



**Carlos Eduardo de Paula Ferreira**

**A utilização da dança como ferramenta lúdica no processo de  
iniciação ao atletismo**

**LAVRAS – MG**

**2023**

**Carlos Eduardo de Paula Ferreira**

**A utilização da dança como ferramenta lúdica no processo de  
iniciação ao atletismo**

Pesquisa apresentada à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física, para a obtenção do título de Bacharel.

Prof. Dr. Francisco de Assis Manoel

**LAVRAS – MG**

**2023**

## RESUMO

O atletismo é um esporte bastante diverso, que contempla diferentes habilidades corporais e coordenativas para cada uma de suas modalidades. Seguindo as orientações de que na iniciação devemos dar prioridade a ludicidade, a dança se destaca como uma alternativa e uma boa ferramenta para desenvolver os aspectos rítmicos e coordenativos para o atletismo. O objetivo do estudo foi verificar o efeito das aulas de dança, como ferramenta lúdica, na iniciação ao atletismo.. Participaram do estudo, 8 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos, participantes do projeto Centro Regional de Iniciação ao Atletismo de Lavras (CRIA Lavras Atletismo). As aulas de dança fazem parte das atividades desenvolvidas neste projeto, elas foram ministradas uma vez por semana e, 8 meses após a prática, foi aplicado um questionário para os alunos que ainda frequentavam as aulas. Durante as aulas os ritmos musicais eram variados para explorar diversas capacidades dos alunos. Os resultados demonstram que os alunos identificaram que a dança possui influência positiva no desenvolvimento psicomotor e social dos alunos, concluindo ser uma ferramenta importante para o processo de treinamento na iniciação esportiva.

**Palavras-chave:** Atletismo. Ritmo. Coordenação motora. Dança. Iniciação esportiva.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Problemática do Estudo.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Hipótese.....</b>	<b>3</b>
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1 Contribuições da Dança.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.1- Desenvolvimento do Ritmo.....</b>	<b>4</b>
<b>2.1.2- Desenvolvimento da Coordenação Motora.....</b>	<b>6</b>
<b>2.1.3- A dança como Contribuinte nas Atividades Físicas.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2- Importância da Coordenação nas Provas do Atletismo.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3- A Ludicidade Como Forma de Trabalhar a Iniciação Esportiva.....</b>	<b>9</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Geral.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 Específicos.....</b>	<b>10</b>
<b>4. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>11</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
<b>5.1 Tipo de Pesquisa.....</b>	<b>11</b>
<b>5.2 Participantes.....</b>	<b>11</b>
<b>5.3 Sobre a realização das aulas.....</b>	<b>12</b>
<b>5.4 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados.....</b>	<b>13</b>
<b>5.5 Análise dos Dados Coletados.....</b>	<b>13</b>
<b>6. RESULTADOS e DISCUSSÃO.....</b>	<b>13</b>
<b>7. CONCLUSÃO .....</b>	<b>37</b>
<b>8. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>39</b>
<b>9. ANEXOS.....</b>	<b>42</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O ritmo é definido como um tipo de movimento coordenado, formado por uma repetição de intervalos musicais regulares ou irregulares, fortes ou fracos, longos ou breves, responsáveis por compor o repertório musical, seu significado possui relação com a palavra grega *rhythmos*, que significa qualquer forma de movimento regular, simétrico e constante (ANDRADE, 1999). Existem diversas manifestações rítmicas no nosso cotidiano, ao nosso redor, sejam elas produzidas pelos seres humanos, podendo ser intrínsecas (ritmo cardíaco, digestivo, ou qualquer outro que ocorre no interior do corpo de cada pessoa) ou extrínsecas (uma caminhada, corrida, ou qualquer outro tipo de ação produzida por uma pessoa) (DANTAS, 2002). Além disso, também são encontrados os ritmos da natureza, como podem ser observados nas ondas do mar, na correnteza de um rio, dentre outros exemplos, esses não necessitam da ação humana para acontecer, contudo ela pode modificá-los de alguma forma (DANTAS, 2002).

Observando as manifestações rítmicas existentes é perceptível que todas possuem relação, direta ou indireta, com uma peça musical, a qual é caracterizada por três principais elementos, sendo a melodia (maneira como os sons se desenrolam no tempo), a harmonia (maneira de propagação simultânea) e o próprio ritmo (LIMA, 2007). O ritmo, de certa forma, auxilia no processo de aprendizagem motora auxiliando em diferentes processos, como a incorporação técnica, determinando a qualidade dos movimentos, estimulando as atividades do executante, facilitando e permitindo a vivência dos deslocamentos e produzindo prazer e reforçando a memória (ARTAXO e MONTEIRO, 2000).

A coordenação motora se relaciona com a capacidade de sincronização dos movimentos coordenados pelo cérebro e manifestados através dos músculos e das articulações, essa é a habilidade que permite que uma pessoa realize movimentos articulados com as ferramentas músculos esqueléticos, possibilitando o domínio do próprio corpo no espaço e um controle motor bem desenvolvido (LOPES et al., 2003). A coordenação motora, de maneira geral, é dividida em quatro categorias: coordenação geral, relacionada com o domínio geral do próprio corpo e dos movimentos realizados, sendo essencial para diversas atividades do dia a dia; coordenação específica, relacionada com o controle específico de determinados movimentos para a realização de atividades específicas, comumente percebida nos ambientes desportivos; coordenação motora grossa, relacionada com os grandes grupos musculares, muito utilizadas em atividades físicas; e a coordenação motora fina, associada a atividades que exigem grande precisão, envolve músculos menores para sua realização (GALLAHUE e OZMUN, 2001).

A dança é uma atividade que envolve aspectos intrínsecos e extrínsecos do ser humano, algumas literaturas apresentam que o ato de dançar envolve movimentos inerentes ao ser humano, podendo torná-lo uma ferramenta importante para auxiliar no desenvolvimento de diversos aspectos do comportamento motor humano. De acordo com a tradução europeia, a palavra dança significa "tensão", abordando a relação do homem com a natureza e a sociedade, relacionando o movimento da prática com o domínio do próprio corpo (GARAUDY, 1980, p.13-14). Ferrari (2003) associou a dança ao universo pedagógico, apontando a sua importância na educação do desenvolvimento global da criança e do adolescente, sendo um importante artifício utilizado no processo de aprendizagem. A dança se utiliza da exploração do ambiente como um todo, trabalhando a força, a resistência e o alongamento corporal do praticante, podendo ser utilizada como recurso de treinamento para outras atividades (ROSSI, 2014). Anjos e Ferraro (2017), apontaram os aspectos priorizados pela dança, dentre eles temos a liberdade de expressão, a qual auxilia no trabalho da criatividade, das emoções e das interações intra e interpessoais. Os mesmos autores também enfatizam que os exercícios e/ou movimentos praticados nas danças envolvem uma cinesiologia específica que serve como fundamento para muitas outras atividades.

Assim como nas atividades físicas, a coordenação está presente nas diferentes modalidades esportivas permitindo a execução de movimentos cada vez mais precisos. Dentre as diferentes modalidades esportivas em que a coordenação tem uma grande contribuição para o desempenho, podemos destacar o atletismo. A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) define que a modalidade é um esporte-base, primeiramente por contar parte da história esportiva dos seres humanos no Planeta Terra, em segundo plano tem relação com as provas existentes dentro do esporte e como elas se assemelham a movimentos naturais e diários das pessoas, como as corridas, saltos, arremessos e lançamentos. O atletismo na definição moderna é subdividido em algumas categorias de provas, sendo as de pista (corridas), as de campo (saltos, lançamentos e arremessos), o pedestrianismo (corridas de rua, como a maratona, por exemplo), corridas em campo (*cross country*), corridas em montanha e a marcha atlética (CBAT, 2022).

Desde a fase da infância os indivíduos são inseridos, indiretamente, nesse universo, já que muitas das brincadeiras infantis envolvem uma ou mais dessas habilidades, além da prática esportiva lúdica nos ambientes escolares que inserem ainda mais as crianças nesse universo. As modalidades esportivas, em geral, possuem como foco principal o resultado final, dessa maneira o processo intermediário deve ser incorporado da melhor maneira possível, o vislumbre do desempenho dos esportistas acontece nas competições, realizando uma certa comparação entre os atletas que estejam executando uma mesma atividade física, sendo que o objetivo principal dos esportes de alto

rendimento é o melhoramento da performance atlética, dessa forma devem ser consideradas as dimensões técnicas, táticas, sociais e emocionais (BARBANTI, 2006).

### **1.1. Problemática do Estudo**

O atletismo é um esporte bastante diverso, que contempla diferentes habilidades corporais e coordenativas para cada uma de suas modalidades. Mesmo não sendo uma modalidade de grande apreço público no Brasil ele ainda é bastante popular, muitas pessoas conhecem algumas provas ou gostam de praticar corridas seja por lazer ou como uma forma amadora desportiva. Assim como todos os esportes, o atletismo é uma modalidade que pode ser trabalhada desde a iniciação até o alto rendimento, de forma que consiga abordar os diferentes aspectos físicos e táticos do desporto, a fim de obter, inicialmente, uma abordagem psicomotora generalizada e, conforme ocorra o desenvolvimento dos atletas e/ou seja de interesse do praticante, o foco será melhorar o rendimento desportivo.

A coordenação motora e o ritmo são características muito importantes que devem ser trabalhadas no atletismo, entretanto, na maioria dos casos, elas são trabalhadas apenas nas rotinas de treinamentos acabando sendo repetitivas e de estímulo único, não sendo recomendadas na iniciação. Seguindo as orientações de que na iniciação devemos dar prioridade a ludicidade, a dança se destaca como uma alternativa e uma boa ferramenta para desenvolver os aspectos rítmicos e coordenativos para o atletismo, dessa forma: Trabalhar a dança durante o processo de iniciação esportiva é uma boa ferramenta para desenvolver os aspectos motores e sociais para o atletismo?

### **1.2. Hipótese**

O desenvolvimento de atividades que envolvem a música como processo de aprendizado tendem a ser mais motivantes e prazerosas para os praticantes, o trabalho com a dança auxilia no desenvolvimento da percepção espacial, coordenativa e proprioceptiva, bem como habilidades sociais. Diferentes literaturas acreditam que quando essas atividades são aplicadas na fase da infância as formas de aquisição podem ser mais bem desenvolvidas, dado o repertório motor mais superficial das crianças. Segundo Le Boulch (1982), a percepção temporal nas danças permite a consciência e a interiorização dos ritmos corporais, possibilitando a compreensão dos ritmos exteriores, sendo assim, a hipótese do presente estudo é que a dança é uma ferramenta complementar com grande importância no processo de iniciação ao atletismo, auxiliando no processo de aprendizagem global de diferentes capacidades, como a coordenação e o ritmo, as quais são importantes para todas as provas da modalidade.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

A pesquisa foi realizada a partir de um referencial teórico que visa investigar diversas áreas que abrangem o tema estudado, tendo em vista que existe uma carência bibliográfica que se relaciona diretamente com o foco do estudo. Dentre os artigos analisados, foram usados como base as diferentes temáticas que envolvem a dança, relacionando-se com a coordenação motora, os esportes de maneira geral e o atletismo, apontando, também, a ludicidade envolta da temática.

### **2.1- Contribuições da Dança**

O ato de dançar não se limita apenas a uma sequência de saltos e passos ritmados, segundo Rebelo (2014, p.29) “Uma vez entendida a riqueza das possibilidades de movimento de uma pessoa, torna-se impossível reduzir o ensino da dança a uma mera e simples repetição de alguns passos e gestos”. A dança envolve movimentos cinestésicos, que podem ser realizados de forma individual ou coletiva, estimulando diferentes capacidades físicas do ser humano de forma prazerosa (TIBEAU, 2006). Dentre as características atribuídas a dança pode-se destacar o fato de ela ser: uma atividade visual, por transformar os movimentos em atos; auditiva, por transformar e envolver a música e o seu ritmo; afetiva, por carregar emoções durante a manifestação da dança; e motora, por estabelecer um determinado esquema corporal (ROSA, 2014).

Verderi (2000) afirmou que a dança vai muito além do que a própria palavra sugere, para ele é uma expressão que envolve música, som, ritmo, movimento, prazer, harmonia, intelecto, conhecimento, descoberta, formação pessoal e, sobretudo, educação para a vida. A dança é vista como uma atividade lúdica, que pode ser expressa tanto de forma individual quanto coletiva, utilizada como instrumento de construção de relacionamentos interpessoais, além de ser responsável por desenvolver, no indivíduo, a sensação de autoestima, autoconfiança e senso de responsabilidade, proporcionando aos praticantes diversos benefícios físicos, como: aumento da resistência corporal, estética, postura e flexibilidade, contribuindo também em aspectos psicológicos e sociais do ser humano como um todo (VERDERI, 2000). A partir desse ponto de vista é possível perceber como a dança oferece uma medida pedagógica funcional, fazendo com que o indivíduo entre em contraste com seus impulsos e necessidades, utilizando essa atividade como forma de exteriorização, expressão e organização de ações e sentimentos (WOSIEN, 2000).

#### **2.1.1- Desenvolvimento do Ritmo**

Laban (1990) realizou pesquisas acerca do movimento humano, buscando relacioná-lo com as experiências humanas do dia-a-dia. A partir desses estudos foi possível perceber como o movimento pode ser funcional e expressivo, além do fato de que ele pode ser aproveitado para a dança. O autor destaca que o mesmo corpo que realiza ações do cotidiano, como se locomover, por exemplo, é capaz de produzir dança a partir dos movimentos funcionais inerentes a eles. "Quando criamos e nos expressamos por meio da dança, executando e interpretando seus ritmos e formas, preocupamo-nos exclusivamente com o manejo de seu material, que é o próprio movimento" (LABAN, 1990, p.108). A manifestação do movimento pode ser percebida tanto na dança quanto na música, na primeira é notado a partir da organização escolhida pelo dançarino durante a execução, enquanto na segunda é um dos meios que auxilia na organização estrutural e formal da obra de arte a ser escutada, nesse ponto é possível perceber a relação entre música e dança (GODOY e ANTUNES, 2008).

Abordar o trabalho do desenvolvimento do ritmo com as crianças deve envolver diferentes capacidades físicas que são essenciais para um melhor aproveitamento e descobrimento corporal, a partir dos movimentos que cada indivíduo pode executar, sendo elas: equilíbrio, coordenação, flexibilidade, velocidade, orientação espacial e temporal, resistência e as percepções visuais e auditivas (TIBEAU, 2006). O ritmo se forma a partir de um padrão composto regularmente por uma sequência de sons, os quais são organizados a partir de elementos de duração e intensidade específicos, de acordo com sua finalidade, construído de maneira seriada, balanceada e harmônica, com repetições regulares (LIMA, 2007). Dentre as características encontradas no ritmo é possível percebê-lo como uma expressão voluntária de movimentos coordenados, que acompanham um grupamento musical em um determinado padrão de movimentos executados, para que o indivíduo consiga executar os esquemas de movimentos solicitados é necessária uma interação conjunta intrínseca e extrínseca do organismo humano (BAUER, 2014). De acordo com Parker (1992):

[...] os ritmos motores são manifestações voluntárias, que podem ser vistas em diversas tarefas que envolvam coordenação motora, como por exemplo, na dança e nas atividades de acompanhamento musical. A tarefa rítmica requer do executante uma representação interna do padrão temporal do evento percebido.

A organização e a percepção corporal envolvem uma manifestação consciente da interiorização e exteriorização dos ritmos motores corporais, os gestos coordenados ou rítmicos que são encontrados nessa habilidade são construídos a partir de uma boa estruturação física e corporal, conferindo ao indivíduo uma harmonia para a realização da prática. Essa realização harmônica do ritmo é uma fase indispensável para o desenvolvimento das crianças, fazendo com que elas sejam

capazes de entender e organizar os movimentos corporais a partir de uma representação mental, sendo essa fase percebida em um dos estágios do desenvolvimento psicomotor humano (LE BOULCH, 1982).

O ritmo pode ser encontrado em tudo que existe na natureza, caracterizado como um impulso e um estímulo que identifica a vida, a partir disso a dança pode ser um instrumento importante para trabalhar essa capacidade (BAUER, 2014). A dança possibilita a experimentação de movimentos, diferenciada de outras atividades que exigem métodos e técnicas específicas, ela se desenvolve a partir de ações que se relacionam com a sensação, cognição, percepção e a pulsão (BAUER, 2014).

### **2.1.2- Desenvolvimento da Coordenação Motora**

As crianças, no decorrer do seu crescimento, passam pelos estágios de desenvolvimento da motricidade humana, seguindo as individualidades de cada uma, levando em consideração que a motricidade se relaciona com a maturação do sistema nervoso central, além do fato de que o ambiente onde elas vivem influencia diretamente nesse desenvolvimento (SANTO et al., 2016). Uma das etapas do estágio da motricidade é o desenvolvimento motor, o qual envolve aspectos sociais, intelectuais e culturais. Gallahue (2005) divide os estágios em três fases: período de aprendizagem, infância precoce e infância intermediária-avançada. Para o autor o desenvolvimento das crianças é estimulado pela curiosidade das mesmas, uma vez que elas estão buscando aprender mais sobre o mundo em que vivem a todo tempo, seja através de questionamentos ou experimentações, cada atividade que elas realizam estimulam de diferentes maneiras as capacidades psicomotoras dos indivíduos. Levando em consideração a atuação ativa e o interesse em aprender a fase da infância é vista como uma das melhores para trabalhar a coordenação motora, dessa forma a dança atua como uma prática educativa que influencia o desenvolvimento coordenativo, uma vez que ela aborda elementos básicos da motricidade, como a motricidade fina e global, o equilíbrio, o esquema corporal, a organização espacial e temporal, além da lateralidade.

Na fase da infância o desenvolvimento motor é caracterizado por fases de movimentos rudimentares, reflexos fundamentais e especializados, sendo considerados básicos, permitindo que as crianças desenvolvam, ao decorrer do tempo, a capacidade de reproduzir e criar movimentos específicos e complexos que são ofertados a partir da prática da dança. Morandi (2006) afirma que as crianças são naturalmente ativas, abordando o fato de que elas estão a todo momento se movimentando e que os pais tentarem repreendê-las é um ato prejudicial, os jovens possuem o impulso inato de realizar movimentos similares aos da dança, mostrando como essa atividade é uma forma natural de expressar sentimentos.

De acordo com Serafim (2011), a precisão em avaliações físicas se dá a partir da seleção de testes válidos e fidedignos, que atendam às normas propostas e os objetivos buscados. O manuscrito *Coordenação Motora: Instrumentos de medidas e avaliação* (BURATTI, SOUZA e GORLA. 2020), apresenta diversos exemplos de instrumentos de coletas que podem ser utilizados para avaliar, qualitativamente, o nível de coordenação motora das crianças e adolescentes. Gorla (2020, p.5) afirma que:

Este manual pretende mostrar alguns testes que são utilizados para medidas e avaliação da coordenação motora. Compete a nós buscar medidas e estratégias que possibilitem aos profissionais dessa área maior criteriosidade na elaboração de suas atividades por meio de testes motores, especificamente a coordenação motora nesse caso.

### **2.1.3- A Dança Como Contribuinte nas Atividades Físicas**

O ser humano utiliza a prática de atividades físicas para diferentes fins, seja como forma de aprimoramento físico, como manutenção da saúde, alto rendimento ou até mesmo para lazer. A literatura explica que a atividade física se define como qualquer movimento corporal, o qual é produzido por músculos esqueléticos, que resultam em gastos energéticos, tirando o indivíduo do estado de repouso (MATSUDO, 2005). O desenvolvimento das atividades físicas deve buscar meios prazerosos para sua prática, dessa forma a música é utilizada como uma ferramenta importante, permitindo uma constante mudança de movimentos, comportamentos e estratégias, com as musicalidades é possível proporcionar ao indivíduo a expressividade corporal, trabalhando de forma mais lúdica inibindo as dores e o cansaço físico, possibilitando a interação social e o autoconhecimento (ANJOS e FERRARO, 2017). Valin (2013) declara que a música durante as atividades físicas é utilizada como fator motivador, propiciando distração e diferentes estímulos para os indivíduos que praticam.

A inteligência humana se manifesta de diferentes maneiras, em 1983, Howard Gardner realizou diversas pesquisas com o intuito de apresentar a Teoria das Inteligências Múltiplas (TIM), elencando em sua obra mais famosa "Estruturas da Mente" (Frames of Mind) as sete principais inteligências: a Inteligência Linguística (Int.L), a Inteligência Lógico-matemática (Int.LM), a Inteligência Espacial (Int.E), a Inteligência Corporal-cinestésica (Int.CC), a Inteligência Musical (Int.M), a Inteligência Interpessoal (Int.Inter) e a Inteligência Intrapessoal (Int.Intra) (GARDNER, 1985).

Pegando as definições individuais de cada uma é possível listar três delas que se relacionam com o tema do trabalho em questão: a Inteligência Espacial, que envolve a relação visuo-espacial, capaz de transformar essas percepções de diversas maneiras e relacioná-las, fazendo com que o

indivíduo consiga se orientar no espaço de maneira programada (ARMSTRONG, 2001); a Inteligência Corporal-cenestésica, que se relaciona com a capacidade de expressar ideias e sentimentos através da movimentação corporal, além de possuir destreza na utilização das mãos para produção e transformação de coisas, essa habilidade física envolve outras capacidades humanas, como a flexibilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, força e destreza, com adição das capacidades proprioceptivas, táteis e hápticas (ARMSTRONG, 2001); e a Inteligência Musical, que envolve a associação entre a percepção, discriminação, transformação e expressão de formas musicais, essa habilidade se relaciona com a sensibilidade rítmica, ao tom e a melodia (ARMSTRONG, 2001), essa inteligência fornece ao indivíduo a capacidade de aprender e interpretar os diferentes sons e ritmos, além de conseguir construir novos contornos (BRENNAND e VASCONCELOS, 2005).

Segundo Gardner (1995) o ser humano possui uma herança genética que se manifesta em diferentes graus em cada indivíduo, enfatizando que as inteligências humanas agregam a capacidade de percepção, discriminação, transformação e expressão, nesse sentido a sensibilidade das pessoas ao ritmo, som e melodia relaciona o corpo e o movimento físico, mostrando a capacidade de expressar ideias e sentimentos.

A música adequada proporciona um determinado ritmo ao movimento executado, abordando a amplitude e leveza corporal, as vibrações musicais trabalham em conjunto com a movimentação corporal, tonificando a prática dos exercícios. As relações sinestésicas proporcionadas pela música são importantes para fazer com que a prática do exercício se torne menos exaustiva e mais prazerosa (PAVLOVIC, 1987).

## 2.2- Importância da Coordenação nas Provas do Atletismo

Tubino (2003) desenvolveu uma obra denominada "Metodologia do treinamento científico", na qual apresentava uma tabela onde era exposta as qualidades prioritárias para determinadas provas do atletismo:

Tabela 1 – Provas do atletismo e suas qualidades físicas

Corridas de Velocidade (100m, 110m com barreira, 200m, 400m rasos e com barreira, 800m)	Velocidade de reação, de deslocamento, potência muscular membros inferiores (MI), coordenação, resistência anaeróbia e flexibilidade.
Corridas de fundo e meio-fundo (1500m)	Velocidade de deslocamento, coordenação e resistência anaeróbia e aeróbia

Corridas de fundo (3000m com obstáculo, 5000m, 10000m, <i>cross country</i> (corridas de campo), maratona...)	Velocidade de deslocamento, coordenação, resistência anaeróbia e aeróbia e flexibilidade.
Arremessos e Lançamentos (Arremesso de Peso, Lançamento de Disco e Dardo)	Velocidade de deslocamento, potência muscular MI, agilidade, flexibilidade, coordenação e resistência anaeróbia.
Salto triplo e em distância	Velocidade de deslocamento, potência muscular MI, coordenação, agilidade, resistência anaeróbia e flexibilidade
Salto com vara	Velocidade de deslocamento, potência muscular membros superiores (MS) e MI, força, coordenação, agilidade, resistência anaeróbia e flexibilidade

Fonte: Tubino (2003)

A partir da tabela apresentada acima podemos perceber que, dentre as diferentes qualidades físicas exigidas nas provas de atletismo, a coordenação está presente em todas elas.

### **2.3- A Ludicidade Como Forma de Trabalhar a Iniciação Esportiva**

A literatura considera que a recreação é uma prática muito importante no processo de desenvolvimento físico, psíquico e motor das crianças, utilizando atividades lúdicas para trabalhar essas características (SANTOS, 2012). Os exercícios recreativos se relacionam com o uso de gestos motores através de diferentes recursos para introduzir as crianças nas atividades, o simbolismo, o faz-de-conta e os cantos infantis se caracterizam como uma forma de incorporar as vivências do período da infância de forma que torne a recreação mais atrativa (REGO, 2002). Essas atividades devem ser prazerosas e utilizadas para desenvolver diversas habilidades nos indivíduos, elas devem proporcionar a interação, possibilitar relações afetivas e ocasionar a percepção corporal, seja ela de si mesmo ou do outro. A recreação deve ter como característica principal provocar a participação das pessoas, sendo aplicada de forma satisfatória, permitindo o aprendizado de habilidades físicas como o equilíbrio e a propriocepção, além de habilidades psicológicas, como a atenção, capacidade de tomar decisões e autoconfiança (SANTOS,2012).

De acordo com Kishimoto (2011) a recreação, por natureza, é uma atividade pautada a partir de jogos e brincadeiras, o autor define que os jogos possuem duas características principais, a função

lúdica, que proporciona diversão e prazer, e a função educativa, capaz de ensinar diferentes tipos de conhecimentos acerca da compreensão do mundo. O foco principal de um projeto recreativo é abordar as atividades de forma lúdica, sem descartar o conteúdo educativo envolvido, sendo capazes de desenvolver e aprimorar diferentes capacidades físicas das crianças.

O processo que envolve as atividades lúdicas deve relacionar as necessidades dos alunos e as potencialidades do professor, sendo que o profissional precisa criar situações que explorem diferentes capacidades das crianças e ainda ser capaz de fazê-las se envolver nas atividades. As práticas lúdicas devem incorporar características cognitivas, afetivas e corporais, levando em consideração que elas podem ser atribuídas em um contexto competitivo ou não, observando o contexto como um todo para que possa desenvolver as atividades necessárias (PCN, 1997).

Observando o contexto da recreação e o desenvolvimento da prática de forma lúdica é possível apontar a dança como um dos instrumentos para desenvolver essas atividades, uma vez que ela é capaz de promover relacionamentos interpessoais, desenvolver diferentes benefícios físicos, como coordenação motora flexibilidade, mobilidade, dentre outras, além de contribuir para progresso cognitivo das crianças, por proporcionar a noção de tempo e espaço, assim como a consciência corporal (VERDERI, 2000). Tibeau (2006) considera que atividades que envolvem a música e os movimentos corporais são mais motivantes e prazerosas para os indivíduos, sendo de suma importância para o desenvolvimento das crianças, uma vez que a percepção proprioceptiva leva em consideração a execução de gestos de grande amplitude e o deslocamento do corpo como um todo.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Geral**

Verificar o efeito na autopercepção de habilidades motoras e sociais das aulas de dança, como ferramenta lúdica, em participantes de um programa de iniciação ao atletismo.

#### **3.2. Específicos**

- Verificar o efeito de 8 meses de aulas de dança na autopercepção do ritmo e na coordenação motora de adolescentes praticantes de atletismo.
- Analisar o efeito de 8 meses de aula de dança na percepção de desenvolvimento de aspectos sociais.

#### **4. JUSTIFICATIVA**

A literatura apresenta poucos estudos acerca do desenvolvimento das capacidades psicomotoras aplicadas no ambiente desportivo através da dança, principalmente relacionados à modalidade do Atletismo. São encontrados artigos que abordam a importância da prática de atividades rítmicas em crianças e adolescentes como importante fator aquisitivo das habilidades motoras essenciais para a vida, alguns se relacionam com esportes de maneira geral, contudo, enfatizando a prática nos ambientes escolares. A realização desse trabalho se dá pela necessidade de novas maneiras de se desenvolver habilidades específicas do atletismo de maneira lúdica.

#### **5. METODOLOGIA**

##### **5.1. Tipo de Pesquisa**

O seguinte estudo foi iniciado a partir de uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão, contudo será desenvolvido a partir de uma natureza aplicada, tendo como base os conceitos adquiridos nas literaturas pesquisadas. O trabalho terá um objetivo exploratório, a fim de elucidar a razão dos fenômenos estudados, para obter diferentes análises e contribuir significativamente no âmbito dos esportes.

A abordagem utilizada será quali-quantitativa, uma vez que é preciso analisar o desenvolvimento qualitativo em torno da aquisição psicomotora dos indivíduos, além de observar, quantitativamente, através de dados estatísticos, a resposta das amostras às intervenções aplicadas.

##### **5.2. Participantes**

As atividades foram desenvolvidas com crianças e adolescentes de idades entre 12 e 17 anos, participantes do projeto Centro Regional de Iniciação ao Atletismo de Lavras (CRIA - Lavras Atletismo). Antes de iniciar o estudo, os pais e/ou responsáveis dos alunos foram convidados para uma reunião com o intuito de informá-los sobre o estudo. Tanto as crianças, quanto seus pais e/ou responsáveis foram totalmente informados sobre a natureza e objetivo do estudo e, após isso, só participarão da pesquisa os alunos que tiverem o consentimento informado escrito pelos pais e/ou responsáveis. Todos os participantes foram incluídos na categoria “iniciantes”, levando em consideração o tempo que eles iniciaram a prática na modalidade, tanto referente ao atletismo quanto a aula de dança, uma vez que os alunos afirmaram não terem tido contato com nenhuma escola/projeto que trabalhasse o ensino de dança. Os procedimentos adotados no estudo seguirão os padrões éticos do comitê responsável sobre pesquisa com seres humanos e com a Declaração de

Helsinki de 1975, como revisada em 1983. A participação no estudo será voluntária e isenta de qualquer bônus ou ônus, no qual todos os participantes terão a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento sem que haja penalidades.

### **5.3. Sobre a realização das aulas**

As aulas de dança fazem parte do processo pedagógico utilizado no projeto CRIA - Lavras Atletismo, por esse motivo todos os alunos participavam das aulas, as quais eram realizadas uma vez por semana. Inicialmente todos os participantes seriam incluídos na pesquisa, mas, devido ao período em que o questionário foi aplicado, tivemos uma amostra de 8 participantes, sendo 4 meninos e 4 meninas, com idades entre 12 e 17 anos.

O método utilizado para a execução das aulas tinha como característica principal os *feedbacks* do professor durante todo o processo. As aulas de dança tinham, em média, a duração de 1 hora e funcionava como aquecimento preparatório para a parte principal do treinamento, ela era dividida em 3 momentos: aquecimento, ritmos e coreografias. No aquecimento eram realizados exercícios de mobilidade articular e flexibilidade dinâmica para iniciar o processo de movimentação corporal, utilizando músicas com bpm (batidas por minuto) mais baixas, durando cerca de 10 minutos. Na parte de ritmos eram escolhidas músicas com batidas bem marcadas e ritmos musicais diferentes, nessa etapa eram realizados exercícios coordenativos que deveriam seguir o ritmo imposto pela música, com o intuito de estimular a coordenação intermembros dos alunos, inicialmente eram utilizadas músicas com bpm mais baixos e aumentando progressivamente, durando cerca de 20 minutos. A parte das coreografias utiliza variações de músicas com diferentes intensidades, diferente da anterior, nessa fase as músicas possuem coreografias próprias, ela tem como objetivo verificar a capacidade de absorção de informação dos alunos, uma vez que as coreografias são específicas para cada música tocada. Durante todo o tempo disposto para as aulas de dança os alunos tinham tempos determinados para se hidratarem.

### **5.4. Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados**

Os dados serão coletados a partir de um questionário criado na plataforma do *Google Forms*, com perguntas objetivas que visam avaliar diferentes âmbitos que foram apontados durante o desenvolvimento deste trabalho. As questões foram desenvolvidas para serem respondidas de acordo com as percepções individuais de cada um, abordando aspectos que permeiam a relação com a aula de dança até chegar em uma possível assimilação com o esporte.

O questionário foi enviado para os participantes pelo aplicativo *whatsapp*, pois no período de aplicação eles estavam no recesso de final de ano e, dessa forma, seria mais fácil entrar em contato com todos. O questionário foi elaborado e enviado pelo próprio pesquisador, que também é o professor responsável por ministrar as aulas de dança.

### **5.5. Análise dos Dados Coletados**

Após os participantes responderem os questionários, os resultados foram extraídos e tabulados. Em seguida foi realizada uma análise descritiva dos dados coletados e gerados gráficos para a apresentação.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os gráficos referentes aos resultados obtidos na pesquisa foram gerados na plataforma “planilhas”, disponível no *Google Drive*. Observando as respostas dadas pelos participantes foi possível perceber certa influência da dança auxiliando nas atividades desenvolvidas durante o treinamento das modalidades do atletismo.

Participaram do estudo, 8 adolescentes com idades entre 12 e 17 anos, conforme distribuídos na tabela abaixo:

Tabela 1 - Idade dos participantes

---

<u>Participantes</u>	<u>IDADE (anos)</u>
<u>1</u>	<u>12</u>
<u>2</u>	<u>13</u>
<u>3</u>	<u>13</u>
<u>4</u>	<u>14</u>

---

<u>5</u>	<u>15</u>
<u>6</u>	<u>15</u>
<u>7</u>	<u>17</u>
<u>8</u>	<u>17</u>
<b><u>Média</u></b>	<b><u>13,7</u></b>
<b><u>DP</u></b>	<b><u>1,7</u></b>

---

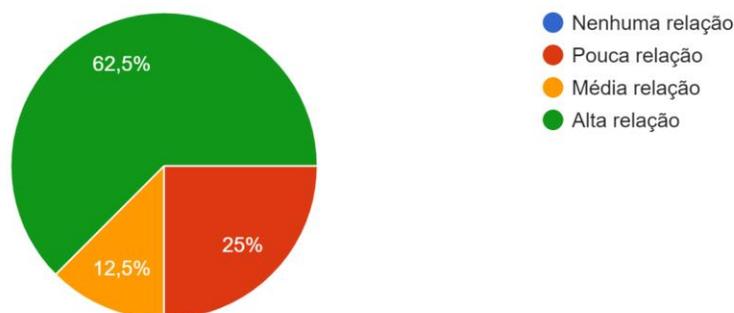
Os gráficos estão subdivididos em sessões, de acordo com os questionários aplicados: nas sessões 1 e 2, estão apresentados os resultados referentes ao questionário adaptado de Comprido (2013); na seção 3, estão apresentados os resultados referentes ao questionário adaptado de Auto Avaliação de Dança de Physical and health education (2008); na seção 4, estão apresentados os resultados referentes ao questionário adaptado de O Papel da Timidez no Processo de Aprendizagem (2018); e na seção 5, estão apresentados os resultados referentes aos autopercepção da relação entre a dança e o atletismo.

O objetivo deste estudo foi verificar o efeito das aulas de, como ferramenta lúdica, na iniciação ao atletismo. A avaliação foi feita através de um questionário, respondido por 8 adolescentes, com idades entre 12 e 17 anos, participantes do projeto CRIA Lavras - Atletismo, que abordava questões em diferentes âmbitos, indo desde o processo pedagógico das aulas, até uma possível associação com os treinamentos. Os principais resultados são apresentados nos gráficos 4, 14, 15, 30, 36, 37 e 38, os quais, de maneira geral, confirmam a hipótese do estudo previamente elaborada, como apresenta Fux (1983) o fato de que a dança estabelece um reconhecimento do ritmo intrínseco do indivíduo, gerando uma ligação com o exterior, criando padrões de movimentos que podem ser aproveitados de diferentes maneiras.

Gráfico 4: Ajudar a resolver problemas propostos durante outras atividades

### Ajudar a resolver problemas propostos durante outras atividades

8 respostas

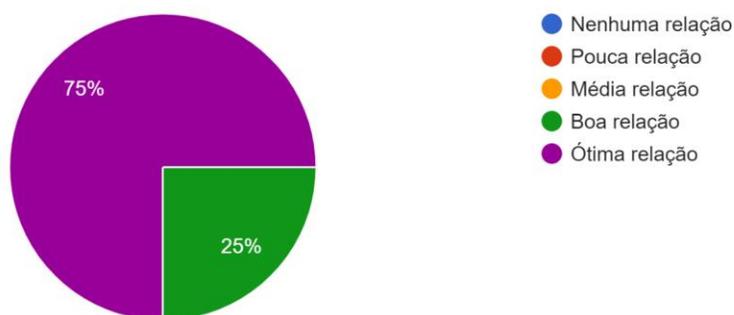


No gráfico 4 são apresentados os resultados referentes aos benefícios percebidos com a participação nas aulas de dança quanto ao reforço das capacidades de resolução de problemas em outras atividades. Foi observado que 62,5% responderam alta relação, 12,5% responderam média relação e 25% responderam pouca relação.

### Gráfico 14: Equilíbrio e controle do corpo

#### Equilíbrio e controle do corpo

8 respostas

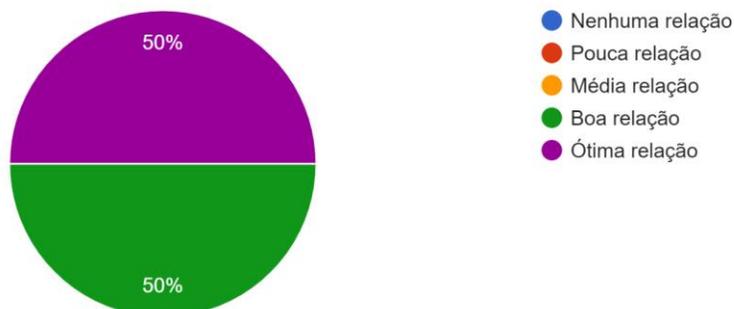


No gráfico 14 são apresentados os resultados referentes à relação da dança com a melhoria da capacidade de equilíbrio e controle do próprio corpo. Foi observado que 75% responderam que existe uma ótima relação e 25% responderam que existe uma boa relação.

### Gráfico 15: Criar padrões de movimentos para as atividades

### Criar padrões de movimentos para as atividades

8 respostas



No gráfico 15 são apresentados os resultados referentes à relação da dança com a melhoria da capacidade de criar padrões de movimentos para as atividades realizadas. Foi observado que 50% responderam que existe uma ótima relação e 50% responderam que existe uma boa relação.

Gráfico 30: Você acredita que a dança é uma ferramenta importante para auxiliar no treinamento do atletismo?

### Você acredita que a dança é uma ferramenta importante para auxiliar no treinamento do atletismo?

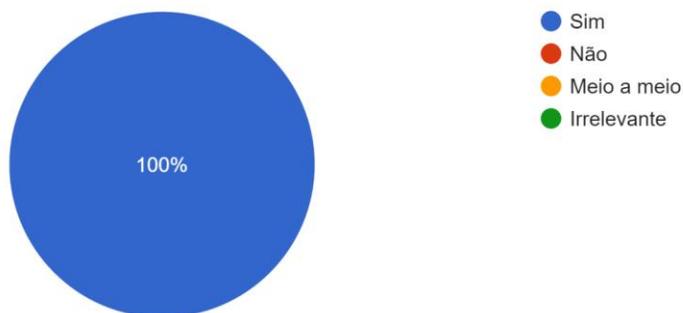
8 respostas



No gráfico 30 são apresentados os resultados referentes à percepção dos alunos acerca da dança ser utilizada como uma ferramenta para auxiliar no treinamento. Foi observado que 100% dos alunos entendem que essa relação possui grande importância.

Gráfico 36: Você considera importante as aulas de dança para alguma melhoria física sua?

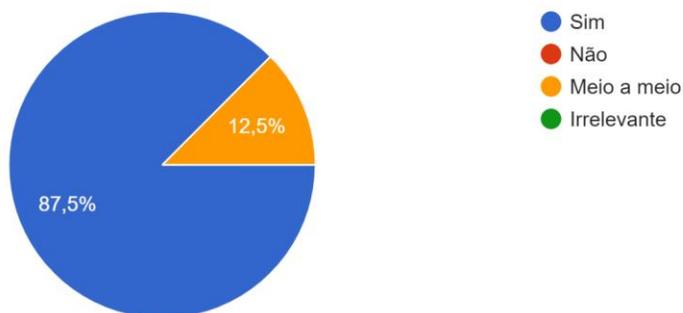
Você considera importante as aulas de dança para alguma melhoria física sua?  
8 respostas



No gráfico 36 são apresentados os resultados referentes ao questionamento acerca da importância das aulas de dança para alguma melhoria física individual. Foi observado que 100% dos alunos responderam que consideram as aulas de dança importantes para obterem algumas melhorias físicas.

Gráfico 37: Você consegue associar o ritmo da dança a alguma atividade do atletismo?

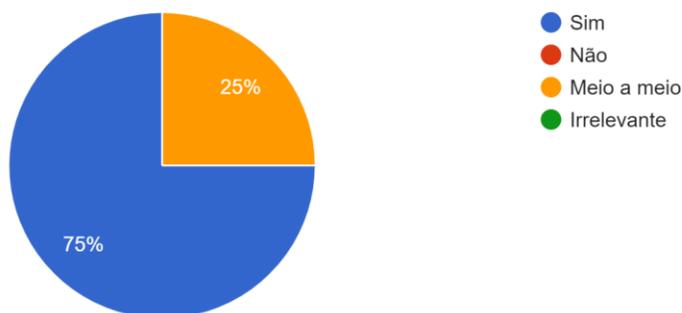
Você consegue associar o ritmo da dança a alguma atividade do atletismo?  
8 respostas



No gráfico 37 são apresentados os resultados referentes à associação do ritmo encontrado nas danças com as atividades realizadas no atletismo. Foi observado que 87,5% dos alunos responderam que conseguem fazer associações entre o ritmo da dança e as atividades do atletismo e 12,5% responderam que conseguem fazer algumas associações apenas.

Gráfico 38: Você percebe alguma relação entre as atividades apresentadas nas aulas de dança e os exercícios feitos durante os treinos de atletismo?

Você percebe alguma relação entre as atividades apresentadas nas aulas de dança e os exercícios feitos durante os treinos de atletismo?  
8 respostas



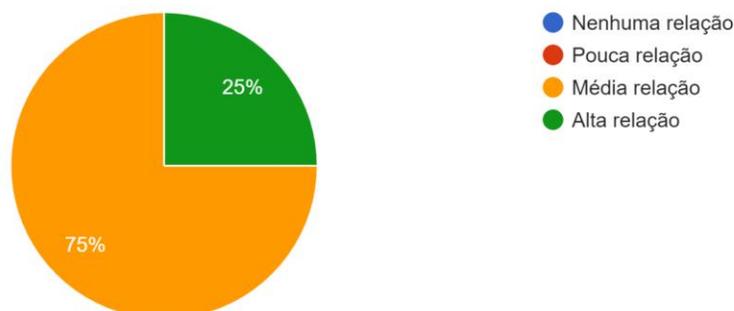
No gráfico 38 são apresentados os resultados referentes à uma possível relação entre as atividades realizadas nas aulas de dança e os exercícios feitos durante os treinos de atletismo. Foi observado que 75% dos alunos responderam que conseguem fazer associações entre ambas atividades e 25% responderam que conseguem associar alguns exercícios, mas não todos.

A utilização da dança em outras atividades, como em jogos, faz com que o praticante seja desafiado a utilizar padrões de movimentos que vão desde os mais simples até os mais complexos, sendo orientados de maneira que o indivíduo consiga explorar uma gama diversa de movimentos, utilizando o corpo como material para realização das atividades e resolução dos problemas apresentados (GALLAHUE; DONNELLY, 2008). As questões presentes nos gráficos citados buscam uma relação entre a dança e outras atividades realizadas pelos participantes, dentre eles podemos destacar o 37, no qual 87,5% (7 respostas) afirmam

Gráfico 1: Reforçar as suas qualidades individuais

### Reforçar as suas qualidades individuais

8 respostas

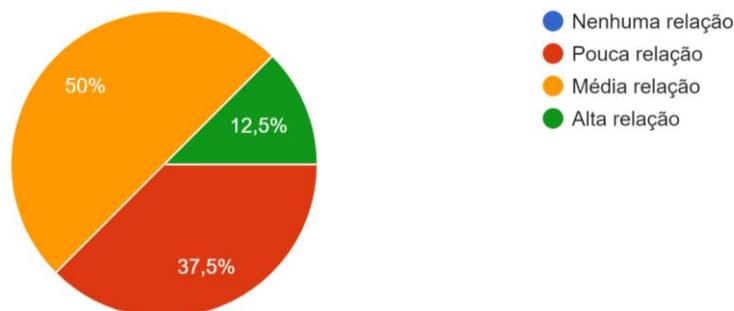


No gráfico 1 são apresentados os resultados referentes aos benefícios percebidos com a participação nas aulas de dança quanto ao reforço das suas qualidades individuais. Foi observado que 25% responderam alta relação e 75% responderam média relação.

### Gráfico 2: Realizar as tarefas propostas com menos esforço

Realizar as tarefas propostas com menos esforço

8 respostas

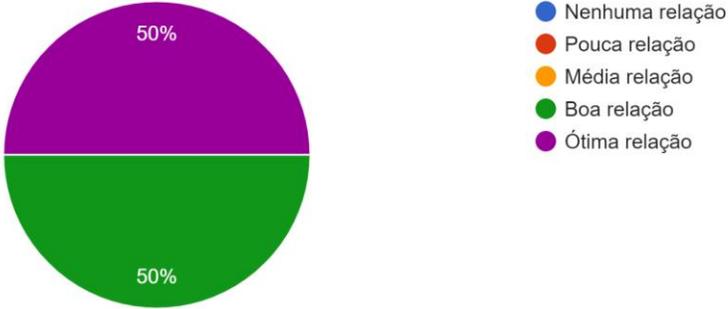


No gráfico 2 são apresentados os resultados referentes ao fato de realizarem as tarefas propostas com menos esforços. Foi observado que 37,5% responderam alta relação, 50% responderam média relação e 12,5% responderam pouca relação.

### Gráfico 13: Mudar de direção mais facilmente

Mudar de direção mais facilmente

8 respostas



No gráfico 13 são apresentados os resultados referentes à relação da dança com a melhoria da capacidade de mudar de direção mais facilmente. Foi observado que 50% responderam que existe uma ótima relação e 50% responderam que existe uma boa relação.

Gráfico 35: Atualmente, você sente alguma melhora na sua coordenação motora, por influência das aulas de dança?

Atualmente, você sente alguma melhora na sua coordenação motora, por influência das aulas de dança?

8 respostas



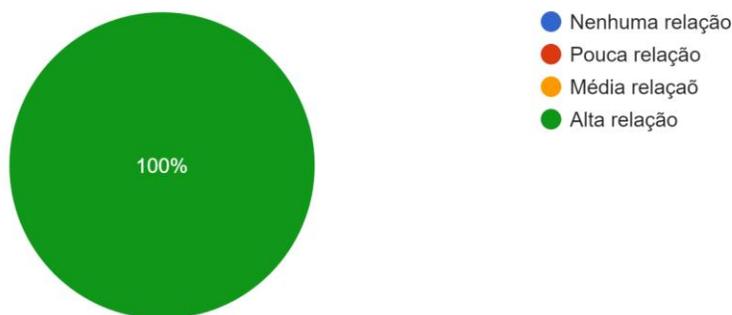
No gráfico 35 são apresentados os resultados referentes a uma possível melhora na coordenação motora dos alunos, tendo a dança como influência. Foi observado que 100% dos alunos responderam que sentiram uma melhora na coordenação motora depois de começarem a participar das aulas de dança.

Dentre os resultados, podemos apresentar aqueles que associam o aprendizado da dança com outros aspectos do cotidiano do indivíduo, nesse caso relacionados às ações da prática do atletismo,

como apresentado nos gráficos 1, 2, 13 e 35, que, segundo Bauer (2014) a dança é um movimento sinestésico, tátil, visual, auditivo, afetivo e motor, que ajuda a estimular diferentes habilidades do indivíduo de maneira generalizada, trabalhando diversos aspectos de dentro para fora. A dança, a musicalidade e o ritmo são considerados importantes ferramentas para auxiliar no desenvolvimento de habilidades fundamentais e especializadas, sendo importante no processo de iniciação de diferentes atividades (DELI; BAKLE; ZACHAPOULOU, 2006; TIBEAU, 2006; ÁVILA; ARAÚJO; NUNOMURA; 2005; DERRI e ZACHAPOULOU, 2001). Avaliando as respostas obtidas é possível perceber que a dança interfere de maneira significativa no processo de aprendizagem motora, sendo uma boa ferramenta para estimular mecanismos de adaptação no corpo dos praticantes, os quais podem ser aplicados em diferentes tarefas realizadas por eles (GALLAHUE e DONNELLY, 2008). O sistema de educação motora de uma criança, nesse sentido atrelado ao processo de iniciação esportiva, apresenta a dança como uma atividade diversificada e adequada que pode ser praticada por qualquer indivíduo, sendo responsável por criar um programa de progressão de dificuldades, com *feedbacks* verbais, positivos ou negativos, que interferem na forma como o aluno realiza a prática (VALENTINI e TOIGO, 2005).

Gráfico 3: Se divertir/distrair

Se divertir/distrair  
8 respostas

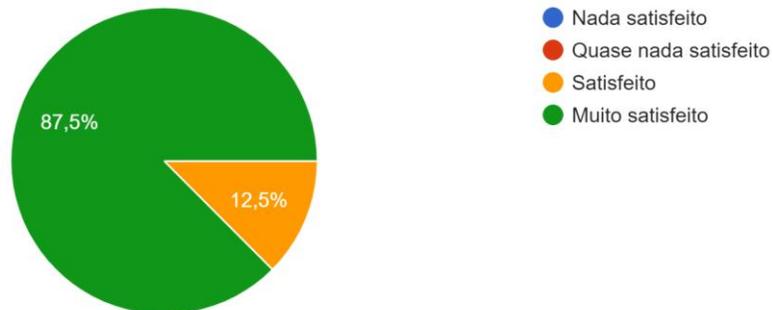


No gráfico 3 são apresentados os resultados que relacionam a relação entre diversão e distração com as aulas dadas. Foi observado que 100% dos alunos responderam que possuem alta relação.

Gráfico 5: As músicas utilizadas

### As músicas utilizadas

8 respostas



No gráfico 5 são apresentados os resultados referentes à satisfação com as músicas utilizadas durante as aulas. Foi observado que 87,5% responderam muito satisfeitos e 12,5% responderam apenas satisfeitos.

Gráfico 8: O local/espço das aulas

### O local/espço das aulas

8 respostas

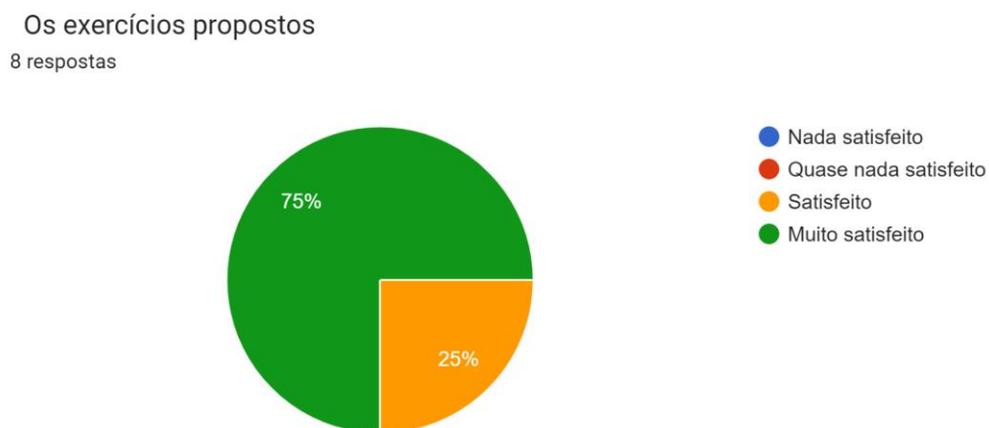


No gráfico 8 são apresentados os resultados referentes à satisfação quanto ao local/espço de realização das aulas. Foi observado que 62,5% responderam muito satisfeitos e 37,5% responderam apenas satisfeitos.

A ludicidade é uma das ferramentas utilizadas para a intervenção no processo de iniciação, durante a análise dos resultados foi perceptível que os fatores “diversão” e “ambiente” são importantes para um melhor incentivo dos participantes (VERDERI, 1998; NANNI, 1995). Com a utilização da dança é possível incorporar diferentes objetivos específicos com o intuito de desenvolver habilidades gerais ou, até mesmo, específicas, como por exemplo, o desenvolvimento de

estruturas rítmicas coordenadas em diferentes partes do corpo, o desenvolvimento de conceitos motores e o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras (HASS, 2003). Os gráficos 3, 5 e 8 exemplificam esse fato, as questões apresentadas neles discutem sobre fatores de atração para a participação nas aulas, sendo um aspecto importante para ressaltar, pois quanto maior a interação com a atividade melhores serão os resultados obtidos, e no processo de iniciação temos uma fase de absorção das informações mais fundamentais para as práticas futuras. A literatura apresenta que as habilidades motoras fundamentais são resultado de diversos fatores, os quais sofrem interações entre si, sendo responsáveis pelo processo de desenvolvimento motor na iniciação, levando em consideração alguns fatores que podem interferir, positiva ou negativamente, no processo, como o contexto do ensino, a motivação, o ambiente e as experiências (CLARCK, 2007; GABBARD, 2000; GALLAHUE; DONNELLY, 2008; HAYWOOD; GETCHELL, 2004; VALENTINI; TOIGO, 2004).

Gráfico 6: Os exercícios propostos

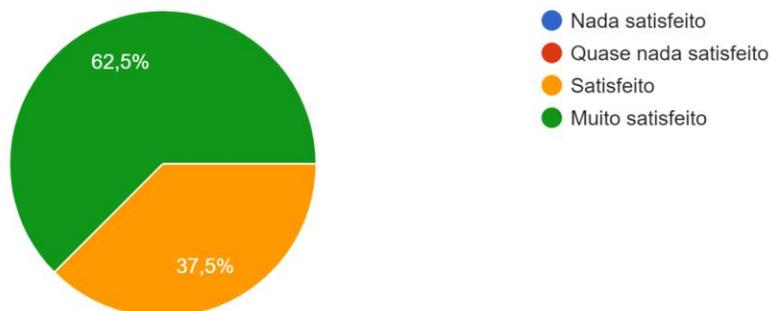


No gráfico 6 são apresentados os resultados referentes à satisfação com os exercícios propostos durante as aulas. Foi observado que 75% responderam muito satisfeitos e 25% responderam apenas satisfeitos.

Gráfico 7: Os passos propostos

### Os passos propostos

8 respostas

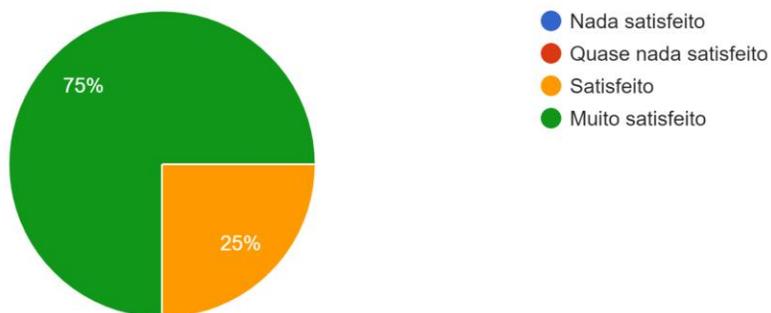


No gráfico 7 são apresentados os resultados referentes à satisfação com passos de dança propostos durante as aulas. Foi observado que 62,5% responderam muito satisfeitos e 37,5% responderam apenas satisfeitos.

### Gráfico 9: A organização das aulas

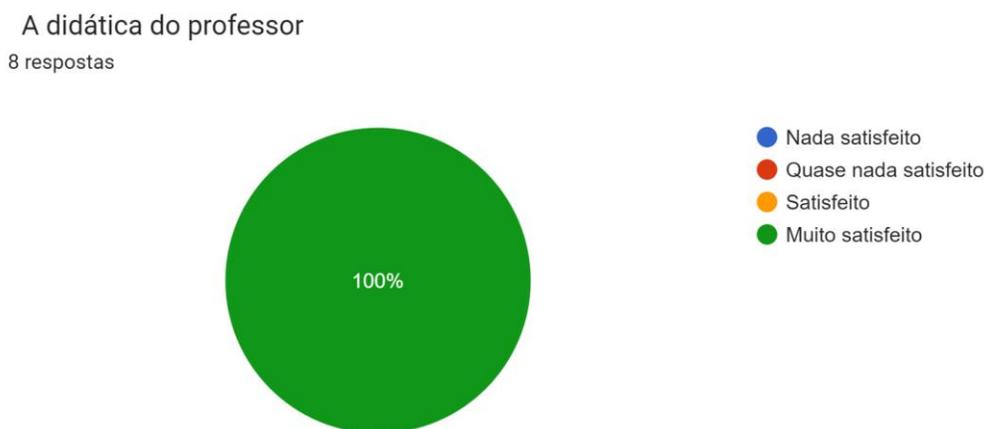
#### A organização das aulas

8 respostas



No gráfico 9 são apresentados os resultados referentes à satisfação com a organização das aulas. Foi observado que 75% responderam muito satisfeitos e 25% responderam apenas satisfeitos.

Gráfico 12: A didática do professor



No gráfico 12 são apresentados os resultados referentes à satisfação com a didática utilizada pelo professor durante as aulas. Foi observado que 100% dos alunos se mostraram muito satisfeitos.

O desenvolvimento de diferentes estratégias pedagógicas é importante para combinar padrões rítmicos de movimentos, com o objetivo de tornar a aprendizagem mais interessante para quem está aprendendo, e mais produtiva para quem está ensinando, somando tudo isso temos uma grande melhora das habilidades das mais simples para as mais complexas (TIBEAU, 2006). É possível observar que os gráficos 6, 7, 9 e 12 abordam sobre a questão da estruturação e implementação das práticas, os quais apresentam, respectivamente: 75% (6 alunos) muito satisfeitos com os exercícios propostos nas aulas e os outros 25% (2 alunos) afirmaram estarem apenas satisfeitos; 62,5% (5 alunos) muito satisfeitos com os passos propostos durante as aulas, enquanto os outros 37,5% (3 alunos) afirmaram estarem apenas satisfeitos; 75% (6 alunos) disseram muito satisfeitos com a forma de organização das aulas, enquanto os outros 25% (2 alunos) responderam estarem apenas satisfeitos.

Ao observar o gráfico 12, o qual aborda sobre a didática do professor durante as aulas, 100% (8 alunos) alegaram estar muito satisfeitos quanto a forma em que a prática era ensinada, sendo esse um ponto importante para entender o porquê de os praticantes se sentirem entusiasmados para participarem da aula e realizarem as tarefas propostas. Gallahue e Ozmun (2011) apresentam que o desenvolvimento motor sofre interferências por diferentes estímulos, somados às experiências e características individuais de cada indivíduo, podendo interferir na velocidade de melhoria de determinadas habilidades físicas. Segundo Gallahue e Donnelly (2008) o repertório motor torna-se mais rico quando as experimentações são organizadas com objetivos e finalidades de aprendizagem

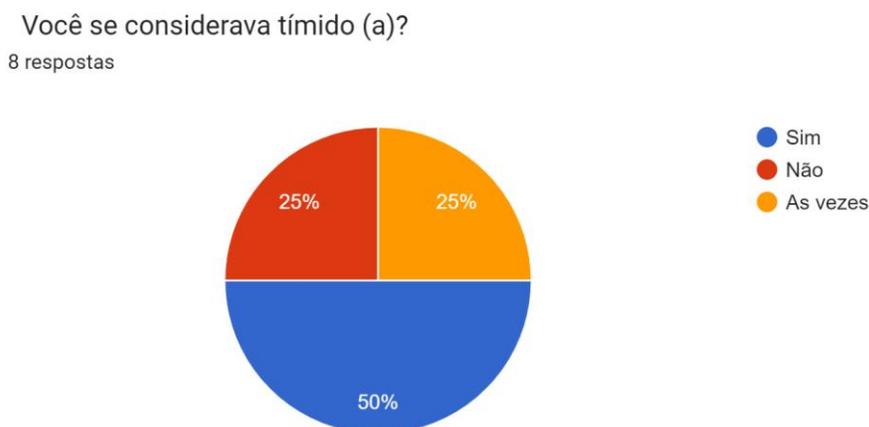
específicos, apresentando um processo de internalização mais eficiente, por isso é importante observar tanto a forma em que o aluno recebe a mensagem, como a forma em que ela é passada.

Outro resultado importante do presente estudo está relacionado a influência da timidez no processo de aprendizagem, que, de acordo com o dicionário Aurélio (2010) a timidez possui relação com o medo, temor e/ou receio que inspira ou incute uma pessoa quando colocada em uma situação de vislumbre de algo que será realizado. A definição também apresenta que a novidade é algo que traz uma sensação de pavor para as pessoas, que tentam não expor suas dificuldades em público, atrapalhando no processo de interação interpessoal com os outros indivíduos que se encontram no mesmo ambiente. Há um pensamento fundamentado que afirma: “tímido é aquele que tem medo, medo de não agradar, medo de não corresponder ao esperado, medo de ser criticado, questionado e humilhado” (ALBISSETTI, 1998, p.11). Existem alguns sintomas fisiológicos que são característicos das pessoas que são tímidas, como rubor, transpiração excessiva, dificuldade de falar em público e seguir um raciocínio lógico e aumento dos batimentos cardíacos (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018). Além desses, também podem ser observados alguns comportamentos característicos, como o diminuído contato visual, baixo volume da voz durante conversas e expressões corporais que buscam se esconder da vista dos outros (AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION, 2018). As questões que se referem a essa temática foram elaboradas pensando em uma possível progressão pré e pós a introdução das aulas de dança, sendo assim, os alunos responderam levando em consideração como eles se sentiam antes de ingressarem no projeto e, até mesmo, nos primeiros dias, e, em seguida, as mesmas perguntas, mas sobre como eles se sentem hoje em dia. Durante a discussão serão relacionados o pré e o pós, com apontamentos na literatura para buscar explicar o porquê de tais mudanças no padrão de respostas.

#### **4º Seção: Adaptado de "O Papel da Timidez no Processo de Aprendizagem (2018)":**

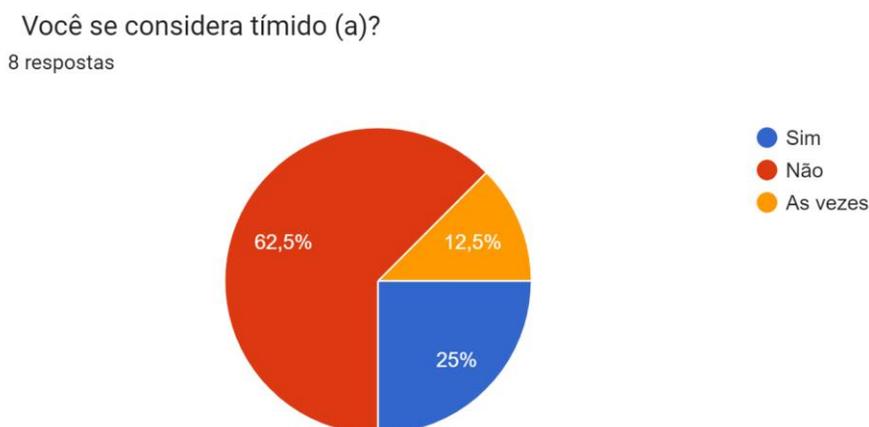
Na seção 4 são apresentados os resultados referentes à autoavaliação dos alunos quanto à relação com a timidez antes de iniciar as aulas de dança e após iniciar.

Gráfico 16: Você se considerava tímido (a)?



No gráfico 16 são apresentados os resultados referentes à percepção dos alunos se eles se consideravam tímidos. Foi observado que 50% responderam que se consideravam tímidos, 25% responderam que não se consideravam e 25% se consideravam as vezes.

Gráfico 23: Você se considera tímido (a)?

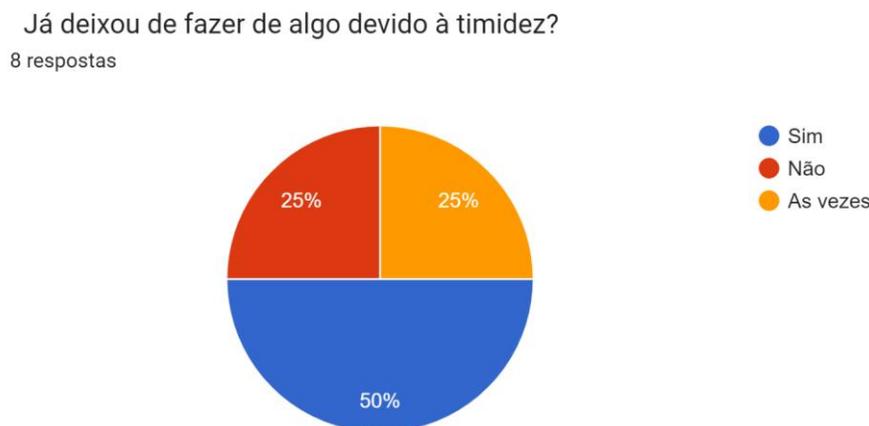


No gráfico 23 são apresentados os resultados referentes à percepção dos alunos se eles ainda se consideram tímidos. Foi observado que 25% responderam que ainda se consideram tímidos, 62,5% responderam que não se consideram e 12,5% se ainda se consideram às vezes.

As questões presentes nos gráficos 16 e 23 buscaram saber se os alunos se entendem como indivíduos tímidos, antes de terem contato com as atividades do CRIA Lavras - Atletismo e após terem esse contato, respectivamente. Dentre as respostas da questão 16, foi observado que 50% (4 alunos)

afirmaram que se consideravam tímidos, 25% (2 alunos) não se consideram tímidos e os outros 25% (2 alunos) se consideravam tímidos “às vezes”, ou seja, em alguns momentos específicos. Uma pessoa se considera tímida quando, na presença de outros, ela se sente constrangida (ZIMBARDO, 2002, p.21). O dicionário de Psicologia de Doron e Parot (1998) afirma que a timidez dificulta o relacionamento interpessoal, interferindo em diversos aspectos da vida da pessoa tímida. Observando o gráfico 23 é possível notar uma mudança na quantidade de respostas “não” e “às vezes”, as quais passaram a representar, respectivamente, 62,5% (5 alunos) e 12,5% (1 aluno), demonstrando que, após a intervenção da dança, um dos adolescentes afirmou que não se sente mais tímido em determinadas situações. A timidez faz com que o indivíduo se isole dos demais, impedindo o processo de socialização, sendo uma característica que envolve diferentes medos de uma pessoa com determinadas situações (ALBISSETTI, 1998). O autor apresenta que para vencer a timidez é necessário que o indivíduo seja tolerante consigo mesmo, sendo esse o primeiro passo e, conseqüentemente, o mais fundamental para vencer esses medos que a pessoa coloca na sua própria cabeça.

Gráfico 18: Já deixou de fazer algo devido à timidez?

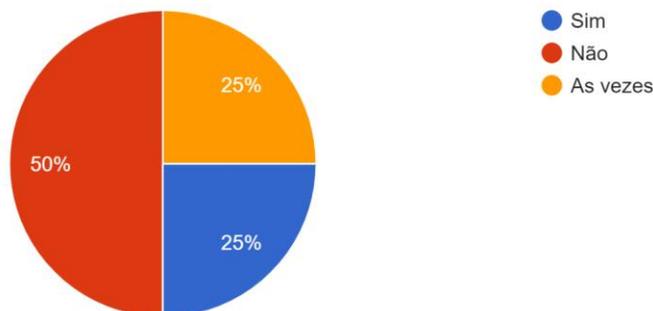


No gráfico 18 são apresentados os resultados referentes ao questionamento se os alunos já deixaram de realizar atividades pela timidez. Foi observado que 50% responderam que já deixaram de fazer algo, 25% responderam que não deixaram de fazer algo e 25% deixaram as vezes.

Gráfico 25: Deixa de fazer algo devido à timidez?

Deixa de fazer de algo devido à timidez?

8 respostas

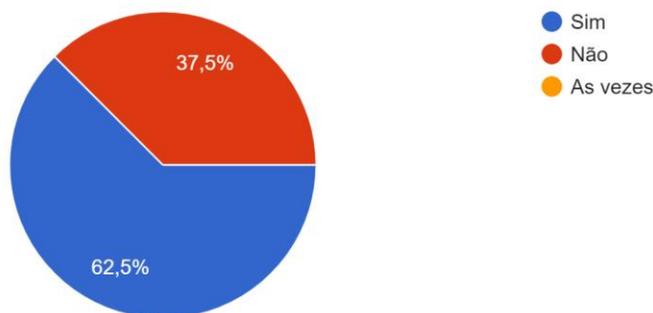


No gráfico 25 são apresentados os resultados referentes ao questionamento se os alunos ainda deixam de fazer algo devido à timidez. Foi observado que 25% responderam que ainda deixam de fazer algumas atividades pela timidez, 50% responderam que não deixam de fazer algo pela timidez e 25% deixam de fazer às vezes.

Gráfico 20: Você sentia alguma dificuldade de fazer os exercícios quando estava sendo observado (a)?

Você sentia alguma dificuldade de fazer os exercícios quando estava sendo observado (a)?

8 respostas

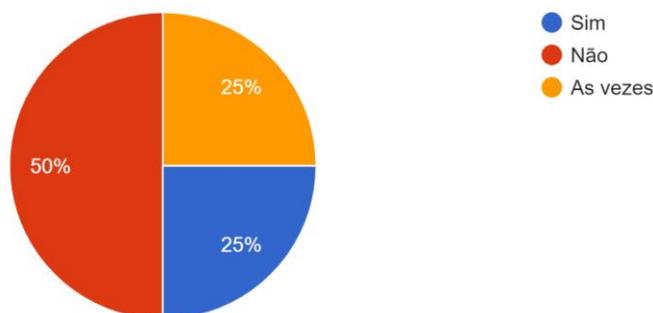


No gráfico 20 são apresentados os resultados referentes às dificuldades dos alunos de realizarem os exercícios enquanto estavam sendo observados. Foi observado que 62,5% responderam que tinham dificuldade de fazer os exercícios sendo observados e 37,5% responderam que não tinham dificuldades.

Gráfico 27: Você sente alguma dificuldade de fazer os exercícios quando está sendo observado (a)?

Você sente alguma dificuldade de fazer os exercícios quando está sendo observado (a)?

8 respostas



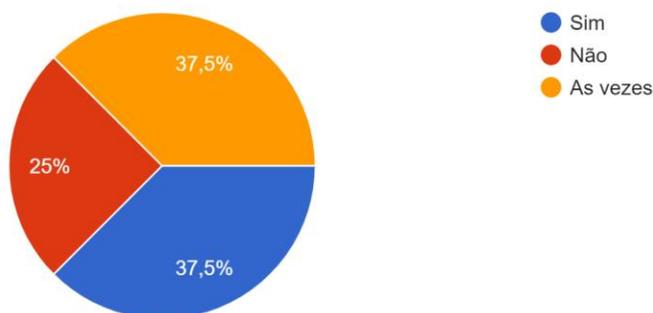
No gráfico 27 são apresentados os resultados referentes à percepção dos alunos se eles ainda sentem dificuldade de fazer os exercícios quando estão sendo observados. Foi observado que 25% responderam que ainda sentem dificuldades de executar tarefas enquanto são observados, 50% responderam que não sentem dificuldades e 25% ainda sentem dificuldades às vezes.

Os gráficos 18, 20, 25 e 27 abordaram a temática que relaciona a interferência da timidez na realização das atividades propostas durante as aulas. A questão 18 teve 50% (4 alunos) das respostas afirmando que já deixaram de fazer por conta da timidez, 25% (2 alunos) nunca deixaram de fazer algo por timidez e os últimos 25% (2 alunos) disseram que “às vezes” deixavam de fazer coisas pela timidez. A questão 20 teve 62,5% (5 alunos) afirmando que sentiam dificuldades em realizar determinados exercícios quando estavam sendo observados, os outros 37,5% (3 alunos) apontaram que não tinham problemas com a observação de outras pessoas. O processo de construção do conhecimento se dá a partir da interação de todas as partes envolvidas no processo, sendo o aluno e o professor as fundamentais, além de ter o ambiente e as outras pessoas que o compõem como ferramentas indispensáveis para um bom desenvolvimento, fazendo com que, dessa forma, o indivíduo que esteja aprendendo se sinta mais confortável quando o coletivo trabalhe em conjunto, objetivando melhorias e não expondo ninguém de maneira que atrapalhe o ensino (VYGOTSKY, 1991). Estudos demonstram que no processo de desenvolvimento e aprendizagem a interação social é uma etapa de grande importância no processo de adquirir novas habilidades, físicas ou psíquicas, pois a partir da utilização dos signos, como a linguagem, ocorrem mudanças qualitativas no processo (KOHL, 1997). O gráfico 25 manteve o padrão de respostas encontradas na questão 18, mesmo depois da intervenção, os alunos não mudaram sua percepção de como a timidez interfere na realização das atividades. O gráfico 27 apresenta uma mudança significativa no resultado das respostas, com 50% (4 alunos) afirmando que não sentem dificuldades de realizar atividades enquanto são observados,

25% (2 alunos) disseram que sentem dificuldades “às vezes”, e 25% (2 alunos) ainda sentem dificuldades, sendo esse último resultado significativo, pois demonstra que a intervenção interferiu positivamente no relacionamento dos alunos tanto com as aulas, quanto com os colegas. As atividades físicas representam dois ambientes divergentes para pessoas tímidas: um deles tem relação com as interações sociais criadas na realização das atividades, criando entre os participantes uma competição, a qual pode resultar em rivalidade, exclusão e criar um ambiente hostil, fazendo com que as pessoas se afastem cada vez mais das atividades; o outro tem relação com o acolhimento que existe entre as partes, pois o meio desportivo pode desenvolver relações amigáveis e saudáveis, fazendo com que os praticantes entendam as individualidades de cada um e respeitem as diversidades existentes (HAUGEN et al., 2013). A competência social possui relação sobre como o indivíduo se vê perante a realização de determinadas atividades em um contexto social, ela se relaciona com a autoestima de uma pessoa, pois quando essa é elevada a execução das atividades se torna menos complexa e o meio social possui pouca ou nenhuma interação em como as práticas são executadas, sendo essa uma das barreiras mais encontradas pelos adolescentes enquanto realizam atividades físicas (ROBBINS et al., 2009).

Gráfico 17: Quando você tinha alguma dúvida durante as aulas costumava pedir ajuda?

Quando você tinha alguma dúvida durante as aulas costumava pedir ajuda?  
8 respostas

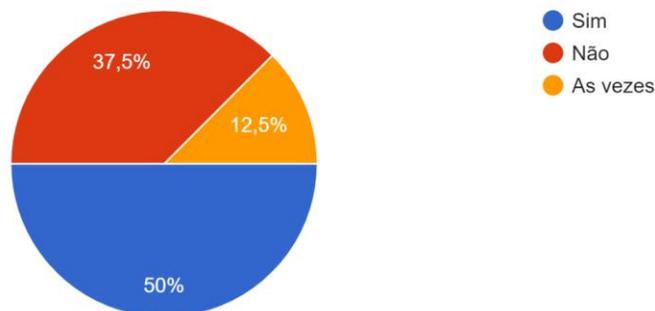


No gráfico 17 são apresentados os resultados referentes às dúvidas dos alunos durante as aulas e se existia algo que os impedia de pedir ajuda. Foi observado que 37,5% responderam que se tinham dúvidas pediam ajuda, 25% responderam que não pediam ajuda e 37,5% responderam que pediam ajuda às vezes apenas.

Gráfico 24: Quando você tem alguma dúvida durante as aulas costuma pedir ajuda?

Quando você tem alguma dúvida durante as aulas costuma pedir ajuda?

8 respostas

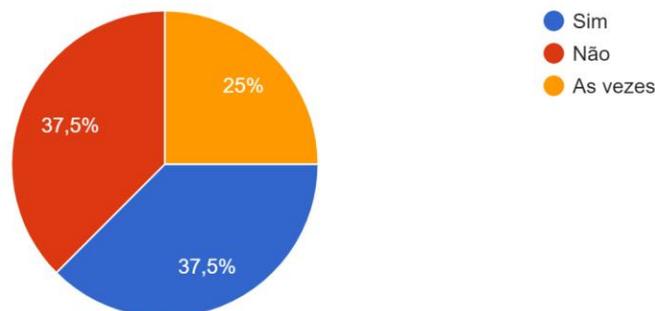


No gráfico 24 são apresentados os resultados referentes às retiradas de dúvidas pelos alunos durante as aulas. Foi observado que 50% responderam que costumam pedir ajuda em caso de dúvidas, 37,5% responderam que ainda não pedem ajuda e 12,5% pedem ajuda às vezes.

Gráfico 19: Você sentia alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades?

Você sentia alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades?

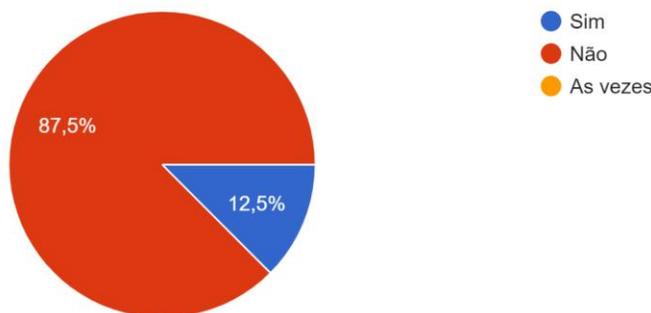
8 respostas



No gráfico 19 são apresentados os resultados referentes à dificuldade de falar em público sobre assuntos relacionados às atividades executadas. Foi observado que 37,5% responderam que tinham certa dificuldade de falar em público, 37,5% responderam que não tinham dificuldade e 25% tinham dificuldades às vezes.

Gráfico 26: Você sente alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades?

Você sente alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades?  
8 respostas



No gráfico 26 são apresentados os resultados referentes à dificuldade dos alunos de falarem em público sobre algo relacionado às atividades. Foi observado que 87,5% responderam que não sentem dificuldades quando precisam falar em público sobre as atividades e 12,5% responderam que ainda sentem dificuldades de falar em público.

As questões presentes nos gráficos 17, 19, 24 e 26 indagaram sobre a interação entre aluno e professor, relacionadas com a qualidade das informações que foram passadas e como foram recebidas. O gráfico 17 apresenta que 37,5% (3 alunos) costumavam pedir ajuda quando tinham alguma dúvida na realização dos movimentos, outros 37,5% (3 alunos) tiravam dúvidas “às vezes”, enquanto que 25% (2 alunos) nunca tiravam suas dúvidas durante as aulas. O gráfico 19 apresenta que 37,5% (3 alunos) sentiam dificuldades de falar em público sobre algo relacionado às atividades, outros 37,5% (3 alunos) não sentiam nenhuma dificuldade e 25% (2 alunos) afirmaram que sentiam dificuldades “às vezes”. Associando os resultados obtidos nos gráficos 17 e 19 podemos ver uma relação “falar em público” e “tirar duvidas”, demonstrando que a primeira interfere diretamente na segunda, já que as respostas foram as mesmas para todos os alunos em ambos questionamentos. A inibição de informações se origina a partir das experiências adotadas pelas crianças e/ou adolescentes durante o processo de aprendizado e, até mesmo, na relação com suas vivências diárias, sendo essas experiências responsáveis por influenciar na timidez de uma pessoa (CRAWFORD e TAYLOR, 2000). Aqueles que são tímidos, na maioria das vezes, não buscam ajuda para solucionar problemas, isso se dá devido ao fato de que eles sentem medo de se expressar em público e do constrangimento que isso pode vir a causar (CRAWFORD e TAYLOR, 2000). Silva (2010) afirmou que, em geral, essas pessoas tímidas não têm uma boa relação social, fazendo poucas amizades, dado sua dificuldade de interagir com outras pessoas, isso faz com que ela não peça ajuda nem mesmo para

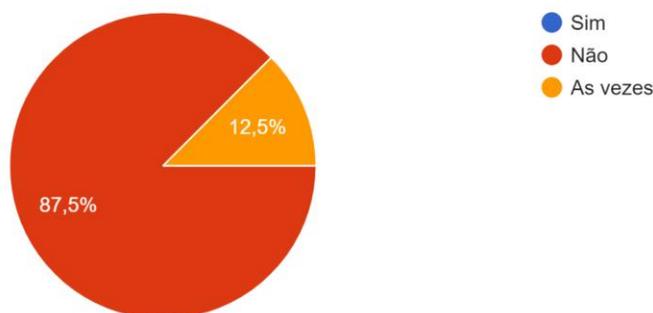
aqueles que estão mais próximos. No gráfico 24 tivemos alterações em todas as respostas dadas, 50% (4 alunos) afirmaram que pedem ajuda quando tem alguma dúvida na execução dos exercícios, 12,5% (1 aluno) pede ajuda em situações específicas, enquanto 37,5% (3 alunos) não pedem ajuda, nessa última questão foi observado um aumento de uma resposta para aqueles que não pedem ajuda. No gráfico 26 é observado que 87,5% (5 alunos) afirmaram não sentirem dificuldades de falar em público sobre algo relacionado às atividades, enquanto que 12,5% (1 aluno) afirmou que ainda sente dificuldades.

Analisando os gráficos 24 e 26 é observado que 7 alunos não se sentem desconfortáveis ao falar sobre as atividades em público, mas, em contrapartida, 3 alunos não pedem ajuda quando possuem alguma dúvida, botando em prova que o medo de se expor ainda interfere significativamente no processo de aprendizagem dos alunos. A fobia social possui sintomas muito semelhantes aos da timidez, sendo uma característica psicológica que dificulta a relação social, impossibilitando ou dificultando que o indivíduo seja capaz de se expressar em público, participar de atividades que utilizem a oratória como ferramenta principal e fazer tarefas enquanto são observados por outras pessoas (ECHEBURÚA, 1997).

Gráfico 21: Você sentia que o ambiente das aulas te causava algum desconforto?

Você sentia que o ambiente das aulas te causava algum desconforto?

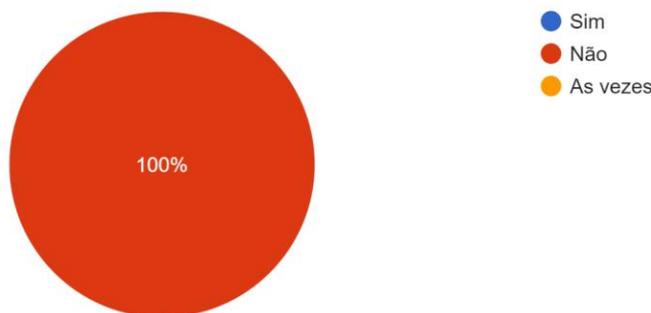
8 respostas



No gráfico 21 são apresentados os resultados referentes à percepção dos alunos quanto ao ambiente, se o local das aulas causava a eles algum tipo de desconforto. Foi observado que 87,5% responderam que o ambiente não causava nenhum tipo de desconforto e 12,5% responderam que se sentiam desconfortáveis às vezes.

Gráfico 28: Você sente que o ambiente das aulas te causa algum desconforto?

Você sente que o ambiente das aulas te causa algum desconforto?  
8 respostas



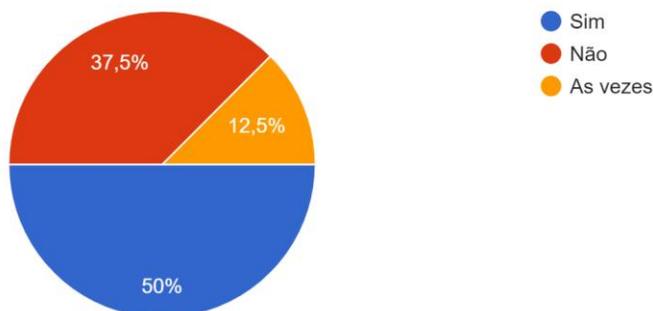
No gráfico 28 são apresentados os resultados referentes ao ambiente de realização das aulas, se ele causava algum tipo de desconforto nos alunos. Foi observado que 100% dos alunos responderam que não se sentem desconfortáveis no ambiente de realização das atividades.

As questões 21 e 28 relacionam a questão do aprendizado com o ambiente em que os alunos estavam inseridos. O gráfico 21 aponta que 87,5% (7 alunos) não sentiam nenhum tipo de desconforto com o ambiente das aulas, e 12,5% (1 aluno) sentia desconforto em algumas situações. O ambiente pode provocar diferentes sensações nas pessoas, podendo interferir positiva ou negativamente na forma que elas realizam determinadas tarefas, no caso de pessoas com sintomas da timidez realizar atividades que buscam socializar podem ter uma dificuldade maior de realização (ZIMBARDO, 2002). O autor também apresenta que existem tipos de timidez, como a crônica, que impedem total ou parcialmente a relação interpessoal com pessoas que não conhecem, além de apresentar também aqueles que são tímidos em ocasiões específicas, que dependendo do momento a timidez pode atrapalhar no processo de aprendizagem e execução das tarefas. O gráfico 28 apresenta que 100% (8 alunos) das respostas afirmam que o ambiente não causa nenhum tipo de desconforto, demonstrando que eles se sentem confortáveis uns com os outros, com o ambiente e com o professor, podendo esse ser um dos pontos significativos que influenciam na melhoria das habilidades motoras dos participantes.

Gráfico 22: Você tinha medo de errar?

Você tinha medo de errar?

8 respostas

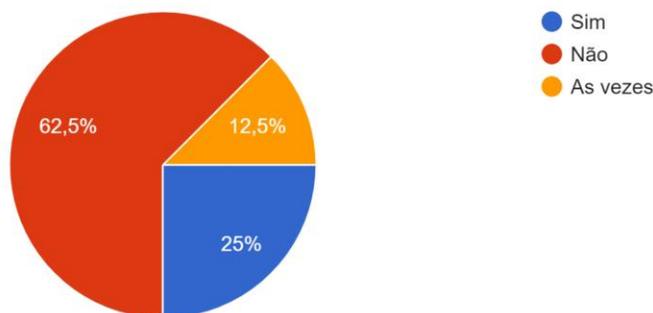


No gráfico 22 são apresentados os resultados referentes ao medo dos alunos de errarem os exercícios propostos. Foi observado que 50% responderam que possuíam medo de errar as atividades, 37,5% responderam que não tinham medo de errar e 25% tinham medo às vezes.

Gráfico 29: Você tem medo de errar?

Você tem medo de errar?

8 respostas



No gráfico 29 são apresentados os resultados referentes ao medo de errar durante a realização das atividades. Foi observado que 62,5% dos alunos responderam que não sentem medo de errar enquanto fazem os exercícios, 25% ainda sentem medo de errar e 12,5% sentem medo às vezes, em algumas situações.

As questões 22 e 29 questionaram sobre a interferência do medo de errar na realização das tarefas. No gráfico 22 temos 50% (4 alunos) afirmando que possuíam sim medo de errar, 37,5% (3

alunos) não tinham e 12,5% (1 aluno) tinha em alguns momentos. A timidez interfere de maneira significativa na forma em que os indivíduos realizam as atividades esportivas, agindo na autoestima das pessoas, criando em seu interior o medo da exposição e de errar a execução das tarefas exigidas (HAUGEN et al., 2013). As atividades desportivas se enquadram no âmbito de interação social, por isso, para algumas pessoas, elas podem ser hostis para pessoas com pouca autoconfiança, dessa forma o ambiente pode desencorajar o praticante, pois ele teria medo de realizar as atividades exigidas e ser ridicularizado pelas outras pessoas (HAUGEN et al., 2013). No gráfico 29 é apresentado que 62,5% (5 alunos) afirmam não terem medo de errar, 1,5% (1 aluno) tem medo em alguns momentos e 25% (2 alunos) ainda apresentam medo de errar nas atividades propostas. Stein e colaboradores (2007) afirmam que adolescente fisicamente ativos apresentam menos problemas relacionados à timidez e questões que envolvem o isolamento social, demonstrando que a prática de atividades físicas tem impacto significativo na autopercepção e, conseqüentemente, na autoestima, fazendo com que os indivíduos se sintam mais seguros na realização dos exercícios, reduzindo o medo de errar diante dos outros. De acordo com Weinberg e Gould (2017) para uma boa adesão dos jovens em programas de atividades físicas devem ser oferecidas atividades prazerosas, que incentivem a interação social, de forma acolhedora e espontânea, fazendo com que os indivíduos criem a sensação de pertencimento ao grupo. As atividades devem ser escolhidas levando em consideração diferentes aspectos, sendo sempre primordial considerar o fator “adesão”, pois assim aos exercícios serão planejados para atrair a atenção da maior quantidade possível de pessoas durante as aulas, criando eventos com uma baixa possibilidade de erros grotescos, os quais podem criar nos participantes a sensação de frustração e redução da autoestima (WEINBERG e GOULD, 2017).

Apesar dos efeitos positivos da dança na iniciação ao atletismo, podemos destacar como limitação do presente estudo o baixo número de participantes devido uma evasão dos participantes, por diversos motivos, já que o projeto CRIA Lavras Atletismo dispõe de múltiplas atividades. O questionário foi aplicado em dezembro de 2022, isso ocasionou uma redução significativa no número de amostras, diminuindo a quantidade de respostas que poderiam modificar alguns resultados do estudo.

## **7. CONCLUSÃO**

O estudo foi realizado com o intuito de entender se a dança seria uma boa inserção no processo de iniciação esportiva, dadas suas características lúdicas e todo o aporte motor que ela influencia no seu praticante, além das características sociais que ela é capaz de desenvolver nos indivíduos. Após analisar a literatura e as respostas obtidas no questionário aplicado foi possível

concluir que sim, a dança pode ser utilizada como ferramenta auxiliar no processo de iniciação ao atletismo, por apresentar influências positivas na aquisição de habilidades motoras, como o ritmo e a coordenação, além de interferir qualitativamente em diferentes aspectos sociais dos praticantes.

## 8. REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Mário de. Dicionário Musical Brasileiro. Rio de Janeiro: Itatiaia, 1999.
- ALMEIDA, Jomar Kaczmarek de. **A MÚSICA COMO AUXÍLIO NO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS**. 2013. 20 f. Monografia (Especialização) - Curso de Educação Física, Departamento Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijui, Santa Rosa, 2013.
- ALMEIDA, Thiago do Nascimento Santana de; RIBEIRO, Stéfani Maria; BATISTA, Larissa Domingues. **A INFLUÊNCIA DO RITMO MUSICAL NA APRENDIZAGEM ESPORTIVA**. Curso de Educação Física, Faculdades Integradas de Botucatu - UNIFAC, São Paulo.
- ANJOS, Isabelle de Vasconcellos Corrêa dos; FERRARO, Alexandre Archanjo. **A INFLUÊNCIA DA DANÇA EDUCATIVA NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS**. 2017. Curso de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.
- ARTAXO, I. e MONTEIRO, G. A. Ritmo e movimento. Editora Phorte, 2000.
- BARBANTI, V. O que é esporte?. Revista Brasileira de atividade física e saúde, 2006.
- BAUER, Vanessa Gabrielle. **DIFICULDADES NA APRENDIZAGEM: a dança como auxílio no cotidiano da criança**. 2014. Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, Santa Rosa, 2014.
- BURATTI, Jéssica Reis; SOUZA, Nayara Christine; GORLA, José Irineu. **COORDENAÇÃO MOTORA: instrumentos de medidas e avaliação**. Campinas: Fef/Unicamp, 2020.
- BRANDT, Alisson Tiago. Barreiras da timidez sobre a prática de atividade física. 2019. 26 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências (Campus de Rio Claro), 2019.
- BRENNAND, E. G. G. e VASCONCELOS, G. C. O Conceito de potencial múltiplo da inteligência de Howard.
- DANTAS, T. Música do rock ao sertanejo. Brasil, 2002. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/artes/musica.htm>>. Acesso em: 02 set. de 2021.
- EDUCAÇÃO BÁSICA: NOVAS PERSPECTIVAS NO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. Belo Horizonte: Poisson, 2020.
- FALSARELLA, A. P., AMORIM, D. B. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças e adolescentes. Conexões, v. 6, p. 306-317, 2008.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, Jonh C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Ed. Phorte, 2005.

GARDNER, H. *Estruturas da Mente - A teoria das inteligências múltiplas. 1ª ed., Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.*

Gorla JI, Araújo PF, Rodrigues JL, Pereira VR. O teste KTK em estudos da coordenação motora. *Conexões*. 2003;1:29-38.

HARROW, A. J. Taxionomia do Domínio Psicomotor. Rio de Janeiro. Globo, 1983

KISHIMOTO, T. M. Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação. 14. ed. São Paulo: Cortez, 2011.

LABAN, Rudolf. Dança Educativa Moderna. São Paulo: Editora Ôcone, 1990.

LE BOULCH, J. O desenvolvimento psicomotor: do nascimento aos 6 anos. 7 ed. Porto Alegre: Artmed, 1982.

LIMA, Lais. Atividades rítmicas – folclore. In: Terrazul, 2007.

LOPES, V.P. et al. Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2003, v. 3, n.1. Disponível em: [www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/artigos...3.../1.5.investigacao.pdf](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos...3.../1.5.investigacao.pdf) Acesso em: 16 de set. de 2021.

NEGRINE, A. Educação psicomotora: a lateralidade e a orientação espacial. Porto Alegre: Pallotti, 1986.

PAVLOVIC, B. Ginástica aeróbica: uma nova cultura física. Rio de Janeiro: Sprint, 1987. 171 p. PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física (1997).

REBELO, C. P. S. A Importância da Dança, enquanto terapia, na Inclusão de Crianças com Paralisia Cerebral. 2014. 164 f. Tese de Mestrado em Ciências da Educação na Especialidade de Educação Especial: Domínio Cognitivo e Motor, Escola Superior de Educação João de Deus, Lisboa. 2014.

REGO, T.C. VYGOTSKY: Uma perspectiva histórico-cultural da educação. 14ª edição. Petrópolis-RJ: Editora Vozes, 2002.

SANTO, L.P.E.; FERNANDES, C.T.; MACIEL, C.M.L.A.; FILHO, A.D.R. As contribuições da dança no desempenho motor de crianças da educação infantil.

Schilling, F., & Kiphard, E. J. *Körperkoordinationstest für kinder, KTK*. Weinheim: Beltz Test GmbH, 1974.

SERAFIM, Giordano. **PROPOSTA DE TESTES FÍSICOS PARA DESCOBERTA DE POSSÍVEIS TALENTOS NO ATLETISMO**. 2011. 73 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Unesc, Criciúma, 2011.

SILVA, Christyan Giulliano de Lara Souza; ANDRIEU, Bernard; NÓBREGA, Terezinha Petrócia da. A PSICOCINÉTICA DE JEAN LE BOULCH E O CONHECIMENTO DO CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA. **Movimento (Esefid/Ufrgs)**, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 1041, 30 set. 2018. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.85386>.

TIBEAU, C. C. P. M. Motricidade e música: aspectos relevantes das atividades rítmicas como conteúdo da Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v. 1, n. 2, jun. 2006

TUBINO, Manoel José Gomes. *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo*. 3.ed. Rio de Janeiro. Editora Shape. 2003, 462p.

ULRICH, D. *The test of Gross motor development*. 2 ed. Austin: Prod- Ed, 2000.

VALIN, Priscila Carneiro et al. Redução de Estresse pelo Alongamento: a VALIN, Priscila Carneiro et al. Redução de Estresse pelo Alongamento: a Preferência Musical Pode 20 Influenciar? Universidade Estadual Paulista.

VERDERI, E. B. L. P. *Dança na escola*. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2000.

WOSIEN, B. *Dança: um caminho para a totalidade*. São Paulo: Trion, 2000.

## 9. ANEXO 1: QUESTIONÁRIO



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS

### A utilização da dança como ferramenta lúdica no processo de iniciação ao atletismo

Essa é uma pesquisa que faz parte do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Peço que leia atentamente as perguntas e responda de acordo com suas percepções, vale ressaltar que não existe resposta certa ou errada.

**Seção sem título**

Nome completo

.....

Idade

.....

Sexo

Masculino

Feminino

**Adaptado de Comprido, A. (2013):**  
Assinale com um a alternativa que você acredita que mais se relaciona com o que foi aprendido nas aulas de dança

Benefícios percebidos com a participação nas aulas:

Reforçar as suas qualidades individuais \*

Nenhuma relação

Pouca relação

Média relação

Alta relação

Realizar as tarefas propostas com menos esforço \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Alta relação

Se divertir/distrair \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Alta relação

Ajudar a resolver problemas propostos durante outras atividades \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Alta relação

Satisfação com a participação nas aulas

As músicas utilizadas \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito

Os exercícios propostos \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

Os passos propostos

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

O local/espço das aulas \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

A organização das aulas \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

Os exercicios individuais \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

Os exercicios em grupo \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

A didática do professor \*

- Nada satisfeito
- Quase nada satisfeito
- Satisfeito
- Muito satisfeito

**Adaptado de "Auto Avaliação de Dança de Physical and health education (2008)":**

Assinale as alternativas de acordo com suas percepções individuais durante e a após as aulas de dança

Mudar de direção mais facilmente \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Boa relação
- Ótima relação

Equilíbrio e controle do corpo \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Boa relação
- Ótima relação

Criar padrões de movimentos para as atividades \*

- Nenhuma relação
- Pouca relação
- Média relação
- Boa relação

**Adaptado de "O Papel da Timidez no Processo de Aprendizagem (2018)":**

Assinale as alternativas de acordo com sua percepção sobre a timidez e se ela tem alguma influência nas atividades que você realiza. A primeira parte deve ser respondida levando em consideração suas primeiras aulas e, até mesmo, antes de participar do projeto, já a segunda parte você deve responder de acordo com suas percepções atuais, depois de ingressar no projeto e participar das atividades.

Como você se sentia?

Você se considerava tímido (a)? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Quando você tinha alguma dúvida durante as aulas costumava pedir ajuda? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Já deixou de fazer de algo devido à timidez? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sentia alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sentia alguma dificuldade de fazer os exercícios quando estava sendo observado (a)? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sentia que o ambiente das aulas te causava algum desconforto? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você tinha medo de errar? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Como você se sente agora?

Você se considera tímido (a)? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Quando você tem alguma dúvida durante as aulas costuma pedir ajuda? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Deixa de fazer de algo devido à timidez? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sente alguma dificuldade de falar em público, sobre algo relacionado às atividades? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sente alguma dificuldade de fazer os exercícios quando está sendo observado (a)? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você sente que o ambiente das aulas te causa algum desconforto? \*

- Sim
- Não
- As vezes

Você tem medo de errar? \*

- Sim
- Não
- As vezes

### Relação entre a dança e o atletismo

Assinale o questionário analisando a possível relação que você consegue estabelecer entre os ensinamentos aprendidos nas aulas de dança e o treinamento do atletismo

Você acredita que a dança é uma ferramenta importante para auxiliar no treinamento do atletismo? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Nas primeiras aulas você sentia alguma dificuldade em entender o ritmo dos passos? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Levando em consideração a questão anterior, você percebeu alguma melhoria com o passar do tempo nas aulas? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Você acredita que tinha uma boa coordenação motora? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Nas primeiras aulas você sentia que sua coordenação motora te prejudicava na execução das coreografias? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Atualmente, você sente alguma melhora na sua coordenação motora, por influência das aulas de dança? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Você considera importante as aulas de dança para alguma melhoria física sua? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Você consegue associar o ritmo da dança a alguma atividade do atletismo? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Você percebe alguma relação entre as atividades apresentadas nas aulas de dança e os exercícios feitos durante os treinos de atletismo? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Você percebe alguma relação entre as atividades apresentadas nas aulas de dança e os exercícios feitos durante os treinos de atletismo? \*

- Sim
- Não
- Meio a meio
- Irrelevante

Muito obrigado pela sua participação!!!

Enviar

Limpar formulário