

**O ENSINO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA E OS REFLEXOS NA AUTOESTIMA:
RELAÇÃO ENTRE CONCEPÇÃO E PRÁTICA EM MULHERES DA ZONA NORTE DO
RECIFE**

**CONTEMPORARY DANCE TEACHING AND THE REFLECTIONS ON SELF-ESTEEM:
RELATIONSHIP BETWEEN CONCEPTION AND PRACTICE IN THE NORTH OF RECIFE
WOMEN**

Jennifer Zeferino Cruz de Lima (UFPE)

Resumo: Este artigo propõe, por meio de pesquisa bibliográfica e entrevistas, a discussão das possíveis relações entre a autoestima associada à prática da dança contemporânea em mulheres. Para isso contamos com os relatos de três alunas de uma turma de dança contemporânea iniciante/iniciada em um estúdio na zona norte do Recife e relacionamos os seus depoimentos com achados bibliográficos que fundamentam as abordagens metodológicas adotadas durante as aulas, como a improvisação, meditação, fatores do movimento e criação. Através de uma pesquisa qualitativa e de caráter explicativo, buscamos dialogar os aspectos subjetivos de cada participante apresentando suas relações com diferentes práticas e, contando com a interpretação da pesquisadora, estabelecer conexões entre teoria e prática. Esse estudo não dimensiona todas as abordagens metodológicas que o ensino de dança contemporânea sugere, porém nos convida a entender como a prática da dança direcionada pode conversar com os mais diversos aspectos da vida das praticantes, e estimula que diferentes pesquisadores em dança investiguem e relatem sobre as suas experiências nos mais diversos contextos.

Palavras chave: Dança contemporânea. Autoestima. Metodologia. Mulheres.

Abstract: This article proposes, through bibliographic research and interviews, the discussion of the possible relationships between self-esteem associated with the practice of contemporary dance in women. For this we have the reports of three students of a contemporary dance class beginner/initiated in a studio in the north of Recife and relate their statements with bibliographic findings that support the methodological approaches adopted during classes, such as improvisation, meditation, movement factors and creation. Through a qualitative and explanatory research, we seek to dialogue the subjective aspects of each participant presenting their relationships with different practices and, recounting the interpretation of the researcher, establish connections between theory and practice. This study does not dimension all the methodological approaches that contemporary dance teaching suggests, but invites us to understand how the practice of directed dance can converse with the most diverse aspects of the practitioners' lives, and encourages different dance researchers to investigate and report on their experiences in the most diverse contexts.

Keywords: Contemporary dance. Self-esteem. Methodology. Women.

INTRODUÇÃO

Este artigo surge a partir da observação das transformações pessoais e coletivas relatadas e percebidas em um grupo de alunas de dança contemporânea de um estúdio na zona norte do Recife, capital Pernambucana. Dessa forma, buscamos investigar quais práticas e propostas geram uma resposta maior no acesso aos sentidos que influenciam na autoestima das mesmas.

Contamos com a participação de três mulheres, atualmente alunas de uma turma de dança contemporânea iniciante/iniciada no Espaço Angélica Veloso, localizado na zona norte do Recife. Através de uma entrevista semiestruturada, discorreram sobre o seu entendimento de dança contemporânea e autoestima, se essas vivências nas aulas impactam a sua vida cotidiana, quais práticas mais as provocam dentro do processo metodológico, se enxergam diferenças positivas ou negativas na sua forma de se expressar e outras questões que julgaram relevantes. Todas as entrevistas foram gravadas pela própria pesquisadora, e tanto o uso dos dados e informações apresentadas para a composição deste trabalho, como a utilização das filmagens, caso haja necessidade, foram autorizadas pelas mesmas logo após a gravação.

Esta pesquisa, de abordagem qualitativa e de caráter explicativo quanto a nossos objetivos, conta com o entendimento e interpretação da pesquisadora e entrevistadas em relação ao tema, e não dimensiona todas as abordagens metodológicas que o ensino de dança contemporânea sugere, porém nos apresenta como a prática da dança direcionada pode conversar com os mais diversos aspectos da vida das praticantes. A partir de achados bibliográficos, apresentamos e discorremos sobre termos utilizados, corroborando vários depoimentos, e apresentando origens, fundamentos ou abordagens de algumas técnicas como a meditação, fatores do movimento de Laban, jogos de criação e improvisação, na busca de explicar a ocorrência da melhora da autoestima de mulheres baseada na participação em aulas de dança contemporânea.

Essa escrita é dividida em três tópicos principais. Em um primeiro momento, a partir da revisão bibliográfica, abordaremos a questão do que define a dança contemporânea, passando pela compreensão e apontamentos de alguns autores. No segundo, seguimos com a definição de autoestima para a psicologia e o entendimento dessa noção, bem como de outras questões interligadas, pelas entrevistadas. Finalizamos com as abordagens metodológicas da pesquisadora com a sua turma, na qual estão apresentadas algumas práticas adotadas e comentadas pelas entrevistadas, trechos das referências, origens ou construção da prática intercaladas com observações e comentários da pesquisadora. Sobre

as influências para escolha desse tema, compartilho com vocês um parágrafo escrito de forma pessoal e que reflete o interesse da autora em contribuir com essa temática.

Minha primeira aula de dança foi aos 13 anos, na Escola Municipal de Artes João Pernambuco, na turma de oficina de dança contemporânea para jovens e adultos, na realidade foi um conjunto de instantes, não tinha idade suficiente para entrar na turma, então me inscrevi na turma de teatro, que por uma razão não aconteceu, eu fui assistir e o professor Roberto Silveira - graduando em Licenciatura em Dança na época - me convidou para fazer a aula. Eu era muito tímida, não me sentia pertencente ao mundo, não me comunicava bem, brigava com o meu corpo, mas me sentia completa dançando em qualquer lugar. Lembro que começamos no chão, respirando, expandindo e nos tornando cientes da nossa presença no espaço, não entendi exatamente o que aquilo significava, porém quando a aula terminou e me peguei sorrindo, focada, suando e presente me dei conta de que aquilo precisava ter espaço na minha vida. O foco era no tônus, na investigação, no processo que acontecia, cada respiração era fundamental, e as consequentes transformações que percebi seis meses depois eram resultado dessas aulas que priorizavam o processo de construção pessoal e coletivo. As palavras apareceram, o corpo deixou de ser uma estrutura física apenas, para se tornar multissensorial, um Eu presente, confortável, posturada para lidar com as situações começa a se estruturar a partir daquele momento.

Ressaltamos a importância da participação das entrevistadas nessa pesquisa, o relato das mesmas está atravessado pelas suas experiências pessoais e coletivas, durante as aulas e ao longo da sua formação pessoal e através das mesmas entendemos melhor o caminho seguido: Josy Zorak - mãe, professora, empresária, estudante e artista da dança; Palloma Marinho - mãe, estudante, bailarina, trabalhadora informal e assistente de sala em uma turma de ballet infantil; e Núbia Larissa - bailarina, estagiária, estudante e assistente de sala em uma turma de ballet baby. Construímos essa pesquisa partindo dos seus compartilhamentos, por isso apresentamos apenas algumas escolhas metodológicas adotadas durante as aulas e citadas pelas mesmas, contamos com trechos das respostas ao longo do texto, conectando as suas experiências práticas com a teoria presente nos artigos utilizados.

Nesse contexto, a contribuição maior deste estudo é a análise de como os aspectos subjetivos apresentados por cada uma das entrevistadas podem refletir-se em abordagens metodológicas para esse público, visando um ensino de dança para mulheres, que proporcione liberdade e autonomia de criação e que também tenha um impacto positivo na sua vida pessoal.

CONCEITUANDO A DANÇA CONTEMPORÂNEA

Iniciando nossa busca por esse conceito nos deparamos com um termo muito importante para entender o recorte que buscamos, a Dança *Pós-Moderna*. Muitos pesquisadores apontam que na década de 1960, surgem os primeiros indícios do que viria a ser conhecido em algum momento como dança contemporânea, e o movimento que surge nessa época é o nosso ponto de partida na história da dança.

Dentro da *Judson Memorial Church*, iniciava-se um novo movimento que através de uma nova abordagem utilizava-se de elementos de áreas diversas para criação de novos métodos para criação em dança que surgiam da experimentação, do processo de investigar possibilidades por meio de estímulos diversos, antes de pensar na estruturação do movimento em si (MUNIZ, 2011). Esse movimento ficou conhecido como *Judson Dance Theater*¹. Com essa proposta Robert Dunn² enfatizava o processo de criação, sem foco na perfeição de técnicas específicas e com um princípio fundamental para o estudo e pesquisa em dança, inclusive nos dias atuais, “todo movimento é dança” (VIEIRA, 2013, p.3).

A construção das obras artísticas nesse movimento propunha uma nova característica, segundo a qual (MUNIZ, 2011, p. 78), “A dança pós-moderna busca a fusão da arte com a vida diretamente em experimentação, estilizando ou reproduzindo o cotidiano”. Esse ponto da experimentação é fundamental para nossa construção, e retornaremos com essa ideia no tópico sobre a construção metodológica.

Para introduzir o conceito de dança contemporânea, iniciamos com Tomazzoni (2006), que a mesma “teve nas propostas da Judson Church sua mais clara formação de princípios”. E apesar de não apresentá-la como sinônimo do termo dança pós-moderna, reconhece a importância desse movimento, das suas discussões e novas propostas, ambos os termos, assim, carregam múltiplas possibilidades de compreensão.

José (2011, p.2) complementa que a dança contemporânea é “um campo de conhecimento, amplo, aberto, vivo, pleno de infinitas possibilidades de criação artística e de processos em constante construção e transformação”. Dessa forma, compreendemos porque existem múltiplas percepções acerca do tema, e a produção de várias danças contemporâneas sendo construídas em lugares distintos e por diferentes corpos, de modo que não seria possível fecharmos com as definições de dança contemporânea delineadas

¹ Judson Dance Theater, foi um movimento denominado de pós-moderno, organizado por um grupo interdisciplinar de artistas - coreógrafos, artistas plásticos, músicos, cineastas e escritores - na década de 60 em Nova York, em Greenwich Village, trabalhando na criação coletiva em dança.

² Robert Dunn, era um compositor que trabalhou em vários estúdios de dança moderna e nesse movimento atuava como uma espécie de provocador cênico.

por uma perspectiva historiográfica colonialista e elitista.

Seguindo algumas experiências próprias, uma pessoa que chega para ter o seu primeiro contato com o estilo sempre surge com esse questionamento: “Mas o que é dança contemporânea?”. Para Dantas (2005, p. 33) “Em geral, este termo é utilizado para abarcar diferentes poéticas da dança nos dias de hoje, as quais não se enquadram nas classificações tradicionais, como balé e dança moderna”.

Partindo das leituras que são feitas a partir de pesquisas, vivências e referências pessoais, cada profissional, coletivo ou instituição construirá a sua própria interpretação acerca desse conceito. As bases metodológicas que podem ser adotadas, dentro de uma sala de aula, a exemplo da nossa pesquisa, também são estruturadas a partir dessas leituras.

[...] não existe apenas um caminho para se pensar a dança que é realizada na contemporaneidade, não existe apenas uma dança contemporânea por se tratar de construções coreográficas diversas, provenientes de lugares e culturas diferenciadas, etc. Assim, o tema dança contemporânea sempre gera discussões, dúvidas, conflitos e questionamentos. (JOSÉ, 2011, p. 2-3).

Outras autoras também têm trazido reflexões importantes sobre a definição de dança contemporânea. Entendendo que a contemporaneidade é um tempo alargado, móvel e que contém vários extratos histórico, Laurence Louppe, a partir do Roland Barthes, sugere a ideia de *contemporâneo-concomitante* para referir-se ao contexto heterogêneo composto pelos vários tipos de dança que coexistem um mesmo tempo, e também este terreno de limites maleáveis que caracterizam a contemporaneidade (LOUPPE, 2007). Entretanto, em meio a essa heterogeneidade constituída de vários extratos históricos, estilos de dança, temporalidade que coabitam um mesmo tempo, é inegável que existem, mais do que técnicas, posturas política e filosófica que confere singularidades a parte dos trabalhos artísticos da contemporaneidade e que se afinam com algumas definições ou adjetivações de dança contemporânea ensaiadas por outras pesquisadoras (ROCHA, 2016; SETENTA, 2008). Assim, tendências a valorizar a autonomia de cada artista; o gosto por perguntar ao invés de responder; tratar o corpo como assunto a partir do qual várias outras questões ideológicas emergem; organizar as questões a serem tratadas no próprio modo de o corpo mover-se ou, simplesmente, ocupar uma cena; e, ainda, dar lugar a questões subjetivas que fazem parte das agendas atuais - tais como gênero e sexualidade, raça, antipacitismo, etc. - são alguns dos possíveis aspectos que, inegavelmente, diferenciam alguns traços de algumas danças chamadas “contemporâneas”, em meio a esse *contemporâneo-concomitante* do qual trata Louppe (2007).

Refletindo sobre a utilização dos termos intérpretes-criadores ou pesquisadores de movimento, que encontramos ao longo da pesquisa, os mesmos surgem nesse contexto para demonstrar a participação direta e a influência que exercem sobre os processos de criação, proporcionando uma conexão entre as ideias de coreógrafos, criadores e pesquisadores e as experimentações práticas (JOSÉ, 2011).

E como complemento dessa participação de intérpretes-criadores, abordar temas que sejam importantes para os mesmos, buscar nos seus questionamentos, novas proposições, partindo de outros ângulos de análise e gerando a oportunidade de expressividade individual e coletiva é papel relevante de quem está para facilitar ou comandar as práticas. Para Núbia Larissa (2022) “Dança contemporânea pra mim é se expressar livremente, né? sem nenhum tipo de rótulo, enfim, é como se fosse algo natural.”

As transformações no modo de produção e apresentação da dança, os coletivos de produção, organizações de criação, espaços e contextos múltiplos de apresentação, que, naturalmente, vão influenciar diretamente na produção estética também são características importantes que surgem e relevantes na discussão acerca do tema. Entendemos que existem diversas possibilidades para concepção de dança contemporânea e, conseqüentemente para o ensino da dança adjetivada como tal, o processo de ensino-aprendizagem que emerge apresentará variações de acordo com cada contexto.

Convergindo, em parte, com o chão de limites móveis do *contemporâneo-concomitante*, não é nosso objetivo realizar um julgamento sobre se os rótulos de “dança contemporânea” conferidos a experiências pedagógicas específicas são apropriados, de modo que seguiremos a conduta de respeitar a autoclassificação em que agentes da dança reconhecem o seu fazer e, pensar, a partir de uma triangulação com a revisão bibliográfica, como os aspectos apontados como importantes para a construção da autoestima nas práticas de dança contemporânea a que se tem acesso se relacionam com o que tem definido determinados acontecimentos ou posturas identificados como inaugurais da contemporaneidade na dança.

A AUTOESTIMA DAS MULHERES: CONCEITOS E CONTEXTOS

A construção dos gêneros e das sexualidades dá-se através de inúmeras aprendizagens e práticas, insinua-se nas mais distintas situações, é empreendida de modo explícito ou dissimulado por um conjunto inesgotável de instâncias sociais e culturais. (LOURO, 2008, p. 2).

Quando falamos das mulheres na sociedade atual, estamos nos referindo aos diversos

contextos e seus enfrentamentos relacionados, dentre eles: idade, raça e etnia, classe econômica, grau de escolaridade, sexualidade, se essas mulheres são cis, trans, não binárias³, pessoas com deficiência ou sem deficiência, entre outras questões, e todos esses fatores refletem uma relação de existência e resistência no mundo de formas diferentes.

Focamos então aqui na realidade dessas mulheres que contribuíram com a sua fala: com faixa etária entre vinte três e quarenta e três anos, cis, autodeclaradas pretas ou pardas, moradoras dos altos da zona norte do Recife, professora (apenas uma delas) e assistentes de professora, que estudam, treinam, sustentam as suas casas. Duas delas são mães e donas de casa, fazem bicos e se desdobram em várias funções dentro da sua rotina.

Diversas condições estão associadas às situações de exposição às quais as mulheres estão sujeitas na sociedade, e que comprometem a sua integridade física e mental. “Diniz (2004) aponta três fatores principais de vulnerabilidade para a mulher atual: o empobrecimento da população feminina, a violência, e as múltiplas jornadas de trabalho” (DINIZ, 2004 apud SILVA; LIMA, 2012, p.2). Esses fatores elencados por Diniz (2004), podem ser investigados separadamente, como fazemos nesta pesquisa com as múltiplas jornadas de trabalho, mas se considerarmos o que cada um implica, percebemos que nenhum deles desconsidera totalmente a influência dos demais em sua ação. Como nos casos em que as diversas situações de violências às quais as mulheres estão expostas, geram um empobrecimento dessa população e resultam na necessidade de inúmeras jornadas de trabalho.

Sobre as suas responsabilidades diárias, Josy Zorak (2022) resume: “Ah, eu tenho muitas responsabilidades, sou dona de casa, sou mãe, sou professora, dou aulas em escola, em estúdio de dança, em academia, faço faculdade, faço aulas de dança. Às vezes é um pouco puxado, né? Assim, por conta da correria, mas dá pra ir desenrolando”.

Quando nos referimos à saúde das mulheres na sociedade contemporânea, o acúmulo de atividades precisa ser observado, especialmente para aquelas que possuem uma *dupla jornada de trabalho*, que é um termo comumente associado à rotina de pessoas que se desdobram entre o trabalho doméstico e o remunerado. Se por um lado o trabalho remunerado é fundamental para independência e sustento das famílias, e sobre isso apontamos que “a Região metropolitana do Recife, apresenta uma peculiaridade com o

³ cis- pessoa autopercebida, em sua subjetividade gênero, com o sexo biológico; trans- pessoas autopercebidas diferentes do gênero designado no nascimento; não binárias- podem se sentir metade-metade, fluindo entre masculino e feminino, existem diferentes maneiras de uma pessoa não-binária vivenciar interna e externamente a sua subjetividade de gênero. (GONÇALVES, 2018)

maior percentual de famílias chefiadas por mulheres e com ausência de companheiro” (SILVA; LIMA, 2012, p.46); por outro, é preciso reconhecer que o excesso de carga de trabalho pode apresentar um risco severo, principalmente no que refere-se ao esgotamento físico e mental, como nos casos de estresse e a síndrome de *burnout*.⁴

Para a construção desta pesquisa, trazemos o conceito de autoestima pela perspectiva da área da Psicologia, de acordo com alguns teóricos; mas também pela interpretação subjetiva e vivência empírica das próprias entrevistadas, visando criar possíveis conexões entre as práticas e a influência que as mesmas exercem sobre a autoestima de acordo com o contexto dessas mulheres já citadas acima. Lane (1999) vem nos apresentar o conceito de *ciência do comportamento*:

Psicologia é a ciência que estuda o *comportamento*, principalmente do ser humano. As divergências teóricas se refletem no que consideram “comportamento”, porém para nós bastaria dizer que é toda e qualquer ação, seja a reflexa (no limiar entre a psicologia e a filosofia), sejam os comportamentos considerados conscientes que envolvem experiências, conhecimentos, pensamentos e ações intencionais, e, num plano não observável diretamente, o inconsciente (LANE, 1999, p. 4).

Entendendo que com essa definição a Psicologia vem para estudar o comportamento que inclui nossos pensamentos e o inconsciente, começamos a compreender melhor o conceito de autoestima apresentado por Mosquera e Stobaus (2006, p. 3), segundo a qual, a “auto-estima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem sobre si mesma, uma percepção avaliativa sobre si próprio, uma maneira de ser, segundo a qual a própria pessoa tem idéias sobre si mesmo, que podem ser positivas ou negativas”. Sobre esse assunto, Josy Zorak (2022) nos convida a entender que, para ela, a autoestima é o ato de amar a si mesma e ser livre através de seus posicionamentos, ideias e atitudes.

Para muitas pessoas esse conceito é atravessado por nossas experiências, sendo construído e variando ao longo do tempo, influenciado pelos espaços nos quais estamos inseridos, e gerando uma observação crítica das nossas características e atitudes. E esse ato de observação reflete no que julgamos como nossas qualidades e defeitos partindo de uma crítica positiva ou negativa.

Com o conceito de autoestima positiva apresentado por Mosquera e Stobaus (2006), são considerados diversos aspectos como reconhecer a complexidade da nossa personalidade, ter confiança em si, construir boas relações com as pessoas que nos cercam,

⁴ O termo em inglês se refere ao que deixou de funcionar por exaustão energética. O “esgotamento emocional” como é identificado, apresenta diversas manifestações clínicas como: distúrbios de humor, sono, concentração e apetite, dores musculares, entre outros. (SILVA; LIMA, 2012)

saber lidar com as diversas situações que se apresentem na vida, entre outros.

Ainda refletindo sobre esse tópico, Palloma Marinho (2022) nos relata como a sua relação com a autoestima se desenrolou ao longo do tempo e a influência que a dança tem sobre esse processo. E em como a mesma está atravessada por suas conexões pessoais, sua auto aceitação e seus momentos de autocuidado:

Então, por muito tempo autoestima pra mim era uma coisa inalcançável pra falar a verdade, eu não tinha autoestima, eu sempre me julguei muito pela minha aparência, né? Principalmente pela minha deficiência visual... que eu perdi gradativamente ao longo dos sete anos, quando perdi a visão total do meu olho esquerdo. Porque eu cresci sabendo que eu tinha uma diferença a mais e eu sempre admirei muito a questão visual, conversar olhando nos olhos e era uma coisa que eu me sentia muito incomodada com isso, porque as pessoas se incomodavam comigo por ser muito visível. Hoje em dia eu aprendi a reconhecer a minha deficiência, em primeiro lugar e aprendi a respeitar tudo em mim... aprendi a ver com outros olhos o que tem de mais bonito em mim de dentro pra fora, sabe? Foi quando eu comecei a descobrir ali a autoestima dentro de mim, que ela existia. Mas aí, graças a dança, na verdade, porque eu já fazia outras atividades, né? Mas nunca senti realmente alguma coisa que me trouxesse essa questão da autoestima, que me fizesse entender e respeitar... Autoestima pra mim é quando eu me acordo, tô bem, tô feliz, tenho alguma aula de dança, tá nos meus laços de familiares, dos meus amigos, quando eu vejo um sorriso... e principalmente comigo mesma, comecei a descobrir que ela existe dentro de mim e eu fui trabalhando ela, eu fui me adaptando a reconhecer... e quando eu não tô bem, eu aprendi a respeitar esse momento também, principalmente. (MARINHO, 2022).

Como elencados no depoimento acima, diversos fatores influenciam na maneira como nos percebemos e avaliamos. O fator social é fundamental para entendermos não só como essa auto-observação se manifesta, de forma realista ou não, mas quais relações nos fortalecem e como algumas manifestações clínicas podem ter origem psicossomáticas⁵. "Para Vygotsky, o desenvolvimento do sujeito humano se dá a partir das constantes interações com o meio social em que vivem, já que as formas psicológicas mais sofisticadas emergem da vida social". (REGO, 1995, pp. 60-61).

VIVÊNCIAS E PRÁTICAS: O PROCESSO PEDAGÓGICO

Ao iniciar a docência com uma turma de mulheres em um espaço de dança na zona norte do Recife em 2021, um dos principais desafios foi criar uma abordagem metodológica

⁵ A área psicossomática é interdisciplinar e estuda as manifestações clínicas, emocionais e físicas, de origens psicológicas e sociais. As pessoas que apresentam essas condições, em geral, demoram muito tempo para descobrir a causa dos sintomas, quando os fatores emocionais não são investigados imediatamente. (RAMIREZ, 2021).

que valorizasse as potencialidades de cada uma, durante o processo de desenvolvimento coletivo.

Todas as alunas inicialmente apresentaram dificuldade em exercícios de exploração e improvisação, e demonstraram maior interesse em exercícios de reprodução. Partindo dessa observação e utilizando diálogo em momentos diferentes, foi possível notar que muito desse afastamento em relação às propostas iniciais estavam relacionadas à falta de experiências anteriores com práticas exploratórias.

Os momentos de roda inicial tiveram o intuito de compreender as necessidades individuais e coletivas naquele dia específico, expor os objetivos das práticas propostas e em que contexto estavam sendo expostas, e no final saber como a vivência impactou cada uma delas, o que poderiam levar para sua vida pessoal, os sentimentos envolvidos antes, durante e depois. Dando espaço para o compartilhamento, temos dois movimentos importantes: para quem recebe é possível compreender o movimento pensante e reflexões de outro ponto de vista; e para quem transmite abre espaços para indagações e criação de sentidos múltiplos que surgem a partir da sua mensagem, fomentando ainda mais a comunicação.

A linguagem é, antes de tudo, social. Portanto, sua função inicial é a comunicação, expressão e compreensão. Essa função comunicativa está estreitamente combinada com o pensamento. A comunicação é uma espécie de função básica porque permite a interação social e, ao mesmo tempo, organiza o pensamento (RABELLO; PASSOS, 2008, p. 8).

A prática de meditação zazen⁶ possui diversos benefícios, e utilizá-la por alguns minutos logo no início das aulas foi uma forma encontrada de direcionar o foco e concentração das praticantes para aquele momento, ativando a sua energia vital, se conectando consigo e com as demais. Trabalhando a concentração, focando no presente e buscando equilíbrio para receber os estímulos do dia, permitindo a passagem dos seus pensamentos, e tomando consciência de si, antes, durante e depois. Esse estado de uma prática contínua é uma característica importante. Com poucas regras para execução, busca uma atenção plena para um estado corpo-mente presente. “É por isso que, tradicionalmente, diz-se que o objetivo da meditação é facilitar e gerar uma estabilidade mental e emocional” (WALLACE; SHAPIRO, 2006 apud MENEZES, 2012, p. 240):

⁶ A meditação zen, também chamada de zazen ou prática contínua, dita poucas regras aos seus praticantes. Estes, sentam-se voltados para a parede, com a coluna ereta, e deixam-se habitar pelo silêncio. Diz-se que o zen sem a prática é como uma religião sem oração. Ela não apenas é sua ferramenta fundamental, mas também uma forma de ser e de se posicionar no mundo (UEDA, 2004a, p. 34 apud HORTEGAS, 2016, p. 3).

Eu não sei se todo mundo faz, mas é um momento meio de meditação, uma conversa, a gente tem meio que um trabalho de se voltar pra gente, relembrar alguns pensamentos, ou em algumas aulas a gente esquece os pensamentos e tenta deixar fluir. Se concentrar no que a gente tá fazendo ali naquele momento, sabe? Eu amo demais a dança contemporânea, porque muitas vezes nessas aulas que tem meditação ou quando tem esse trabalho interno, essa ligação eu aprendi demais a me encontrar, a conversar comigo mesma, era uma coisa que eu nunca tinha feito antes na minha vida. (MARINHO, 2022)

Apontamos aqui que a prática da meditação não é a única estratégia possível, apenas uma das abordagens escolhidas durante os meses de prática, que evidenciam o silêncio como fator importante no alargamento do autoconhecimento de quem o pratica.

Uma das principais estratégias foi buscar exercícios que oportunizassem um acesso aos bloqueios que as mesmas sentiam ao dançar e trabalhá-los ao longo do tempo, gerar repertório/vocabulário desenvolvido através das práticas e fazê-las desenvolver a sua maneira de dançar, procurando apresentar elementos que se comunicassem com seu contexto, suas vivências e reforçando a sua consciência corporal. Nesse sentido, vamos dialogando com esse terreno abrangente característico da contemporaneidade, buscamos a uma abordagem de valorizar as perguntas feitas, entendendo que as respostas obtidas são apresentadas em todos os momentos, por isso o importante acompanhamento do processo de construção e, enfatizando nas explorações a presença das singularidades. Como uma turma heterogênea, foi interessante acompanhar os processos de descoberta, onde apareciam experiências e reconhecendo nelas a potência da dança de cada uma.

Uma questão interessante de vivenciar foi o retorno positivo que as mesmas apresentaram quando, em momentos de exploração surgiam referências anteriores no corpo de outras práticas e, as mesmas eram apontadas como uma contribuição importante para o processo de aprendizagem. Por exemplo, quando tivemos uma prática em que exploramos o fator de movimento fluência e investigando movimentos que dialogassem com as duas polaridades, Palloma, nos trouxe a ginga que estava conectada às experiências de muitos anos que a mesma teve com a prática da capoeira. Inicialmente como parte de um exercício, a ginga foi adicionada a obra construída de maneira coletiva no final do ano, para que pudéssemos experimentar essa forma de se mover até o momento desconhecida pelas demais, a mesma trouxe uma proposta de uma pequena aula de capoeira, apresentando algumas referências que a mesma achou relevante apresentar para a turma.

Dentre os relatos, ainda nos primeiros encontros, uma das principais afirmações coletivas era: “Eu não tenho expressão dançando”. Para Salzer (1983, p. 19), “Expressão é toda emissão consciente ou não de sinais e mensagens”. A expressão corporal por sua vez vai transmitir as possibilidades humanas através do movimento corporal (BRIKMAN, 1989).

A composição de movimentos corporais formam uma linguagem individual, acessar essa linguagem e conseguir utilizá-la é a expressão corporal que permite comunicação entre corpo e mundo se dá por diversas formas (SILVA; SCHWARTZ, 1999). Focando nesses relatos e pesquisando como permitir que a turma aprimorasse a sua expressão, o uso dos ensinamentos de Rudolf Laban⁷ (1879-1958) como conteúdo foi uma das abordagens adotadas. Através das suas teorias, Laban desenvolveu um sistema chamado de Expressividade/Forma (Effort/Shape) aplicável na criação, notação, apreciação e educação em dança. Esse sistema passou ao longo dos anos por uma adaptação para abranger quatro categorias Corpo-Expressividade-Forma-Espaço, sendo observado que apenas dois termos não dariam conta da abrangência do termo Labanálise (FERNANDES, 2001). Essa maior divisão permite uma melhor abordagem metodológica mais eficiente.

A categoria Expressividade (como nos movemos) refere-se à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores (dispostos na ordem de seu desenvolvimento na infância): fluxo, espaço, peso e tempo. (FERNANDES, 2001, p. 10).

Por meio da abordagem desses fatores dentro da sala, as praticantes conseguiram explorar os movimentos de forma mais precisa, detalhada, fazendo sugestões de ações, e investigando de quais formas os mesmos se apresentavam com maior facilidade ou dificuldade. Dentre os fatores descritos por Laban, diferentes nomenclaturas podem ser utilizadas para designar as duas polaridades presentes em cada um. Escolhemos apresentar os retratados em sala de aula: *tempo* acelerado ou desacelerado; *peso* firme ou leve; *fluência* livre ou contida; *espaço* direto ou indireto. Porém entre as mesmas existem infinitas possibilidades, por exemplo, o mais rápido para uma pessoa não é o mesmo para outra e essas particularidades foram discutidas após as experimentações. Também não é possível realizar um movimento que detenha apenas um fator, contudo com um foco direcionado para o objetivo de estudo naquele momento, é possível identificar o que prevalece naquela ação.

Comentamos que esse sistema construído dentro de um contexto das danças modernas, foi utilizado na concepção educativa de dança na contemporaneidade, através da exploração de movimentos e ações cotidianas e reinterpretação de experiências anteriores com o movimento, como ações simples podem ser evidenciadas de forma contida ou expandida, como o movimento se transforma se depositarmos mais peso ou torná-lo mais

⁷ Rudolf Laban foi um coreógrafo, que elaborou teorias utilizadas para o estudo e sistematização do movimento, considerado o pai da dança-teatro e, para muitos, da dança-educação. Dentre as suas elaborações estão o estudo da *Corêutica* (orientação espacial) e da *Eukinética* (dinâmica expressiva do movimento).

leve, se utilizarmos outras referências de mover como as danças urbanas, a capoeira lutas, um trabalho como cabeleireira por muitos anos, se pegarmos essas experiências e construir a partir delas uma nova relação com o esse movimento. Como trabalhamos as questões subjetivas que estão expostas na atualidade? Através de movimentos mais acelerados e pesados falarmos da ansiedade e depressão pauta de discussões em sala? Ou das violências sofridas pelas mulheres focando numa exploração de movimentos desacelerados, firmes, contidos e de um espaço direto? Todas essas questões foram levantadas e exploradas como forma de desenvolver práticas que trouxesse uma aproximação das alunas para as propostas, dialogando com as suas discussões, temas que estavam dentro das suas realidades, proporcionando mais autonomia de criação, mais confiança em se mover e trabalhar em conjunto, fornecendo o suporte necessário para o grupo.

Essa exploração durante as aulas permitiu uma concentração maior de todas, começando a compreender os caminhos, a intensidade e intenção de cada movimento realizado e a partir dessas investigações. Cada uma começou a identificar e nomear o que experimentaram, associando às sensações que tinham, o que era mais esteticamente ou corporalmente agradável e diversas outras possibilidades. Um dos pontos mais interessantes para as mesmas foi o acesso à memória corporal. As nossas “memórias base” que são construídas através das experiências que temos ao longo da vida, quando praticamos ou sentimos algo diferente, quando acontece na nossa vida algo parecido com aquela experiência, são reativadas e através delas cria-se uma nova perspectiva, o corpo-nós registra, e em momentos de respiro e aprofundamento em nós mesmos, nos lembramos. E toda essa relação estabelecida favorece uma expressão singular para a realização dos movimentos. Quando geramos um estímulo diversas possibilidades de movimentos surgem dentro de um grupo, o entendimento, experiências e particularidades de cada pessoa refletem nessas expressões singulares. E dentro desse contexto, começamos a observar o próprio mover do corpo, o estado de permanência no espaço, as subjetividades expostas na atualidade que fazem parte das questões enfrentadas por cada uma delas, e geram uma autonomia de investigação e criação posteriormente, como apontado serem aspectos relevantes considerados dentro de uma perspectiva de *contemporâneo-concomitante* evidenciado por Louppe (2007).

Josy (2022) nos relata que, através desses exercícios de exploração guiada e criação, ela intuitivamente muitas vezes realizava movimentos da dança tribal, do k-pop, danças urbanas e outras práticas corporais que a mesma fez durante vários anos. E era nítido quando essas referências apareciam, mesmo que em alguns casos a pessoa não percebesse, era ali na prática em que um passo de dança de salão, uma referência à

costura, uma lesão no tornozelo, a ginga apareciam. Se uma vivência dessas resultasse em uma pequena frase coreográfica, surgia ali um momento de apreciação artística, e em várias aulas acabávamos com rodas de dança, onde todas tinham a oportunidade de se valorizarem e conhecerem o mover de cada uma, identificando elementos, apontando similaridades, nomeando as qualidades de movimento, ou entendendo a importância da apreciação na formação e pesquisa em dança. “É essencial àqueles que estudam o movimento no palco cultivarem a faculdade de observação, o que é de muito mais fácil consecução do que geralmente se acredita” (LABAN, 1978, p. 154).

Positivamente com relação ao trabalho coreográfico eu gosto muito da repetição, mas o contato... contato sensorial é algo que desperta muito outras coisas dentro de mim... contato sensorial aquela atividade que tem quando você fecha os olhos, vem aquela coisa de imaginação, o movimento surge ali. (ZORAK, 2022).

Quando questionada sobre o que seria esse contato sensorial, a mesma diz que se refere aos exercícios de exploração que buscam aguçar os seus sentidos e enfatizar o seu mover individual, trabalhando assim a sua expressividade na criação. (ZORAK, 2022).

“Eu sou muito espontânea então eu improviso, eu me sinto bem mais livre de colocar assim, ali uma coisinha minha, do que eu sou” (LARISSA, 2022). A aleatoriedade muitas vezes é a única associação que as pessoas fazem quando pensam em improvisação, porém a mesma trabalha com objetivos, sendo direcionada por comandos que acontecem ao longo da prática, ou uma definição inicial de por onde começar, visando um impacto específico de estruturas, sentidos, propósitos ou outros. Em geral trabalhando com as opções de objetivos pré-definidos, o que antes era uma grande dificuldade geral da turma, passou a ser uma possibilidade:

Portanto, a improvisação acontecia a partir de uma estrutura ou proposta previamente definida, ou seja, as suas demarcações possibilitavam um tipo de situação ou movimentação. Dessa maneira, ao pensar que esse tipo de improvisação serviu para que aqueles artistas aprofundassem determinada pesquisa, tem a ver com esse contexto, da improvisação como forma de esgotar possibilidades de movimento e resolução de problemas dentro de uma estrutura previamente concebida. A improvisação para os pós-modernos, é parte de uma ideia de que a experiência é o foco das apresentações, sugerindo que é um fim em si mesmo. A principal experiência de improvisar é a experiência de improvisar. (MUNIZ, 2011, p. 75-76).

Um ensino de dança contemporânea na nossa abordagem vai envolver diferentes

estímulos que provocam os sentidos, problematizando as concepções, as suas certezas, desconfiças e atribuindo um novo sentido para essas questões através de diferentes experiências. Acessar a relação com o toque, por exemplo, foi muito importante no desenvolvimento dessa turma em particular, se por um lado existia dificuldade em criação, o toque na outra para algumas foi um desafio ainda mais extenso, que envolvia um processo de não se sentir confortável em se mostrar naquele espaço e também de não conseguir criar conexões para além de um diálogo falado. Com o tempo buscamos, através de explorações e jogos de criação individuais, no estímulo ao seu próprio toque, identificando as sensações, enfatizando a autoconsciência e a relevância de se perceberem como sencientes antes de compartilhar as sensações alheias, descobrindo a potência do seu próprio mover, que em seguida evoluíram para práticas em duplas, em grupos, e para um desenvolvimento coletivo, depois de um tempo maior, a prática do contato e improvisação que “ implica num diálogo físico com outra pessoa, muitas vezes em silêncio e sempre em movimento. A concentração está na percepção do seu corpo e no do parceiro. O toque, a visão e a consciência da gravidade operam sentindo simultaneamente.” (KNASTER, 1966, p.289). O contato em si é uma questão fundamental nas aulas de dança, sentir a presença, a energia da outra pessoa, e a forma como cada uma lida com isso tem muita relação com a sua história, todas as experiências que tivemos na vida são carregadas no corpo, se você brincou na areia, tinha amigos na escola, se recebia abraços e, entender essas questões foi parte desse processo de evolução. Trabalhamos através desses sentimentos conflitantes, de querer participar, mas sentir-se desconfortável, dialogamos sobre isso, estabelecemos como preferência outras práticas por um tempo e depois voltamos para essa experiência, e nesse momento tudo se encaixou melhor para elas. As técnicas somáticas são um recurso importante no desenvolvimento da auto percepção, no acesso aos movimentos próprios, na identificação de sensações, e mais diversas experiências sensoriais.

sua própria auto-organização, a autocura, ou autoconhecimento. Isso inclui a sutileza dos movimentos respiratórios, da voz, da face e dos músculos posturais, bem como qualquer tarefa, evento ou expressão ampliada de movimento. As lições somáticas geralmente usam o toque para expandir a experiência sensorial através da pele, o maior órgão do corpo para despertar a consciência mais rapidamente. (EDDY, 2018, p.31)

Dentre as nossas discussões acerca do termo autoestima, vimos para psicologia, bem como relatado pelas entrevistadas, ter uma autoestima positiva envolve aspectos como construir bons relacionamentos, saber enfrentar diferentes situações, responder aos diversos estímulos provocados como as novas propostas práticas apresentadas nas aulas, e ter

confiança em si mesma, e essas práticas que envolviam a colaboração de todas parecem ter tido um resultado positivo em todas essas questões apresentadas acima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Giuliana Cividanes (2018, documento eletrônico) explica que o movimento libera neurotransmissores diretamente associados ao prazer, e complementa que “Do ponto de vista da autoestima há um ganho muito grande. Pensamos na depressão como uma doença multifatorial e a dança pode sim ser encarada como coadjuvante do tratamento, contribuindo para a regeneração das células cerebrais”.

Precisamos perceber que essas mulheres estão atravessadas por toda a opressão de uma rotina pesada, de violências recorrentes, responsabilidades e esgotamentos emocionais e físicos, de laços fortes, de uma ancestralidade potente, de ensinamentos e de muita beleza na fala, no toque e no corpo. Talvez a maioria não busque uma carreira profissional, detalhes técnicos ou virtuosismos, e se elas buscam acessar memórias, garantir momentos de afeto, respiro e exploração, precisam de uma orientação que proporcione momentos de escuta do/no corpo. Nesse caso, as práticas de criação, exploração, meditação e improvisação, além dos estímulos específicos como o uso das técnicas de Laban mencionadas e outras se demonstraram um caminho pedagógico interessante para o coletivo, e de forma individual:

Ela influencia em tudo na verdade, né? Com relação ao meu corpo, com relação a minha autoestima, com relação ao físico, a gente se sente mais produtivo. O interno mexe muito mesmo, com relação a autoestima, os anseios, a timidez, né? Que me ajudou muito, eu era uma pessoa muito tímida...ela ajuda muito com isso, a parte emocional. (ZORAK, 2022).

Contudo, ao pensar na elaboração das propostas, é preciso compreender que muitas vezes projetamos as nossas experiências como um modelo, esperando que o resultado seja parecido ou o mesmo, como já aconteceu diversas vezes, e em alguns casos isso acontece. Dentro da contemporaneidade, considerar esse tempo alargado e móvel, como evidenciamos anteriormente, com diversas danças coexistindo, do corpo se desdobram várias questões que podem ser exploradas, as subjetividades do mover das pessoas que compõem essa cena, novas leituras sobre antigos conceitos, e o entendimento sobre essa campo que possui infinitas possibilidades de criação e propõe uma constante construção e transformação de estados para não permanecermos imutáveis. Em diferentes pessoas e contextos as respostas são completamente diferentes para os mesmos estímulos e isso faz

parte desse dinamismo que é o ensino-aprendizagem. Toda informação é relevante no processo, cada comunicação que a pessoa estabelece conosco, com a prática e com o mundo, pode nos fornecer um redirecionamento, observar por outro ângulo ou usar esse mesmo como forma de desenvolvimento:

Algumas coisas que deixam a gente desconfortável, ela trabalha isso justamente no desconforto, na desconstrução de tudo, pra gente realmente encontrar e entender tal movimento, tal performance e que deixa realmente a magia ali da dança, sabe e é esse caminho que a dança contemporânea incorpora, eu acredito que seja justamente isso, acho que um dos papéis principais, pelo menos pra mim, foi aceitar o nosso diferente, respeitar o nosso diferente e trabalhar com o que a gente tem de diferente para melhorar... Eu aprendi muito a trabalhar realmente a minha autoestima, porque eu nem sempre sou muito feliz com o meu corpo, com a minha postura e com alguns movimentos que tem que ser uma coisinha mais maleável e às vezes eu não consigo porque eu sou muito durona e aí mexe, dificulta muito e aí vai 'catucando' algumas feridinhas ali, que às vezes eu me sinto que... talvez aquilo não seja pra mim, mas é aí justamente nesse trabalho que eu vou entendendo, que tudo é questão de se respeitar, de trabalhar aquilo e se você realmente amar o que você tá fazendo... continuar. (MARINHO, 2022).

Assim como algumas pessoas associam uma autoestima positiva com a sensação de liberdade, em alguns casos, o mesmo tipo de conexão é feita quando comparamos uma pessoa antes e depois de começar aulas que proporcionem momentos de explorar, criar, improvisar e sentir com foco na expressão corporal e na evolução das mesmas. "Eu me sinto mais, como é que eu posso falar? Mais liberta assim, sabe? De uma forma tanto no meu corpo como na minha mente também, eu me sinto um pouco mais livre até de falar mesmo, a dança contemporânea me ajudou nessa questão" (Núbia, 2022).

Contudo, para além da expressividade e habilidades individuais, desenvolvimento técnico e repertório, essa construção está diretamente ligada às relações construídas, ter um grupo de apoio que as compreendam, que compartilhem histórias, dentro de um ambiente de escuta segura, onde todas as experiências sejam validadas.

Pela sua dimensão de ludicidade, a dança também permite uma interação prazerosa com o outro, a descoberta de limites e possibilidades através de experiências e vivências corporais, facilitando os relacionamentos interpessoais e o desenvolvimento do autoconceito e da auto-estima (FALSARELLA; AMORIM, 2008).

REFERÊNCIAS

BRIKMAN, L. **A Linguagem do movimento corporal**. Trad. B. A. Cannabrava. São Paulo: Summus, 1989.

CIVIDANES, G. **Usada como ferramenta terapêutica, dança melhora autoestima e espanta depressão**. In: Hoje em dia, 20 abr. 2018. Entrevista concedida a Patrícia Santos Dumont. Disponível em: <https://www.hojeemdia.com.br/plural/usada-como-ferramenta-terap%C3%AAutica-dan%C3%A7a-melhora-autoestima-e-espanta-depress%C3%A3o-1.615315>. Acesso em: 13 out. 2022.

CONCEIÇÃO, G. **Uma proposta para o ensino da dança contemporânea**. 2019. TCC (Especialização em Dança). Universidade Federal da Paraíba - João Pessoa, 2019.

DANTAS, M. **De que são feitos os dançarinos de “aquilo...”** criação coreográfica e formação de intérpretes em dança contemporânea. Movimento, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 31-57, maio/ago. 2005.

EDDY, M. Uma breve história das práticas somáticas e da dança: desenvolvimento histórico do campo da Educação Somática e suas relações com a dança. **Repertório**, [S. l.], v. 1, n. 31, 2018. DOI: 10.9771/r.v1i31.28997. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28997>. Acesso em: 12 out. 2022.

FALSARELLA, A. P; AMORIM, D. B. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. **Revista Conexões**, Campinas, v. 6, n. especial, 2008.

FERNANDES, C. Esculturas Líquidas: a pré-expressividade e a forma fluida na dança educativa pós-moderna. **Cadernos Cedex**, ano XXI, n.53, abr. 2001.

GONÇALVES, M. A Tia Explica: binário, não binário, transfeminina e outros. **New Order**, 18 aug. 2018. Disponível em: <https://medium.com/neworder/a-tia-explica-binario-nao-binario-transfeminina-e-outros-bc916c5f8050>. Acesso em: 17 out. 2022.

HORTEGAS, M. **Simplesmente sentar, simplesmente ser: zen e o self**. Revista Último Andar (ISSN 1980-8305), n. 29, 2016

JOSÉ, A. M. S. Dança contemporânea: um conceito possível? In: **Colóquio Internacional de Educação e Contemporaneidade**, São Cristóvão. Anais eletrônicos, São Cristóvão: EDUCON, 2011.

LABAN, R. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

LANE, S. **O que é Psicologia Social** - v. 39. Coleção Primeiros Passos. Editora Brasiliense, 1. ed., v.39, jan. 1999.

LOUPPE, Laurence. **Poétique de la danse contemporaine: la suite**. Bruxelles: Contredanse, 2007.

LOURO, G. **Gênero e sexualidade: pedagogias contemporâneas**. Pro-Posições, v. 19, n. 2 (56), ago. 2008.

MARTINS, R.; BECK, E.; CORREIA, E. **A importância da dança para as mulheres**. TCC (Educação Física). UNINTER. 2022.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D.D.; BIZARRO, L. **Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos**. Interação em Psicologia. 2012.

MOSQUERA, J. J; STOBAUS, C.D. **Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: qualidade de vida na universidade**. *Psicologia, Saúde e Doenças* [on-line]. v. 7, pg. 83-88, 2006.

MUNIZ, Zilá. Rupturas e procedimentos da dança pós-moderna. **Revista O Teatro Transcende**, Departamento de Artes– CCE, Blumenau, v. 16, n. 2, p.63-80, 2011.

RABELLO, Elaine; PASSOS, José Silveira. **Vygotsky e o desenvolvimento humano**. 2008. Disponível em <<http://www.josesilveira.com/artigos/vygotsky.pdf>> Acesso em: 13 out. 2022.

RAMIREZ, Gonzalo. Doenças psicossomáticas: o que são, sintomas, causas e tratamento. **Tua saúde**, set. 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sintomas-de-doencas-psicossomaticas/>. Acesso em: 17 out. 2022.

REGO, Teresa Cristina. **Vygotsky: uma perspectiva histórico-cultural da educação**. Petrópolis, RJ: Vozes (Educação e conhecimento). 1995.

ROCHA, Thereza. **O que é dança contemporânea?** Uma aprendizagem e um livro de prazeres. Salvador: Conexões Criativas, 2016.

SALZER, Jacques. **A expressão corporal**. Trad. J. D. Marchese. São Paulo: Difel, 1983.

SETENTA, Jussara Sobreira. **O fazer-dizer do corpo: dança e performatividade**. Salvador: Edufba, 2008. Disponível em: <https://static.scielo.org/scielobooks/fs/pdf/setenta-9788523204952.pdf>. Acesso em: 16 out. 2022.

SILVA, Diogivânia Maria da; LIMA, Albenise de Oliveira. **Mulher, trabalho e família na cena contemporânea**. Contextos Clínicos, v. 5, n. 1, jun. 2012.

SILVA, Maria Graziela; SCHWARTZ, Gisele Maria. **A expressividade na dança: visão do profissional**. MOTRIZ - v. 5, n. 2, dez. 1999. Disponível em: <http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n2/5n206Soares.pdf>. Acesso em: 10 out. 2022

SILVA, Rosemeri. **SPIN, a velocidade da partícula: procedimentos de criação em Dança Contemporânea pelo Grupo de Dança da Faculdade de Artes do Paraná**. Dissertação (Pós-graduação em Artes Cênicas). Anais ABRACE, v.9, n.1, Salvador, 2008. Disponível em: <https://www.publilionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1489>. Acesso em: 11 out. 2022

TOMAZZONI, Airtton. **Esta tal de dança contemporânea**. Idanca.net, 17 abr. 2006. Disponível em: <http://idanca.net/esta-tal-de-danca-contemporanea/>. Acesso em: 12 out. 2022.

VIEIRA, Marsilio de Souza. **Os Experimentadores e seus pressupostos na Judson Dance Theater**, Universidade do Rio Grande do Norte, n. 16, 2013. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/19006/1/Marcilio%20S.%20V._Os%20experim%20entadores%20e%20seus%20pressupostos.pdf. Acesso em: 11 out. 2022

ANEXO - Diretrizes para Autores da Revista Cena - UFRGS (Qualis B1 Artes/Música / B3 Educação)

Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/cena/about/submissions#authorGuidelines>>.



Diretrizes para Autores

Cena é aberta a professores e pesquisadores, doutores ou doutorandos em Artes Cênicas e áreas conexas. Submissões de mestres ou de mestrandos bem como de graduados serão avaliadas desde que em co-autoria. Cena compõe-se das seguintes seções:

Artigos originais: trabalhos resultantes de pesquisa acadêmica. Sua estrutura deve atender a um formato reconhecido na área de conhecimento específica (Artes) e deve conter pelo menos os seguintes itens: Introdução; Bases Teóricas; Abordagens Metodológicas; Considerações. Serão aceitos artigos originais escritos em espanhol sem a necessidade de tradução.

Conexões: artigos não-inéditos, escritos originalmente em outro idioma que não o português e o espanhol, traduzidos para o português.

Entrevistas: trabalhos resultantes de entrevistas realizadas com personalidades das artes (diretores, atores, coreógrafos, bailarinos, etc.). Sua estrutura deve conter uma introdução, na qual se apresenta o entrevistado e a seguir, entrevista transcrita e revisada.

Ensaio: seção destinada a artigos de revisão e/ou reflexão sobre um determinado tema ou trabalho cênico, apontando para possíveis conclusões e/ou novas interpretações, sem ter a necessidade de sustentação em base empírica.

Resenhas: seção destinada a análises críticas de obras que tenham sido lançadas recentemente ou livros clássicos reeditados que tenham relação direta com o escopo da revista. Não serão aceitos manuscritos sobre obra de qualquer natureza (lançamento ou reedição) que já possua resenha publicada.

As seções Ensaio e Resenhas terão sua publicação conforme decisão da Comissão Editorial.

As submissões deverão obedecer aos seguintes requisitos:

1. Texto inédito no Brasil, não tendo sido publicado em outro periódico científico ou livro e que aborde

quaisquer dos diversos aspectos das artes cênicas sob a forma de artigo, ensaio, crítica ou atualização bibliográfica, resenha de livro ou hipermídia.

2. O envio de todas as submissões deverá ser feito através da plataforma eletrônica <http://seer.ufrgs.br/cena>

3. Os trabalhos serão submetidos à avaliação de dois pareceristas. O autor será informado da necessidade de alterações ou adaptações no texto, caso sejam solicitadas nos pareceres.

4. Os trabalhos devem apresentar as seguintes características: devem ser escritos em fonte Arial 12; folha A4; espaçamento entre linhas 1,5; margem superior, inferior, direita e esquerda 2,5cm. Os artigos e ensaios devem ter extensão de 20 a 40 mil caracteres com espaço. As resenhas e críticas, de 3.500 a 5 mil caracteres com espaço.

5. Todas as folhas devem ser numeradas na margem superior direita com numeração corrida.

6. A primeira página do texto deve conter o título do trabalho em letra maiúscula, centralizado, negrito e espaçamento simples. Abaixo, o título em inglês, com a mesma formatação.

7. Os artigos devem conter Resumo e Abstract com no máximo 300 palavras, espaçamento simples e em um único parágrafo. A seguir, devem constar as palavras-chave e keywords (mínimo de três e máximo de cinco).

8. Para citações bibliográficas, usar os seguintes sistemas: citação direta: (Autor, data, página) e paráfrase: (Autor, data).

9. Citações com até três linhas devem aparecer no corpo do texto, entre aspas. Citações com quatro ou mais linhas devem vir em bloco, espaçamento simples, fonte Arial 11, recuado 4cm da margem esquerda do texto.

10. Ilustrações e tabelas devem ser numeradas em arábico, consecutivamente, sempre que possível na ordem em que aparecem no texto. Para cada uma, indicar fonte: dados bibliográficos, autor, data, título e página. Para todas as referências às ilustrações e tabelas no texto, empregar, respectivamente, as abreviaturas Fig. e Tab. Acima das ilustrações devem vir seus respectivos títulos.

11. As referências devem aparecer no final do texto, em ordem alfabética, sob o título "REFERÊNCIAS" e devem obedecer às normas da ABNT.

12. O (s) nome(s) do(s) autor(es), bem como seu(s) vínculo institucional(is) devem constar somente nos metadados. No texto propriamente dito não pode haver nenhuma forma de identificação de autoria.

ATENÇÃO: Para a submissão de artigo para a Revista Cena é preciso fazer login em nosso sistema e no canto direito da aba "Página do Usuário" encontrará a opção "Nova Submissão". Caso essa opção não apareça para você, aconselhamos entrar no seu perfil e verificar se a opção "Autor" está marcada, caso ela não esteja, marque-a e salve as modificações. Voltando para a página de usuário aparecerá a opção "Nova Submissão" e então é só seguir os passos que ali indicam.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, justificar em "Comentários ao Editor".
2. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF (desde que

não ultrapasse os 2MB)

3. Todos os endereços de páginas na Internet (URLs), incluídas no texto (Ex.: <http://www.ibict.br>) estão ativos e prontos para clicar.
4. Os trabalhos devem apresentar as seguintes características: devem ser escritos em fonte Arial 12; folha A4; espaçamento entre linhas 1,5; margem superior, inferior, direita e esquerda 2,5cm. Os artigos e ensaios devem ter extensão de 20 a 40 mil caracteres com espaço. As resenhas e críticas, de 3.500 a 5 mil caracteres com espaço.
5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na seção Sobre a Revista.
6. A identificação de autoria deste trabalho foi removida do arquivo e da opção Propriedades no Word, garantindo desta forma o critério de sigilo da revista, caso submetido para avaliação por pares (ex.: artigos), conforme instruções disponíveis em [Asegurando a Avaliação por Pares Cega](#).