

Julho 2025

MESTRADO EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

"nós gostamos é disso, nós gostamos é de liberdade" A arte do bem-estar: um estudo de caso no contexto do ensino artístico profissional em dança

TRABALHO DE PROJETO APRESENTADO À
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DE PAULA FRASSINETTI
PARA A OBTENÇÃO DE
GRAU DE MESTRE EM INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA

DE

RITA MARGARIDA SILVA CARDOSO

ORIENTAÇÃO

Doutora Irene Zuzarte Cortesão Melo da Costa



PAULA
FRASSINETTI

**Ao meu avô, que me ensinou a andar de bicicleta, que é como quem diz, a ser
resiliente e a nunca desistir!**

Agradecimentos:

Em primeiro lugar, agradecer à minha orientadora, Doutora Irene Zuzarte Cortesão Melo da Costa, que me acompanhou, orientou e apoiou de forma muito presente, nunca me deixando desistir e sobretudo acreditando sempre no meu trabalho.

Ao meu marido, por ser um companheiro fenomenal, pelo apoio incondicional e pela compreensão desmesurada pelas horas ausentes para a conclusão deste trabalho.

À minha família por acreditarem em mim, por me motivarem sempre a ser a melhor versão de mim mesma e por me motivarem e inspirarem todos os dias.

Ao Balletatro – Escola Profissional, por me permitirem “voltar a casa” para realizar este projeto que certamente tem tanto de coração como de disponibilidade.

Às minhas colegas de mestrado, por me ensinarem que nunca é tarde para recomeçar e ir atrás de sonhos.

E claro, não menos importante, à Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti, por me acolher nestes dois anos de braços abertos e me permitir crescer e aprofundar ainda mais conhecimentos.

Resumo:

O presente trabalho de projeto teve como objetivo compreender o efeito das práticas artísticas na promoção do bem-estar em jovens do ensino artístico, nomeadamente no curso de dança. Para isso, foi realizado um estudo de caso com um grupo de jovens, que participaram de forma voluntária, numa instituição de ensino artístico, no sentido de compreender as experiências, opiniões e perceções sobre o contexto escolar, bem como os efeitos emocionais e sociais associados às práticas artísticas. Através de entrevistas, grupos focais, observação e atividades criativas foram recolhidos os dados que permitiram identificar pontos positivos e negativos. As práticas artísticas foram também associadas a um aumento da motivação escolar e a um sentimento de pertença, promovendo uma ligação mais profunda entre os alunos e o ambiente educativo. Contudo, também foram identificados alguns aspetos negativos, como a pressão, a competitividade e a falta de apoio psicológico em momentos de maior exigência emocional. Com base nos resultados, foram sugeridas várias melhorias, incluindo a criação de espaços de apoio emocional. Desta forma, este estudo revelou que as práticas artísticas têm um efeito maioritariamente positivo no desenvolvimento do bem-estar em jovens, mas a oscilação para o efeito negativo parece ser bastante vertiginosa. Torna-se por isso crucial pensar neste tema de forma mais equilibrada e consciente, onde se procure valorizar a expressão artística, mas de forma a contemplar as necessidades dos jovens,

Palavras-Chave: Práticas artísticas comunitárias; Dança; Bem-estar; Jovens.

Abstract:

This project aimed to understand the effect of artistic practices on the promotion of well-being in young people attending arts education, specifically in the dance course. To achieve this, a case study was conducted with a group of young students who voluntarily participated in an arts education institution. The goal was to explore their experiences, opinions, and perceptions of the school context, the emotional and social effects associated with artistic practices.

Data were collected through interviews, focus groups, observation, and creative activities, allowing for the identification of both positive and negative aspects. Artistic practices were linked to increased school motivation and a sense of belonging, fostering a deeper connection between students and the educational environment.

However, some negative aspects were also identified, such as pressure, competitiveness, and the lack of psychological support during times of higher emotional demand. Based on the findings, several improvements were suggested, creating emotional support spaces.

Thus, this study revealed that artistic practices have a predominantly positive effect on well-being in young people. Nonetheless, the shift toward adverse effects can be abrupt. It is therefore crucial to approach this topic in a more balanced and conscious manner, aiming to value artistic expression while also addressing the needs of young people.

Keywords: Artistic community practices; Dance; Well-being; Youth.

Índice

Introdução	1
------------------	---

Parte I. Revisão da Literatura

1.1. Comunidade e Intervenção Comunitária	3
1.2. Intervenção Artística Comunitária	7
1.3. Bem-estar e Estar-bem	10

Parte II. Procedimentos Metodológicos

2.1. O Estudo de Caso	14
2.2. Procedimentos	20
2.2.1. 1ª sessão – Nuvem de conceitos e gráfico	22
2.2.2. 2ª sessão - Photovoice	26
2.2.3. 3ª sessão – Atividades de intervenção	29
2.2.4. 4ª sessão - Atividades de intervenção	30
2.2.5. 5ª sessão – Grupo Focal.....	32
2.2.6. 6ª sessão – Entrevistas e Gráfico	37
2.2.7. 7ª sessão - Photovoice	42
2.3. Análise de dados	44

Parte III. Considerações finais

Considerações finais.....	51
Referências Bibliográficas	55
Apêndices	

Índice de Figuras

Figura 1 - Desenho de investigação.....	22
Figura 2- Nuvem de conceitos.....	24
Figura 3 - Nuvem de conceitos.....	24
Figura 4 - Nuvem de conceitos.....	25
Figura 5 - Nuvem de conceitos.....	25
Figura 6 - "O meu gráfico de bem-estar"	25
Figura 7 - Resultados do 1º gráfico aplicado.....	26
Figura 8 – Resultados do 2º gráfico aplicado	41
Figura 9 – Comparação dos resultados dos gráficos	45

Introdução:

“A palavra “comunidade” (...) sugere uma coisa boa: o que quer que “comunidade” signifique, é bom “ter comunidade”, “estar numa comunidade”.

(Bauman, 2003, p.7)

Ao longo do meu percurso de vida, deparei-me uma e outra vez com formas diferentes de olhar sobre o mundo, via beleza nas coisas feias, oportunidades em portas fechadas e uma e outra vez questionava-me sobre o que era certo ou errado, ou o que poderia ser e para quem ou em que contexto. Talvez por isso desde nova que não me enquadrava em padrões definidos, os testes psicotécnicos para a escolha de um possível futuro tinham resultados caóticos pelos inúmeros interesses e posicionamentos que tomava. Escolhi a área que me deu mais liberdade, a que me fez voar, mas também a que me aprisionou num modelo de descontentamento permanente, de sede de mudança, que aumentou a necessidade de pensar criticamente e de volta e meia permitir-me sonhar e tornar o que era inconveniente em algo discutível. Argumentava em movimento, protestava com dores físicas e desenvolvia capacidades de ser e estar como muitos colegas que me acompanharam nos primeiros anos de vida não conseguiam entender. A dança foi uma parte integral de mim, ainda o é, de forma diferente, traçou em mim feridas profundas, abalou em muitos momentos a autoconfiança, mas em momento algum me fez sentir pior, quando muito dava-me a capacidade de mover, de continuar e persistir. Talvez por isso, pelas lutas que são diferentes, pelo corpo que se desgasta cada vez mais, a luta que escolhi travar seja uma para criar um ponto de viragem para mim, mas também na perspetiva de ter efeito no futuro de outros.

Pensar hoje na arte, é reconhecer que está presente na história, quase há tanto tempo como o Homem, sem o Homem não haveria arte, no contexto do belo, e da estética. A arte faz questionar, faz pensar, faz sentir, e numa altura em que tudo parece de fácil acesso, de individualismo presente, e de emoções abafadas ou demasiado altas, é importante pensar na arte como uma ferramenta de utilidade pública para implementar projetos, para auxiliar no pensamento crítico, para demonstrar o que é e o que não é. Todos apreciamos a arte, ou então não gostaríamos de música, das novelas da noite, do teatro, e dos filmes eruditos ou não. Todos nos mexemos no dia a dia, e não fosse pela arte de viver, eu diria até que os verdadeiros produtores da mesma são os humanos que

têm a habilidade de pensar e de sentir. É curioso pensarmos que sem a arte provavelmente não haveria marcos históricos importantes, contudo continuamos a fechar os olhos à importância da mesma sobre a nossa vida, sobretudo numa altura em que a democracia parece tremer. É importante pensarmos na arte como um meio para um fim, ou talvez como ferramenta relevante para a evolução de uma sociedade intercultural, para sabermos mais de nós e por consequência para sabermos mais dos outros.

No contexto de um estudo que se debruça sobre o papel da arte nos processos de intervenção comunitária, o conceito de Comunidade surge como fundamental e é a partir da necessidade de questionamento aliada à literatura que começamos com a questão de partida deste trabalho: Qual o efeito das práticas artísticas, nomeadamente a dança, na promoção do bem-estar em jovens do ensino artístico profissional? A resposta a esta questão de interesse é apresentada sob a forma de pesquisa a partir de um estudo de caso, que se irá debruçar num contexto específico, com idades igualmente específicas. Numa primeira parte será feita uma revisão de literatura, onde procuramos discutir a definição de comunidade, intervenção comunitária, práticas artísticas comunitárias e bem-estar, posteriormente serão apresentadas as metodologias aplicadas neste contexto de estudo de caso e devidamente analisadas, entre elas as metodologias de investigação de entrevistas, grupo focal, observação participante e photovoice, bem como metodologias de intervenção com a descrição das atividades implementadas. Numa fase final será possível analisar o efeito das práticas artísticas no contexto estudado em jovens, a sua relação direta ou indireta com o bem-estar e quais as propostas a ter em conta para que este tema não se torne abrangente e sim urgente. Nas considerações finais reflete-se sobre a pergunta de partida, onde a partir dos objetivos gerais e específicos deste trabalho se analisam os dados recolhidos, articulando os mesmos com a literatura, no sentido de contribuir para uma reflexão mais profunda sobre esta relação entre as artes o sentir-se bem. Neste caso, os dados recolhidos permitiram perceber que esta é, de facto uma relação rica e complexa: se por um lado parece ter uma influência positiva ao nível do empoderamento, e forma de expressão, por outro parece contribuir para uma instabilidade a nível emocional e psicológico.

I. Revisão da literatura:

1.1.Comunidade e Intervenção Comunitária

O conceito de comunidade é “central para o entendimento das relações humanas sendo um elemento essencial na produção da identidade pessoal e, ao mesmo tempo lugar com identidade própria.” (Pádua & Cortesão, 2023, p.5). Sabemos que, pode ser olhado através de diferentes perspectivas, sejam elas sociológicas, antropológicas, filosóficas e até mesmo do senso comum. Este vai além da ideia de um grupo de pessoas que compartilham um espaço ou interesse, envolvendo uma sensação de conexão e comprometimento que é vital para o desenvolvimento individual e coletivo. A comunidade é, portanto, um reflexo da busca humana por ligação, cooperação e pertença. E se assim é, por que razão parecemos mais afastados do que nunca? Se os princípios básicos do que é comunidade, da tensão constante entre segurança e liberdade necessárias para o equilíbrio, parecem estar totalmente desequilibrados nos dias de hoje?

Segundo o dicionário de língua portuguesa (Porto Editora, 2024), comunidade significa 1) qualidade do que é comum, 2) participação comum, 3) conjunto de pessoas que vivem num determinado território, sob um governo comum, partilhando uma herança cultural e histórica, sociedade, 4) lugar onde vivem estas pessoas, 5) totalidade dos cidadãos de um país, 6) o Estado, 7) qualquer conjunto de indivíduos organizados de forma coletiva ou unidos por algum traço comum. A ideia de comunidade parece assim ser definida sobretudo por aspetos ou linhas comuns que atravessam determinado grupo de indivíduos, sejam eles por aspetos geográficos, culturais, interesses comuns, normas sociais e valores específicos. Percebendo-se que se trata de um conceito polissémico, na medida em que gera diferentes entendimentos do termo, estando em permanente transformação e evolução, parece, contudo, haver sempre aspetos comuns no meio do espaço temporal, como o sentido de pertença e de identidade social, influência, integração e satisfação de necessidades e a ligação emocional partilhada (McMillan & Chavis, 1986). Bauman (2003), refere-se ao conceito de comunidade de uma forma quase bélica, onde parece ser uma utopia, sobretudo se pensarmos nos valores clássicos de entreajuda e partilha entre os seres humanos, na medida em que o fator de conflito e de risco estão permanentemente associados. Tönnies (1955), fazem uma distinção entre comunidade (*Gemeinschaft*) e sociedade (*Gesellschaft*), onde o primeiro se foca

sobretudo nas relações primárias, com objetivos comuns enquanto ser, e o segundo se baseia no que é comum de uma forma material, cujos valores estão focados nas trocas financeiras, e interesses práticos e racionais (Oberg, 2018). Para Sedano et al., (2012), a comunidade deve ser entendida tanto como um conjunto de grupos que vivem num determinado lugar, seja este urbano ou rural, com condições específicas de organização, coesão social e cultural, cujos membros estão ligados por características comuns, interesses e aspirações. Por outro lado, não parece possível apenas definir comunidade a algo linear, cujas linhas são delimitadas, na medida em que nem sempre é visível e palpável como lugar ou espaço, mas sim como um conjunto de tradições, de formas de estar, de diversidade e com possibilidades para o conflito e transformação (Ferreira, Coimbra & Menezes, 2012).

É curioso falar sobre o conceito de comunidade no presente século XXI, onde se observam tensões ao nível social, económico e político, fazendo prevalecer ideologias cada vez mais opostas e polarizadas, fazendo-nos questionar sobre quais os limites, traços comuns e aspetos que o definem. Com as linhas dos limites geográficos, culturais e sociais cada vez mais esbatidas e a “globalização intensiva”, parece que a crise identitária e a sensação de pertença estão a ser ameaçadas, sobretudo pela falta de referências (Guimarães & Neves, 2013, p.151), nesse sentido torna-se um desafio e talvez um mote para perceber quais e que comunidades é que se apresentam nos dias de hoje. Isto, sobretudo pelas consequências dos avanços tecnológicos e dos seus efeitos nas relações sociais, onde as comunidades se estendem a um plano que não é de proximidade física, mas sim de proximidade à distância das redes sociais e de um clique, cuja participação, identidade e bem-estar parecem estar sempre sob escrutínio e ser demasiado frágil. Trevisan (2008), refere-se às sociedades de risco e de incerteza apontadas por Beck e Giddens, referindo as incertezas e vulnerabilidades a que as sociedades contemporâneas estão cada vez mais expostas, onde por um lado aumenta o número de crises e questionamentos desconfortáveis, mas por outro acompanha a possibilidade de afirmação de cada um tal como é.

É necessário e urgente continuar a definir e redefinir o conceito de comunidade, compreendendo as tensões, os conflitos necessários para a sua reestruturação, e reorganização, onde o sentido de pertença, de identidade e bem-estar possam ter espaço para se renovar, para se aprimorarem de alguma forma, ainda que com a consciência necessária que o que era antes não voltará a ser. A ideia de transformação, de constante reorganização e readaptação parece ser um trabalho interminável, que provoca desconforto, conflito, discordância, mas que também tende a promover novas soluções, e respostas a perguntas que teimam em reaparecer. O espaço da comunidade, deve ser um espaço apto à participação de todos os que nela se inserem de uma forma democrática, consciente e adaptada.

“Consideramos que a intervenção comunitária responde aos princípios da animação sociocultural e o desenvolvimento comunitário, (...) potenciando a democracia cultural (...), para acabar na emancipação coletiva e na mudança social” (Fernández, 2009, p.2)

No sentido de procurar proteger esta ideia de comunidade, que surge cada vez mais abalada, a intervenção comunitária parece ganhar relevo no sentido de que se trata de um tipo de intervenção que procura promover o bem-estar social, tendo em conta uma perspetiva de melhoria, partindo das necessidades da população alvo. No contexto deste estudo, debruçamos-nos sobretudo sobre um tipo de intervenção comunitária que mobiliza e potencializa o papel das linguagens artística nestes processos. Ao questionar sobre as potencialidades das práticas artísticas em projetos comunitários, Guimarães & Neves (2013), referem que o desenvolvimento de projetos de educação/intervenção artística podem ter um papel importante junto de comunidades, sobretudo as que se deparem com problemáticas de identidade e afirmação. Na área da dança, refletem sobre a capacidade que a dança, nomeadamente, poderá ter sobre o pensamento da vida humana, fazendo um trabalho individual e coletivo, “que transcende as relações socioeconómicas libertando as subjetividades individuais e coletivas” (p.159), concluindo assim que a dança pode efetivamente ser uma valiosa ferramenta para o conhecimento identitário do indivíduo, bem como para o seu empoderamento, quer individual ou coletivo. Assim, tal como é a proposta deste trabalho, trabalhar com jovens torna-se importante, (sobretudo num contexto tão familiar, como se fosse um retorno a casa num lugar que me acolheu

ao longo do meu percurso académico), desta vez com uma perspetiva de vida e de interpretação diferente. Como qualquer ser humano, os jovens, apresentam urgências e preocupações que são necessárias escutar para o estabelecimento de políticas e participação democrática. Trevisan (2012), fala-nos sobre essa perceção errada gerada pelo facto de os jovens e crianças ainda não terem opção de voto, que cria uma ideia de que, porque ainda não são elegíveis para votar, não podem nem sabe participar democraticamente na sociedade e nas políticas que lhes são impostas. Pensar nos jovens como um grupo ativo e com voz ativa e potencial participativo torna-se urgente, pois só assim é possível contribuir para uma sociedade democrática mais justa.

Este conceito de comunidade vai além da ideia de um grupo de pessoas que compartilham um espaço ou interesse, envolvendo uma sensação de conexão e comprometimento que é vital para o desenvolvimento individual e coletivo. A comunidade é, portanto, um reflexo da busca humana por ligação, cooperação e pertença., para se aprimorarem de alguma forma, ainda que com a consciência necessária que o que era antes não voltará a ser. A ideia de transformação, de constante reorganização e readaptação parece ser um trabalho interminável, que provoca desconforto, conflito, discordância, mas que também tende a promover novas soluções, e respostas a perguntas que teimam em reaparecer. O espaço da comunidade, deve ser um espaço apto à participação de todos os que nela se inserem de uma forma democrática, consciente e adaptada.

Em suma, mobilizar a intervenção artística comunitária, no sentido de procurar perceber o efeito das práticas artísticas no bem-estar, nomeadamente a dança, em jovens de ensino artístico especializado, pode não só criar espaços de partilha, perceções diferentes, e como contribuir para que no meio do caos, de facto a ideia de comunidade seja uma ideia “boa” que faz crescer, e que sugere bem-estar e estar bem.

1.2.Intervenção Artística Comunitária:

“As artes não serão um antídoto milagroso (...), mas poderão capacitar os indivíduos, fazendo-os descobrir novas competências e ampliando-lhes o leque de possibilidades de trabalho, dando-lhes a conhecer novas áreas de interesse”

(Rodrigues, 2017, p.103)

O pressuposto assumido de que a arte representa um produto estético ou um público que a contemple parece estremecer quando combinamos as práticas artísticas a intervenção comunitária. Afinal, qual o papel das práticas artísticas em projetos de intervenção comunitária? Partindo da definição básica do que é a arte, segundo o dicionário de língua portuguesa (Porto Editora, 2025), esta define-se por 1) aplicação do saber à obtenção de resultados práticos, sobretudo quando aliado ao engenho; habilidade, 2) ofício que exige a passagem por uma aprendizagem, 3) conjunto das atividades humanas que visam essa expressão, 4) conjunto das obras artísticas de um determinado período ou lugar. A arte é a criação de significado através de histórias, imagens, sons, atividades performativas, e outros métodos que possibilitam que uma pessoa comunique a outras os seus sentimentos e a experiência de estar viva (Matarasso, 2019). Por outro lado, Domingues (2024) relembra a importância do papel da arte como fator de lutas sociais e dignidade humana, recordando o artigo 27º na Carta dos Direitos Humanos (Organização das Nações Unidas [ONU], 1948, que menciona a liberdade para qualquer pessoa de participar de forma livre na vida cultural da comunidade, de fruir as artes e de participar no progresso científico e nos benefícios que deste resultam.

Numa visão histórico-temporal não é demais notar que a arte é uma forma de expressão identitária e cultural que se apresenta como ferramenta para a diversidade, sendo capaz de questionar, não só de uma forma estética, mas também política. Domingues (2024) dá como exemplo a Grécia Antiga com o teatro a representar a sociedade ou mesmo época do Iluminismo, onde a literatura teve um progresso notório com os seus filósofos mais conhecidos. Conclui-se, portanto, que a arte não o é, sem o seu tempo, período ou lugar, dependendo do entendimento humano sobre a mesma, e da sua interpretação.

Atkinson & Robson (2012), referem a participação nas artes criativas como uma ferramenta para olhar para dentro partindo para a autoestima e autoconsciência de si, mas também como uma ferramenta de olhar para fora desenvolvendo a confiança social e a conexão com o outro. Rodrigues (2017) considera a arte como um contributo fundamental para o bem-estar e a inclusão social, quando utilizada como forma de novas descobertas e potencialidades das suas culturas. Guimarães & Neves (2013), referem que o desenvolvimento de projetos de educação/intervenção artística podem ter um papel importante junto de comunidades, sobretudo as que se deparem com problemáticas de identidade e afirmação. É desta forma que as práticas artísticas auxiliam no conhecimento de si e do outro, refletindo-se no empoderamento dos indivíduos e das comunidades onde se inserem, ocupando um espaço e tempo, de acordo com as problemáticas e urgências presentes no aqui e no agora.

As “artes comunitárias”, por sua vez, pressupõem uma partilha de modos operativos, adequados e modelados às comunidades onde se inserem, tendo em conta as necessidades e particularidades dos elementos que as constituem (Rodrigues, 2017), correspondendo a um conjunto de práticas para o envolvimento das mesmas, respondendo às suas urgências coletivas, e concretas. Neste sentido é importante mencionar que as práticas artísticas comunitárias devem obedecer a linhas de partilha, escuta ativa, trabalho em equipa e participação de todos os intervenientes. As mesmas não estão necessariamente submissas a um produto final, contudo devem ser usadas como ferramenta para alcançar mais resultados e empoderar comunidades, de forma que resulte no pensamento crítico e na sua participação ativa em decisões políticas e construtivas para a comunidade onde se inserem. Cruz (2017) aponta as práticas artísticas como práticas que seguem os princípios da criação coletiva baseadas nas histórias das pessoas e dos locais que não partem de uma dramaturgia pré-existente. Já Matarasso (2019), define a arte comunitária como a criação de arte como direito humano, por artistas profissionais e não-profissionais, que cooperam entre iguais, para propósitos e com padrões estabelecidos em conjunto, e cujos processos, produtos e resultados não podem ser conhecidos antecipadamente.

Em Portugal é inevitável falar de intervenção artística comunitária e associar um dos programas mais conhecidos como o PARTIS- Práticas Artísticas para a Inclusão Social, onde as áreas artísticas como a dança, o teatro, a música, a fotografia, o circo, o vídeo e outras estão muito presentes com o intuito de promover a inclusão social, como exemplo é possível apontar o projeto “Forças Combinadas” pela organização Chapitô em 2019 que combinou as artes circenses e a potencialização da cidadania a reinserção de jovens na sociedade, e também o projeto “Há festa no campo” com o objetivo de promover o desenvolvimento comunitário em zonas rurais no concelho de Castelo Branco a partir de coleções de fotografias, ensinamento de saberes, documentários, arte urbana, combatendo desta forma o isolamento social e promovendo a participação, autoestima e empoderamento comunitários (Domingues, 2024).

Assim, compreende-se que as práticas artísticas em contextos de intervenção comunitária não se limitam à produção estética, mas assumem um papel ativo na transformação social. Estas práticas promovem a valorização da identidade cultural, fortalecem os laços comunitários e proporcionam novas formas de expressão e comunicação para aqueles que, muitas vezes, se encontram à margem da sociedade. Ao possibilitarem um espaço de escuta, troca e criação conjunta, as artes tornam-se um meio poderoso de emancipação individual e coletiva, permitindo que os participantes se reconheçam como agentes da sua própria história. Dessa forma, a arte comunitária não é apenas uma forma de entretenimento ou de fruição estética, mas um instrumento de construção de cidadania, estimulando a autonomia, o pensamento crítico e a participação ativa na sociedade.

Silva & Campanatti (2024) falam sobre a ligação entre a intervenção social e comunitária e a linguagem artística com jovens como uma forma de promover a participação em atividades quotidianas ou não, proporcionar novas experiências, promover a cidadania ativa, crítica e criativa, desenvolver competências, romper barreiras e promover espaços de representação, cooperação e responsabilidade social. A interseção entre a arte e a intervenção comunitária, neste contexto, revela-se essencial para o desenvolvimento de sociedades mais inclusivas e resilientes, onde o acesso à criação artística se apresenta como um direito fundamental e uma via de transformação pessoal e coletiva.

1.3.Bem-estar e estar bem:

“A felicidade, tal como é valorizada e vivida em cada época e por cada pessoa, é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e como critério inquestionável de Bem-Estar.” (Novo, 2005, p.185)

A definição de bem-estar tem vindo a sofrer alterações, no sentido de ser possível objetivar o que por bem-estar se entende. Se por um lado fatores como idade, qualidade de vida e felicidade são proeminentes para a sua avaliação, por outro não podemos deixar de parte o fator demográfico, sendo que o conceito varia conforme o local e contexto em que se insere. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1946, definiu saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade. Dunn (1959), pioneiro no conceito de "wellness", destaca que o bem-estar físico envolve hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada, prática regular de exercício e cuidados médicos adequados. Já relativamente ao bem-estar enquanto conceito, parecem existir pontos principais que se interligam como o rendimento dos indivíduos, a sua idade, a saúde, o estado civil, estatuto social e a participação social. Pádua & Cortesão (2023), referem as dimensões do bem-estar apontadas por Prilleltensky & Prilleltensky (2006), onde os indivíduos, as organizações e comunidades parecem ter um valor igualitário aquando da sua importância. Já Lima & Novo (2006), apontam para a diferença entre o bem-estar subjetivo, o bem-estar psicológico e o bem-estar social, sendo que todos eles têm como princípio único a avaliação de cada indivíduo sobre a sua própria vida e contexto. Por bem-estar subjetivo entenda-se a perceção dos indivíduos de forma empírica, sobre o conceito de felicidade e de satisfação com a vida aplicado ao momento presente onde se encontra. Por sua vez, o bem-estar psicológico traduz-se no resultado geral de satisfação do indivíduo consigo próprio, bem como no resultado de um desenvolvimento e funcionamento positivos no conjunto de dimensões que abrangem a área da perceção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo um carácter amplo e representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível privado (Novo, 2005). E finalmente, o bem-estar social reflete a forma positiva de funcionamento do indivíduo, mas a nível coletivo e social, onde se pode incluir termos

como a integração social, a aceitação, a coerência e a realização social (Lima & Novo, 2006). Novo (2005) aponta seis dimensões transversais e nucleares na definição de bem-estar: aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objetivos na vida e autonomia. Desta forma, o bem-estar é um conceito amplo que abrange diferentes dimensões da vida humana, influenciando diretamente a qualidade de vida. Vai muito além da ausência de doenças, envolvendo um equilíbrio entre o corpo, a mente e as relações sociais.

Enquanto conceito multidimensional estudado por diversos autores, o bem-estar pode ir de encontro a várias dimensões-chave, como mencionado previamente, que servem para a estruturação deste trabalho. Ainda assim é importante retomar o conceito de bem-estar, mas focado na faixa etária sobre a qual este estudo se debruça, adolescentes com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos, num contexto específico de ensino artístico especializado em dança. Neste grupo específico, provavelmente, a noção de bem-estar e os fatores aos quais o associam serão diferentes, ou talvez os pesos de algumas dimensões se sobreponham a outras acima descritas. Gaspar, et al. (2006), referem que abordar os níveis de bem-estar de uma criança ou adolescente, deve não só depender da sua análise subjetiva, mas também de uma análise holística, onde se inserem os pais, a família, a comunidade, os pares e a sociedade em que se inserem. Assim os autores referem alguns conceitos-chave para a avaliação da qualidade de vida e do bem-estar da criança e adolescente, focando-se sobretudo nas questões como autoconceito, autoestima, skills sociais, resiliência, otimismo, saúde mental, expectativa de futuro, escola, família e amigos. Freire & Tavares (2011) a partir de um estudo feito sobre a influência da autoestima e da regulação emocional no bem-estar subjetivo concluem que a percepção dos níveis de felicidade e de significado que o adolescente faz em termos globais parece incluir dimensões mais psicológicas relacionadas com objetivos, motivações, autonomia e autorrealização e construção de significados.

Por outro lado, é importante fazer uma reflexão sobre a relação que pode existir quando se associa a dança ou o movimento ao bem-estar. Se, por um lado, historicamente a dança (bem como a música) está associada ao bem-estar, por outro, estudos recentes apontam as artes performativas como uma forma das pessoas se “sentirem bem” e por isso melhorar a sua qualidade de vida (Sheppard & Broughton, 2020). A IAMDS (International Association for Dance Medicine and Science), refere a dança como um poderoso aliado na saúde, onde por exemplo, em programas como “Dance Health”, onde a partir de evidências científicas e holísticas criam atividades para os participantes se adaptarem ou ajustarem aos desafios psicológicos, mentais e sociais do dia-a-dia – a partir de sessões criadas por artistas que criam atividades lúdicas, criativas e artísticas. (Chappell, et al., 2021). Num estudo mais direcionado, Paschali & Araújo (2023), tentam compreender a percepção de bem-estar e saúde em estudantes do ensino superior na área da dança e concluem que os desafios físicos como o impacto de lesões, pressão académica e autoestima são os que mais se evidenciam, seguidos de horários extensos, acesso a cuidados de saúde direcionados a bailarinos e a pressão entre pares. Assim, é curioso perceber o paralelismo apresentado por diversos autores sobre o conceito de bem-estar e o poder das práticas artísticas sobre o mesmo. Contudo, quando entramos no mundo artístico, de formação profissional, a imagem parece ficar abalada, talvez pela inevitabilidade da pressão constante de conseguir um futuro promissor, ou pela necessidade de aprovação de si e dos outros.

Em suma, o conceito de bem-estar revela-se vasto e multidimensional, englobando fatores físicos, psicológicos e sociais que se interligam de forma dinâmica e contextual. Se, por um lado, as definições clássicas apontam para uma visão holística do bem-estar, considerando a saúde física, a estabilidade emocional e a qualidade das interações sociais, por outro, a especificidade do contexto – como o ensino artístico especializado em dança – introduz novas camadas de complexidade à sua compreensão. O equilíbrio entre os benefícios da prática artística e os desafios inerentes à formação profissional intensiva levantam questões sobre a influência do ambiente académico e das exigências físicas e psicológicas na percepção individual de bem-estar.

Assim, torna-se essencial adotar uma abordagem holística e interdisciplinar, que contemple tanto a perspectiva subjetiva dos adolescentes como os fatores externos que moldam a sua experiência. Compreender esta relação permitirá não só aprofundar o conhecimento teórico sobre o bem-estar em contextos específicos, mas também contribuir para a criação de estratégias e políticas que promovam uma vivência mais equilibrada e sustentável para os estudantes de dança, garantindo que a paixão pela arte possa coexistir com um estado de bem-estar pleno e duradouro. É nesse sentido que este trabalho de projeto se orienta para um contexto específico, um estudo de caso, que visa a compreender os efeitos que as práticas artísticas, nomeadamente a dança, sobre jovens estudantes que a seguem de forma profissional e também com paixão.

II. Procedimentos metodológicos:

2.1. O Estudo de Caso:

A escolha do método de investigação vai sempre ao encontro do que se procura saber, do tempo que se dispõem e do tipo de trabalho que se entende fazer. Desta forma, considera-se mais relevante o uso de metodologias qualitativas para o entendimento do fenómeno em estudo. Para Martins (2004) as chamadas metodologias qualitativas privilegiam, de modo geral, da análise de microprocessos, através do estudo das ações sociais individuais e grupais. Trata-se de uma metodologia que se submete tendencialmente à compreensão do fenómeno humano, a partir do ponto de vista de quem atua, fundamentado na realidade com uma perspetiva exploratória, descritiva e de descoberta, adquirindo assim uma característica holística e dinâmica (Carmo & Ferreira, 2004, p.195) Neste trabalho de projeto a metodologia de investigação escolhida foi o estudo de caso que envolve a análise detalhada e aprofundada de um caso específico dentro de um contexto real, visando a compreender fenómenos complexos (André, 2013, p.97). Ela permite explorar situações específicas, como grupos, comunidades ou indivíduos, com o objetivo de gerar insights sobre práticas, decisões e resultados. A utilização desta metodologia remete para uma triangulação de dados sobre determinada pessoa, comunidade, organização, pressupondo uma visão global dentro de um “sistema integrado”, remetendo para o questionamento, observação ativa e análise documental (André, 2013, p.98). Para Sarmiento (2011), a construção de qualquer investigação baseia-se, sobretudo, na construção de um diálogo interior em relação com a produção do respetivo campo onde se atua. Não é por isso de estranhar que qualquer investigação científica, ou pergunta de partida para um trabalho de projeto seja por si só fruto de urgências pessoais ou questões formuladas a partir de problemáticas que de alguma forma toca a qualquer um dos sujeitos que as colocam e que posteriormente as pesquisam, desta forma os paradigmas sobre os quais se começam as pesquisas têm um fundamento epistemológico, onde se baseiam sobretudo no sujeito, o objeto de estudo e a relação que estabelecem (Sarmiento, 2011).

(Stake) concebe os pesquisadores do estudo de caso qualitativo como intérpretes e coletores de interpretações, o que os obriga a comunicar a sua aquiescência ou a elaboração da realidade “construída” ou, ainda, o conhecimento reunido por eles por meio da investigação realizada.(Yazan, 2016, p.155)

Numa perspetiva de observar de forma holística a noção de bem-estar, e de que forma é que as suas dimensões são trabalhadas num contexto específico, a opção de utilizar como método qualitativo de pesquisa o estudo de caso torna-se evidente, sobretudo no objetivo de analisar o objeto tendo em conta as múltiplas perspetivas, quer desta forma uma visão mais informada, e reforçada da recolha de dados.

Sarmiento, (2011, p.16) chama a atenção para a particular adequação da realização de um estudo de caso num contexto educativo:

A etnografia da escola. Se, no quadro do paradigma interpretativo, as investigações qualitativas se caracterizam pela descrição e análise intensiva e holística de uma dada realidade social singular, de um acontecimento ou de uma sequência de factos, o estudo etnográfico acrescenta uma outra dimensão: a da natureza sócio cultural da investigação (...) Com efeito, um estudo etnográfico é acima de tudo um estudo cultural (,,,) Como tal, uma investigação que assume o formato do estudo de caso, no quadro de uma perspetiva interpretativa e crítica e que se centra nos fenómenos simbólicos e culturais das dinâmicas de acção no contexto organizacional da escola é um estudo de caso etnográfico.

Considerando que nenhum método, por si só, pode capturar as características relevantes de uma realidade, defende-se que a combinação de várias formas de olhar a mesma realidade permite uma visão que poderá aproximar-se mais da realidade (Cortesão, 2019). Assim, e como Denzin (2017) sublinha, o uso de múltiplos métodos permite aumentar a robustez dos resultados, uma vez que os dados encontrados podem ser reforçados através da triangulação “utilizando diferentes observadores, métodos, pontos de vista interpretativos e níveis e formas de materiais empíricos na construção da interpretação” (Denzin, 2017, p.270). A triangulação metodológica assegura que esses dados sejam ricos em profundidade, pois recolher diferentes tipos de dados através de diferentes métodos e de diferentes fontes fornece uma ampla gama de cobertura que pode resultar numa imagem mais completa da unidade em estudo (Cortesão, 2019).

A metodologia adotada neste estudo revelou-se essencial para compreender as múltiplas dimensões do bem-estar dos adolescentes no contexto do ensino artístico profissional de dança. A opção pelo estudo de caso, sustentado numa abordagem qualitativa, permitiu uma análise aprofundada das dinâmicas individuais e em grupo, permitindo uma compreensão e análise não apenas as experiências dos estudantes, mas também as suas perceções sobre a relação entre a prática da dança e o bem-estar.

A utilização de diferentes métodos de recolha de dados, como a observação participante de base etnográfica, o photovoice, as entrevistas e os grupos focais, proporcionaram uma visão holística sobre o fenómeno estudado.

Para uma melhor observação, e aprofundamento dos dados optou-se pela prática de uma observação etnográfica, entendida como uma técnica de observação que utiliza uma visão naturalista sobre os dados, onde os dados são maioritariamente fornecidos pelo grupo a que nos propomos estudar (Hughes, et al., 1995). Aqui o investigador assume explicitamente o seu papel de estudioso junto da população observada, combinando-o com outros papéis sociais cujo posicionamento lhe permita um bom posto de observação (Carmo & Ferreira, 2008). Assim, permite recorrer a ferramentas mais práticas, observando de forma mais concreta o plano geral, perceções e interpretações dos participantes sobre o tema de estudo.

Dada a proximidade do tema e contexto, é importante para este trabalho mencionar qual é afinal o papel do observador neste trabalho, Denzin (2017), refere um dos papéis possíveis de adotar será o de observador participante, onde este procura estabelecer ligações com os participantes, de forma a obter informações, e também dados relevantes para o estudo. Neste sentido, a adoção deste papel, de observador participante permitiu uma maior ligação ao longo das 7 sessões programadas, onde foram aplicadas tanto metodologias de investigação como o photovoice, grupos focais, e entrevistas, como metodologias de intervenção, baseadas nos resultados preliminares com recurso a atividades práticas no sentido de promover a autoconfiança, autoestima, pertença, participação, integração.

Recorrer a atividades criativas e participativas como os jogos (mímica, jogo de malabares, papel de cenário e tintas), auxiliou no processo de “quebra de gelo” entre as participantes e a pesquisadora. Tornou-se relevante o saber rir, e a criação de um fio que unia de forma igual ou parecida nas sessões de hora e meia que foram feitas. É importante jogar, para trazer a coragem necessária para participar de forma livre e consciente nas atividades, e neste trabalho de projeto. O tema do bem-estar transformou-se de algo abstrato para algo mais concreto, palpável e fundamental e foi desta forma que se iniciou o processo, criando uma nuvem de ideias e de perceções sobre o bem-estar que o grupo tinha. A partir do gráfico “My positive health” criado pelo Institute for Positive Health, com a colaboração da Positive Health International, foi criado um novo gráfico que envolvia de forma mais abrangente as seguintes dimensões do bem-estar: Funções físicas

(Dunn, 1959), bem-estar mental (Lima & Novo, 2006; Gaspar, et al., 2006), participação (Lima & Novo, 2006), qualidade de vida (Lima & Novo, 2006; Novo, 2005), funções diárias e autonomia (Freire & Tavares, 2011; Novo, 2005);

Numa perspetiva de promover o diálogo crítico, expor perspetivas e perceções sobre os conceitos estudados, o photovoice traz consigo uma forma criativa e expositiva de pensar sobre a noção individual de bem-estar, o ambiente que o envolve, as suas repercussões na comunidade e a possibilidade de discutir coletivamente sobre o tema. Segundo Sutto-Brown (2014) esta metodologia fornece a reflexão sobre um determinado tema a partir de imagens visuais, significados e ações sociais. Por photovoice considera-se o ato de tirar fotografias, com o intuito de contar histórias ou aplicar significados sobre as mesmas, aliando-se como ferramenta para os pesquisadores compreenderem e analisarem dados sobre determinado objeto de estudo, e nesse sentido tornar-se mais um dado de pesquisa (Suprpto et al., 2020). Neste sentido, para efeitos de pesquisa foi proposto às participantes que tirassem fotografias com base nos conceitos de autoestima, sentido de pertença, habilidades sociais, autoconfiança e participação (Paschali & Araújo, 2023; Gaspar, et al., 2006; Lima & Novo, 2006).

Os grupos focais, permitem uma abordagem coletiva sobre o tema em estudo respondendo a questões fundamentais para o entendimento do tema. Gondim (2002), a partir da definição de Morgan (1997), define os grupos focais como uma técnica de pesquisa onde, a partir de referências dadas pelo pesquisador, se torna crucial como ponto de partida para uma discussão aberta sobre um determinado tema. Por outro lado, Santos (2017), aponta esta metodologia como uma técnica versátil, útil e dinâmica para a recolha ou clarificação de dados. A posição do orientador na técnica de grupo focal, é vista de duas perspetivas segundo Gondim (2002), por um lado enquanto moderador e facilitador onde procura diversas opiniões e dados sobre um determinado tema, com vista às necessidades do grupo, por outro lado enquanto entrevistador, onde as perguntas ou temas debatidos são feitas de forma individual com a perspetiva de comparação de respostas, onde o interesse se debruça no comportamento e opinião de um individuo no meio do grupo. Para efeitos de pesquisa, neste trabalho trabalhou-se com uma visão de moderar e facilitar, no sentido de recolher opiniões do grupo, e recolher dados para chegar às

necessidades e opiniões das participantes, com uma perspectiva de formulação de hipóteses aquando da conclusão do mesmo, tornando-se por isso num grupo exploratório (Gondim, 2002). Os grupos focais, mostraram-se por isso, cruciais para partilhar experiências, escutar perspectivas e abrir o diálogo a novas formas de estar e de ver os temas abordados, fazendo com que as participantes recorram a uma introspeção, refletindo sobre as suas próprias vivências (Santos, 2017).

As entrevistas, por sua vez, permitem uma recolha de dados no sentido de abordar questões como experiências pessoais relacionadas com o bem-estar, possíveis barreiras e como é que isso se pode ou não relacionar na participação social, e na integração, tendo como principal objetivo a redução entre o espaço do que o entrevistado pensa e sabe e o que o entrevistador conhece e quer saber sobre o objeto de estudo (Carmo & Ferreira, 2008). Batista et al., (2017), consideram as entrevistas como um método de pesquisa associado às observações etnográficas que permitem obter informação através do indivíduo sobre os temas abordados, recorrendo às suas próprias influências sociais, vulnerabilidades e opiniões. Esta metodologia facilita não só uma observação e interpretação direta do que é dito, mas acima de tudo do que não é dito, através dos gestos, dos silêncios e das reações espontâneas do entrevistado.

Assim, é importante que o entrevistador não só escute ativamente, como seja capaz de conduzir a entrevista, adaptando-a quando necessário (Batista et al., 2017). Neste caso, as questões debruçaram-se sobretudo sobre o processo, onde foi questionado a importância da escuta, da participação dos estudantes e sobre o seu posicionamento individual, quer na sua vida social e externa ao mundo da dança, quer dentro do mesmo.

O recurso a metodologias interativas e participativas foi fundamental para fomentar a expressão dos adolescentes. O photovoice, em particular, revelou-se uma estratégia eficaz na promoção da reflexão crítica e na visualização das suas perceções, enquanto os grupos focais e as entrevistas permitiram aprofundar aspetos subjetivos relacionados com a autoestima, a pertença e a integração social. As atividades criativas e participativas desempenharam um papel essencial na criação de um ambiente seguro e colaborativo, permitindo aos participantes explorar de forma mais concreta o conceito de bem-estar. O carácter dinâmico da investigação possibilitou a construção de um conhecimento situado, baseado nas interações e nas experiências vividas pelos adolescentes no seu percurso formativo.

Deste modo, este estudo reforça a importância das metodologias qualitativas na análise do bem-estar em contextos educativos específicos, demonstrando como abordagens participativas e exploratórias podem contribuir para uma compreensão mais ampla das necessidades dos estudantes. Além de gerar conhecimento relevante para futuras investigações, os resultados obtidos oferecem perspectivas valiosas para a adaptação e melhoria das práticas pedagógicas no ensino da dança, promovendo um ambiente mais equilibrado e centrado no desenvolvimento integral dos alunos. É neste sentido que se recorre a uma análise de dados detalhada, tendo como base a pergunta de partida, e onde os métodos utilizados foram escolhidos a partir da mesma e da coleção de necessidades sentidas ao longo das sessões. Mendes & Miskulin (2017), falam de uma abordagem de análise de dados como uma transformação de vários remendos numa só peça final, onde todos os detalhes, respostas e não respostas são fundamentais para a compreensão do trabalho de pesquisa.

A análise deste trabalho e dos dados recolhidos, vai colecionando as memórias das sessões, bem como apresentando os resultados de cada uma, com notas e hipóteses necessárias à compreensão do mesmo. Foi a partir da pergunta de partida que se conseguiu delinear um plano de ação com vista às necessidades de resposta da mesma, mas que atendeu, durante o processo de implementação do projeto, às necessidades sentidas durante o mesmo. Sendo por sua vez uma análise de dados qualitativa, onde a valorização do processo é maior do que a do produto final, foi relevante dar lugar à ideia de Mendes & Miskulin (2017), que referem de forma exaustiva a valorização dos significados dados pelos participantes nestes estudos, onde os mesmos se envolvem e participam de forma ativa, com o intuito de contribuir pelas suas opiniões, perceções e conhecimento dos temas.

2.2.Procedimentos:

Na sequência do tema e objeto de estudo deste trabalho de projeto procedeu-se à resposta crucial de algumas questões para a continuidade do mesmo. Faltava decidir qual o público-alvo, em que contexto, idades e de que forma se iria abordar o tema do bem-estar. Pela forte ligação à área artística da dança, e também pela vontade de regressar a “casa”, a instituição pretendida parecia óbvia, quer pelo reconhecimento do passado, mas também pela curiosidade de trabalhar dum outro lado numa instituição que me acolheu e viu crescer, enquanto bailarina e enquanto pessoa. Neste sentido, o primeiro contacto foi feito a dia 14 de novembro de 2024, com o Balleatro Escola Profissional, na cidade do Porto, ao qual se expôs uma explicação breve do propósito do estudo, e o porquê da necessidade de trabalhar ali, e tendo como objetivo compreender quais as dimensões do bem-estar que jovens de ensino artístico sentem que são trabalhadas nesse contexto, como a autoestima, autoconfiança, participação, sentido de pertença e habilidades sociais. A partir daí o objetivo foi elaborar um projeto de intervenção que trabalhasse estes valores em adolescentes de ensino artístico, sobretudo a partir da ideia da perceção de si e dos outros visando à reflexão e ao questionamento, onde a cultura e as artes têm um papel fundamental, e foi neste seguimento que este trabalho de projeto foi criado a partir dos pontos fundamentais abaixo retratados e apresentado à entidade onde foi aplicado:

Pergunta de Partida: Qual o papel das práticas artísticas na promoção do bem-estar entre estudantes jovens do ensino artístico?
Objetivo Geral: Explorar a relação entre as práticas artísticas e o bem-estar.
Objetivos Específicos: <ul style="list-style-type: none">• Identificar e caracterizar as Práticas Artísticas na promoção do Bem-Estar.• Avaliar a influência das práticas artísticas no desenvolvimento da autoestima e autoconfiança;• Examinar o papel das práticas artísticas na construção de habilidades sociais e na integração entre pares;• Identificar as dificuldades e barreiras que os jovens do ensino artístico encontram na promoção do bem-estar.

Numa rápida resposta, foi concedida a oportunidade de estabelecer um contacto inicial com a direção da escola onde foi apresentada uma planificação com cerca de sete a oito sessões, com um total de 12 a 15 horas, cujos objetivos seriam avaliar a influência das práticas artísticas no desenvolvimento da autoestima e autoconfiança, examinar o papel das práticas artísticas na construção de habilidades sociais e na integração entre pares, explorar a relação entre o ambiente institucional e o impacto das práticas artísticas no bem-estar, elaborar indicadores para medir o bem-estar associado às práticas artísticas, identificar as dificuldades e barreiras que os jovens encontram na promoção do bem-estar. Como metodologias de investigação, foram propostas entrevistas individuais, grupos focais, observação participante e photovoice, sendo que como metodologias de intervenção a proposta teria como base atividades práticas baseadas em resultados preliminares no sentido de promover a autoconfiança, autoestima, pertença, participação e integração. (ver apêndice 1). Após a permissão para a continuidade deste trabalho no terreno, iniciaram-se então as sessões no dia 16 de dezembro de 2024. A ideia seria que a partir de janeiro as mesmas tivessem uma regularidade de 15 em 15 dias, para que os jovens envolvidos tivessem oportunidade de assimilar os temas abordados, e também para uma melhor análise de todo o processo por parte da investigadora. É importante mencionar a entrega do consentimento informado às participantes, que sendo menores necessitavam da autorização dos encarregados de educação para a participação neste estudo, o mesmo foi enviado por e-mail pela entidade escolar, e entregue novamente na primeira sessão. (ver apêndice 2). O grupo era constituído por jovens adolescentes, do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos que frequentavam o 1º ano, que corresponde ao 10º ano curricular. Este projeto foi proposto de forma voluntária aos alunos desta turma em específico pela facilidade de horários e inscreveram-

se 5 para a participação do mesmo, sendo que apenas 4 se mantiveram. Segue abaixo a linha cronológica pensada e realizada para este trabalho:

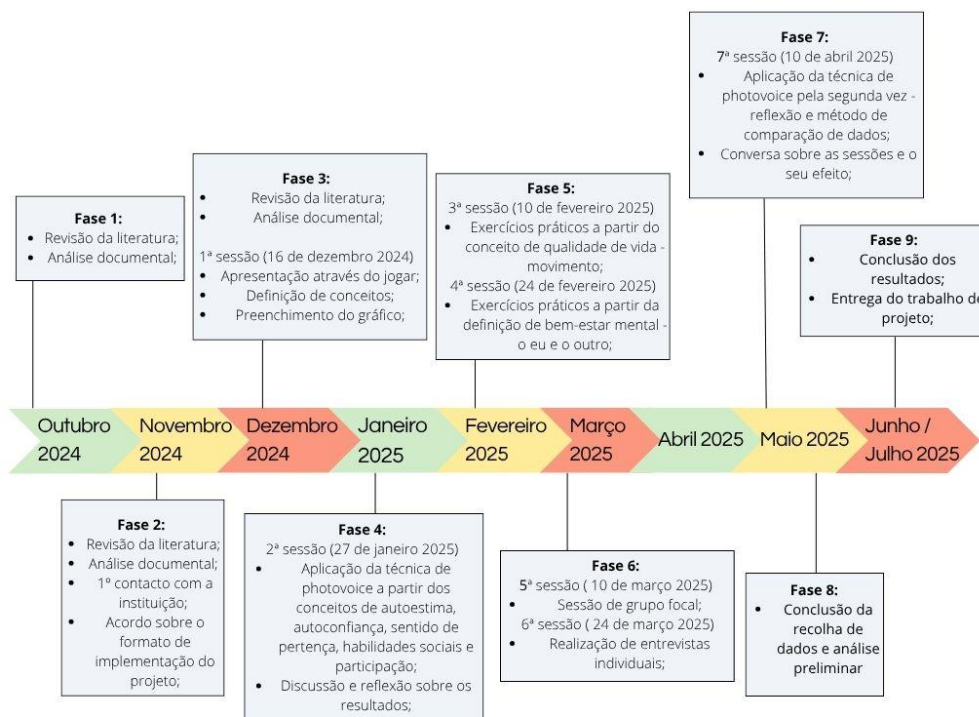







Figura 1 - Desenho de Investigação

2.2.1. 1ª sessão (16 de dezembro de 2024):

“vim para dança porque não havia matemática” / “a chuva deixa-me calma e feliz”

A sessão teve início com a apresentação do projeto, recolha dos consentimentos informados de participação, esclarecimento de dúvidas e jogos dinâmicos para “quebrar o gelo”. É importante compreender a importância do jogo, pelo seu lado lúdico, mas também por ser uma forma de nos manter alerta e com à-vontade para nos libertarmos de amarras e barreiras. Assim, associar movimentos ao próprio nome, não só nos mostra a forma como nos vemos naquele dia, como também exprime o quanto de nós estamos dispostos a dar ao grupo. Entre risos e olhares envergonhados, estabeleceram-se conexões, e momentos dinâmicos para aquecer num dia de chuva e frio. Quem trabalha com o corpo e se exprime melhor assim, tem tendência a libertar-se mais e a mostrar mais de si quando em movimento, e por isso é importante e necessário permitir que essa criatividade e expressividade se mantenham soltas.

Numa segunda parte da sessão, sentados em círculo, foi pedido às participantes que escrevessem em vários papéis, conceitos ou palavras que as remetessem para o conceito de bem-estar. Depois foi aberta uma conversa sobre alguns conceitos relacionados com o tema e para facilitar a compreensão e o diálogo, foram estabelecidas as definições concretas desses conceitos:

	Funções físicas: Sentir-se saudável / Sentir-se em forma / Ter queixas, dores / Padrões de sono/alimentares / Condição física; (Dunn, 1959)
	Bem-estar mental: Olhar por si / Continuar a aprender / Ser capaz de estar concentrada/o / Ser capaz de comunicar / Ser capaz de apoiar os outros e a si próprio / Aceitar-se a si como é / Ser capaz de aceitar as mudanças / Ter controlo sobre si; (Lima & Novo, 2006; Gaspar, et al., 2006)
	Participação: Contactos sociais / Ser levado a sério / Fazer coisas divertidas com outros / Ter o apoio de outros / Fazer coisas com relevância para si e para a comunidade / Ser interessado na sociedade / Sentir que pertence; ((Lima & Novo, 2006)
	Qualidade de vida: Ser feliz / Sentir-se bem / Sentir-se equilibrado/a / Sentir-se seguro / Condições de habitação; (Lima & Novo, 2006; Novo, 2005)
	Funções diárias e autonomia: Saber pedir ajuda / Conhecer os seus limites / Organização do tempo / Querer atingir objetivos/ Continuar a aprender; (Freire & Tavares, 2011; Gaspar, et al.,2006; Lima & Novo, 2006; Novo, 2005);

Posteriormente, foi pedido que, a partir destes conceitos agora mais clarificados, agrupassem as palavras de acordo com o que lhes parecesse mais adequado em cada grupo.



Figura 2- Nuvem de conceitos



Figura 3 - Nuvem de conceitos



Para finalizar, foi pedido às participantes que preenchessem um gráfico de acordo com o que sentiam no dia da sessão perante estas definições e conceitos trabalhados, abaixo estará um exemplo para melhor compreensão. Este gráfico foi preenchido de forma anónima, e foi preenchido um novo no final do processo para permitir fazer uma comparação.






 <p>Funções Físicas</p>	 <p>Bem-Estar Mental</p>	 <p>Participação</p>	 <p>Qualidade de vida</p>	 <p>Funções diárias e Autonomia</p>
--	---	---	--	--

Figura 6 - "O meu gráfico de bem-estar"

Notas sobre os resultados dos gráficos:

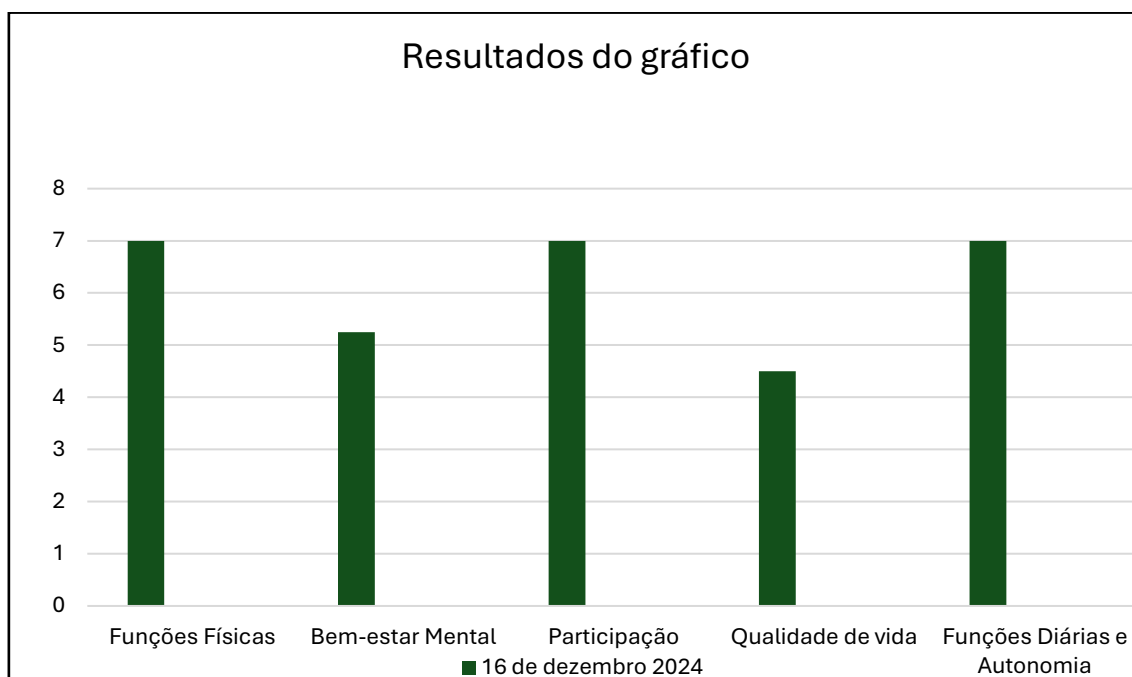


Figura 7 - Resultados do 1º gráfico aplicado

Com a análise geral de valores médios em cada categoria, é possível observar que o bem-estar mental e a qualidade de vida são as áreas mais críticas, não obtendo uma pontuação média acima dos 5,5.

2.2.2. 2ª sessão (27 de janeiro de 2025):

Trabalhar a técnica de photovoice implica trabalhar as percepções individuais sobre determinado tema. A partir de 5 conceitos relacionados com o bem-estar (autoestima, sentido de pertença, habilidades sociais, autoconfiança e participação) foi pedido às participantes que tirassem fotografias que revelassem a sua percepção e interpretação destes conceitos de forma livre e criativa.

Autoestima:



Notas: Pontos comuns referidos pelas estudantes – presença, estética, nós/eu, aceitação de si.

Questão: Se é algo pessoal de “auto” como a palavra indica, porque é que as fotografadas são outras que não as que fotografaram? A questão da autoestima revelou-se uma área que carece de atenção sobretudo quando as respostas se debruçaram em “eu tenho confiança, mas não tenho autoestima”

Sentido de pertença:



Notas: Pontos comuns referidos pelas estudantes – Lugar, sentir bem, grupo, aceitação, círculo.

O círculo como lugar fechado que delimita um espaço e tempo.

“eu pertenço aqui, tirei esta fotografia do Balletatro porque eu pertenço aqui”

Habilidades sociais:



Notas: Pontos comuns referidos pelas estudantes – Expressão, comunicar, falar, confiar, saber-estar, sorrir

Autoconfiança:



Notas: Pontos comuns referidos pelas estudantes – Confiança, acreditar em nós, aceitação, mostrar.

“às vezes acho que estar num curso artístico faz com que não tenhamos tanta confiança em nós... há muita competição”

“às vezes são os alunos que põem essa pressão, mas outras são os professores porque se esse professor disse muitas vezes o nome de um aluno nós já sabemos que é o preferido”

“ao mesmo tempo, este curso faz com que se todos trabalhamos em grupo então temos necessidade se sentir que pertencemos a algum sítio”

“é preciso confiança para usar meias assim”

“usei o meu pé porque me sinto confiante com os passos que dou”

Participação:



Notas: Pontos comuns referidos pelas estudantes – Estar com os outros, apoio, trabalhar.

2.2.3. 3ª sessão (10 de fevereiro 2025):

“não sei que estilo gosto (...) não conheço músicas”

“ter qualidade de vida é viver e não sobreviver”

“se se metessem mais no nosso lugar era melhor”

A partir dos resultados mais baixos apresentados nos gráficos preenchidos da primeira sessão, a dimensão do bem-estar associada à qualidade de vida apresentava valores mais baixos. Nesse sentido, esta sessão foi composta por exercícios práticos, com recurso ao movimento, improvisação e compreensão do que era “qualidade de vida”.

Foi pedido às participantes que refletissem sobre o que é qualidade de vida, o que dá, o que tira, o que pode ser feito para mudar ou melhorar, e posteriormente que improvisassem sobre isso, de forma livre. Numa segunda fase, foi pedido que a partir dessas improvisações, criassem pequenas frases de movimento com recurso a músicas à escolha onde representassem precisamente este tema.

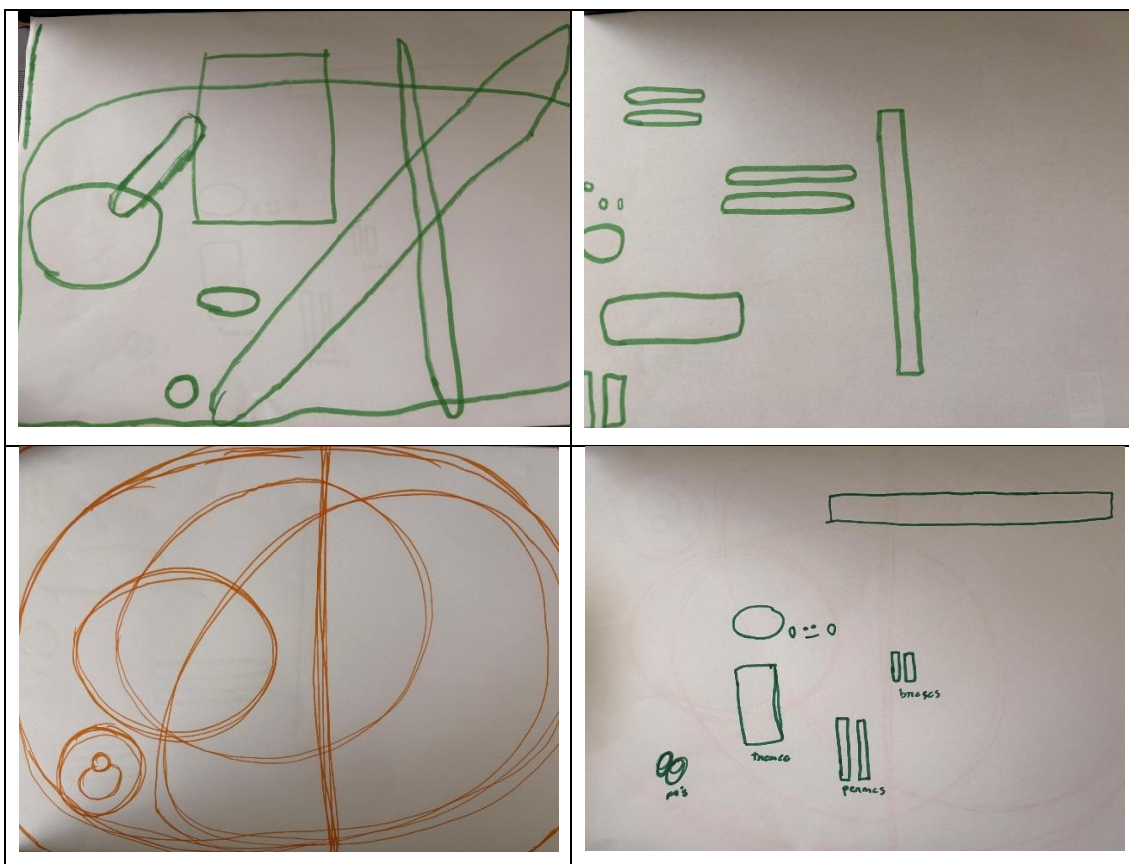
Observações: Houve necessidade constante de câmaras para auxiliar na memorização, e validação do que era feito. Por ser um exercício livre, essa liberdade parece muitas vezes condicionar, revelando-se em timidez, vergonha e muito tempo de preparação, com medo de errar. Deixa espaço para a pergunta de “a liberdade condiciona? Ou a participação é condicionada?”

Quando questionadas sobre a dificuldade do exercício, pela sua vertente mais abstrata, foi considerado de forma unanime um exercício complexo, onde a necessidade de olhar fixamente o chão demonstra pela linguagem corporal que não estariam à vontade. Por fim, foi aberta uma discussão sobre o tema, “o que é ter qualidade de vida?”. As respostas foram múltiplas, mas debruçaram-se sobretudo sobre questões como: pôr-se no lugar do outro, saber respeitar, ter dinheiro para poder viver, e alguns silêncios esmagadores não por falta de resposta ou de compreensão, mas sim por medo e situações complexas.

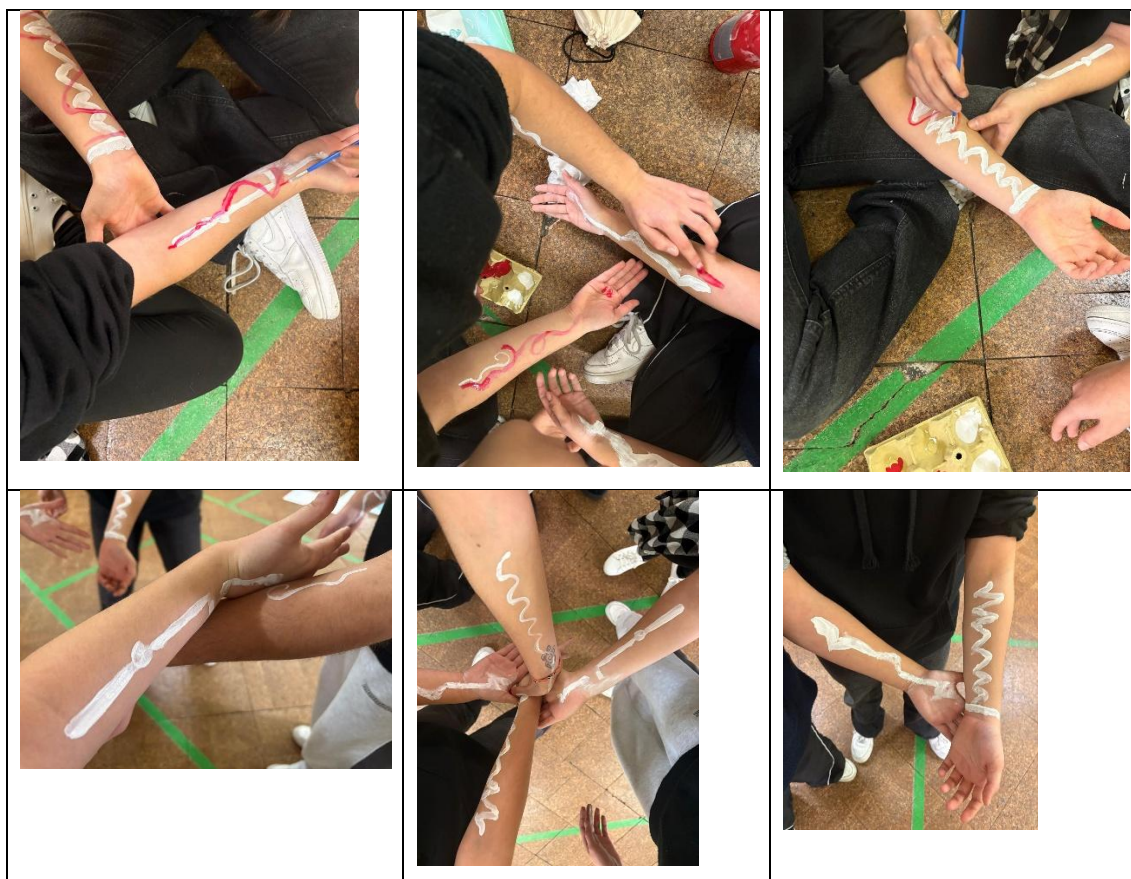
2.2.4. 4ª sessão (24 de fevereiro de 2025):

No seguimento da sessão anterior, a dimensão apresentada para esta sessão foi o bem-estar mental, com maior ênfase na autoconfiança e autoestima (o eu e o outro).

Numa primeira parte, foi pedido a metade do grupo de participantes que de olhos fechados e deitadas no chão, fizessem com as mãos e braços o tamanho de várias partes do seu corpo (olhos, tronco, cabeça, pernas, pés, entre outros), a outra metade do grupo estaria a desenhar numa folha a sua perceção do tamanho dos membros que as colegas tinham, de forma livre e abstrata, e vice-versa.



Numa segunda parte, com recurso a tintas e pincéis a proposta era que cada uma das participantes desenhasse uma linha em cada braço, respondendo a duas premissas, no braço esquerdo seria “o que sou”, no braço direito “o que era”. Posteriormente, com outra cor de tinta, a proposta era que outra participante, que não a própria, desenhasse uma linha de como via a pessoa a quem desenhava. Feitas as linhas, seguiu-se o momento de conectar as linhas umas às outras, revelando assim, que em algum momento, com linhas tortas ou direitas, é sempre possível uma ligação entre os grupos onde se inserem.

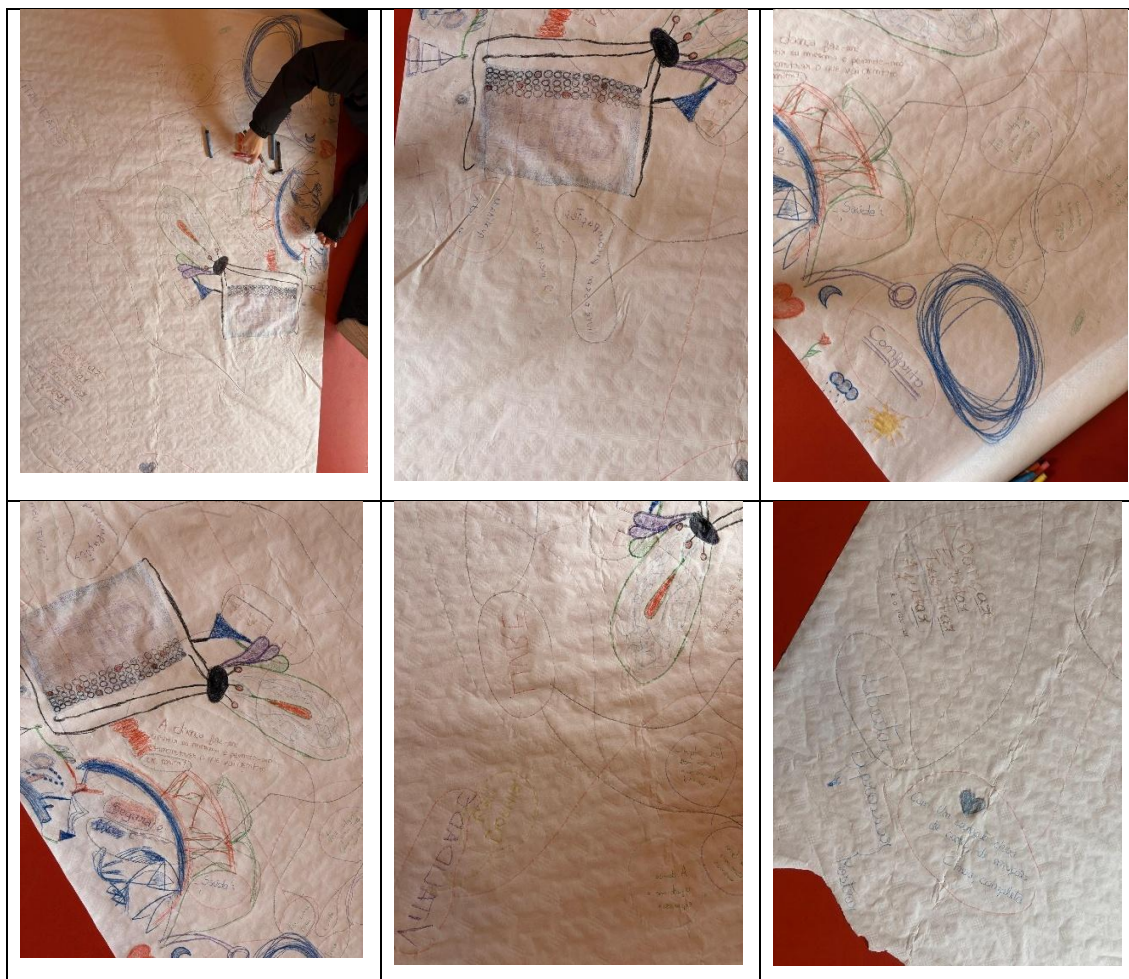


“O que achamos muitas vezes não é”

Observações: A perceção do “eu” muitas vezes não corresponde à realidade, se por um lado é aumentada, muitas vezes é diminuída. Constatar que a visão do outro sobre si pode ser uma alternativa mais positiva, dá uma compreensão diferente e mais positiva de si próprio. Refletir sobre o que somos, o que queremos ser e compreender que ninguém está sozinho, foram algumas das reflexões que as participantes fizeram, após a demonstração a partir de elementos visuais.

2.2.5. 5ª sessão (10 de março de 2025)

A partir dos dados recolhidos das sessões elaboradas previamente foi realizado um grupo focal com recurso a elementos visuais (papel, e lápis de cera), onde foram primeiramente colocadas questões para uma resposta rápida em papel, cujas ligações simbolizariam os pontos comuns entre o grupo.



Nota: Ressaltam ideias de liberdade, da dança como um espaço de expressão, de se sentirem bem, aceites e pertencentes a um lugar. À pergunta sobre o que nesta fase seria para as participantes o bem-estar, as respostas variam entre as redes de apoio, a necessidade de descanso, e a necessidade de viver sem preocupações.

Numa segunda fase desta sessão procedeu-se então ao grupo focal (ver apêndices 3 e 4), cujas perguntas pré-concebidas foram sendo adaptadas ao rumo da conversa que se ia fazendo.

Em resposta à primeira questão “Como avaliam o vosso bem-estar físico e emocional desde que começaram o curso profissional em dança?” as respostas foram de alguma forma unânimes, revelando o cansaço físico, mental e emocional como pontos que ao longo do tempo se vão desgastando (2 intervenções), *“acho que estou mais cansada, mas sinto que está a valer a pena. E também se for mentalmente, muitas vezes, pronto é um bocado desgastante”*, *“acho que piorou no sentido físico, porque lá está sinto-me mais cansada e no sentido emocional também um bocado, mas ao mesmo tempo, faz bem”*. Por outro lado, é considerado que este cansaço ou desafios permanentes resultantes muitas vezes de pressão, são uma mais-valia para o sucesso e para continuar num caminho de alguma forma prazeroso (2 intervenções), *“nunca irei estar cansada de dançar, então fisicamente acho que estou bem, e emocionalmente acho que melhora porque posso libertar mais”*, *“E é muito difícil lidar muitas vezes com certas pressões e isso, mas eu acho que pronto isso faz parte do processo, então pronto...”*.

A relação entre o nível de stress, o curso profissional de dança, e o humor no dia-a-dia, mostrou-se um ponto de maior foco, revelando o impacto que uma aula menos positiva pode alterar radicalmente a forma como as estudantes se vêm naquele dia (1 intervenção), *“... por exemplo, se não conseguimos fazer um certo passo. Se ficamos lesionadas, ficamos logo a stressar, porque nunca vamos conseguir fazer nada... porque somos horríveis.”*. Numa outra visão, partindo de risos de nervosismo, as respostas foram significativas na prevalência da falta de confiança, e na vulnerabilidade dos desafios, recorrendo de forma oscilante e demasiado rápida a picos positivos e negativos na confiança em si, e no seu papel, enquanto bailarinas e enquanto jovens, (1 intervenção), *“Como quando temos outra pessoa que é muito melhor que nós e consegue, por exemplo... Nós a partir do momento que nós começamos a comparar e isso dá cabo logo da nossa cabeça.”*.

Respondendo à pergunta de “Quais os maiores desafios que enfrentam no dia a dia como estudantes de dança e como lidam com eles?”, um dos fatores considerados como fundamentais, como o apoio da família, e dos pares, acaba por ser abalado pela

descredibilização da família perante a escolha do futuro dos jovens, talvez por falta de conhecimento, ou pela insegurança do futuro (2 intervenções), *“Eu acho que o maior desafio é dizerem que isto é muito fácil...”*, *“E o meu pai diz que vou morar debaixo de uma ponte, portanto...”*. Por outro lado, a influência da validação externa parece ter um impacto generalizado, sobretudo por alguém que representativo da área como os professores, tendo estes um papel fundamental na gestão de expectativas do aluno (2 intervenções) *“stressados porque não queremos desiludir então se dermos um passo atrás o professor já fica “ah eu sei que tu consegues fazer mais”, “eu sou uma pessoa que liga muito à opinião dos outros então se não estiverem bem com o que eu faço, eu também não vou estar...”*.

A dança, é vista como um meio para expressar e canalizar emoções, onde a partir do movimento, técnico ou abstrato, é possível racionalizar e transformar o que incomoda em algo mais relativo, assim em resposta à pergunta “ Sentem que a dança vos ajuda a expressar emoções ou a lidar com situações difíceis?” as respostas vão no sentido apaixonado da vocação para a dança, como uma forma de se expressarem e de se libertarem (3 intervenções), *“Eu acho que por exemplo, quando eu estou a lidar com um problema difícil comigo mesma (...) eu acho que consigo refugiar mais ou menos... refugiar na dança...”*, *“se tiver chateada comigo mesma, ajuda porque se eu dançar eu vou estar a libertar algo”*, *“Nas aulas ajuda... por exemplo, ajuda a não pensar no resto e estar focada naquilo, então acho... penso que nos esquecemos dos problemas.”*.

Quando questionadas sobre a diferença de sentimentos e sensações no antes e pós aula ou ensaio, as respostas são unânimes, referindo que se corre bem, então a sensação é boa, quando corre mal então a sensação é precisamente o oposto, revelando uma fragilidade relativamente grande em relação às expectativas e à realidade (1 intervenção) *“Eu acho que se correr bem eu saio muito mais motivada e inspirada e isso... muito mais bem-disposta, mas se correr mal, é o fim do mundo...”*. Da mesma forma, quando questionadas sobre como lidavam com essa frustração, é notória a sensação de solidão e de falta de partilha emocional, sobretudo pela descredibilização e preconceitos da sociedade em relação ao curso ou do próprio meio familiar (4 intervenções) *“Ao mesmo ponto, por exemplo, quando são rapazes a dançar começam logo a criticar os rapazes a dizer que são logo homossexuais”*, *“Eu acho que se eu tentar explicar a alguém, ninguém vai perceber porque ninguém está dentro de mim”*, *“Hum... eu desde pequenina que aprendi a chorar em silêncio, tipo chorar, só que sem fazer barulho digamos assim...”*,

“Isso é uma coisa que acontece muito no hospital... porque sempre que eu vou ao hospital...eu dizia assim “eu sou bailarina” e eles diziam assim “ah isso é um hobby”...”. Numa outra perspectiva, começou a surgir a noção de que seria importante haver uma figura responsável dentro do meio escolar, que ouvisse as suas preocupações e trabalhasse com os estudantes no sentido de as compreenderem e empoderarem (1 intervenção) “Mas eu acho que é importante, por essa mesma razão, termos um psicólogo do desporto ou um psicólogo... ou psicóloga que já tenha sido bailarino ou bailarina, porque esse sim, vai-nos perceber”. A dança é vista, pelas estudantes, como uma força motora para atingir o bem-estar, contudo há vários momentos em que representa por si só um fator que diminui drasticamente a sensação de autoconfiança e autoestima. Em resposta à pergunta “Acreditam que a dança melhora a vossa autoconfiança e autoestima? De que maneira?” estas parecem quase como um limbo demasiado frágil e veloz de conseguir equilibrar, onde as opiniões externas têm substancialmente mais valor e peso do que a força interior (2 intervenções) “numa aula, se correr tudo bem é tudo incrível, somos incríveis. Mas se correr mal já é o contrário.”, “Ou, até mesmo não precisa de correr mal, pode ser só o professor que olhou para aquele e disse “Oh muito bem” e não nos disse a nós.”.

Quando questionadas sobre a importância e influência dos colegas e professores, sobre o seu bem-estar pessoal, as respostas dividiram-se novamente entre a necessidade de validação e a pressão para serem sempre melhores e agradarem, e também pela noção de pertença, onde encontram a representatividade naquele meio (4 intervenções), *“E nós tipo, metemos muita pressão em nós mesmos, porque queremos, por exemplo, fazer as coisas melhor para tentar pelo menos meter o professor melhor.”, “Não sei... eu acho que lido muito com o que os outros dizem, tipo... se está a dizer que estou mal é porque eu estou mal, e tá mal... tá tudo mal.”, “acho que também é feito positivamente, porque nós... é uma ligação muito diferente com as pessoas da dança, do que com pessoas tipo de fora”, “Sim... nós acabamos por estar aqui todos pelo mesmo.”.*

Em relação ao equilíbrio entre as práticas artísticas, neste caso a dança, e a vida pessoal, as estudantes referem a dificuldade que sentem em manter isso mesmo. Por várias vezes são mencionadas as tensões familiares, a sensação de perda em relação à área artística por si só exigente, que requer horas extensas de dedicação (2 intervenções), *“É tudo para a dança... eu saio da... da escola que estou a dançar, para ir voltar a dançar e eu praticamente não passo muito tempo com os meus pais, nem com ninguém.”, “Afetar*

afeta porque eu sinto que eu perdi... eu perdi muito a relação que eu tinha com os meus pais por causa disso... ”. Por outro lado, o sentido de pertença é notório, pela identidade do espaço, mas também pelos laços que se foram criando (2 intervenções) “Eu acho que não dá para descrever a sensação, mesmo que nós quiséssemos do que nós sentimos aqui e como é bom estar aqui e fazer o que nós gostamos...”, “Ou seja, eu sinto-me muito melhor aqui, por isso é que eu gosto de estar fora de casa.”. Numa perspectiva de relaxar antes e depois de uma performance e aula e respondendo à questão “Que estratégias utilizam para relaxar e recuperar depois de treinos/ensaios intensos?”, as estudantes partilham a necessidade de se continuarem a expressar, numa forma mais ou menos artística mas sem regras, ou sem técnica, apontando a música, o canto, o desenho livre e claro, mais uma vez, a dança (3 intervenções), “Ouvir música... e respirar”, “É literalmente isso, é pôr uma música para dançar e dançar, mas tipo divertida, não é... não sei explicar.”, “Eu gosto de pegar numa caneta, nem saber o que vou fazer, e começar a desenhar na folha, porque o que sair vai ficar bem, e eu vou gostar e eu não quero estar a fazer algo perfeccionista. Não... só quero expressar-me... basicamente passar a dança para a minha mão.”. Neste sentido, o sentido de pertença é abalado por conflitos externos e internos de cada um. Se por um lado a força da paixão pela área se sobrepõe, por outro parece ter dificuldade em lidar com a frustração.

Numa perspectiva de melhoria, as estudantes foram questionadas sobre propostas que poderiam ser implementadas no sentido de melhorar o seu bem-estar, as respostas foram de encontro à necessidade de serem ouvidas, ou de ser criado um espaço de partilha pela forma de movimento ou de palavras, em grupo e de forma individual (2 interações), “Hm... alguém para nos ouvir e apoiar.”, “Mas eu acho que mesmo uma aula... uma aula só para pôr música e improvisar, aquelas coisas... ”. Por outro lado, é mencionada a posição geográfica da escola, sendo por vezes longe do local de residência, bem como a consciência que a mudança tem de ser interna mais do que externa (2 intervenções), “Mudar a localidade...”, “Não, á minha volta... é um tópico sensível, desculpa. Mas é isso, acho que para mudar, ajudava.”. Em resposta à pergunta “Como imaginam que a dança vai continuar a influenciar o vosso bem-estar futuro?”, as respostas foram unânimes, onde certamente continuará a ser um lugar de expressão, contudo de forma hesitante, sem ter uma perspectiva de futuro (1 interação), “Acho que não é muito diferente do agora... ”. Por fim, em relação a conselhos para os futuros estudantes, sobre o impacto da dança no seu bem-estar, as respostas são dedicadas a ouvir o coração, de forma a que

a paixão pela área se torne uma forma de dedicação e força, e claro, com alguma ironia à mistura, pela experiência que já têm (3 interações), *“Boa sorte... Acho que não sei o que dizer...”*, *“: Eu acho que nós temos de ouvir o nosso coração...”*, *“que quisesse mesmo vir, e tem de querer e de se dedicar, e é isso.”*

2.2.6. 6ª sessão (24 de março de 2025)

Na sexta sessão, numa primeira parte, recorreu-se à utilização de entrevistas, cujas perguntas tinham como objetivo aprofundar de forma mais individualizada tanto as percepções das participantes sobre os temas que foram sendo abordados ao longo das sessões de forma concreta e abstrata, como algumas perguntas para compreender a percepção e avaliação individual sobre as sessões que foram sendo feitas (ver apêndices 5 e 6).

Numa forma de nomear palavras que definam o bem-estar, ou o que as faria sentir bem, as respostas variavam entre a dança, a música, o estar com os outros e o descanso necessário. De seguida, a questão era de carácter mais abstrato, levando a pensar sobre o que significavam as cores e quais as nomeadas para definir o bem-estar, as respostas foram parar tendencialmente ao amarelo, como a cor da alegria, ao verde como fator de esperança mas curiosamente ao dourado como cor fluida e de movimento (1 intervenção) *“o bem-estar eu acho que é algo que nos faz bem e que não precisa de ser uma coisa lenta, pode ser algo rápido, pode ser algo que nos parece ser de forma criativa, diferente, estar com outros, então pronto.”*. Quando questionadas sobre a partilha das suas experiências e escuta das experiências dos outros, e em como isso as fez sentir as participantes mencionaram a importância e necessidade de serem ouvidas, e de ouvirem os outros, no sentido de promover a empatia e a compreensão pelos colegas da área, e de abrir horizontes para o reconhecimento de que não estão sozinhas (2 intervenções) *“ajudou-me também a perceber coisas e também a ver coisas de formas diferentes que não via”*, *“deu para partilhar um bocado disso de todos.”*, por outro lado é importante mencionar que nem todas numa amostra tão pequena se mostraram confiantes para expressarem de forma tão direta as suas opiniões, mostrando algumas defesas que são relevantes sobretudo nos gestos e silêncios que as caracterizam (1 intervenção) *“Eu podia ter falado mais, eu não falei porque não.”*

A terceira pergunta das entrevistas debruçou-se sobre a técnica de photovoice, utilizada para compreender as percepções e interpretações das participantes sobre alguns conceitos cruciais para este trabalho, entre eles a autoestima, o sentido de pertença, autoconfiança, habilidades sociais e participação, onde foram questionadas sobre como encararam a experiência e se houve alguma imagem mais ou menos significativa no processo. Esta técnica foi encarada como uma forma diferente e criativa de explorar conceitos e significados, e de em alguns momentos os compreender melhor. Foram mencionados aspetos referentes às fotografias da autoestima e autoconfiança, cuja fotografia não representava quem a tirava, mas sim outra pessoa (1 intervenção) *“Uma em específico não, mas aquela que acho que tem a ver com a autoestima, o facto de tirarmos umas às outras achei isso realmente interessante, porque é verdade eu já tinha noção disso e acho que foi uma maneira realmente criativa e diferente de ver isso.”*, bem como o sentimento de pertença, onde o vínculo à escola é um símbolo muito forte e presente, como um espaço seguro onde pertencem e podem ser quem são (1 intervenção), *“Por muito que eu tenha muitas inseguranças e isso e ache que muitas vezes não pertenço a lado nenhum ou que não mereço, eu acho que no fundo eu estou bem aqui, e sinto que pronto, eu pertenço cá.”*.

Em resposta à pergunta “As metodologias utilizadas fizeram-te refletir sobre a tua autoconfiança enquanto bailarino/a e pessoa? Houve alguma atividade que te marcou particularmente?”, foram-se refletindo respostas sobre um aumento do seu autoconhecimento, sobre compreender e desmistificar alguns sentimentos e emoções através da partilha e escuta dos outros, sendo apontado como um trabalho que precisava de continuidade (1 intervenção) *“E então acho que foi um trabalho que se fosse contínuo, acho que iria dar um bom resultado.”*, onde é referido como exemplo a sessão de grupo focal como lugar de partilha (1 intervenção) *“eu achava que era a única que não, pronto, que agora está a passar por uma fase má com a família e isso... e mesmo com as inseguranças e isso... todo o processo pronto, eu identifiquei-me muito, então teve muito impacto.”*, bem como atividade de tinta (1 intervenção) *“Eu, por exemplo, sou uma pessoa que liga muito à opinião das outras pessoas, então eu acho que ouvir o que os outros pensam de mim, entre aspas, sendo coisas boas, acho que me deixam bem comigo mesma, mais esse aspeto”*.

Quando questionadas sobre o que consideraram mais significativo ao longo do processo e qual a perspectiva de levarem aprendizagens para a sua jornada na dança ou no dia-a-dia, as respostas foram mais ou menos uniformes, mencionando mais uma vez, a partilha, o escutar e o ser ouvido, bem como a vontade de continuar o processo, de continuar a falar sobre o tema do bem-estar e que ferramentas usar (2 intervenções), *“Ou seja, experimentar. Eu acho que foi muito isso que nós fizemos aqui, foi experimentar e resultou bastante bem.”*, *“Porque é uma coisa que, nesta altura para nós é bastante importante, que nos ouçam a falar sobre nós, sobre aquilo que sentimos, porque lá está é importante nós podermos expressar aquilo que nós estamos a sentir. Acho que foi importante por isso, também podemos ouvir os outros.”*. Em resposta à pergunta “Se tivesses oportunidade de repetir estas sessões ou sugerir mudanças, o que gostarias que fosse diferente ou aprofundado?”, as respostas variaram sendo que de uma forma geral, não existem sugestões de mudanças. Contudo é apontada a necessidade ou vontade de continuidade, e de aliar a temática a uma visão de movimento, ou seja, a combinação entre o jogo e a partilha através da fala e do corpo - uma extensão poética do movimento e da dança (2 intervenções), *“Secalhar, o toque físico. Acho que não trabalhamos tanto aqui, e acho que é importante porque vamos ter de aprender a fazê-lo e eu acho que faz com que nós nos liguemos mais a essa pessoa”*, *“eu acho que, é assim podia ser mais aprofundado. Secalhar a um nível mais para falarmos ainda mais sobre o que se passa e isso, mas eu gostei mesmo.”*.

Quando questionadas sobre o que mudariam na escola ou acrescentariam para melhorar a sensação de autoconfiança e autoestima nos estudantes, as respostas debruçam-se bastante na necessidade de ter um psicólogo ou alguém externo, com espaço e tempo necessários para as ouvir (2 intervenções) *“Lá está, para também podermos falar à vontade com alguém que nos consiga ajudar e que nos consiga ouvir. Acho que é por aí sim...”*, *“Um psicólogo (...) E que... que pudéssemos todos contar com essa pessoa”*. Assim, referem sentirem necessidade um espaço de partilha em movimento ou não, não só entre e com alunos, mas onde os professores e a comunidade escolar estivessem envolvidos de forma séria e verdadeira, revelando a necessidade de encontrar representatividade e validação de emoções e de partilha de experiências entre os pares (1 intervenção) *“Acho que devia de haver uma aula, tipo... não devia haver duas aulas. Uma para fazer uma jam session(...) E não só, fazer jogos como tu fizeste aqui connosco, essa aula seria pra isso. E os professores também deveriam estar lá, porque os*

professores (...) Por isso acho que seria bom os professores ouvirem o que nós temos a dizer e nós também ouvirmos o que os professores têm a dizer até porque aprendemos muito com isso.”. Procurar alguém como referência, alguém que simbolize uma ponte para o desabafo, recorrer a atividades fora da dança, com um carácter social e de leveza, são aspetos apontados quando questionadas sobre conselhos a dar a outros jovens que querem melhorar o seu bem-estar enquanto estudam dança, (1 intervenção) “Portanto... faço muitas coisas, mas também tem de haver tempo para a diversão, para sermos crianças.”. Por outro lado, tomar consciência de si parece afetar positiva e negativamente, se por um lado existe a consciência de que é importante cuidar de si (2 intervenções) “desligar um bocado do que se passa lá fora. Ou seja, não se preocupar tanto com o que as pessoas dizem ou pensam, e sim focar nos seus objetivos. E pensar que tudo vai ficar bem, apesar do que está a acontecer e focar-se naquilo.”, “é pensar que cada dia que passa nós estamos a um passo do sucesso e temos de nos esforçar sempre. Não podemos... temos de tentar não nos deixar ir abaixo.”, por outro lado existe alguma instabilidade em compreender de que forma é que isso é possível, demonstrando algum sentimento de solidão (1 intervenção) “Não sei, nem eu sei quando estou num dia mau quanto mais os outros...”.

Respondendo à questão “O que passava a ser obrigatório na comunidade/sociedade para aumentar o bem-estar dos adolescentes?”, as respostas de forma geral, fazem alusão às redes sociais, ou seja, saindo do “mundo” da dança, um dos maiores pontos acesso a frustrações e mal-estar mencionado pelas participantes, são os telemóveis, as comparações e a abertura para qualquer tipo de comentário nas redes sociais (2 intervenções) “comentários negativos e que fazem rebaixar as pessoas, e eu acho que isso não devia ser permitido. As redes sociais... porque é assim, é muito mau, eu sei muito bem o que é que eu passei.”, “proibir os telemóveis. E outra se calhar... ah! Tipo o que sai da nossa boca tinha que ser coisas bonitas”. Também a menção a uma escuta ativa que sentem que não é feita continua a prevalecer (1 intervenção), “Não é quando são tipo... não são verdadeiramente. As pessoas dizem que estão, mas não estão a ouvir.”. Numa outra visão, parece existir uma noção que a mudança maior tem de ser feita internamente, e não de forma externa (1 intervenção), “não ligar aquilo que as pessoas pensam sobre nós, porque não dá para mudar as outras pessoas, mas dá para mudarmos a nós às vezes.”.

Por fim, relativamente à última pergunta com um fator mais criativo, “Se criasses uma peça de dança hoje, sobre o bem-estar, qual o nome que lhe darias?”, as respostas não foram iguais, contudo, revelaram um sentido curioso de introspeção e de mudança de pensamento, mudança essa que reflete sobre o “eu” sobre o que vem de dentro, como parte da personalidade, mas que por consequência faz parte do todo (5 intervenções) *“Eu e mais ninguém”, “Espelho”, “Eu”, “Destakes”, “tipo é o essencial de tudo, então é tipo um destaque de tipo, da personalidade mesmo. Então acho que é, tipo das coisas essenciais, estarmos bem e isso, por isso é que eu destaco isso, destaco muito mais isso do que outras coisas. Para mim o bem-estar é... está acima de tudo, não é?”*

Numa segunda parte da sessão foi pedido às participantes que voltassem a preencher “O gráfico do bem-estar” como na primeira sessão, para efeitos de comparação neste estudo:



Figura 8 – Resultados do 2º gráfico aplicado

Nota: A nível de resultados, as competências que apresentam resultados diminuídos são tanto as funções físicas e o bem-estar mental, que pode ser um reflexo do desgaste emocional e físico que se vai apresentando ao longo do tempo, contudo estes valores são relativamente preocupantes, sobretudo em jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos. Por outro lado, os valores de participação e de qualidade de vida parecem ter tido um aumento, ainda que ligeiro, dos seus valores, comparando aos valores iniciais.

2.2.7. 7ª sessão (28 de abril de 2025):

Na última sessão foi pedido às participantes uma última tarefa que envolvia, agora já com alguns conceitos adquiridos, que retomassem a aplicação da metodologia do photovoice – a partir dos conceitos da segunda sessão.

Autoestima:



Notas: A importância do eu e dos outros como parte de todos. A representação da comida e de momentos simples como um fator de positividade na autoestima, a vertente da dança está presente, ainda que se note uma mudança de pensamento ou uma reflexão diferente em relação à segunda sessão sobre o conceito.

Sentido de pertença:



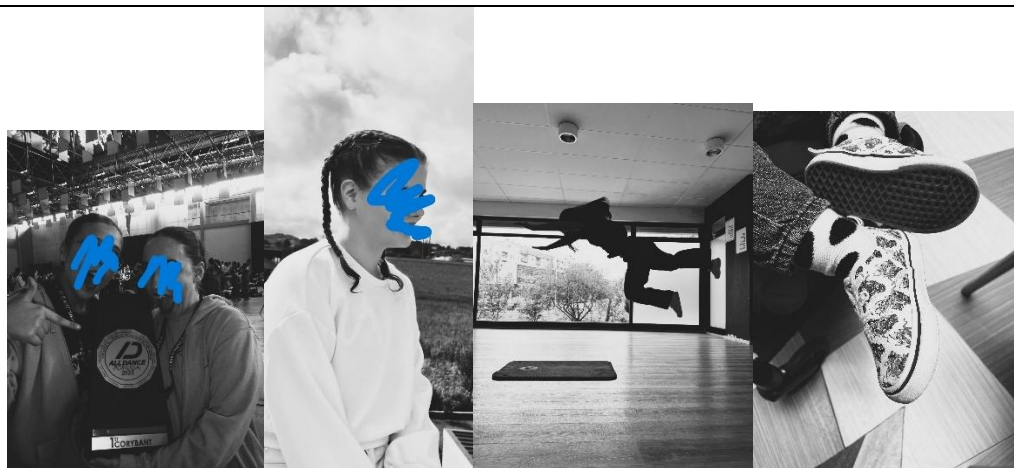
Notas: Ainda na parte do “sentir bem”, um espaço ou lugar ao qual sentem que pertencem, as fotografias tiradas ou apresentadas revelam espaços e grupos muito concretos, muitos deles ligados aos amigos, e a algum fator da dança. – a dança, revela-se como um lugar seguro, e de importância extrema.

Habilidades sociais:



Notas: A percepção de grupo, de estar, e lugar de confiança são denominadores comuns nas habilidades sociais – pode ser ligado à participação, ao estar e à presença. Por outro lado, uma imagem de família, não necessariamente a família direta. Mas família como espaço social.

Autoconfiança:



Notas: Diferente da 1ª vez que este exercício foi feito, neste segundo momento, já existe uma percepção de si e de momentos cruciais na autoconfiança. Autorretratos, conquistas, o risco e a leveza – são conceitos muito presentes nas imagens acima representadas.

Participação:



Notas: A participação é vista como um meio de alguma forma social, de estar presente, de cumprir funções, e de participar não só de forma concreta, mas também de forma participada.

2.3. Análise de dados:

Se começarmos por pensar na análise de dados da forma descrita por Mendes & Miskulin (2017), enquanto um conjunto de retalhos que se vai cosendo e interligando até ao resultado, é importante retomar a pergunta de partida por onde se começou este trabalho de projeto “Qual o papel das práticas artísticas na promoção do bem-estar entre estudantes jovens do ensino artístico?” – onde surge a problemática central que tem como objetivo principal explorar a relação entre as práticas artísticas e o bem-estar. É através destes “retalhos” que começamos:

Retalho 1: Os gráficos

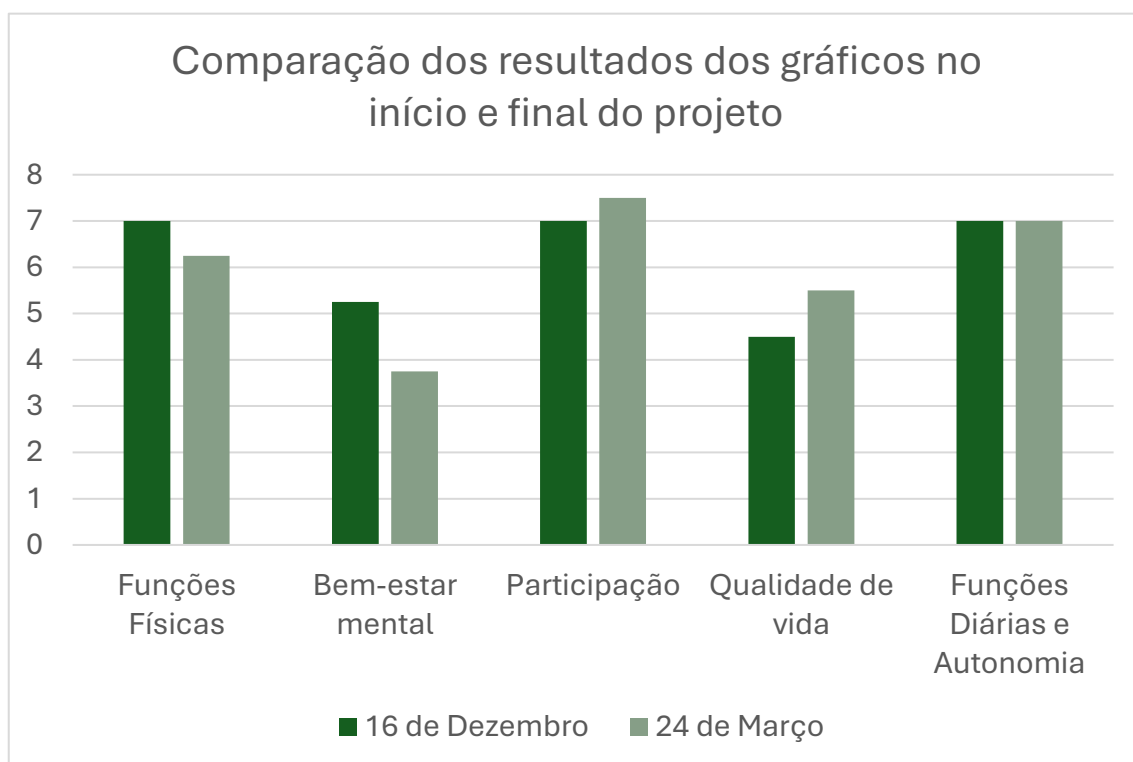


Figura 9- Comparação dos resultados dos gráficos

Os gráficos para preenchimento foram apresentados às participantes numa fase inicial do trabalho de projeto, e na fase final do mesmo. É possível, a partir dos valores vistos acima, verificar que houve uma diminuição dos valores de “Funções Físicas” (- 0,75) e “Bem-estar Mental” (- 1,5), por outro lado houve um aumento no que toca aos níveis de “Participação” (+0,5) e da “Qualidade de Vida” (+ 1,0). É de notar que tendo em conta os valores iniciais de dia 16 de dezembro de 2024, foram utilizadas duas sessões para trabalharmos os dois conceitos que apresentavam um valor mais baixo – onde se aplicaram alguns exercícios de movimento e outras vertentes artísticas e momentos de conversa sobre o que se tinha feito (sessão 3 e 4). A descida apresentada nos valores de “Funções Físicas” e “Bem-estar mental”, pode ser justificada pelo desgaste que vai ocorrendo ao nível do ano letivo. Por outro lado, é de considerar que talvez pela clarificação de conceitos, possa ter havido mudanças na perceção individual das participantes, produzindo uma nova perspetiva, mais consciente e introspetiva sobre os mesmos. Por outro lado, os valores de “Participação” a aumentarem, pode ser considerado um ponto bastante significativo, justificado também pelo correr do ano letivo, onde as

relações estão mais estabelecidas. (importante recordar que se trata de estudantes do 1º ano e que muito provavelmente se não se conheciam, ou conheciam mal).

Retalho 2- O photovoice:

A técnica de photovoice, enquanto forma de compreender as percepções das participantes sobre alguns conceitos como a autoestima, autoconfiança, habilidades sociais, participação e sentido de pertença – tornou-se crucial para tornar mais concretos os conceitos trabalhados ao longo das sessões. Se numa primeira fase a autoestima e autoconfiança eram mascaradas pelo aparecimento do outro em vez de si, numa segunda fase estes conceitos tornaram-se mais abrangentes, quer a situações do dia-a-dia, como a valorização do “eu” e do que as fazia sentir bem. Relativamente ao sentido de pertença, de participação e de habilidades sociais, tornaram-se lugares muito claros, onde se fazia sentir o orgulho em apresentar esses momentos, onde o círculo vazio na primeira sessão, se tornou num círculo cheio de pessoas, de pequenas comunidades dentro da área da dança, claramente muito presente, quer nos movimentos quer nas suas percepções de si e dos outros.

Retalho 3- As sessões de intervenção:

As sessões de intervenção adotadas (sessões nº 3 e 4) foram planeadas e desenhadas de acordo com os resultados iniciais dos gráficos, onde o nível de bem-estar

Figura 10 - Comparação resultados de gráficos

mental e qualidade de vida apresentavam valores relativamente mais baixos do que os outros. A primeira sessão debruçou-se sobretudo no conceito de qualidade de vida, onde aliado ao movimento foi pedido que as participantes criassem e improvisassem com uma música a escolha sobre este tema, o que era qualidade de vida, o que poderia melhorar, o que trava, e a partir daí apresentassem ao grupo de forma leve e descontraída. O que se revelou a partir daí foi um sentimento de desconforto, em primeiro lugar pela dificuldade de tornar mais concretas as suas ideias e depois pela falta de segurança em se exprimirem de forma livre. Quando questionadas sobre a dificuldade do exercício, as respostas ficaram presas na dificuldade de exprimir de forma abstrata o que era a qualidade de vida. A necessidade de gravarem os momentos de improvisação é relevante, no sentido em que

a falta de confiança para criarem algo a partir da memorização física parece ser uma fragilidade.

Na segunda sessão, o tema era o bem-estar mental, e a relação do “eu e do outro”, recorrendo a técnicas de desenho e à utilização de tintas, usando o corpo como tela para reflexão. Quando comparados os resultados das suas percepções sobre o tamanho dos membros com o que era desenhado, as conclusões recaíram sobre o fator de o que eram as suas percepções por vezes não correspondiam ao que era visto pelas restantes, causando espanto e reflexões sobre sentimentos e emoções.

Na utilização de tintas, o objetivo era de um lado desenhar linhas que correspondessem ao que seriam hoje, e do outro lado desenhar linhas que correspondessem ao que gostariam de ser, utilizando o grafismo e o simbolismo individual de cada uma. Numa fase seguinte, o ponto mais importante era unir as linhas do presente entre si, refletindo que independentemente das linhas, da sua forma, tamanho e espessura, pode haver um ponto comum, que as une. Ao trabalhar desta forma, utilizando materiais concretos e visuais, para refletir sobre pensamentos e emoções, por vezes abstratas e confusas, é possível criar momentos de reflexão, e pontes de ligação, onde num grupo tão marcado pela instabilidade emocional, parece ser proveitoso.

Retalho 4 – O grupo focal:

Na sessão de grupo focal, de uma forma mais concreta, as participantes referem o cansaço físico, emocional e mental como fatores revelantes, na consequência da escolha do curso profissional em dança. Contudo, consideram estes fatores como não só exigentes, mas também gratificantes e motivadores numa perspetiva de futuro na área. A dança é vista como uma paixão que, mesmo com as dificuldades, compensa o esforço. No entanto, a linha fina entre o compensatório e o efeito negativo parece desaparecer quando sujeitas a uma aula menos positiva ou uma lesão, afetando profundamente não só o seu humor, e sensação de competência e provocando uma instabilidade profunda a nível emocional e psicológico. A comparação constante com colegas e a autocritica são também fontes de insegurança e instabilidade emocional, afetando diretamente a autoconfiança.

Entre os maiores desafios enfrentados, destaca-se a falta de compreensão e apoio da família, muitas vezes por desconhecimento ou por preconceitos relacionados à

instabilidade da carreira artística - levando a sentimentos de frustração. A opinião dos professores e colegas tem um peso significativo no bem-estar emocional das participantes. A opinião e validação externa é vista como crucial, e a ausência de reconhecimento pode gerar conflitos internos. A pressão para corresponder às expectativas — tanto pessoais como alheias — é uma constante, contribuindo para um ambiente competitivo, mas também para um forte sentido de pertença entre colegas que partilham as mesmas vivências, apesar de por vezes parecer difícil encontrar o espaço e o tempo para partilhar estas emoções e pensamentos.

A dança tem um carácter ambíguo, se por um lado é um refúgio e uma força emocional, por outro torna-se uma fonte de desgaste. Os sentimentos à saída de uma aula ou ensaio variam drasticamente consoante o desempenho — quando tudo corre bem, sentem-se inspiradas e motivadas, mas quando corre mal, o impacto emocional é profundo. Esta oscilação revela uma autoestima frágil, que depende demasiadas vezes da opinião externa. Existe uma perceção de solidão na forma como lidam com a frustração, sobretudo pela ausência de espaço para partilha emocional e pela desvalorização da dança pela sociedade em geral.

A relação com colegas e professores é ambígua: se por um lado existe apoio mútuo e um forte sentimento de identidade comum, por outro, há também uma constante necessidade de agradar e provar valor. Esta pressão interna e externa interfere com a construção da autoestima e do equilíbrio emocional. Conjuguar a vida pessoal com a dedicação à dança revela-se um desafio difícil. Muitas estudantes sentem que se afastaram das famílias devido à exigência do curso, e mencionam tensões familiares derivadas do pouco tempo passado em casa. Apesar disso, sentem-se mais compreendidas e felizes no espaço da escola, onde podem ser elas próprias e fazer o que gostam. Para lidar com o cansaço e recuperar emocionalmente após treinos ou ensaios intensos, as estudantes recorrem a formas alternativas de expressão, como ouvir música, dançar de forma livre, cantar ou desenhar sem preocupações técnicas.

Como propostas de melhoria, foi sugerida a criação de espaços de escuta e partilha — tanto através da palavra como do movimento — e a presença de uma figura de apoio emocional dentro da escola ou de alguém profissional da área da psicologia. Algumas estudantes também mencionaram a localização da escola como uma barreira prática, enquanto outras reconheceram que as mudanças mais significativas precisariam acontecer dentro de si mesmas. Quando questionadas sobre a influência futura da dança no seu bem-

estar, as respostas foram hesitantes, ainda que todas reconhecessem que continuará a ser uma forma de expressão pessoal essencial. Por fim, os conselhos deixados às futuras estudantes foram pautados por realismo e paixão: é preciso ouvir o coração, estar preparado para as exigências e, acima de tudo, dedicar-se intensamente àquilo que se ama.

Retalho 5 – as entrevistas:

As entrevistas tiveram um papel fundamental na recolha de dados, pelo seu carácter individual foi possível compreender de forma mais concreta a opinião e a perceção de cada uma das estudantes sobre o bem-estar e a sua relação com as práticas artísticas. Por outro lado, nas entrevistas torna-se mais fácil para o entrevistador observar, quer as palavras ditas como o que não é dito.

Durante este processo de reflexão sobre o que era para si o bem-estar, as participantes associaram-no a elementos como a dança, a música, a convivência com os outros e o descanso. Numa abordagem mais abstrata, atribuíram cores ao bem-estar, destacando o amarelo como cor da alegria, o verde da esperança e o dourado como símbolo de movimento e fluidez aliando à ideia de que este pode estar associado à ligação com outros.

A partilha de experiências ao longo das sessões foi considerada essencial pelas participantes, pela importância de serem ouvidas e de ouvirem os outros para ampliar a compreensão sobre si e sobre os colegas. No entanto, nem todas se sentiram totalmente à vontade para se expressar, evidenciando algumas resistências através de silêncios ou comportamentos defensivos.

A técnica do photovoice foi vista como uma forma criativa de refletir sobre temas como autoestima, autoconfiança, pertença, participação e habilidades sociais. As imagens captadas geraram interpretações pessoais, sendo particularmente marcantes as associadas à autoestima e ao sentimento de pertença à escola, que foi descrita como um espaço seguro onde as participantes sentem que podem ser elas próprias, apesar das suas inseguranças.

As atividades propostas foram vistas como uma forma de poderem aprofundar o autoconhecimento, a dar nome a emoções. Por outro lado, persistiu a necessidade de dar continuidade a este tipo de trabalho ao longo do tempo, pelo seu efeito positivo no aumento da autoconfiança e bem-estar, sobretudo no seu carácter participativo, onde a

escuta e a partilha foram fatores constantes. A partilha de sentimentos sobre as dificuldades familiares ou inseguranças foi mencionada, novamente, como especialmente marcante, bem como atividades como a de tinta, onde a opinião positiva dos colegas contribuiu para uma melhoria da autoestima e autoconfiança – no sentido em que mais uma vez a partilha e o reconhecimento em si e nos outros de emoções, as fez pensar de forma mais introspetiva sobre si próprias e a relação com os outros.

Ao serem questionadas sobre o que mais as marcou e o que levariam consigo, as respostas focaram-se no valor da escuta mútua e da partilha. A importância de falar sobre bem-estar e de experimentar diferentes ferramentas foi destacada como essencial para o crescimento pessoal e artístico. Relativamente à melhoria da autoconfiança na escola, foi apontada a necessidade de um psicólogo ou de uma figura externa que pudesse acolher, ouvir e apoiar os estudantes de forma dedicada. Além disso, surgiu a proposta de criar momentos de partilha que envolvessem também os professores, promovendo o diálogo, fortalecimento de laços e a confiança na comunidade educativa.

Como conselhos para outros jovens, as participantes sugeriram encontrar tempo para a diversão e para outras atividades fora da dança, bem como reconhecer a importância de cuidar de si, manter o foco nos objetivos e acreditar na evolução pessoal – revelando por isso uma maior autoconsciência de si próprias. Contudo, as dúvidas e sentimentos de solidão estiveram presentes, sobretudo pela falta de ferramentas sobre como trabalhar estes valores que ainda assim reconhecem como cruciais para o seu desenvolvimento.

Ao refletirem sobre o bem-estar na sociedade que as envolve, surgiram críticas às redes sociais, vistas como fontes de comparação, críticas negativas e insegurança emocional. Foi sugerido limitar o uso dos telemóveis e promover uma comunicação mais positiva e verdadeira. Ainda assim, algumas participantes reconheceram que a mudança mais profunda deve começar dentro de cada um, através da aceitação e do desapego face à opinião dos outros – revelando mais uma vez uma autoconsciência maior.

Por fim, e de forma a aguçar o seu lado mais criativo, ao lhes ser pedido para indicarem um título para uma peça de dança sobre o bem-estar, as respostas revelaram introspeção e foco no eu interior, com nomes como "Eu", "Espelho", "Destaques" e "Eu e mais ninguém", reforçando a ideia de que o bem-estar está intimamente ligado ao reconhecimento e à valorização da própria identidade.

III. Considerações finais:

A partir do conjunto de retalhos anteriormente descrito, é chegada a fase de coser com linhas para realizar a manta, e é a partir dessa metáfora que se começam as considerações finais deste trabalho. A primeira linha será estabelecida pelo retomar à pergunta de partida, “Qual o papel das práticas artísticas na promoção do bem-estar em jovens do ensino artístico?”. As práticas artísticas são vistas pela literatura como motores para um pensamento crítico sobre si e os outros, para o empoderamento de comunidades e como fatores que contribuem para o bem-estar e inclusão social, bem como para o aumento da autoestima e autoconsciência (Atkinson & Robson, 2012; Guimarães & Neves, 2013; Rodrigues, 2017). Por outro lado, quando falamos de bem-estar, este parece ser um conceito multidimensional, pelas áreas onde às quais pode ir ao encontro, sejam elas físicas, psicológicas, mentais e até sociais, agrupadas por autores como Lima & Novo (2006), em bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar social. Assim, é possível caracterizar o bem-estar com o um fator transversal que abrange dimensões individuais, coletivas e sociais, que promovem a autoestima, autoconfiança, autonomia e relações positivas com os outros, refletindo-se de forma positiva no aumento da qualidade de vida (Novo, 2005). Os dados analisados a partir das sessões, por sua vez, revelam a dualidade de opiniões sentida pelas participantes neste estudo, onde referem a dança por um lado, como um motor de expressão, de liberdade e de paixão, mas por outro como um foco de tensão entre a constante comparação, e a oscilação vertiginosa entre picos de confiança e autoestima e a falta dela. Esta oscilação é sentida sobretudo pelos desafios físicos e psicológicos a que a área obriga, quer devido a lesões como devido à pressão e à constante necessidade de validação externa (Paschali & Araújo, 2023).

Numa segunda linha é importante recorrermos às respostas aos objetivos específicos deste trabalho, um dos quais consiste em identificar e caracterizar as práticas artísticas enquanto potenciadoras do bem-estar. Ainda que estas práticas se revelem, à partida, como facilitadoras de estados positivos e de autorrealização (Atkinson & Robson, 2012; Rodrigues 2017), verifica-se que, para estas jovens inseridas no ensino artístico, o bem-estar assume muitas vezes uma posição de muita instabilidade e variação. Esta instabilidade está frequentemente associada à pressão inerente à competitividade do meio, à constante necessidade de validação externa, bem como à ausência de uma estrutura de

apoio sólida, tanto no contexto familiar como social, apontadas de igual forma por Paschali & Araújo (2023). A desvalorização da área artística por parte da sociedade e a falha de figuras familiares de suporte acabam por fragilizar o sentimento de pertença, a autoestima e a autoconfiança dos jovens, os quais procuram refúgio e afirmação em pequenas comunidades onde partilham a paixão pela dança, como a escola ou os grupos externos que integram. Relativamente à influência destas práticas artísticas no desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança, os dados recolhidos permitiram perceber que embora o movimento artístico permita aos jovens expressarem-se com intencionalidade e foco, desenvolvendo aspetos identitários importantes, a realidade mostra que este processo é frequentemente interrompido ou revertido por fatores como a pressão, a comparação constante e a ausência de apoio emocional, como acima descritos. A autoestima, que deveria emergir do crescimento pessoal e artístico, acaba por tornar-se vulnerável, resultando num ciclo de insegurança e frustração, por vezes duro de ultrapassar e compreender.

Outro ponto fulcral deste trabalho passa por examinar o papel das práticas artísticas na construção de habilidades sociais e na integração comunitária e entre pares, onde as práticas artísticas são vistas como motores para melhorar as habilidades sociais e a integração entre os pares. Contudo, a análise dos dados mostra que nem tudo parece ser tão linear, uma vez que quando se trata de criar ligações numa perspetiva externa ao mundo da dança, não parece haver tempo, e segurança suficiente para o fazer, talvez provocados pela sensação de que a área artística é desvalorizada na sociedade, ou até mesmo pela exigência do próprio curso em dança que requer muitas horas de empenho, seja ele a nível teórico, mas sobretudo a nível físico. É essencial também identificar as principais dificuldades e barreiras que as jovens enfrentam na promoção do seu bem-estar. Entre os obstáculos mais frequentemente mencionados surgem a pressão e a competitividade no seio do grupo, a constante comparação com os pares, bem como a inexistência de uma figura de referência com quem possam partilhar, de forma segura e confidencial, os seus sentimentos e emoções. A ausência de espaços seguros e de suporte emocional adequado reforça o carácter desafiante desta etapa formativa, onde, apesar do potencial transformador da arte, a fragilidade emocional dos jovens pode comprometer o seu bem-estar global. Isto mesmo é indicado por Freire & Tavares (2011), quando referem que para jovens adolescentes, o conceito de bem-estar pode ser altamente influenciado e

valorizado a partir das emoções internas, onde a autoestima, autoconfiança, resiliência e social skills são fatores proeminentes.

Cosidas as fileiras de retalhos, é importante rematar este trabalho com uma bainha que sustente esta manta de dados e, com base nos dados recolhidos, é importante sublinhar a ambivalência da relação entre as práticas artísticas e o bem-estar, sobretudo pelo contexto onde ocorrem. Se por um lado as práticas artísticas revelam um potencial alargado para a promoção do bem-estar, no sentido de auxiliar na expressão emocional, na identidade, empoderamento e desenvolvimento da autoestima, por outro lado esta relação parece ser extremamente comprometida por fatores estruturais, emocionais e sociais, quando falamos de um contexto tão específico ao nível da profissionalização da área. Fatores como a pressão para alcançar mais e melhor, competitividade, a necessidade de validação externa e a desvalorização social da área artística parecem originar uma instabilidade considerável a nível emocional. Por outro lado, o envolvimento na área da dança parece contribuir de forma positiva para um sentimento de pertença, criação de ligações e também para uma forma de lidar com emoções.

Por fim, é importante sublinhar que as práticas artísticas, para poderem ser benéficas na promoção do bem-estar, devem estar aliadas a um contexto de suporte, onde se promova um equilíbrio fundamental. A arte, enquanto motor de crescimento individual e coletivo parece fazer sentido, mas é importante reconhecer as necessidades dos jovens artistas nestes contextos, ouvi-los e promover espaços seguros e estruturados que valorizem e compreendam as suas necessidades. Ao longo deste processo, as dualidades foram sendo apresentadas na grande maioria das sessões, e neste ponto, olhando para trás, surge como fundamental refletir sobre o sentido de comunidade para estes jovens, qual o lugar da arte, e quando é que o espaço da cultura, profundamente abalado desde sempre. Terá a estrutura e a seriedade suficiente, aos olhos dos outros, para realmente promover o empoderamento, a autoestima e autoconfiança dos jovens, mas também das comunidades em que se inserem? Afinal, os jovens enquanto peças fundamentais e de igual importância na nossa comunidade são também eles necessários para a construção de sociedades mais justas e equilibradas (Trevisan, 2012). E talvez seja relevante começar pelas pequenas comunidades onde se inserem, a área artística, neste caso a dança. Estre acredita-se poderá ser um contributo importante deste estudo, sendo que se constitui apenas como uma no meio de tantas possibilidades para a mudança sobre a qual esta manta se propõe a refletir.

Ainda assim, é fundamental destacar as dificuldades encontradas para aprofundar os dados apresentados, causadas tanto pelo número reduzido de participantes quanto pelo tempo limitado das sessões. Essa limitação impossibilitou uma exploração mais detalhada do objeto de estudo, restringindo a pesquisa, a análise e, conseqüentemente, a qualidade do resultado. Essa combinação de fatores resultou num menor aprofundamento dos dados coletados. Além disso, é importante considerar este trabalho como uma base promissora para futuras investigações, dada a sua relevância no âmbito do bem-estar e na promoção equilibrada das práticas artísticas. O projeto alerta para as necessidades dos alunos e da comunidade educativa para que se possa criar conexões que contribuam para o desenvolvimento da comunidade de dança, assim como para a sociedade em geral que a envolve e integra. Afinal, as práticas artísticas ainda que com os alguns fatores a serem cuidados e melhorados, parecem ter um efeito positivo na promoção do bem-estar em jovens do ensino artístico, onde a sua autonomia, participação e sentido de pertença prevalecem ao nível individual e coletivo.

Referências Bibliográficas:

- André, M. (2013). O que é um estudo de caso qualitativo em educação. *Revista da FAAEBA: Educação e Contemporaneidade*, 95-103.
- arte – no Dicionário infopédia da língua portuguesa [em linha]. Porto Editora. Disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/arte> [visualizado em 2025-07-15 15:52:30].
- Atkinson, S., & Robson, M. (2012). *Arts and health as a practice of liminality: Managing the spaces of transformation for social and emotional wellbeing with primary school children*. *Health & Place*, 18, 1348-1355.
- Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38.
- Bauman, Z. (2003). *Comunidade: a busca por segurança no mundo atual*. Zahar.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da Investigação—Guia para Autoaprendizagem* (2ª edição). Lisboa: Universidade Aberta, 15, 16;
- Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V., & Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 16(1), 1950891.
- comunidade no Dicionário infopédia da língua portuguesa [em linha]. Porto: Porto Editora. [consult. 2024-10-24 16:12:38]. Disponível em <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/comunidadeç>.
- Cortesão, I. Z. C. M. (2019). *Processos e Resultados Percebidos Sobre a Participação em Projetos de Música Coral Comunitária com Crianças. "... E Gostamos de Estar à Beira dos Nossos Colegas, a Cantar Todos Juntos!"* (Doctoral dissertation, Universidade do Porto (Portugal)).
- Cruz, H., Bezelga, I., & Rodrigues, P. (Coords.). (2017). *Práticas artísticas comunitárias*. PELE, CHAIA – UE/UID/EAT/00112/2013/FCT. <http://hdl.handle.net/10174/21519>.
- Denzin, Norman K. (2017). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. New York: Routledge.
- Domingues, M. (2024). A Arte enquanto Campo de Ação para os Assistentes Sociais: A Experiência PARTIS – Práticas Artísticas de Inclusão Social. In M.I. de Carvalho & J. Oliveira. *Serviço Social e Intervenção pela Arte* (1ªed, pp. 21-31)., Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação
- Dunn, H. L. (1959). High-level wellness for man and society. *American journal of public health and the nations health*, 49(6), 786-792.
- Fernandes-Jesus, M., Malafaia, C., Ribeiro, N., Ferreira, P. D., Coimbra, J. L., & Menezes, I. (2012). Diversidade na participação cívica e política. In I. Menezes, N. Ribeiro, M. Fernandes-Jesus, C. Malafaia, & P. D. Ferreira (Orgs.), *Agência e participação cívica e política: jovens e imigrantes na construção da democracia*.

- Livpsic. <https://hdl.handle.net/10216/97122>Fernández, X. C. (2009). Intervenção comunitária e práticas de inclusão. *Saber & Educar*, (14).
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Archives of clinical psychiatry (São Paulo)*, 38, 184-188.
- Gaspar, T., Matos, M. G. D., Ribeiro, J. L. P., & Leal, I. (2006). Qualidade de vida e bem-estar em crianças e adolescentes. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, 2(2), 47-60.
- Guimarães, J., & Neves, T. (2013). A comunidade dança?: Reflexão sobre projetos de intervenção artística em contextos rurais, *Educação, Sociedade & Culturas*, (40). <http://doi.org/10.34626/esc.vi40.3017>
- Gondim, S. M. G. (2002). *Grupos focais como técnica de investigação qualitativa: desafios metodológicos*. Paidéia (Ribeirão Preto), 12, 149-161
- Hughes, J., King, V., Rodden, T., & Andersen, H. (1995). The role of ethnography in interactive systems design. *Interactions*, 2(2), 56-65.
- International Association for Dance Medicine & Science (2024). *IADMS: Dance for Health*. Consultado em 23/11/2024, iadms.org/education-resources/dance-for-health/
- Lima, M. L., & Novo, R. N. (2006). So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe. *Portuguese Journal of Social Science*, 5(1), 5-33
- McMillan, D., & Chavis, D. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23;
- Martins, H. H. T. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. *Educação e pesquisa*, 30(02), 289-300;
- Matarasso, F. (2019). *Uma arte irrequieta*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Mendes, R. M., & Miskulin, R. G. S. (2017). A análise de conteúdo como uma metodologia. *Cadernos de pesquisa*, 47(165), 1044-1066.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(20), 183-203.
- Oberg, Lurdes Perez. "O conceito de comunidade: problematizações a partir da psicologia comunitária." *Estudos e Pesquisas em Psicologia* 18.2 (2018): 709-728.
- Paschali, A., & Araújo, L. S. (2023). Health promotion among dance students in higher education: a qualitative investigation of experiences and perceptions of health and wellbeing. *Research in Dance Education*, 1-20.
- Pádua, A., & Cortesão, I. (2023). A participação das crianças no bem-estar comunitário: Um estudo de caso num contexto rural. *Saber e Educar*, 32(2).
- Rodrigues, T. P. (2017). Arte e Comunidade: Projetos de Intervenção Artística e Inclusão Social. *Revista Farol*, 13(17), 101-110.
- Santos, C. (2017). *Grupos focais: uma reflexão metodológica*. Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES), ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10071/14533>

- Sarmiento, M. J. (2011) “O Estudo de Caso Etnográfico em Educação” In N. Zago; M. Pinto de Carvalho; R. A. T. Vilela (Org.) Itinerários de Pesquisa - *Perspectivas Qualitativas em Sociologia da Educação* (137 - 179). Rio de Janeiro: Lamparina (2ª edição)
- Sedano, I. F., Morales Domínguez, J. F., & Molero Alonso, F. (2011). *Psicología de la intervención comunitaria*. Desclée de Brouwer.
- Silva, A. P. & Campanatti, M. (2024). Linguagem Artística e Intervenção Social: Criar Caminhos e Possibilidades através da Arte. In M.I. de Carvalho & J. Oliveira. *Serviço Social e Intervenção pela Arte* (1ªed, pp. 21-31).), Pactor – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 15(1), 1732526.
- Suprpto, N., Sunarti, T., Wulandari, D., Hidayaatullaah, H. N., Adam, A. S., & Mubarok, H. (2020). A systematic review of photovoice as participatory action research strategies. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 675-683.
- Sutton-Brown, C. A. (2014). Photovoice: A methodological guide. *Photography and culture*, 7(2), 169-185.
- Tönnies, F., & Harris, J. (2001). *Tönnies: Community and civil society*. trans. Margaret Hollis Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816260>
- Trevisan, G. (2008). *Intervenção comunitária e inclusão social: O educador e os actores*. *Revista Saber & Educar*, 14. <https://doi.org/10.17346/se.vol14.130>
- Trevisan, G. (2012). Cenários de participação política de crianças e jovens em contexto local: análise de uma experiência. *VII Congresso Português de Sociologia*.
- Yazan, B. (2016). Três abordagens do método de estudo de caso em educação: Yin, Merriam e Stake. *Revista Meta: Avaliação*, 8(22), 149-182.

Apêndices:

1. Proposta de plano:

Proposta de Plano: O papel das práticas artísticas na promoção do bem-estar entre estudantes jovens do ensino artístico.		
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e caracterizar as Práticas Artísticas na promoção do Bem-Estar. • Avaliar a influência das práticas artísticas no desenvolvimento da autoestima e autoconfiança; • Examinar o papel das práticas artísticas na construção de habilidades sociais e na integração entre pares; <p>Identificar as dificuldades e barreiras que os jovens</p>	<p>Metodologias de investigação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrevistas; • Grupo focal; • Observação participante; • Photovoice <p>Metodologias de intervenção:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atividades práticas baseadas em resultados preliminares no sentido de promover a autoconfiança, autoestima, pertença, participação, integração. 	<p>Total: 12h/ 15h</p>

encontram na promoção do bem-estar.		
Descrição do grupo e plano de trabalho:		
Público-alvo:	Idades: 15/16	Contexto: Ensino artístico
Proposta de plano		
1ª sessão: apresentação	<ul style="list-style-type: none"> • Momento de apresentação com jogos dinâmicos para criar um espaço seguro e confortável de partilha – jogo das bolas de malabarismo/ ou associação do nome a movimento; • Explicação do contexto do projeto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 1,5h
2ª sessão: recolha de dados	<ul style="list-style-type: none"> • Photovoice para recolher percepções dos estudantes sobre autoestima, sentido de pertença, habilidades sociais, autoconfiança e participação; • Identificar pontos comuns, áreas críticas e focos de atenção; 	<ul style="list-style-type: none"> • Duração: 1,5h
3ª sessão: recolha de dados	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro grupo focal: “O que é para mim o bem-estar?” / “Sinto-me integrado no meu grupo?” / “Qual é a vossa urgência?” / “De que forma é que a escola e o ensino artístico contribui ou não para a 	<ul style="list-style-type: none"> • Duração 1,5h • Número de participantes: entre 7 a 12 (variando conforme o grupo de envolvidos)

	<p>vossa sensação de bem estar?” / “O que é a participação?”</p> <p>Obs.: Recorrer a elementos visuais (utilização de papel de cenário, canetas coloridas para escrever palavras-chave e ligá-las);</p>	
<p>4ª / 5ª sessão:</p> <p>Metodologias de intervenção</p>	<p>Desenvolvimento Pessoal e Empoderamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Autoconfiança e autoestima: como eu me vejo- a partir de linhas (tinta e papel, refletir o passado, o presente e o futuro); • Jogo de papéis invertidos – apresentar-se como se fosse outro do grupo • Reflexão sobre onde as linhas se podem cruzar, sobre o estarmos ligados; • Atividade do passo em frente – “Hoje eu já...” <p>Objetivo: reconhecer-nos a nós, e aos outros</p> <p>Integração e relação entre pares</p> <ul style="list-style-type: none"> • O autorretrato: quantas formas de nos retratarmos? • Há espaço para todos (exposição viva?) 	<p>Duração: 3h</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Atividades de dinâmicas de grupo 	
6ª sessão: recolha de dados	<ul style="list-style-type: none"> Realização de entrevistas no sentido de abordar questões como experiências pessoais relacionadas com o bem-estar, possíveis barreiras e como é que isso se pode ou não relacionar na participação social, e na integração; 	Duração: 3h
7ª sessão	<p>Sessão de grupo focal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Que mudanças? Que análises retiram? 	Duração: 1,5h
8ª sessão	<ul style="list-style-type: none"> Aplicação de inquéritos para recolher dados quantitativos sobre a relação entre o ambiente institucional e o impacto das práticas artísticas no bem-estar – à instituição (professores, funcionários, etc) 	

2. Consentimento Informado:

No âmbito do curso de Mestrado em Intervenção Comunitária da Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti no Porto, o presente trabalho de projeto tem como objetivo um estudo de caso sobre o efeito das práticas artísticas na promoção do bem-estar em jovens do ensino artístico especializado.

Neste sentido venho pedir a autorização para que o(a) seu/sua filho(a) participe nas sessões propostas para o trabalho de projeto mencionado acima, que envolverá sessões de entrevistas individuais, discussão em grupo (grupos focais), e metodologias de intervenção, com exercícios dinâmicos e interativos e observação participante.

Se autorizar o(a) seu/sua filho(a) a participar neste projeto, a sua participação é confidencial e voluntária. Quer isto dizer que, em qualquer momento, o mesmo pode abandonar o grupo, se for essa a sua vontade, e que nunca será identificado o seu/sua filho(a).

Para facilitar o processo de trabalho, será feita uma gravação das conversas e entrevistas, bem como registos fotográficos dos objetos produzidos nas sessões, mas essas gravações e registos serão destruídas mal tenha concluído esta investigação.

Se quiser colocar qualquer questão, por favor, contacte-me telefonicamente ou via email.

Obrigada pela vossa colaboração!

A mestranda,

.....

Autorização

Eu, _____, na qualidade de
Encarregado de Educação do/a educando/a
_____ autorizo a participação no estudo para
a realização do trabalho de projeto.

3. Guião do grupo focal:

1. Perceções:

- O que significa “bem-estar” para vocês?
- De que forma é que a dança faz parte do vosso dia-a-dia?
- Como se sentem quando estão a dançar?

2. Bem-estar geral:

- Como avaliam o vosso bem-estar físico e emocional desde que começaram o curso profissional em dança?
- Acham que a dança influencia o vosso humor e nível de stress? De que forma?
- Quais são os maiores desafios que enfrentam no dia a dia como estudantes de dança e como lidam com eles?

3. Relação entre as PA's e o bem-estar:

- Sentem que a dança vos ajuda a expressar emoções ou a lidar com situações difíceis? Podem dar exemplos?
- Existe alguma diferença na forma como se sentem antes e depois de uma aula ou ensaio?
- Acreditam que a dança melhora a vossa autoconfiança e autoestima? De que maneira?
- Como é que a relação com os vossos colegas e professores afeta o vosso bem-estar?

4. O equilíbrio vs desequilíbrio das PA's a nível pessoal:

- Como equilibram a exigência física e mental da dança com outras áreas da vossa vida?
- Que estratégias utilizam para relaxar e recuperar depois de treinos/ensaios intensos?

5. Futuro e reflexão:

- O que gostariam que mudasse na vossa rotina ou no ambiente do curso para melhorar o vosso bem-estar?
- Como imaginam que a dança vai continuar a influenciar o vosso bem-estar futuro?
- Que conselho dariam a um jovem que quer seguir dança, mas tem receio do impacto da mesma no seu-bem estar?

4. Transcrição do grupo focal:

Orador 1: Ok então, a propósito do bem-estar, vamos começar por aí... como é que vocês avaliam o vosso bem-estar físico e emocional? Desde que começaram o curso profissional...

Orador 2: Avaliar como?

Orador 1: Como é que vocês acham... acham que melhorou, acham que piorou de alguma forma? Acham que se manteve igual?

Orador 2: Acho que sim...

Orador 1: Manteve-se igual?

Orador 2: Sim... acho que tenho mais noção, mas continua igual

Orador 1: Hm-hm... ok, mais?

Orador 3: Eu acho que estou mais cansada, mas sinto que está a valer a pena. E também se for mentalmente, muitas vezes, pronto é um bocado desgastante...

Orador 1: Hm-hm... mais...mais alguma opinião?

Orador 4: Eu acho que melhorou, porque eu acho que como estou a dançar mais, fisicamente claro que cansa muito, mas ao mesmo tempo ajuda e eu acho que nunca me irei... nunca irei estar cansada de dançar, então fisicamente acho que estou bem, e emocionalmente acho que melhora porque posso libertar mais, porque como é um curso profissional então temos, estamos aqui para dançar sempre e temos aulas específicas para isso, então acho que melhorou.

Orador 1: Ok...

Orador 2: Eu não tinha percebido bem a pergunta mas... acho que piorou no sentido físico, porque lá está sinto-me mais cansada e no sentido emocional também um bocado mas ao mesmo tempo, faz bem, porque foi aquilo que a M. disse, de facto, estarmos a fazer aquilo que gostamos ajuda, apesar de no resto nos sentirmos cansadas e isso...Ou seja, essa parte de nós e apaixonarmo-nos pelo que fazemos ajuda a melhorar.

Orador 1: hm-hm... e quando...

Orador 4: E lá está, é... aquela frase que quem corre por gosto não cansa? É literalmente isso...

Orador 1: Eu acho que... quem corre por gosto cansa, tolera é melhor...

Orador 4: É isso sim...

Orador 1: Acho que... na minha opinião é natural a gente estar... vocês estarem cansadas não é? Exige muito fisicamente, emocionalmente, psicologicamente... têm horários acredito, no primeiro ano não sei se tanto, mas sei que no segundo e no terceiro são horários mais intensivos, muito mais carga física e isso psicologicamente acaba sempre por desgastar, agora... a diferença é que quando nós gostamos daquilo que fazemos, por muito cansadas, que nós estejamos, sentimos sempre que... ok, vale a pena. Estamos a lutar por alguma coisa e isso são coisas diferentes, mas eu sempre lutei um bocado contra essa frase, “quem corre por gosto não cansa”, porque isso irrita-me, porque cansa na mesma, não é? Não somos de ferro e não somos máquinas.

Orador 3: E é muito difícil lidar muitas vezes com certas pressões e isso, mas eu acho que pronto isso faz parte do processo, então pronto.

Orador 4: Ajuda-nos a crescer também...

Orador 3: Sim...

Orador 4: Como pessoas.

Orador 3: Faz-nos aprender a lidar com certas situações e assim...

Orador 1: Ok... e acham que a dança influencia o vosso humor, a nível de stress?

Orador 3: Sim...

Orador 5: Sim, muito...

Orador 1: Como? De que forma?

Orador 2: Hum... por exemplo, se não conseguimos fazer um certo passo. Se ficamos lesionadas, ficamos logo a stressar, porque nunca vamos conseguir fazer nada... porque somos horríveis.

Orador 3: Como quando temos outra pessoa que é muito melhor que nós e consegue, por exemplo... Nós a partir do momento que nós começamos a comparar e isso dá cabo logo da nossa cabeça.

Orador 1: Certo...

Orador 3: Nós ficamos a insistir nisso muito tempo... E isso é muito mau.

Orador 4: Sim, mas o contrário... acho que o contrário também acontece de somos bons e os professores exigem de nós o que conseguimos dar, então nós queremos estar sempre a dar mais e por isso estamos sempre stressados porque não queremos desiludir então se dermos um passo atrás o professor já fica “ah eu sei que tu consegues fazer mais” ...

Orador 3: Sim... exato

Orador 4: Então também stressa muito nesse sentido.

Orador 1: Ok... agora uma pergunta, que não tem nada a haver com estas. Ficam... Não querem desiludir os professores que acreditam em vocês ou vocês próprias?

Orador 4: Os dois...

Orador 1: E o que é que tem mais peso, vocês próprias ou os professores? Para vocês neste momento, agora...

Orador 2: Acho um bocado os dois... eu sou uma pessoa que liga muito à opinião dos outros então se não estiverem bem com o que eu faço, eu também não vou estar...

Orador 3: Exato...

Orador 2: Até posso estar lá no fundo... mas se estiverem... aqui dentro já vai ficar isso.

Orador 3: Sim...

Orador 1: Ok... quais é que vocês acham que são os maiores desafios que enfrentam no dia a dia como estudantes deste curso, e como é que vocês lidam com eles?

Orador 4: Eu acho que o maior desafio é dizerem que isto é muito fácil...

Orador 3: Hm-hm... até porque nunca vamos ter futuro...

Orador 4: Exato... Até porque eu tenho uma irmã e um pai que apoiam-me mas, a minha irmã diz que não, não cansa... que é super fácil. E eu tenho que lhe explicar que cansa, principalmente fisicamente...

Orador 3: Sim...

Orador 4: E o meu pai diz que vou morar debaixo de uma ponte, portanto... mas isso, claro que eu ignoro porque não é verdade. Mas eu acho que antes importava-me, agora já não me importo tanto, porque eu sei que isso é mentira. E o que me importa é eu gostar do que estou a fazer e não os outros gostarem, porque não são os outros que estão a fazer então... Por mim está tudo bem.

Orador 1: E vocês imaginavam-se a fazer outra coisa?

Orador 3 e 4: Não...

Orador 3: Não mesmo... estar agarrado ao computador, estar sei lá preso a uma máquina não conseguia mesmo porque não... não estamos livres, e nós gostamos é disso, nós gostamos é de liberdade. Eu acho que um curso artístico, por exemplo artes e isso, eu acho que pronto, lutou muito pela liberdade e estar presa a uma máquina para mim, meu deus...

Orador 4: Sim...

Orador 5: Como para mim...

Orador 4: Sim eu acho que é sair da realidade, às vezes... onde nós estamos e ir mais para o abstrato e expressarmo-nos através da dança.

Orador 1: Ok... mais alguma opinião.

Orador 5: Não... (risos)

Orador 1: Ok... outra pergunta que eu tenho, vocês sentem ... vocês vão-me respondendo a estas perguntas à medida que vão falando, mas acho que é importante às vezes irmos tocando em pontos mais específicos. Vocês sentem que a dança vos ajuda a expressar emoções ou a lidar com situações difíceis?

Orador 2, 3, 4 e 5: Sim... Hm-hm

Orador 1: Conseguem-me dar alguns exemplos?

Orador 3: Eu acho que por exemplo, quando eu estou a lidar com um problema difícil comigo mesma ou mesmo com... pronto em geral, se eu estiver mal com alguma coisa, eu acho que consigo refugiar mais ou menos... refugiar na dança...

Orador 1: Ok...

Orador 4: Eu acho que se estiver chateada com alguém e se eu dançar vai-me ajudar a acalmar e a pensar melhor no problema para não fazer coisas que eu depois me irei arrepender. Então isso ajuda, se tiver chateada comigo mesma, ajuda porque se eu dançar eu vou estar a libertar algo, e vou estar ao mesmo em comunicação comigo mesma porque estou a dançar por mim e não para mais ninguém então ajuda...

Orador 2: Nas aulas ajuda... por exemplo, ajuda a não pensar no resto e estar focada naquilo, então acho... penso que nos esquecemos dos problemas.

Orador 4: Sim, eu gosto de pensar nos exercícios como se eles não fossem exercícios mesmo para dançar e para me esforçar, até porque isso ajuda para quando formos para o palco dançar, ajuda imenso... mas mais porque eu gosto. Então eu não vejo as aulas como aulas, eu vejo as aulas como “agora eu vou entrar num sítio onde vou dançar, vão-me dar uma sequência e eu vou interpretá-la da forma que eu quiser”. E faço... e não estou lá a pensar “Ai eu estou-me a enganar nisto e o meu pé não está esticado...” e não, estou a dançar.

Orador 1: Ok...

Orador 5: Eu estou... Eu chego lá e estou a pensar, “o meu pé não está esticado, tenho que esticar o pé...” e estou a pensar no que estou a fazer...

Orador 1: Ok... mas sentes que... sentes que isso é por causa disto que já temos falado? Da comparação?

Orador 5: Não...

Orador 1: Ou só sentes porque sentes que tens de fazer aquilo bem e tem de sair direito?

Orador 5: Sim... exato, porque quero melhorar o que secalhar não está tão bem ou o que eu posso melhorar.

Orador 1: Ok... existe alguma diferença na forma como vocês se sentem antes e depois de uma aula ou de um ensaio?

Orador 3: Depende...

Orador 4: Sim...

Orador 1: De quê?

Orador 3: Eu acho que se correr bem eu saio muito mais motivada e inspirada e isso... muito mais bem-disposta, mas se correr mal, é o fim do mundo... (silêncio). Literalmente, eu sinto que fica tudo mal à minha volta...

Orador 1: Ok... e vocês exprimem esse sentimento, às vezes de frustração de não conseguirem, ou é tipo engolimos para dentro e segue?

Orador 3: Sim... demasiado, quer dizer, de vez enquanto...

Orador 5: quer dizer, de vez enquanto ...

Orador 4: Eu acho que muitas vezes engulo para dentro, sinceramente... Não conto a ninguém, fica para mim, tudo... literalmente tudo!

Orador 1: E o que é que vocês fazem quando isso acontece? Vocês ficam frustradas, ok... não sei quê... e depois?

Orador 3: Eu acho que se eu tentar explicar a alguém, ninguém vai perceber porque ninguém está dentro de mim e mesmo, por exemplo, quando eu falo eu tenho medo que as pessoas achem que estou a exagerar ou a dramatizar a situação, mas para mim no momento, eu não estou a fazer isso... é o que eu sinto e ponto, tem de ser respeitado. Da mesma maneira que eu acredito que muita gente sinta isso e por isso é que não dá para nós falarmos uns com os outros, ou sinto que fica complicado. É uma coisa que é nossa, pronto ninguém está dentro de nós.

Orador 1: Ok...

Orador 4: Hum... eu desde pequenina que aprendi a chorar em silêncio, tipo chorar, só que sem fazer barulho digamos assim, então eu faço sempre isso desde pequena que é ir para a cama e se tiver que chorar é ali que eu choro, choro naquele momento antes de ir dormir... e assim depois já começo o dia, digamos com as energias mais no passado. Hum... e acho que, é só isso que eu faço. Mas eu acho que é importante, por essa mesma razão, termos um psicólogo do desporto ou um psicólogo... ou psicóloga que já tenha

sido bailarino ou bailarina, porque esse sim, vai-nos perceber, e não... porque eu até tento falar com a minha mãe, mas ela não percebe...

Orador 3: Exato...

Orador 4: Não está... tipo se eu vou dizer, por exemplo, aquele *fondue* saiu mal porque aquela sequência do *frappé* não aconteceu e ... se eu começar a dizer essas coisas todas, ela não vai perceber.

Orador 5: Ya... tipo eu... é assim, eu estive internada agora porque estive doente e eu tive de faltar dois dias à escola. Eu não queria não é? Só que estar tipo internada no hospital com 40° de febre, e eu a pedir “por favor deixem-me ir à escola”. E eles tipo... não podia. Estava a tentar explicar porque é que eu tinha de ir, mas eles não percebiam porque é que eu tinha de ir, mas eu tinha.

Orador 2: Mas tu não percebias porque é que não podias vir...

Orador 5: Mas para mim isso...

Orador 2: Estavas internada.

Orador 1: Vá, limites não é?

Orador 4: Isso é uma coisa que acontece muito no hospital... porque sempre que eu vou ao hospital... Já não vou há muito tempo, mas quando ia, eu dizia que eu tinha que ir para a escola e queria ir e eles não percebiam, eu dizia assim “eu sou bailarina” e eles diziam assim “ah isso é um hobby”...

Orador 1: Hum-hum...

Orador 5: Um hobby?? Não é um hobby...

Orador 4: E o pior é... é só porque a minha mãe, desde os 2 anos que eu faço ballet, a minha mãe pensou “ah isto vai passar” e não passou...hm... e também não vai passar porque é mesmo a minha paixão e eu acho que isso é uma coisa muito difícil do mundo perceber.

Orador 3: Sim...

Orador 4: Porque nós quando dizemos, que a nossa paixão é a dança, seja contemporâneo, ballet, jazz, tudo... é logo “ ah, isso vais fazer como hobby e depois vais mudar de curso e vai ficar...vais fazer um curso normal”

Orador 3: E desvaloriza a arte em si, principalmente... pronto eu sinto aqui em Portugal é muito desvalorizada, tipo, não dá quase dinheiro nenhum, não é? E é uma coisa muito importante. Isso acaba por entreter as pessoas e tudo... e pronto acho que há muito julgamento e pronto. Não sei explicar... vêm logo assim, não sei explicar mas por exemplo, uma dança mais estranha ou assim, e começam logo a dizer que são esquizofrénicos e isso.

Orador 4: Sim...

Orador 3: Ao mesmo ponto, por exemplo, quando são rapazes a dançar começam logo a criticar os rapazes a dizer que são logo homossexuais

Orador 1: Ainda sentem que há isso? Ainda sentem que existe isso?

Orador 2: Sim... não tanto

Orador 4: Sim, não tanto porque...

Orador 3: Não tanto

Orador 4: Sim, nem tanto porque antigamente isso não se aceitava tanto de todo e agora já há pessoas que aceitam mais... mesmo assim há muita gente que “ah tu és um bailarino, que anda em dança, então...”

Orador 3: Sim...

Orador 4: Não... não é justo, até porque há pessoas que não são assim, tipo... depende, não, não sei...

Orador 1: Eu pergunto isto porque na minha... eu já saí do Balletteatro há... esperem, fazer contas, há 12 anos... não há 13 anos. E na altura, isso era um tema, mas por exemplo, na minha turma nós tínhamos ainda bastantes rapazes, eram alguns, e era uma coisa que se dizia muito, mas o balletteatro era constituído de forma diferente... Porque, por exemplo, eu agora... eu não sei, não é? Não conheço as outras turmas, mas eu suponho que grande parte de vocês tenha mais ou menos a mesma idade. Ou é a idade de 10º, 11º e 12º...

Orador 3: Sim...

Orador 1: Na minha altura isso não existia, na minha altura eu tinha pessoas a fazer o 10º comigo, tinham 30 anos, por exemplo... percebem? O contexto era diferente e as

vivências eram diferentes. E eu questiono isso porque, eu sei que isso existe e esse preconceito que as pessoas têm, porque é um preconceito. E pensava eu, na minha inocência, e na expectativa de que tivesse melhorado um bocado que isso já não fosse tão evidente. Por isso é que estou a questionar... mas isso... pronto eu depois falo com vocês. Vamos avançar. Ok... Acreditam que a dança melhora a vossa autoconfiança e autoestima?

Orador 4: Sim e não...

Orador 3, 5 e 2: Exato...

Orador 3: Depende...

Orador 1: Ora expliquem... De que forma?

Orador 2: Acho que depende de como as coisas correm...

Orador 3: Exato.

Orador 2: ... numa aula, se correr tudo bem é tudo incrível, somos incríveis. Mas se correr mal já é o contrário.

Orador 1: Ok...

Orador 4: Ou, até mesmo não precisa de correr mal, pode ser só o professor que olhou para aquele e disse “Oh muito bem” e não nos disse a nós.

Orador 3: Sim...

Orador 2: Sim

Orador 4: Não é preciso o professor estar sempre a dizer a toda a gente, mas nós vamos estar a comparar-nos na mesma, portanto já faz diferença aí. Nós vamos já pensar “ah, mas eu achava que estava a fazer até melhor, ou até estava a fazer bem e afinal não estou”. Vai ficar a pergunta na cabeça.

Orador 1: Ok...

Orador 4: Mas aumenta a nossa autoestima às vezes também, até porque ...

Orador 2: Se formos nós a ser elogiadas...

Orador 4: Exato... isso ajuda imenso. Ou quando nós obtemos notas muito boas e ficamos “uau, eu não sabia que ia ter esta nota”. Ou até mesmo só por dançar e por chegar ao final e dizer “Vá, olha, esta aula foi mesmo boa” tipo, senti-me bem e senti que fiz tudo bem e que... e que dancei e gostei. Isso também ajuda imenso.

Orador 1: Ok... E... como é que, agora vou pegar naquilo que vocês disseram... curiosamente, porque tenho aqui a pergunta a seguir que é, como é ... como é que a relação com os vossos colegas e os vossos professores afetam o vosso bem-estar?

Orador 5: Bastante...

Orador 1: De que forma? Como? Podem ser mesmo honestas, podem dizer o que têm a dizer...

Orador 3: Eu acho que se os professores chegarem a uma aula e tiverem com uma certa disposição, por exemplo, obviamente que os dias não correm muito bem a toda a gente, e mesmo a nós isso muitas vezes acontece. Mas, e quando nós vemos, nós notamos que um professor chega já assim mais nervoso ou chateado, eu acho que muda logo o ambiente e que fica logo uma tensão dentro de nós... E nós tipo, metemos muita pressão em nós mesmos, porque queremos, por exemplo, fazer as coisas melhor para tentar pelo menos meter o professor melhor. Ei... estou a pôr muitas vezes a mesma palavra, mas... Estão a perceber? É isso...

Orador 1: Estou estou...

Orador 5: Não sei... eu acho que lido muito com o que os outros dizem, tipo... se está a dizer que estou mal é porque eu estou mal, e tá mal... tá tudo mal. A vida é mal...

Orador 1: Ok...

Orador 4: Hm-hm... eu acho que também é feito positivamente, porque nós... é uma ligação muito diferente com as pessoas da dança, do que com pessoas tipo de fora, eu acho que...

Orador 3: Sim...

Orador 4: Não sei, porque nos entendem lá está, o facto de nos entenderem melhor. E o facto de podermos falar sobre isso ou não... e que nos ajuda, porque estão sempre lá para apoiar e dizem “Ahh esse passo foi mesmo fixe, foste tu que criaste?” ou tipo “ahh ensina-me” ou “és muito boa nisto”, e depois outra pessoa começa a elogiar e a dizer “és muito

boa nisto”, e criamos uma ligação muito forte, até a dançar, não é? Pronto, e com os professores eu acho que a mesma coisa, eu acho que criamos uma ligação muito fixe. Porque... não sei, eles podem não estar a dançar connosco, mas estão connosco na aula e falam connosco, mesmo aqueles professores mais exigentes, riem-se também e há um bom ambiente entre nós. E... isso é muito bom e os professores também apoiam, como é óbvio.

Orador 1: E vocês sentem que há uma... uma... é mais positivo do que negativo ou o contrário?

Orador 4: Sim... mais positivo do que negativo.

Orador 3: Sim... nós acabamos por estar aqui todos pelo mesmo.

Orador 4: Exato...

Orador 1: Ok...

Orador 3: É tipo, tudo o mesmo grupinho.

Orador 1: Agora a minha pergunta é, como é que vocês equilibram na vossa vida, a exigência física e mental da dança com outras áreas da vossa vida?

Orador 2: Podes repetir?

Orador 5: Foi uma pergunta muito confusa...

Orador 1: Como é que equilibram a exigência física e mental da dança com outras áreas da vossa vida?

Orador 4: Equilíbrio?

Orador 5: Não equilibramos...

Orador 1: Ok...

Orador 4: Espera aí... como é que nós equilibramos esta área com outras?

Orador 1: Sim, ou seja... como que vocês... por exemplo, vocês aqui já me falaram da questão do stress, não é? Emocional, cansaço físico, mas vocês têm outras áreas na vossa vida, têm uma vida familiar, têm uma vida... acho que, uma vida social.

Orador 3: É um bocado forte...

Orador 1: Há um equilíbrio entre isso ou se não há equilíbrio...

Orador 5: Não há equilíbrio...

Orador 3: Há um desejo... mas não perco muito tempo.

Orador 1: Achas que não há equilíbrio?

Orador 3: É tudo para a dança... pronto, ainda por cima eu ando numa academia fora daqui, ou seja, eu saio da... da escola que estou a dançar, para ir voltar a dançar e eu praticamente não passo muito tempo com os meus pais, nem com ninguém.

Orador 1: E isso afeta-te ou sentes que é uma coisa normal?... a ti não?

Orador 3: Afetar afeta porque eu sinto que eu perdi... eu perdi muito a relação que eu tinha com os meus pais por causa disso, não passar tempo com eles, e eles mesmos, passam-se um bocado porque dizem que eu não sei organizar o meu tempo, mas eu... eu de facto, eu não sei organizá-lo, mas eu tento. Só que é muita coisa ao mesmo tempo e eu fico muito perdida. Tipo... não sei, é um bocado complicado.

Orador 1: Ok...

Orador 4: Para mim, um equilíbrio não há. Em relação à minha família, eu acho que não há... é o que ela estava a dizer, até porque a minha mãe diz que eu só vou a casa para dormir...

Orador 3: Exato...

Orador 4: Portanto, mas eu não me importo... mas pronto isso depois depende da vida familiar de cada um, eu no meu caso, não me importo nada, até porque eu faço muita coisa por causa disso... não por causa disso, mas começou também a ser o meu refúgio, a escola e o trabalho e não sei quê. Em relação às outras áreas, eu faço teatro musical também, um curso também de teatro musical, e eu... eu acho que aí há um equilíbrio, porque eles percebem totalmente. É outro sítio onde eu adoro estar e há um equilíbrio porque eu posso levar o que aprendo aqui para lá e o mesmo acontece de lá para cá. Então aí sim, é um equilíbrio... Na família já não há.

Orador 1: Ok... mais... achas que há equilíbrio?

Orador 2: Não...

Orador 5: Mas também, então...

Orador 2: É assim, com a família não...

Orador 1: Eu acho que... eu não acho nada. (risos)

Orador 3: Tipo... eu gostava não é?

Orador 5: Eu não...

Orador 3: Mas...

Orador 4: Eu gosto de estar fora de casa...

Orador 1: Ok... é válido...

Orador 3: Porque realmente gostava de ter uma melhor relação, não é? Mas... eu, eu ainda não aprendi a lidar e Secalhar nunca vou aprender, mas... pronto é a vida.

Orador 4: Eu acho que só preciso mesmo de estar fora de casa, portanto...

Orador 3: Eu gosto imenso de estar fora de casa, tipo...

Orador 4: Eu também...

Orador 3: Eu adoro, e adoro estar com... por exemplo, quando eu vim para o balleteatro, eu senti-me super bem porque eu andava numa escola que era horrível. As pessoas faziam bullying comigo e eu tive anos com uma turma que me odiava. E chegou ao último ano que eu estive naquela escola e nós tipo tivemos uma reunião e eles disseram que todos me odiavam. Ou seja, quando eu vim para aqui, eu realmente consegui mostrar como é que eu era e, por exemplo, houve uma vez que a nossa turma se chateou e disseram-me uma coisa mesmo bonita e eu fiquei tipo “ok, estou mesmo no lugar certo. Eu Secalhar pertenço mesmo a esta turma e a esta gente, porque esta gente de facto entende-me”.

Orador 1: Hm-hm...

Orador 3: Ou seja, eu sinto-me muito melhor aqui, por isso é que eu gosto de estar fora de casa. Portanto, basicamente o que me disseram era que eu era muito fixe e isso e que conseguia meter um sorriso na cara das pessoas.

Orador 1: Sentiste-te validada...

Orador 3: Sim... e nunca me tinham dito isso, tipo os meus colegas anteriores... então eu gosto de estar fora de casa, gosto de estar com elas as duas principalmente, que me chateiam a cabeça mas eu gosto muito delas...

Orador 4: Eu acho...

Orador 5: Somos mais nós que chateamos à ...

Orador 3: Sim...

Orador 4: Eu acho que não dá para descrever a sensação, mesmo que nós quiséssemos do que nós sentimos aqui e como é bom estar aqui e fazer o que nós gostamos... não dá para descrever, nem dá para dizer, iríamos demorar anos... nem anos...infinitamente.

Orador 3: Juro...

Orador 4: Não dá para explicar, só nós é que conseguimos sentir, portanto...

Orador 1: Ok...

Orador 3: E, por exemplo, quando eu chego a casa e digo isso, tipo que estou tão bem aqui... eu já tive muitas discussões com os meus pais, por causa das notas e isso e que “ah nós vamos tirar-te do balleteatro, tu não consegues equilibrar as coisas”, “ou estás na academia ou estas no balleteatro, ou te focas numa coisa ou te focas noutra”. Ou... e muitas vezes eu tenho chatices aqui com os colegas, uma coisa básica que eu sei que vai passar, e eles ficam tipo “ah é sempre a mesma coisa, é sempre igual, Secalhar vou-te tirar da escola para tu aprenderes a não sei quê...” e eu tipo, não. Porque isso são coisas que são passageiras e tipo, eu consigo aprender a lidar com isso. Eu acho que eles não entendem o quão importante isto é para mim. Tipo o quão importante esta gente se tornou para mim em tão pouco tempo.

Orador 1: Hum... isto vocês já me responderam... quais são as estratégias que vocês usam para relaxar e recuperar depois de treinos ou ensaios?

Orador 5: Não uso...

Orador 3: Ouvir música... e respirar.

Orador 1: ok...

Orador 4: É isso, ouvir música...

Orador 3: Beber um cházinho...

Orador 4: Mas ouvir música não é tipo... não é ouvir música triste é... eu gosto de ouvir música tipo diferente, ou ver um filme ou ver uma série, mas principalmente estudar para coreografias que tenho de saber. Ou seja, dançar mais... basicamente é isso.

Orador 3: Sim... exato

Orador 4: É literalmente isso, é pôr uma música para dançar e dançar, mas tipo divertida, não é... não sei explicar.

Orador 3: Tipo se eu meter as músicas das minhas competições, eu fico nervosa... não é tipo da equipa de competição, mas se eu mudar de música para uma música mais calma, pronto eu Secalhar recupero, não é? E depois posso voltar a ouvir porque eu gosto de ouvir as músicas de competição na mesma, não é?

Orador 4: Eu também... eu sinto que, eu gosto de estar a ensaiar para o teatro musical, porque eu também tenho que decorar coreografias lá e canções... cantar! Cantar ajuda-me imenso. Tipo solta também. Ou seja, tudo o que é arte, eu divirto-me. Portanto, cansa estar aqui a fazer isto e a forma de relaxar é basicamente fazer a mesma coisa, portanto... ensaiar e treinar... e cantar e ouvir música. E desenhar também... pois é, sim, também gosto muito de desenhar mas de uma forma abstrata.

Orador 5: Ah eu também!

Orador 4: E eu nem gosto... eu não gosto de desenhar a lápis para depois passar. Eu gosto de pegar numa caneta, nem saber o que vou fazer, e começar a desenhar na folha, porque o que sair vai ficar bem, e eu vou gostar e eu não quero estar a fazer algo perfeccionista. Não... só quero expressar-me... basicamente passar a dança para a minha mão.

Orador 1: Ok...O que é que vocês acham que, agora a propósito de continuidade e futuro... mas o que é que vocês acham que é importante mudar, na rotina, no ambiente do curso onde vocês estão para melhorar o vosso bem-estar?

Orador 2: Eu acho que não é muito mudar à nossa volta mas mudarmo-nos a nós...

Orador 1: Em vocês?

Orador 4: Sim...

Orador 1: E o que é que vos ajudava a mudar?

Orador 2: Hm... alguém para nos ouvir e apoiar.

Orador 4: Um psicólogo de desporto.

Orador 3: Exato.

Orador 5: Mudar a localidade...

Orador 2: Mudar para onde?

Orador 5: Mais perto de casa...

Orador 4: Mas eu acho que mesmo uma aula... uma aula só para pôr música e improvisar, aquelas coisas...

Orador 5: Ai não... por favor não...

Orador 4: Mas isso cria uma ligação... eu sempre... eu odiava improvisar, mas agora se eu começar a criar uma ligação forte com a turma, que normalmente é isso que acontece, estarmos todas em roda e fazer a tal jam session, estarmos em roda e vais para o centro e fazes o que quiser, podemos copiar o que a pessoa está a fazer, podemos dançar com ela, improvisar...

Orador 1: Ok... mais?

Orador 5: Qual era a pergunta?

Orador 1: O que é que vocês gostavam que mudasse ou o que é que vos ajudava? Localidade? Isso são mais questões burocráticas...

Orador 5: Se fosse mais perto de minha casa gostava muito...

Orador 2: Ter apoio...

Orador 1: Ter apoio...

Orador 2: Sim... Mas não tanto na escola em si.

Orador 3: Em geral...

Orador 4: Pois mas isso aí não dá para mudar, infelizmente...

Orador 2: Pois, mas gostava...

Orador 1: Mas podia começar na escola não é? Podia ser uma coisa...

Orador 4: Sim, mas na escola já há esse apoio... não há muito, mas há esse apoio porque compreendemo-nos melhor...

Orador 1: Sim, eu acho que às vezes vocês podem compreender, e vou falar do meu ponto de vista, mas é só o meu ponto de vista. Acho que às vezes, ter alguém que fale convosco de fora, que não conheça o contexto mas que vos ouça, secalhar....

Orador 3: Sim, é isso...

Orador 2: É assim, eu não sei se mudava alguma coisa na escola em si mas sim mudar algumas coisas...

Orador 1: Em vocês?

Orador 2: Não, á minha volta... é um tópico sensível, desculpa. Mas é isso, acho que para mudar, ajudava.

Orador 1: Ok... Como é que vocês imaginam, pensando no futuro, claro que ninguém sabe, não é? Mas como é que vocês acham que a dança vai continuar a influenciar o vosso bem-estar?

Orador 5: Eu não sei...

Orador 4: Como é que vai ajudar a melhorar?

Orador 1: Influenciar o vosso bem-estar no futuro? Claro que ninguém sabe, não é? Claro que amanhã pode tudo mudar e não é? Já não é nada assim, mas agora, hoje, como é que vocês sentem que a dança pode vir a influenciar?

Orador 4: Tipo num amanhã, ou?

Orador 1: Sim, no amanhã...

Orador 2: Acho que não é muito diferente do agora...

Orador 3: Sim...

Orador 1: Continuar a ser um lugar de expressão?

Orador 2: Sim...

Orador 1: Qual era o vosso conselho para alguém que quisesse entrar no curso profissional, e tive receio, qual era o vosso conselho?

Orador 5: Boa sorte... Acho que não sei o que dizer...

Orador 4: Não... eu diria para vir, mas primeiro ouvir o coração, se era mesmo isso que quer da vida, porque não é como as pessoas pensam, não é fácil, portanto... vir se quiser mesmo. E que esteja pronto para enfrentar desafios, mas também para ultrapassá-los e para aprender a ser alguém melhor e estar presente e também ser alguém melhor para os outros e para essa pessoa mesma. E que viesse com vontade assim de tudo...

Orador 1: Ok... mais...

Orador 5: Que quisesse mesmo... que quisesse mesmo vir, e tem de querer e de se dedicar, e é isso.

Orador 4: Eu acho que nós temos de ouvir o nosso coração... porque, eu segui a minha cabeça e quando segui o meu coração é que vim parar aqui, portanto eu sinto que, agora sim, fiz a escolha certa.

Orador 1: Que idade tens?

Orador 4: 16

Orador 3: 15

Orador 5: 15

Orador 2: 15

Orador 1: Ai... Têm metade da minha idade...

Orador 5: Somos bem maduras, sabes?

(Risos)

5. Guião das entrevistas:

1. Em três palavras define o que te ajuda a sentir bem.
2. Qual é a cor do bem-estar para ti?
3. Como foi para ti partilhar as tuas experiências e ouvir as dos outros no grupo?
Sentiste que foste ouvido/a e compreendido/a?
4. Como foi para ti usar a fotografia como forma de expressar os teus sentimentos e experiências? Houve alguma imagem que captaste que teve um significado especial?
5. As metodologias utilizadas fizeram-te refletir sobre a tua autoconfiança enquanto bailarino/a e pessoa? Houve alguma atividade que te marcou particularmente?
6. O que foi mais significativo para ti neste processo? Há algo que levas contigo para a tua vida e para a tua jornada na dança e/ou no dia-a-dia?
7. Se tivesses a oportunidade de repetir estas sessões ou sugerir mudanças, o que gostarias que fosse diferente ou aprofundado? Se mandasses na escola o que é que mudarias ou acrescentarias para melhorar a sensação de maior autoconfiança e autoestima nos estudantes?
8. Que conselho darias a outros adolescentes que querem melhorar o seu bem-estar enquanto estudam dança
9. O que passava a ser obrigatório na comunidade/ sociedade para aumentar o bem-estar dos adolescentes?
10. Se criasses uma peça de dança hoje sobre o bem-estar, qual o nome que lhe darias?

6. Transcrição das entrevistas:

6.1.1ªEntrevista

Orador 1: Ora bem, então, a primeira pergunta que eu tenho para ti é, em três palavras define que te ajudar a sentir bem. Três palavras.

Orador 2: Tenho que escolher três para dizer?

Orador 1: Podes... digo três palavras porque às vezes é mais difícil para as pessoas, mas podes dizer mais.

Orador 2: Dança, estudar, trabalhar, ouvir música, ensaiar.

Orador 1: E no que é que trabalhas?

Orador 2: Agora já acabou, mas trabalhei em dobragens, com uma cine mágica, e isso... Tipo que gostava...

Orador 1: Ok. Ligado então na mesma às artes. Olha, se tu tivesses de escolher uma cor para o bem-estar, qual era a cor que escolhias?

Orador 2: O dourado

Orador 1: Porquê? Sabes-me dizer?

Orador 2: Porque o amarelo é a cor da alegria. E o azul é a cor, é uma cor calma, e eu sinto que não é nem amarelo, nem azul, e laranja é uma cor que simboliza alegria para mim, mas que tem mais alguma coisa mais intensa. E o dourado é ali no meio, então, para mim o bem-estar não é algo calmo, portanto também não poderia ser azul e o dourado é tipo... Não sei, o bem-estar eu acho que é algo que nos faz bem e que não precisa de ser uma coisa lenta, pode ser algo rápido, pode ser algo que nos parece ser de forma criativa, diferente, estar com outros, então pronto.

Orador 1: Como é que foi para ti partilhar as tuas experiências e ouvir os dos outros no grupo? Sentiste que foste ouvida, que foste compreendida, ou sentiste que houver coisas que, se calhar, tu querias explorar mais? O que é que tu sentiste?

Orador 2: Eu gostei muito, porque eu acho que fui ouvida, acho que todos fomos ouvidos, claro que há uns que falam mais que outros, mas acho que, não sei, não estava à espera de falarmos assim tanto, acho que falámos muito, e ajudou-me também a perceber coisas e também a ver coisas de formas diferentes que não via, e também gostei de escutar para

perceber o que os outros acham, porque não estou na cabeça deles, então foi fixe também ver como é que outras pessoas também, do mesmo curso que eu, percebem as coisas, ouvem as coisas, vêem as coisas.

Orador 1: A propósito daquela sessão que nós usamos a fotografia, do photovoice, lembras-te? Que vocês tiraram fotos para definirem alguns conceitos, autoestima e assim, como é que foi para ti usar isso como forma de expressar os teus sentimentos? Houve alguma imagem que tu captaste que te lembres que tivesse assim uma... Que fosse especial ou que tu viste alguma que dissesse assim “Olha nem me lembrei disto!”?

Orador 2: Nesse exercício, eu senti que elas tinham muitas ideias e estavam mais ligadas e acho que foi mais fácil pra elas. Porque tipo, são e estão na mesma turma então como eu não estou, senti-me assim um bocado envergonhada para fazer alguma coisa com elas. Mas gostei muito de ter tirado uma foto que era elas a conversar, e foi literalmente isso, porque via-se... e acho que foi essa foto que disse tudo. E no trabalho das outras gostei de ver que elas gostavam mais de usar o corpo das outras pessoas para fazer isso e acho que foi engraçado.

Orador 1: Aquilo que nós fomos fazendo, todas as metodologias, os jogos, as atividades que nós fizemos... sentes que te ajudaram a refletir sobre questões como a autoconfiança, enquanto bailarina e enquanto pessoa? Sentes que isso aconteceu, ou que precisávamos de mais tempo para isso?

Orador 2: Eu sinto que isso despertou alguma coisa, mas gostava de continuar porque acho que estava mesmo a fazer bem, estava-me a ajudar a perceber as coisas, e ajudou a compreender a minha autoestima, e essas coisas todas. E então acho que foi um trabalho que se fosse contínuo, acho que iria dar um bom resultado.

Orador 1: O que é que para ti teve mais significado destas sessões? O que achas que para ti levas ou podes levar para o dia-a-dia? O que é que teve assim mais impacto em ti?

Orador 2: Uma das coisas tem a ver com... Eu pensava que vinha para aqui e ia ficar muito envergonhada porque elas são da mesma turma. Mas eu percebi que enquanto bailarinos nós temos uma ligação muito diferente e quando começamos a abrir-nos, começamos a interagir mais. E agora sinto que as conheço melhor do que as conhecia antes e foi fácil ou relativamente fácil fazer amizade com elas, mesmo já as conhecendo de vista, então acho que é não ter medo de estar com alguém e partilhar as nossas coisas

principalmente com pessoas que secalhar até nos vão conseguir compreender. Ou seja, experimentar. Eu acho que foi muito isso que nós fizemos aqui, foi experimentar e resultou bastante bem.

Orador 1: Ok... Agora. Se tivesses oportunidade de repetir estas sessões, o que é que tu achas que poderias mudar, ou seja que mudanças é que tu sugerias, ou que gostasses que fosse mais aprofundado ainda? Tu já foste falando, de algumas coisas, mas o que é que tu sentes na tua ideia que era importante aprofundar mais?

Orador 2: Secalhar, o toque físico. Acho que não trabalhamos tanto aqui, e acho que é importante porque vamos ter de aprender a fazê-lo e eu acho que faz com que nós nos liguemos mais a essa pessoa, não só por fala ou pela dança, mas também por estar a tocar nela e estar a senti. Ou até ouvir o coração da pessoa e sentir os batimentos, essas coisas... e é só.

Orador 1: Hum ok... Agora, uma pergunta que é: se mandasses na escola o que é que tu mudarias ou acrescentarias para melhorar a sensação de autoestima e autoconfiança nos estudantes? Se tu pudesses dizer assim, olha a partir de amanhã eu mando... e era isto que mudava porque acho que isto ia fazer toda a diferença.

Orador 2: Acho que devia de haver uma aula, tipo... não devia haver duas aulas. Uma para fazer uma *jam session* porque conhecemo-nos imenso aí, dá para fazer imensa coisa. Dá para imitar os outros aí, dá para dançar com outros, dá para fazer personagens, dá para criar uma história... Mas ao mesmo tempo, tinham que estar as duas turmas, porque eu acho que é isso que falta. Há muita divisão e isso é bom, podemos trabalhar com uma e depois com outra, mas acho que também falta a parte de sermos um todo só. E também devia haver uma aula para nós conversarmos só, uma aula de partilha, como se estivéssemos a conviver na praia. Acho que também devia haver essa aula. E não só, fazer jogos como tu fizeste aqui connosco, essa aula seria pra isso. E os professores também deveriam estar lá, porque os professores também fazem parte do nosso dia-a-dia, e aqui notasse que são nossos amigos mesmo, não são só professores. Por isso acho que seria bom os professores ouvirem o que nós temos a dizer e nós também ouvirmos o que os professores têm a dizer até porque aprendemos muito com isso.

Orador 1: Que conselhos é que tu, davas a outros adolescentes que querem melhorar o seu bem-estar enquanto estudam dança? O que achas que é importante fazer?

Orador 2: Eu acho que há muita coisa importante a fazer, mas que dizer é fácil, fazer é difícil. E uma delas é deixar de nos comparar com os outros porque eu acho que isso é o principal para o bem-estar de um bailarino, porque é o que acontece mais, as comparações. Mas o que podemos fazer é, nós às vezes temos aulas e estamos na aula e estamos pronto... a fazer a aula. Mas se calhar dançar, lá estar a haver aquela aula para dançar e libertarmo-nos e eu acho que isso a pessoa conseguiria ter bem-estar com ela, e se calhar dançar sozinha também, porque ouvimo-nos a nós, ouvimos o que a nossa dança tem a dizer. Então acho que seria bom... e não só, também sair com amigos, ir as compras, ir almoçar, ir ao cinema, coisas assim porque... pronto nós aqui vamos muitas vezes ao Via Catarina porque pronto está perto. E acho que isso é muito bom porque nós também de aprender a ficar, a não sermos tão exigentes com nós próprios, e eu sou. Portanto... faço muitas coisas, mas também tem de haver tempo para a diversão, para sermos crianças.

Orador 1: Agora, uma pergunta mais... vamos sair um bocadinho do mundo da dança, e da escola onde vocês estão. E se tu olhares assim mais para o quadro geral dos adolescentes, assim pessoas da vossa idade, o que é que tu achas que para ti... uma lei que passava a ser obrigatória? Ou seja, se tu mandasses, uma lei que passasse a ser obrigatória para aumentar o bem-estar nos adolescentes. Porque hoje em dia cada vez mais, vemos que há muita fragilidade. Então se tu mandasses o que é que passava a ser obrigatório para todos os adolescentes?

Orador 2: Uma coisa, já acontece em algumas escolas, mas é... proibir os telemóveis. E outra secalhar... ah! Tipo o que sai da nossa boca tinha que ser coisas bonitas, sempre que saísse alguma... tipo alguma cena má, era pedir logo desculpa e se isso não acontecesse os auxiliares podiam estar mais atentos a isso e obrigar e se a pessoa não fizesse tinha que por um euro num potezinho, juntaríamos muito dinheiro com isso.

Orador 1: Dava para uma boa viagem de estudo, de fim de ano, verdade

Orador 2: Exatamente!

Orador 1: E agora a última pergunta, uma pergunta mais, de criatividade, mas para tu pensares. Se criasses uma peça de dança hoje sobre estas questões todas que temos falado do bem-estar, autoconfiança, autoestima, qual era o nome que tu lhe davas?

Orador 2: “Eu e mais ninguém!”

Orador 1: Ok...queres-me dizer porquê?

Orador 2: Sim... Porque eu acho que essa dança teria de ser feita comigo, mas também com os outros todos, porque os outros fazem parte. E mesmo que a dança se chamasse eu e mais ninguém eu acho que o mais ninguém seriam essas pessoas. Só que na minha cabeça, estaria eu, estaria no meu imaginário... Não seria real porque acho que não era real. Não tenho muita autoestima, portanto, mas seria tipo um sonho e por isso seria essa malta toda. E mais ninguém, são eles só que na verdade não e ninguém porque não é verdade.

Orador 1: Ok... obrigada.

Orador 2: De nada.

6.2.2ª Entrevista:

Orador 1: Em 3 palavras define o que te ajuda a sentir bem.

Orador 2: Calma, posso ter tempo?

Orador 1: Podes claro.

Orador 2: Dança... Não sei mais.

Orador 1: Mais nada te ajuda a sentir bem?

Orador 2: Acho que não.

Orador 1: Ok. Se tivesses de escolher uma cor para definir o bem-estar para ti, que cor é que achas que seria? Uma cor que te faça sentir feliz ou que tu gostes...

Orador 2: Amarelo.

Orador 1: Amarelo... Agora como foi para ti partilhar as experiências e ouvir o grupo durante estas sessões? Sentiste que foste ouvida? Sentiste que podias falar mais? Sentiste que foste compreendida?

Orador 2: Não sei... Eu podia ter falado mais, eu não falei porque não.

Orador 1: Sim, tudo bem. Há pessoas que eu já disse, há pessoas que não se sentem tão confortáveis em falar e está tudo bem. Mas, por exemplo, ouviste várias pessoas a falar não é? Sentiste que isso te ajudou de alguma forma ou não?

Orador 2: Não.

Orador 1: Ok. Como é que foi para ti... Lembras-te da técnica que nós usamos, aquela das fotografias numa das primeiras sessões? Como é que foi para ti usar a fotografia como forma de expressar aquilo que vos tinha pedido? Foi fácil? Não foi? Sentiste que houve alguma foto que te lembres que tivesse assim algum significado diferente?

Orador 2: Eu acho que... foi fácil.

Orador 1: Foi fácil para ti?

Orador 2: Sim.

Orador 1: Por acaso até acho que foste uma das primeiras a terminar na altura.

Orador 2: Pois fui

Orador 1: As metodologias, ou seja, tudo o que nós fizemos aqui durante estas sessões, ou seja, as coisas em grupo, desde os exercícios mais práticos, fizeram-te pensar sobre a questão da autoconfiança? Enquanto bailarina e enquanto pessoa?

Orador 2: Sim...

Orador 1: E, houve alguma atividade que te marcou particularmente, ou seja, alguma coisa que nós fizemos que te pôs, sei lá, a pensar ou onde tu... Às vezes quando nós não falamos sobre as coisas isso até diz muito, não é, mas alguma coisa que tu disseste assim “olha, nunca tinha pensado nisto” ou...

Orador 2: Não, eu já tinha pensado em tudo...

Orador 1: Mas, por exemplo, quando nós estávamos... Lembro-me da última sessão, nós estávamos todas sentadas em roda e houve ali muitas partilhas e muitas opiniões sobre várias coisas e... Eu senti que, apesar de tu estares a desenhar que tu estavas a ouvir o que estava a ser dito, estavas a ouvir tudo aquilo que estavam a dizer.

Orador 2: Sim...

Orador 1: Eu sei porque eu sou igual, eu também sou assim... E sentes que isso foi útil de alguma forma para te ajudar a pensar de outra forma sobre o que nós estávamos a falar ou não? Foi igual...

Orador 2: O quê? Eu estar a desenhar?

Orador 1: O que elas disseram... Não necessariamente tu participares ou não, mas o que foi dito ali...

Orador 2: Sim...

Orador 1: Sim? Ok... O que é que foi mais significativo, o que é que teve mais importância neste processo todo? Há alguma coisa que tu leves, sei lá, na tua vida ou para a tua vida ou no teu dia-a-dia? Nós tivemos aqui a trabalhar... Apesar de vocês terem estado num lugar privilegiado, porque são 3 da mesma turma, não é? São 3 pessoas diferentes da mesma turma, sentes que isso ajudou de alguma forma à vossa relação entre vocês ou entre a vossa turma, tu própria contigo própria? Ou foi igual?

Orador 2: Foi igual...

Orador 1: Ok... Se tivesses oportunidade de repetir este processo todo, há alguma coisa que tu gostavas que mudasse ou que aprofundássemos mais?

Orador 2: Não...

Orador 1: Agora, se tu mandasses na escola, o que é que mudarias ou acrescentarias para melhorar estas questões que nós fomos falando de autoconfiança e autoestima? O que é que tu achas que se tu pudesses dizer assim “Olha, a partir de amanhã vamos fazer isto para ajudar nestas questões.”

Orador 2: Não sei...

Orador 1: O que é que para ti era importante?

Orador 2: Não sei...

Orador 1: Se tivesses de dar um conselho a outras pessoas que estão a estudar nesta área, e que não estão num dia bom, o que é que tu farias?

Orador 2: Não sei, nem eu sei quando estou num dia mau quanto mais os outros...

Orador 1: Ok... E agora uma coisa fora da área da dança, fora desta questão da escola, da vossa área. Tu sentes que os adolescentes... tu sentes que as pessoas da vossa idade têm confiança em si próprias?

Orador 2: Não, pelo menos os que conheço não...

Orador 1: Pode ser do teu círculo só não é? Não conheces toda a gente... Mas sentes que ...

Orador 2: Mas eu acho que a maior parte não tem...

Orador 1: A maior parte não tem, ok... Sentes que as pessoas são ouvidas?

Orador 2: Não e quando são tipo... não são verdadeiramente. As pessoas dizem que estão mas não estão a ouvir.

Orador 1: Ok... E sentes que... Por exemplo, vocês vivem e eu também vivi uma parte da minha vida, mas vivem num mundo de redes sociais certo? Achas que isso ajuda?

Orador 2: Não sei...

Orador 1: Olha para ti, isso ajuda-te?

Orador 2: Se me ajuda ter o ChatGPT ajuda...

Orador 1: Não, estou a falar por exemplo, nesta questão da autoconfiança, ajuda-te ir ao instagram?

Orador 2: Acho que não. Não sei...

Orador 1: Pode ser sim e não...

Orador 2: Acho que nós vemos outras pessoas e tipo tentamos ser essas pessoas ou queremos ser e isso deixa-nos mais em baixo às vezes...

Orador 1: Ok... E se tu pudesses, ou seja, dentro desse contexto, vamos imaginar o contexto das redes sociais, por exemplo, o que é que passava a ser obrigatório para que não houvesse essa comparação? O que é que tu achas que era importante?

Orador 2: Não sei...

Orador 1: Ok... Agora uma pergunta mais concreta, imagina que tu criavas uma peça de dança... agora, hoje decidiste criar uma peça de dança sobre o bem-estar, sobre a questão da autoconfiança de ti própria, dos outros... qual era o nome? O primeiro nome que te aparece na cabeça quando pensas nisso, o nome para a peça, qualquer um... pode ser um nome sem sentido nenhum.

Orador 2: Espelho.

Orador 1: Espelho? Ok... E gostaste destas sessões? Sentiste que foi importante para ti? Ou foi igual?

Orador 2: Foi fixe!

Orador 1: Foi fixe? Ok... para mim também foi fixe, foi muito útil. Uma das coisas que temos falado é isto de vocês sentirem que não são ouvidas de forma geral. Tu sentes que não és ouvida?

Orador 2: Sim

Orador 1: Na escola?

Orador 2: Em todo o lado...

Orador 1: Em todo o lado?

Orador 2: Secalhar até às vezes sou mais na escola.

Orador 1: És mais ouvida na escola... ok pronto. Obrigada.

6.3.3ª Entrevista:

Orador 1: Então vamos lá... Em três palavras, o que é que te ajuda a sentir bem?

Orador 2: A dança...a música, amigos.

Orador 1: Ok... se tivesses de escolher uma cor para definir o bem-estar ou estares bem, qual era a cor que tu escolhias?

Orador 2: Verde.

Orador 1: Ok... Durante este processo todo, dos dias que nós estivemos aqui, como é que foi para ti partilhar as tuas experiências, ouvir os outros? Sentiste que foste ouvida, que foste compreendida ou não?

Orador 2: Eu senti-me, por acaso, bastante ouvida e gostei também de ouvir a opinião das outras pessoas em relação a esse assunto. Porque é uma coisa que normalmente não se fala muito nas aulas, por exemplo. Então foi bastante interessante ter também... dar a minha opinião sobre esses assuntos e ouvir.

Orador 1: Ok... E lembras-te da sessão que nós usamos as fotografias?

Orador 2: Hm-hm

Orador 1: Como é que foi para ti usar a fotografia de forma a expressar aquilo que tu sentias que era, ou as experiências, ou aquilo que eu vos pedir? Como é que foi para ti? Houve, houve alguma imagem que tu tivesses tirado ou que viste dos outros que captou especialmente a tua atenção, que tu te lembres?

Orador 2: Uma em específico não, mas aquela que acho que tem a haver com a autoestima, o facto de tirarmos umas às outras achei isso realmente interessante, porque é verdade eu já tinha noção disso e acho que foi uma maneira realmente criativa e diferente de ver isso.

Orador 1: Hm... ok. E aquilo que nós usamos, ou seja, tudo aquilo que nós fizemos, as metodologias que se usou, desde aquelas coisas em grupo, desde os exercícios mais práticos, as conversas que nós tivemos... sentes que te ajudaram a refletir sobre a autoconfiança enquanto bailarina e pessoa?

Orador 2: Sim... Bastante...

Orador 1: E houve assim alguma coisa que nós fizemos, que te tivesse assim marcado mais particularmente?

Orador 2: Hm... Acho que foi aquilo da tinta no braço...

Orador 1: Hm-hm...

Orador 2: Acho que sim

Orador 1: Essa marcou-te particularmente... Mas em que aspeto? Sabes-me dizer?

Orador 2: Eu, por exemplo, sou uma pessoa que liga muito à opinião das outras pessoas, então eu acho que ouvir o que os outros pensam de mim, entre aspas, sendo coisas boas, acho que me deixam bem comigo mesma, mais esse aspeto.

Orador 1: Ok... O que é que para ti, durante estas sessões, que foram relativamente poucas, não é? Mas o que é que para ti, teve mais... O que é que foi mais significativo? Alguma coisa que tu sentes que levas destas sessões para a tua, para a tua vida na dança e no teu dia a dia? Ou sentes que se calhar precisavas de mais tempo?

Orador 2: é assim... O tema em si, acho que é uma coisa que só com tempo. Ou seja, nós temos de levar isso sempre para o resto da vida, não é? Mas...O que era a pergunta?

Orador 1: O que é que foi mais significativo neste processo?

Orador 2: Eu acho que foi mesmo o poder falar sobre este tipo de assunto... Porque é uma coisa que, nesta altura para nós é bastante importante, que nos ouçam a falar sobre nós, sobre aquilo que sentimos, porque lá está é importante nós podermos expressar aquilo que nós estamos a sentir. Acho que foi importante por isso, também podemos ouvir os outros.

Orador 1: E sentes que, às vezes... sentes que o movimento chega para expressar?

Orador 2: Sim e não... é assim, acho que sim, porque é aquilo que nós lidamos todos os dias. Então acho que é uma maneira diferente de nós expressarmos, mas nem... tipo não há uma coisa que dê para expressar tudo aquilo que sentimos. Acho que só nós é que sabemos aquilo mesmo que estamos a sentir, por muito que queiramos expressar e dar o máximo não conseguimos.

Orador 1: Ok... se tivesses oportunidade de repetir estas sessões ou de dar continuidade às sessões que estávamos a fazer, havia alguma... tens alguma sugestão de mudança ou alguma coisa que achasses que tivesse ou pudesse ser diferente ou mais aprofundado?

Orador 2: Por acaso acho que não...

Orador 1. Não? Ok... E agora uma pergunta assim, imagina que mandavas na escola, imagina mandas na escola... e o que é que tu mudavas ou acrescentavas para melhorar esta sensação de autoconfiança e autoestima nos estudantes? O que é que... tu sentes que “ah eu amanhã, eu mando na escola e é isto que vai acontecer a partir de amanhã”

Orador 2: Ahhh... eu acho que podia por uma pessoa, por exemplo, um psicólogo, numa certa hora, num certo dia, por exemplo, 1 hora ou 1 hora e meia e falar com a turma em geral e perguntar, ou até individualmente, perguntar se... pronto como é que as coisas estavam a correr, se estava tudo bem e assim... assim 1 hora para estarem mais à vontade, estarem mais despreocupadas com as aulas e testes e isso. Lá está, para também podermos falar à vontade com alguém que nos consiga ajudar e que nos consiga ouvir. Acho que é por aí sim...

Orador 1: Ok... e que conselho é que tu davas a outros adolescentes, ou seja, para outras pessoas, até na vossa escola que estejam nos sítios onde vocês... algumas de vocês, eu sei que fazem aulas de dança fora e tudo mais, mas que conselhos é que tu darias a outros adolescentes para melhorarem o seu... o seu bem-estar nesta área? O que é que tu achas que era importante para eles fazerem?

Orador 2: Hum... desligar um bocado do que se passa lá fora. Ou seja, não se preocupar tanto com o que as pessoas dizem ou pensam, e sim focar nos seus objetivos. E pensar que tudo vai ficar bem, apesar do que está a acontecer e focar-se naquilo.

Orador 1: Eu há um bocado tive uma reflexão engraçada e é a propósito da pergunta que vem a seguir que era, eu às vezes olho e na minha altura já era assim e acho que isso não melhora por todas as condicionantes... Mas vocês hoje em dia vivem num mundo de redes sociais, continuamente vocês tão sempre a ser comparadas e a compararem-se uns aos outros. É é... porque está ali, está à vossa frente, não é? O que é que tu achas que passava a ser obrigatório, isto agora fora do contexto escolar e fora da área da dança, mas o que é que achas que passava a ser obrigatório na nossa comunidade ou na nossa sociedade para aumentar o bem-estar nos adolescentes, a vossa faixa etária, o que é que tu achas que era assim, olha amanhã eu acho que todos os adolescentes deviam fazer isto ou aquilo?

Orador 2: Ai isso é difícil... hum... Não faço ideia...

Orador 1: Assim, uma regra que tu achas que era importante. Não sei, pode ser qualquer coisa, pode ser uma coisa muito pequena, mas que para ti é importante.

Orador 2: É assim, eu só consigo pensar naquilo que estivemos a falar ainda hoje... lá está, aquilo de não ligar aquilo que as pessoas pensam sobre nós, porque não dá para mudar as outras pessoas, mas dá para mudarmos a nós às vezes.

Orador 1: Ok... E agora, a última pergunta. Se tu criasses uma peça de dança hoje, agora, sobre este tema do bem-estar, autoconfiança, autoestima, sentido de pertença, qual era o nome que tu lhe davas? Assim, o primeiro nome que te vem à cabeça?

Orador 2: Hum... “Eu”

Orador 1: Ok... obrigada.

6.4.4ª Entrevista:

Orador 1: Então, em três palavras define o que é que te ajuda a sentir bem, se tivesses de escolher três coisas, o que é que era?

Orador 2: Descansar, dançar e... conversar?

Orador 1: Ok... Se tivesses de escolher uma cor, qual era a cor que tu escolherias para definir o bem-estar para ti?

Orador 2: Amarelo

Orador 1: Ok... ao longo destas sessões todas que nós tivemos, como é que foi para ti partilhar as tuas experiências e ouvir as dos outros no grupo? Sentiste que foste ouvida e compreendida?

Orador 2: Sim... senti que fui ouvida e... também gostei de partilhar porque senti que foi... portanto, que me libertei um bocado e eu senti que realmente me perceberam e também gostei de ouvir dos outros porque havia coisas que talvez eu não sabia que se passassem com elas e pronto... deu para partilhar um bocado isso de todos.

Orador 1: Ok... e lembras-te daquela sessão que nós usamos as fotografias? Logo... foi das primeiras

Orador 2: Hum-hum... sim

Orador 1: Como é que foi para ti usar essa técnica de fotografia? O photovoice, como forma de expressar os teus sentimentos e experiências, houve alguma imagem que tu te lembres... que tivesse assim um significado especial ou que tivesse criado impacto em ti?

Orador 2: A de pertencer a algo... que eu tirei foto ao coliseu.

Orador 1: Essa criou impacto...

Orador 2: Hum-hum...

Orador 1: Ok... tu sentes que pertences? Ainda sentes que pertences depois destas sessões?

Orador 2: Por muito que eu tenha muitas inseguranças e isso e ache que muitas vezes não pertenço a lado nenhum ou que não mereço, eu acho que no fundo eu estou bem aqui, e sinto que pronto, eu pertenço cá.

Orador 1: Ok... aquilo que nós fizemos, todas as metodologias, seja coisas mais a falar umas com as outras, exercícios mais práticos, todos... fizeram-te refletir de alguma forma sobre a autoconfiança, enquanto bailarina e pessoa? Houve alguma coisa que te tivesse marcado particularmente? Alguma sessão assim que tu te lembres que te marcou mais?

Orador 2: A última, antes desta...

Orador 1: A última? De grupo...

Orador 2: Hum-hum...

Orador 1: Ok... e o que é que teve, o que é que foi mais significativo para ti neste processo? Alguma coisa que tu leves, ou sentes que vais levar contigo para a vida ou na tua jornada na dança, no dia a dia?

Orador 2: Eu acho que, quando partilhaste a tua experiência também... mesmo em termos de com a família e isso, eu senti que isso foi das coisas que teve mais impacto para mim, porque eu achava que era a única que não, pronto, que agora está a passar por uma fase má com a família e isso... e mesmo com as inseguranças e isso... todo o processo pronto, eu identifiquei-me muito, então teve muito impacto.

Orador 1: Ok... se tivesses oportunidade de repetir estas sessões, o que é que tu... sugerias alguma mudança ou gostarias que fosse diferente ou mais aprofundado?

Orador 2: Não... eu acho que, é assim podia ser mais aprofundado. Secalhar a um nível mais para falarmos ainda mais sobre o que se passa e isso, mas eu gostei mesmo.

Orador 1: Agora, imagina que tu mandas na escola, e o que é que tu achas que poderias mudar ou acrescentar para melhorar esta sensação de autoconfiança e autoestima nos estudantes?

Orador 2: Um psicólogo...

Orador 1: Um psicólogo?

Orador 2: Sim... mesmo. E que... que pudéssemos todos contar com essa pessoa porque é muito difícil e eu sei, falo por mim e pelo resto das pessoas, porque eu sei o que elas sentem então é normal.

Orador 1: Ok, e que conselhos é que tu davas, esta já vos fiz na última sessão, mas que conselho é que tu davas a outros adolescentes que querem melhorar esta sensação de bem-estar enquanto estudam dança, o que é que tu achas que poderia ajudar?

Orador 2: Eu acho que, por exemplo, ter uma pessoa com quem contar dentro do curso já é um avanço, e acaba por facilitar isso. E se conseguirmos desabafar com essa pessoa

muito bem, senão é pensar que cada dia que passa nós estamos a um passo do sucesso e temos de nos esforçar sempre. Não podemos... temos de tentar não nos deixar ir abaixo.

Orador 1: Ok... e o que é que, agora fora deste contexto de dança e da escola. O que é que tu achas que podia passar a ser obrigatório na nossa comunidade, na nossa sociedade para aumentar o bem-estar nos adolescentes? Porque eu sinto, e é a minha perceção... eu também vivi numa altura de redes sociais, não era tanto, mas também havia. Mas eu sinto cada vez mais, os adolescentes vivem numa época, de uma forma geral, de... de muita comparação e que é sempre muito... e têm acesso muito rápido a tudo e é muito fácil. E aquilo que eu queria perguntar é, o que é que tu achas que podia ser? O que é que passava a ser obrigatório para que não haja esta sensação de mau estar, seja a nível mental e nível físico? O que é que tu achas que podia... ser obrigatório.

Orador 2: Eu acho que há coisas tipo nas redes sociais, que eu acho que muitas vezes é demais... tipo ao ponto de muitas vezes nos comentários ou assim publicarem certos comentários negativos e que fazem rebaixar as pessoas, e eu acho que isso não devia ser permitido, porque eu sei, eu, por exemplo, já passei por isso e mesmo por mensagens que me mandavam muito más quando eu andava para aí no sétimo ano e eu acho que devia haver tipo, não deviam permitir isso. As redes sociais... porque é assim, é muito mau, eu sei muito bem o que é que eu passei. E tipo, cyberbullying é das piores coisas, não é? Mas sem ser isso, eu acho que qualquer pessoa devia ter... mesmo que tivesse muito bem, devia ter um certo tipo de... devia ter um certo tipo de terapia.

Orador 1: Ok... então, última pergunta, se criasses uma peça de dança hoje, agora sobre o bem-estar, esta questão da autoestima, de autoconfiança, qual era o nome que tu lhe davas? Assim o nome que te aparece na cabeça?

Orador 2: Sobre o bem-estar?

Orador 1: Autoconfiança, autoestima, estas coisas que fomos falando...

Orador 2: “Destaques”

Orador 1: Destaques? Queres-me explicar porquê? Achei interessante a resposta...

Orador 2: Porque eu acho que é uma coisa que devia estar... tipo é o essencial de tudo, então é tipo um destaque de tipo, da personalidade mesmo. Então acho que é, tipo das coisas essenciais, estarmos bem e isso, por isso é que eu destaco isso, destaco muito mais isso do que outras coisas. Para mim o bem-estar é... está acima de tudo, não é?

Orador 1: ok... boa obrigada!