

Breaking:

Ferramenta de transformação social
à modalidade olímpica



Luiz Fernando Cuozzo Lemos
Vinícius Manzon
Igor Martins Barbosa
Gabriel Rigo Weber



2023

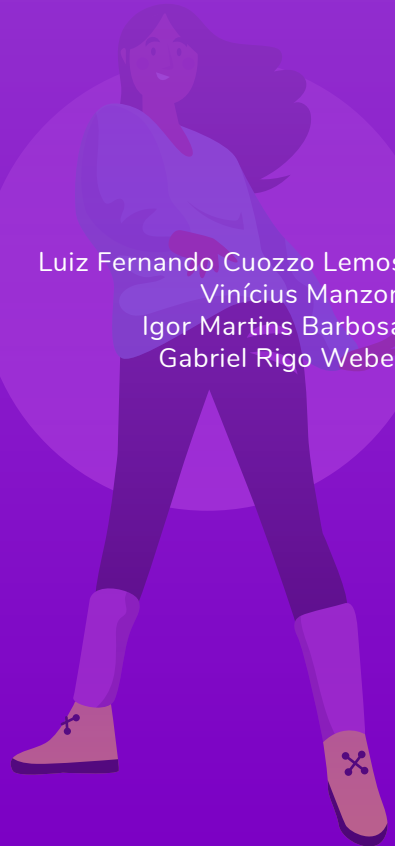


Breaking:

Ferramenta de transformação social
à modalidade olímpica



Luiz Fernando Cuozzo Lemos
Vinícius Manzon
Igor Martins Barbosa
Gabriel Rigo Weber



1.^a Edição

Santa Maria
Pró-Reitoria de Extensão - UFSM
2023



Reitor
Luciano Schuch

Vice-Reitora
Martha Bohrer Adaime

Pró-Reitor de Extensão
Flavi Ferreira Lisbôa Filho

Pró-Reitora Adjunta de Extensão
Geoparques
Jaciele Carine Vidor Sell

Cultura e Arte
Vera Lucia Portinho Vianna

Desenvolvimento Regional e Cidadania
Victor de Carli Lopes

Articulação e Fomento à Extensão
Rudiney Soares Pereira
Taís Drehmer Stein
Daniel Luís Arenhardt

Subdivisão de Apoio a Projetos de Extensão
Alice Moro Neocatto

Subdivisão de Divulgação e Eventos
Aline Berneira Saldanha

Revisão Textual
Matheus Cardozo

Projeto Gráfico e Diagramação
Natássia Gabaia

B828 Breaking [recurso eletrônico] : ferramenta de transformação social à modalidade olímpica / Luiz Fernando Cuozzo Lemos ... [et al.]. – 1. ed. – Santa Maria, RS : UFSM, Pró-Reitoria de Extensão, 2023.
1 e-book : il. – (Série Extensão)

ISBN 978-65-85653-22-0

1. Dança 2. Esporte 3. Desenvolvimento psicomotor 4. Extensão universitária I. Lemos, Luiz Fernando Cuozzo

CDU 793.3

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492
Biblioteca Central - UFSM



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

CONSELHO EDITORIAL

Prof^a. Adriana dos Santos Marmorini Lima

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

Prof. José Pereira da Silva

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Prof. Leonardo José Steil

Universidade Federal do ABC - UFABC

Prof^a. Lucilene Maria de Sousa

Universidade Federal de Goiás - UFG

Prof^a. Maria Lucila Reyna

Universidad Nacional del Litoral - UNL

Prof^a. Maria Santana Ferreira dos Santos Milhomem

Universidade Federal do Tocantins - UFT

Prof. Odair França de Carvalho

Universidade de Pernambuco - UPE

Prof^a. Olgamir Amancia Ferreira

Universidade de Brasília - UnB

Prof. Olney Vieira da Motta

Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro - UENF

Prof. Roberto Ángel Medici

Universidad Nacional de Entre Ríos - UNER

Prof^a. Simone Cristina Castanho Sabaini de Melo

Universidade Estadual do Norte do Paraná - UENP

Prof^a. Tatiana Ribeiro Velloso

Universidade Federal do Recôncavo da Bahia - UFRB

CÂMARA DE EXTENSÃO

Flavi Ferreira Lisboa Filho

Presidente

Jaciele Carina Vidor Sell

Vice-Presidente

José Orion Martins Ribeiro

PROPLAN

Marcia Regina Medeiros Veiga

PROGRAD

Michele Forgiarini Saccol

CCS

Monica Elisa Dias Pons

CCSH

Andre Weissheimer de Borba

CCNE

Suzimary Specht

Politécnico

Marta Rosa Borin

CE

Thiago Farias da Fonseca Pimenta

CEFD

Marcia Henke

CTISM

Adriano Rudi Maixner

CCR

Graciela Rabuske Hendges

CAL

Ana Beatris Souza de Deus Brusa

CT

Tanea Maria Bisognin Garlet

Palmeira das Missões

Fabio Beck

Cachoeira do Sul

Evandro Preuss

Frederico Westphalen

Regis Moreira Reis

TAE

Elisete Kronbauer

TAE

Suélen Ghedini Martinelli

TAE

Isabelle Rossatto Cesa

DCE

Daniel Lucas Balin

DCE

Jadete Barbosa Lampert

Sociedade

PARECERISTA AD HOC

Gislei José Scapin

Cartilha aprovada em sessão ordinária da Câmara de Extensão no dia 17/08/2022. O conteúdo desta cartilha é de total responsabilidade de seus autores, que se comprometem com as informações e imagens nela contidas, não respondendo a Pró-Reitoria de Extensão por reclamações de terceiros. A essa premissa, excetua-se apenas as ilustrações da capa e folha de rosto, pertencentes ao projeto gráfico desenvolvido pela PRE.

APRESENTAÇÃO



A universidade tem o desenvolvimento das suas atividades pautadas em: Ensino, Pesquisa e Extensão, comumente denominada de tríade do ensino superior. Dentre esses pilares, a Extensão é o que possui a maior proximidade com a sociedade, por estabelecer uma interação dialógica caracterizada pelo intercâmbio de experiências e saberes entre os membros desses segmentos (POLÍTICA DE EXTENSÃO DA UFSM, 2019). Essa troca permite identificar demandas presentes na sociedade, para que, a partir disso, sejam criadas alternativas para tais necessidades sem ferir a cultura previamente estabelecida, ou seja, sem uma imposição por parte do conhecimento produzido na universidade. Ao mesmo tempo, profissionais e futuros profissionais atuantes na universidade se aproximam de uma formação integral (i.e cidadã, técnico-científica), aliando a teoria abordada no Ensino e na Pesquisa com a prática presente na Extensão.

Neste sentido, uma das maneiras de promover a interação dialógica da universidade com a sociedade é através da criação de materiais gráficos, manuais, cartilhas, livros, dentre outros, sobre, por exemplo, práticas corporais. Cujas vinculação e/ou resultados são oriundas

das ações acadêmicas de extensão (itens 3.1 e 3.2 do edital 043/2021). Em especial, esse tipo de material pode auxiliar na difusão de modalidades com menor popularidade na sociedade, tal como o *breaking*. Inserida, recentemente, ao conjunto de práticas que constituem os Jogos Olímpicos, ainda possui um pequeno número de praticantes no Brasil quando comparada a outras modalidades.

Por fim, objetivamos, com esta cartilha vinculada ao Núcleo de Implementação da Excelência Esportiva e Manutenção da Saúde (NIEEMS) (projeto nº 047513 – portal de projetos UFSM), introduzir a todos os segmentos da sociedade ao que viria ser o *Breaking*, abrangendo seu progresso ao longo das décadas. Portanto, este material pode ser utilizado desde profissionais de Educação Física em escolas e comunidades, graduandos no curso de Educação Física, bem como aos demais interessados em conhecer e praticar a modalidade. Ademais, objetivava-se também introduzir seus pilares e princípios, além de um olhar sobre a difusão dos valores, aspectos culturais, benefícios para a saúde e formação integral, até o desenvolvimento da sua manifestação enquanto esporte olímpico. Por fim, essa cartilha busca uma introdução básica à dança, contudo pode abrir caminho para que os graduandos e pós-graduandos interessados na dança desenvolvam projetos de pesquisa na respectiva modalidade.

SUMÁRIO

1	CONTEXTO HISTÓRICO	8
2	CRIADORES DO BREAKING.....	11
3	FUNDAMENTOS DA DANÇA BREAKING.....	12
4	PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS E METODOLÓGICOS.....	17
	REFERÊNCIAS	23

CONTEXTO HISTÓRICO

1

A dança *Breaking*, também chamada de *bboying* e/ou *break dance*, foi formada, primordialmente, por afro-americanos e latinos e acredita-se que teve sua origem na cidade de Nova York, no bairro Bronx, durante o final da década de 60 e início dos anos 70. Nessa modalidade, os praticantes são chamados de *B-boys* e *B-girls*, termo criado pelo DJ KoolHerc para nomear os indivíduos que dançavam no *break* da música ou pela gíria usada quando alguém “quebrava”, por exemplo: “*You, break on the music*”.

Figura 1 - Estilo usado pelos *B-boys* por volta de 1970

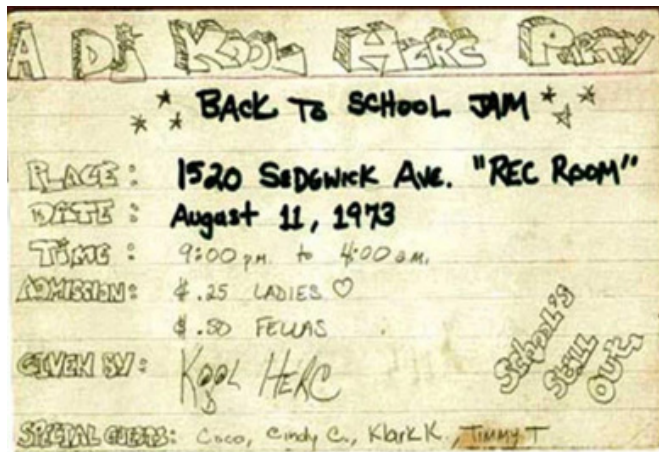


Fonte: <https://estudando-a-cultura-hip-hop.webnode.com/news/os-pri-meiros-bboys/>.

A modalidade incorpora movimentos de fontes variadas, incluindo artes marciais e ginástica, além de contar com movimentos atléticos, como: saltos mortais; giros com a cabeça, mãos e costas; movimentos agachados e próximos do chão. Trata-se de uma dança fundamentada em diversas manifestações culturais, marciais e artísticas, sendo possível incluir desde danças africanas, ballet, estilos russos (Chechotka, Perepliás, Trepak...), até Kung-fu e também desenhos da época (Popeye, entre outros). Por fim, o *breaking* não é, exclusivamente, uma dança padronizada e sem a vivência do dançarino, pois cada indivíduo acaba incorporando, em sua dança, elementos adquiridos ao longo da vida.

O termo *break* se refere aos ritmos e sons particularmente produzidos por DJs ao mixar sons de discos, visando produzir uma batida dançante e contínua. A técnica foi iniciada pelo DJ Kool Herc (Clive Campbell), um DJ jamaicano que, em Nova York, conjugou os intervalos de percussão de dois discos idênticos. Ao tocar os intervalos repetidamente e alternar de um disco ao outro, ele criou o que chamou de *Cutting Breaks*. Durante suas apresentações ao vivo em clubes de dança de Nova York, Herc gritava “B-boys desçam!”, sendo esse o sinal para os dançarinos realizarem os movimentos de ginástica que são a marca registrada da dança *Breaking*.

Figura 2 - Convite para a primeira festa do DJ KoolHerc "Back to School JAM"



Fonte: <http://conteudo.som.vc/dj-kool-herc-o-pai-do-hip-hop/>

Corroborando com Herc, o famoso DJ Lance Taylor, mais conhecido como Afrika Bambaataa, foi um dos primeiros a utilizar o termo *Hip-Hop* para nomear suas produções musicais (*tracks*). As quais tiveram um papel importante para alavancar esse movimento cultural que estava criando força por volta da década de 80 dentro dos Estados Unidos e também de forma mundial. Além disso, Bambaataa ressalta que o *Hip-Hop* vem progredindo do patamar de dançarinos para um fenômeno de nível mundial, movendo uma indústria milionária. A prova disso é a inclusão da dança como um esporte olímpico, que terá sua estreia nos Jogos Olímpicos de 2024, na França.

CRIADORES DO BREAKING

2

Segundo relatado no filme “*The Freshest Kids*”, um *B-boy* chamado Spy comenta que não existe um único criador e seu arsenal de movimentos fez com que ficasse conhecido por "O Homem com Mil Movimentos". Os dançarinos Kieth e Kevin Smith, eram chamados de *The NiggaTwins*, uma dupla americana de *B-boys* do Bronx, Nova York, que integrava o primeiro grupo de dançarinos de *breaking*, conhecidos como *The B-boys*, caracterizando-se pela primeira geração de dançarinos.

Posteriormente, Ken Swift, inspirado por Spy, fez parte da segunda geração de dançarinos, sendo considerado o indivíduo que teve a maior influência no *bboying*. Swift tem seu nome em vários créditos de filmes, incluindo: “*Style Wars*”, o primeiro documentário de Hip-Hop; “*Beat Street*”; e o primeiro grande filme de Hip-Hop “*Wild Style*”. Seu filme mais famoso foi o sucesso de 1983 “*Flashdance*”, no qual sua dança de dois minutos com vários membros do *Rock SteadyCrew*, um dos grupos mais famosos da 2ª geração, lançando a cena *Hip-Hop* em atenção nacional.

Durante a execução da dança *Breaking* existem etapas (fundamentos) que normalmente são apresentadas durante as rotinas (rotinas/*round*/*session*/entrada é como se denomina a execução da dança, quando o dançarino faz uma “entrada”) e não existe uma obrigatoriedade em executá-las. Contudo – seguindo o formato atual da dança e devido ao rigor das rotinas apresentadas em campeonatos, eventos, mostras culturais e crivo técnico –, quanto maior o repertório dessas etapas forem apresentadas, maior é a possibilidade de se destacar no cenário artístico e competitivo.

Alguns dos fundamentos estão dispostos abaixo, os quais foram descritos e também gravados para exibir de modo ilustrativo e facilitar o entendimento da técnica dos movimentos. Para a visualização dos vídeos basta apontar a câmera do celular para o *QRcode* e visualizar o vídeo postado no *YouTube*.

Top rock

O *Top Rock* é uma combinação de passos feitos em pé para apresentar o estilo do dançarino. Podem ser executados em conjuntos de movimento, possuindo nomenclaturas para os passos e muitos deles em homenagem a questões históricas, a outros dançarinos ou a gru-

pos. O objetivo desses passos é apresentar o estilo, em que existe o contato visual com o adversário ou outros dançarinos, podendo dar início a uma disputa ou simplesmente a apresentação de mais contextos, como os outros segmentos do *breaking*.

Figura 3 - Vídeo de execução do "Top Rock Indian Step"



Fonte: autores (2022).

Figura 4 - Vídeo de execução do "Top Rock Salsa Rock/Side Rock"



Fonte: autores (2022).

Go Down

São movimentos executados para fazer a transição do *Top Rock* para o chão. Geralmente, são movimentos que combinam fluência e impacto, para que haja uma boa transferência plástica para os movimentos de solo.

Figura 5 - Vídeo de execução do "Go Down Corn Scrow"



Fonte: autores (2022).

Figura 6 - Vídeo de execução do "Go Down Hook"



Fonte: autores (2022).

Footwork

Preferido por muitos dançarinos de *breaking*, este fundamento é o mais requisitado pelos dançarinos clássicos, considerado o mais influente e, pelos puristas (dançarinos que seguem uma doutrina tradicional do *breaking*), avaliado como o principal diferencial entre os estilos apresentados. São movimentos repetitivos dos pés no qual existe a troca de bases das mãos, movimentos circulares, movimentos de frente para o oponente, podendo variar em altura e segmento corporal. Portanto, trata-se do deslocamento dos pés para produzir movimentos característicos da dança.

Figura 7 - Vídeo de execução do “Footwork 6-step”



Fonte: autores (2022).

Figura 8 - Vídeo de execução do “Footwork CC's”



Fonte: autores (2022).

Powermove

Também chamados de *Spin Moves*, os *Powermove* são movimentos de característica de muita força, lembrando algumas acrobacias como da ginástica, alguns movimentos de capoeira e movimentos de artes marciais. Sua maior característica são os movimentos de giro e o mais comum e famoso entre eles se chama moinho de vento – técnica de ataque usada no *Kung Fu* – que, no *breaking*, foi transformado em movimento artístico.

Figura 9 - Vídeo de execução do
“*Powermove Swipe*”



Fonte: autores (2022).

Figura 10 - Vídeo de execução do
“*Powermove Windmill*”



Fonte: autores (2022).

Freeze

Esta seria a “finalização” da sessão do dançarino. Geralmente, são movimentos de congelamento, em que a intenção é causar o impacto visual de um movimento congelado, como o nome sugere. Podem variar tanto de movimentos básicos como o *baby freeze*, inspirado no movimento que um bebê faz ao chorar, também movimentos aéreos, caracterizados por uma maior dificuldade. Ademais, podem ser realizados com o apoio das mãos, cabeça, causando efeito de equilíbrio.

Figura 11 - Vídeo de execução do
“*Freeze Baby Freeze*”



Fonte: autores (2022).

Figura 12 - Vídeo de execução do
“*Freeze Elbow Freeze*”



Fonte: autores (2022).

Para fins de maior conhecimento de características específicas da modalidade e visando um maior aprofundamento histórico e técnico, disponibiliza-se os seguintes endereços eletrônicos para o acesso e a leitura:

- <https://www.britannica.com/art/break-dance>
- <https://estudando-a-cultura-hip-hop.webnode.com/news/os-primeiros-bboys/>
- https://hip-hop-music.fandom.com/wiki/the_nigga_twins
- <https://www.redbull.com/us-en/history-of-breakdancing>
- [Breaking: conheça a modalidade olímpica que estreia nos jogos de Paris | by Henrique Tedesco | Beta Redação | Medium](#)
- [Você conhece o Breaking? Descubra 5 curiosidades da nova modalidade olímpica | verão espetacular | ge \(globo.com\)](#)

A inserção de projetos de cunho social e/ou de turno inverso nas escolas e comunidades apresentam diversos benefícios para a formação cidadã e, no caso dos projetos que envolvam práticas corporais, para o desenvolvimento psicomotor dos alunos. Isso pode ocorrer através de projetos de extensão propostos pela universidade, de modo a ressaltar práticas associadas ao bem-estar e a contribuição que busca satisfazer os interesses pessoais dos envolvidos (RODRIGUES *et al.*, 2013). Além disso, a participação em projetos sociais tem o potencial de afastar a criança e o adolescente de riscos a sua integridade e formação física e psicológica, tal como a distância do uso de substâncias químicas (drogas). Em contrapartida – especialmente se referindo aos projetos com o *breaking* –, o aluno tende a se aproximar de um ambiente formativo, rico em valores como respeito ao próximo, paz, amor e união, essenciais ao convívio e evolução da sociedade.

Especificamente em locais de vulnerabilidade social, projetos com características supracitadas oportunizam a mudança de trajetórias de vida, de modo a afastar os participantes do envolvimento, por exemplo, com as drogas e com a criminalidade presente em muitos destes locais. Além do contexto educacional, esse resultado também vai ao encontro da melhoria de indicadores de

segurança e de saúde pública (do AMOR DIVINO *et al.*, 2013; CRUZ *et al.*, 2011). Assim, em conjunto com a escola e com a família, podem ser formados cidadãos responsáveis com seus direitos e deveres, conhecedores de valores éticos e morais, bem como indivíduos fisicamente ativos e, conseqüentemente, mais saudáveis (RODRIGUES *et al.*, 2013).

Outrossim, a universidade possui um papel preponderante no cenário exposto até o presente momento, o que ocorre através da identificação de localidades que se encontrem nas condições mencionadas e da posterior promoção de projetos extensionistas – como o respectivo projeto do NIEEMS – que objetivam a transformação social (Política de Extensão da UFSM, 2019). Essa sequência de ações, a partir de projetos relacionados às práticas corporais como o *breaking*, corrobora com a Política de Extensão da UFSM (2019), a qual menciona o papel da universidade em “facilitar o processo de construção e difusão de conhecimentos, ampliando o acesso aos saberes e ao desenvolvimento tecnológico, cultural e artístico da sociedade” (Capítulo II, Art. 5º, item III). Ressalta-se a indissociabilidade entre Ensino, Pesquisa e Extensão e sua importância para o desenvolvimento social em diversos aspectos.

De acordo com o que foi evidenciado, o *breaking* promove aos seus praticantes uma grande variação e combinação de estímulos físicos e psicomotores, sendo capaz de desenvolver nos praticantes da dança tanto capacidades físicas quanto habilidades perceptivo-motoras. Dentre as capacidades físicas, podem ser citadas as

diferentes manifestações de força (exemplo: resistência de força e força explosiva), a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória. Sabe-se que o ganho e manutenção destas capacidades físicas em níveis adequados são fundamentais para saúde, funcionalidade, longevidade e, no caso de crianças e adolescentes, para um desenvolvimento saudável do sistema musculoesquelético (GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2021; RAMSEY *et al.*, 2021).

Nesse plano e por se tratar de uma dança, o *breaking* tem o potencial de desenvolver e refinar habilidades perceptivo-motoras como o ritmo, o esquema corporal, a percepção espaço-temporal, a coordenação motora grossa e a lateralidade. Assim como o equilíbrio, devido às constantes situações em que os sistemas proprioceptivo, vestibular e visual são desafiados durante a execução dos movimentos e/ou de uma coreografia. Vale ressaltar que, especialmente para crianças na segunda infância e nos primeiros anos da terceira, o desenvolvimento das habilidades perceptivo-motoras não está apenas relacionado às questões motoras, mas também aos processos cognitivos que podem auxiliar na aprendizagem (exemplo: leitura e escrita) (LE BOULCH, 1987).

Em relação aos aspectos atitudinais, os projetos sociais comumente são promotores de um ambiente educacional seguro aos seus participantes. Quando pensamos em projetos sociais com práticas corporais, muitos valores intrínsecos a elas são cultivados no decorrer das aulas e transmitidos sem imposição ao aluno. Esse tipo de ação, muitas vezes, é o único ponto de referência

em valores éticos e morais a uma parcela de crianças e adolescentes, os quais ainda se encontram em processo de formação cidadão/humanístico. Portanto, o *breaking* – a partir dos valores exibidos, quando somados a um ambiente seguro para a prática da dança – pode ser considerado uma importante ferramenta de transformação social. Entretanto, essa, no contexto brasileiro, ainda se trata de uma prática corporal em desenvolvimento. Fato que destaca a importância da criação acadêmica (confeção e publicação) de materiais gráficos a partir de projetos de extensão e pesquisa, visando uma introdução e difusão da modalidade, o que pode fomentar a elaboração de estudos observacionais e interventivos, analisando seus efeitos na comunidade acadêmica e externa à universidade.

Para exemplificar o que foi abordado até aqui, trazemos o relato de uma conversa com um arte-educador do Rio Grande do Sul (RS), Geovani de Gregori (12 anos trabalhando na profissão), o qual percebeu a necessidade de ter um espaço que pudesse ser profissionalizante. Discutiu-se sobre a “Fluência Casa *Hip-Hop*”, um local reconhecido como ponto de cultura totalmente gratuita para a comunidade, o qual se localiza em uma das maiores zonas periféricas de Caxias do Sul, região norte. Esse reconhecimento se torna expressivo, pois deve existir um encaixe entre comunidade e projeto, bem como o estabelecimento de critérios para ser elencada como tal. Desse modo e para que o trabalho com manifestações populares e sociais tenha esse reconhecimento, é necessário fazê-lo dentro das comunidades, levando as

ações às pessoas e não tirando-as do seu ambiente de vida cotidiano. O que se torna um diferencial, pois, dessa maneira, é possível uma maior adesão aos projetos e também menor desistência.

Por se tratar de um bairro periférico, naturalmente há a presença de outros projetos sociais, chamados de serviço de convivência e fortalecimento de vínculos. A finalidade é que a criança e o adolescente desenvolvam atividades no contraturno da escola. A função desses projetos não visa formar profissionais dentro da área, mas sim a inclusão social com diversas manifestações, como oficinas de capoeira, grafite, dança e artesanato. A intenção é expor a cultura do *Hip-Hop* de modo generalizado, não apenas a dança, já que não serão todos os indivíduos que se caracterizarão com essa modalidade, podendo existir a identificação com outros elementos que circundam a cultura de rua. Logo, utiliza-se das artes como uma ferramenta de formação social e de auxílio na transformação para crianças e adolescentes. Tem-se a noção de que a formação de um adulto começa desde a infância, por isso o projeto visa, trazendo o reflexo muito importante da utilização do *Hip-Hop* como ferramenta de transformação, proporcionar vivências positivas aos jovens que, na sua maioria, apresentam problemas familiares e desestruturação do que é conviver em sociedade pela situação do próprio bairro.

Entende-se que, diante do cenário cultural apresentado pela dança *breaking*, seus trejeitos e valores, diversas pessoas tornam-se peças fundamentais para o crescimento da modalidade, que vai desde o quesito cul-

tural até a implementação dos valores normalmente relacionados à periferia. Logo, percebe-se que a modalidade da dança *breaking* tem a capacidade de atuar nos locais com vulnerabilidade social. E, em contraponto, também pode visar o máximo desempenho físico e a competição, dado a sua inclusão como um esporte olímpico que estará presente nas Olimpíadas de 2024, em Paris, evento em que um dos autores (Vinicius Manzon, (*Instagram*: <https://www.instagram.com/viniciusmanzon/>), - figura 13) atuará como preparador físico da Seleção Brasileira de *Breaking*, o qual trabalha, paralelamente, com outros dançarinos, visando a coleta de dados para, dessa forma, realizar inferências acerca da eficácia dos métodos desportivos abordados dentro da preparação física.

Figura 13 - preparador físico da Seleção Brasileira de *Breaking*



Fonte: Eduardo Camponogara (2022).

REFERÊNCIAS

BRITANNICA, The Editors of Encyclopaedia. **Break dancing**. Encyclopedia Britannica. nov. 2021. Disponível em: <https://www.britannica.com/art/break-dance>. Acesso em: 04 abr. 2022.

Do AMOR DIVINO, A. E. *et al.* A extensão universitária quebrando barreiras. **Cadernos de Graduação** - Ciências Humanas e Sociais, Aracaju, v. 1, n.16, p. 135-140, mar. 2013. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/cadernohumanas/article/view/491/253>. Acesso: em: 20 abr. 2023.

CRUZ, B. de P.; MELO, W. dos S.; MALAFAIA, F. C.; TENÓRIO F. G. EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E RESPONSABILIDADE SOCIAL: 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR. **Revista de Gestão Social e Ambiental - RGSA**, São Paulo, v. 5, n. 3, p. 03-16, set./dez. 2011.

ESTUDANDO A CULTURA HIP HOP. **Os primeiros B-boys**. Estudando a Cultura Hip Hop, 2014. Disponível em: <https://estudando-a-cultura-hip-hop.webnode.com/news/os-primeiros-bboys/>. Acesso em: 05 abr. 2022.

FANDOM. **The Nigga Twins**. Fandom, 2016. Disponível em: https://hip-hop-music.fandom.com/wiki/the_nigga_twins. Acesso em: 08 abr. 2022

LE BOULCH, J. **Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar**. Tradução: Wolff, J. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 1987.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. GUIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. Brasília – DF, MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021, 52 p. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf Acesso em: 20 de abr. de 2022.

OZZILOST. **The Freshest Kids**. OZZILOST, 2012. 1 vídeo (1h 36min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lKb1vszkeC8&t=121s>. Acesso em: 05 abr. 2022.

RAMSEY, K. A. et al. The association of objectively measured physical activity and sedentary behavior with skeletal muscle strength and muscle power in older adults: A systematic review and meta-analysis. **Ageing. Res. Rev.**, v. 67, n. 101266, fev. 2021. DOI: 10.1016/j.arr.2021.101266.

REDBULL. **History of breakdancing: A breakdown of important events**. Jan. 2020. Disponível em: <https://www.redbull.com/us-en/history-of-breakdancing>. Acesso em: 04 abr. 2022.

RODRIGUES, A. L.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B.; COSTA, C. L.; NETO, I. de F. Contribuições da Extensão Universitária na Sociedade. **Cadernos de Graduação** - Ciências Humanas e Sociais, Aracaju, v. 1, n.16, p. 141-148, mar. 2013.

TITICATUTUCA. **Ken Swift – 7Gems / Break Life**. Titicatutuca, 2008, 1 vídeo (5min e 16s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Rv7TPvREF5g>. Acesso em: 08 abr. 2022.

UFSM – Universidade Federal de Santa Maria. **Política de extensão da UFSM**. Santa Maria: UFSM, Anexo da Res. N. 006/2019, abr. 2019, 12 p. Disponível em: <https://www.ufsm.br/pro-reitorias/pre/politica-de-extensao-ufsm-2019/>. Acesso em: 04 abr. 2022.

SOBRE OS AUTORES



Luiz Fernando Cuozzo Lemos - Doutor em ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil. Docente do departamento de esportes individuais da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Igor Martins Barbosa - Doutorando em Farmacologia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Maria. Docente temporário do departamento de desportos individuais da Universidade Federal de Santa Maria.

Vinicius Manzon Reis – Pós-graduando em Treinamento de Força, Instituto G-Se, Espanha. Especialista em Treinamento da Força Baseado no Controle da Velocidade de Execução (VBT) pelo Instituto Internacional de Ciências do Exercício Físico e Saúde, Espanha. Pós-graduado em treinamento pela UNINGA. Bacharel em Educação Física pela FAMES de Santa Maria.

Gabriel Rigo Weber - Graduando em Educação Física - Bacharelado pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Atribuição de crédito a www.freepik.com:

Elemento gráfico abstrato, capa e miolo:

FREEPIK. **Environment instagram posts**. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/environment-instagram-posts_10280215.htm. Acesso em: nov. 2022.

Ilustrações capa e folha de rosto:

FREEPIK. **Flat-hand drawn dance fitness steps pack**. Disponível em: https://www.freepik.com/free-vector/flat-hand-drawn-dance-fitness-steps-pack_12368354.htm. Acesso em: jan. 2023.



UFSM
PRE