

## SUPORTE À AUTONOMIA E APRENDIZAGEM MOTORA NA TERCEIRA IDADE

**LEON FLORES CIBEIRA<sup>1</sup>; NATÁLIA MAASS HARTER<sup>2</sup>; MARIANA TEIXEIRA DA SILVA<sup>3</sup>; RICARDO TRINDADE DE CAMARGO<sup>4</sup>; HELENA THOFEHRN LESSA<sup>5</sup>  
SUZETE CHIVIACOWSKY<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – leonciba@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – natyharter@hotmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – mariana\_silva\_12@yahoo.com.br*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – ricardocamargo89@gmail.com*

<sup>5</sup>*Universidade Federal de Pelotas – thofehrnlessa@gmail.com*

<sup>6</sup>*Universidade Federal de Pelotas – suzete@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

No decorrer do segundo semestre de 2015, o Projeto de Extensão “Aprendizagem Motora ao longo da vida”, coordenado pelo Laboratório de Comportamento Motor da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, desenvolveu um trabalho de dança de salão e de coordenação motora ampla com a população idosa através de diferentes ritmos. Durante o processo de ensino-aprendizagem das habilidades motoras trabalhadas, a autonomia foi considerada parte fundamental no desenvolvimento das aulas.

Estudos no domínio da aprendizagem motora (CHIVIACOWSKY; WULF, 2002; LEWTHWAITE et al., 2015) têm demonstrado que proporcionar aos aprendizes algum tipo de autonomia sobre aspectos da tarefa traz benefícios para a aprendizagem de habilidades motoras quando comparada a situações que impedem a autonomia. Especificamente na população idosa, há evidências dos benefícios do suporte à autonomia sobre a utilização de aparelhos de assistência física (CHIVIACOWSKY et al., 2012) e a quantidade de prática (LESSA; CHIVIACOWSKY, 2015). No caso das aulas desenvolvidas no Projeto, os alunos tiveram autonomia quanto ao estilo de música que gostariam de escutar enquanto dançavam, o tipo de dança que gostariam de aprender e a frequência de demonstrações solicitadas em relação aos passos aprendidos.

Possíveis explicações têm sido propostas para compreender os benefícios na aprendizagem de alunos que possuem condições de autonomia frente à prática. De acordo com Deci e Ryan (2000, 2008), exercer controle sobre ações pessoais e fatores que influenciam a vida parece satisfazer uma necessidade psicológica básica do ser humano. Ainda, na população idosa, tem-se associado o suporte à autonomia ao aumento da percepção de competência e motivação intrínseca para os aprendizes que realizam a tarefa motora em condições autocontroladas de prática (LESSA; CHIVIACOWSKY, 2015). Dentro deste cenário, o objetivo do presente estudo foi descrever e refletir sobre o suporte à autonomia fornecido aos idosos participantes do Projeto, relacionando a autonomia adquirida ao longo das aulas com o aprendizado de habilidades motoras específicas da dança de salão.

### 2. METODOLOGIA

Esta pesquisa se caracteriza como um relato de experiência e, do ponto de vista da abordagem do problema, é identificada como uma pesquisa qualitativa, considerada a relação dinâmica entre o real e os sujeitos. A partir da interpretação dos fenômenos, busca-se fazer uma reflexão do trabalho desenvolvido durante o

semestre 2015/01, no Projeto de Extensão “Aprendizagem Motora ao Longo da Vida” do Laboratório de Comportamento Motor da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas. Com relação aos objetivos gerais da pesquisa, deve ser considerada como descritiva dos fenômenos observados, a partir de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário, relato verbal e observação.

O projeto consistiu em aulas ministradas duas vezes por semana (terças-feiras e quintas-feiras), com duração de uma hora, por três graduandos em Educação Física com experiência em alguma modalidade específica de dança, tal qual o Jazz, o Ballet ou a Dança de Salão. O público que integrou este projeto se constituiu de pessoas com 60 anos de idade ou mais. As aulas possuíam dois enfoques diferentes, porém ambos consideravam a autonomia dos idosos. Nas terças-feiras, os objetivos principais das aulas consistiam na exposição e correção técnica dos movimentos básicos do ritmo de Bolero da Dança de Salão. O planejamento foi estruturado levando em consideração a progressão e a transferência dos movimentos em sequência pensada para os idosos. Em particular, foram ensinados os seguintes passos de dança: passo lateral (balanço) e básico frontal (vai e vem), de forma singular e combinada; saída lateral (diagonal); e o giro da dama. A consciência corporal, obviamente, permeou todo o trabalho, ainda que sem o caráter explicitamente demonstrado aos participantes. Nas quintas-feiras, o propósito era especificamente desenvolver explicitamente a coordenação motora, a lateralidade, a atenção, a consciência corporal, a expressão corporal e a socialização, através de diversos estilos musicais e atividades lúdicas que envolviam passos simples dentro de pequenas coreografias em grupo.

De maneira abrangente, a autonomia, estimulada durante as aulas, traduzia as escolhas potenciais ofertadas aos participantes, que, posteriormente, dariam o seguimento para a preparação do planejamento das aulas que seriam ministradas no Projeto. Essas escolhas eram referentes ao ritmo musical aprendido na Dança de Salão, à música e ao intérprete/cantor que mais os agradavam dentro do ritmo determinado por eles coletivamente. Nas terças-feiras, os trabalhos começavam com uma demonstração geral para todos os participantes, os quais tentavam executar as movimentações individualmente. Na sequência, formavam-se pares e repetia-se a demonstração. A seguir, era introduzida a música para a prática dos movimentos. Posteiros repetições eram condicionadas ao requerimento do participante, em estímulo à conduta pró-ativa, incentivando o exercício da autonomia por parte dos idosos. Os participantes também eram estimulados a executar todos os movimentos já aprendidos em conjunto. Nas aulas de quinta-feira, diferentemente, os participantes eram estimulados a realizar as sequências de movimentos de forma simultânea com os professores, mas o incentivo à autonomia fornecida nas aulas de terças-feiras era mantido.

Ao final do semestre de atividades foi aplicado um questionário individual contendo perguntas para autoavaliação concernente ao desenvolvimento técnico das habilidades motoras trabalhadas e da percepção de autonomia dos idosos durante as aulas. Cabe referir, ainda, que considerando se tratar de trabalho em grupo optou-se por conferir unidade e coerência sistêmica ao trabalho redigindo conjuntamente a análise ao revés de simplesmente fragmentar o desenvolvimento. Assim, as reflexões discutidas em grupo foram condensadas numa única reflexão que coaduna nossos raciocínios.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão “Aprendizagem Motora ao Longo da Vida”, mesmo que ainda embrionário, tendo em vista que iniciado há apenas um semestre com periodicidade de duas aulas semanais, já apresentou bons resultados àquilo que se propôs estudar – isto é: a existência e a importância do fator autonomia na aprendizagem da dança de salão na terceira idade.

Com efeito, depois de aplicados questionários a 19 (dezenove) idosos com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos, evidenciou-se que a maioria dos participantes se sentiu livre para optar sobre as atividades que seriam realizadas durante as aulas. À primeira pergunta, que visava justamente averiguar a liberdade de opção dos idosos quanto a, por exemplo, escolha dos estilos de músicas, tipo de dança e quando solicitar demonstrações, 100% dos alunos respondeu, em uma escala que variava de 0 (nenhuma escolha) a 10 (muita escolha), nota 8 ou mais. Saliente-se que, dentre estas respostas, 68,4% abrangeu nota máxima, o que demonstra o exercício de autonomia de forma geral no grupo.

Seguindo os mesmos padrões de escala, a outra questão aplicada também gerou ótimos resultados que, de igual forma, podem estar relacionados à autonomia dos idosos. A pergunta questionava o grupo a respeito da persistência na tarefa, ou seja, da vontade em continuar participando das atividades nos próximos semestres, variando de 0 a 10, e 89,5% do total – o que abrange 17 (dezessete) dos 19 (dezenove) participantes – marcou a nota máxima. Dos outros dois indivíduos questionados, um marcou nota 8, e o outro nota 9, indicando o percentual de 5,3 cada e revelando extrema aprovação do projeto pelos idosos. Ainda, cabe salientar que, através da observação dos professores e do relato oral dos alunos do Projeto, foi possível observar evolução dos idosos no que se refere à execução das habilidades motoras trabalhadas, principalmente considerando que houve progressão dos passos no decorrer das aulas e o nível de complexidade destes foi aumentando.

Dos dados coletados, portanto, percebe-se que a autonomia é um fator importante que deve ser levado em consideração ao se trabalhar com indivíduos na terceira idade, principalmente considerando resultados de estudos recentes que apontam para benefícios do suporte à autonomia sobre a aprendizagem motora na referida população (CHIVIACOWSKY et al., 2012; LESSA; CHIVIACOWSKY, 2015).

Um aspecto também interessante de se ressaltar é o de que o suporte à autonomia tem se mostrado benéfico tanto através de escolhas relevantes para a tarefa motora, como o feedback (CHIVIACOWSKY; WULF, 2002), quanto através de escolhas irrelevantes para a tarefa que está sendo praticada, como por exemplo, a cor da bolinha utilizada na tacada do golfe (LEWTHWAITE et al., 2015). No Projeto foram dadas escolhas baseadas nesses dois aspectos, visto que os idosos tiveram autonomia em relação à demonstração (aspecto relevante para a aprendizagem da tarefa) e à música/ritmo (aspecto irrelevante para a aprendizagem da tarefa). Além disso, o fornecimento de autonomia durante o processo de aprendizagem pode gerar maior motivação e menor nervosismo nos idosos (CHIVIACOWSKY et al., 2012), conferindo maior bem-estar durante as atividades e explicando os resultados referentes à motivação e persistência dos idosos em continuar integrando o Projeto.

### 4. CONCLUSÕES

Podemos concluir, através dos resultados apresentados, que os idosos obtiveram liberdade para escolher diferentes aspectos que contemplavam a prática da dança no Projeto. Ainda, pode-se dizer que a autonomia oportunizada a eles se mostrou benéfica no processo de ensino-aprendizagem das habilidades motoras específicas da Dança de Salão, assim como, no desenvolvimento da coordenação motora, da lateralidade, da expressão corporal, do senso rítmico e da consciência corporal.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIVIACOWSKY, S.; WULF, G. Self controlled feedback: does it enhance learning because performers get feedback when they need it? **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.73, 408-415, 2002.

CHIVIACOWSKY, S.; WULF, G.; LEWTHWAITE, R.; CAMPOS, T. Motor learning benefits of self-controlled practice in persons with Parkinson's Disease. **Gait & Posture**, v.35, p.601-5, 2012.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v.11, p.227–268, 2000.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. **Canadian Psychology**, v.49, p.182-185, 2008.

LESSA, H.T.; CHIVIACOWSKY, S. Self-controlled practice benefits motor learning in older adults. **Human Movement Science**, v.40, p.372-380, 2015.

LEWTHWAITE, R.; CHIVIACOWSKY, S.; DREWS, R.; WULF, G. Choose to move: The motivational impact of autonomy support on motor learning. **Psychonomic Bulletin & Review**, p.1-6, 2015.