UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA
CURSO DE LICENCIATURA EM DANÇA

THAYSA CRISTINA MAGALHÃES DOS SANTOS

O CORPO FEMININO NA CULTURA HIP-HOP: UMA ANÁLISE HISTÓRICA, SOCIAL E CINESIOLÓGICA

BELÉM-PA
2022

THAYSA CRISTINA MAGALHÃES DOS SANTOS

O CORPO FEMININO NA CULTURA HIP-HOP: UMA ANÁLISE HISTÓRICA, SOCIAL E CINESIOLÓGICA

Monografia apresentada à Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, como requisito para obtenção do grau de Licenciado em Dança.
Orientação: Profa. Dra. Lane Viana Krejcová.

BELÉM-PA
2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Universitária da ETDUFPA-Belém-PA

S237c Santos, Thaysa Cristina Magalhães dos

O corpo feminino na cultura hip-hop: uma análise histórica, social e cinesiológica / Thaysa Cristina Magalhães dos Santos -- 2022.

Orientadora: Profª Drª Lane Viana Krejcová.

Monografia (Graduação) – Universidade Federal do Pará, Instituto de Ciências da Arte, Faculdade de Dança, Curso de Licenciatura em Dança, Belém, 2022.

1. Hip-hop – Cultura popular. 2. Cinesiologia. 3. Movimentos sociais. I. Título.

CDD - 23. ed. 306.4

Elaborado por Rosemarie de Almeida Costa – CRB-2/726

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE
FACULDADE DE DANÇA

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos dose dias do mês de dezembro do ano de dois mil e vinte e dois, às 15 horas, na sala 22, da Faculdade de Dança da Universidade Federal do Pará, reuniu-se a Banca Examinadora constituída pelos docentes: Profa. Dra. Lane Viana Krejcová (Orientadora e Presidente da Sessão); Profa. Dra. Luiza Monteiro e Souza (Membro) e Prof. Wallesson Amaral Alcantara (membro), para proceder à avaliação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado O CORPO FEMININO NA CULTURA HIP-HOP: UMA ANÁLISE HISTÓRICA, SOCIAL E CINESIOLÓGICA, de autoria da aluna Thaysa Cristina Magalhães dos Santos, da turma: 2018, do Curso de Licenciatura em Dança. Iniciado os trabalhos, a Presidente da Sessão apresentou as normas de Defesa do Trabalho de Conclusão de Curso e em seguida convidou a aluna para fazer a apresentação do trabalho. Após a exposição oral, a estudante foi arguida pelos membros da banca, que atribuíram conceito EXCELENTE ao seu Trabalho de Conclusão de Curso, tendo sido assim APROVADO (aprovado/reprovado), conforme normas regulamentares. Nada mais havendo a tratar, eu, Lane Viana Krejcová (presidente da banca), lavrei a presente ata que segue assinada por mim, pelos demais membros da banca examinadora do trabalho avaliado e pela aluna.

Presidente da Banca

Wallesson Amaral
Membro da Banca

Membro da Banca

Thaysa Cristina M. dos Santos
Aluno(a)

Aos meus filhos, Eduardo e Gustavo.

Às mulheres que dançam *breaking*.

AGRADECIMENTOS

À minha mãe, Ana Magalhães, símbolo de companheirismo e força, sem você nada seria possível.

Aos meus filhos, Eduardo e Gustavo, minhas motivações, é por vocês e sempre por vocês.

À Denise Pereira, companheira de luta e sinônimo de sororidade. Agradeço pelas valiosas análises do "social" que contribuíram profundamente para este trabalho.

À Profa. Dra. Lane Krejcova, pelas importantes discussões trazidas para este trabalho, pelas experiências vivenciadas no Grupo Parkinson e pelo incentivo para continuar estudando.

Aos amigos e colegas, que me apoiaram em momentos de dificuldade durante esse período de pesquisa. E a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste estudo.

Muito obrigada!

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso buscou desenvolver, com base na literatura e por meio da análise de minha própria trajetória artística, acervo teórico sobre a atuação do feminino na cultura hip-hop numa perspectiva histórica, social e cinesiológica. Trata-se de pesquisa bibliográfica, exploratória e descritiva, adotando-se a abordagem qualitativa. Utilizou-se ainda a observação participante, notas pessoais e fotografias. Os dados obtidos foram mediados por meio de aproximações teóricas para possíveis análises e compreensão do corpo feminino na cultura hip-hop. O breaking que faz parte de uma cultura que foi criado em um contexto polêmico e com falta de políticas públicas, com o passar do tempo cresce cada vez mais ocupando vários espaços, potencializando artistas e pesquisadores da mesma. Trago também uma reflexão de como esse corpo produz arte, e de que forma se torna filosofia de vida para muitos atuantes dessa dança, relatando de que maneira conheci a cultura Hip-Hop e como a dança que a constitui se tornou minha profissão e principal investigação para estudos. Por fim trago os fundamentos da dança breaking no qual me debrucei a investigar em campo, e tendo como embasamento artigos e livros referente ao estudo da cinesiologia e fisiologia. Conclui-se que o corpo feminino na cultura Hip-Hop, especificamente no elemento breaking, desde a origem dessa cultura é permeado de impasses e impedimentos, seja de cunho social, através do apagamento da participação feminina no surgimento do Hip-Hop; seja de cunho fisiológico e cinesiológico, por meio das diferenças morfológicas do corpo.

Palavras-chave: Hip-Hop; corpo feminino; breaking; cinesiologia; dança.

ABSTRACT

This course conclusion work sought to develop, based on literature and through the analysis of my own artistic trajectory, a theoretical collection on the role of women in hip-hop culture from a historical, social and kinesiological perspective. This is a bibliographic, exploratory and descriptive research, adopting a qualitative approach. Participant observation, personal notes and photographs were also used. The data obtained were mediated through theoretical approaches for possible analysis and understanding of the female body in hip-hop culture. Breaking, which is part of a culture that was created in a controversial context and with a lack of public policies, over time grows increasingly occupying various spaces, empowering artists and researchers of the same. I also bring a reflection of how this body produces art, and how it becomes a philosophy of life for many of those who are active in this dance, reporting how I got to know the Hip-Hop culture and how the dance that constitutes it became my profession and main investigation. for studies. Finally, I bring the fundamentals of breaking dance in which I investigated in the field, and based on articles and books referring to the study of kinesiology and physiology. It is concluded that the female body in Hip-Hop culture, specifically in the breaking element, since the origin of this culture is permeated with impasses and impediments, whether of a social nature, through the erasure of female participation in the emergence of Hip-Hop; be of a physiological nature, through the anatomical differences of the body.

Keywords: Hip-Hop; feminine body; breaking; kinesiology; dance.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Evento realizado para homenagear o *b.boy* Caveirinha…..……..……...……17
Figura 2 - Shiva dos 5 elementos do Hip-Hop……..……....20
Figura 3 - Convite do evento *Back to school Jam* (Aglomeração na volta às aulas).…..……..21
Figura 4 - Foto de Cindy Campbell…….…….……22
Figura 5 - Pelve masculina e feminina……..29
Figura 6 - *B.girl* executando o movimento de *freeze* chamado *air chair*……. 33
Figura 7 - *B.girl* executando o movimento *Freeze* de cabeça……...36
Figura 8 - B.girl executando o Top Rock……...38
Figura 9 - Movimento em todas as direções…….39
Figura 10 - *B.girl* executando o *footwork*……..40
Figura 11 - O joelho……..41
Figura 12 - *B.girl* executando o *freeze*……..42

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FPAB - Federação Paraense de Breaking

IHM - Instituto Hip Hop Que Te Move

UFPA - Universidade Federal do Pará

ATP - Adenosina trifosfato

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO……...12
2 MEMORIAL DESCRITIVO: AS VIVÊNCIAS NA CULTURA HIP HOP……14
3 CULTURA HIP HOP: A HISTÓRIA E O LADO FEMININO……20
4 A FILOSOFIA DA DANÇA BREAKING……...23
5 O CORPO FEMININO QUE DANÇA BREAKING: UMA ANÁLISE A PARTIR DA CINESIOLOGIA……..…28
6 A DANÇA BREAKING A PARTIR DA CINESIOLOGIA……34
7 CLASSIFICAÇÃO DA DANÇA BREAKING E A ADAPTAÇÃO DO CORPO FEMININO AOS SEUS MOVIMENTOS……38
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS……...……..45
REFERÊNCIAS…….…….47
GLOSSÁRIO……...50

1 INTRODUÇÃO

Segundo Romero (1995, p. 78), “o corpo humano é uma parte muito especial do universo, pois nele habita o próprio indivíduo que percebe o mundo”. Ao me aproximar da cultura hip-hop, como indivíduo que percebe o mundo, começo a compreender como ela influencia o corpo da mulher – e desta mulher de forma mais específica – tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Observo sua influência nos modos de agir, pensar, falar, andar, se vestir e de se (me) colocar na sociedade. Essa sociedade contemporânea que está pautada no machismo, enquanto expressão do patriarcado que perpetua relações de dominação e poder via inferiorização, submissão e apropriação das mulheres (BALBINOTTI, 2018).

A partir do momento que me percebo em uma sociedade com valores machistas, que também se manifestam dentro da cultura hip-hop, começo a dialogar profundamente comigo mesma e a questionar sobre as experiências que tive e tenho enquanto participante dessa cultura. No decorrer dos anos de vivência no Hip-Hop e enquanto estudante de Licenciatura em Dança, venho me aprofundando nas questões teóricas de diferentes literaturas e passo a me debruçar sobre situações referentes à cultura, seus componentes históricos e reflexos sociais. Isso me permitiu observar que existe pouco material bibliográfico publicado atualmente sobre o hip-hop. Ademais, constato que o pouco material publicado é majoritariamente de autoria masculina, por mais que existam mulheres muito instruídas e competentes imersas na cultura Hip-Hop.

Depreende-se que as poucas mulheres encontradas na história da cultura hip-hop são relegadas ao papel de coadjuvantes. Quando observamos determinados segmentos dentro da cultura Hip-Hop, tal como o rap, tal situação fica ainda mais evidente, como nos exemplos das cantoras Natasha Ramos, Toya e Vanessa Marquez, que já trabalharam fazendo *backing vocal*[1], com cantores de rap famosos como Justin Timberlake, Nelly, Usher, 2Pac, e que foram totalmente invisibilizadas nos clipes de suas músicas, muitas das vezes sequer aparecem nos clipes, sendo substituídas por imagens de mulheres seminuas.

A pesquisa da qual resulta este trabalho de conclusão de curso emergiu das experiências vivenciadas por esta autora enquanto participante ativa da cultura Hip-Hop, das observações realizadas ao longo dessa participação e do aprofundamento dos estudos voltados à cultura Hip-Hop.

Nesse sentido, propus uma pesquisa cujo objetivo geral foi desenvolver, com base na literatura e por meio da análise de minha própria trajetória artística, acervo teórico sobre a atuação

[1] Traduzido como vocal de apoio, coro de fundo ou coristas: É a função de um integrante, ou apenas convidado de uma banda musical para cantar em parceria com o vocalista principal.

do feminino na cultura hip-hop numa perspectiva histórica, social e cinesiológica. Para tanto, pretendo analisar o papel feminino nos processos históricos da dança *breaking*, realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a cultura hip-hop, sua história e aspectos culturais com um olhar para o papel da mulher nesses processos e analisar a partir de uma base cinesiológica os padrões de movimentos e técnicas da dança *breaking* em sua interação com as especificidades do corpo feminino.

Para o alcance dos objetivos propostos realizou-se pesquisa bibliográfica, exploratória e descritiva, com vistas à descoberta, o achado, a elucidação de fenômenos e/ou a explicação destes. Adotou-se a abordagem qualitativa, buscando dados qualitativos que pudessem possibilitar a compreensão acerca do papel do corpo feminino e o movimento deste corpo na dança hip-hop.

A coleta de dados foi realizada por meio da pesquisa bibliográfica, que teve como fontes principais dissertações, teses, artigos científicos e livros relacionados ao tema. Utilizou-se ainda a observação participante, notas pessoais e fotografias. A observação participante, conforme Lakatos e Marconi (2003, p. 194), "consiste na participação real do pesquisador com a comunidade ou grupo". Ela pressupõe uma imersão profunda do pesquisador na realidade. Após a obtenção dos dados foi realizada a organização destes e suas respectivas análises, designando a articulação entre os dados e os referenciais teóricos da pesquisa, respondendo assim aos objetivos propostos. Nesse sentido, a interpretação e análise dos dados qualitativos foram mediados por aproximações teóricas, os quais permitiram avançar na discussão sobre o corpo feminino na cultura Hip-Hop.

Dessa forma, a pesquisa aqui realizada visa aumentar o acervo teórico sobre a atuação do feminino na cultura hip-hop em uma análise histórica, social e cinesiológica com abordagem qualitativa, com foco no estudo da dança *breaking* em suas características e interação com o corpo feminino.

O texto a seguir traz os resultados da pesquisa realizada, ele está estruturado em 6 (seis) tópicos. O primeiro demonstra as vivências da autora na cultura Hip-Hop. O segundo discute sobre a história da cultura Hip-Hop, evidenciando o papel da mulher no contexto histórico do hip-hop. No terceiro tópico traz a filosofia da dança *breaking*, já o quarto tópico discorre sobre o corpo feminino que dança *breaking*, analisando a partir da Cinesiologia. O quinto tópico evidencia os fundamentos da dança *breaking*, tendo como base a Cinesiologia e, por último, no sexto tópico fala a respeito da classificação da dança *breaking* e a sua adaptação ao corpo feminino.

2 MEMORIAL DESCRITIVO: AS VIVÊNCIAS NA CULTURA HIP HOP

Como escrever cientificamente se sou poeta de um mundo diferente?! (B.Girl Thaysa, trecho de uma composição musical autoral, 2016).

Ao iniciar esse relato, o faço expressando através de especificidades do meu/nosso corpo feminino, carregado de mistérios, medos e sonhos. Alguns dos caminhos percorridos ao encontro de uma dança pessoal. Dançar é minha poesia/paixão, é isso que me diverte. Canto, escrevo, danço tudo que minha alma reflete. Na dança busquei a linguagem para expressar minha comunicação no/com o mundo. Meu amor pela dança surgiu na escola, foi o melhor encontro de todos que já tive até hoje, em minha vida, especificamente o *breaking*[2], porém, outros estilos de dança serviram de ponte, até que o mesmo *breaking* chegasse ao meu encontro. Durante o ensino fundamental, dancei em grupos folclóricos. Foi uma experiência que considero libertadora, pois levava ao espectador, juntamente com o grupo, elementos que manifestavam a alegria e o despertar para várias danças.

Por volta da adolescência, buscava compreender a dança que me impulsionava, e as diversas sensações corpóreas que me trouxessem mais emoção, foi quando conheci o *breaking*, um dos elementos da cultura hip-hop. Este fato ocorreu assistindo *b.boys*[3] dançando na escola pública de ensino fundamental e médio, Escola Ana Teles, o que prontamente despertou meu interesse em aprender, e logo eles me ensinaram movimentos básicos de *top rocking*[4]. Foi a partir destes indutores iniciais de movimento, que comecei a treinar outros, por conta própria, como *drop`s*[5], *footwork*, *slide*[6] e *freezer*[7], logo percebi que não precisava mais buscar outro estilo de dança, pois o *breaking* me completava.

Comecei a dançar *breaking* em 2008 no município de Benevides, onde residia com minha família. Participei do meu primeiro campeonato de *breaking* em Belém, no Parque da Residência, onde acontecia o II Campeonato do Grupo Amazon *B.Boys*, grupo idealizado pelo pioneiro e produtor cultural Ivan Pires. Neste campeonato, não obtive sucesso, foi minha primeira derrota, mas minha primeira experiência na carreira como *b.girl*.

---

[2] *Breaking* é um estilo de dança de rua, parte da cultura hip hop criado por afro-americanos e latinos na década de 1970 em Nova Iorque, Estados Unidos, normalmente dançada ao som de hip-hop, funk ou breakbeat.

[3] O significado dessa e outras palavras encontram-se no glossário ao final deste trabalho.

[4] Dança desenvolvida pela *b.girl* e *b.boy* executada no nível alto.

[5] Transição da dança *breaking*, do nível alto para o nível baixo.

[6] Consiste no deslizamento do corpo sobre o chão.

[7] Consiste em uma parada de corpo em posição de equilíbrio de no mínimo três segundos.

Neste mesmo campeonato, fui informada de que haveria uma seletiva para adentrar no projeto chamado Kurumim *Crew*, idealizado por Ivan Pires, do Amazon *B.Boys*. Desde então, comecei a competir com o grupo Kurumin/*Amazon Crew*, em campeonatos pelo interior do Pará, onde sempre colecionamos vitórias e, deste modo, nos tornamos cada vez mais conhecidos.

No ano de 2011 participei da minha primeira batalha na categoria *b.girl*, no campeonato *Jungle Kings*, idealizado por Ivan Pires, no qual fiquei em 2°lugar. Posteriormente, no mesmo ano, obtive uma realização na minha carreira como *b.girl*, participei da primeira *Batom Battle*, que ocorreu em Brasília no Distrito Federal, realizada pela *b.girl* FabGirl, onde participei de um filtro com *b.girls* do Brasil inteiro e passei, mas perdi na batalha principal. Recordo que, quando cheguei a Brasília, na primeira edição da *Batom Battle*, fiquei hospedada na casa de uma *b.girl* chamada Sandra Kelly, onde socializei com outras *b.girls* do Brasil, e ouvi sobre dificuldades das mesmas na cena hip-hop, em questões financeiras entre outras coisas.

No primeiro dia, todas nós participamos do *workshop* das *b.girls* Nitro e Louise, ambas de Brasília-DF, logo em seguida, fomos a um passeio turístico. Lembro-me que, durante o passeio, passamos em uma rua onde estava ocorrendo uma disputa de bateria, de imediato descemos do ônibus para dançarmos no meio da disputa, e havia uma rede de TV cobrindo o evento. Visitamos o Planalto Central, tiramos fotos, dançamos. Nesse período, adquiri muitos conhecimentos e pude fazer muitas amizades com *b.girls* do Brasil todo, isso me motivou a voltar a Belém-PA e ministrar aulas de *breaking* para outras meninas.

Vale ressaltar que já ganhei campeonatos junto com o grupo em diversos municípios, como: Moju, Abaetetuba, Castanhal, Marituba, Ananindeua, etc. Recordo que em 2010, no campeonato Paraobreak, realizado em Parauapebas, pelo Marcos *Play*, participei na categoria 8 vs 8, e observei que não havia outras *b.girls*. Nesse campeonato, o grupo ficou em segundo lugar.

Em 2015, volto a ministrar aulas de *breaking* no Instituto Vila da Barca[8]. Neste local aconteciam aulas de dança, graffiti e artes marciais. O espaço onde ocorriam as aulas era em um prédio com estrutura de três andares abandonado, onde pessoas em situação de rua se abrigavam. Neste espaço foi feito um mutirão para limpar e higienizar o local, arrecadamos também alimentos para cestas básicas que, logo em seguida, foram doados para famílias em situação de vulnerabilidade econômica da vila. Iniciamos o projeto cultural, onde atuei até o ano de 2017, levando lazer e arte para crianças, adolescentes e jovens. Compreendo a importância deste projeto

[8] A Vila da Barca é uma comunidade localizada na cidade de Belém/PA, é conhecida pelas casas construídas sobre palafitas, estivas de madeira com pontes e estacas no terreno alagado que seguram essas estruturas improvisadas e os corredores por onde a população trafega. O Instituto Vila da Barca é uma instituição que atua nesse território e tem como objetivo promover a formação, expressão e lazer para crianças.

para a comunidade, pois em nossos diálogos, meus alunos diziam como se sentiam bem e felizes, com tudo que aprenderam no projeto.

Ainda em 2017, mudei-me para o bairro do Guamá[9], onde tive uma pausa nas atividades culturais, pois estava gestante do meu segundo filho e foi período também que passei no vestibular para cursar Licenciatura em Dança na Universidade Federal do Pará (UFPA). Em 2018, através de redes sociais, conheci o programa LUAMIM[10] Neste espaço, pude iniciar um trabalho voluntário, como professora de *breaking*. Seguindo o relato, no ano de 2018, ministrei uma oficina de *breaking* no Curro Velho[11], utilizando metodologias que aprendi na licenciatura.

Atualmente, integro a comissão que está criando a primeira Federação Paraense de *Breaking* (FPB) do Estado do Pará. A convite do produtor cultural Ivan Pires, que sempre me apoiou para que eu desse continuidade na dança, fui eleita vice-presidenta da federação. Acredito que a partir da atuação nesta instituição posso promover a prática da dança *breaking* em sua modalidade esportiva, educacional e cultural; além de desenvolver atividades diversas, como atividades artísticas, simpósios, cursos, seminários, estágios, dentre outros.

Neste ano de 2022 tive a oportunidade de criar e ser eleita presidenta do Instituto Hip-Hop que Te Move (IHM) que tem como objetivo disseminar a cultura hip-hop, promover ações socioassistenciais e desportivas da modalidade *breaking*. Acrescenta-se que o instituto é composto por 90% (noventa por cento) de mulheres, desta forma seguimos disseminando a cultura e fortalecendo a categoria de *b.girl*.

Ao analisar a minha experiência como arte educadora, sinto-me cada vez mais instigada a aprender, pesquisar e estudar formas de como aprimorar e desenvolver meu trabalho com a dança como elemento de transformação social, pois neste meu processo de vivência com trabalhos voluntários em bairros periféricos como Guamá, Jurunas, Vila da Barca e interiores como Benevides, Benfica e Santa Bárbara, presenciei e convivi com alunos que não alcançaram a idade adulta, fatalmente morreram adolescentes (em sua maioria negros, pertencentes a famílias pobres e que vivenciavam situações de preconceitos, até por sua forma de se vestir), vítimas da violência em suas diversas manifestações. E, também, mulheres que pararam de estudar ou sofreram algum tipo de violência familiar e/ou doméstica. Neste período da vida, perdi amigos que faziam parte da cultura hip-hop e que creio que tinham um grande futuro, esses mesmos que foram vítimas de tais atrocidades. E por eles aqui lembrados, tais como: *b.boy* Caveirinha, *b.boy* eletrizante, *b.boy* Passa Dias, *b.boy* Menor.

---

[9] Bairro mais populoso de Belém do Pará.

[10] Programa de extensão vinculado à Faculdade de Serviço Social da UFPA, que atua na área de educação e cultura.

[11] Instituição vinculada à Fundação Cultural do Estado do Pará onde ocorrem oficinas de artes, linguagens e ofícios.

Figura 1 - Evento realizado para homenagear o *b.boy* Caveirinha.

Fonte: Ivan Pires.

Diante dessas vivências, chego a uma fase da vida em que desejo apenas compartilhar dos meus conhecimentos para que outros jovens e outras mulheres possam viver seus sonhos de artistas, conscientes dos seus direitos, acreditando que é possível outra forma de existir nesta sociedade, compreendendo e se vendo como componentes importantes na cultura. E nesse contexto, acredito na cultura hip-hop como um dos elementos para a vivência dessa conscientização.

Ademais, pautada em minhas vivências e estudos, creio ser necessário que cada vez mais as mulheres que representam essa cultura pratiquem o quinto elemento, que é o conhecimento, e tenham embasamento para defender a nossa cultura, de tal forma que aqueles que discriminam o movimento hip-hop desenvolvam um outro olhar, enxergando a beleza desta cultura aprendendo com as diferenças de raça/etnia, orientação sexual, religião, gênero e deficiência. Em 2019 em entrevista à Red Bull TV, pertencente a empresa de nome homônimo, que atualmente é organizadora do maior evento competitivo de *breaking* no Brasil, Ana Garcia (*b.girl* norte americana), mais conhecida pelo seu nome artístico Rokafella, afirma:

> [...] O primeiro conselho que dou é que se deve debruçar na história e estudar. Lá [nos Estados Unidos], o hip-hop nasceu por conta da opressão e muitos dançarinos não sabem disso, eles estão no lado competitivo e são trabalhadores autônomos, mas não tiveram tempo de aprender sobre o que as pessoas fizeram no passado para levar sua cultura para onde ela está agora. (Entrevista à Red Bull TV em 24 de janeiro de 2019)

Assim como a *b.girl* RoKaFella, me reconheço e recordo quando iniciei, como professora de dança, e comecei a me debruçar sobre o estudo da cultura hip-hop. Foi nesta época que tive o primeiro contato teórico sobre a cultura, pois não queria apenas ensinar movimentos, mas queria mostrar também, para quem participava das aulas, como nasceu a cultura hip-hop e algumas curiosidades sobre a mesma, assim como seus precursores em geral. Ainda, diversas questões que

atravessam este corpo feminino também se fizeram e se fazem presentes em diversos momentos, e que compelem a analisar a partir de diversos aspectos o papel feminino nessa cultura que vem de uma natureza de resistência às questões sociais, e que desejo focar no endereçamento dessa resistência associada às questões do gênero feminino numa cultura que nasce de uma sociedade patriarcal.

Por muitos anos, me vi coadjuvante na cena do hip-hop, o que me provoca a levantar a questão: em que momento a figura feminina passará a obter respeito e se tornar protagonista na cena? Acredita-se que para haver tal mudança, deverá ser desenvolvido um processo de reeducação e revisão de valores, mas compreende-se que isso leva tempo, que é um processo lento. Entretanto, um processo necessário que possibilitará o reconhecimento das mulheres, enquanto atuantes na cultura. RoKaFella, em entrevista à Red Bull em 2019, ilustra um pouco sobre como é estar inserida nos espaços de competição dentro da cultura Hip-Hop. Ela diz:

> [...] você precisa se estabelecer e estar presente para que as pessoas lembrem-se do seu nome, e em seguida construa o personagem aprendendo a aceitar críticas e a eliminar a negatividade. Você tem que aprender a crescer com isso, me tornei mais mulher por conta disso, *breaking* é um ensino sobre interação, rejeição e humilhação e como se reconstruir e voltar a isso tudo novamente. (Entrevista à Red Bull TV em 24 de janeiro de 2019).

É nesse intuito, como o descrito por Rokafella, que busco a autoafirmação na cena do hip-hop, buscando evidenciar o protagonismo feminino nessa cultura. A adoção dessa teleologia inclui o compartilhamento dos meus conhecimentos teórico-práticos referentes ao *breaking* para outras mulheres que possam também partilhar com outras suas experiências com a arte. Considera-se que esta é uma maneira de trabalhar com uma perspectiva melhor, com o objetivo de provocar mudança de valores.

A artista norte americana Asia One, considerada uma pioneira na cena Hip Hop, em entrevista à Red Bull TV em 2018, afirma que se tornou uma *b.girl* porque queria mudar sua vida e queria fazer algo espetacular com isso, que sentisse que valeria a pena, ao invés de apenas festejar e sair. Ela conta que sempre amou o hip-hop, então buscou adquirir habilidades e conhecimentos e representar. A exemplo desta pioneira, desejo representar a cena hip-hop e me tornar uma *b.girl* de renome, e ganhar os maiores campeonatos do meu estado.

Ainda segundo Asia One ao site da Red Bull Bc One: “quando comecei não havia uma cena de *b.girl*, havia algumas *b.girls* espalhadas pelos Estados Unidos e internacionalmente”. Dessa forma, inicio essa busca por observar minha própria trajetória na dança e criar, por meio da pesquisa, um diálogo entre a cultura hip-hop, suas perspectivas históricas e sociais, o corpo feminino e a cinesiologia.

Na filosofia Merleau-Pontyana, nós não estamos diante do nosso corpo, pois estamos no

nosso corpo, ou melhor, somos o nosso corpo. Me alinho com a ideia do autor de que somos nosso corpo, e se faz necessário, enquanto papel feminino, abrir novos caminhos para que corpos de mulheres ocupem cada vez mais espaços no hip-hop. Nós somos o corpo *b.girl*, ou seja, nós também somos a cultura hip-hop, não somente estamos diante dela como meras pessoas que assistem ou têm empatia pela mesma, pelo contrário, nós estamos envolvidas, dia após dia, lutando por espaço e reconhecimento.

Vale ressaltar ainda que o *breaking* é uma dança completa do ponto de vista da fisiologia do exercício. Quem pratica passa por treinamentos duros, que incluem diversos elementos fundamentais dos movimentos corporais como saltos, giros de mão, cabeça, cotovelo, punho, costas, dentre outras partes do corpo; bem como valências físicas como força, resistência, potência, elasticidade entre outros o que requer muito preparo físico e consciência corporal e de movimento.

Analisar a adequação dessas técnicas que foram criadas a partir de corpos masculinos e suas possíveis diferenciações para o corpo feminino também se faz necessário como elemento de reconhecimento e inclusão do papel feminino na cultura hip-hop.

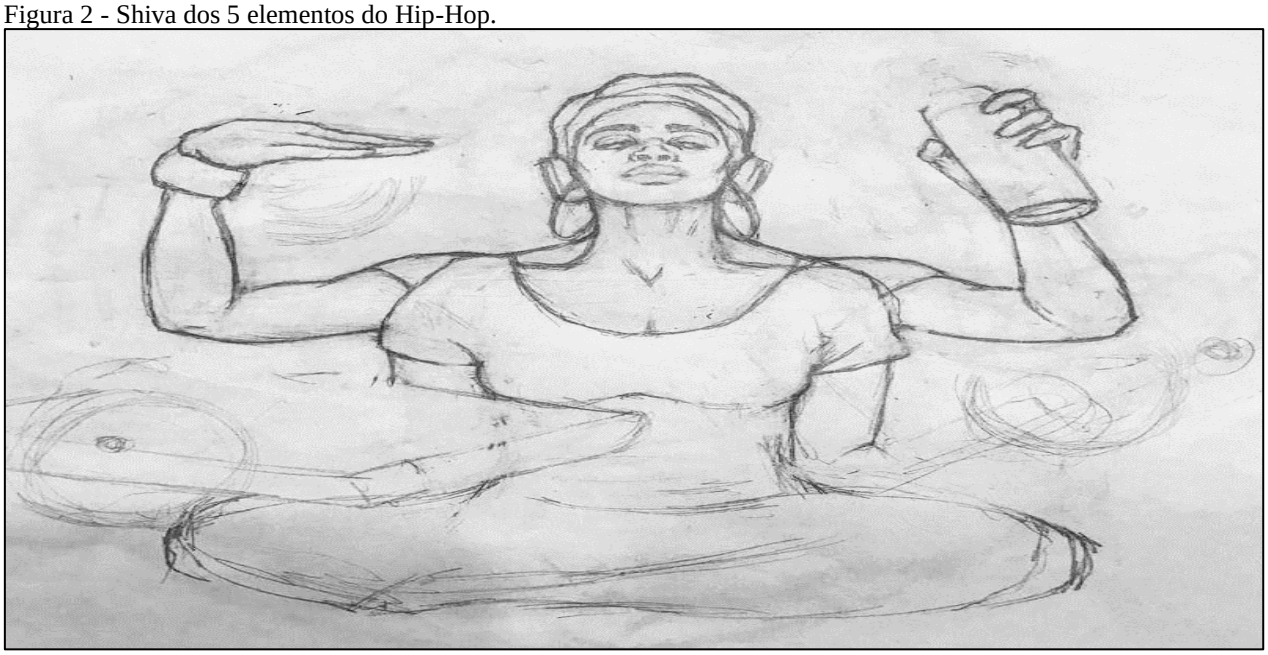
Acho válido ressaltar que sou mãe solo, com dois filhos pequenos para cuidar e sustentar. Reconheço que a maternidade, como bem explicam diversas autoras, traz uma enorme carga de responsabilidade relativa ao desenvolvimento dos filhos para a mulher (PEREIRA, 2019). Imersa na responsabilidade materna, por assim dizer, vi a quantidade e a qualidade dos meus treinos serem significativamente reduzidas. Por esta razão, me afastei do grupo, ou como é chamado na cena *breaking*, da *crew*, a qual permaneci por dez anos, e me afastei temporariamente das competições. Todavia, consegui aumentar meu desempenho nos estudos, na pesquisa da cultura hip-hop, esta que mudou meu comportamento e meu estilo de vida, e é justamente ela que trago até hoje no meu corpo feminino. Dessa forma, quero discutir e problematizar o papel das mulheres no desenvolvimento e divulgação dessa dança.

Parto de questões que me norteiam, a exemplo: como encontrar soluções observando minha dança, em uma cultura machista da sociedade capitalista, onde a mulher mesmo depois de tantas lutas, continua tendo dificuldades em se inserir como profissional no mercado da dança, que inclui o *breaking*?

3 CULTURA HIP HOP: A HISTÓRIA E O LADO FEMININO

O Hip-Hop é uma cultura que engloba 4 (quatro) elementos núcleo, a saber: Deejayin, Emeceein, Breakin e Graffith Art. Esta cultura não tem fronteiras de raça/etnia, religião, geografia, classe ou gênero, por isso ela se desenvolveu e expandiu-se, empoderando muitas pessoas ao redor do mundo.

Figura 2 - Shiva dos 5 elementos do Hip-Hop.



Fonte: Site Shiva Five

Apesar de ser um desenho inacabado, a imagem acima, de uma mulher com turbante e aparentemente preta, representa a junção dos elementos da cultura Hip-Hop, demonstra que um elemento não existe sem o outro, eles se somam como um só corpo, sendo o conhecimento, o elemento ligado à todos os núcleos.

Esta cultura surgiu entre as décadas de 1960 e 1970, na cidade de Nova *York*, nos Estados Unidos, durante a crise econômica desencadeada no país a partir de 1960. Surgiu no bairro do *Bronx* durante a década que podia ser descrita com a expressão do importante escritor inglês do século XIX Charles Dickens: “Era o melhor dos tempos, era o pior dos tempos”, pois a parcela empobrecida dos americanos, em sua maioria negros e latinos, vivenciavam uma situação de abandono com obras estruturais mal planejadas nos seus bairros, incêndios, e violência urbana extrema.

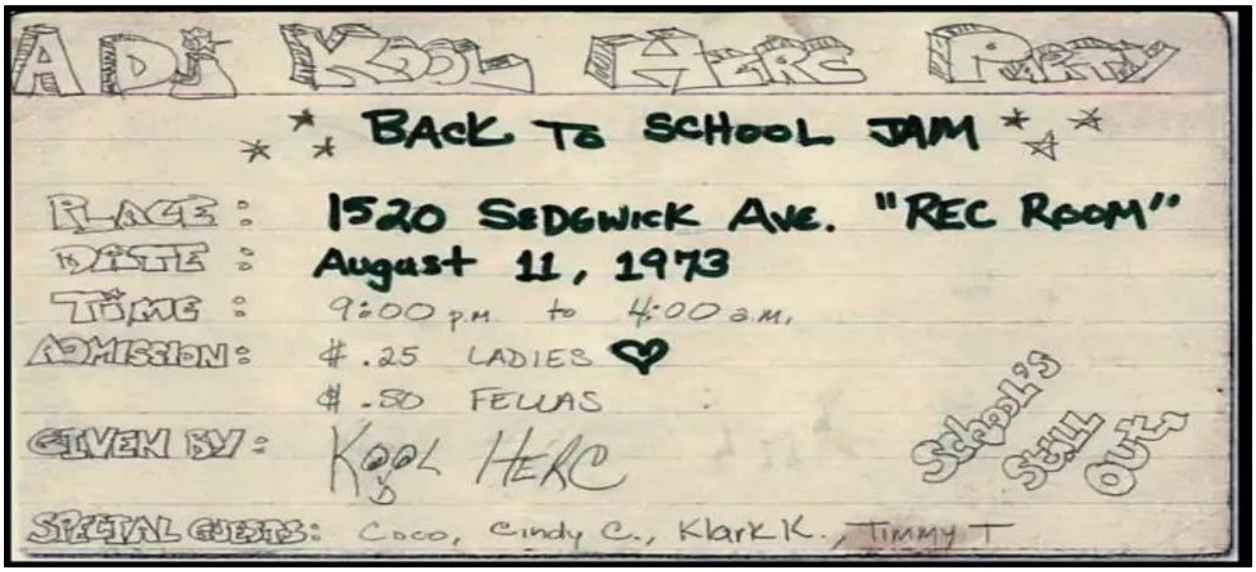
Diante dessa realidade, os jovens que buscavam alternativas de entretenimento, costumavam circular em festas entre os bairros nova-iorquinos. Nesse cenário, uma festa específica começou a fazer muito sucesso entre estes jovens: as festas do Dj jamaicano Kool Herc (Clive Campbell), que mais tarde teria participação ativa no marco de nascimento do movimento

Hip-Hop.

O acontecimento que demarca o nascimento da cultura Hip-Hop foi o aniversário de Cindy Campbell, irmã de Clive Campbell. Cindy organizou sua própria festa de aniversário com o objetivo de gerar fundos para subsidiar o seu retorno às aulas do ensino regular e conseguir se manter financeiramente. Investiu 25 dólares e comprou comidas e bebidas, com a ajuda do pai conseguiu o local, confeccionou os convites e convidou seu irmão DJ Kool Herc para animar a festa.

O aniversário de Cindy Campbell é considerado o nascimento da cultura Hip Hop, porque foi ela quem organizou o evento e convenceu seu irmão a tocar no *Bronx*, o qual teve um grande papel na festa, tocou os melhores ritmos da noite, deixando a platéia completamente entusiasmada, mas Cindy Campbell foi a peça que originou o Hip-Hop em 11 de agosto de 1973, data que se consolidou como momento histórico desta cultura. No decorrer da história Cindy foi considerada a primeira produtora de eventos de Hip-Hop, ela também foi *b-girl* e grafiteira. A imagem abaixo ilustra o convite do evento.

Figura 3 - Convite do evento *Back to school Jam* (Aglomeração na volta às aulas).



Fonte: Site Rapdab

Conforme descrição: “Na festa, Herc tirou a agulha do toca-discos, voltando manualmente para o início do break, assim repetindo várias vezes os trechos que achava mais interativos. Utilizando dois discos iguais em dois aparelhos, Kool Herc readaptou as batidas da canção “Give it up op Turnit Loosse”, marcando a primeira festa de Hip Hop. Imagem do site https://www.rapdab.com.br/2022/08/11/11-de-agosto-1973-nascimento-do-hip-hop.

O evento idealizado por Cindy Campbell (imagem abaixo) foi de extrema importância para a cena Hip-Hop, pois a partir da realização e do sucesso da sua festa intitulada *Back To School Jam*, ela produziu outras *block parties*[12] criando espaços de socialização e oportunidades de lazer

[12] Block Parties: Festa de quarteirão ou festa de rua.

no próprio bairro e hoje no mundo todo. O local onde foi produzida a festa, hoje é ponto turístico, considerado lugar de nascimento da cultura Hip-Hop, esta que se disseminou pelo mundo inteiro, ganhando influências de culturas regionais aonde chega.

Figura 4 - Foto de Cindy Campbell.

Fonte: Lima (S/D)

Importante evidenciar que o pioneirismo de Cindy Campbell no nascimento da cultura Hip Hop foi silenciado durante muitos anos, como evidencia a literatura especializada[13]. A história, que é contada por homens, uma vez que se vive numa sociedade patriarcal e machista, delegou a ela o simples papel da irmã daquele que foi considerado o pioneiro da cultura Hip-Hop, o DJ Kool Herc, considerado o pai do Hip-Hop na literatura. Segundo Santos (2021, p. 40):

> [...] É comum a atribuição da designação de "pais, tios e padrinhos" para o Hip Hop, existindo, inclusive, disputas em relação ao "mito fundador" ser atribuído a Afrika Bambaataa ou a Kool Herc – na minha concepção, a trajetória de ambos permite protagonismo em relação à criação do movimento. Porém, pouca informação se tem sobre as "mães, tias e madrinhas". Uma breve pesquisa na internet pode apresentar Cindy muitas vezes ao lado de seu irmão Kool Herc em fotografias e matérias onde o indicam como o primeiro DJ, mas dificilmente tem-se a explicação sobre quem é a mulher ao seu lado.

Ressalta-se que o contexto histórico influencia profundamente nesta situação, uma vez que as mulheres não tinham tantos direitos consolidados nesse período, em meados da década de 1970. Por meio da situação de Cindy Campbell, demonstra-se mais uma vez que a história sempre relega às mulheres o papel de apoiadora e incentivadora das conquistas masculinas, sendo o homem quase sempre o pioneiro. A história não mostra as narrativas femininas. Felizmente com o avanço do Movimento Feminista e de Mulheres, pode-se perceber tais equívocos e apontar outras narrativas.

[13] Gomes e Chaves (2020) e Santos (2021).

4 A FILOSOFIA DA DANÇA BREAKING

A cultura Hip-Hop possui um *ethos* dominante, um modo de viver esta cultura. Desde o seu surgimento, *bgirls* e *b.boys* cultuam diversos hábitos que passam de geração em geração. Existe o respeito de se chegar no local onde está tendo treino, seja em uma praça ou local fechado, cumprimentar a todos, mesmo aqueles que não se conhecem. As vestimentas também demonstram o *dress code* da cultura Hip-Hop, as roupas são carregadas de influências, tais como os *breakers* (*b.boy* e *b.girl*) se vestiam antigamente, roupas largas e acessórios como lenços coloridos.

Cultua-se o hábito de criar movimentos em busca de originalidade, inclusive muitos movimentos têm nomes de *b.boys* e *b.girls* como por exemplo o Hong Tem, que é um *freeze*[14] que o *b.boy* Hong Ten usa com diversas variações em uma só base, ficando famoso por esse movimento. Outro é o Baby Love, criado pela *b.girl* Baby Love, é um passo de *footwork* conhecido mundialmente.

Muitos *breakers* evitam tomar a base de um movimento criado para não serem acusados de plágio, portanto os envolvidos nesta dança dedicam horas do seu dia praticando os fundamentos aprimorando sua técnica até chegar em um resultado final, com a realização de movimentos limpos, explosivos de *top rock*, *footwork* e *freeze*, *power moves*, participam de *cyphers* e eventos de dança para mostrar suas habilidades.

Ainda sobre essa cultura riquíssima, se tratando de campeonatos é compromisso dos *breakers* se prepararem para sua participação, por ser um evento competitivo muitos não se contentam somente em participar e se divertir, muitos tem o objetivo de passar de fase ou ganhar o primeiro lugar.

Breaking é compromisso e responsabilidade, principalmente para quem é atuante em campeonatos, tais como *Red bull Bc One*, criado em 2004 e atualmente o maior evento de *breaking* do mundo, que seleciona os melhores *breakers* de cada país para disputarem uma final super concorrida e eleger o melhor *b.boy* e a melhor *b.girl* do mundo na disputa 1vs1.

O Hip-Hop, por ser uma cultura de rua, apresenta a predominância masculina em seus cinco elementos: *breaking, DJ, rap, graffiti* e conhecimento, uma vez que perante a sociedade patriarcal os papéis sociais dados às mulheres sempre foram os papéis de mãe e cuidadora, relegando os corpos femininos à espaços da vida privada como a casa. Historicamente as mulheres podiam somente reproduzir, amamentar e cuidar de filhos, sendo submissas aos homens nessa sociedade

[14] É um dos fundamentos da dança breaking que consiste em congelar determinado movimento no mínimo por três segundos.

machista. Tal situação pode ser ilustrada a partir de um relato de uma *b.girl* da cena paraense gravado em julho de 2022. De acordo com a mesma:

> Passando para um relato pessoal, quando comecei a dançar meus pais não me deixavam treinar, pois tinha outros afazeres, depois que viram que eu conseguia fazer tudo e treinar *breaking*, meus pais deixaram. Quando iniciei na dança já tinha uma filha, que ia completar um ano, não tinha ninguém para cuidar do papai, então aluguei uma casa e comecei a cuidar do meu pai que é PCD[15], ficou puxado a rotina no começo pois eu não sabia como cuidar dele, depois com o tempo me acostumei a cuidar dele, dos meus dois filhos e do meu marido, e enfim treinar *breaking*.

Observa-se que as *b.girls* ainda são minoria nos campeonatos, como o Red Bull Bc One, neste a categoria *b.girl* foi inserida somente em 2018, na ocasião a vencedora da batalha foi a *b.girl* Ami do Japão. No ano de 2019 na seletiva nacional da Red Bull, a *bgirl* Isabela Rocha, conhecida como *b.girl* Itsa venceu o campeonato, garantindo uma vaga para a disputa no internacional. Em entrevista a Red Bull TV em julho de 2020 Itsa disse:

> A primeira dificuldade é se manter no cenário da dança sendo vista como mulher e, portanto, como objeto sexual, frágil, e muitas vezes como alguém de baixo nível técnico. Se assumir como não-binário no meio, também, tem sido um desafio. Muitas pessoas ainda não sabem e não procuram saber sobre as diversas identidades de gênero que existem e, por isso, acabam excluindo essas pessoas da comunidade Hip-Hop e *breaking* no geral. (ITSA, 2020)

No ano de 2020 a batalha de *b.girl* da Red Bull Bc One foi produzida no formato *online*, chamada de *E-battle*, e teve mais de 800 *b.girls* inscritas, sendo assim a concorrência para uma vaga foi bem maior. Isso se deu graças a facilidade que o formato *online* traz, pois muitas meninas e mulheres não têm como viajar para participar das seletivas no formato presencial. Dessa forma, no formato *online*, elas tiveram a oportunidade de participar de qualquer lugar do mundo.

Na *E-battle* foram selecionados 60 vídeos, os quais demonstravam as performances das *breakers*, e a *b.girl* Nathana de Belo Horizonte foi a única brasileira a ser classificada no Top 16. Em uma conversa via bate papo na rede social *Instagram* em março de 2020, Nathana falou sobre a sua classificação:

> Foi uma sensação muito louca, claro que não é a mesma *vibe*, a mesma energia de um evento presencial, mas a gente tem que aproveitar essas plataformas virtuais, pra gente estar na ativa e poder representar o nosso país, e se motivar também nesse momento meio conturbado, no qual a gente está vivendo. Então a vontade de ganhar, vontade de dar o meu melhor, vem lá do fundo, porque não tem público, vem do fundo da minha alma.

Evidencia-se que ao longo do tempo a cultura Hip-Hop foi se expandindo para diversos países e atualmente a dança *breaking* também é disseminada no mundo inteiro. Porém, deve-se

[15] Pessoa com Deficiência.

reconhecer a expressão da desigualdade de gênero dentro deste tipo de dança, diante disso, para as meninas e mulheres que a praticam fica evidente que elas precisarão enfrentar diversas barreiras.

Além disso, reflete-se sobre a participação feminina nos campeonatos, por exemplo, para que se realize a categoria *b.girl*, deve-se ter no mínimo 8 (oito) *b.girls* inscritas no campeonato, exigindo uma participação efetiva das meninas e mulheres. Entretanto, para que haja essa participação, as meninas e mulheres, antes de tudo, devem tomar consciência da sua importância e de seu papel nesse cenário, compreender que os espaços dos campeonatos não são espaços somente masculinos. Então quanto mais mulheres que dançam *breaking* se conscientizarem, melhores serão os resultados na cena, além de abrir possibilidades de enfrentamento ao machismo. Segundo Santos (2015, p. 26):

> As ideologias discriminatórias relativas a sexo, cor, religião entre outras ainda existentes, principalmente na dança, podem contraditoriamente atuar em mão dupla, às vezes reproduzindo os valores burgueses e ditatoriais *queer*, outras vezes possibilitando-nos conhecermo-nos, a nos observar enquanto encaixes da chamada força no abdome da coerção, das leis de impedimento e da moral religiosa que apenas o machismo se estruturou como ideologia do sistema patriarcal (sistema de organização social e econômico que delegou aos homens o poder econômico e o controle social). A existência de diferentes espaços artísticos de dança, não apenas nos possibilita conhecer a nós mesmas, nossos limites, como também nos ensina a arrancar os vícios de sermos manipuladas (os) a aceitar e obedecer ao que nos pedem para fazer. Decodificar o que nos foi ensinado, impulsiona-nos ir em busca de outros conhecimentos que nos tornem pessoas críticas, autocríticas e observadoras atuantes de nossa cidadania.” (SANTOS, 2015, p. 26)

E é justamente essa autocrítica que os movimentos feminista e de mulheres vem promover. Com o passar dos anos cresce a luta das mulheres pelos seus direitos, hoje tem-se avançado em questões relativas à independência social e profissional. Enquanto produto humano, o patriarcado e o machismo também se expressam dentro da cultura Hip-Hop. Mas graças à tomada de consciência de muitas mulheres que fazem parte dessa cultura, observa-se que se tem avançado na abertura de espaços dentro dessa cultura para as mulheres.

À vista disso, hoje, muitas mulheres da cultura Hip-Hop atuam como produtoras culturais, professoras, cientistas entre outras funções que são relevantes para que o movimento Hip-Hop continue acontecendo. São responsáveis por uma revolução no cenário cultural gerando renda e oportunidades para muitos envolvidos nessa cultura. É importante compreender que a mulher tem um papel importante dentro da cultura Hip-Hop, e que a mesma deve disseminar a cultura com suas próprias características de gênero. Conforme Dias (2019, p. 155):

> Na medida em que as mulheres começaram a se envolver com a dança, passaram a entrar em confronto com o corpo educado na delicadeza, na suavidade, na ternura, na família, no Estado e na religião. A dança *breaking* acaba rompendo totalmente com os valores femininos que proíbem que as meninas dancem até o chão ou que se expressem com movimentos violentos, fortes e compulsivos. (DIAS, 2019, p. 155).

Apesar dos avanços, compreende-se que dada a desigualdade de gênero, muitas mulheres que dançam *breaking* estão sobrecarregadas de tarefas, principalmente domésticas, e ainda não encontram o apoio necessário para se manter no movimento Hip-Hop. O resultado disso é que elas param de dançar ou até conseguem permanecer na cultura, mas atravessando muitas dificuldades. Conforme Gilroy (2009) apud Wanderley dos Santos (2009, p. 50), fazendo uma análise do cenário social estabelecido no *breaking*:

> No que tange à questão racial, há de fato uma variedade de raças e classes nesta dança onde tais categorias não operam, conforme apontado anteriormente. Elas, no entanto, não desapareceram, mas apenas se diluem momentaneamente no *breaking*. No entanto, quando se investiga as relações de gênero, uma linha dura se apresenta. Isso não é muito diferente do que se encontra em outras culturas juvenis urbanas como os punks, os skinheads, os emos e também no movimento Hip-Hop: um "tom misógino e [uma] tendência (sic) masculinista.(GILROY, 2009, p. 176).

Ademais segundo Weller (2005) apud Gilroy (2009, p. 50):

> "Portanto, é o mesmo reducionismo imaginário hegemônico presente na sociedade, à qual esses grupos tendem a se opor. Assim, o lugar demarcado para as mulheres nessa cultura juvenil, é, em sua maioria, secundário. Para Weller (2005), isso se dá em função de que boa parte dessas tribos tem um caráter agressivo e contestador. Tais características são opostas às ideias constituídas sobre as mulheres, tidas como meigas, fracas, apaziguadoras e sensuais. Esse imaginário acaba por inibir a ação das mulheres." (GILROY 2009, p.50).

Porém, as experiências pessoais vivenciadas na cultura Hip-Hop, levam a acreditar que seja possível outra forma de sociabilidade. Observa-se de perto *b.boys* que somam no fortalecimento da cena das *b.girls* dentro do estado do Pará. Também assiste-se a grandes acontecimentos que marcaram o protagonismo das mulheres que dançam *breaking*, como, por exemplo, a conquista da medalha de prata na modalidade *breaking* categoria individual pela *b.girl* Livia Gadelha em maio de 2022 no campeonato Mundial Escolar de Gymnasiade na França. A atleta dança *breaking* desde os 4 (quatro) anos de idade e sempre contou com o apoio de seu pai e tio que são *b.boys* e não medem esforços para fazer com que ela participe de eventos de dança, e garanta sua vaga nas olimpíadas em Paris. Assim, constata-se que, conforme diz Bell Hooks (2000):

> Embora o sujeito feminista historicamente seja a mulher, ou melhor, as mulheres em suas diversas e múltiplas identidades, o feminismo é para todos e todas, e interessa também aos homens, uma vez que eles também são sujeitos de gênero, ocupando essa posição, em geral, como opressores. Contudo, sem uma educação feminista que transforme os homens, as relações de desigualdade não mudarão. (BELL HOOKS, 2000).

É com esta perspectiva que se acredita ser possível a conquista de outra forma de sociabilidade pautada no respeito às mulheres e na ampliação dos seus direitos. Dito isto, passa-se

a discutir e trazer dados qualitativos a respeito dos fundamentos da dança *breaking* e sua análise a partir de um olhar para o corpo feminino pautado na cinesiologia para observação de suas características diretamente relacionadas ao movimento.

5 O CORPO FEMININO QUE DANÇA BREAKING: UMA ANÁLISE A PARTIR DA CINESIOLOGIA

Cinesiologia é o estudo do movimento humano. Cada indivíduo tem uma forma própria de se mover e conhecendo cada movimento humano como acontece é possível realizar correções para melhorar a qualidade dos movimentos corporais. Conforme Liberali e Vieira (2016, p.15):

> A finalidade da cinesiologia é melhorar o desempenho humano, inclusive na prevenção de lesões, por meio da compreensão das forças que atuam sobre um objeto ou o corpo humano. A cinesiologia pode analisar os mais variados tipos de distúrbios dos estados de energia e de órgãos do corpo por meio do teste muscular, apesar de responder, aproximadamente, por 10% de todo o seu campo de atuação e atuar nas mais diversas áreas profissionais de saúde.

A cinesiologia analisa as forças que influenciam o movimento do indivíduo, desta forma pode-se através da compreensão do movimento, seus limites e possibilidades evitar lesões e melhorar a qualidade do movimento, percebendo o corpo no espaço. Ou seja, ela possibilita um melhor entendimento de como o corpo se move no espaço e este conhecimento é fundamental para os praticantes de dança, pois permite expandir a técnica de seus movimentos e desenvolver seu potencial na dança.

Basicamente, os movimentos do corpo humano acontecem em três planos de movimento cardinais: Sagital ou anteroposterior, coronal ou frontal e transverso. Os sistemas de base para a geração do movimento incluem o sistema esquelético, sistema articular e sistema muscular. Para compreender melhor o movimento do corpo e o desenvolvimento das habilidades como dançarino, é necessário ter um conhecimento básico sobre esses sistemas e seu funcionamento.

Os ossos possuem rigidez e elasticidade, servindo como alavanca para seus músculos. Os músculos geram a força que impulsiona o movimento através de suas contrações, provocando os movimentos das alavancas (ossos), que ocorrem de acordo com os limites articulares, delimitados por sua vez pela morfologia e constituição tecidual das articulações.

Para os sistemas que compõem o sistema locomotor, os corpos masculino e feminino apresentam diferenças anatômicas e fisiológicas relevantes, e essas diferenças afetam os gêneros, os movimentos e as ações de diversas maneiras. Por exemplo, o corpo masculino apresenta massa muscular mais avantajada em relação ao feminino, devido aos níveis mais elevados de testosterona. De acordo com o Hall (1946, p. 1089):

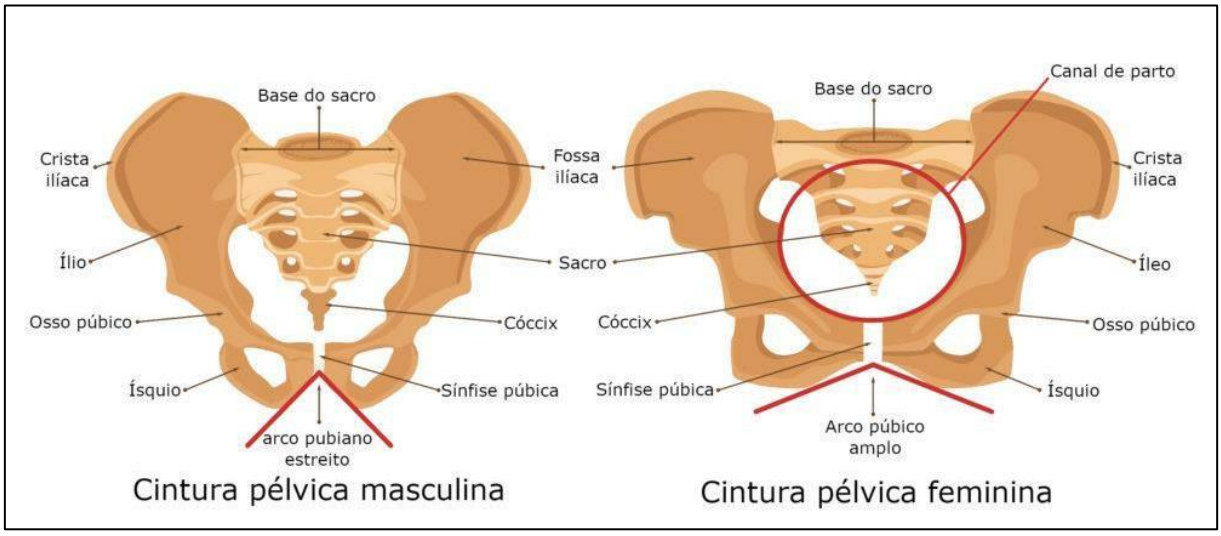
> A testosterona secretada pelos testículos masculinos possui um importante efeito anabólico, causando um aumento do depósito de proteínas em todos os tecidos corporais, mas especialmente nos músculos. Na verdade, mesmo um homem com um baixo envolvimento em atividades esportivas, mas que tem um nível normal de testosterona, terá músculos com crescimento 40% maior que os observados em mulheres sem testosterona. (HALL, 1946, p. 1089)

As mulheres, por sua vez, apresentam menor quantidade de massa muscular devido aos seus níveis de estrogênio que aumentam na puberdade, e é nesse período que elas param de crescer primeiro que os homens. Desse modo, o corpo feminino de um modo geral apresenta menos estatura, menor massa muscular e uma estrutura óssea mais leve comparada ao corpo masculino.

Pode-se analisar tais questões ainda a partir do olhar da fisiologia que é o estudo da regulação da homeostase, como organismo se mantém em equilíbrio. A estrutura morfológica dos braços difere do homem para a mulher, pois a mulher tem um desvio lateral na articulação do cotovelo. Por exemplo, no corpo da mulher é possível observar entre o braço e o antebraço uma angulação em forma de X e uma hiperextensão na articulação do cotovelo. A posição de X dos braços também influencia negativamente a execução de exercícios que envolvem apoio.

O corpo masculino apresenta uma altura maior no osso do quadril, sendo esses ossos mais pesados e muito mais espessos, com uma distância maior entre a crista ilíaca e o ísquio. Já o quadril feminino é mais achatado, a pelve feminina é projetada para alojar uma criança, devido à gravidez e o parto para os quais o corpo feminino é especializado, tendo a distância das cristas ilíacas aumentada em relação à pelve masculina, e a circunferência do anel pélvico menor que a cintura pélvica masculina. O ângulo pélvico feminino é mais aberto comparado ao masculino, e a posição do acetábulo fica um pouco mais anteriorizada em relação ao corpo masculino, influenciando na posição dos membros inferiores e angulação dos joelhos durante a extensão. A função da cintura pélvica é transmitir o peso da parte superior do corpo para os membros inferiores, permitindo que o corpo seja balanceado.

Figura 5 - Pelve masculina e feminina.



Fonte: Double Brain / Shutterstock.com

Além disso, conforme Jarbas Melo Filho (2011, p. 479):

> A literatura mostra ainda que a manutenção da estabilidade lombo-pélvica também pode advir do sistema muscular global, composto por músculos produtores de grande torque no tronco e coluna lombar. Os músculos globais do quadril e do tronco são estruturalmente melhor adaptados para produzir movimentos tridimensionais e aumento da estabilidade, resistindo a cargas externas durante atividades funcionais. Neste contexto, as ativações dos músculos locais apresentam uma contribuição muito maior para a manutenção e melhora da estabilidade a nível segmentar, tendo estas relações um grande destaque no que diz respeito à alta complexidade do controle motor. (MELO FILHO, 2011 p. 479)

No corpo feminino as costelas superiores são mais móveis, permitindo assim uma maior expansibilidade da caixa torácica. A respiração na mulher é do tipo costal superior e no homem esta é do tipo mista. Conforme Martins apud Oliveira (2016) “a mulher tem a necessidade de respirar ligeiramente mais depressa que o homem”, o que para Oliveira representa “respirar mais rápido, porém, não significa ter mais fôlego”. Para ela, “a capacidade pulmonar do homem é maior (de 25 a 33 por cento)”. O oxigênio possibilita que as células liberem energia para o trabalho muscular da dança, essa energia química se converte em energia mecânica. Logo, as diferenças morfológicas e funcionais no aparelho respiratório estão envolvidas nas diferenças de desempenho em diversas valências físicas entre os corpos masculinos e femininos, como a força e a resistência. Segundo a autora supracitada:

> Para elas, a mesma intensidade de exercício significa maior quantidade de oxigênio consumido. Isto é, as mulheres usam mais energia quando fazem a respiração muscular, já que uma parte significativamente maior do oxigênio total é direcionada aos músculos respiratórios. O primeiro experimento consistiu em um teste de ciclo máximo de esforço para determinar a intensidade de ventilação e oxigênio circulantes no organismo durante o exercício. (OLIVEIRA, 2016)

O treinamento aeróbico induz alterações no sistema cardiorrespiratório, que incluem o aumento do miocárdio e do volume ventricular, o que permite bombear maior volume de sangue para o corpo. O condicionamento cardiorrespiratório possibilita um melhor transporte de oxigênio e um aumento dos níveis de resistência. Alta resistência cardiorrespiratória reduz as fadigas física e mental, que também podem ser indutores de lesões. Nesses parâmetros, diferenças entre o corpo masculino e feminino também se revelam em maior resistência cardiorrespiratória conferida naturalmente aos homens. Para Witek (2016, s/p):

> A fisiologia da mulher já tem uma resposta pré-programada. O corpo vai recorrer ao programa de socorro em caso de impedimento “abdominal”: ele arma a respiração clavicular como se fosse um caso de gestação. Infelizmente esse tipo de respiração não é muito eficaz.

Diante das variações morfológicas, fisiológicas e consequentemente cinesiológicas do corpo feminino em comparação com o masculino, atém-se a análise do corpo feminino que dança *breaking*. Para além disso, pensa-se sobre o corpo feminino pós-gravidez, uma vez que o corpo feminino nesta fase sofre uma série de modificações, tanto físicas quanto psicológicas. As

adaptações do corpo feminino à rotina de treinos, exercícios e à execução das técnicas e movimentos do *breaking* irá depender de certos fatores, tais como: o ritmo de treinos, idade, alimentação, tempo praticando a dança, técnicas utilizadas, sedentarismo e influências hormonais pós-gravidez ou ainda variações do ciclo menstrual (que pode causar mais ou menos dores).

De um modo geral, percebe-se o aumento de prejuízos musculares e articulares em mulheres que voltaram a treinar depois de uma gravidez, pois suas articulações, músculos, tendões, ligamentos, estão mais frouxas em decorrência de influências hormonais, perdas nutricionais relacionadas à gestação e amamentação, alterações no metabolismo, ciclo sono-vigília e redução ou mudança nos níveis e padrões de atividade física relacionados à maternidade. Dessa forma, o corpo feminino especialmente após a gestação está mais propenso a lesões comparado ao corpo feminino que não passou por período gestacional, ou ao corpo masculino que não sofre tais alterações. Mesmo nas mulheres nulíparas (que não passaram por nenhuma gestação e parto), as alterações hormonais e perda de ferro constante decorrentes do ciclo menstrual influenciam significativamente nas valências físicas de força e resistência. Ainda, fatores sociais que atravessam o corpo feminino como as demandas domésticas devem ser considerados e somam-se às alterações físicas deste corpo culminando em uma maior necessidade de cuidado com o corpo feminino no contexto da dança *breaking*.

Independente desses fatores, observamos que os movimentos da dança *breaking* são os mesmos para homens e mulheres, e considerando que os fundamentos desta dança foram criados por e para corpos masculinos, as mulheres inseridas no contexto do *breaking* tiveram de se adaptar a essa dança com características fundamentalmente masculinas, o que pode-se confirmar na observação de um grande conjunto de movimentos de força presentes nessa dança, como os *freeze* de cotovelo e *freeze* de mão. Pautando essa análise na cinesiologia aplicada aos corpos femininos e masculinos que são fisiologicamente diferentes, sendo a força dos músculos femininos menor que a do masculino, podemos inferir que o desempenho feminino em tais técnicas será prejudicado em relação ao masculino, e a não adaptação de técnicas com base em tais dados predispõe as dançarinas de breaking a riscos muito elevados de lesões.

Analisando por essa perspectiva, e considerando que a mulher que dança *breaking* torna-se *b.girl* quando domina esses fundamentos da dança, as experiências vivenciadas dentro da cultura HipHop demonstram que, por ser uma cultura vivenciada em sua maioria por homens e sendo o patriarcado um sistema social presente em toda a sociedade; as experiências de *b.girls*, ou seja, do corpo feminino que dança *breaking*, são diferenciadas em relação a outras modalidades de dança.

Além das diferenciações fisiológicas, a sociedade patriarcal impõe diferenciações sociais entre homens e mulheres. Isso faz com que as diferenciações fisiológicas que trazem prejuízos em termos de práticas de exercícios para as mulheres, sejam interpretadas como incompetência feminina na prática do *breaking*. Assim, observa-se que na prática do *breaking* cria-se uma cultura que é como se as mulheres tivessem que provar a todo custo que podem desenvolver um movimento com mesma velocidade e força que os homens, para poder ser considerada uma *b.girl* competente para competir. A sociedade permeada de mistificações pautadas no patriarcado e machismo manipula a realidade e faz surgir uma imagem distorcida das mulheres. De acordo com Carneiro (2019, p. 24):

> [...] as diferenças sexuais/biológicas são transformadas em diferenças sociais e em diferenças políticas. Essas diferenças não apenas classificam e definem a sociedade como uma sociedade binária, formada por dois gêneros, masculino e feminino, como criam hierarquias entre os gêneros, quando tudo o que é atribuído ao gênero masculino possui maior valor do que o que é atribuído ao feminino ou quando cria uma relação de poder entre homens de mulheres, poder deles sobre elas. (CARNEIRO, 2019, p. 24)

Contrariando totalmente a ideologia patriarcal, as mulheres que dançam *breaking*, tendo autonomia, são capazes de fazer suas atividades e se tornar mulher que é capaz de fazer movimentos de dança *breaking* tão surpreendentes quanto os dançarinos de *breaking*. Um dos conjuntos de movimentos considerados como movimentos de alto grau que exigem muita força são os "*power moves*", como, por exemplo o "*Flaire*", que segundo Alves (2007, p. 29) "Trata-se de um movimento circular das pernas sobre o eixo dos braços em constante alteração de apoios de mão". Conhecido mundialmente, esse movimento foi criado por Thomas Flaire. Segundo Rosário (2012, p. 66-67):

> Este atleta norte americano criou uma movimentação que a princípio era realizada sobre o cavalo de madeira usado no esporte olímpico. Tais movimentos após serem incorporados a um dos gêneros da dança de rua, que é o *breaking*, com o passar do tempo foram sendo aperfeiçoados pelos *b.boys*, que acabaram criando novos movimentos mais complexos e difíceis de serem executados. (ROSÁRIO, 2012, p. 66-67)

Biologicamente é explicado como o corpo do homem possui naturalmente mais força nos membros superiores do que as mulheres, então a mulher que dança *breaking* elabora seu treino de força para aumentar a massa muscular e a flexibilidade, assim desta forma é possível sustentar o peso do corpo reduzindo a possibilidade de causar dores intensas no punho, bem como lesões na musculatura e elementos articulares que estarão sobrecarregados com o peso corporal durante tais movimentos.

Figura 6 - *B.girl* executando o movimento de *freeze* chamado *air chair*

Fonte: da autora.

O *air chair* é um movimento muito utilizado pelos b.boys e b.girls para finalizar uma session, sendo este movimento executado por 3 (três) segundos. Dificilmente as b.girls utilizam este movimento com uma sequência de longa duração, pois conforme pode-se compreender a partir da cinesiologia a mulher possui naturalmente menos força nos membros superiores.

6 A DANÇA BREAKING A PARTIR DA CINESIOLOGIA

A dança *breaking* dentre os diversos estilos de dança é uma das que tem mais ocorrências de lesões, por conta das suas características que exige muita força muscular. Muitos dançarinos de *breaking* não têm o costume de deixar de treinar por conta de algum machucado ou lesão, principalmente se estiverem envolvidos em competições de dança, dessa forma acabam induzindo quadros crônicos a partir de lesões agudas, bem como podem perder massa por constante fadiga muscular, o que se agrava pela carência de uma rotina de preparo corporal inserido em suas rotinas de treinamento. Para Singi (2001, p. 41):

> Um músculo entra em fadiga quando é submetido a uma atividade prolongada. Essa fadiga é resultado do esgotamento das fontes energéticas do músculo e da sua incapacidade de repô-las de imediato. A fadiga se dá apenas nos músculos pois seus nervos continuam a estimulá-los normalmente. (SINGI, 2001, p. 41)

Além disso, é comum observar que muitos dançarinos de *breaking* resolvem o dilema de suas lesões se tratando por conta própria, se automedicando sem procurar diagnóstico, sem procurar uma assistência médica, e por vezes ainda seguindo orientações de amigos que sofreram lesões com sintomas semelhantes, sendo que cada organismo é diferente e as lesões se apresentam de formas bastante diversas. Tais atitudes decorrem de questões sociais e históricas que reforçam uma cultura pautada na automedicação e podem acarretar graves consequências, inclusive a aposentadoria do/a dançarino/a.

Outra questão importante a ser colocada para a discussão da dança *breaking* a partir da cinesiologia diz respeito à dor. Diante do que foi evidenciado anteriormente, é evidente que a dor torna-se constante na vida de muitos *b.boys* e *b.girls*. Segundo Gasparoto (2009, p. 32):

> O corpo humano possui terminações nervosas livres que são denominadas nociceptores ou receptores algésicos, e que, quando estimuladas, geram a sensação de dor. Elas se distribuem por todo o organismo, com algumas raras exceções. A densidade de receptores algésicos não é alta na maior parte dos tecidos, mas, quando o estímulo doloroso é aplicado sobre uma superfície ampla, as respostas podem ser somadas, causando dores intensas.

Na dança *breaking* o punho é a articulação do corpo humano mais utilizada em quase todos os movimentos, como *Footwork* que exige uma concentração grande de força no punho, nesse sentido, o cuidado com essa articulação em especial é essencial. De acordo com Ceará (2010, p. 20):

> O punho é constituído pelas articulações radiocárpica e intercárpicas. A primeira, uma articulação elipsóide, é formada pela extremidade distal do rádio, um disco articular e três dos quatro ossos na fileira proximal do carpo. A articulação radiocárpica é separada da fileira proximal de carpais por um disco articular fibrocartilagíneo. Os três carpais

> envolvidos formam uma face convexa lisa que recebe a extremidade distal côncava do rádio e admite movimentos planares (anaxiais).

Por outro lado, não é apenas o punho o único afetado, de acordo com Singi (2001, p. 109), “a posição do dedo influencia a ação de alguns dos músculos do pulso”, nesse sentido, a dança *breaking* move o conjunto articulado de punho e mãos. Por ser uma das partes mais utilizadas para executar os movimentos e lembrando que a dança *breaking* é a que tem mais ocorrência de lesões, a vivência de dor no punho por *b.boys* e *b.girls* é constante. Ainda sobre a dor, no momento da dança *breaking*, as emoções vivenciadas pelos dançarinos/as somada à adrenalina funcionam como inibidoras da dor. Gasparoto (2009, p. 35) explica que:

> Nem sempre a reação do indivíduo ocorre no sentido de promover um bloqueio da dor. Em algumas situações, sua condução pode ser facilitada. A diferença reside na maneira pela qual substratos neurais do encéfalo processam as informações de dor, pelo significado emocional que ela tem, e até mesmo pelo fato da pessoa ser estimulada por um ato motor voluntário dirigido para a região manipulada ou receber o estímulo passivamente. (GASPAROTO, 2009, p. 35).

Dessa forma, nas apresentações, os/as dançarinos/as devem analisar qual grupamento muscular irão fortalecer, além disso, é importante ter uma alimentação adequada, de acordo com as orientações nutricionais sobre os tipos de alimentos e suas funções para os músculos e acima de tudo os/as dançarinos/as devem respeitar seu corpo para ter uma vida longa na dança e qualidade de vida fora dela.

Seguindo com a análise da dança *breaking* a partir dos ensinamentos da Cinesiologia, outra parte do corpo que merece destaque é o pescoço, pois trabalha-se muito com a sua musculatura nessa modalidade de dança, envolvendo a cervical, que, importante destacar, não é uma estrutura naturalmente preparada para receber movimentos com elevada carga, estando o corpo de cabeça para baixo, é relevante desenvolver a musculatura do pescoço para evitar lesões que, devido à importância anatômica das estruturas que protege, podem ser muito graves e incapacitantes.

Figura 7 - *B.girl* executando o movimento *Freeze* de cabeça.

Fonte: Bruno Fernandes.

Fonte: da autora

O pescoço, ou parte cervical da coluna vertebral, possui sete vértebras, além de ligamentos, tendões e ventres musculares. Ele sustenta a cabeça, que pode pesar cerca de 6kg. As vértebras cervicais são designadas de C1 a C7, e protegem no interior de seu canal vertebral a medula espinhal em sua porção cervical, ligando as porções inferiores e os nervos cervicais às estruturas superiores do sistema nervoso central. A parte cervical é relativamente flexível e frágil porque as vértebras são um pouco menores que as demais, bem como possuem forames em seus processos transversos por onde passam importantes artérias que nutrem a base do encéfalo.

A dança *breaking* é considerada, por muitos especialistas, um exercício completo que pode levar o corpo à exaustão, caso não se tenha o descanso adequado. Dessa forma, fica evidente ainda a importância que possui o sono para o/a dançarino/a de *breaking*. Na análise de Singi (2001, p. 41):

> Durante o exercício físico, grandes quantidades de oxigênio são consumidas. Após o esforço muscular, o organismo necessita de oxigênio para remover o ácido lático da circulação e para sintetizar ATP[16] e fosfocreatina. Nestas condições, diz-se que há um débito de oxigênio, que necessita ser saldado durante o estado de repouso. Este débito de oxigênio é proporcional a grandeza do esforço feito. O atleta bem treinado realiza maior trabalho com menor consumo de oxigênio, sendo o débito muito menor do que a do não atleta.

Portanto, para além de uma alimentação adequada e preparação de fortalecimento para proteção de músculos, ligamentos e tendões voltados para dança *breaking*, é fundamental para o

[16] Adenosina trifosfato.

praticante ter uma boa noite de sono, para que o corpo descanse sua estrutura física e do cérebro para ter um bom rendimento na dança *breaking* e evitando uma intercorrência de lesões associadas ainda a quadros de fadiga. É fato inegável que, especialmente após a maternidade, o ciclo de sono e vigília das mulheres é significativamente alterado, e este fator juntamente com todos os anteriores também deve ser considerado nesse cuidado.

7 CLASSIFICAÇÃO DA DANÇA BREAKING E A ADAPTAÇÃO DO CORPO FEMININO AOS SEUS MOVIMENTOS

A dança *breaking* é classificada em quatro fundamentos, sendo eles: o *Top Rock*, o *Footwork*, e *Freeze* e o *Power Move*. O *Top Rock* é a dança feita no nível alto, é o cartão de visita da *b.girl* ou do *b.boy*. É a dança que pode agregar variados estilos de dança. Para Rosário (2012), o top rock é um subgênero de movimentos que geralmente inicia a performance do dançarino. É a grande referência do *breaking* e tem como características principais a posição ereta do corpo ao ser executado e a expressividade contundente do dançarino, ou seja, seu *feeling* de *b.boy*. O *top rock* sofre influência de muitas outras *street dances*, as quais contribuem para a construção de identidades para os dançarinos. Historicamente, essas identidades apresentam diversas características masculinas, mesmo quando da execução da dança por corpos femininos.

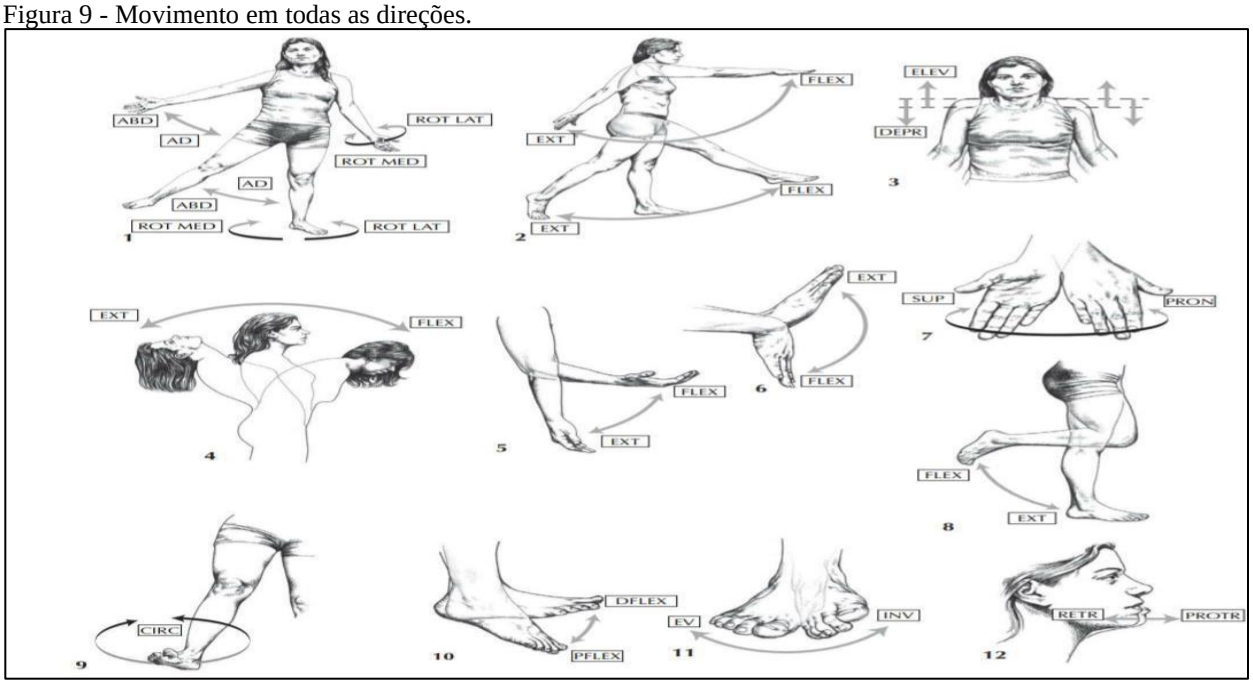
Figura 8 - B.girl executando o Top Rock.

Fonte: Celso Lobo

O *Top Rock* possui algumas principais bases, as quais são mais utilizadas pelos dançarinos de *breaking*, como top rock básico: um passo para cada lado, direita e esquerda, dando ênfase a batida mais forte quando pisar dando um passo à frente, este passo é direcionado para frente trabalhando a diagonal, sincronizando com os movimentos dos braços gestos e expressão, tornando o movimento esteticamente mais bonito. Outra base principal é o Charlie Rock, um passo para frente e outro para trás, fazendo uma leve torção na perna, semelhante a um chute, é um movimento inspirado em *Charleston*, mas adaptado a parecer *Funkeado* pelas *b.girls*, *b.boys* e *rockers*. Tem-se, também, o *Latin Rock*, um estilo feito por latinos com um toque de Salsa. Além destes, tem-se a base *Python Style* (estilo Jibóia) que é um estilo criado por uma das maiores influências da cultura *Hip-Hop*, o *b.boy* Ken Swift, que imitava os movimentos de um filme de Kung Fu.

A iniciação nos ensinamentos da dança *breaking* ocorre a partir do top rock básico e suas variações são as principais bases ensinadas. Treinar com frequência as bases é essencial para desenvolver os movimentos com fluidez e no ritmo da música, sempre buscando inovar os passos e trabalhar bastante a criatividade. Para ter um bom *Top Rock*, deve ser trabalhado o ritmo e a musicalidade, uma boa apresentação de dança requer uma coluna que se movimente em todas as direções, dançando com fluidez, conforme as figuras abaixo:

Figura 9 - Movimento em todas as direções.



Fonte: Hansen (2010, p. 9)

O *Top Rock* é uma dança muito potente, é arte e para um corpo feminino, ter um *top rock* com mais "atitude" é preciso mostrar que tem marra, energia, gosto de dançar *breaking*, mostrando a força do poder feminino, reduzindo todas as características masculinas dos movimentos e ressignificando os movimentos dançantes, defendendo os estilos *b.girl's* de ser. Em várias gerações as mesmas bases de *Top Rock* são ensinadas, que são chamadas de bases raízes, e em cada corpo diferente estes passos de dança se tornam únicos tornando a arte como criação simbólica de uma cultura que em cada geração mostra a pluralidade artística do nosso tempo. As individualidades nessa apresentação trazem a valorização do feminino através da execução de seus fundamentos por esses corpos.

Dando continuidade aos fundamentos da dança *breaking*, o *footwork* é a dança feita no nível médio. Em português, o termo *footwork* pode ser entendido como "trabalho dos pés". Sua principal característica é a execução dos movimentos com as mãos e pés no chão ao mesmo tempo, tendo como base de apoio a posição de cócoras em meia ponta, onde são realizadas as transferências de apoios entre mãos e pés de maneira simultânea. O *footwork* é o subgênero de

movimento que mais destaca e diferencia o *breaking* das outras danças de rua pela forma como é realizado.

Figura 10 - *B.girl* executando o *footwork*.

Fonte: da autora.

O *footwork* possui algumas principais bases, a primeira delas é o *six step* que é a sua principal base, uma das primeiras a ser ensinada para quem quer aprender a dançar *breaking*. Tem-se também o *five step*, *four step*, *three step*, *two step*, entre outras. Leão (2021, p.10), ao versar sobre o *footwork*, ressalta que:

> Este fundamento com o passar dos anos evoluiu bastante é possível observar inúmeras formas de execução, assim também como sua capacidade de hibridismo cultural, sabemos que atualmente o *breaking* já pode se considerar universal, esse hibridismo que ocorre na técnica se dá por meio da chegada da cultura Hip-Hop em países distantes e também nos avanços tecnológicos, tais como, a internet. (LEÃO, 2021 p. 10)

Acerca do que o autor fala, pode-se encontrar diversos vídeos ensinando como fazer a base correta de *footwork* em plataformas digitais. O acesso a conteúdo ensinando bases de *footwork* é muito amplo principalmente na rede social Youtube, onde existem vários canais bastante acessados, como por exemplo o *Stormfance*, *Pie Chien Teddie*, e *Red Bull BC One*.

Footwork é um dos fundamentos da dança *breaking* que requer muita resistência e preparo físico. Existe uma série de combinações de bases de *footwork* muito complexas com movimentos inusitados que causam grandes impactos no joelho, já que para ter um bom movimento é preciso fazer a "limpeza", dessa forma repetindo várias vezes, levando o corpo ao seu limite. Por isso é muito importante fortalecer os músculos da coxa para evitar que os ligamentos do joelho sejam forçados além do limite, ocasionando lesões. Especialmente no corpo feminino, onde as modificações ósseas da cintura pélvica induzem alterações de angulação do joelho em diversas

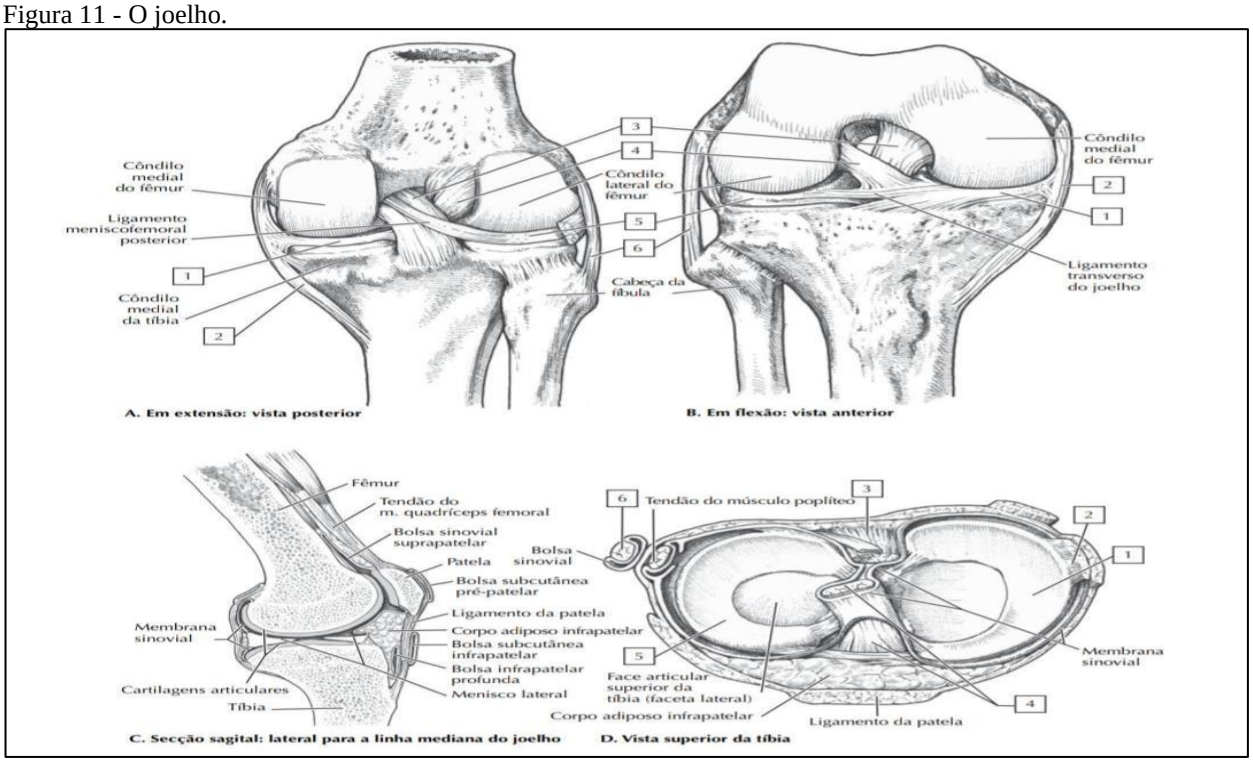
posições, bem como pela característica de uma massa muscular menos privilegiada, esse preparo torna-se essencial para a execução do fundamento por *b.girls*.

Os principais ossos, músculos e articulações trabalhados no *footwork* envolvem o joelho, tornozelo, músculos da coxa, panturrilha, músculos e ossos do pé. O joelho é o maior complexo articular do corpo, formado por quatro ossos: fêmur, tíbia, patela e fíbula.

> O joelho é uma articulação completa e complexa, exposta constantemente à ação do peso corporal. É a maior e mais superficial articulação do corpo, classificada como sinovial do tipo gínglimo. Ela é relativamente fraca mecanicamente, devido à incongruência de suas faces articulares.

O joelho (Figura 11) é uma articulação sinovial condilar biaxial, constituindo a articulação mais sofisticada e ao mesmo tempo a mais fisicamente demandada do corpo. Ela permite flexão, extensão e alguma rotação medial (quando se encontra flexionada). Quando em extensão completa, o fêmur gira medialmente sobre a tíbia, e os ligamentos se mantêm tensos para "travar" o joelho.

Figura 11 - O joelho.



Fonte: Hansen (2010, p. 9)

O joelho é a articulação mais problemática do corpo. Desde idades muito jovens, a incidência de problemas articulares envolvendo o joelho é muito alta, e esta é a articulação mais implicada em problemas que reduzem a qualidade de vida de pessoas adultas de ambos os sexos. Atividades físicas sem a devida preparação são a causa mais frequente de problemas envolvendo a articulação do joelho, e na maioria dos casos a pessoa acometida pela patologia articular irá conviver com esta para o resto de sua vida, limitando em diversos aspectos as suas atividades de

vida diária. Destaca-se que a musculação é um fator principal no fortalecimento e consequente proteção das articulações, tanto do joelho, quanto da coluna vertebral. A pesquisa de Peterson (2017) sobre a prevalência de lesões em 44 estudantes de dança, revela que:

> 24 estudantes se lesionaram no semestre da pesquisa, sendo a lesão muscular a mais frequente, seguida da articular e da óssea. Segundo a autora, o maior índice de lesões ocorreu nos membros inferiores, sendo o joelho a articulação mais lesionada. Enquanto em bailarinos clássicos a lesão mais comum foi a óssea, entre bailarinos de dança contemporânea e danças urbanas, as mais comuns foram as articulares. Dentre esses três estilos, o local mais acometido foi o joelho e as principais causas das lesões foram o piso inadequado, técnica incorreta ou os bailarinos terem ignorado os sinais de cansaço do corpo (lesões por overuse).

Além disso, segundo Melatti (2014, s/p):

> Para que haja movimento harmonioso nessa estrutura, a tíbia possui uma estrutura denominada menisco, composta basicamente por fibrocartilagem, em formato de meia lua. Localizam-se no platô tibial e se dividem em duas porções: menisco medial (lado interno do joelho) e o menisco lateral (lado externo do joelho). Ambos possuem como principal função a distribuição de cargas da articulação para diminuir a pressão sobre a cartilagem que recobre os ossos do joelho. A estrutura ligamentar que envolve o joelho também é de grande importância para a manutenção postural, sendo composta basicamente por quatro ligamentos principais.

Outro fundamento do *breaking* é o *freeze* que vem a ser a finalização do *b.boy* ou da *b.girl*. Ele consiste em congelar um determinado movimento. Conforme Leão (2021), os *freezes* geralmente são utilizados para finalizar as performances dos dançarinos.

Figura 12 - *B.girl* executando o *freeze*.

Fonte: Leandro Garcia

Construir força na porção superior do corpo é essencial para realizar este movimento de dança corretamente. Alongamentos e flexões de parede, paradas de mão, flexões de piso e *handstands* são bons exercícios regulares para a construção de força para desenvolver um *freeze*, desta forma trabalhando a contração muscular. Da mesma forma que para a musculatura em geral,

o corpo feminino também apresenta menor quantidade de massa muscular nos membros superiores comparado ao corpo masculino, bem como apresenta alterações articulares na região do cotovelo com aumento de grau de angulação desta articulação o que pode, a depender da posição do *freeze*, sobrecarregar ainda mais os ligamentos dessa articulação com o peso do corpo, podendo desencadear luxações, entorses, entre outros problemas articulares, e o corpo feminino fica mais susceptível dadas as suas alterações. Uma boa preparação muscular ou adaptações das técnicas devem ser pensados no sentido de garantir uma boa performance e a segurança das *b.girls* na execução desse fundamento.

Por último, tem-se como fundamento da dança *breaking* o *power move* que é realizado com três principais bases: giro de costas *(back spin)*, giro de cabeça *(headspin)* e moinho de vento *(windmill)*. No *back spin* utiliza-se as costas, grande área posterior do corpo humano, erguendo-se do alto das nádegas até a base do pescoço e ombros. A coluna vertebral é a base de sustentação do corpo, atuando diretamente nos movimentos dos membros superiores e inferiores, sendo a mais importante unidade funcional do corpo, sendo formada por 33 vértebras. As vértebras articuladas entre si fornecem mobilidade à coluna vertebral, que tem função de suporte e proteção da medula espinhal, e movimento como uma das funções principais. No movimento de dança giro de costas trabalha-se os músculos das costas que incluem os grandes músculos trapézio e latíssimo dorsal.

Quando o/a dançarino/a realiza o giro de costas da forma errada o corpo reage com dor, por isso a importância de analisar o movimento cinesiologicamente. A musculatura do tronco é organizada em camadas que podem ser visualizadas em dissecações anatômicas superficiais ou profundas. As musculaturas superficiais estão envolvidas na geração dos movimentos do tronco e das porções proximais dos membros, enquanto a musculatura mais profunda, que faz parte do conjunto muscular comumente denominado “core” trabalha principalmente como musculatura de estabilização da postura, equilíbrio e manutenção da integridade articular. A musculatura abdominal faz parte do complexo muscular do core, e confere equilíbrio às forças da musculatura posterior estabilizando o tronco.

Especialmente durante a gestação, ajustes posturais por conta da mudança do eixo de gravidade do corpo da mulher juntamente com a hiperextensão sustentada da musculatura do abdome conferem desequilíbrios musculares na estrutura do core que necessitam de um trabalho muscular específico para sua recuperação após o parto, e que favorecem o aparecimento de lombalgias e lesões na coluna vertebral especialmente na porção lombar nas mulheres. Desse modo, da mesma forma que os fundamentos anteriores, e talvez de forma mais especial, atenção deve ser dada à preparação muscular do corpo feminino e sua relação com os movimentos específicos do *breaking*.

Em finalização à análise da relação do *breaking* com a estrutura e funcionamento do corpo feminino, atentamos para as alterações neuroendócrinas relacionadas à prática da dança. A aprendizagem de movimentos induz mudanças no cérebro, fazendo com que as conexões em diferentes regiões do cérebro se fortaleçam, à medida que aprimora-se dia após dia a execução de uma nova habilidade, um fenômeno conhecido como plasticidade cerebral. Forma-se uma memória cada vez mais forte de como realizar determinado movimento, fazendo com que fique gravado na memória. Esses movimentos de dança estão ligados a fortes emoções, principalmente quando são executados durante uma batalha de dança, e o componente emocional também está ligado diretamente aos mecanismos de formação de memórias.

Diversos estudos apontam para diferenças importantes no funcionamento dos circuitos neurais relacionados às emoções que dão base às diferenças no processamento emocional entre pessoas dos diferentes sexos. Ainda, componentes hormonais influenciam diretamente esses mecanismos alterando fenômenos de plasticidade neuronal e de processamento emocional. Dessa forma, acreditamos que não só na dança *breaking* mas em todos os gêneros de dança a atenção às particularidades do corpo feminino na sua prática, especialmente quando movimentos forem classicamente pensados a partir de um corpo masculino, são essenciais para garantir um bom aproveitamento técnico e uma prática que, para além da beleza da performance, garanta a manutenção da saúde e seja adequado para a execução por estes corpos.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final deste trabalho evidencia-se que as vivências na cultura Hip-Hop foram propiciadoras de um processo contínuo de aprendizagem, empoderamento e comprometimento com a dança. Compreendendo a evolução histórica da cultura *hip-hop*, realizei esta pesquisa baseada em minhas experiências vivenciadas enquanto participante atuante ativa da cultura *hip-hop*, e enquanto mulher, mãe, artista e professora.

Pode-se entender que a cultura Hip-Hop surge da interação de sujeitos sociais que num dado contexto histórico buscavam formas e meios de sobreviver e se entreter. Suas práticas foram maneiras de ver além da realidade que estavam imersos e com sua arte foram capazes de impactar significativamente no meio social. Contudo, ressalta-se que dentro dessa dinâmica, houve um apagamento do lado feminino, sendo veiculada uma narrativa que não evidencia o protagonismo da principal sujeita responsável pelo acontecimento que demarcou o início da cultura ora analisada.

Compreende-se que a dança breaking possui uma maneira de ser que a torna uma filosofia de vida para quem dela faz parte. Seus fundamentos expõem vitalidade, energia, alegria e entusiasmo, em movimentos ousados que encantam e influenciam. Assim, o corpo que dança breaking é o corpo que a Cinesiologia explica, o corpo que se movimenta.

Considera-se, diante do que foi estudado, que a Cinesiologia é uma importante ciência para se investigar com mais profundidade a dinâmica dos movimentos do breaking, ressaltando-se a completude da movimentação do corpo através desta modalidade de dança, entendida por muitos especialistas como um exercício completo.

Analisando as alterações do meu corpo feminino durante os processos de vivências que tive com esta dança durante a minha vida e traçando um paralelo sobre a participação da mulher no contexto do *breaking*, foi possível entender, por meio de uma análise social e cinesiológica do corpo que dança breaking, que biologicamente existem limites, os quais são impossíveis de romper sem o entendimento do funcionamento do corpo, compreendendo as técnicas do corpo e analisando a diferenças do corpo da mulher e do homem.

Perante ao que foi apresentado neste estudo, conclui-se que o corpo feminino na cultura Hip-Hop, especificamente no elemento breaking, desde a origem dessa cultura é permeado de impasses e impedimentos, seja de cunho social, através do apagamento da participação feminina no surgimento do Hip-Hop; seja de cunho fisiológico, por meio das diferenças anatômicas do corpo. O *Top Rock*, o *Footwork*, o *Freeze* e o *Power Move*, fundamentos da dança *breaking*, são movimentos que desafiam o corpo feminino, sendo necessário uma adaptação deste corpo a esses movimentos. Percebe-se, diante disso, que o corpo feminino na dança breaking é sinônimo de resistência das mulheres neste elemento.

Este trabalho não se encerra com as questões levantadas, ou seja, novas perguntas podem surgir e assim faço ciência do meu compromisso político de continuidade da pesquisa e de ações voltadas à mulheres e outros.

Os resultados encontrados no trabalho ressaltam que o corpo não funciona de forma separada, ele é integrado, por conta disso é importante ter um processo de preparação específico e pensado para este corpo feminino dentro de todas as suas características e possibilidades. É neste intuito que se pretende ministrar aulas de *breaking* para mulheres e meninas, através de uma prática dos movimentos com segurança.

As dificuldades encontradas no decorrer da pesquisa foram financeiras, falta de recurso para comprar livros e de acessos a recursos tecnológicos, bem como dificuldades de encontrar referências para compor o embasamento teórico.

A partir da análise sobre o corpo feminino na cultura Hip-Hop, com o objetivo de contribuir para que os futuros profissionais tenham um melhor entendimento das questões que permeiam a vida das mulheres que dançam breaking, sugere-se que:

A Universidade Federal do Pará, especialmente o curso de Licenciatura em Dança, inclua na disciplina “Dança, cultura e sociedade” um tópico discorra sobre a dança breaking e seu desenvolvimento, principalmente enfatizando que a dança breaking é uma modalidade olímpica. Com a inclusão dessa disciplina a discussão sobre breaking e suas potencialidades terá maior visibilidade.

Ratifica-se que, mediante um processo de desconstrução e construção de conhecimentos, possibilitados pela presente monografia, foi possível viabilizar aproximações iniciais sobre a temática apresentada, a qual poderá ser melhor desenvolvida por parte da pesquisadora.

REFERÊNCIAS

ALVES, Flávio Soares. A Dança Break: uma análise dos fatores componentes do esforço no duplo movimento de ver e sentir. **Motriz**, Rio Claro, v.13, n.1, p. 24-32, 2007.

ASIA ONE. Entrevista concedida à Red Bull. Disponível em: https://www.redbull.com/int-en/asia-one-b-girl-interview. Acesso em 10 agosto 2022.

BACK to school Jam. Disponível em: https://www.rapdab.com.br/2022/08/11/11-de-agosto-1973-nascimento-do-hip-hop. Acesso em: 09 set. 2022.

BALBINOTTI, Izabele. A violência contra a mulher como expressão do patriarcado e do machismo. **Revista da ESMESC**, v. 25, n. 31, p. 239-264, 2018.

CEARÁ. Governo do Estado. **Biomecanica e Cinesiologia**. Fortaleza: Secretaria de Educação, 2010.

DIAS, Cristiane Correia. **A pedagogia hip-hop:** consciência, resistência e saberes em luta. 1. ed. Curitiba: Appris, 2019.

DICKENS, Charles. **Um conto de duas cidades**. Nova Cultural: São Paulo, 2002.

GADELHA, Lívia. **Dançarina de Ananindeua é medalhista em campeonato mundial.** Entrevista cedida ao Jornal Oliberal. Disponível em: https://ananews.com.br/noticia/2778/dancarina-de-ananindeua-e-medalhista-em-campeonato-mundial. Acesso em: 22 jul. 2022.

GASPAROTO, Odival Cezar. Homeostasia e Neurofisiologia. *In*: FARIA, Moacir Serralvo et al. (Orgs.) **Fisiologia humana**. 1. ed. e 1. reimp. Florianópolis: BIOLOGIA/EAD/UFSC, 2009.

GILROY, Paul. **O atlântico negro**. Tradução de Cid Knipel Moreira. São Paulo: Ed. 34; Rio de Janeiro: Universidade Cândido Mendes, Centro de Estudos Afro-Asiáticos, 2001. Título no original: The black Atlantic.

MELO FILHO, Jarbas; EDUARDO, Fernanda Maria Cercal; MOSER, Auristela Duarte de Lima Estabilização lombo-pélvica: evidências em avaliação e tratamento. **Fisioterapia Brasil**, v. 12, nº 6, 2011. Disponível em: https://www.portalatlanticaeditora.com.br. Acesso em: 25 out. 2022.

SINGI, Glenan. **Fisiologia Dinâmica**. Texto básico para cursos de Ciências Biológicas. São Paulo: Editora: Atheneu, 2001.

GOMES, A. L. M; CHAVES, L. P. A estética relacional e a experiência estética do hip hop: o eu e o outro no fazer artístico. **Palíndromo**, v. 12, n. 27, p. 310-328, 2020. Disponível em: https://revistas.udesc.br/index.php/palindromo/article/view/12499. Acesso em: 12 fev. 2021.

HALL, J. E. **Guyton & Hall**: Tratado de Fisiologia Médica, 12. ed. Rio de Janeiro: Ed. Elsevier, 2011.

HOOKS, Bell. **O feminismo é para todos**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

ITSA. **O nome dele é Itsa, orgulho do breaking brasileiro**. Entrevista concedida à Red Bull.

Disponível em: https://www.redbull.com/br-pt/danca-mestres-breaking-itsa. Acesso em 22 jul. 2022.

LEÃO, Gesiel Ribeiro de. **Hip-Hop Sapiência Sistema de Conhecimentos**: Teórias e práticas. eBook. 2021.

LIBERALI, Rafaela; VIEIRA, Simone A. P. **Cinesiologia e biomecânica**. UNIASSELVI, 2016. 238 p.

LIMA, Karina. **Você conhece a pioneira do Hip Hop?** Disponível em: https://brasamag.com.br/voce-conhece-a-pioneira-do-hip-hop/. Acesso em 12 abril 2022.

MARCONI, Maria de Andrade; LAKATOS, Maria Eva. **Fundamentos de metodologia científica**. Atlas: São Paulo, 2003.

MELATTI, Juliana. **Joelhos**. 2014. Disponível em: https://www.infoescola.com/anatomia-humana/joelhosjoelho). Acesso em: 25 out. 2022.

OLIVEIRA, Lucia Helena de. **Sexos opostos**. Disponível em: https://super.abril.com.br/comportamento/sexos-opostos/. Acesso em: 25 out. 2022.

PELVE masculina e feminina. Disponível em: shutterstock.com. Acesso em: 13 out. 2022.

PEREIRA, D. B. et al. Romantização da maternidade: a mãe autora de maus tratos. *In*: ABREU, Verônica do Couto; PARACAMPO, Vera de Souza; PARACAMPO, Maria Vitória Souza (org.). **O trabalho social no campo da segurança pública, direitos humanos e educação no contexto amazônico**. Curitiba: CRV, 2019.

PIMENTEL, Evandro. **O nome dele é Itsa, orgulho do breaking brasileiro.** Disponível em: https://www.redbull.com/br-pt/danca-mestres-breaking-itsa. Acesso em 14 out. 2022.

ROKAFELLA (Ana Garcia). **Conheça a co-fundadora do Full Circle Souljahs, B-Girl Rokafella.** Entrevista concedida à Red Bull. Disponível em: https://www.redbull.com/int-en/knowing-your-roots-interview-rokafella. Acesso em 22 jul. 2022.

ROMERO, Elaine. **Corpo, Mulher e Sociedade**. 1. ed. Campinas: Papirus, 1995.

ROSÁRIO, Renan. **Power Move**: um caminho dançante para o movimento. Orientadora: Luiza Monteiro e Souza. 2012. 109 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Dança) - Universidade Federal do Pará, Belém.

SANTOS, Simone Gonçalves. **O Breaking Quebrando Barreiras**: a participação das Bgirls na Dança de Rua em Salvador-Bahia-Brasil. 2015. 141 f. Dissertação (Mestrado em Dança) - Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2015.

SANTOS, Giovanna Silveira. **Contranarrativas periféricas:** o movimento Hip Hop como agente de memórias. 2021. 236 f. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2021.

SANTOS, Wanderley Moreira dos. **Break-ar a vida**: o processo de subjetivação de jovens negros por meio da dança na cidade de São Paulo. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica)

– Programa de Pós-graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15836/1/Wanderley%20Moreira%20dos%20Santos.pdf. Acesso em: 09 set. 2022.

WITEK, Nicole. **Por que o homem e a mulher respiram de modo diferente**. Disponível em: https://vyaestelar.com.br/por-que-o-homem-e-a-mulher-respiram-de-modo-diferente/. Acesso em: 25 out. 2022.

GLOSSÁRIO

Backing vocal: Traduzido como vocal de apoio, coro de fundo ou coristas: É a função de um integrante, ou apenas convidado, de uma banda musical para cantar em parceria com o vocalista principal.

Breaking: quebrada.

Block parties: Festa de quarteirão ou festa de rua.

Breakers: dançarinos

B.boy: garoto que dança Breaking

B.girl: garota que dança Breaking

Crew: Grupo.

Cyphers: roda livre

Dress code; código de vestimenta.

Drop`s: transição

Ethos: modo de ser.

Feeling: sentimento.

Five Step: cinco passos

Fibrocartilagem: combinação de tecido conjuntivo denso e de cartilagem hialina.

Four Step: quatro passos

Footwork: trabalho de pernas

Freeze: congelar

Gínglimo: articulação sinovial uniaxial.

Grafiteira: mulher que executa grafites em muros.

Handstands: apoiar o corpo nas mãos sozinho em uma posição de cabeça para baixo.

Homeostase: capacidade do organismo se manter constante.

Latin Rock: Rock latino

Latíssimo dorsal: é o músculo mais largo do corpo humano, e recobre praticamente todos os outros músculos dorsais, com exceção do trapézio.

Queen: rainha

Rap: gênero musical.

Red Bull Bc One: competição mundial, anual de Breaking.

Rockers: Roqueiros

Sinovial: líquido que lubrifica as articulações.

Six Step: seis passos

Slide: deslizar

Street dances: danças de rua.

Top Rock: dança no nível alto.

Three Step: três passos.

Túbulo T: invaginação profunda do sarcolema encontrado revestindo as células de músculo esquelético e cardíaco.

Two step: dois passos.

Vibe: energia

1vs1: duelo entre dois competidores.