



PERCEPÇÃO RÍTMICA DE ALUNOS PRATICANTES DE AULAS DE RITMOS E DANÇA.

Suzanny Vivian Mendes Santos¹⁵⁵

suzannymeendes@gmail.com

Lionela da Silva Côrrea¹⁵⁶

lionela@ufam.edu.br

Evandro Jorge Souza Ribeiro Cabo Verde³

caboverde@ufam.edu.br

A dança tem um forte caráter sociabilizador e motivador, seja em par ou sozinho, idoso ou criança, homem ou mulher, dançando todos se sentem bem. É uma prática que nos desperta sentimentos e desenvolve capacidades inimagináveis. (HASS; LEAL, 2006). As aulas de ritmos assim como a dança, é uma atividade bastante procurada atualmente, por promover um melhor condicionamento físico, com exercícios próprios do treino cardiovascular misturado com diferentes ritmos. Os passos das danças ensinadas são fáceis de acompanhar e proporcionam uma série de benefícios para o corpo que vão desde a perda de peso até a prevenção de doenças cardíacas, além da melhoria da estética, qualidade de vida, saúde, socialização, diminuição do estresse, lazer e bem-estar psicológico. (FERREIRA, 2014; MOURA et al, 2007). A música auxilia nos movimentos coordenativos da atividade, através de suas informações temporais, mas, além disso, todo tipo de sinais visuais e auditivos transmitidos pelo professor no momento da aula podem contribuir para a excelência da sessão. Atualmente as músicas para sessões são produzidas exclusivamente para esse fim com especificidades sonoras como batimentos por minuto (bpm) diferentes para cada modalidade (ARTAXO; MONTEIRO, 2007; HOPF; MOURA, 2011). Além disso, segundo Hohler (1989 *apud* MIRANDA; GODELI, 2002) esse tipo de atividade exige movimentos sincronizados e percepção rítmica, isso porque a regulação do movimento pela música, ou sincronização, vem do fato que o homem reage aos impulsos sonoros organizados ritmicamente, seja através de atividades psíquicas ou físicas, já que a estrutura do ritmo é próxima aos processos fisiológicos básicos e tipo de personalidade. A função facilitadora da música sobre a performance do movimento está ligada a esta influência, pois a união entre a audição e a movimentação pode ser feita mais facilmente com a ajuda de uma estrutura musical adequada. Quando isto ocorre, os indivíduos atingem um automatismo mais rápido no domínio do movimento, acompanhado da sensação de leveza e relaxamento. O ritmo é algo incondicional na vida do ser humano, é responsável por diversas funções no nosso sistema, tanto através de influências externas como internas, além de ser uma qualidade de vida, é visto por diversos autores de modo diferente que varia de energia vital até tudo que está em movimento. O ritmo vai além disso, possibilitando uma melhor compreensão não somente na área da dança, mas na vida social do indivíduo, assim se tornando mais eficaz. O objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção rítmica de pessoas praticantes de aulas de ritmo e dança. Os participantes da pesquisa foram alunos das turmas de dança e ritmo do Programa de Dança, Atividades Circenses e Ginástica – PRODAGIN. O instrumento utilizado para avaliar a percepção rítmica dos sujeitos foi o “teste de tempo”, de Johnson & Nelson, que tem como variáveis principais o tempo e o movimento (GOBBI; VILLAR; ZAGO, 2005). O teste consiste em caminhar em um ritmo de

¹⁵⁵Universidade Federal do Amazonas (UFAM).

¹⁵⁶Universidade Federal do Amazonas (UFAM) – Orientadora de PIBIC.

³Universidade Federal do Amazonas (UFAM).



passadas igual ao ritmo imposto por um metrônomo. O teste acontece da seguinte maneira: são colocadas três cadências diferentes (64, 120 e 184 batimentos por minuto – bpm) no metrônomo, o avaliado escuta o som (em uma das cadências) durante 10 segundos e logo em seguida realiza a passada (em que são contados), também por 10 segundos, no mesmo ritmo do metrônomo, mas sem o auxílio do mesmo, ou seja, deverá reproduzir as passadas o ritmo que ouviu anteriormente. Este procedimento se repete nas três cadências do metrônomo. Esse teste foi filmado e a partir da avaliação da percepção rítmica, os resultados apontaram que os participantes tiveram melhor aproveitamento no ritmo mais lento (64 – bpm), em que 2 foram classificados como bom e 11 como excelente. Em relação ao batimento moderado (120 – bpm) 5 regulares, 3 bons, 2 excelentes, 2 fracos e 1 muito fraco. Em relação ao batimento mais acelerado (184 – bpm) 9 foram classificados como muito fraco, 1 fraco, 1 regular e 1 bom. É por meio de padrões rítmicos que nossas experiências sensoriais se iniciam, através dos ritmos endógenos que integram os ritmos de maior frequência como, por exemplo, os batimentos cardíacos, ritmos respiratórios que variam de ritmos acelerados até ritmos mais lentos. A partir dos resultados percebe-se que os sujeitos possuem mais dificuldades nos ritmos mais acelerados, ou seja, quanto mais rápido o ritmo, maior as chances de desvios nas cadências. Essas dificuldades rítmicas, segundo Artaxo e Monteiro (2007), acontecem devido ao indivíduo não conseguir estabelecer comunicações rápidas entre o cérebro que percebe e analisa o ritmo ouvido e o corpo que o executa. Esse fato pode decorrer também, segundo os autores, pela de falta de concentração, falta de vontade, dificuldade de memorização, falta de confiança em si, debilidade muscular, timidez. Dessa forma vemos a necessidade de se trabalhar, com o grupo estudado, as cadências mais aceleradas. O ensino-aprendizagem é essencial para o desenvolvimento humano, pois têm a importância tanto na dança quanto para as diversas áreas. É observando durante o processo de ensino que alguns alunos não conseguiram atingir os objetivos propostos, entretanto é o momento de redirecionar ações para que as metas de aprendizagem sejam atingidas. Contudo, a percepção vem mediante não somente as aulas, como também do cotidiano do aluno. Compreendemos as atividades rítmicas como complemento da dança em que damos importâncias aos movimentos e técnicas, além de atribuir uma melhora significativa nas habilidades motoras, expressão corporal e consciência de seu corpo.

Palavra-Chave: Dança; Percepção Rítmica; Atividade Física.

Referências

ARTAXO, I.; MONTEIRO, G. A. **Ritmo e movimento:** teoria e prática. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2007.

FERREIRA, J.; **Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de zumba fitness.** 112 f. 2014. Dissertação (Mestrado em atividade física e saúde) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2014.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A. S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2005.

HASS.I.J; LEAL.A.N. O Significado da Dança na Terceira Idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, p. 64-71, 2006.

HOPF, A. C. O; MOURA, J. A. R. **Abordagem metodológica da ginástica de academia.** Blumenau: Nova letra, 2011.

MIRANDA, M. L. J.; GODELI, M. R. C. S. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Revista. Paulista de. Educação. Física.**, v. 16, n. 1, p. 86-99, 2002.

MOURA, N. L.; A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 3, p. 103-118, 2007.