

APRENDIZAGEM DE HABILIDADES MOTORAS DA DANÇA EM IDOSOS

NATÁLIA MAASS HARTER¹; LEON FLORES CIBEIRA²; MARIANA TEIXEIRA DA SILVA³; RICARDO TRINDADE DE CAMARGO⁴; PRISCILA LOPES CARDOZO⁵; SUZETE CHIVIAKOWSKY⁶

¹Universidade Federal de Pelotas - natyharter@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas - leonciba@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas - mariana_silva_12@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal de Pelotas - ricardocamargo89@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas - priscilacardozo88@gmail.com

⁶Universidade Federal de Pelotas – suzete@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O Projeto “Aprendizagem Motora ao longo da vida”, da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, realizou um trabalho no primeiro semestre de 2015 cujo objetivo foi desenvolver a aprendizagem de habilidades motoras específicas da dança de salão em idosos. As habilidades motoras básicas da dança de salão podem ser classificadas (MAGILL, 2000) como habilidades motoras globais ao invés de finas, uma vez que tais movimentos demandam o controle de grande parte da musculatura corporal; seriadas, caracterizadas como diversos movimentos discretos unidos em uma sequência de movimentos, como a habilidade do balanço; fechadas quando tais habilidades da dança podem ser praticadas individualmente e o local onde ela for executada seja totalmente estável e não ocorra interferência na execução das habilidades, ou abertas quando por exemplo as pessoas estão executando movimentos aos pares, e um dos parceiros deve se adaptar e seguir os movimentos de um condutor.

A aprendizagem motora pode ser compreendida como uma mudança relativamente permanente na capacidade de uma pessoa realizar uma habilidade motora (SCHMIDT; WRISBERG, 2010). Para ensinar habilidades motoras básicas da dança, os professores da área do movimento humano devem compreender, além das características que compõem a sua essência e sua classificação, os fatores motivacionais que podem influenciar este processo. Embora idosos se diferenciem dos jovens no planejamento e na capacidade de processamento de informações (GROUIOS, 1991; SPIRDUSO, 1995), estudos têm demonstrado, por exemplo, que, similar aos adultos, o fornecimento de informações positivas (WULF; CHIVIAKOWSKY; LEWTHWAITE, 2012) e de feedback após boas ao invés de más tentativas de prática (CHIVIAKOWSKY et al., 2009), ou mesmo a indução da idade subjetiva (STEPHAN et al., 2013), melhoram o desempenho e a aprendizagem de habilidades motoras dos mesmos. O objetivo do presente estudo foi investigar, através de um questionário, se as habilidades motoras básicas da dança de salão praticadas durante as aulas do Projeto foram percebidas como aprendidas pelos idosos, além da motivação dos mesmos para a prática.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa possui caráter exploratório e se caracteriza como um relato de experiência de cunho qualitativo, relacionado ao Projeto de Extensão “Aprendizagem Motora ao Longo da Vida”, coordenado pelo Laboratório de Comportamento Motor da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas.

Procurou-se verificar se as habilidades motoras básicas da dança de salão, apresentadas através de atividades práticas, foram percebidas como aprendidas pelos participantes, o nível motivacional dos mesmos, ao mesmo tempo fazendo uma reflexão do trabalho desenvolvido até o momento.

Participaram do Projeto aproximadamente 19 pessoas pertencentes à faixa etária de 60 anos de idade ou mais. As aulas, ocorridas nas dependências da ESEF, foram ministradas duas vezes por semana no primeiro semestre de 2015, com duração de uma hora e sendo ministradas por três graduandos em Educação Física, com experiência em dança. Todas as aulas estimulavam, por meio de atividades ritmadas, diversas possibilidades de prática das habilidades motoras básicas da dança, fornecendo informações positivas aos participantes para aumentar a percepção de competência durante o ensino de tais habilidades.

As aulas foram divididas conforme o enfoque, ou seja, nas terças-feiras trabalhava-se com o ritmo do Bolero, da Dança de Salão, com ênfase na técnica dos movimentos e ordem dos passos executados. Nessas aulas, primeiramente eram demonstrada pelos professores as habilidades motoras básicas que integravam esse ritmo, sendo eles: balanço, vai e vem, saída lateral, cruzado e o giro da dama. Para que houvesse a melhora das habilidades citadas, os alunos eram estimulados a dançarem lembrando os passos vistos na aula, utilizando as possíveis combinações dos movimentos e sabendo o momento certo que ocorriam as trocas entre um passo e outro. Já nas quintas-feiras, o objetivo era trabalhar mais especificamente os parâmetros que compõem a dança e, por meio de diversos ritmos, as atividades exploradas envolviam noções de coordenação, espaço, direção e tempo, além de estimular a expressão corporal.

Durante as práticas, os professores direcionavam as aulas para o processo, dando ênfase no esforço e na prática, sugerindo que o erro é um aspecto natural da aprendizagem. Dessa forma, as aulas envolviam atividades progressivas, ou seja, do simples para o complexo, e do individual para o conjunto. Sendo assim, demonstrações gerais dos movimentos eram fornecidas para todos os participantes, que tentavam executar as movimentações individualmente e, na sequência, formavam-se pares e as demonstrações dos movimentos eram realizadas novamente por um par de professores. Após, a música era introduzida e os participantes eram estimulados a executarem todos os movimentos já aprendidos em conjunto, repetindo passos e fazendo combinações para promover a melhora dessas habilidades motoras. Já nas quintas-feiras, todos eram estimulados a realizarem as sequências de movimentos, de forma simultânea com os professores, tendo como foco das atividades a livre manifestação das habilidades por meio de execuções de passos variados dentro de diversos ritmos.

Ao final das atividades do semestre, foi aplicado um questionário aos participantes, contendo perguntas relacionadas às atividades do projeto. Mais especificamente: “Quando começou o projeto, você já tinha domínio das habilidades motoras básicas da Dança de Salão como, por exemplo, balanço, vai e vem, saída em diagonal, giro lateral da dama, etc...?”, “Você acha que aprendeu habilidades motoras básicas como, por exemplo, balanço, vai e vem, saída em diagonal, giro lateral da dama, etc...?”, “Qual a sua motivação para continuar participando do projeto nos próximos semestres”, “Você concorda que o projeto atingiu os objetivos propostos (Aprendizagem das habilidades motoras básicas da Dança de Salão)?”.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através dos resultados dos questionários pode-se observar que 63,1% dos idosos relataram não possuir nenhum ou pouco domínio sobre as habilidades motoras básicas da dança de salão quando iniciaram o projeto. Porém, quando foram questionados se haviam aprendido as habilidades motoras desenvolvidas durante a realização do projeto (maio a julho de 2015), 78,9% responderam ter aprendido as habilidades ensinadas. Outro dado de extrema relevância encontrado foi em relação à motivação para continuar participando do projeto nos semestres seguintes em que 89,5% responderam estar muito motivados.

Estudos têm demonstrado a importância do papel motivacional sobre o desempenho e a aprendizagem de habilidades motoras (LEWTHWAITE; WULF, 2012). De acordo com os resultados, pode ser destacado que o modo como foram conduzidas as atividades pode ter sido fator determinante na motivação dos idosos. Apesar da complexidade de alguns passos de dança de salão abordados nas aulas como, por exemplo, saída lateral e o giro da dama, os professores sempre ressaltavam a importância da prática e do esforço para a aprendizagem dos mesmos. Também comentavam que durante o processo de aprendizagem se comete erros, mas com a prática, o esforço e a persistência, as habilidades (passos) seriam melhoradas. Nesse sentido, o direcionamento voltado ao processo (e não ao produto) de aprendizagem das habilidades motoras básicas de dança de salão pode ter aumentado o engajamento dos aprendizes, a percepção de competência e a persistência durante a prática, melhorando a aprendizagem das habilidades. De fato, estudos induzindo indivíduos à concepção de capacidade maleável, em que as instruções ou feedbacks enfatizam que habilidades são aprendidas e melhoradas através do esforço e da prática, ao invés de concepções fixas, em que as habilidades dos indivíduos refletem a sua capacidade inerente, melhoraram o desempenho e a aprendizagem motora tanto em crianças quanto em adultos (CHIVIACOWSKY; DREWS, 2014; DREWS; CHIVIACOWSKY; WULF, 2013; WULF; LEWTHWAITE, 2009).

4. CONCLUSÕES

A partir dos resultados do questionário pode-se concluir que as habilidades motoras básicas da dança de salão foram percebidas como aprendidas pelos alunos e que a forma de trabalho, com ênfase na percepção de competência do aprendiz, resultou em grande motivação para a persistência na prática destas habilidades.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHIVIACOWSKY, S.; DREWS, R.; Effects of generic versus non-generic feedback on motor learning in children. **PloS ONE**, v. 9, n. 2, p. e88989, 2014.

CHIVIACOWSKY, S.; WULF, G.; WALLY, R.; BORGES, T. Knowledge of results after good trials enhance learning in older adults. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 80, n. 3, p. 663-668, 2009.

DREWS, R.; CHIVIACOWSKY, S.; WULF, G. Children's motor skill learning is influenced by their conceptions of ability. **Journal of Motor Learning and Development**, v. 1, p. 38-44, 2013.

GROUIOS, G. Aging effects on reaction time. **International Journal of Physical Education**, v. 2, p. 18-22, 1991.

LEWTHWAITE, R.; WULF, G. Motor learning through a motivational lens. In: HODGES, N. J; WILLIAMS, A.M. (Eds.), **Skill acquisition in sport: Research, theory & practice**. London: Routledge, 2012. Cap 10, p. 173-191.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. 5. Ed, São Paulo: Edgar Blucher, 2000.

SCHMIDT, R.; WRISBERG, C. **Aprendizagem Motora e Performance Motora**. 4. ed. São Paulo: Artmed, 2010.

SPIRDUSO, W. W. **Physical dimensions of aging**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.

STEPHAN, Y.; CHALABAEV, A.; KOTTER-GRÜHN, D.; JACONELLI, A. "Feeling younger, being stronger": An Experimental Study of Subjective Age and Physical Functioning among older adults. **The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 68, n. 1, p. 1-7, 2013.

WULF, G.; CHIVIAKOWSKY, S.; LEWTHWAITE, R. Altering Mindset Can Enhance Motor Learning in Older Adults. **Psychology and Aging**, v. 27, n. 1, p. 14-21, 2012.

WULF, G.; LEWTHWAITE, R.; Conceptions of ability affect motor learning. **Journal of Motor Behavior**, v. 41, n. 5, p. 461-467, 2009.