

BATALHAS DA VIDA: UM ESTUDO DAS BATALHAS DE DANÇA E A PREPARAÇÃO DOS(AS) ARTISTAS DE HIP-HOP DANCE

Jeferson Leonardo Manfroni Cabral¹

Ana Cristina Ribeiro Silva²

Resumo: A pesquisa propõe um mergulho no quinto elemento da Cultura Hip-hop: conhecimento para poetizar e produzir estudos acerca do *Hip-hop dance*, considerado uma dança de festas nessa cultura, mas também presente em batalhas. O texto constrói um diálogo com artistas navegantes (Dot, 2005; Ness, 2007) desse mar, por meio de suas produções bibliográficas, observações e entrevistas, refletindo acerca da temática “Batalha de dança” e do treinamento desses artistas de *Hip-hop dance*. A conclusão deste estudo sugere que cada artista construa um cronograma de treino e alimentação para potencializar seu desempenho. Contudo, verificaram-se diversas estratégias nesse cenário. Além disso, confirmou-se que a preparação corporal também é afetada pelas experiências de vida.

Palavras-chave: Batalha de Dança; Treinamento; *Hip-hop dance*.

BATTLES OF LIFE: A STUDY OF DANCE BATTLES AND THE PREPARATION OF HIP-HOP DANCE ARTISTS

Abstract: This research delves into the fifth element of Hip-hop Culture: knowledge, to explore and poetically examine studies on Hip-hop dance. While commonly recognized as a social dance within this culture, it also plays a significant role in dance battles. The text engages in dialogue with “navigating artists” (Dot, 2005; Ness, 2007) of this vast domain through their bibliographic works, observations, and interviews, reflecting on the theme of “dance battles” and the training processes of Hip-hop dance artists. The study concludes by recommending that each artist develop a personalized training and nutrition schedule to optimize their performance. However, the research identified a variety of strategies within this context. Furthermore, it confirmed that bodily preparation is also influenced by life experiences.

Keywords: Dance Battles; Training; *Hip-hop dance*.

¹ Pós-graduando em Artes pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel). Licenciado em Dança Universidade Federal de Pelotas (UFPel) jefersoncabral1996@hotmail.com

² Docente na Universidade Federal de Pelotas. Doutora em Artes da Cena pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). <https://www.eclipse.art.br/cris-pesquisas> ana.cristina@ufpel.edu.br

Na Cultura *Hip-hop*, encontramos os Zulus (membros da Associação Zulu Nation³) e os não Zulus. De maneira geral, alguns dos não zulus acreditam que a Cultura *Hip-hop* é composta por quatro elementos, já os Zulus acreditam que a cultura é organizada em cinco elementos. Esta pesquisa considera os cinco elementos, por concordar com os estudos da Zulu Nation. Os elementos são: o DJ (*Disc Jóquei*), o MC (Mestre de Cerimônias), o *Graffiti*, o *Breaking* e o *Hip-hop dance* (dança) e o quinto elemento: o éter (conhecimento).

No mergulho processual desta pesquisa acadêmica acerca do tema batalha de dança, especificamente batalhas de *Hip-hop dance*, senti-me perdido, não consegui, inicialmente, criar conexões com outros autores que dialogassem com a temática. Neste mar agitado de questionamentos e atravessamentos, deparei-me com correntezas diversas, uma imensa dificuldade em navegar nos mares da experiência empírica em eventos que participei e nas falas dos autores que, no princípio da exploração, estavam nessas águas. Criei maremotos em alguns momentos por não poder escrever o que eu queria, mas, depois da tempestade, sempre há momentos de calmaria e, assim, consegui navegar e encontrar outros artistas navegantes (teóricos e do cenário artístico) que me acompanham neste (re)conhecimento e estudo dos territórios que habito para me aprofundar como artista-pesquisador-intérprete-criador.

A navegação utilizou como metodologia a Prática como Pesquisa⁴ (PaR), criando mapas alquímicos afrorreferenciados inspirados nos livros *Hip-hop Decoded* (2005), de The Black Dot, e *Art Of Battle* (2007), de Alien Ness. O diálogo com esses autores orientou-me como bússola, e o meu GPS (*Global Positioning System*) marítimo culminou na construção desta escrita.

Nesta "Exploração/Alquimia", velejo em mares por vezes conhecidos, por vezes desconhecidos, inspirando-me nos elementos da natureza: "Terra", "Água", "Fogo", "Ar" e "Éter", versados como elementos alquímicos na busca da

³ Ver mais em: <https://www.zulunation.com/>.

⁴ Scialom e Fernandes (2022), epistemologia *Practice as Research* - Prática como Pesquisa. A prática artística como pesquisa no país está associada à justiça social, à igualdade de direitos, à diversidade e à hibridez, assim como a abordagens somáticas e ecológicas.

transmutação do artista como obra, relacionando-se com os cinco elementos da Cultura *Hip-hop*: *Grafitti*, *Dança* (*Hip-hop dance*), *MC*, *DJ* e *Conhecimento*.

O meu laboratório alquímico começou a ser criado a partir dos resultados das minhas frustrações e indagações no início da pesquisa. Por isso, busquei sair da minha zona de conforto e decifrar pergaminhos para encontrar as minhas respostas. Para que isso acontecesse, coloco-me como sujeito da pesquisa, ou seja, coloquei meu corpo como instrumento investigador. Assim, facilitou a minha compreensão para articular os meus procedimentos usando meu corpo como laboratório alquímico para (re)significar os resultados, tornando-o uma possível pedra filosofal⁵.

Dessa maneira, a investigação aprofundou o problema de pesquisa, ou seja, as reflexões acerca das Batalhas de dança e das Batalhas da Vida, que reverberam nos artistas de *Hip-hop dance*, influenciando o treinamento e a preparação desses corpos para as competições de Batalha. A relevância do estudo se dá pela escassez de estudos com essa temática e, portanto, pela contribuição inicial da construção de uma proposta para a definição do *Hip-hop dance*, além de proporcionar um olhar amplo para a preparação corporal desses artistas.

Juntamente aos atravessamentos da metodologia PaR, utilizei entrevistas e observações. Wacquant (2002, p. 23) afirma que “há outra virtude de uma abordagem com base na observação participante (que, no caso presente, é mais uma ‘participação observante’)”. Ou seja, o pesquisador inverte os papéis de observador. Esse instrumento é bastante usado nas pesquisas etnográficas, nas quais o pesquisador é parte da sua pesquisa.

Foram entrevistados dois dançarinos de *Hip-hop dance* que participam de Batalhas de Dança no Rio Grande do Sul, como também participam como júri nesses eventos. A princípio, fechei minha investigação em duas cidades: Porto Alegre e Pelotas — no decorrer do artigo, explicarei o porquê das escolhas. De acordo com Gerhardt e Silveira (2009, p. 74):

⁵ Uma substância alquímica capaz de transformar metais básicos em ouro.

A entrevista é uma técnica alternativa para se coletarem dados não documentados sobre determinado tema. É uma técnica de interação social, uma forma de diálogo assimétrico, em que uma das partes busca obter dados, e a outra se apresenta como fonte de informação.

Os artistas entrevistados têm uma longa caminhada, ou seja, faz-se notório saber adquirido pela experiência no *Hip-hop dance*, como artistas da dança e como jurados em eventos de batalha. Essas entrevistas foram não estruturadas e tiveram duas questões-chave, conscientes dos riscos que podem ocorrer.

No entanto, nem sempre essa entrevista não estruturada de duas perguntas funciona e, nesse momento, um vazio se instaura. Para essas ocasiões, minha experiência me levou a organizar outro tipo de procedimento. Munida de questões que vou estruturando no momento do encontro, a partir do muito trabalhado, rapidamente começou a lançar questões que denominei sticks, ou varetas em português (Castro, 2015, p. 565).

Neste estudo, refletindo sobre a etimologia da palavra “laboratório”, do latim *laboratorium*, “lugar de trabalho”, de *laborare*, “trabalhar”, adentre-me na história de vida deste artista-pesquisador, *Hip-hopper*⁶, negro, periférico na construção, no trabalho diário, no ser-fazer arte, na exploração, nas conquistas dos seus conhecimentos e experiências em batalhas de dança e na vida como dançarino de *Hip-hop dance*.

Hip-hop dance (Terra)

Acredito que refletir acerca do *Hip-hop dance* é voltar às raízes e mergulhar na história na qual até então nos foi contada. Entendo que esses tópicos devem ser sempre compartilhados por gerações e gerações, uma herança, como as das pirâmides do Egito.

Não seria a estrutura arquitetônica desses edifícios que seriam tão incríveis, mas os grafittis em suas paredes que contariam histórias surpreendentes, assim como as pirâmides marcaram nossa jornada do homem para deus, depois deus para o homem. grafitti, que é o primeiro elemento do *Hip-hop* e também o elemento terra do *Hip-hop*, seria o único dos quatro elementos que poderia resistir ao teste do tempo (Dot, 2005, p. 27, tradução nossa).

⁶ Artista dançarino de *Hip-hop dance*.

Para The Black Dot (2005), o *Graffiti* resistiria ao teste do tempo, por isso ele se encaixa com a Terra. É um dos elementos que encontramos em paredes, como as pinturas do Antigo Egito. Para Alien Ness (2007), o elemento Terra, na batalha, refere-se ao *Breaking*, ou seja, a todo o seu trabalho de dança no chão, além disso, o *Breaking* é um dos elementos da Cultura *Hip-hop*.

Este laboratório alquímico poetizou o elemento Terra como essencial para adentrar a história que dá origem e reverbera dentro desta pesquisa acerca do *Hip-hop dance*.

Em meados dos anos 1980, a música começou a mudar, as batidas ficaram mais fortes e, com a dança, surgiu o mesmo efeito, isso começa a se chamar de *Golden Age*⁷. O *Breaking* foi a primeira técnica de dança a se organizar na Cultura *Hip-hop*, entre os anos 1970 e, posteriormente, o *Hip-hop dance* foi considerado a dança de festas.

(*Hip-hop Party Dances*) Mas nem todo mundo poderia fazer os movimentos atleticamente exigentes de *Breaking*, nem estavam interessados em competição. E diferentes tipos de música *Hip-hop* levaram as pessoas a se moverem de uma maneira diferente – uma maneira que é social, alegre e divertida. Com o advento de dançarinos como *Buddha Stretch*, nasceram as danças de festa do *Hip-hop*! Alguns exemplos desses movimentos de dança social ou de festa incluem: *The Snake*, *Chicken-head*, *Cabbage Patch*, *Harlem Shake*, and *Running Man* (MA, 2024, tradução nossa).

O *Hip-hop dance* é um estilo híbrido que dá oportunidades de brincar com alguns outros estilos, mas nunca perdendo a essência do *Hip-hop music*, por isso chamamos de *freestyle*⁸, por causa das misturas e combinações de outros estilos. Os dançarinos podem expressar suas habilidades individuais criando seu próprio estilo, que pode incluir movimentos do *Bounce*, *Rock*, *Skate*, *Roll*, *Boogie* e do *Breaking* na batida. Contudo, este estilo não tem *script*: você cria a sua assinatura, por isso é muito subjetivo encontrar algo específico para reconhecer seus praticantes. Acredito que apenas olhando o jeito de caminhar você já identifica quem dança *Hip-hop dance*.

⁷ Década de Ouro.

⁸ Tradução: Estilo livre.

Em 2005, o DVD *Next School Dictionary Hip-hop*, apresentado por Buddha Stretch e Henry Link, propagou o *Hip-hop dance*, subdividindo-o pelos períodos *Old school*, *Middle school* e *New school*, nos quais eram organizados os surgimentos das *danças sociais*. *Old School*: escola velha, em que encontramos as danças sociais características desse período, como *Smurf*, *Prep*, *Reebok*, *The wop*, *Cabbage patch*, *Happy feet*, *The fila* etc. Logo depois, Buddha Stretch esclarece que *Reebok* foi nomeado incorretamente e se chama *Gucci*.

Middle School: escola intermediária, na qual encontramos algumas *danças sociais*, como *Running man*, *Bart Simpson*, *Brooklyn*, *Steve Martin* etc. *New School*: nova escola, na qual encontramos as danças sociais *Monestary*, *C-walk*, *Bankhead*, *Walk it out*, *Harlem shake*, *ATL stomp*, *Tone whop* etc. Entretanto, na atualidade, não faz mais sentido usar esses termos (*old*, *new* e *middle*), pois temos vários novos passos criados depois de 2005 até o momento. Assim como a música, a dança também vai se atualizando no decorrer do tempo. E, neste ponto, podemos citar a influência do game *Fortnite*, que apresenta alguns passos de *Hip-hop dance*, em sua maioria, por exemplo: *Shoot*, *Billy Bounce*, *Default Dance*, *Criss Cross*, *Tidy*, entre outros.

Entre diversos dançarinos desse estilo se destacaram *Scoob & Scrap* e Buddha Stretch com *Elite Force/MopTop*, e devido aos destaques de seus trabalhos, Buddha Stretch é conhecido por ser um pioneiro desse estilo. Na cena da atualidade, dentro desses destaques encontramos os *Les Twins*, uma dupla de irmãos gêmeos franceses que ganharam reconhecimento internacional pelos seus talentos em programas de TV e Batalhas de dança, inclusive, são dançarinos da cantora Beyoncé e estão no filme *MIB 3* (2019)⁹.

Bianchini (2021) afirma que essa dança não leva esse nome por causa da Cultura *Hip-hop*, mas sim por ter acompanhado esse gênero musical apelidado de *Hip-hop music*. Contudo, o verdadeiro nome desse gênero musical seria o Rap¹⁰. “O rap foi só a primeira manifestação expressiva a ser engolida pela força gravitacional da Cultura *Hip-hop*” (Bianchini, 2021, p. 41-

⁹ <https://youtu.be/j6PgZBxQTjM>.

¹⁰ “Rhythm and poetry”.

Improvisação e musicalidade (Água e Ar)

O corpo tem a capacidade de transmutar à vontade, especialmente quando se funde com todos elementos à sua disposição. o elemento terra também é importante no que se refere à água, porque fornece uma base para água fluir. os verdadeiros mestres do elemento água eram até capazes de andar no ar através da caminhada na lua. o movimento corporal representa ainda uma diferença em cada grau de som, a parte geométrica silenciosa mas sagrada dele. a dança nada mais é do que a geometria sagrada e cada movimento que o corpo faz é uma expressão de som sem realmente fazer qualquer, ou devo dizer que o corpo em movimento faz sons que vibram tão alto que só os céus podem ouvir (Dot, 2005, p. 30, tradução nossa).

De acordo com Ness (2007, p. 9), o elemento água é o seu *flow*, em sua tradução: "fluxo, fluidez". "Como disse o mestre Bruce, 'seja como a água', sempre mantenha seu *flow*". Por isso, o Freestyle/improvisação se encaixa com esse elemento, pois trata-se de deixar seu corpo se movimentar, usando estímulos que o façam ser contínuo sem perder seu ritmo. Para esta pesquisa, o Freestyle e a improvisação se encaixam com o elemento Água, por causa da fluidez e da continuidade, ou seja, estão relacionados à forma que nós nos conectamos ao dançar, independentemente do som ou outros estímulos.

A improvisação na dança é algo subjetivo, já que ela é livre e abstrata. Utilizando a criatividade, nós podemos encontrar inspiração em tudo. De acordo com Ostrower (2014, p. 10), "os processos de criação ocorrem no âmbito da intuição. O homem cria, não apenas porque quer, ou porque gosta, e sim porque precisa [...]".

Agora, direcionando nossa ideia para o ambiente de batalha de dança, Vieira (2015, p. 6) afirma que "As batalhas de dança são constituídas a partir de performances de improvisos". Portanto, quando os competidores vão participar desses eventos, eles não sabem qual música será tocada. Por isso, eles precisam improvisar entre 40 segundos ou um minuto no máximo. Nesse momento, serão julgados a musicalidade, a criatividade, a expressão e o gênero específico (se está dançando, por exemplo: *Hip-hop dance, Breaking, Popping* etc.).

O elemento ar é reservado para o som que se move, no caso falando sobre ondas sonoras geradas pelo DJ no um e dois, isso ainda nos

permite interagir com deus, por meio de sons diferentes. A música é universal, não a língua falada ou harmonizada ao longo da música, então os DJs dominam a arte de destacar o *breakbeat* que continha codificações, mensagens dentro da própria música, e criar uma linguagem que falava aos reinos mais elevados da alma (Dot, 2005, p. 28-29, tradução nossa).

Pensando que a música é comunicação e que as ondas sonoras são vibrações, o tópico musicalidade se encaixa perfeitamente nesse elemento. A musicalidade é muito importante nas batalhas: ela pode ser uma faca de dois gumes, pois a forma como ela será usada poderá ter vantagens ou desvantagens. Os laboratórios também são do elemento ar, porque são importantes para o conhecimento. Sendo assim, é indispensável comunicar-se com outros artistas, com outros autores que fazem dança e que estão presentes nas cenas de competições, expressando sua arte. Para Ness (2007, p. 8), “o elemento ar consiste nos movimentos feitos no ar”. E, para o nosso contexto, essa concepção não foge muito. Porém, acreditamos que ele está também na vibração e no momento da expiração e da inspiração.

A musicalidade, portanto, é muito importante numa batalha, pois com ela você pode perder ou ganhar, sendo, portanto, um dos pilares na avaliação dos jurados. “Vale destacar que musicalidade vai além de dançar na batida (no ritmo), isso já é um dado básico. O que quero dizer é para prestar muita atenção na vertente que o DJ está tocando” (Ness, 2007, p. 22), pois um mesmo estilo de música tem suas variações.

Outro ponto importante é a modalidade da batalha, se for uma técnica única, exemplo: batalha de *Hip-hop dance*, *Dancehall*¹¹, *Waacking*¹²,

¹¹ Segundo Ribeiro e Cardoso (2011, p. 62), o *dancehall* ganhou seu nome em espaços populares de gravação jamaicana, foi transmitido pelos “sound systems” e rapidamente adotado nas “set-to-parties”, comumente conhecidas como “dance halls” (casas de dança).

¹² De acordo com Britto (2022, p. 22), o *Waacking* surgiu nos clubes LGBTQIAPN+ compartilhando algumas características do *Locking*, porém seus movimentos foram transformados pelas pessoas de diferentes gêneros, tornando-os mais femininos e extravagantes.

Vogue¹³, Breaking¹⁴, Locking¹⁵, House dance¹⁶ e Popping¹⁷. Ou, enfim, com diferentes técnicas: Allstyle, Open style ou modalidade de Seven to smoke.

- No All Style (todos estilos) está propenso a cair todo estilo de música, e o dançarino pode usar todo estilo de dança que domine, sabendo que eles devem ser coerentes;
- Open Style (um estilo), neste caso também, estará propenso a cair qualquer estilo musical, mas o dançarino irá dançar um estilo que ele domine, no caso, o estilo que ele defende;
- O Seven to smoke acontece com oito participantes e eles se alinham em uma fila. Os dois primeiros competem, e o vencedor fica para competir com o próximo, ao passo que o perdedor vai para o fim da fila. O júri escolhe, então, o vencedor que recebeu mais pontos.

Batalha de dança (Fogo)

O Emcee foi o último dos quatro elementos básicos a surgir e dentro dele estavam todos os outros elementos combinados que inflamaram a faísca necessária para ele ou ela cuspir fogo. A palavra representa o som falado, ativado quando a energia ígnea na base da coluna é elevada ao nível do chakra da garganta. Fogo precisa de ar para sobreviver, então quando a palavra se fundir com a batida, o Hip-hop começa a se espalhar rapidamente e ganhar vida própria (Dot, 2005, p. 31, tradução nossa).

O elemento fogo trata da intensidade, da agressividade e desses sentimentos fortes presentes nesse contexto de lutas e combates. Encontramos no cenário das Batalhas de Dança as competições entre indivíduos que buscam reconhecimento com suas vitórias. Nesse círculo

¹³ De acordo com Britto (2022), o Vogue começa dentro dos bailes chamados *Ball Culture*. Nesses bailes aconteciam competições, desfiles e danças entre a comunidade LGBTQIAPN+.

¹⁴ De acordo com Britto (2022, p. 20), “Esta dança surgiu no Bronx por volta dos anos 70, a partir do breakbeat, que é a parte instrumental dos discos de Jazz e Funk, os DJs estendiam esses breaks devido ao seu curto tamanho”.

¹⁵ De acordo com Britto (2022, p. 17), “Locking foi criado no final dos anos 60 por Don Campbelllock, em Los Angeles, Califórnia, tendo como sua base de criação o funk, e suas primeiras aparições foram feitas em programas de televisão”.

¹⁶ Segundo Ribeiro e Cardoso (2011, p. 57), resumidamente é chamada de *house dance* porque foi desenvolvida nos clubes e não na rua. Ela tem influência de diversas danças, tais como danças africanas, danças latinas, danças brasileiras e entre outras.

¹⁷ Segundo Ribeiro e Cardoso (2011, p. 40), a dança *Popping* não se restringe ao *Robot*, já que ela tem bastante energia e musicalidade, além de se apropriar de movimentos de ilusão, mímica, *clown* (palhaço) e desenhos animados.

(Cypher), nota-se uma "guerra psicológica" e movimentações e gestos para além dos passos de dança, que podem imobilizar seu oponente, ou seja, *Burn* (queimar). O fogo, para Alien Ness (2007), é a atitude que você entra na batalha. Assim, você deve sempre parecer que está no comando, e seu *burner* no final tem que transmutar.

As Batalhas de Danças são eventos competitivos protagonizados por dançarinos de qualquer estilo de dança que se encontram nesse guarda-chuva das danças afrodiáspóricas, Norte (*Breaking, Hip-hop dance* etc.) e Sul Americanas (*Passinho-funk*). Esses eventos emergiram com a primeira técnica de dança, o *Breaking*, que é protagonizada pelos *Bboys* e *Bgirls*, pela busca de algum reconhecimento e pela premiação, título ou ego, mas que tem sua ancestralidade em outros contextos culturais na África.

Vieira (2015) afirma que a:

[...] batalha de dança partiu da organização dos conflitos sociais, existentes nos guetos nova iorquinos, e passaram a acontecer nas festas nos ambientes urbanos 'rua', modificando-se um pouco, mas mantendo-se até os dias atuais, como um confronto entre dois lados com um júri, um DJ e um vencedor no final (Vieira, 2015).

Esses eventos competitivos permitem que os indivíduos expressem suas emoções com a arte. Hoje em dia, os eventos de Batalhas de Dança também desenvolvem ações para a formação e capacitação dos artistas, permitindo refletir sobre a prática para aperfeiçoar seu desenvolvimento na dança para competir em eventos de grande porte, se for o objetivo. Nas competições, os competidores fazem entradas de improviso, que podem variar, ou seja, três entradas para cada um ou duas entradas para cada. A batalha pode ser 1x1, 2x2, em *Crew*¹⁸ e inúmeros outros formatos.

De acordo com Ness (2007, p. 5), "a primeira batalha é entre você e você mesmo". Toda vez que você entra na *cypher*, sua performance deve ser melhor que a anterior. Ou seja, cada vez que você dança, precisa dar o seu máximo. A segunda batalha é entre você, seu oponente e os juízes.

Para participar da bancada do júri, os artistas da cena precisam ter um grande conhecimento do estilo proposto pelo evento, ter um título ou já ser

¹⁸ Em tradução ao português: equipe — uma gíria usada para referenciar seu grupo de amigos.

consagrado. A banca pode ser composta por três, dois ou um artista. Eles se apresentam dançando antes ou durante o evento para mostrar suas habilidades.

Prosseguindo as afirmações de Ness (2007), devemos considerar que a plateia tem importante papel no julgamento de uma competição.

Para mostrar melhor suas habilidades de uma maneira possível de "ganhar", "conquistar" a plateia, usa-se os *Burning*, *Burnes* ou gestos para humilhar seu oponente, também pode entreter a plateia. Em muitos casos, dançarinos perdem pelos seus próprios erros, seja pela pressão do momento ou simplesmente porque eles não têm um maior conhecimento sobre o que estão fazendo (Ness, 2007, p. 5).

Desde o início dos tempos, a guerra psicológica é usada para ganhar e, como Ness (2007, p. 38) afirma: "ninguém deve entrar no palco com pensamento de vitória ou derrota, entretanto, é importante ter em mente que ninguém pode vencer você".

Na arte de provocar, cada comportamento seu pode influenciar seus adversários — isso se relaciona à sua personalidade (extrovertido ou introvertido). Vale ressaltar que "a forma como você olha para seu adversário ou dependendo do que ele está fazendo, pode cair na categoria de guerra psicológica" (Ness, 2007, p. 39).

Percebe-se que o uso dessas estratégias psicológicas e gestos colaboram para a vitória. Assim, se a batalha permitir que você se coloque em cena, aposte tudo o que tem. Cada um pode utilizar a estratégia de guerra psicológica para poder intimidar seu oponente e, assim, ganhar a batalha. A criatividade é interessante. Sendo assim, batalha é guerra: use os gestos e a guerra psicológica a seu favor.

Conexões metodológicas: Treino – preparação corporal (Éter)

A combinação desses elementos brutos começou a formar o que chamamos de *Hip-hop*. Inicialmente não o chamávamos de qualquer coisa, então não tinha forma, era puro caos. Ao chamá-lo de *Hip-hop* demos-lhe forma, que é em essência e ordem, no entanto, os quatro elementos por si só não eram suficientes para elevar alguém a um *Hip-hop* hermetista, você precisava do quinto elemento que é o Éter, em outra palavra, a melanina e o conhecimento adequado de sua composição espiritual para se tornar um verdadeiro alquimista (Dot, 2005, p. 33, tradução nossa).

Esta não é nossa conclusão, mas uma afirmação de que todas as experimentações vivenciadas no diálogo com pessoas e artistas-pesquisadores-intérpretes-criadores são parte de algo maior. Fazemos parte desse movimento, e fazer parte também é um ato de resistência e de busca pelo autoconhecimento. A vida é uma batalha. Se ela não tivesse desafios, não haveria o aprendizado.

Dessa maneira, apoiamo-nos em metáforas poéticas para honrar o passado, pois a pesquisa investiga a ancestralidade e a atualidade para melhor prosseguir com as sensações que refletem essa agitação interna que permeia os artistas-professores-pesquisadores dessa arte.

Portanto, compreendemos que a tradição brasileira na arte-educação, em particular nas danças diretas e indiretas da Cultura *Hip-Hop*, carece de um aprofundamento estético, histórico e político, assim como o registro dessas encruzilhadas estudadas.

A noção de encruzilhada emerge como disponibilidade para novos rumos, poética, campo de possibilidades, práticas de invenção e afirmação da vida, perspectiva transgressiva à escassez, ao desencantamento e a monologização do mundo (Rufino, 2019, p. 13).

Para localizar e referenciar eventos da região, iniciei uma pesquisa na rede social Instagram para encontrar um evento de batalha de dança entre os meses de novembro e dezembro de 2022 para ser observado. Na pesquisa, encontramos o evento A Batalha da Prova em Caxias do Sul/RS, que foi realizado nos dias 9, 10 e 11 de dezembro.

O evento ocorreu na Casa de *Hip-hop* FluênciA, na Rua Francisco Barbosa Velho, n.º 132. A Casa FluênciA existe desde 2012 e o evento da “Batalha da Prova” estava na sua 8^a edição. Os idealizadores do evento são: Bboy Geovani de Gregori, Kamila Bazzo, Franciele Minuzzo e Priscila Minuzzo. A Casa de *Hip-hop* FluênciA é um ponto cultural grande e bastante aconchegante, repleto de grafites nas paredes. Lá acontecem diversas oficinas de dança e outras atividades em prol da comunidade.

Como o objetivo desta pesquisa é relacionado às preparações corporais para a Batalha de Dança, o motivo da escolha dos artistas foi deles serem: praticantes do gênero *Hip-hop* dance, professores e julgadores em

eventos de batalha de dança. Os artistas foram dois dançarinos profissionais: Driko Oliveira¹⁹ (Porto Alegre) e Francine Lemos²⁰ (Pelotas). Vale destacar que as entrevistas com os dois artistas ocorreram em períodos diferentes. O primeiro foi no período de observação do evento e o segundo foi em um encontro agendado para a entrevista.

As questões para a entrevista são duas principais e os *Sticks*. De acordo com Castro (2015, p. 565), “o procedimento das perguntas *Sticks*, abre-se para um território de síntese do qual se passará para um território de análise [...].” Com isso, conseguimos elaborar as questões finais para efetivamente começar a entrevistar. E as questões forem: 1) Relembando os seus treinos de dança, como você os organiza? Como você distribui as horas semanalmente? *Stick*: Tem algo que você não consegue fazer? (alto, médio, baixo, *slide*, *ticking*, *bounce* e *wave*); 2) Como você percebe o processo de preparação corporal para as batalhas de dança? Você faz algum paralelo com sua vida? *Stick*: Como você avalia suas experiências nesse sentido? O que você aprende com disciplina e foco em um objetivo? Contudo, não foram utilizados os *Sticks*, só as perguntas principais foram respondidas.

A partir dos dois relatos, pode-se confirmar que existe uma preparação corporal, mas de maneiras diferenciadas. O artista Driko Oliveira afirma que, quando mais jovem, praticava dança a todo momento ao ouvir música. De certa maneira, também podemos entender esse procedimento como uma preparação corporal. Já a artista Francine Lemos relata um processo mais estruturado, com início e objetivos específicos, como treinar o corpo isoladamente, colocando o *bounce* e no final juntar tudo o que treinou. Segundo essa artista, ela pratica semanalmente por nove horas, distribuídas pela manhã, tarde e noite, com períodos específicos.

No decorrer da pesquisa, experienciei a relação de treinamento muito próxima com as questões pessoais: vitórias, desafios e adversidades. Na entrevista, o artista Driko Oliveira inicia a resposta afirmando que não vê paralelo entre a preparação corporal e sua vida. Entretanto, no decorrer da

¹⁹ Instagram@drikooliveira.

²⁰ Instagram @francinelemosii.

sua resposta, usa palavras como “a gente se expõe, a gente vai, a gente tenta mostrar o que a gente faz todo dia”. Já a artista Francine Lemos responde essa questão relacionando as suas experiências conectadas à trajetória dos grupos que participou. Dessa forma, baseado nas entrevistas e na experiência como pesquisador, fica claro que há uma conexão próxima.

A palavra "treino", especificamente, tem, de certa maneira, uma forte conexão com o campo de estudo da educação física, porém está mais voltada para o condicionamento físico do corpo.

Já a dança, é uma atividade física e artística por sua inserção no campo das Artes, que normalmente exige do dançarino e do bailarino uma dedicação desde a infância até a idade adulta (Silva; Enumo, 2016, p. 964).

Sinto um desconforto entre os termos: "treinamento" e "preparação corporal", que me fazem refletir qual seria o termo correto a se denominar os encontros de dança. Na cena das danças urbanas, utiliza-se "treino" para os encontros, para fazer cypher ou alguma técnica ou coreografia. Já no meio acadêmico, na área de dança, é mais comum "preparação corporal" para nomear esses encontros. De certa maneira, percebo que são diferentes, mas têm o mesmo propósito.

Nesse navegar de artista-pesquisador, presenciei vários navegantes da cena do *Hip-hop dance* que treinam para aperfeiçoar suas práticas por já terem um objetivo fixo com sua dança. Afinal, essas competições requerem do artista certo controle de sua própria prática. Não vai ser sempre que você vai entrar numa batalha e sair vitorioso, como comenta Ness (2007, p. 7): “neste mundo de competições e batalhas, as melhores lições vêm das suas derrotas, com cada derrota ganhamos uma lição que nos deixará um passo mais perto da perfeição”. Por isso, aperfeiçoamos nossas práticas indo fazer um Workshop ou treinar com uma Crew em busca do conhecimento. Além disso, pesquisas e estudos virtuais podem contribuir com as práticas referentes ao gênero-alvo, porém, quando não se tem um acompanhamento ou uma consciência corporal refinada, é importante ter um cuidado maior para não se machucar nas execuções dos movimentos.

Refletindo sobre o que os autores trazem em suas pesquisas, podemos pensar que o treinamento é muito mais do que treinar uma técnica ou fazer um exercício de aquecimento e alongamento. Na verdade, ele vai instigá-lo a procurar o autoconhecimento. Segundo a autora Osumare (2007, p. 13), “Em nenhum lugar a relação entre arte e vida foi mais dramatizada do que na cultura *Hip-hop*”. Agora, pensando na corporificação das nossas técnicas, efetivamente nós já somos constituídos por ações de movimentos já corporificados conosco por causa do nosso cotidiano, como, por exemplo, o ato de caminhar desviando das pessoas.

Trazendo este ponto para a dança, irei chamar esses movimentos conscientes já corporificados como “cargas”. Os atos de repetições que fazemos na dança já ajudam o movimento a ficar impregnado, mas só ele não basta. Ele precisa ser consciente. Portanto, é necessário pensar em como cada parte do corpo se movimenta. Essas cargas são movimentos ou ações que estão corporificados em nossos corpos e, automaticamente, são movimentos conscientes e inconscientes.

Então, quando criarmos o nosso cronograma de treino para a batalha, precisamos pensar nas durações de cada entrada, na resistência e na força, assim como no treino cardiovascular, muscular e fascial, na ativação da propriocepção e na tonicidade, pois só assim alcançaremos uma execução mais consciente dos movimentos. E, assim, conseguiremos chegar no nosso objetivo de ter uma consciência corporal mais refinada para uma boa longevidade na dança.

Neste navegar, concluo que o corpo apresenta várias possibilidades de movimentação e que está preparado, a todo momento, para dançar e batalhar. Acredito que apenas observando a maneira de caminhar já é possível identificar quem dança *Hip-hop dance* ou quem tem afinidade com essa cultura, pois essas pessoas corporificam um balanço, uma ginga peculiar. Outro exemplo seria os braços cruzados, podendo ser interpretados como um corpo relaxado ou tenso, mas ao mesmo tempo preparado para se defender, ou até mesmo a forma de falar, com gírias e ritmo na fala, como se estivesse dançando, cantando. No entanto, essas definições ainda

precisam ser aprofundadas em pesquisas futuras.

Todavia, este estudo teve o propósito de auxiliar no treinamento e pensar possibilidades de exercícios habituais destinados à dança. Dessa maneira, a vivência do pesquisador e os presentes estudos favoreceram a organização de uma rotina de treino para não ficar somente no treino aleatório.

Para além de exercícios de percepção óssea, articular ou muscular esquelética, novos estudos voltados ao treinamento fascial, o treinamento da dança oferece ideais complementares úteis para ajudar e aumentar o treinamento fascial geral. Tais exercícios, executados igualmente tanto para a direita quanto para a esquerda, geram um equilíbrio geral do corpo. Percepção das oposições, alongamento, contra movimentos, momentum e balanceio são princípios de movimento para o treinamento fascial, fundamentais para quase todos os tipos de dança e que tem aplicação ao treinamento específico da fáscia, podendo aumentar sua eficácia (Alves; Silva, 2020, p. 76).

A partir desses questionamentos imersos no contexto de treinamento, organizei uma sugestão de preparação corporal para os artistas de *Hip-hop dance*, nos quais me incluo, como segue: sugestão de procedimentos relacionados a treinamento a partir de conceitos dos autores Barbanti (2009), Schleip e Baker (2020), Silva (2021) e outras referências artísticas.

Resistência aeróbica	Pular corda, correr e realizar polichinelo. Trabalho de improviso da Kinesfera/cinesfera, ou seja, variando níveis e planos: utilizando (<i>slide, waving e ticking</i>), variando de cinesfera pequena e maior.
Força, resistência e coordenação neuromuscular	TÔNUS: utilizando pequenas pausas com ênfase no <i>ticking</i> ou <i>waving</i> no corpo, fazendo a flexão e extensão do tronco. Coordenação motora, desafios motores: trabalhando lateralidade, explorando novos movimentos e novas experiências.
Treinamento da fáscia (potencializar a propriocepção)	Trabalho de isolamento e rotação (tronco e peito). Exercícios de alinhamento postural e alongamento. Percepções das oposições, utilizar alguns movimentos e experimentar, fazê-los ao contrário. Contramovimentos, exemplo: utilizar a gravidade ou usar a ação muscular na fase excêntrica.
Ampliar linguagem – estudo da técnica e vocabulário do Hip-hop dance	Trabalho de improviso com <i>bounce</i> : utilizando o <i>bounce</i> em 4 tempos, depois incluir algum movimento (mesma contagem) e novamente voltar com <i>bounce</i> , criando uma pequena sequência e repetir tudo. Obs.: variando os movimentos. Trabalhar técnicas específicas: de cada estilo de dança, além do <i>Hip-hop dance</i> , que seja de interesse do praticante. Ex.: <i>House Dance, Dancehall, Popping, Krump e Waacking</i> .

Quadro 1: Sugestões de procedimento de treinamento do *Hip-hop dance*, 2023.
Fonte: autoral.

Sugestão de organização semanal:

Segunda	30 min - Resistência aeróbia. 40 min - Trabalho de improviso do bounce. 30 min - Exercícios de alinhamento e flexibilidade.
Terça	30 min - Força e resistência. 40 min - Exercícios de alinhamento postural e alongamento - percepções das oposições e contra movimentos.
Quarta	30 min - Resistência aeróbia. 40 min - Improviso da cinesfera (<i>slide, waving e ticking</i>) e trabalho de improviso do bounce. 30 min - exercícios de alinhamento e flexibilidade.
Quinta	30 min - Força e resistência. 40 min - Trabalho de isolamento e rotação, coordenação motora e desafios motores.
Sexta	30 min - Resistência aeróbia. 40 min - Exercícios de alinhamento postural e alongamento – percepções das oposições e contramovimentos.
Sábado	30 min - Força e resistência. 40 min - Trabalhar técnicas específicas.
Domingo	30 min - Resistência aeróbia. 40 min - Trabalhar técnicas específicas.

Quadro 2: Sugestões de organização semanal, 2023.

Fonte: autoral.

Considerações finais

Depois de conduzir todas essas explorações nesses mares em busca do autoconhecimento, experienciei de perto o quanto grande pode ser a Cultura Hip-hop, como nos afeta esses circuitos "Cyphers das batalhas" e como os treinamentos são complexos. Além disso, os procedimentos da pesquisa proporcionaram uma investigação profunda acerca das danças afrodispóricas. Nunca imaginei estar tão próximo à diáspora africana.

Neste velejar de reflexões, considerei o ser holístico e o artista como obra, ou seja, o todo integral que atravessa, cruza e conecta a pesquisa ao pesquisador. Completo e medito sobre o "Jeff (eu) de antes" para o "Jeff (eu) de agora". Desse modo, percebo-me mais empoderado e consciente no papel de artista-pesquisador-intérprete-criador. Função que há um tempo não me identificava, pois tinha uma equivocada opinião a respeito da pesquisa.

Contudo, o percurso provou o contrário. No desenrolar desta pesquisa, em busca de respostas, encontrei-me com outros artistas navegantes,

presencialmente e também em suas obras escritas. Vivenciei algo que não conhecia com os encontros de orientação do trabalho de conclusão de curso, que modificou minha visão do ato de pesquisar. A partir desses aprendizados, sinto-me mais seguro para atuar como professor de dança e estar em uma universidade. Enfim, sou grato a todas e todos que me ajudaram nesta caminhada, pois fizeram parte das minhas batalhas de vida.

Para além das sensibilizações particulares e a partir das entrevistas e das observações, como também da pesquisa bibliográfica, comprehende as questões: uma performance expressiva em batalhas de *Hip-hop dance* tem relação com um treinamento e/ou estratégias específicas? Sim, contudo, deve ser considerado o objetivo do competidor, um atleta e/ou um artista da dança nas olimpíadas, por exemplo, terá um cronograma de treino e alimentação para adequar seu desempenho. Dessa maneira, não são todos os competidores que terão um treinamento organizado, mas a pesquisa demonstrou estratégias diversas nesse cenário.

Assim, a questão do aperfeiçoamento da técnica, ou seja, do vocabulário na dança, foi destacada pelos entrevistados para melhorar seu empenho na batalha, ou seja, dançar, dançar e dançar também se confirma como estratégia/treinamento. E, de acordo com nossas leituras, essa especificidade de organização também é positiva e traz benefícios.

Apesar disso, entendo que, ao trabalhar todos os itens destacados anteriormente — cronograma de treino, alimentação e o vocabulário técnico da dança —, o resultado tende a ser mais holístico. E uma performance expressiva em batalhas de *Hip-hop dance* tem relação com histórias pessoais e culturais? Sim, ou seja, nota-se que trazemos questões das nossas experiências de vida para as práticas artísticas. Isso se comprovou nas entrevistas e no decorrer da pesquisa, porque nós, seres humanos, considerando-nos holisticamente, somos afetados pelas experiências.

No *Hip-hop dance*, dançamos o nosso presente, as nossas lutas diárias, tudo que compõe este plano espiritual. Cada artista vai ter sua interpretação a partir da sua vivência. Dessa forma, a influência ritualística também se apresenta, assim como em outras danças de matriz africana, em que se

Referências

ALVES, Bianca do Prado; SILVA, Ana Cristina Ribeiro. Reflexões acerca dos procedimentos de preparação corporal na dança por meio dos conceitos de periodização de treinamentos em esportes. In FAZOLIN, Marcio Ap. Franco de Godoy; SILVA, Marcones Matos da; ZAMAI, Carlos Aparecido (org.) *Educação física - Esportes - Saúde, Desenvolvimento humano, treinamento e bem-estar*. Limeira: PM Editora, 2020 p. 73-79.

BARBANTI, Valdir Jose. *Treinamento esportivo: as capacidades motoras dos esportistas*. São Paulo: Editora Manole LTDA, 2009.

BIANCHINI, Henrique. Hip-Hop: Um recorte da utopia. In: SILVA, Ana Cristina Ribeiro. *Laboratório Hip Hop: Arte, Educação, Batalha - Cia Eclipse e Convidadas(os) e suas anDanças*. Campinas: LiteraRua, 2021. p.39-43.

BRITTO, Bruno Lemos. *Danças urbanas: consciência das ruas*. 2022. Monografia (Graduação em Dança Licenciatura) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2022. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/danca/files/2022/08/Bruno-Lemos-Britto-TCC.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2023.

CASTRO, Cássia Navas Alves. Entrevistar e Escrever: procedimentos para palavras encarnadas de dança. *Rev. Bras. Estud. Presença*, Porto Alegre, v. 5, n. 3, p. 559-576, set./dez. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-266054299>. Acesso em: 12 dez. 2022.

DOT, The Black. *Hip Hop Decoded: From its Ancient Origin To Its Modern Day Matrix*. New York: Ed. Mome Pub Inc, 2005.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. *Métodos de Pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

MA, Jessie. *What Is Hip-hop dance? Learn the History & Moves at Home*. Steezy, 2024. Disponível em: <https://www.steezy.co/posts/what-is-hip-hop-dance>. Acesso em: 19 abr. 2023.

MEN in black: international - Les Twins Vignette - in cinemas now. [S. l.: s. n.], 2019. 1 vídeo (55 seg). Publicado pelo canal Sony Pictures Releasing Australia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j6PgZBxQTjM>. Acesso em: 12 fev. 2025.

NESS, Alien. *The Art Of Battle: Understanding Judged BBoy Battles*. New York: Ed. Alien Ness, 2007.

NEW School Dictionary ft Buddha Stretch, Henry Link & Caleaf Sellers. [S. l.: s. n.], 2018. 1 vídeo (96 min). Publicado pelo canal Upside Down Dance Networks. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_yX6H5o1OyU. Acesso em: 12 fev. 2025.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e processos de criação*. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

OSUMARE, Halifu. *The africanist aesthetic in global hip-hop: power moves*. New York: Palgrave Macmillan, 2007.

RIBEIRO, Ana Cristina; CARDOSO, Ricardo. *Dança de rua*. Campinas: Editora Átomo, 2011.

RUFINO, Luiz. *Pedagogia das encruzilhadas*. Rio de Janeiro: Mórula Editorial, 2019.

SCHLEIP, Robert; BAKER, Amanda. *Fáscia no esporte e no movimento*. Barueri: Manole, 2020.

SCIALOM, Melina; FERNANDES, Ciane. Prática artística como pesquisa no Brasil: Algumas reflexões iniciais. *Revista de Ciências Humanas*, [s. l.], v. 2, n. 22, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/14230>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SILVA, Ana Cristina Ribeiro. *Um diálogo possível entre Cultura Hip Hop e a educação somática: criação de procedimentos coadjuvantes para os artistas das danças Breaking, Hip Hop dance e Krump*. 2021. 200 f. Tese (Doutorado em Artes) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021. Disponível em: <https://hdl.handle.net/20.500.12733/2508>. Acesso em: 17 dez. 2024.

SILVA, Andressa Melina Becker da; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Efeitos do treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 19, n. 4, out./dez. 2016.

VIEIRA, Flávia Pagani. *Fatores intervenientes nas performances de improvisação de dançarinos de Hip Hop na batalha de dança*. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física), Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2015. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/4263>. Acesso em: 17 dez. 2024.

WACQUANT, Loic. *Corpo e Alma: Notas Etnográficas de um Aprendiz de Boxe*. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.