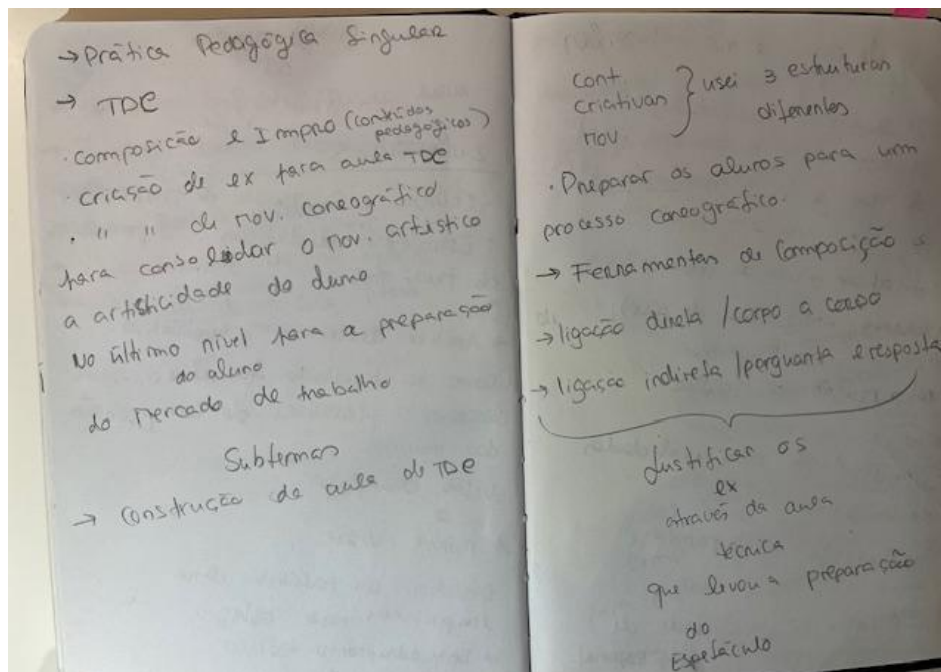


melhor consolidado  
 mais ampla e completa possível  
 Porque que eu usei *Muay Thai* e não Taekwondo

didáticas de competência de movimento, somáticas exteriores

aplicados em conjunto com Comp e Impro.

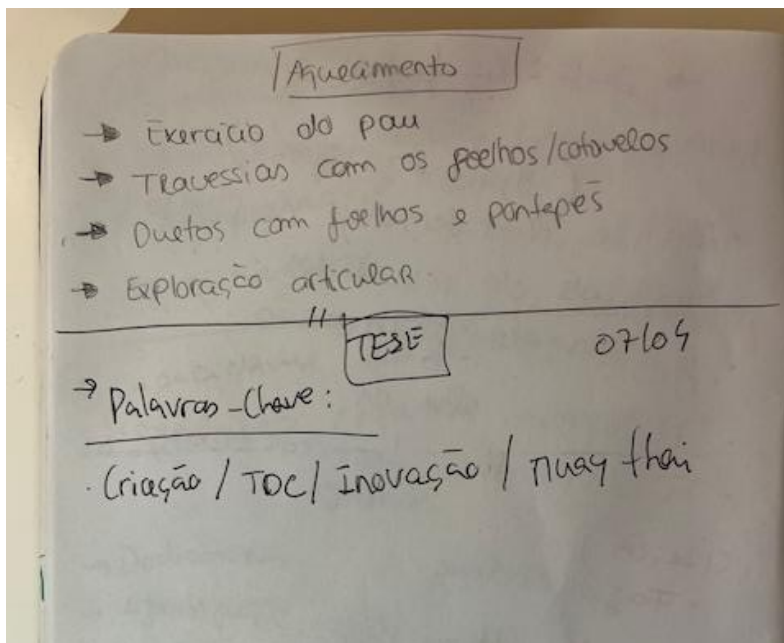
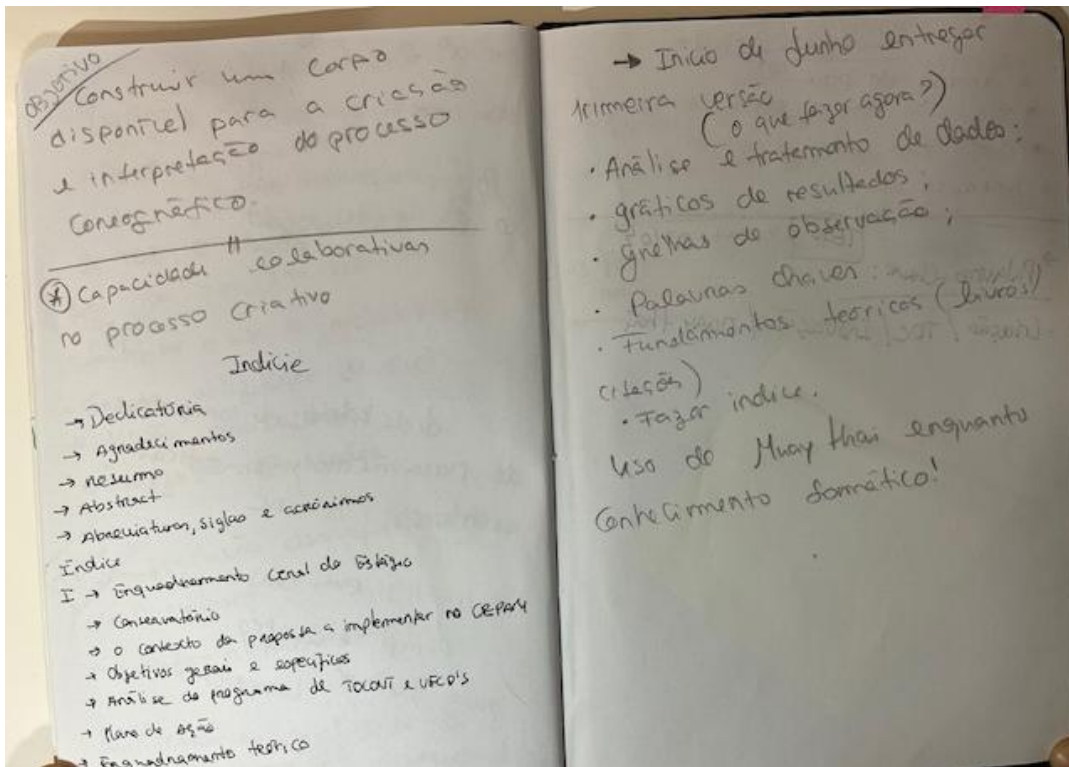
para melhorar a compreensão para o processo coreográfico

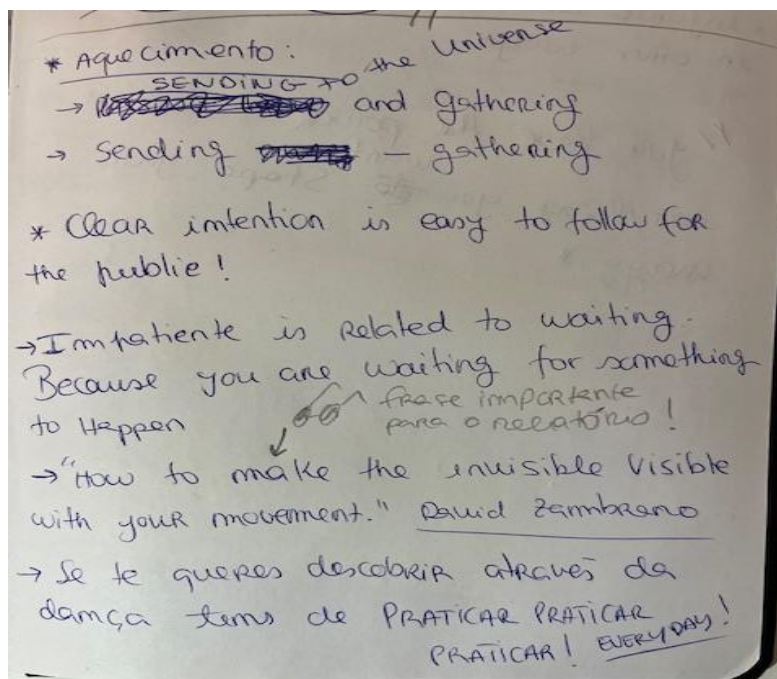
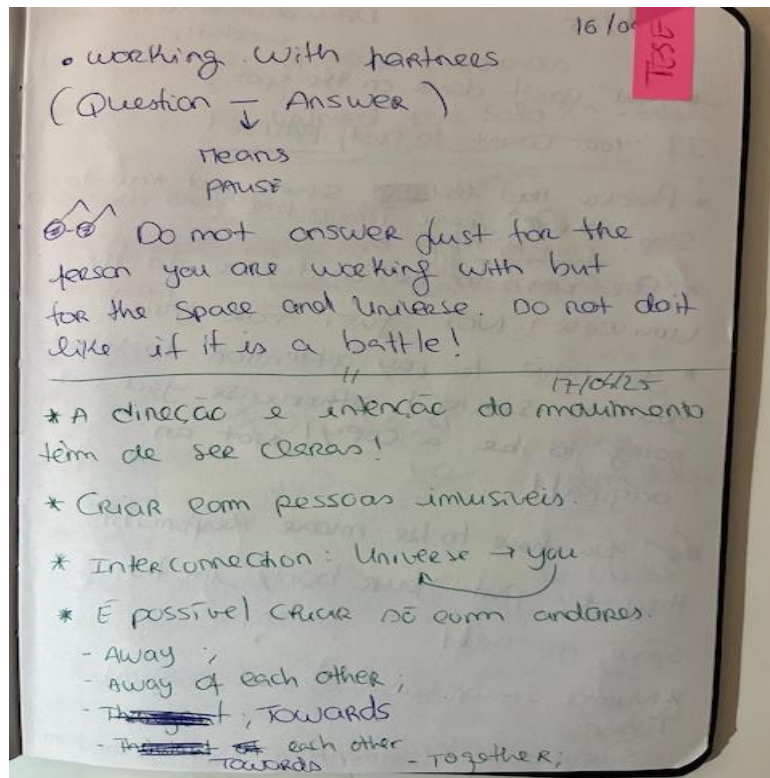


Cont. Criativas } usei 3 estruturas diferentes  
 mov.

- Preparar os alunos para um processo coreográfico.
- Ferramentas de composição
- ligação direta / corpo a corpo
- ligação indireta / pergunta e resposta

Justificar os ex através da aula técnica que levou a preparação do espetáculo







\* Frases / palavras importantes para o Relatório de Estágio:

- o meu relatório será objeto de ato público de discussão;
- Há uma reflexão sobre o percurso de formação seguido, a atitude crítica e reflexiva em relação aos desafios, processos e desempenhos do quotidiano profissional experienciado.  
(qual foi a conclusão retirada? Quais foram as questões que me apareceram?)
- Prática Pedagógica refletida por mim;

\* coleção caso 3: APO CPDE

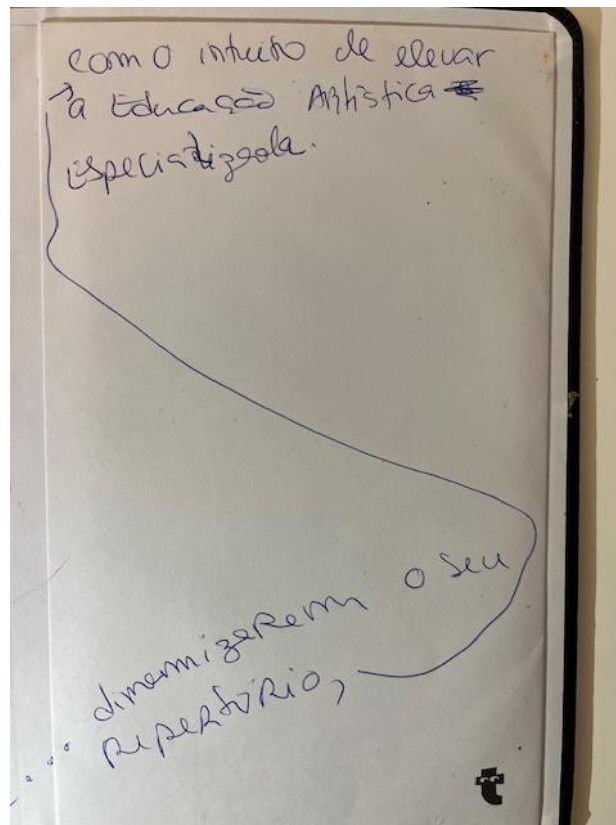
- Benedita, cada mal tem de ser uma pergunta. E as perguntas podem ser feitas de várias maneiras.
- Clara, não comer mov.
- Francisca: Boa extensão de mov. mas NÃO acelerar

Solos

- Mais assertividade na Ação - Reação: Apanhar o momentum
- Definir passos e Salto (F e B)
- B. Não preparar as etapas e Clara quando o fazem juntas;
- Verificar quadro Clara e F
- Não olhar para o chão.
- Acrescentar braços na parte mais de F

Solo Pipe

- Trabalho alinhamento de atitude + altura de Anáclise nas pronominações
- Relic roll pés no chão
- Anáclise de início
- Acrescentar - hm pé no chão F/C





**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

- Boa
- Razoável
- Fraca
- Nenhuma
- 4. Considera que a prática dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) contribuiu para uma maior consciência corporal na Técnica de Dança Contemporânea?
  - Sim, bastante
  - Sim, de forma moderada
  - Pouco
  - Não

**4. Aplicação Prática**

5. Sentiu melhorias na sua capacidade de explorar novos movimentos na Técnica de Dança Contemporânea após a integração dos princípios do Muay Thai?

- Sim
- Não
- Se sim, quais os aspetos mais desenvolvidos?
  - Coordenação
  - Equilíbrio
  - Força
  - Fluidez de movimento
  - Outros: \_\_\_\_\_



Os Fundos Europeus mais próximos de si

## Apêndice B- Questionários qualitativos Antes e Depois do *Workshop*.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

*Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisador de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira*

### Questionário de Avaliação

#### 1. Identificação (opcional)

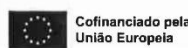
- Nome: Iúri Fernando Neves
- Idade: 19
- Género: ( ) Feminino  Masculino ( ) Prefiro não dizer

#### 2. Experiência Prévia

1. Antes deste projeto, tinha algum conhecimento prévio sobre Muay Thai?
  - ( ) Sim
  - Não
  - Se sim, qual era o seu nível de experiência?  
\_\_\_\_\_
2. Já utilizou outras práticas marciais para influenciar a prática da Técnica de Dança Contemporânea?
  - ( ) Sim
  - Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 3. Compreensão dos Conceitos

3. Como avalia a sua compreensão dos 8 pontos de contato no Muay Thai após o projeto?
  - Excelente



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

6. Quais os desafios que encontrou ao integrar elementos do Muay Thai na Técnica de Dança contemporânea?

*A fluidez do movimento*

7. A prática de Muay Thai influenciou a sua abordagem no que diz respeito à exploração de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?

- Sim
- Não
- Justifique: \_\_\_\_\_

#### 5. Benefícios e Impacto

8. Que benefícios destaca na fusão entre a Técnica de Muay Thai e a Técnica de Dança contemporânea?

- Maior controle corporal
- Novas possibilidades coreográficas
- Ampliação do repertório de movimento
- Desenvolvimento de força e resistência
- Outros: \_\_\_\_\_

9. Acha que esta metodologia poderia ser integrada de forma permanente na formação de dança contemporânea?

- Sim
- Não
- Por quê? *É uma técnica que*

*ajuda a levar o movimento até ao fim*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

#### 6. Avaliação Global

10. Em termos gerais, como avalia a experiência deste projeto?

- Muito positiva
- Positiva
- Neutra
- Negativa
- Muito negativa

11. Sugestões para melhorar futuras implementações deste projeto:

Este questionário ajudará a recolher feedback dos alunos sobre a eficácia e os desafios da aplicação dos 8 pontos de contato inerentes à prática de *Muay Thai* na Técnica de Dança Contemporânea, contribuindo para uma análise crítica da investigação-ação.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Francisca Jardim
- Idade: 15
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 2. Perceção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

Para mim, dos 8 pontos de contacto tive mais  
dificuldade em integrar os punhos e cotovelos no movimento, pois ao criar e as danças, não dava muita importância, ou não usava muito os punhos, ou não iniciava muitos movimentos com os cotovelos por exemplo. Porém, este projeto permitiu-me ter uma mente mais ampla a explorar os limites e possibilidades na dança contemporânea.



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Sim, considero que poderá ser uma ferramenta útil, pois permite projetos diferentes e intrigantes, e em termos de evoluções em estúdio, ajudar na consciência corporal e contribuir para perceber como integrar certos momentos, e como executá-los, criando toda uma técnica dentro da dança contemporânea.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: *peso, contrapeso*
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Sim, pois no workshop explicaram-nos de forma clara e sucinta como executar, corrigindo o nosso corpo enquanto executávamos o exercício proposto.*

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

*Sim, recomendaria. Isto porque é uma metodologia inovadora, que permite criar momentos, coreografias e exercícios em estúdio que considero enriquecedores e que deve ser partilhado com outros intérpretes.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no espetáculo "Duas Delas"?

*Não tenho mais nada a acrescentar, a não ser o facto que espero que este projeto seja reconhecido, e que possa haver mais explorações neste assunto!*



Os Fundos Europeus mais próximos de si



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

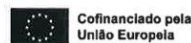
#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Fabiola Gonçalves
- Idade: 18
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 2. Percepção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

Entre os 8 pontos de contacto os mais desafiadores para mim foram os joelhos. O meu body não são as pernas e, portanto, não costumo usá-los com tanta frequência, dificultando o início do movimento através dos joelhos



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Penso que o Muay Thai consegue ser bastante útil para bailarinas, para além de fornecer diversidade, ganhar consciência corporal, início de movimento através dos 8 pontos e equilíbrio e transferência de peso.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: \_\_\_\_\_
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Definitivamente. Ao ter contato direto com a modalidade torna-se mais fácil de interiorizar no momento de aplicar na dança e na interpretação.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

Com certeza, penso que cada bailarino deve estar disposto a aprender metodologias novas e diferentes. Para além disso, esta metodologia foi bastante interessante e útil para a minha evolução.

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no.11 espetáculo "Duas Delas"?

---

---

---

---

---

---



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Amã Carolina R. Ascensão
- Idade: 16
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 2. Perceção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

Os punhos, pois achei muito difícil me levantar do chão e apartar do punho.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Sim bastante, pois acho que ajuda bastante nos termos de superfície, movimento e na nossa própria interação.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: \_\_\_\_\_
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Sim, porque me ajudou a perceber melhor como funcionava e o porquê de cada movimento que me foi mostrado na dança.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

*Sim, devida, pois ajuda bastante a melhorar a respiração, força do movimento, controlo e percepção do espaço.*

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no.11 espetáculo "Duas Dela"?

*Foi uma experiência muito divertida e ótima de se fazer. Ajudou-me muito a ser mais aberta e novas rotinas e a experimentar coisa diferente.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Simão Ramos
- Idade: 19
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 2. Perceção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

cotovelos, pois não estava acostumada em usá-los  
com bastante frequência.

---

---

---



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Sim, porque sempre é bom aprender novas junções de dança contemporânea com artes marciais. É assim aprendemos novas técnicas.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: \_\_\_\_\_
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Sim, porque eu nunca tinha experimentado artes marciais e achei muito útil pois não tinha a noção de como era.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

Sim porque é uma nova experiência e é bom experimentar coisas novas. ~~com~~ ~~relaxado~~ ~~ligado~~

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no.11 espetáculo "Duas Dela"?

Que para o próximo espetáculo tenhamos mais tempo em palco no próximo espetáculo pois gostei de participar com pessoas de fora da escola.



Os Fundos Europeus mais próximos de si

16/10



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Julia Gonçalves Gomes de Sousa Brazão
- Idade: 17
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? Karate

#### 2. Perceção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

Acho que o mais difíceis foi os cotovelos, e os joelhos as vezes, porque quando aplicavamos a forte dos cotovelos para iniciar os movimentos as vezes era difícil.



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Acho que sim, porque conseguimos inserir no conteúdo da dança, artes marciais, porque temos alguns movimentos que coincidem com a arte marcial.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: \_\_\_\_\_
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Sim acho que houve, porque muitas vezes depois de perceber a mecânica, pode ser mais fácil aplicar a técnica, do que só falar e não demonstrar.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

*Sim, recomendo, porque conseguir implementar diversas técnicas em dança tendo haver com artes marciais interessantes.*

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no.11 espetáculo "Duas Dela"?

*Não, tenho nenhum comentário, tirando a arte que adorei*



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

### Questionário – Relatório Final de Estágio

**Investigadora:** [Seu Nome]

**Instituição:** Escola Superior de Dança

**Objetivo:** Este questionário tem como finalidade compreender a influência dos 8 pontos de contato do *Muay Thai* no processo criativo da Dança Contemporânea, bem como avaliar a aplicabilidade dessa metodologia no espetáculo "*Duas Dela*".

#### 1. Dados Gerais

- Nome (opcional): Julia Veloso das Santos
- Idade: 17
- Género:  Feminino  Masculino  Outro
- Experiência em Dança Contemporânea:  Menos de 1 ano  1-3 anos  4-6 anos  Mais de 6 anos
- Já teve contato prévio com Artes Marciais?  Sim  Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

#### 2. Perceção Sobre a Nova Metodologia

1. Como descreverias a tua experiência ao incorporar os 8 pontos de contato do *Muay Thai* na criação de movimento?  
 Muito positiva  Positiva  Neutra  Negativa  Muito negativa
2. Após a realização do espetáculo, sentiste que os princípios do *Muay Thai* enriqueceram a tua compreensão sobre a fisicalidade e contato na dança?  
 Sim, bastante  Sim, de forma moderada  Pouco  Não
3. Quais dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) foram mais desafiadores de integrar ao movimento? Porquê?

cotovelos, porque senti que foi o ponto onde tive mais dificuldade a perceber e a interagir



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

4. Foi notório alguma mudança na tua perceção de peso, equilíbrio e deslocamento no espaço após a aplicação da metodologia?  
 Sim, de forma significativa  Sim, mas de forma sutil  Não
5. Durante o processo criativo do espetáculo "*Duas Dela*", sentis-te que essa abordagem contribuiu para ampliar o teu vocabulário de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?  
 Sim, muito  Sim, mas com limitações  Pouco  Não

**3. Relação Entre Muay Thai e Dança Contemporânea**

6. Acreditas que o *Muay Thai* pode ser uma ferramenta útil para intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Justifique a sua resposta.

*Sim, acho que sim, porque é uma forma de aprendermos uma técnica nova, e que nos ajuda bastante no nosso futuro enquanto bailarinas.*

7. Na tua opinião, quais os aspetos do *Muay Thai* que mais dialogam com a Técnica de Dança Contemporânea?  
 Contato físico  Ritmo e fluidez  Controle e equilíbrio  Intensidade e força  Outros: \_\_\_\_\_
8. Apercebeste-te de alguma melhoria na tua consciência corporal ou técnica após as aulas onde foram aplicados os princípios do *Muay Thai*?  
 Sim, muita  Sim, mas de forma sutil  Não
9. Houve uma melhor compreensão da mecânica do movimento proposto após a realização do Workshop de *Muay Thai*? Porquê?

*Sim, porque ajudou-me a compreender melhor os meus movimentos de uma forma mais intencional, mas ao mesmo tempo controlada.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

10. Recomendarias essa metodologia para outros estudantes/intérpretes de Técnica de Dança Contemporânea? Porquê?

Sim, porque é uma forma de aprendizagem nova, ensina-nos muito sobre um estilo de dança e de artes marciais e também porque é divertido aprender este tipo de coisas.

11. Algum outro comentário ou sugestão sobre a metodologia aplicada no.11 espetáculo "Duas Delas"?

Gostei muito de fazer parte do espetáculo e de conhecer esta outra forma de encarar a dança contemporânea e o Muay Thai juntos.



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

*Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisador de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira*

---

Questionário de Avaliação

**1. Identificação (opcional)**

- Nome: Francisca Jardim
- Idade: 15
- Género:  Feminino  Masculino  Prefiro não dizer

---

**2. Experiência Prévia**

1. Antes deste projeto, tinha algum conhecimento prévio sobre Muay Thai?
  - Sim
  - Não
  - Se sim, qual era o seu nível de experiência?  
\_\_\_\_\_
2. Já utilizou outras práticas marciais para influenciar a prática da Técnica de Dança Contemporânea?
  - Sim
  - Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

---

**3. Compreensão dos Conceitos**

3. Como avalia a sua compreensão dos 8 pontos de contato no Muay Thai após o projeto?

- Excelente
- Boa



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

- Razoável
- Fraca
- Nenhuma
- 4. Considera que a prática dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) contribuiu para uma maior consciência corporal na Técnica de Dança Contemporânea?
  - Sim, bastante
  - Sim, de forma moderada
  - Pouco
  - Não

---

**4. Aplicação Prática**

5. Sentiu melhorias na sua capacidade de explorar novos movimentos na Técnica de Dança Contemporânea após a integração dos princípios do Muay Thai?

- Sim
- Não
- Se sim, quais os aspetos mais desenvolvidos?
  - Coordenação
  - Equilíbrio
  - Força
  - Fluidez de movimento
  - Outros: energia, presença em palco

6. Quais os desafios que encontrou ao integrar elementos do Muay Thai na Técnica de Dança contemporânea?



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

7. A prática de Muay Thai influenciou a sua abordagem no que diz respeito à exploração de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?

- Sim
- Não

Justifique: *Permitiu-me ter mais vocabulário para criação coreográfica, e permitiu-me testar os limites do meu corpo.*

#### 5. Benefícios e Impacto

8. Que benefícios destaca na fusão entre a Técnica de Muay Thai e a Técnica de Dança contemporânea?

- Maior controle corporal
- Novas possibilidades coreográficas
- Ampliação do repertório de movimento
- Desenvolvimento de força e resistência
- Outros: \_\_\_\_\_

9. Acha que esta metodologia poderia ser integrada de forma permanente na formação de dança contemporânea?

- Sim
- Não

Por quê? *Considero esta metodologia algo inovador e interessante, que contribui para a dança contemporânea, e, utilizando exercícios dinâmicos e treinos utilizados para a dança contemporânea, poderia ser uma experiência pedagógica muito enriquecedora.*

#### 6. Avaliação Global

10. Em termos gerais, como avalia a experiência deste projeto?



Os Fundos Europeus mais próximos de si



**REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA**  
GOVERNO REGIONAL  
**SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA**  
**CONSERVATÓRIO - ESCOLA PROFISSIONAL DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE**

- Muito positiva
- Positiva
- Neutra
- Negativa
- Muito negativa

11. Sugestões para melhorar futuras implementações deste projeto:

*Definir objetivos, ou um planeamento linear para exercícios e aulas a implementar a técnica de Muay Thai estilizado na Dança Contemporânea.*

Este questionário ajudará a recolher feedback dos alunos sobre a eficácia e os desafios da aplicação dos 8 pontos de contato inerentes à prática de Muay Thai na Técnica de Dança Contemporânea, contribuindo para uma análise crítica da investigação-ação.



Os Fundos Europeus mais próximos de si



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

*Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisador de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira*

Questionário de Avaliação

**1. Identificação (opcional)**

- Nome: David Sousa
- Idade: 18
- Género: ( ) Feminino  Masculino ( ) Prefiro não dizer

**2. Experiência Prévia**

1. Antes deste projeto, tinha algum conhecimento prévio sobre Muay Thai?
  - o ( ) Sim
  - o  Não
  - o Se sim, qual era o seu nível de experiência?  
\_\_\_\_\_
2. Já utilizou outras práticas marciais para influenciar a prática da Técnica de Dança Contemporânea?
  - o ( ) Sim
  - o  Não
  - o Se sim, quais? \_\_\_\_\_

**3. Compreensão dos Conceitos**

3. Como avalia a sua compreensão dos 8 pontos de contato no Muay Thai após o projeto?
  - ( ) Excelente



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

6. Quais os desafios que encontrou ao integrar elementos do Muay Thai na Técnica de Dança contemporânea?

*Desarmonizar a textura do movimento.*

7. A prática de Muay Thai influenciou a sua abordagem no que diz respeito à exploração de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?

Sim

Não

Justifique: *Dou mais a capacidade de um dhon mais aberto.*

#### 5. Benefícios e Impacto

8. Que benefícios destaca na fusão entre a Técnica de Muay Thai e a Técnica de Dança contemporânea?

- Maior controle corporal
- Novas possibilidades coreográficas
- Ampliação do repertório de movimento
- Desenvolvimento de força e resistência
- Outros: \_\_\_\_\_

9. Acha que esta metodologia poderia ser integrada de forma permanente na formação de dança contemporânea?

Sim

Não

Por quê? *A questão dos oito pontos na improvisação*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

*Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisador de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira*

Questionário de Avaliação

1. Identificação (opcional)

- Nome: Luana Beatriz Rocha
- Idade: 18
- Género:  Feminino  Masculino ( ) Prefiro não dizer

2. Experiência Prévia

1. Antes deste projeto, tinha algum conhecimento prévio sobre Muay Thai?
  - ( ) Sim
  - Não
  - Se sim, qual era o seu nível de experiência?  
\_\_\_\_\_
2. Já utilizou outras práticas marciais para influenciar a prática da Técnica de Dança Contemporânea?
  - ( ) Sim
  - Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

3. Compreensão dos Conceitos

3. Como avalia a sua compreensão dos 8 pontos de contato no Muay Thai após o projeto?
  - ( ) Excelente



Os Fundos Europeus mais próximos de si



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

6. Quais os desafios que encontrou ao integrar elementos do Muay Thai na Técnica de Dança contemporânea?

*Dificuldade na coordenação e o deslo de encontrar mais formas de movimentos.*

7. A prática de Muay Thai influenciou a sua abordagem no que diz respeito à exploração de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?

- Sim
- Não
- Justifique: *Fiz com que tivesse mais atenção nos movimentos.*

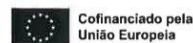
#### 5. Benefícios e Impacto

8. Que benefícios destaca na fusão entre a Técnica de Muay Thai e a Técnica de Dança contemporânea?

- Maior controle corporal
- Novas possibilidades coreográficas
- Ampliação do repertório de movimento
- Desenvolvimento de força e resistência
- Outros: \_\_\_\_\_

9. Acha que esta metodologia poderia ser integrada de forma permanente na formação de dança contemporânea?

- Sim
- Não
- Por quê? *Porque a formação deveria incluir outras metodologias para mais imersão e desenvolvimento das diversas formas de criação coreográficas e evolução de movimentos.*



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

*Os 8 pontos de contato na prática de Muay Thai como catalisador de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3º ano do Curso Profissional Intérprete de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira*

Questionário de Avaliação

**1. Identificação (opcional)**

- Nome: Lara Freitas
- Idade: 17
- Género:  Feminino  Masculino  Prefiro não dizer

**2. Experiência Prévia**

1. Antes deste projeto, tinha algum conhecimento prévio sobre Muay Thai?
  - Sim
  - Não
  - Se sim, qual era o seu nível de experiência?  
\_\_\_\_\_
2. Já utilizou outras práticas marciais para influenciar a prática da Técnica de Dança Contemporânea?
  - Sim
  - Não
  - Se sim, quais? \_\_\_\_\_

**3. Compreensão dos Conceitos**

3. Como avalia a sua compreensão dos 8 pontos de contato no Muay Thai após o projeto?
  - Excelente



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

- Boa
- Razoável
- Fraca
- Nenhuma
- 4. Considera que a prática dos 8 pontos de contato (punhos, cotovelos, joelhos e pés) contribuiu para uma maior consciência corporal na Técnica de Dança Contemporânea?
  - o  Sim, bastante
  - o  Sim, de forma moderada
  - o  Pouco
  - o  Não

#### 4. Aplicação Prática

5. Sentiu melhorias na sua capacidade de explorar novos movimentos na Técnica de Dança Contemporânea após a integração dos princípios do Muay Thai?

- Sim
- Não
- Se sim, quais os aspetos mais desenvolvidos?
  - o  Coordenação
  - o  Equilíbrio
  - o  Força
  - o  Fluidez de movimento
  - o  Outros: \_\_\_\_\_



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO – ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

6. Quais os desafios que encontrou ao integrar elementos do Muay Thai na Técnica de Dança contemporânea?

*Encontrei dificuldades na coordenação e interação dos movimentos.*

7. A prática de Muay Thai influenciou a sua abordagem no que diz respeito à exploração de movimento na Técnica de Dança Contemporânea?

- Sim
- Não
- Justifique: *explora: novos movimentos*

#### 5. Benefícios e Impacto

8. Que benefícios destaca na fusão entre a Técnica de Muay Thai e a Técnica de Dança contemporânea?

- Maior controle corporal
- Novas possibilidades coreográficas
- Ampliação do repertório de movimento
- Desenvolvimento de força e resistência
- Outros: *fluidez no movimento*

9. Acha que esta metodologia poderia ser integrada de forma permanente na formação de dança contemporânea?

- Sim
- Não
- Por quê? \_\_\_\_\_



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL  
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA  
CONSERVATÓRIO - ESCOLA DAS ARTES DA MADEIRA, ENG.º LUIZ PETER CLODE

#### 6. Avaliação Global

10. Em termos gerais, como avalia a experiência deste projeto?

- Muito positiva
- Positiva
- Neutra
- Negativa
- Muito negativa

11. Sugestões para melhorar futuras implementações deste projeto:

Possível implementação de maior interpretação mas coreografias.

Este questionário ajudará a recolher feedback dos alunos sobre a eficácia e os desafios da aplicação dos 8 pontos de contato inerentes à prática de Muay Thai na Técnica de Dança Contemporânea, contribuindo para uma análise crítica da investigação-ação.



Os Fundos Europeus mais próximos de si:

## Apêndice C – Entrevista João Santos

### Entrevista

Entrevista ao bailarino profissional João Santos, onde são analisadas as diferenças dos fatores técnicos e artísticos de uma pessoa externa ao estágio que interpretou coreograficamente o espetáculo, mas não experienciou nem o *workshop* de *Muay Thai*, nem a dinâmica contínua da transmissão de conteúdo da simbiose.

- C. **Investigadora:** Primeiramente, e a fim de contextualizar o leitor, pode falar um pouco sobre a sua experiência como bailarino e intérprete em projetos de dança contemporânea?
- D. **João Santos:** Comecei aos 14 na Escola de Dança do Funchal, de ensino articulado. Terminei os estudos e fui tirar a licenciatura no Chipre, na universidade PERA GAU - School of Performing Arts, no departamento de criação e interpretação. Trabalhei com coreógrafos de renome tais como: Alan Fuentes Guerra, Barbara Bardaka, Guilia De Stefano, entre outros. Trabalhei também como *freelancer* e como professor de técnicas de dança e laboratórios coreográficos, abrangendo todas as faixas etárias.
- C. **Investigadora:** Qual foi a sua percepção inicial ao ser convidado para integrar este espetáculo, sabendo que existia uma componente ligada ao *Muay Thai* no processo de criação?
- D. **João Santos:** O que me cativou mais foi a possibilidade de participar num processo criativo de um coreógrafo diferente. E entender a sua metodologia de criação.
- C. **Investigadora:** Como descreveria a sua experiência enquanto intérprete no espetáculo, tendo em conta que não participou no *workshop* de *Muay Thai*?

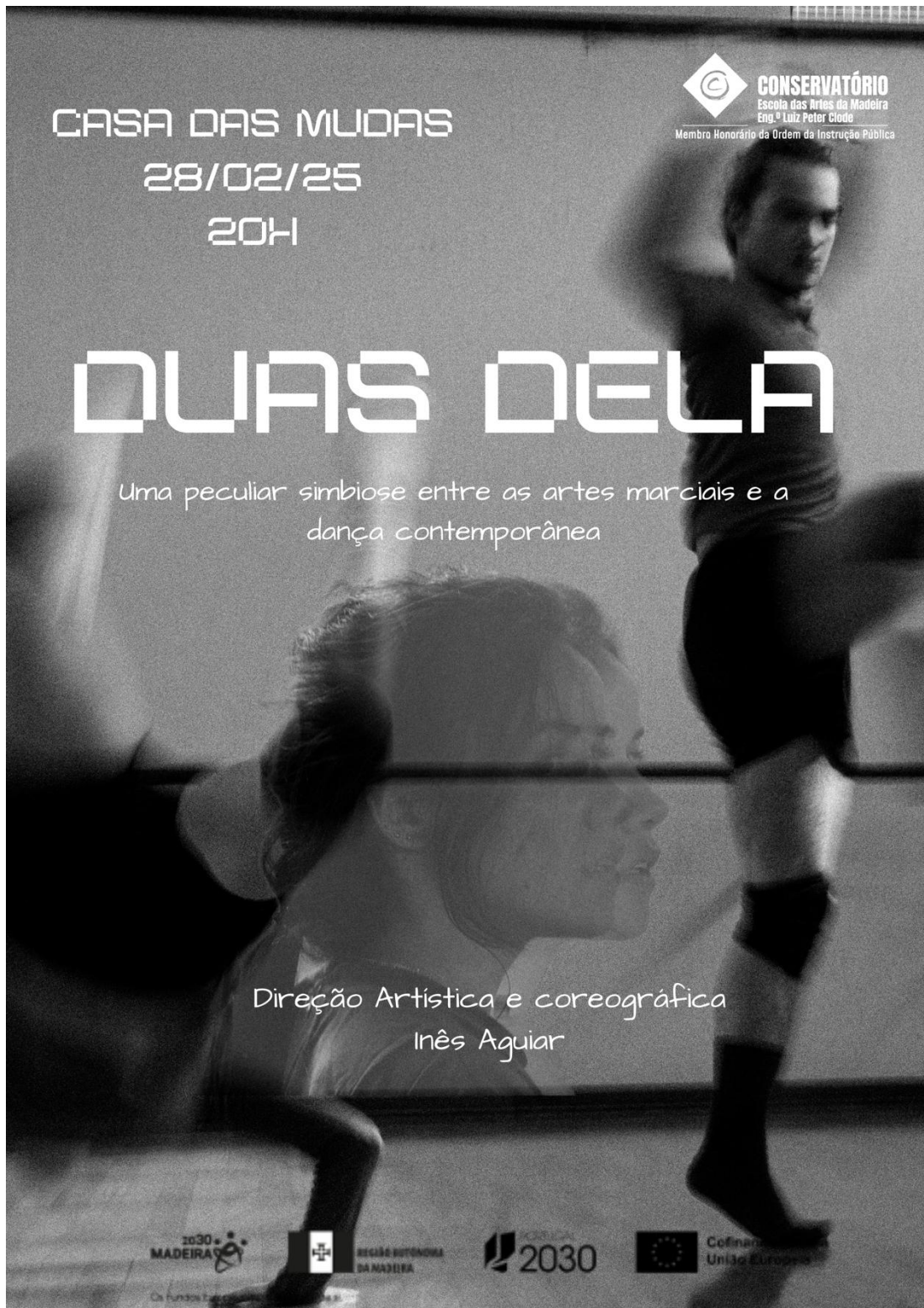
- D. **João Santos:** Facilita sempre ter uma abordagem primária de outra prática não inerente à dança. Mas isto sou eu, enquanto bailarino profissional, o seja, o meu *background* ajudou-me na eficácia e na integração da experiência. Mas sem dúvida que teria sido um extra positivo para o processo de entendimento da mecânica do movimento.
- C. **Investigadora:** Conseguiu observar diferenças na qualidade técnica entre os intérpretes que realizaram o *workshop* e a sua própria adaptação à abordagem corporal do movimento imposto?
- D. **João Santos:** Sim. Mas senti que os alunos deviam ter mais maturidade para entender a necessidade de um *workshop*. O *workshop* é essencial, mas os alunos não conseguiram recolher a informação necessária para a sua finalidade.
- C. **Investigadora:** Que desafios técnicos encontrou ao integrar movimentos que têm origem em estímulos provenientes das artes marciais?
- D. **João Santos:** O detalhe da estilização do movimento foi mais complexo, para o meu entendimento. Não consegui chegar aos detalhes impostos necessários. A direção dos movimentos também era difícil, pois, não havia tempo suficiente para aperfeiçoamento e interiorização dos detalhes e amplitudes da ação.
- C. **Investigadora:** Se tivesse participado no *workshop* de *Muay Thai*, o que acha que teria mudado no seu movimento e interpretação coreográfica?
- D. **João Santos:** Teria sido mais fácil de interiorizar a mecânica do *Muay Thai*, e, posteriormente, teria mais autonomia para me auto corrigir.

- D. **Investigadora:** Considera que as fusões de técnicas, provenientes das artes marciais com a dança contemporânea, acrescentam algo positivo ao repertório evolutivo da técnica do bailarino?
- E. **João Santos:** Sim. Foi uma perspetiva menos comum, mas superpositiva pelo facto de haver a integração de variedades de ferramentas mecânicas para o aperfeiçoamento da qualidade de movimento e a existência de diferentes *inputs* de ações coreográficas... Não é mono-focal, é interdisciplinar. Foi possível explorar, aplicar e aperfeiçoar várias ações e qualidades de movimento numa sequência só. Sendo eu um bailarino profissional e tendo um passado académico com trabalho de coreógrafos e metodologias diferentes bastante plural, através dos novos conceitos e deste novo sistema de implementação de ferramentas coreográficas, sinto que consegui construir uma nova perspetiva para visitar conceitos esquecidos.
- C. **Investigadora:** Na sua perspetiva, qual foi o maior impacto artístico e pedagógico deste espetáculo?
- D. **João Santos:** Pedagógico – trabalhar um novo processo e método criativo, artístico – foi sem dúvida a temática da peça num todo.
- C. **Investigadora:** Para finalizar, gostaria de deixar alguma mensagem para alunos e professores que exploram novas metodologias de ensino através da interdisciplinaridade?

D. **João Santos:** É uma necessidade importante para o repertório da dança contemporânea obter novas ramificações e estímulos coreográficos tanto para os estudantes como para os professores. Urgência em inovar, explorar e descobrir algo novo para um bem comum. Dando especial ênfase à necessidade de curiosidade por parte dos professores, para não permanecerem sempre na mesma metodologia ou sistema técnico.

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

## Apêndice D – Cartaz do espetáculo *Duas Dela*



## Apêndice E – Folha de sala Duas Dela



Região Autónoma da Madeira  
Governo Regional

Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia



**CONSERVATÓRIO**  
Escola das Artes da Madeira  
Eng.º Luiz Peter Clode  
Membro Honorário da Ordem da Instrução Pública

# DUAS DELA



“Duas dela” lança um repto à sociedade, em particular às mulheres, demonstrando a possibilidade de viver duas energias dentro de um corpo, duas personagens interpretadas pela mesma pessoa no rasgo do seu quotidiano, dentro do mesmo corpo. Não. Isto não tem nada a ver com transtorno de bipolaridade. Clarificando a breve introdução: dá abertura ao espectador para que perceba que é aceitável e, por fim, exequível ter a energia feminina e masculina em perfeita coexistência, dentro do corpo dela. É a procura do equilíbrio de uma mulher que não tem receio de enfrentar o Mundo. É o apetite agressivo de querer fazer, derrubar e assumir. E é o desejo desmedido de querer atracar, amar e amá-la. É a alma que lhe pede duas dela. Mas na mesma intensidade.”

### FICHA TÉCNICA:

- Direção artística: Inês Aguiar
- Direção coreográfica: Inês Aguiar
- Cenografia: Inês Aguiar
- Luminotecnia: Vladymir e Margarida Menezes
- Edição Musical: Inês Aguiar
- Fotografia e Teaser: Oscar Silva
- Intérpretes: Francisca Jardim; Clara Santos; Sumag Ramos; Fabíola Toro; Ana Ascensão; Júlia Velosa; Luana Rocha; Iuri Fernando; David Sousa; João Santos; Luísa Silva e Ana Isabel Santos



2030  
MADEIRA



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA



PORTUGAL  
2030



Cofinanciado pela  
União Europeia

Os 8 pontos de contato na prática de *Muay Thai* como catalisadores de criação de movimento na Técnica de Dança Contemporânea aplicado aos alunos do 3ºano do Curso Profissional Interpret de Dança Contemporânea do Conservatório da Madeira

## Apêndice F – Registos fotográficos dos ensaios

