

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

WOLEY DA SILVA GOMES

TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS EM PROFESSORES E FUTUROS
PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS, DA ESCOLA DO FUTURO DO ESTADO
DE GOIÁS EM ARTES BASILEU FRANÇA

GOIÂNIA
2025/1

WOLEY DA SILVA GOMES

TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS EM FUTUROS PROFESSORES DE DANÇAS
URBANAS, DA ESCOLA DO FUTURO DO ESTADO DE GOIÁS EM ARTES
BASILEU FRANÇA

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, como requisito de avaliação na disciplina EFI 8006 – Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação da Prof.^a Ma. Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso.

GOIÂNIA
2025/1

FOLHA DE ATA



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 12 dias do mês de junho de 2025, em sessão pública na sala 310 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**

Parecerista: **ADEMIR SCHMIDT**

Convidado(a): **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

O(a) aluno(a): **WOLEY DA SILVA GOMES**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS EM PROFESSORES E FUTUROS
PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS, DA ESCOLA DO FUTURO DO
ESTADO DE GOIÁS EM ARTES BASILEU FRANÇA**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela APROVAÇÃO do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso

Parecerista: Ademir Schmidt

Convidado(a): Clistênia Prudenciana Diniz

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, com todo meu carinho e esforço, à minha família, que sempre acreditou em mim, aos meus pais Francisca Maria Gomes e Antônio de Lima Gomes que me ensinaram o valor da persistência.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar forças nos momentos de cansaço e dúvida.

À minha família, meus pais Francisca Maria Gomes e Antônio de Lima Gomes e minha irmã Rejane da Silva Gomes pela base, pelo apoio e pelo amor incondicional durante toda minha caminhada acadêmica e pessoal.

À Escola de Artes Basileu França e a todos os professores e colegas de dança que contribuíram para a realização desta pesquisa, especialmente ao diretor e coreógrafo do corpo de baile professor Bem Hur de Oliveira Melo, vocês são parte viva deste trabalho.

Agradeço também aos professores da Licenciatura em Educação Física da PUC Goiás, que não apenas ensinaram conteúdos, mas também abriram caminhos para pensar o corpo com respeito, ciência e sensibilidade.

A todos os colegas do corpo de baile da escola Basileu França que responderam ao questionário, meu muito obrigado. Sem a generosidade de vocês, este estudo não seria possível.

E, por fim, agradeço a mim mesmo, por não desistir.

“O corpo fala. E quando a dança é real, ela diz o que palavras não conseguem.”
— Ivaldo Bertazzo

RESUMO

A Escola Do Futuro Do Estado De Goiás Em Artes Basileu França oferece cursos para professores e futuros professores, na modalidade “Danças Urbanas”, que conta com o núcleo de altas habilidades. Seus alunos mantem o próprio corpo como instrumento de trabalho e precisam estar preparados para aulas, ensaios e demandas coreográficas, por isso estão sujeitos a várias horas do seu dia dedicadas a ensaios ou montagem de coreografias, o que pode ocasionar alguns tipos de lesões, por falta de descanso necessário ou preparo físico inadequado. O objetivo dessa pesquisa foi verificar a prevalência de lesões analisando as mais recorrentes, nos professores e futuros professores de danças urbanas na escola de artes Basileu França, em Goiânia. Para sua realização, utilizou-se a metodologia na linha de pesquisa “Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais”, sendo um estudo do tipo exploratório e analítico por meio de uma pesquisa de campo com aplicação de questionário online, envolvendo 20 professores ou futuros professores de “Danças Urbanas” da Escola de Artes Basileu França. Os dados revelaram que a maioria dos participantes já sofreu algum tipo de lesão, sendo joelhos, tornozelos e coluna as regiões mais recorrentes. Entorses, distensões e tendinites foram também mencionadas, muitas vezes associadas a muitas horas de esforço sem um repouso necessário e o devido preparo físico. Uma pequena parcela dos participantes afirma que realizam aquecimento antes das aulas, mas o alongamento após a prática e o fortalecimento muscular preventivo ainda não fazem parte da rotina da maioria, o que demonstra um risco em relação a cuidados com o corpo e com a saúde. Foi possível analisar que as lesões são uma realidade frequente no cotidiano desses profissionais, afetando não apenas seu desempenho físico, mas também sua atuação pedagógica e expressão artística.

Palavras-chave: Danças Urbanas. Professores. Lesões.

ABSTRACT

The Basileu França School of the future of the State of Goiás offers courses for teachers and future teachers in “Urban Dance,” which has a high-skill core. Your students use their own bodies as a working tool and need to be prepared for classes, rehearsals, and choreographic demands, so they are subject to several hours of their day dedicated to rehearsals or choreography, which can cause some types of injuries due to lack of necessary rest or inadequate physical preparation. The objective of this research is to verify the prevalence of injuries by analyzing the most recurrent ones in teachers and future teachers of urban dance at the Basileu França arts school in Goiânia. To do this, we used the methodology from the research line “Physical Education, Pedagogical and Social Practices,” which is an exploratory and analytical study through field research with an online questionnaire involving 20 teachers or future teachers of “Urban Dance” at the Basileu França School of Arts. The data revealed that most participants have suffered some type of injury, with knees, ankles, and spine being the most common areas affected. Sprains, strains, and tendonitis were also mentioned, often associated with many hours of effort without necessary rest and proper physical preparation. A small portion of participants said they warm up before class, but stretching after practice and preventive muscle strengthening are not yet part of most people's routine, which shows a risk in terms of body and health care. It was possible to analyze that injuries are a frequent reality in the daily lives of these professionals, affecting not only their physical performance but also their pedagogical performance and artistic expression.

Keywords: Urban Dance. Teachers. Injuries.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	13
2.1	Danças Urbanas	13
2.1.1	Danças Urbanas: Conceito	14
2.1.2	Diferentes Estilos Das Danças Urbanas	15
2.2	Professores de Danças Urbanas e Suas Rotinas de Trabalho	23
2.2.1	Perfil do Professor	23
2.3	Lesões Decorrentes Da Rotina De Trabalho Dos Professores De Danças Urbanas	24
2.3.1	Conceitos e Classificações	24
2.3.2	Causas de Lesões em Professores de Danças Urbanas	25
2.4	Escola De Artes Basileu França	27
2.4.1	A Escola Do Futuro Do Estado De Goiás Em Artes Basileu França	27
2.4.2	O Projeto Político Pedagógico	27
3	METODOLOGIA	29
3.1	Tipo de Pesquisa	29
3.2	Amostra	29
3.3	Materiais e Instrumentos de Coleta.....	30
4	RESULTADOS	32
5	DISCUSSÃO DE DADOS	37
6	CONCLUSÃO	47
	REFERÊNCIAS	49
	APÊNDICES	52

INTRODUÇÃO

A dança é considerada uma das áreas de conhecimento da Educação Física e como dizem Lopes et al. (2023), a dança faz parte do tecido histórico da humanidade. Atualmente vem sendo unidade temática nas aulas de educação física escolar desde a educação infantil até o ensino médio, de acordo com a Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017). Por sua vez, as danças urbanas vêm compondo o quadro de habilidades dentro dessa temática “Dança”, para o Ensino Fundamental – Anos Finais, mais especificamente como objetos de conhecimento para o sexto e o sétimo anos (Brasil, 2017, p. 231).

Alguns professores de danças urbanas, tanto na área escolar ou em outro contexto de atuação das aulas de educação física, podem ser acometidos por lesões provenientes de fatores diversos. Dentre os mesmos, observa-se “a falta de força, flexibilidade e condicionamento físico adequado pode aumentar significativamente o risco de lesões em dançarinos e professores de dança” (Berardi, 2008, p. 45). Aponta-se também que lesões nessa modalidade serão sempre vistas pois a prática em alto rendimento é prejudicial sem um preparo adequado. “Lesões como tendinite patelar, impacto patelofemoral, artrite degenerativa, entre outras, vão continuar comuns na área, o que faz preciso o trabalho de um profissional da educação física reconhecer e ter ciência do melhor plano de treinamento para prevenção e tratamento” (Ribeiro; Oliveira, 2022, p.11). É essencial que esses profissionais desenvolvam um programa de treinamento que contemplem esses aspectos para garantir a saúde e a segurança durante a prática (Berardi, 2008).

A Escola Do Futuro Do Estado De Goiás Em Artes Basileu França – EFGABF oferece cursos de iniciação artística em arte-educação e dança que possui dentre as suas trilhas formativas a modalidade “Danças Urbanas”, que conta com o núcleo de altas habilidades: corpo de danças urbanas, mantendo o corpo de baile adulto, para alunos acima de 17 anos (Goiás, 2024, p. 54). Nesse estudo os mesmos alunos serão tratados como professores e futuros professores de danças urbanas, uma vez que ambos fazem parte desse corpo de baile.

Os professores e futuros professores de danças urbanas da Escola de Artes Basileu França em Goiânia, tendem a ter uma capacidade aprimorada no quesito de condicionamento físico, onde seu corpo que será o instrumento de trabalho tem que estar preparado para diversas horas de aulas, ensaios e demandas coreográficas. Para tanto o preparo físico tem que estar num nível excelente para não acarretar uma

possível lesão ou interrupção das atividades por fadiga ou estresse muscular, pois como dizem Rombaldi *et al.* (2014), a incidência de determinadas lesões esportivas decorre de vários fatores, sendo um deles a prática esportiva, o tempo de prática e se a mesma tem caráter recreacional ou competitivo, o que pode ditar a necessidade ou não de um intenso preparo físico.

Os professores que ministram aulas de dança estão sujeitos a várias horas do seu dia dedicadas a ensaios ou montagem de coreografias, o que pode ocasionar o desgaste dos tecidos osteomusculares, gerando fadiga, ou até mesmo rupturas de tendões e ligamentos por falta de descanso necessário ou preparo físico adequado, informações essas corroboradas por Silva e Enumo (2016), quando afirmam que o nível de fortalecimento adequado a demanda da rotina, de acordo com o treinamento excessivo, sem recuperação adequada, pode gerar *overtraining*, que é o excesso de treinamento, ou o *overreaching*, que é o acúmulo de treino.

Levando em consideração que o professor tende a ter um trabalho constante com seu objeto de trabalho, “o próprio corpo”, o nível exigido de performance que precisa obter para dar continuidade às demandas de trabalhos é alto. Por isso o trabalho e a consciência de um condicionamento físico adequado são essenciais para prosseguir no alto rendimento por muito tempo. De acordo com Stone *et al.* (1991) o estresse proveniente das atividades diárias nos professores de dança, pode ser diminuído em uma relação direta com a força muscular máxima adequada, uma vez que sua capacidade de força máxima aumenta sua musculatura, assim tendo uma menor condição de fadiga.

Assim, permite-se questionar: Quais os tipos de lesões mais comuns em professores e futuros professores de danças urbanas (*hip hop, house, break, pop, dancehall, locking*), na escola de artes Basileu França em Goiânia?

Diante do questionamento acima o estudo tem como objetivo geral verificar a prevalência de lesões analisando as mais recorrentes, nos professores e futuros professores de danças urbanas na escola de artes Basileu França em Goiânia.

Como objetivos específicos, verificar se os professores de danças e futuros professores de danças urbanas estão tendo o cuidado do fortalecimento muscular, para além dos movimentos da técnica exigida na própria dança; Explicar a prevalência, tipo e região anatômica das lesões nas danças urbanas; Reafirmar se a rotina de ensaios, coreografias, aulas, demanda de trabalhos, impacta no aumento da incidência de lesões musculares no dia a dia; Investigar se a falta de alongamentos

ocasiona o aumento do índice de lesões aos professores e futuros professores de danças urbanas.

A metodologia desse estudo se baseia na linha de pesquisa “Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais”, por meio de uma pesquisa de campo com aplicação de questionário online, envolvendo entre 20 e 50 professores e futuros professores de “Danças Urbanas” da Escola De Artes Basileu França, em Goiânia.

Esse estudo torna-se relevante por poder evidenciar a importância do trabalho do condicionamento físico muscular aos professores de danças urbanas, levando em consideração que os professores tendem a ter uma alta demanda de trabalho, seu instrumento é o próprio corpo, sendo que alguns não se atentam à necessidade de se ter um preparo físico adequando exigido na atuação profissional.

Pelo fato de professores de danças urbanas sofrerem com um alto índice de lesão, decorrente de longos períodos de treinos e ensaios, torna-se necessário, que tenham a consciência de manter a musculatura mais condicionada para o impacto da rotina em suas performances, o que pode acarretar um melhor desempenho físico no seu trabalho, gerando menos estresse muscular, elevando seu nível de desempenho durante as aulas e seu nível técnico, superando expectativas.

Além disso, este estudo também trará benefícios científicos, uma vez que se constata falta de pesquisa na área de danças urbanas (*hip hop, house, break, pop, dancehall, locking,*) cenário diferente para as danças clássicas (bale, jazz, sapateado) talvez por ser uma modalidade da dança que veio a ser introduzida nos estúdios de danças a pouco tempo, vindo a ter uma melhor visibilidade dentro da sociedade.

Assim, o estudo trará grandes benefícios tanto para os professores que ministram aulas de danças urbanas, como para os futuros professores de danças urbanas que buscam se profissionalizar nesse meio, tendo em consideração os riscos e medidas cabíveis para ter longevidade na sua profissão, desenvolvendo o melhor papel possível com seus alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Danças Urbanas

O nome “Danças Urbanas” surgiu para criar uma nomenclatura e para ser aceito nas diversas escolas ou academias que tinham sua base principal nas danças clássicas (Morais; Costa, 2022).

A dança, enquanto um meio de expressão artística e cultural, possui raízes profundas em diversas civilizações que se desenvolveram ao longo da história. Sua prática atua como uma linguagem universal, capaz de transpor barreiras geográficas, sociais e temporais, sendo empregada tanto em rituais quanto em momentos de lazer. “O movimento e o gesto são as formas elementares e primitivas da dança e constituem assim a primeira forma de manifestação de emoções do homem” (Franco; Ferreira, 2016, p. 267).

Fundamentada em sua essência, a dança serve como um veículo para a comunicação de sentimentos, a narrativa de histórias, a celebração de acontecimentos e a expressão da identidade de um povo. Na Antiguidade, civilizações como a egípcia, a grega e a romana utilizavam a dança em contextos religiosos, festivais e eventos sociais. Franco e Ferreira (2016) falam que a dança é fruto da necessidade de expressão do homem, representando, naquele período, todas as formas de acontecimentos sociais

No Egito Antigo, por exemplo, as danças eram parte integrante de rituais religiosos e cerimônias dedicadas à adoração dos deuses. Na Grécia, a dança se entrelaçava com a música e a poesia, fazendo parte significativa da educação dos jovens e dos festivais em homenagem aos deuses. Por sua vez, na Roma Antiga, a dança assumia um caráter mais festivo, inserindo-se nas celebrações tanto públicas quanto privadas (Bouricer, 1967).

Ao longo dos séculos, a dança passou por uma transformação, dando origem a diversas formas e estilos que espelham as mudanças culturais, políticas e sociais. Na Idade Média, a dança estava intimamente ligada à religião e à nobreza, com os bailes ganhando destaque nas cortes europeias. Com a chegada do Renascimento, a dança se tornou mais elaborada, surgindo técnicas de balé, enquanto na época Barroca, a dança de corte se desenvolveu ainda mais. No século XIX, com o surgimento do balé clássico, a dança firmou-se como uma expressão artística sofisticada, onde técnica e disciplina eram aspectos fundamentais. Paralelamente, no

âmbito popular, gêneros como *jazz* e *blues* começaram a despontar nos Estados Unidos, sendo influenciados pela rica cultura afro-americana.

A dança moderna emergiu no século XX, desafiando as regras do balé clássico e investigando novas maneiras de se movimentar e expressar. Estilos como *hip hop*, *popping*, *locking*, *breakdance*, *house* e *dancehall* simbolizam a dança urbana, refletindo questões sociais, políticas e culturais, especialmente nas comunidades mais vulneráveis. Hoje em dia, a dança mantém-se como uma forma vibrante de expressão, sempre em evolução e absorvendo influências de diversas culturas. A globalização e a tecnologia facilitaram a mistura de estilos, resultando em novas modalidades de dança e estabelecendo uma linguagem universal que une as pessoas, independentemente de suas origens ou contextos. Como destacam Joshi e Jadhav (2019), a dança tem sido impactada por avanços computacionais que possibilitam desde a representação até a geração automatizada de coreografias, promovendo sua preservação, ensino e reinvenção em diferentes culturas. Além de sua importância artística e cultural, a dança é valorizada por seus benefícios físicos, mentais e sociais, servindo como uma atividade de bem-estar e convivência para pessoas de todas as idades.

A dança enquanto unidade temática da BNCC, faz parte de um “conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias” (Brasil, 2017, p. 218).

As danças urbanas vêm como proposta da BNCC (2017) considerada a “maior referência de currículo escolar em todo Brasil” (Morais; Costa 2022, p. 43). Nas aulas de educação física dentro da unidade temática de “Dança”, ela pode ser trabalhada a partir do 6º e 7º anos, denominados “anos finais do ensino fundamental” (Brasil, 2017).

Na BNCC (2017) a dança enquanto uma prática corporal, introduzida a partir do 6º e 7º anos, privilegia algumas dimensões de conhecimento que traz habilidades como: experimentar, fruir e recriar identificando seus elementos de planejar constitutivos (ritmo, espaço, gestos); utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas; e diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais (Brasil, 2017, p. 233).

2.1.1 Danças Urbanas: Conceito

O conceito de danças urbanas, de acordo com Moraes e Costa (2022), parte do termo em inglês, “*Street Dance*”, que quando literalmente traduzido para língua portuguesa, no Brasil seria apresentado como “Dança de Rua”.

Assim, trazem interpretações contrárias para esse termo levando para o lado pejorativo da palavra, onde o público que consome e interage com esse termo seria uma “classe marginalizada” mudando totalmente o contexto, sendo que a cultura e a forma de expressão criada não vieram somente das ruas, mas também de festas, boates, clubes de dança, dentre outros e não só de pessoas marginalizadas como de várias classes sociais assim tornando o público mais vasto.

“Dessa forma, o termo “Dança de Rua” não é mais adequado. A conclusão foi de que seria mais interessante usar um novo nome para abrandar as leituras equivocadas, e foi então que surgiu o termo Danças Urbanas. Com o desenvolvimento das tecnologias, da internet e o maior acesso das pessoas a esses meios, o termo começou a se difundir bastante e é um dos mais usados até hoje. A mudança de nome gerou uma maior facilidade para a dança adentrar outros locais, como academias, escolas de dança, festivais e competições” (Moraes; Costa, 2022, p. 21).

Segundo Guarato (2020), a noção de danças urbanas ultrapassa os limites físicos das ruas, abrangendo estilos que surgiram em áreas urbanas e periféricas, espelhando características socioculturais particulares das comunidades que as executam. Estas danças simbolizam um meio de expressão e resistência, incorporando valores históricos e culturais que são característicos da vida nas cidades. O escritor distingue as “danças de rua” das “urbanas”, levando em conta que o conceito de “urbanas” engloba não só o local onde essas práticas se originam, mas também o contexto sociocultural urbano que as caracteriza, fomentando uma identidade única ligada ao dia a dia e à experiência urbana.

2.1.2 Diferentes Estilos Das Danças Urbanas

Com o surgimento do termo “Danças Urbanas”, um potencial significativo para a globalização, permitiu abranger diversas modalidades que contemplam vários estilos, tanto no Brasil quanto no mundo inteiro. O nome “danças urbanas”, foi considerado mais adequado e agregou diversos estilos dentro desse “guarda-chuva” chamado de danças urbanas. Nos dias de hoje as Danças Urbanas são constituídas por variados estilos, assim como cita Moraes e Costa (2022) como: *Locking, Breaking, Popping, Hip Hop Dance, Waacking, Voguing, House Dance, Dancehall, Krump*, entre

outros. Seguem na sequência, as caracterizações de cada estilo, conforme conceituados por Moraes e Costa (2022) (Quadro 01).

Quadro 01 – Classificação dos estilos dentro das danças urbanas

ESTILOS	DESCRIÇÃO
LOCKING	<p>O <i>Campbellock</i>, <i>Campbellocking</i>, ou simplesmente <i>Locking</i> nasceu em Los Angeles, nos Estados Unidos, por volta do ano de 1969. Um de seus principais precursores é Don Campbellock, daí a origem do nome da dança. Segundo Alves (2001) apud Stoppa (2005), o <i>Locking</i> é uma dança realizada com movimentos coreografados em solos, duplas ou grupos maiores e caracteriza-se pela intensa ação de braços, punhos, mãos e dedos que trabalham em rotação, com vários planos, combinado com movimentos mais relaxados de quadris e pernas. Os movimentos são geralmente amplos e exagerados, frequentemente rítmicos e muito bem sincronizados com a música. Outras características estéticas importantes na movimentação são: o “<i>point</i>” (gesto de apontar em alguma direção), bater palmas e agarrar ou girar o chapéu ou boné.</p> <p>O termo “<i>lock</i>” traduzido significa “bloqueio”, “tranca” ou “trava”; ou seja, significa que é feito um movimento rápido e em seguida um “bloqueio” em uma determinada posição, mantendo essa posição por alguns instantes e depois continuando na mesma velocidade de antes. Os dançarinos de <i>Locking</i> são chamados de <i>Lockers</i>, e geralmente usam roupas bem características, como peças coloridas e/ou listradas, suspensórios, boinas ou chapéus. Eles também podem interagir com a plateia através de sorrisos ou movimentos cômicos. as músicas <i>Funk</i> são as mais utilizadas para se dançar <i>Locking</i>, mas dependendo da proposta do dançarino, pode-se usar outros estilos musicais, como música clássica e pop. Até mesmo Michael Jackson, o Rei do Pop, incorporava em suas coreografias diversas movimentações do <i>Locking</i>, como por exemplo a utilização dos “<i>points</i>”.</p> <p>O <i>Locking</i> serviu de inspiração para a criação de outras danças como o <i>Breaking</i>, o <i>Popping</i> e o <i>Waking</i>.</p>
BREAKING	<p><i>Breaking</i> ou <i>Break Dancing</i> nasceu em Nova York, por volta de 1973, e diferente de outras vertentes de danças da cultura <i>Hip Hop</i>, ele não possui um único criador, pois foi desenvolvido coletivamente com a contribuição de diferentes dançarinos. A partir das Danças Sociais, que eram cultivadas em clubes e danceterias, alguns dançarinos tiveram a ideia de inovar, criando novos movimentos e agregando movimentos pertencentes a outras expressões corporais como, por exemplo, o kung fu, a capoeira, a ginástica artística, o sapateado americano, dentre outras danças dos anos 30, 40 e 50.</p> <p>Acredita-se que foi criado durante “<i>Block Partys</i>” (festas de rua), com a ajuda do DJ Kool Herc, que começou a utilizar o <i>Break</i> das músicas (trecho de maior impacto das 19 músicas, que na maioria das vezes é instrumental) nas festas, momento em que os jovens faziam rodas para dançar e improvisar, e a partir daí decidiram intitular o nome da dança de <i>Breaking</i>. Daí também surgem os termos: <i>Break Boys/Girls</i>, <i>Beat Boys/Girls</i>, ou até mesmo <i>Bronx Boys/Girls</i> (que abreviados ficam <i>B.Boys</i> e <i>B.Girls</i>), que é como são chamados os dançarinos de <i>Breaking</i>. Vários grupos de <i>Breaking</i> foram e são criados até hoje, esses grupos recebem o nome de “<i>Crew</i>”.</p> <p>No início, existiam apenas movimentos realizados em pé, chamados de <i>Top Rocking</i>, que era o nome da dança antes de se chamar <i>Breaking</i>. O <i>Top Rocking</i> foi criado pelos jovens do Bronx, que tiveram que lidar com a concorrência dos jovens do Brooklin que haviam criado o <i>Up Rocking</i>. Em um dado momento, o <i>Up Rocking</i> estava com mais popularidade que o <i>Top Rocking</i>. Foi aí então que os dançarinos do Bronx tiveram a ideia de levar os passos feitos em pé, também para o chão, chamando-os de <i>Footwork</i>, a qual houve grande aderência de todos os jovens de ambos os bairros, que resolveram unificar as danças, tornando-a uma só. É importante salientar que no começo, quando os dançarinos passaram a dançar no chão, não havia nenhum tipo de piso que protegesse seus corpos.</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<p>O <i>Breaking</i> é praticado na maioria das vezes em roda, e pode ser dividido em cinco estruturas para auxiliar o aprendizado, são elas: <i>Stance</i>, <i>Top Rocking</i>, <i>Footwork</i>, <i>Power Moves</i> e <i>Freeze</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Stance: são poses com estilo <i>B.boy/B.girl</i>, possuem inúmeras variações, uma das posturas mais populares é com os braços cruzados. ● Top Rocking: é considerado a dança de entrada, que é feita em pé para iniciar o set (alguns passos: <i>front step</i>, <i>back step</i>, <i>salsa rock</i>, <i>side by side</i>, etc); ● Footwork: quando a base que era realizada em pé é feita no chão (<i>3 step</i>, <i>CC</i>, <i>4 step</i>, <i>6 step</i>, <i>spider man</i>, etc); ● Powermoves: são movimentos de dinâmica circular (suicídio, giro de mão, saltos, entre outros); ● Freezes: são o congelamento de um movimento por pelo menos dois segundos (<i>baby freeze</i>, <i>planche</i>, <i>airchair</i>, <i>elbow airchair</i>, <i>hollowback</i>, <i>invert</i>, <i>pike</i>, entre outros). <p>Uma cultura fortemente presente nas rodas de <i>Breaking</i> é a nossa Capoeira. “A Capoeira fez sua estreia em Nova York no início dos anos 70 com os brasileiros Jelon Vieira e Machado Loremil” (RIBEIRO; CARDOSO, 2011, p. 38). Mestre Vieira afirma que por volta de 1975, quando dava aulas nas escolas públicas do Bronx, via muitos alunos dançando <i>Breaking</i> na hora do recreio, nas ruas, nas esquinas; e conforme começaram a ser inseridos na Capoeira através de aulas que ele e o mestre Loremil davam nas escolas, começaram a tirar movimentos da Capoeira e colocaram no <i>Breaking</i>, como o “peão de cabeça” e a “queda de rins”.</p> <p>As vestimentas dos <i>B.boys</i> e <i>B.girls</i> são elementos muito importantes, pois são consideradas suas identidades. Geralmente eles usam calças largas de moletom, tadel, <i>nylon</i>, e raramente usam jeans, pois limita os movimentos. Na parte de cima do corpo utilizam camisetas, em muitos casos extragrandes com a logo de sua <i>crew</i>, jaquetas, moletons, principalmente para fazerem os movimentos que requerem intenso contato com o chão.</p> <p>As músicas consideradas próprias do estilo de dança <i>Breaking</i> são os <i>Funks</i> dos anos 60 e 70, os <i>breakbeats</i> e, em alguns casos, os raps. É também possível utilizar o <i>beatbox</i> para dançar. A atitude performática também é uma grande característica da linguagem do <i>Breaking</i>. A “marra” do <i>B.boy</i> e da <i>B.girl</i>, entendido como arrogância, força ou agressividade, é considerado como sendo algo “natural”. Talvez possa ser explicado pelo contexto no qual a dança surgiu. É comum vê-los ao gesticular, enviar sinais de superioridade, de virilidade, de força, de destemida; essas características fazem parte da “atitude” de ser de um <i>B.boy</i> ou <i>B.girl</i>, ou seja, do estilo, da conduta esperada pelos demais integrantes do mundo <i>Hip Hop</i> (GONÇALVES, 2012).</p> <p>É fortemente caracterizada por ser uma dança realizada com o formato de duelo/batalha entre oponentes, onde a intenção não é somente definir o melhor dançarino, como também apresentar as habilidades de cada um, promover comunidade, entreter seu público e seus jurados, cuja ocorrência se dá em determinado espaço e tempo separado do cotidiano, pode ser entendido não só como performance, mas também como sendo performance estética (GONÇALVES, 2012). O <i>Hip Hop</i> não estaria onde está hoje se não fosse pelas batalhas, pois foi justamente esse espírito competitivo da “cultura” que a fez ter sucesso.</p> <p>Existem grandes eventos competitivos de <i>Breaking</i> no mundo e eles vêm ganhando espaço entre os dançarinos, onde eles tendem não só a frequentar como também a organizar esses encontros. Uma pauta ainda muito recente a ser tratada é a inserção do <i>Breaking</i> nas Olimpíadas de 2024, na França. Isso vinha sendo cogitado desde o sucesso dessa modalidade nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018; entretanto, somente no final de 2020 é que foi confirmada a sua entrada. O Comitê Olímpico Internacional (COI) afirma que um dos principais motivos para essa inserção foi busca de um público mais jovem, urbano e ligado às tecnologias para assistir os jogos olímpicos.</p> <p>A novidade é que essa modalidade será inserida num evento prioritariamente esportivo ao lado de outros esportes, deixando de estar apenas em eventos de dança; por isso existe uma atenção diferente frente a essa cena. No Brasil, a entidade responsável por cuidar do <i>Breaking</i> olímpico, é o Conselho Nacional de Dança Desportiva (CNDD), que criou um departamento específico para tratar as</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<p>questões referentes a modalidade que até 23 então não existia. Foram nomeados como diretor e vice-diretora do departamento, <i>B.boy</i> Bispo SB. e <i>B.girl</i> Lu BSB.Girls, que são pessoas de referência na modalidade no Brasil.</p>
POPPING	<p>O <i>Popping</i> foi criado em Los Angeles, por volta de 1975 e seu principal precursor foi Sam Solomon, que mais tarde ficou conhecido como Boogaloo Sam. Ele teve como algumas de suas inspirações o grupo <i>The Lockers</i>, e uma dança popular passageira dos anos 1960, chamada <i>Jerk</i>.</p> <p>Sam, com o intuito de criar o seu próprio estilo de dança, inventou alguns movimentos que ficaram conhecidos como <i>Boogaloo</i>, que é o nome dado a criação do seu primeiro estilo de dança, e em seguida, acabou virando também o seu apelido. O termo <i>Boogaloo</i>, veio de uma canção de James Brown, chamada "Faça o <i>Boogaloo</i>" que Sam adorava dançar. Somente após a criação do <i>Boogaloo</i>, é que nasceu a dança <i>Popping</i>.</p> <p>Sempre que Sam dançava fazendo alguns movimentos de contração muscular ele dizia baixinho a palavra "pop", que traduzido para o português significa "batida". Algumas pessoas, ao verem-no dançando, pediam para que ele fizesse os "pops", o que acabou disseminando o termo e virou o nome da dança que conhecemos como <i>Popping</i>. A partir daí também surge o termo <i>Poppers</i>, que é como são chamados os dançarinos dessa vertente. Antigamente, as vestimentas eram mais peculiares e usava-se muito roupas e sapatos sociais. Hoje em dia, cada dançarino se veste a seu gosto.</p> <p>Sam criou um grupo de <i>Popping</i> chamado <i>The Electric Boogaloos</i>, que foi muito importante na propagação desse estilo de dança, pois assim como o <i>The Lockers</i>, faziam <i>Popping</i> pode ser considerado a evolução de uma dança antiga, o <i>Robot</i> (que era apenas a imitação dos movimentos mecânicos de um robô), mas que acabou ficando muito mais elaborada e complexa, não se limitando apenas a esses movimentos. Segundo Alves (2001) apud Stoppa (2005), o <i>Popping</i> é a ação na qual o dançarino desenvolve seus movimentos com contrações e relaxamentos nas articulações e músculos, de forma sincronizada com o ritmo e as batidas da música. Essas contrações podem ser chamadas de "pop", "ticking" ou "hitting".</p> <p>Entretanto, o <i>Popping</i> pode ser considerado um estilo "guarda-chuva", pois não se limita apenas a esses movimentos, utilizando estilos complementares para enriquecer a performance. Esses estilos não são passos prontos e apresentam diferentes possibilidades de acordo com as características das suas movimentações. Portanto, pode-se realizar diversas possibilidades de movimentos dentro do "Boogaloo", do "Animation", do "Tutting", e assim por diante.</p>
HIP HOP	<p>Por volta de 1980, a cultura <i>Hip Hop</i> entra numa era conhecida como <i>Golden Age</i> (Era de Ouro), onde as batidas das músicas começaram a mudar e a ficarem mais fortes. Vários grupos de RAP e cantores de R&B surgiram nessa época e junto deles a dança também se fazia presente nas apresentações e vídeos dos artistas.</p> <p>Neste período, a música estava mudando conceitos e técnicas do <i>Locking</i>, <i>Breaking</i> e <i>Popping</i>, sendo utilizados com uma nova roupagem; e assim, nasciam diferentes Danças Sociais e o que conhecemos hoje, como <i>Hip Hop Dance</i> ou <i>Freestyle</i> (Ribeiro; Cardoso, 2011). A nomenclatura mais utilizada atualmente, é <i>Hip Hop Dance</i>, pois o termo <i>Freestyle</i> pode ser considerado muito amplo e abranger até outras áreas do <i>Hip Hop</i>, como o RAP e o grafite.</p> <p>A partir disso, notamos que o <i>Hip Hop Dance</i>, "geralmente dançado na música de <i>Hip Hop</i>, pode ter inúmeras possibilidades, cada dançarino apresenta suas movimentações a partir de conceitos e habilidades individuais" (Ribeiro; Cardoso, 2011, p. 51).</p> <p>Destaca-se algumas estruturas que podem facilitar o ensino-aprendizado do <i>Hip Hop Dance</i>, são elas: <i>Bounce</i>, <i>Wave</i>, <i>Ticking</i> e <i>Slide</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bounce: Conhecido também como <i>balance</i>, refere-se justamente ao balanço e gingado do corpo nas movimentações, sem ele, não há <i>Hip Hop</i>. A postura é para baixo, com os joelhos levemente flexionados na maior parte do tempo, assim como o tronco pode balançar para todos os lados. Uma observação interessante a se ressaltar, é que em danças clássicas, há uma grande preocupação ao alongamento e extensão do corpo, enquanto no <i>Hip Hop</i> o objetivo é outro, o foco é se soltar;

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<ul style="list-style-type: none"> ● Wave: Traduzido para o português, a palavra significa “onda”, referindo-se justamente a uma movimentação com ondulações pelo corpo. Quanto maior a utilização das articulações e a sua precisão, maior será o nível de dificuldade. Essas ondas podem ser realizadas principalmente com o corpo, braços, mãos e dedos; ● Ticking: Refere-se a uma contração muscular forte, passando a sensação de um “choque”, uma das principais movimentações características da dança <i>Popping</i>. Além de ser utilizado para auxiliar a finalização de movimentos coreográficos. ● Slide: Trata-se de deslizar enquanto realiza algum movimento, como se estivesse com rodinhas nos pés ou deslizando numa pista de gelo. Para facilitar a realização do <i>Slide</i>, deve-se concentrar na troca de apoio/peso de uma perna para outra. <p>Essas quatro estruturas não têm a função de restringir ou formatar a dança, mas auxiliar os dançarinos em seu processo de aprendizado. Acredita-se que dominando esses quatro elementos, pode-se aperfeiçoar e fazer avanços com maior facilidade. Essas movimentações se encontram presentes em diversos passos de Danças Sociais, havendo diferentes formas de execução. Quanto mais explorá-los, melhor.</p>
WAACKING	<p>O <i>Waacking</i> faz parte das danças urbanas, devido ao fato de ter seu enraizamento nas festas de casas noturnas de Nova York nos anos 60, chamadas de <i>Ballroom</i> ou <i>Ball</i> e em clubes LGBT. (Colombero, 2011 <i>apud</i> Arce, 2017). O <i>Waacking</i> conseguiu se expressar por meio das músicas <i>Funk</i> e <i>Disco</i>, pois eram dois ritmos musicais que possuíam batidas fortes. No começo de 1970, em Los Angeles, Lamont Perterson foi um dos primeiros a utilizar os braços e o resto do corpo de maneira expressiva e no ritmo da música; mas foi a partir de Tyrone Proctor que a dança se oficializou, sendo considerado o pai do <i>Waacking</i>. (Gomes, 2015, Ninja, 2010 <i>Apud</i> Ferreira, 2016).</p> <p>A dança <i>Waacking</i> é reconhecida pela sua feminilidade, poses e movimentos rápidos que acompanham e marcam a batida das músicas, aumentando a musicalidade presente na dança, além de ser um estilo que utiliza majoritariamente a parte superior do corpo. (Ferreira, 2016). Devido a presença da comunidade LGBT, principalmente de homens cis <i>gays</i>, o estilo ganhou um estereótipo preconceituoso devido à presença da feminilidade na dança, o que resultou na realização do estilo inicialmente sem alta exposição social. Yaundé (2010 <i>apud</i> Gomes, 2015) relata que o <i>Waacking</i> surgiu ao lado de outro estilo chamado <i>Locking</i>, que inclusive apresentam algumas semelhanças, como por exemplo os movimentos de apontar com os braços, girar e empurrar o ar, assim também como o acompanhamento musical que usavam na dança. Porém, mesmo possuindo semelhanças nos movimentos, cada estilo possui seus complementos e suas particularidades. (Gomes, 2015). Para Proctor (2010 <i>apud</i> GOMES, 2015), <i>Waacking</i> e <i>Locking</i> são completamente distintos se olharmos para o contexto de criação de cada estilo, pois o <i>Waacking</i> foi criado por <i>gays</i> e era dançado "às escuras", devido ao medo que as pessoas possuíam em serem rotuladas pejorativamente de homossexuais, fazendo com que as pessoas não aderissem ao estilo. Enquanto o <i>Waacking</i> caía, o <i>Locking</i> que utilizava de movimentos semelhantes teve oportunidade de se destacar, pois era um estilo que pertencia e era aceito pela comunidade heterossexual. Porém, Proctor não desmerece o trabalho de Don Campbell pela criação e difusão de seu estilo, que com a sua influência e a do <i>The Lockers</i> sempre apoiaram e respeitaram os homossexuais na época. (Gomes, 2015).</p> <p>Com isso, além da relação do <i>Waacking</i> com o <i>Locking</i>, existe também a comparação de <i>Waacking</i> com o estilo de dança <i>Vogue</i> (ou <i>Voguing</i>), por ambos utilizarem poses em suas coreografias. A primeira diferença entre esses dois estilos é a de que o <i>Waacking</i> é um estilo a ser dançado pelo ritmo musical <i>Disco</i> e o <i>Voguing</i> pelo <i>House Dance</i>. (GOMES, 2015). Aus Ninja (2010 <i>apud</i> GOMES, 2015) fala que o estilo <i>Waacking</i>:</p> <p>[...] nasceu do <i>Disco Music</i> e do <i>Funk</i>, portanto seus movimentos são mais emocionais, mais rápidos e dinâmicos, para que cada gesto marque a atenuação da batida, já referente as poses, Ninja comenta que entre as poses presentes no <i>Wacking</i> pode-se ver os braços e/ou o corpo ainda em movimento marcando a música, o que não acontece no <i>Voguing</i> que é menos dinâmico, ele realiza seus</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<p>movimentos coreográficos nas poses, seguido de mais poses. (GOMES, 2015, p. 25 e 26). O nome <i>Waacking</i> surgiu: [...] quando na tentativa de Proctor comentar e ensinar como se dá a execução dos passos do estilo, ele dizia que cada gesto deveria ser marcante como a música Disco e que os movimentos de braços tinham que fazer “Wack” no espaço. Jeffrey Daniels (dançarino, coreógrafo, compositor e cantor) orientou que o nome para dança deveria permanecer a partir dessa expressão, porém com o acréscimo da mais uma letra “A”, para não fazer uma alusão à palavra “<i>wack</i>” do inglês que significa “bosta” – se remetendo a algo ruim – assim nasce o nome desse estilo de dança, o <i>Waacking</i>. (GOMES, 2015, p. 21).</p> <p>Tyrone Proctor, em 2010 (apud GOMES, 2015), conta que o <i>Waacking</i> pertence à comunidade <i>gay</i> e que na década de 70 as experiências da comunidade LGBT vieram para contribuir com o que temos por movimentação e gesticulação da dança <i>Waacking</i>, inclusive na época não se acreditava que sua popularidade iria crescer ao ponto de fazê-la permear pelos anos que ainda viriam. Proctor comenta também sobre como a presença do público fez o estilo evoluir, citando performances de <i>Drag Queens</i>, além do apoio da comunidade negra e latino-americana. (Gomes, 2015).</p> <p>O programa musical de televisão chamado <i>Soul Train</i>, que era apresentado nos Estados Unidos na década de 70, trouxe o <i>Waacking</i> para a atenção pública (Ninja, 2010 Apud Ferreira, 2016), tendo em vista que era um programa que basicamente abordava grupos de cantores e dançarinos de <i>Hip Hop</i>, <i>R&B</i>, <i>Soul</i>, <i>Jazz</i> e até <i>Gospel</i>, trouxe para o público uma nova modalidade de dança, o <i>Waacking</i>, por meio do Tyrone e outros que aderiram ao estilo. Nos anos 70 forma-se o primeiro grupo oficial de <i>Waacking</i> chamado “<i>The Outrageous Waack Dancers</i>”. (Gomes, 2015).</p> <p>Segundo Too Much Flavour (2009 apud GOMES, 2015), em 2005, Tyrone começou a trabalhar oficialmente ensinando o estilo <i>Waacking</i> em academias de Nova York por meio de um convite de Ryan Green. Inicialmente possuía uma pequena turma e dentre seus alunos estavam King Aus (Ninja), Samara (Lockeroo) e Nedge (Black Kat) – apelidos esses que se mostram bastante presentes na cultura <i>Hip Hop</i>, tendo o próprio Tyrone o apelido de “<i>The Bone</i>”. Juntos começaram a difundir o amor à dança <i>Waacking</i> por meio de algumas turnês, levando o estilo para países com grande visibilidade como o Japão e a França. Após um evento ocorrido em agosto de 2008, Proctor teve a sua primeira reunião empresarial oficial sobre a sua futura companhia de dança internacional de <i>Waacking</i>. Sendo o dia 17 de novembro de 2008, após passados mais de 30 anos desde a criação do estilo, o dia em que Tyrone abriu a companhia internacional de dança pautada no <i>Waacking</i>, chamada IHOW (<i>Imperial House Of Waacking</i>), que primeiramente se instalou nos Estados Unidos e no Canadá. (Gomes, 2015).</p>
VOGUING	<p>[...] A categoria <i>Vogue</i> que tem como inspiração a revista de mesmo nome. A competição simulava batalhas nas quais os participantes esbanjavam ousadia nas apresentações com poses inspiradas pelos modelos das revistas, passos e sequências coreográficas, buscando mostrar-se melhor que os adversários frente aos jurados (Berte, 2014). Por meio destas competições e sua evolução foram surgindo as batalhas de <i>Voguing</i>, arte que foi se disseminando pelas regiões com o decorrer dos anos.</p> <p>No decorrer dos anos, o estilo de <i>Voguing</i> foi evoluindo com influências de outros padrões de movimentação. O que antes era visto como uma sequência de poses estáticas que transitavam de umas para as outras, como se estivéssemos a folhear as páginas da <i>Vogue</i> (Schijen, 2019), foi se modificando e adicionando elementos mais fluidos e dinâmicos, utilizando da flexibilidade, contração muscular, coordenação motora e expressão.</p> <p>Com a evolução do <i>Voguing</i>, artistas consagrados da época demonstraram interesse pela cultura e trouxeram como referências para grandes trabalhos de sua carreira. A cantora pop Madonna é uma das maiores referências no mundo da música que foi responsável pela popularização do <i>Voguing</i> em meio a outros públicos.</p> <p>Dentro do <i>Voguing</i> existem alguns elementos que caracterizam as movimentações básicas utilizadas. O primeiro deles é conhecido como <i>Catwalk</i>, uma movimentação</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<p>de deslocamentos fundamental da dança. O nome se dá pela forma como o(a) dançarino(a) se movimenta caminhando e rebolando de forma exagerada e extravagante, com os joelhos semiflexionados pisando um pé exatamente a frente do outro pé, como os gatos fazem quando caminham (por isso o prefixo <i>cat</i>). Os braços se movimentam realizando as poses ou a frente do corpo coordenados com a caminhada alternando as marcações das pisadas com os punhos. A intenção é se mostrar no palco como se estivesse desfilando.</p> <p>Semelhante ao elemento anterior, temos o <i>Duckwalk</i> como outra movimentação de deslocamento. A dinâmica do passo é a mesma, porém o passo deve ser realizado com a flexão total dos joelhos, caminhando com o centro de massa mais próximo ao chão. Por isso dessa vez a referência do prefixo é <i>Duck</i>, simulando o andar de um pato. A movimentação de braços continua sendo a mesma.</p> <p>Os <i>Dips</i>, também conhecidos como <i>DeathDrops</i>, são elementos que simulam quedas no chão, de forma exagerada, porém elegante. Acontecem com a flexão de um dos joelhos e a extensão da outra perna para cima de forma que o pouso no chão não machuque, podendo utilizar os braços e as mãos venham a amortecer a queda. É um elemento mais complexo, e pode gerar uma insegurança nos praticantes, mas os educativos para aprender tal movimentação iniciam-se do chão e vão evoluindo aos poucos para níveis maiores.</p> <p>Ainda explorando movimentos no chão, há alguns elementos do <i>Voguing</i> que são mais livres e requerem criatividade e expressão dos dançarinos. O chamado <i>Floor Performance</i> são movimentos realizados no nível baixo, próximo ao chão, onde cada um pode dançar e se expressar da forma que se sentirem à vontade, desde que lembrem das referências que a dança <i>Voguing</i> possui.</p> <p>Por fim, temos as movimentações de braços, punhos e dedos que são conhecidas no <i>Voguing</i> como <i>Hands Performance</i>. Esses elementos simulam as poses já mencionadas antes de forma mais clara, e os dançarinos podem explorar e brincar com as movimentações e figuras que eles podem criar.</p> <p>O <i>Voguing Dance</i> vem ganhando cada vez mais espaço nos dias de hoje. Nas grandes festas direcionadas para o público LGBTQIAP+ esta dança ainda é uma forte influência, seja no quesito musical, coreográfico e estético. Alguns programas de reality show como “<i>Legendary</i>” e “<i>Rupaul’s Drag Race</i>”, e artistas brasileiros como Pablló Vittar e Glória Groove, por exemplo, contribuem para a disseminação dessa modalidade, trazendo muitos elementos do <i>Voguing</i>.</p>
HOUSE DANCE	<p>O <i>House Dance</i> nasceu junto com a <i>House Music</i> no início da década de 1980, em Chicago, no estado de Illinois. O estilo surgiu nos clubes após o fim da era Disco durante os tempos de clubes como o “<i>Chicago’s Warehouse</i>” e em Nova York no “<i>The Loft e Paradise Garage</i>” (Colombero, 2011 apud Arce, 2017), sendo este o motivo do seu nome ser <i>House Dance</i>, pois seu desenvolvimento se deu nos clubes e não nas ruas. Esse estilo de clubes recebe muita influência de outras danças, como das danças africanas, danças latinas, dança brasileira, <i>jazz</i>, sapateado, entre outras. (Ribeiro, Cardoso, 2011).</p> <p>Frankie Knuckles é considerado por muitos como o “pai” da <i>House Music</i>, sendo um dos pioneiros juntamente com o Tony Humphries. Na atualidade, existem o <i>Funky-House</i>, <i>Tech-House</i>, <i>Acid-House</i>, <i>Disco-House</i>, entre outras sub vertentes da <i>House Music</i>, mas embora diferentes todas elas possuem um elemento em comum que é uma batida 4/4 criada em bateria eletrônica com uma linha de baixo, gerada eletronicamente, e às vezes com acréscimos de “<i>samplers</i>” ou pequenas partes de vozes ou de instrumentos de outras músicas. (RIBEIRO, CARDOSO, 2011).</p> <p>Atualmente, a dança <i>House</i> possui três movimentos principais: o Footwork, que são movimentos feitos com os pés na posição em pé e que interpretam contratempos e ritmos sutis presentes na música, similar ao sapateado; o Lofting, que possui movimentações de pés similares aos realizados na dança <i>Breaking</i>; e o Jacking, que consiste em realizar um movimento ondulante com o tronco para frente e para trás, como se uma onda estivesse passando pelo corpo. O <i>Jacking</i> é considerado por muitos como o movimento mais importante do <i>House Dance</i>, devido à base que ela proporciona para iniciar os <i>footworks</i> e os movimentos mais complexos. Além disso, o <i>House Dance</i> possui também técnicas e sub estilos como o <i>skating</i>, <i>stomping</i> e <i>shuffling</i>. (Ribeiro, Cardoso, 2011).</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	<p>Atualmente, o <i>House Dance</i> está presente em eventos de <i>Hip Hop</i> e em eventos específicos de <i>House Dance</i>, como os realizados em Nova York, tendo como exemplo o <i>House Dance Conference</i> e <i>House Dance Internacional NYC</i>. Com isso, continua sendo um estilo em constante expansão com movimentações que influenciam outras danças. (Ribeiro, Cardoso, 2011).</p>
DANCEHALL	<p>O <i>Dance Hall</i> ou <i>Ragga</i> nasceu em 1980, na Jamaica, a partir das influências do Reggae. “O <i>Dancehall</i> ganhou seu nome em espaços populares de gravações jamaicanas, foi ao ar “<i>sound systems</i>” e facilmente consumido pelas “<i>setto-parties</i>”, comumente conhecidas como “<i>dance halls</i>” (casa de dança)” (RIBEIRO, CARDOSO, 2011).</p> <p>A dança do Dance Hall ou Ragga é caracterizada por contrações e ondulações principalmente no quadril e membros inferiores, podendo assemelhar algumas movimentações a técnicas da dança Popping, dança do ventre e principalmente dança afro, contudo, o “feeling” do Dance Hall/Ragga tem um estilo próprio e particular. (Ribeiro, Cardoso, 2011, p. 64).</p>
KRUMP	<p>Diferente de outros estilos de dança, o nome KRUMP é uma sigla para <i>Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise</i>, que na sua tradução significa Reino Inspirado Radicalmente Poderosamente Adorado. A característica do KRUMP é não ser violento, mesmo possuindo movimentos rápidos, fortes, aparentemente agressivos e que incluem contato físico entre os dançarinos, lembrando uma luta real. (Ribeiro, Cardoso, 2011).</p> <p>A dança KRUMP tem origem no sul de Los Angeles, ela faz referência a formas de danças africanas e seus movimentos livres expressam uma liberação de emoções reprimidas ou raiva, possuindo características expressivas e energéticas. (Kafai; Pepler, 2008, tradução nossa). danças urbanas antecessoras (umas em maior grau que outras), adicionando muita explosão em sua execução, tornando-o altamente expressivo, ou seja, não dá para “fazer de conta” que se dança KRUMP; sem desmerecer nenhuma outra modalidade e/ou estilo de dança, apenas estamos tentando transpor em palavras o alto grau de força e expressão utilizados nesta dança. (Ribeiro, Cardoso, 2011, p. 67).</p> <p>O movimento cultural KRUMP teve um começo humilde. Seus primórdios remontam a 1992, quando Thomas Johnson se mudou para Los Angeles e trabalhando em festas de aniversário como palhaço, devido a sua personalidade otimista e senso de humor, que o ‘<i>Tommy the Clown</i>’ nasceu, sendo pioneiro do movimento “<i>Clowning</i>”. A dança “<i>Clowning</i>” visa entreter crianças e adolescentes fornecendo uma <i>vibe</i> positiva com performances de alta energia e que logo mais se tornou febre em Los Angeles, se espalhando no país inteiro. Com isso, chamou a atenção de vários jovens que ficavam nas esquinas tentando imitar o estilo de Tommy <i>the Clown</i>, como o Ceasare Wills (Tight Eyez). Tight Eyez tentou entrar na <i>crew</i> de Tommy <i>the Clown</i> quando eles estavam frequentando seu bairro, mas não passou. Logo após, ele ficou determinado a dominar os movimentos da dança <i>Clowning</i> e com sua constante prática e troca de ideias com seu novo amigo “Mijo” começaram a desenvolver a sua própria dança chamada “<i>Wilin’ Out</i>”. O desenvolvimento deste novo estilo os levou a participar de uma segunda audição com a <i>crew</i> de Tommy <i>the Clown</i>, o que gerou resultados positivos uma vez que os dois passaram. Porém, com o tempo ficou nítido que seu estilo era diferente dos outros <i>Clowners</i> (dançarinos de <i>Clowning</i>), nascendo assim um novo estilo eletrizante, chamado KRUMP, criados por Tight Eyez e Mijo. (Ribeiro, Cardoso, 2011).</p> <p>“O KRUMP se tornou um estilo mais agressivo do que o <i>Clowning</i>, e era uma forma de expressar raiva, frustração e outras emoções intensas, enquanto os espectadores se divertiam.” (RIBEIRO, CARDOSO, 2011, p. 69).</p> <p>Além do KRUMP possuir performances que se baseiam em interações coletivas em que todos compartilham seus movimentos e contribuem como espectadores e participantes, existe a presença do gênero cruzado, em que meninos e meninas de diferentes idades participam igualmente das danças. Em uma primeira visão, muitos dos movimentos de dança podem parecer muito agressivos, mas como significado os membros da comunidade usam o KRUMP para dar vazão a suas frustrações e raiva sobre as situações de opressão que sofrem da sociedade. Assim, o que aparece como agressivo para uma primeira visão ou aos de fora é, na verdade, uma</p>

ESTILOS	DESCRIÇÃO
	reação à opressão da sociedade como experiência vivida por quem está por dentro dançando o KRUMP (Kafai; Peppler, 2008, tradução nossa).

Fonte: Próprio autor, adaptado de Morais e Costa (2022, p. 24-50)

No começo o termo dança de rua era bastante usado, para poder descrever o movimento que vinha dos Estados Unidos. Usado em diversas práticas corporais tanto em festivais como no cotidiano. Entre 2005 e 2011, Frank Ejara começou a preferir o termo "danças urbanas" em vez de "dança de rua", refletindo uma tentativa de melhorar a percepção estética e técnica das danças fora do circuito dos festivais competitivos (Morais; Costa, 2022).

Essa mudança não se deu apenas por razões declaradas, mas também como uma estratégia política para suavizar a percepção histórica da dança de rua, que, apesar de ser sinônimo da dança urbana, tinha características e práticas distintas, essa afirmação está em colaboração com Guarato (2020).

Algumas discussões recentes sugerem que o termo "Danças Urbanas" pode não ser o mais adequado e pode até cair em desuso. Isso se deve ao fato de que esse termo é considerado inadequado, pois inclui uma variedade de danças que também surgiram em ambientes urbanos. Por causa disso, essas danças podem ser classificadas igualmente como Danças Urbanas. O Frevo, o maracatu e o passinho do funk carioca são exemplos disso (Morais; Costa, 2022).

Em resumo, o termo abrange vários estilos de dança que não necessariamente estão relacionados à cultura *Hip Hop*, o que pode fazer com que as pessoas o usem de forma incorreta (Morais; Costa, 2022).

2.2 Professores de Danças Urbanas e Suas Rotinas De Trabalho

2.2.1 Perfil do Professor

Com base no estudo de Valderramas e Hunger (2009), é possível afirmar que o perfil do educador de danças urbanas no Brasil é caracterizado pela variedade de formações e pelo aprendizado, frequentemente cuidadoso em relação à sistematização acadêmica formal.

A maior parte dos educadores de dança de rua obtém seus conhecimentos e habilidades por meio de vivências práticas, interações sociais e autoestudo, como cursos informativos e atualizados com mestres tanto nacionais quanto internacionais. Muitos desses profissionais têm formação em Educação Física, embora poucos

possuam um currículo formal específico em dança. Além disso, alguns são credenciados pelo Conselho Regional de Educação Física (CREF). Esses educadores são reconhecidos por transmitir uma prática enraizada na vivência cultural e histórica do *hip hop*, priorizando uma abordagem intuitiva e experiencial, refletindo a própria essência popular e comunitária das danças urbanas (Valderramas; Hunger, 2009).

O professor que aspira a se tornar um profissional competente deve se dedicar ao estudo e a prática de cada estilo para expandir seus conhecimentos. Contudo, é importante que haja um aprofundamento em um estilo específico predominante (Morais; Costa, 2022).

Levando em consideração “que o aluno vê o professor como um espelho” Santos *et al.* (2018, p. 8), entendem que o professor deve demonstrar o mínimo ao qual seu aluno pode e/ou deve chegar em termos de aperfeiçoamento, tanto em aspectos de aptidão física como técnica motora.

Na maioria das aulas práticas leva-se em consideração o gesto motor, sendo que a demonstração seria a melhor forma de conduzir o processo de ensino e aprendizagem. De acordo com Spessato e Valentini (2013), a demonstração pode auxiliar o aluno a aprender um novo movimento ou uma sequência de movimentos ou ainda a realizar um movimento conhecido de forma diferente.

A necessidade de demonstração por parte do professor traz a ideia que o professor tenha como seu principal instrumento de trabalho o próprio corpo. Que por meio do trabalho leva a uma prática excessiva e a execução de movimentos torna-se repetitiva o que pode significar uma das causas de lesão, como afirma Machado (2023). Esse desfecho, leva o professor ou futuros professores a afastamentos prévios ou definitivos da sua área.

2.3 Lesões Decorrentes Da Rotina De Trabalho Dos Professores De Danças Urbanas

2.3.1 Conceitos e Classificações

As lesões de movimentos podem ser entendidas como qualquer dano ou mudança em partes do corpo, e podem ser causadas por coisas de dentro ou fora do corpo. Na atividade física, elas podem vir de batidas, repetições ou desgaste. Segundo Fernandes *et al.* (2011), o tecido musculoesquelético, que faz 45% do peso total do corpo, é muito sensível a cortes, esticamentos ou rasgões. Além disso a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia diz que essas feridas afetam

partes como ossos; músculos – ligamentos e juntas, prejudicando o funcionamento e a qualidade de vida da pessoa (Fernandes *et al.*, 2011).

As lesões podem ter formas diferentes, dependendo de como acontecem, quão sérias são e onde ficam no corpo. Segundo Pimenta (2023), elas podem ser chamadas de traumáticas quando vem de eventos rápidos, como quedas ou pode ser por esforço repetitivo quando vêm de movimentos repetidos ao longo do tempo. Não só isso, elas podem variar em gravidade, desde pequenas contusões até fraturas abertas ou ruptura total de ligamentos (SANAR MED, 2022).

Quanto ao local onde estão esses machucados, mostram que eles podem afetar várias partes do corpo, como braços, pernas e coluna vertebral (JABA-RECORDATI, 2021). Existem muitos tipos de feridas, mas as mais comuns são as batidas, os estiramentos de músculos e as lesões de ligamentos. As batidas acontecem por um golpe direto que machuca os tecidos moles sem cortar a pele – isso pode formar hematomas e inchaços (Souto, 2023).

Já os estiramentos de músculos ocorrem quando há um alongamento ou rompimento das fibras musculares por muito esforço. Isso causa dor rápida e perda de função no músculo doente (BEST PRACTICE BMJ, 2023).

Finalmente, as lesões de ligamentos são danos aos ligamentos, partes que servem para juntar os ossos. Uma dor comum é a lesão do ligamento cruzado anterior (LCA), frequente em atletas, podendo causar instabilidade em articulações e às vezes precisam cirurgia (Ama 2023).

2.3.2 Causas De Lesões Em Professores De Dança Urbanas

Araujo e Diaz (2013), realizaram um estudo com ênfase em fraturas decorrentes de sobrecargas e movimentos repetitivos, contendo dançarinos de balé clássico, jazz e danças urbanas. Constataram que a prática regular da dança acarreta consequências maléficas ao corpo quando tem seus limites ultrapassados pela sobrecarga e exercícios repetidos, ocasionando, na maioria das vezes, a fratura por estresse. Concluíram que a maior incidência dessa lesão em dançarinos se dá em membros inferiores.

O professor que ministra aulas de danças urbanas (*hip hop, break, dancehall, popping, house*) deverá ter um cuidado maior em relação ao impacto da demanda coreográfica e ministração de aulas, pois a sobrecarga dos membros inferiores será maior e o risco de lesão também. A hipótese de se lesionar não será benéfica. De

acordo com Machado (2023), em seu estudo com um recorte longitudinal de seis anos, ressalta a frequência e constância dos dançarinos em suas atividades, tendo a percepção que as principais lesões na dança foram a distensão muscular e entorse de tornozelo. As principais causas das lesões na dança foram a prática excessiva e os movimentos repetitivos.

Professores de danças urbanas realizam movimentos e técnicas que necessitam de uma melhor coordenação motora, condicionamento físico adequado, tônus muscular e aptidão física motora aprimorados, pois as execuções tendem a ter movimentos com tensão musculares, rotações de tronco rápidas, sobrecarga nos membros inferiores, controle de core e controle corporal (Bertazzo, 2011). Além de tudo isso, os professores de danças urbanas precisam ter um controle corporal aprimorado, pois algumas coreografias, espetáculos, trabalhos necessitam de uma agilidade na velocidade de movimento como na potência que irá realizar o movimento ou a coreografia propriamente dita. Algumas nuances de movimentações exigem uma consciência corporal aprimorada, pois a velocidade da sequência pode ser rápida, devagar, ou até mesmo utilizar dois dos fatores dentro do contexto, como destaca Bertazzo (2011).

A reeducação do movimento é fundamental para aprimorar o controle corporal, a progressão motora e o tônus muscular, aspectos essenciais em estilos de dança que habilitam o alto desempenho físico, como as danças urbanas. Movimentos rápidos, rotações de tronco e controle do core são demandas comuns, o que reforça a necessidade de uma consciência corporal refinada para lidar com variações de velocidade e potência (Bertazzo, 2011).

Frequentemente os professores de danças urbanas sofrem de algum incômodo ou lesão que os impeçam de realizar o seu papel inteiramente no seu ápice, conclusão a que chegaram Tjukov *et al.* (2020), após um estudo com 146 dançarinos que buscou analisar sistematicamente as incidências, os tipos e causas das lesões, bem como o tempo de recuperação, o tipo de tratamento e a prevenção para os diferentes estilos de danças urbanas (*hip hop, break, popping, house e locking*). Em seus resultados, observaram, no geral, que 31,5% (46 dançarinos) relataram 75 lesões em um período de incidência de um ano, com tempo médio de exposição por lesão de 863 horas. Portanto, a incidência total de lesões foi de 1,156 lesões por 1000 horas de exposição para a incidência de 5 anos. Um total de 52% (76 dançarinos)

relataram 159 lesões durante um tempo médio de exposição de 1794 horas, chegando a uma incidência total de lesões de 0,61 lesões por 1000 horas.

O estudo dos dançarinos que participaram da pesquisa de Tjukov *et al.* (2020), teve como objetivo obter o risco e a prevalência de lesão em alguns estilos específicos de dança, sendo que maioria das lesões nos estilos de danças como *hip hop*, popping, house, breaking e locking ocorreu nas extremidades inferiores, seguidas pelo tronco o breaking relataram a maioria das lesões nas extremidades superiores. Considerando todos os estilos de dança juntos, as extremidades inferiores foram indicadas com mais frequência, as extremidades superiores em segundo lugar com, seguidas pelo tronco (Tjukov *et al.*, 2020).

2.4 Escola De Artes Basileu França

2.4.1 A Escola Do Futuro Do Estado De Goiás Em Artes Basileu França

A Escola do Futuro do Estado de Goiás – EFIG é uma instituição pública estadual localizada em Goiânia, Goiás, responsável pela formação e profissionalização em múltiplas linguagens artísticas, tais como Artes Visuais, Circo, Dança, Música e Teatro. Realizada em parceria com a Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação, Universidade Federal de Goiás e a fundação de Apoio à Pesquisa, a escola se destaca na distribuição gratuita de cursos de Iniciação Artística, Formação Técnica e Educação Superior Tecnológica.

De acordo com Brasil (2015), suas atividades iniciaram a partir de 2002 dentro do Programa de Expansão da Educação Profissional do estado de Goiás, quando na ocasião incorporou a Escolinha de Artes Veiga Valle, que fora inaugurada em 23/10/1967 como a primeira escola pública Estadual de Artes. O centro de educação profissional em artes Basileu França (CEPABF), hoje denominado Escola Do Futuro Do Estado De Goiás Em Artes Basileu França (EFGABF), iniciou suas atividades oferecendo cursos de formação Inicial e continuada na área de Artes subáreas: Música, Artes Visuais, Teatro e Dança.

2.4.2 O Projeto Político Pedagógico da EFGABF

O projeto pedagógico se baseia na interdisciplinaridade e no respeito à diversidade, visando estimular o desenvolvimento crítico e a autonomia de seus estudantes. Cada curso disponibilizado pela EFIG conta com um Núcleo de Altas Habilidades, o qual auxilia alunos com destaque em determinadas disciplinas

artísticas, sendo um dos grandes promotores e disseminadores da cultura e arte do estado. Em todos os cursos, os estudantes são enraizados em uma visão global acerca das artes, fazendo com que a teoria e a prática andem juntas, com aulas expositivas utilizando-se de ações estratégicas como *Project Based Learning*, aplicação de estudos de caso e prática laboratorial, para que os estudantes estejam preparados para o mercado artístico e cultural. A escola oferece um ambiente de aprendizagem inclusivo, respeitando a individualidade e a diversidade dos estudantes, de forma que os mesmos possam compreender o desenvolvimento artístico como um todo, valorizando a ciência e o debate histórico-cultural acerca das artes e das etnias.

Para assegurar o funcionamento e a qualidade educacional, a Escola Basileu França é orientada por diversos documentos legais e normativos. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB nº 9.394/96), a Lei nº 11.741/2008, além de pareceres e resoluções do Conselho Nacional de Educação (CNE) e do Conselho Estadual de Educação de Goiás (CEE), fornecem a base normativa para os cursos e práticas pedagógicas da escola. Outros documentos, como o Plano Nacional de Educação e o Plano Estadual de Cultura, também influenciam diretamente na elaboração de programas de ensino e extensão.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo e Linha de Pesquisa

Sob o título “Tipos de lesões mais comuns em professores e futuros professores de danças urbanas, da escola do futuro do estado de Goiás em artes Basileu França”, essa pesquisa se enquadra na linha “Educação Física, Práticas Pedagógicas e Sociais” e se caracteriza como quantitativa por buscar a quantificação dos dados, permitindo a análise e interpretação de especificações de forma objetiva, abrangendo a descrição de características, padrões e relações entre variáveis mensuráveis (Fonseca, 2002).

Além disso, a pesquisa se classifica como exploratória e analítica, porque se baseia em identificar as lesões mais comuns entre professores e futuros professores de danças urbanas, bem como analisar as relações entre os fatores que contribuem para sua ocorrência. Segundo Gerhardt e Silveira (2009), a pesquisa exploratória tem o objetivo de proporcionar uma visão geral sobre determinado fenômeno pouco investigado, enquanto a pesquisa analítica aprofunda-se nas interações entre as variáveis estudadas, permitindo compreender melhor suas influências e implicações.

A pesquisa adota uma abordagem positivista, uma vez que se baseia na mensuração objetiva dos dados coletados, visando estabelecer relações de causa e efeito entre os fatores que influenciam o surgimento de lesões. Conforme destaca Reimer (2012), o positivismo prioriza a análise empírica e quantitativa dos fenômenos, buscando reduzir a interferência subjetiva do pesquisador e produzir resultados passíveis de generalização.

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), por envolver seres humanos e por isso devendo atender aos fundamentos éticos e científicos, de acordo com as implicações da Resolução nº 466 de 2012 do Conselho Nacional de saúde. Foi então aprovada sob o parecer número 86810525.3.0000.0037.

A prática de danças urbanas demanda uma alta carga de movimentos complexos e repetitivos, o que potencializa o risco de lesões entre os praticantes, especialmente os educadores que atuam com alta intensidade e frequência. Com uma abordagem quantitativa, será possível gerar dados concretos que retratem a prevalência de lesões e identifiquem padrões de risco. Esses dados contribuirão para embasar recomendações de prevenção específicas e adaptar o ambiente pedagógico para a redução de lesões e afastamento da rotina

3.2 Amostra

A amostra da pesquisa foi composta por um grupo de 20 participantes com idades entre 18 e 32 anos, todos integrantes do corpo de baile adulto do Núcleo de Altas Habilidades, considerado o grupo avançado de professores e estudantes da Escola de Artes Basileu França. O foco da amostra foram os alunos que já atuam como professores ou que almejam se tornar um deles. Entende-se por amostra o grupo de sujeitos cujas características analisadas, ou seja, uma parcela selecionada da população ou universo a ser estudada segundo Campos e Saidel (2022). A amostra é definida como um subconjunto representativo da população, selecionado para participar de um estudo, com o objetivo de possibilitar inferências sobre o todo.

Os participantes cumpriram os seguintes critérios: integrar o grupo avançado de danças urbanas da Escola Basileu França, ter pelo menos seis meses de prática constante em qualquer estilo de danças urbanas, ser maior de 18 anos, concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE.

Foram excluídos da pesquisa aqueles que ainda não tiverem 18 anos completos, ou não integrarem o grupo avançado de danças urbanas da Escola Basileu França, possuírem menos de seis meses de prática contínua em qualquer estilo de danças urbanas, ou não concordarem com o TCLE

O formulário de identificação pode conter questões que gerem desconforto aos participantes e para minimizar esse impacto as respostas foram coletadas de forma anônima. A aplicação dos critérios de exclusão pode causar desconforto, mas tais critérios são necessários para delimitar a amostra e garantir a qualidade da pesquisa

3.3 Materiais e Instrumentos de Coleta

O formulário se consiste em um questionário do Google *Forms* contendo cinco seções e um total de 17 questões obrigatórias objetivas, assim podendo identificar de cada indivíduo o tempo que ele pratica cada estilo de dança, os cuidados que estão tendo com o próprio corpo, se tem um histórico de lesão ou fadiga muscular apresentada que possam auxiliar no decorrer da pesquisa.

Antes da aplicação do questionário os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em conformidade com as exigências éticas para pesquisas com seres humanos.

O pesquisador fez uma visita à instituição para explicar o projeto seus objetivos e finalidades bem como esclarecer eventuais dúvidas dos participantes. O questionário foi disponibilizado online e somente aqueles que concordaram com os termos do TCLE puderam participar. Caso o participante não concordasse, ele automaticamente excluído da pesquisa

3.4 Forma de Análise dos Dados

Os dados foram coletados por meio do questionário no Google *Forms* e os resultados analisados e compilados no *Microsoft Excel* utilizando valores relativos para a interpretação dos dados.

4 RESULTADOS

Esta seção apresenta os resultados obtidos a partir da análise dos dados coletados por meio do questionário aplicado aos professores e futuros professores de danças urbanas da Escola de Artes Basileu França em Goiânia.

Os resultados buscam responder aos objetivos geral e específicos da pesquisa. Os dados estão organizados em tabelas e gráficos, apresentados na ordem das perguntas do questionário, seguidos de análises fundamentadas em referências teóricas que dialogam com os resultados encontrados. Essa abordagem possibilita a compreensão dos principais fatores relacionados às lesões e contribui para a elaboração de estratégias preventivas eficazes no contexto das danças urbanas.

Segue as tabelas referentes as respostas coletadas:

Quadro 02 – Identificação Do Participante

Professor	6
Futuro Professor	11
Não se respondeu	3

Fonte: próprio autor

Quadro 03 – Sexo

Opção	Quantidade
Masculino	7
Feminino	13
Outro	0

Fonte: próprio autor

Quadro 04 – Tempo De Experiência Em Danças Urbanas

Opção	Quantidade
Menos de 1 ano	0
1 a 3 anos	2
4 a 6 anos	7
Mais de 6 anos	11

Fonte: próprio autor

Quadro 05 – Estilos De Danças Urbanas Praticados/Ensinados

Estilo	Quantidade
Hip Hop	19

Estilo	Quantidade
House	16
Breaking	8
Popping	5
Dancehall	16
Locking	4
Waacking	14
Voguing	7
Krump	0

Fonte: próprio autor

Quadro 06 – Quantas Horas Por Dia Você Ministra Ou Prática Aulas De Danças Urbanas?

Opção	Quantidade
1h	1
2h	9
3h	5
>4h	5

Fonte: próprio autor

Quadro 07 – Você Já Sofreu Alguma Lesão Durante A Prática/Ensino De Danças Urbanas?

Opção	Quantidade
Sim	14
Não	6

Fonte: próprio autor

Quadro 08 – Em Caso Afirmativo, Quais Tipos De Lesão Sofreu?

Tipo de Lesão	Quantidade
Entorse	6
Distensão Muscular	9
Fratura	6
Tendinite	2
Rompimento Ligamentar	4
Não Sofreu Lesão	6

Fonte: próprio autor

Quadro 09 – Quais Áreas Do Corpo Foram Mais Afetadas?

Área do Corpo	Quantidade
Pescoço	2
Ombros	2
Coluna	4
Quadril	1
Joelhos	10
Tornozelos	6
Não Sofreu Lesão	6

Fonte: próprio autor

Quadro 10 – Com Que Frequência Você Costuma Se Lesionar?

Frequência	Quantidade
Nunca	4
Raramente	12
Ocasionalmente	4
Frequentemente	0

Fonte: próprio autor

Quadro 11 – Você Realiza Aquecimento Antes Das Aulas?

Frequência	Quantidade
Sempre	15
Às vezes	5
Raramente	0
Nunca	0

Fonte: próprio autor

Quadro 12 – Costuma Fazer Alongamento Depois Das Aulas?

Frequência	Quantidade
Sempre	3
Às vezes	6
Raramente	5
Nunca	6

Fonte: próprio autor

Quadro 13 – Em Caso De Lesão, Quais Recursos De Recuperação Você Utiliza?

Recurso	Quantidade
Médico/Ortopedista	5
Fisioterapia	6
Repouso	3
Exercícios Reabilitação	4
Acupuntura	10
Nunca Sofreu Lesão	2

Fonte: próprio autor

Quadro 14 – Você Realiza Atividades Preventivas Como Fortalecimento Muscular?

Frequência	Quantidade
Sempre	10
Às vezes	6
Raramente	3
Nunca	1

Fonte: próprio autor

Quadro 15 – Tempo Médio Para Sua Recuperação Em Caso De Lesão

Tempo	Quantidade
Menos de 1 semana	15
1 a 2 semanas	30
Mais de 2 semanas	25
Recuperação Incompleta	10
Nunca Sofreu Lesão	20

Fonte: próprio autor

Quadro 16 – Você Já Precizou Se Afastar Das Aulas Por Conta De Lesões?

Opção	Quantidade
Sim	6
Não	14

Fonte: próprio autor

Quadro 17 – As Lesões Impactam Sua Rotina Profissional?

Impacto	Quantidade
Afetam frequentemente	2
Afetam ocasionalmente	10
Não afetam	8

Fonte: próprio autor

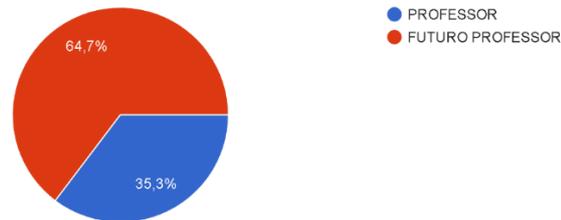
Quadro 18 – As Lesões Influenciam No Seu Desempenho Artístico/Criativo?

Opção	Quantidade
Sim	7
Não	5
Não sei	8

Fonte: próprio autor

5 DISCUSSÃO DE DADOS

Gráfico 01 – Identificação Do Participante

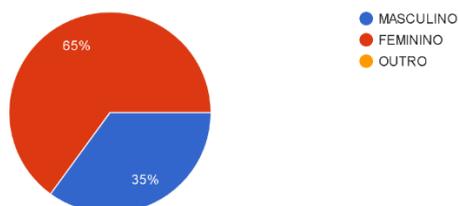


Fonte próprio autor

Dos 20 participantes, 16 responderam essa primeira questão, sendo 64,7% que se classificam como futuros professores de danças urbanas, enquanto 35,3% já atuam como professores. Essa análise de dados indica que muitos dos participantes ainda estão em fase de formação, o que pode indicar menor vivência com estratégias de prevenção de lesões e preparo físico específico para a docência em dança.

Bertazzo (2011) ressalta que a consciência corporal deve ser desenvolvida desde a formação e que o corpo do dançarino-professor precisa de preparo técnico e físico constante. A predominância de futuros professores reforça a importância da inserção de conteúdos de prevenção de lesões na formação acadêmica, conforme defendido por Valderramas e Hunger (2009).

Gráfico 02 – Sexo

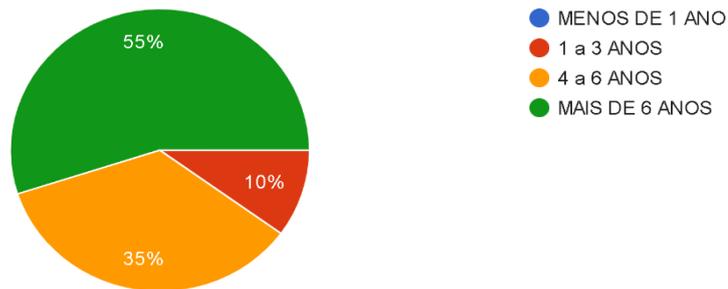


Fonte próprio autor

Os dados mostram que maioria dos participantes da pesquisa são do público feminino, cerca de 65%, enquanto o público masculino representa cerca de 35%. Isso está em conformidade com a realidade de muitos cursos de dança, onde a presença de mulheres é predominante. No entanto, o risco de lesão é algo que afeta a todos, independentemente do sexo.

Segundo Bertazzo (2011), o que define a propensão à lesão não é o gênero, mas sim a sobrecarga, a repetição de movimentos e a ausência de estratégias preventivas. Assim, tanto homens quanto mulheres devem ser igualmente orientados em relação ao fortalecimento, mobilidade e recuperação muscular.

Gráfico 03 – Tempo de Experiência com Danças Urbanas

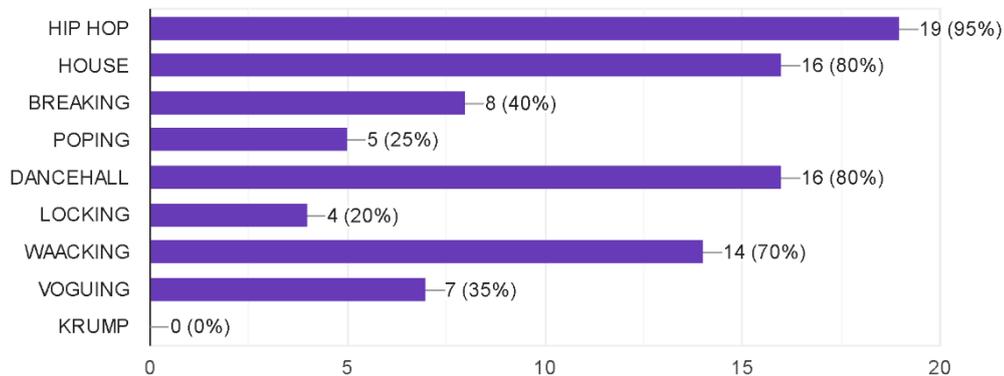


Fonte próprio autor

Cerca de 90% dos participantes afirmaram ter mais de 4 anos de experiência, sendo que 55% relataram mais de 6 anos. Essa experiência acumulada é valiosa artisticamente, mas também pode trazer maior risco de sobrecarga, principalmente se não houver cuidados preventivos frequentes ao longo do tempo.

Machado (2023) e Tjukov *et al.* (2020) explicam que dançarinos com maior tempo de prática estão mais propensos a desenvolver lesões crônicas, por repetição de gestos técnicos e ausência de reeducação corporal. Isso reforça que a prevenção deve ser um hábito contínuo, mesmo entre os mais experientes.

Gráfico 04 – Estilos Praticados/Ensinados

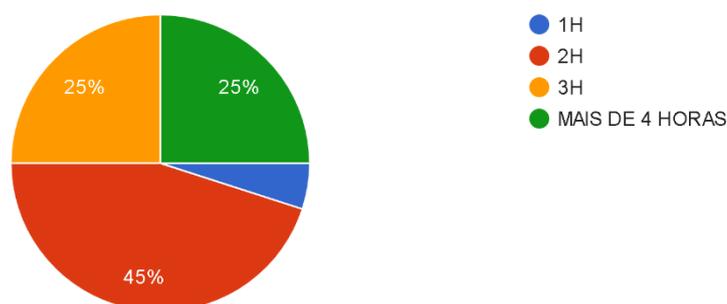


Fonte próprio autor

Hip Hop, House, Dancehall e Waacking foram os estilos mais citados. Mais que 70% dos participantes relataram praticar mais de um estilo simultaneamente, o que exige do corpo diferentes capacidades físicas: resistência, força, agilidade e controle articular. Estilos como *Breaking* e *Locking* exigem alto impacto, o que agrava a necessidade de fortalecimento muscular.

De acordo com Ribeiro e Oliveira (2022), cada estilo impõe padrões biomecânicos específicos e exige um plano de treinamento compatível. A prática de múltiplos estilos, sem um plano preventivo estruturado, pode favorecer o desenvolvimento de lesões cumulativas.

Gráfico 05 – Carga Horária Diária de Prática



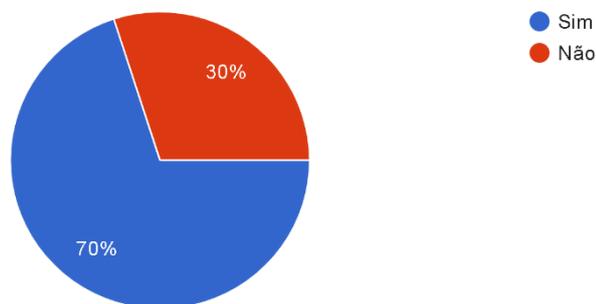
Fonte próprio autor

A maior parte dos participantes (95%) relataram praticar entre 2 e 4 horas por dia, com uma parcela considerável de 25%, ultrapassando as 4 horas diárias. Essa

carga de trabalho intensa pode gerar desgaste físico significativo, especialmente se não houver pausas, aquecimento e atividades de recuperação.

Rombaldi *et al.* (2014) e Silva e Enumo (2016), destacam que o excesso de carga sem compensações fisiológicas adequadas pode levar ao *overtraining*, fadiga crônica e lesões por esforço repetitivo. Isso demonstra a importância de monitorar a carga semanal com base em princípios da fisiologia do exercício.

Gráfico 06 – Já Sofreu Alguma Lesão?

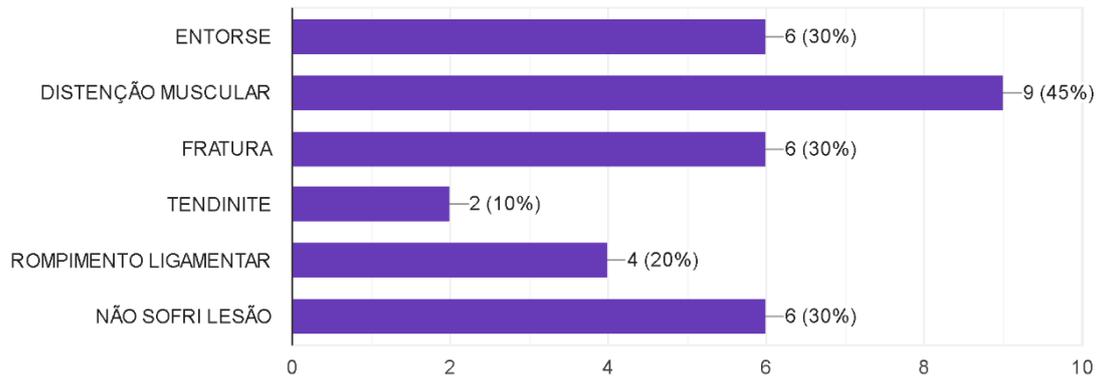


Fonte próprio autor

Cerca de 70% dos participantes relataram já ter sofrido alguma lesão relacionada à prática ou ensino das danças urbanas. Esse dado reforça a relevância da pesquisa e a realidade de que lesões são comuns no ambiente da dança, especialmente entre profissionais sem acompanhamento necessário profissional da educação física, fisioterapeuta, nutricionista.

Conforme Tjukov *et al.* (2020), as danças urbanas, por envolverem movimentos explosivos, saltos e deslocamentos rápidos, são propensas a lesões articulares e musculares. A reincidência desses quadros geralmente está ligada à falta de fortalecimento, aquecimento deficiente ou retorno precoce à atividade.

Gráfico 07 – Tipos de Lesão Sofrida

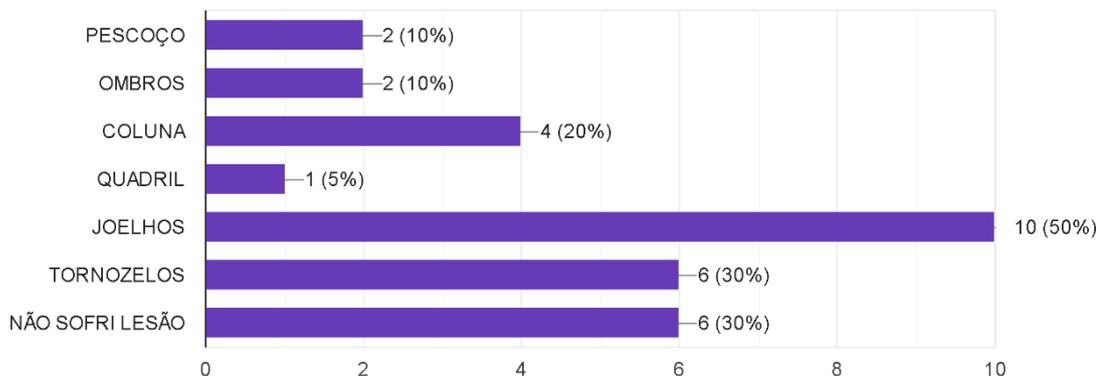


Fonte próprio autor

Os tipos de lesão mais comuns foram distensões musculares (45%), entorses (30%) e fraturas (30%). Muitos participantes relataram múltiplas lesões simultâneas, o que evidencia a fragilidade muscular e articular em certos momentos da trajetória.

Berardi (2008) afirma que a maioria dessas lesões poderia ser evitada com uma rotina estruturada de preparação física, associada a um trabalho de mobilidade articular, propriocepção e acompanhamento fisioterapêutico. Os dados evidenciam a ausência de profissionais qualificados para a prevenção entre parte dos participantes.

Gráfico 08 – Áreas Mais Afetadas



Fonte próprio autor

As áreas mais citadas foram os joelhos (50%), tornozelos (30%), ombros (10%) e coluna (20%). Essas regiões são especialmente exigidas em movimentos de impacto, deslocamento e flexões constantes. As lesões nessas áreas podem comprometer gravemente a capacidade de ensinar ou performar.

Ribeiro e Oliveira (2022) explicam que a ausência de fortalecimento específico nessas articulações, principalmente em danças de chão ou de movimentações

acrobáticas, aumenta o risco de lesão. Isso reforça a urgência de treinos direcionados para as articulações mais sobrecarregadas.

Gráfico 09 – Frequência de Lesões

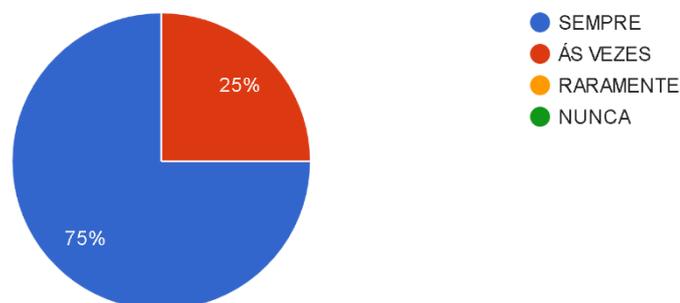


Fonte próprio autor

Cerca de 80% dos participantes relataram se lesionar ocasionalmente ou raramente, mas 20% indicaram que nunca se lesionou. Isso mostra que, mesmo com diferentes intensidades, a lesão é uma realidade constante na vida dos professores e dançarinos de danças urbanas.

Silva e Enumo (2016) alertam que, com o passar do tempo, a repetição e negligência com cuidados básicos favorecem o surgimento de quadros mais graves. A frequência eventual das lesões não deve ser subestimada, já que elas podem se agravar sem prevenção.

Gráfico 10 – Realiza Aquecimento Antes das Aulas



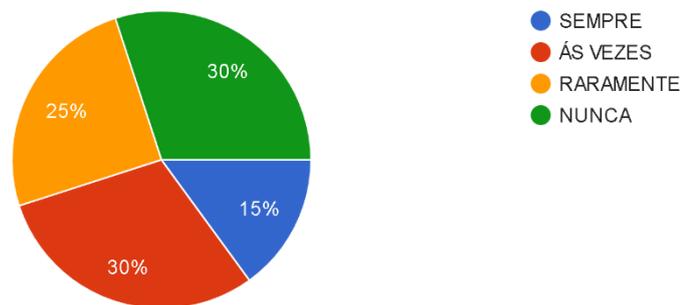
Fonte próprio autor

Cerca de 75% partes dos participantes afirma que sempre realiza aquecimento, mas 25% relatam faça somente às vezes. O aquecimento é essencial

para preparar o corpo para o esforço, aumentando a temperatura muscular, a circulação e diminuindo o risco de lesões.

Berardi (2008) reforça que a ausência de aquecimento adequado reduz a eficiência muscular e aumenta as chances de lesões articulares e musculares. Isso demonstra que, mesmo entre os praticantes experientes, há falta de cuidados básicos com o corpo.

Gráfico 11 – Faz Alongamento Depois das Aulas

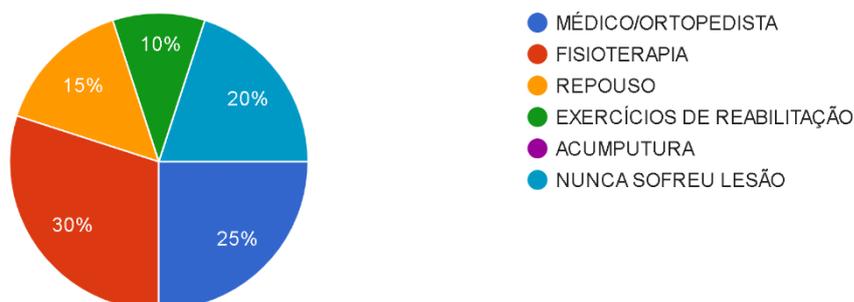


Fonte próprio autor

Apenas 15% dos participantes realizam sempre o alongamento após as aulas. A maioria (55%) declarou fazer eventualmente ou raramente, o que pode impactar negativamente na recuperação muscular e na flexibilidade.

Bertazzo (2011) enfatiza que o alongamento após atividades intensas ajuda na reabsorção de toxinas, redução da rigidez e na prevenção de microlesões. A ausência dessa prática pode contribuir para a instalação de encurtamentos musculares e sobrecarga nas articulações.

Gráfico 12 – Recursos Utilizados na Recuperação

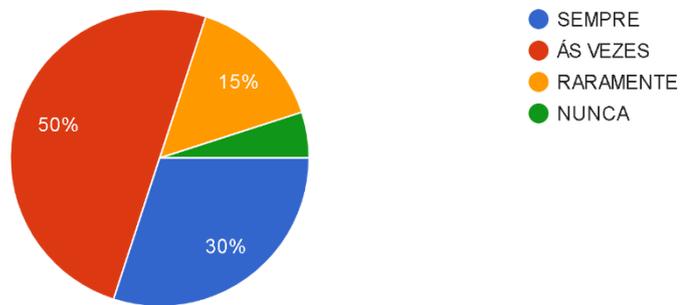


Fonte próprio autor

Entre os que sofreram lesão, os principais recursos de recuperação citados foram: repouso (15%), fisioterapia (30%), consultas médicas (20%) e exercícios de reabilitação (10%). No entanto, 20% afirmaram não utilizar recurso nenhum, o que demonstra descuido com a reabilitação.

Ribeiro e Oliveira (2022) argumentam que o repouso isolado não é suficiente para garantir a recuperação completa e que o acompanhamento com profissionais da saúde é indispensável. Isso mostra a necessidade de acesso e incentivo ao suporte multidisciplinar.

Gráfico 13 – Fortalecimento Muscular Preventivo

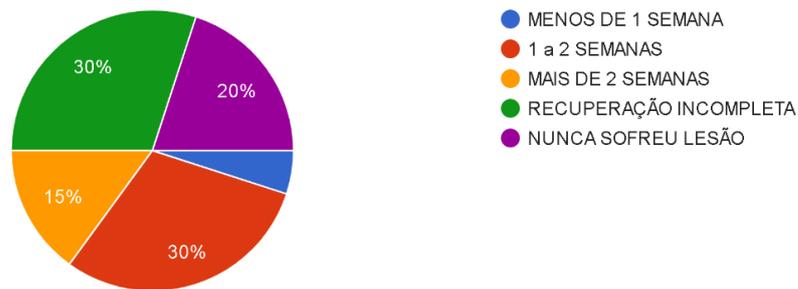


Fonte próprio autor

Uma parcela de 30% dos avaliados afirmou que realizam atividades preventivas como fortalecimento muscular e 50% apenas ocasionalmente. Poucos fazem de forma constante e alguns não fazem. Essa prática deveria ser mais realizada à rotina dos professores.

Machado (2023) destaca que o fortalecimento muscular direcionado reduz o risco de lesões recorrentes e melhora o rendimento motor. A negligência com esse cuidado básico expõe os participantes à sobrecarga e a complicações futuras

Gráfico 14 – Tempo de Recuperação das Lesões

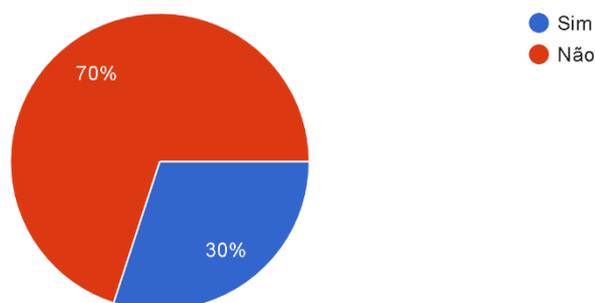


Fonte próprio autor

Dos participantes, 30% indicaram recuperação incompleta, 15% indicaram mais de duas semanas como tempo médio de recuperação. Outros 30% entre uma e duas semanas e apenas 5% relataram recuperação rápida, um menor número. Isso mostra que a maioria teve dificuldade em se recuperar plenamente.

Tjukov *et al.* (2020) explicam que o retorno precoce à atividade sem recuperação total pode levar à reincidência e agravamento das lesões. Por isso, a recuperação completa e supervisionada é essencial para garantir a continuidade saudável da prática.

Gráfico 15 – Afastamento das Atividades

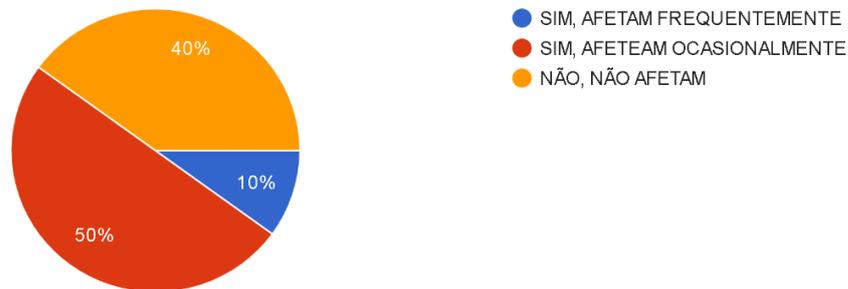


Fonte próprio autor

Uma parte considerável, 70% dos participantes já precisaram se afastar das atividades por conta de lesões. Mesmo os que não se afastaram relataram limitações temporárias ou impacto no desempenho.

Silva e Enumo (2016) alertam que afastamentos são uma das consequências mais prejudiciais das lesões, pois afetam não apenas o corpo, mas também a estabilidade profissional, emocional e financeira do professor de dança.

Gráfico 16 – Impacto na Rotina Profissional

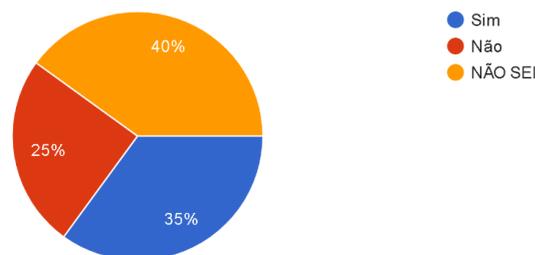


Fonte próprio autor

Muitos, 60% responderam que as lesões afetam ocasionalmente sua rotina profissional, enquanto 40% afirmaram que não afetam. Ainda assim, o dado mostra que o impacto, mesmo pontual, é real na vida dos profissionais da dança.

Segundo Rombaldi *et al.* (2014), qualquer limitação física interfere diretamente na qualidade do ensino, da demonstração e da capacidade de manter uma rotina de ensaios ou apresentações. Isso exige estratégias de prevenção permanentes no cotidiano desses profissionais.

Gráfico 17 – Impacto no Desempenho Artístico ou Criativo



Fonte próprio autor

Cerca de 40% dos participantes afirmaram que as lesões influenciam negativamente seu desempenho artístico, enquanto os demais 60% estão divididos entre “não” e “não sei”. Isso reforça que as lesões não afetam apenas o corpo, mas também a expressão criativa.

Franco e Ferreira (2016) lembram que a dança é uma linguagem corporal que depende da liberdade de movimento e da sensibilidade física. Uma lesão, por menor que seja, pode bloquear o gesto artístico e limitar a criação coreográfica, comprometendo a performance e a identidade do dançarino.

6 CONCLUSÃO

A partir dos resultados obtidos por meio do questionário aplicado, foi possível analisar que as lesões são uma realidade frequente no cotidiano dos professores de Danças Urbanas, afetando não apenas seu desempenho físico, mas também sua atuação pedagógica e expressão artística.

Os dados revelaram que a maioria dos participantes já sofreu algum tipo de lesão, sendo os joelhos, tornozelos e coluna as regiões mais recorrentes. Entorses, distensões e tendinites foram ocorrências também mencionadas, muitas vezes associadas a muitas horas de esforço sem um repouso necessário e o devido preparo físico.

Apesar de uma parcela dos participantes afirmar que realiza aquecimento antes das aulas, o alongamento após a prática e o fortalecimento muscular preventivo ainda não fazem parte da rotina da maioria, o que demonstra um risco em relação a cuidados corporal e aos cuidados com a saúde.

A partir da fundamentação teórica discutida neste trabalho e em consonância com autores como Bertazzo (2011), Berardi (2008) e Ribeiro e Oliveira (2022), ficou evidente que a ausência de estratégias preventivas e a sobrecarga de trabalho contribuem significativamente para o surgimento e agravamento das lesões. Muitos participantes relataram dificuldades em realizar a recuperação completa e, em alguns casos, foi necessário o afastamento temporário das atividades de ensino ou prática, o que impacta diretamente na continuidade de suas carreiras e na sua formação artística.

Dessa forma, concluiu-se que há uma necessidade de aprimorar as práticas de fortalecimento muscular, reeducação postural, acompanhamento fisioterapêutico e educação em saúde no contexto das danças urbanas. Alguns relatos dos participantes, disseram ter a necessidade de acompanhamento por equipe multidisciplinar durante a recuperação das lesões, o que pode ser confirmado pela variedade de respostas no questionário.

Considera-se necessária a inserção desses temas nos currículos de formação e em projetos de extensão na EFGABF, podendo contribuir para uma atuação mais segura, longa e eficiente dos professores e futuros professores.

Espera-se que este estudo possa servir como subsídio para a conscientização dos profissionais ao elaborarem seus treinamentos e sessões de preparo físico,

mantendo o cuidado com o corpo no ambiente da dança e como alerta para instituições que formam profissionais da área, promovendo uma cultura de prevenção e valorização da saúde corporal.

Esta pesquisa apresentou algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O número de participantes, embora significativo dentro da realidade da instituição, é restrito ao contexto da Escola de Artes Basileu França, o que limita a generalização dos dados para outras instituições ou realidades culturais. Além disso, o questionário não trouxe a opção para os autorrelatos em forma de justificativa pessoal pois o questionário era composto por perguntas fechadas, o que pode implicar em viés de memória ou subnotificação, especialmente em relação à gravidade e à frequência real das lesões. Não foram realizadas avaliações físicas ou médicas diretas para validar os relatos.

Sugere-se mais pesquisas que envolvam um número maior de participantes, com aplicação em diferentes instituições e contextos socioculturais, ampliando assim a representatividade dos dados. Estudos longitudinais que acompanhem a evolução das lesões ao longo do tempo também podem oferecer uma visão mais completa sobre as consequências físicas e emocionais para os profissionais da dança. Além disso, recomenda-se o desenvolvimento de intervenções práticas, como programas de prevenção e fortalecimento específicos para danças urbanas, que possam ser avaliados quanto à sua eficácia na redução de lesões e melhoria do desempenho dos professores e estudantes da área.

REFERÊNCIAS

- AMA, W. Lesão do ligamento cruzado anterior: diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, 2023.
- ARAÚJO, A. G. S.; DIAZ, E. R. Incidência De Fratura Por Estresse Em Dançarinos E A Necessidade De Intervenção Fisioterapêutica. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 17, n. 177, p. 1-1, *Febrero*, 2013.
- BERTAZZO, I. **Corpo Vivo: Reeducação do Movimento**. 1 ed. São Paulo: Edições SESC SP, 2010. 256p.
- BMJ Publishing Group. BEST PRACTICE BMJ. Distensões musculares: diagnóstico, tratamento e prevenção. **British Medical Journal**, 2023.
- BOURCIER, J.M. **História da dança no Ocidente**. Paris: Éditions Universitaires, 1967.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**, Brasília – DF, 2017.
- CAMPOS, C. J. G.; SAIDEL, M. G. B. Amostragem em investigações qualitativas: conceitos e aplicações ao campo da saúde. **Revista Pesquisa Qualitativa**, São Paulo, v. 10, n. 25, p. 404-424, set./dez. 2022.
- CAMPOS, M. A. A.; SILVA, M. E. H. **Danças urbanas**. Edu dance. Apoio: Universidade Federal do Ceará, Secretaria de Cultura Artística da UFC, Instituto de Educação Física e Esportes da UFC. Ceará, 2022.
- FERNANDES, L. G. et al. Lesões musculoesqueléticas: fatores de risco e prevenção. **Revista Brasileira de Ortopedia e Traumatologia**, 2011.
- FONSECA, J.J.S. **Metodologia da Pesquisa Científica**. Fortaleza: CE, 2002.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.
- GOIÁS. Secretaria de Estado de Ciência, tecnologia e Inovação. **Escola do Futuro do Estado de Goiás em Artes Basileu França: Projeto Político Pedagógico**. Goiânia, 2024.
- GOVERNO DE GOIÁS. Secretaria de Estado de Ciência, Tecnologia e Inovação. **Centro De Educação Profissional Em Artes Basileu França CEPABF**. Disponível em <https://goias.gov.br/inovacao/centro-de-educacao-profissional-em-artes-basileu-franca-cepabf/2015>.
- GUARATO, R. Os Conceitos de “Danças de Rua” e “Danças Urbanas”: como eles nos ajudam a entender um pouco mais sobre colonial idade (parte I). **Revista Arte Da Cena**, v.6 n.2. Ago-dez/2020 disponível em <http://www.revista.ufj.br/index.php/artc>.

JABA-RECORDATI. Lesões musculoesqueléticas: prevalência e tratamento. **Revista de Ortopedia e Traumatologia**, 2021.

JOSHI, M.; JADHAV, S. *Na extensive review of computational dance automation techniques and applications*. [S. l.], 4 jun. 2019. Disponível em: <https://arxiv.org/abs/1906.00606>. Acesso em: 26 maio 2025.

LOPES, M. C. M.; MIRANDA, J. V. N.; DA SILVA, C. A. F. A Dança Na Educação Física. **Inter. Journ. Phys. Educ**, Rio de Janeiro – ISSN 2675-0333, v.5, n.3 de 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v6i1e2020048>. Acesso em 13 de outubro de 2024.

MACHADO, V. F. Principais Lesões em Dançarinos. *In: IV Congresso Brasileiro De Saúde - On-Line*, v. 4, n. 2, 2023, MG. **Anais [...]** Minas Gerais, 2023.

MATTOS, M. G.; ROSSETO J., A. J.; RABINOVICH, S. B. **Metodologia da pesquisa em educação física**: construindo sua monografia, artigos e projetos. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2017.

PIMENTA, A. Lesões musculoesqueléticas: classificação e tratamento. **Revista de Medicina Esportiva**, 2023.

REIMER, I. R. *Trabalhos acadêmicos: modelos, normas e conteúdo*. Goiânia: UCG, 2012.

RIBEIRO, T. L.; OLIVEIRA, S. T. **Considerações acerca de lesões recorrentes em praticantes de danças de rua**: um olhar sobre o break dance. Vitória: UNISALES, 2023.

ROMBALDI, A. J.; SILVA, M. C.; BARBOZA, M. T.; PINTO, R. C.; AZEVEDO, M. R.; HALLAL, P. C.; SIQUEIRA, F. V. Prevalência e Fatores Associados à Ocorrência De Lesões Durante a Prática De Atividade Física. **Rev Bras Med Esporte** – Vol. 20, Nº 3 – Mai/Jun, 2014.

SABRINE, P. Prevalência De Lesões Em Alunos Do Curso De Licenciatura Em Dança Da Universidade Federal Do Rio Grande. **Repositório Acadêmico da Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul**. Trabalho de Conclusão de curso - p.1-30, Porto Alegre – RS, 2017.

SANAR MED. **Classificação das lesões musculoesqueléticas**. 2022. Disponível em: <https://www.sanarmed.com>. Acesso em: 9 mar. 2025.

SANTOS, G. C. N.; BRITO, H. C.; MARANHÃO, L. M. L. A relação professor-aluno e sua influência no processo de ensino-aprendizagem. *Repositório da Universidade Federal de Pernambuco*. Disponível em https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-51622021000100137&script=sci_abstract&tlng=pt

SILVA, A. R. F. Efeitos Do Treinamento Físico Na Dança: Uma Revisão Sistemática Da Literatura (1995–2015). **Pensar a Prática**. Goiânia, v. 19, n. 4, out./dez, 2016.

SOUTO, D. Contusões e lesões musculares: diagnóstico e tratamento. **Manual de Ortopedia**, 2023.

STONE et al (1991, apud MONTEIRO, 1996). Aspectos fisiológicos e metodológicos do condicionamento físico na promoção da saúde. Núcleo de estudos de ciência e atividade física – NuLCAF/aeronáutica. laboratório de fisiologia dos exercícios. IN: **Revista Brasileira De Atividade Física**, v.1 p.44-58, 1996.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TJUKOV, O. *et al*. Injury Profile of Hip-Hop Dancers. **Journal of Dance Medicine & Science**. v. 24, n. 2, p. 66-72, 2020.

VALDERRAMAS, R.; FOME, D. **O professor de dança de rua no Brasil: formação, atuação e desafios**. 2009.

APÊNDICE

APÊNDICE A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário (a), do Projeto de Pesquisa sob o título TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS EM PROFESSORES E FUTUROS PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS, DA ESCOLA DO FUTURO DO ESTADO DE GOIÁS EM ARTES BASILEU FRANÇA. Meu nome é Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso sou Professora orientadora de Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Em caso de dúvida sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com o pesquisador responsável, residente na PUC Goiás, no Campus II da Universidade, situado na Av. Engler, Jardim Mariliza, telefone (62) 98190-7951, ligações a cobrar (se necessárias) ou através do e-mail luizademarilacrc@hotmail.com. Em caso de dúvida sobre a ética aplicada a pesquisa, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC Goiás, via e-mail (cep@pucgoias.edu.br), telefone: (62) 3946-1512, localizado na Avenida Universitária, N° 1069, St. Universitário, Goiânia/GO. Funcionamento: das 8 às 12 horas de segunda a sexta-feira. O CEP é uma instância vinculada à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

* Pesquisadores: Luiza de Marilac Ribeiro Cardoso; Woley da Silva Gomes.

O motivo que nos leva a propor essa pesquisa é identificar quais os tipos de lesões mais comuns em professores e futuros professores de danças urbanas, na escola de artes Basileu França em Goiânia.

Tem por objetivo verificar a prevalência de lesões analisando as mais recorrentes, nos professores e futuros professores de danças urbanas na escola de artes Basileu França em Goiânia.

O procedimento de coleta de dados será por meio de aplicação de um questionário online, através de um formulário que será desenvolvido no Google Forms, pelo link https://docs.google.com/forms/d/1Bl6KQU_ZTgviJcs84dbS-wZBl9e0nUJHhLS1f18jMqo/viewform

Será feita uma visita do pesquisador ao local de aula dos participantes, onde será apresentado e explicado sobre as formas de preenchimento do questionário online e os critérios de inclusão para participação na pesquisa, sanando todas as dúvidas que porventura surjam por parte dos participantes. Os participantes serão orientados a preencher o formulário em seus próprios dispositivos.

Riscos: A presente pesquisa é de risco e conta com um questionário online, por isso poderá acontecer alguns riscos, uma vez que será utilizado um ambiente virtual onde possíveis ataques cibernéticos com possíveis vazamento de dados podem acontecer. Para isso tenta-se resguardar e tomar os cuidados necessários utilizando o sistema de antivírus em todos os dispositivos a serem acessados com o link que estará disponibilizado. Para os riscos de quebra de sigilo, os cuidados a serem tomados partem de um questionário de forma anônima afim de manter uma melhor privacidade e a não identificação dos participantes. No formulário de respostas terá questões em que o participante poderá se sentir desconfortável a responder, por envolver identificação da sexualidade, para isso mantem-se o questionário de forma anônima, podendo proteger a transparência da resposta. Assim, pode vir a acarretar transtornos emocionais ou desconfortos em decorrência de sua participação. Se você sentir qualquer desconforto é assegurado assistência imediata e integral de forma gratuita, para danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios de qualquer natureza para dirimir possíveis intercorrências em consequência de sua participação na pesquisa. Para evitar e/ou reduzir os riscos de sua

participação o seu nome não aparecerá nem mesmo será identificado na apresentação dos resultados pelos pesquisadores.

Benefícios: Esta pesquisa terá com benefícios conscientizar os profissionais da área, professores de danças urbanas, sobre a importância de manter a musculatura mais condicionada e preparada para o impacto da rotina em suas performances, o que pode acarretar um melhor desempenho físico no seu trabalho, gerando menos estresse muscular, elevando seu nível de desempenho durante as aulas e seu nível técnico, superando expectativas.

Não há necessidade de identificação, ficando assegurados o sigilo e a privacidade. Caso você se sinta desconfortável por qualquer motivo, poderá interromper a entrevista a qualquer momento e esta decisão não produzirá qualquer penalização ou prejuízo.

Você poderá solicitar a retirada de seus dados coletados na pesquisa a qualquer momento, deixando de participar deste estudo, sem prejuízo.

Os dados coletados serão guardados por, no mínimo 5 anos e, após esse período serão destruídos e deletados. Se você sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, tem direito a pleitear indenização.

Ao final da pesquisa, você terá total acesso aos resultados da pesquisa, com as devidas considerações feitas pelo pesquisador, em artigo disponibilizado no Repositório Acadêmico da PUC Goiás.

Você não receberá nenhum tipo de compensação financeira por sua participação neste estudo, mas caso tenha algum gasto decorrente do mesmo este será ressarcido pelo pesquisador responsável. Adicionalmente, em qualquer etapa do estudo você terá acesso ao pesquisador responsável pela pesquisa para esclarecimentos de eventuais dúvidas.

Uma via deste documento estará disponível para você. Basta, caso você queira uma cópia, enviar seu e-mail para o pesquisador e assim lhe será enviada uma cópia em PDF. Após ter recebido tais esclarecimentos e as informações sobre a pesquisa, no caso de aceitar fazer parte do estudo, você deverá clicar na opção CONCORDO que você será direcionado para o questionário. Caso contrário, clique em NÃO CONCORDO que encerraremos.

APÊNDICE B
QUESTIONÁRIO

Questionário sobre Lesões aplicado Professores e Futuros Professores de Danças Urbanas do curso de danças Urbanas da Escola de Artes Basileu França, como parte integrante do trabalho de conclusão de curso do acadêmico Woley da Silva Gomes pela Pontifícia Universidade Católica De Goiás do Curso de Educação Física – Licenciatura

PERFIL DO PARTICIPANTE:

IDADE: _____

1. IDENTIFICAÇÃO DO PARTICIPANTE

- PROFESSOR
- FUTURO PROFESSOR

2. SEXO:

- MASCULINO
- FEMININO
- OUTRO

3. TEMPO DE EXPERIÊNCIA COM DANÇAS URBANAS:

- MENOS DE 1 ANO
- 1 A 3 ANOS
- 4 A 6 ANOS
- MAIS DE 6 ANOS

4. ESTILOS DE DANÇAS URBANAS PRATICADOS/ENSINADOS (MAIS QUE UMA ESOLHA)

- HIP HOP
- HOUSE
- BREAK
- POP
- DANCEHALL
- LOCKING
- WAACKING
- VOGUING
- KRUMP

5. QUANTAS HORAS POR DIA VOCÊ MINISTRA OU PRÁTICA AULA DE DANÇA, A CARGA FÍSICA EXIGIDA PELA PRÁTICA/ENSINO DA DANÇA URBANA?

- 1H
- 2H
- 3H
- MAIS DE 4 HORAS

HISTÓRICO DE LESÕES

6. VOCÊ JÁ SOFREU ALGUMA LESÃO DURANTE A PRÁTICA/ENSINO DE DANÇA URBANA?

SIM

NÃO

7. EM CASO AFIRMATIVO, QUAIS TIPOS DE LESÃO SOFREU? MARQUE TODAS QUE SE APLICAM

ENTORSE

DISTENSÃO MUSCULAR

FRATURA

TENDINITE

ROMPIMENTO LIGAMENTAR

NÃO SOFRI LESÃO

8. ÁREAS DO CORPO FORAM MAIS AFETADAS? (MARQUE TODAS QUE SE APLICAM).

PESCOÇO

OMBROS

COLUNA

QUADRIL

JOELHOS

TORNOZELOS

NÃO SOFRI LESÃO

9. COM QUAL FREQUÊNCIA VOCÊ COSTUMA SE LESIONAR NA PRÁTICA/ENSINO DA DANÇAS URBANAS?

NUNCA

RARAMENTE (1 a 2 vezes ao ano)

OCASIONALMENTE (3 a 5 vezes ao ano)

FREQUENTEMENTE (6 ou mais vezes ao ano)

SOBRE A PREVENÇÃO DE LESÕES

10. VOCÊ REALIZA AQUECIMENTO ANTES DAS AULAS DE DANÇAS URBANAS?

SEMPRE

ÀS VEZES

RARAMENTE

NUNCA

11. COSTUMA FAZER ALONGAMENTOS DEPOIS DAS AULAS?

SEMPRE

ÀS VEZES

RARAMENTE

NUNCA

12. EM CASO DE LESÃO, QUAIS RECURSOS DE RECUPERAÇÃO VOCÊ UTILIZA?

- MÉDICO/ORTOPEDISTA
- FISIOTERAPIA
- REPOUSO
- EXERCÍCIOS DE REABILITAÇÃO
- ACUPUNTURA
- NUNCA SOFREU LESÃO

13. VOCÊ REALIZA ATIVIDADES PREVENTIVAS, COMO FORTALECIMENTO MUSCULAR, PARA EVITAR LESÕES?

- SEMPRE
- ÀS VEZES
- RARAMENTE
- NUNCA

14. QUAL FOI O TEMPO MÉDIO NECESSÁRIO PARA SUA RECUPERAÇÃO NAS LESÕES SOFRIDAS?

- MENOS DE 1 SEMANA
- 1 A 2 SEMANAS
- MAIS DE 2 SEMANAS
- RECUPERAÇÃO INCOMPLETA
- NUNCA SOFREU LESÃO

15. JÁ PRECISOU SE AFASTAR TEMPORARIAMENTE DAS ATIVIDADES DE ENSINO/PRÁTICA DEVIDO A LESÕES?

- SIM
- NÃO

16. AS LESÕES IMPACTAM SEU DESEMPENHO E ROTINA PROFISSIONAL?

- SIM, AFETAM FREQUENTEMENTE
- SIM, AFETAM OCASIONALMENTE
- NÃO, NÃO AFETAM

17. AS LESÕES INFLUENCIAM NO SEU DESEMPENHO ARTÍSTICO OU CRIATIVO?

- SIM
- NÃO
- NÃO SEI

APÊNDICE C

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA



**PUC
GOIÁS**

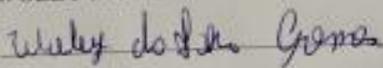
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1055 - Setor Universitário
Caixa Postal 88 - CEP 74605-010
Goiânia - Goiás - Brasil
Fone: (52) 3046.1021 | Fax: (52) 3046.1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **WOLEY DA SILVA GOMES** estudante do Curso de Educação Física, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **TIPOS DE LESÕES MAIS COMUNS EM PROFESSORES E FUTUROS PROFESSORES DE DANÇAS URBANAS, DA ESCOLA DO FUTURO DO ESTADO DE GOIÁS EM ARTES BASILEU FRANÇA**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **WOLEY DA SILVA GOMES**
 Assinatura do(s) autor(es): 

Nome completo do professor-orientador: **LUIZA DE MARILAC RIBEIRO CARDOSO**
 Assinatura do professor-orientador: 

Goiânia, 10 de julho de 2025.

