

INTERNATIONAL
SEMINAR

SPORT AND SCIENCE 2025

10-12 de ABRIL

LIVRO DE ATAS



Seminário Internacional Desporto e Ciência 2025

Comissão Organizadora

Rui Trindade, Helder Lopes, Élvio Gouveia, Catarina Fernando, Ana Luísa Correia, Ricardo Alves, Hélio Antunes, Cíntia França, João G. Saldanha, Francisco Teixeira, João Martins, Francisco Santos.

Comissão Científica

Élvio Gouveia, Helder Lopes, Rui Ornelas, Duarte Freitas, Catarina Fernando, Jorge Soares, Ana Rodrigues, Ricardo Alves, Hélio Antunes.

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2025

ISBN: 978-989-9230-11-8

Coordenação da Edição: Hélio Antunes, Rui Ornelas, Helder Lopes, Catarina Fernando, Ana Rodrigues, Ana Luísa Correia, Cíntia França & Élvio Gouveia.

Editor: Universidade da Madeira
2025 – Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

Danças Tradicionais no Contexto Escolar: Uma abordagem Pedagógica e Motora

Joana Abreu^{1,2}, Adérito Nóbrega², Ricardo Alves¹

¹Universidade da Madeira (UMa) – Departamento de Educação Física e Desporto

²Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Joana Abreu, joana.abreu2002@hotmail.com

Resumo:

As Atividades Rítmicas e Expressivas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento cognitivo, social e cultural, motor e artístico dos alunos (da Silva, & Brito, 2016). Embora esteja comprovado que são diversos os benefícios que se alcança através da aplicação das Atividades Rítmicas e Expressivas nas aulas de Educação Física, são muitos os professores que identificam desafios para a implementação das Atividades Rítmicas e Expressivas nas suas aulas, seja devido à falta de formação específica ou à dificuldade que encontram para estruturar a aprendizagem de uma forma progressiva e motivadora. Este trabalho tem como objetivo facilitar a abordagem das Atividades Rítmicas e Expressivas, mais especificamente as Danças Tradicionais, nas aulas de Educação Física, proporcionando assim estratégias didáticas, sejam elas para o ensino básico e/ou secundário. A recolha e seleção das diversas coreografias a serem trabalhadas e desenvolvidas ao longo do instrumento foi realizada com base nos manuais da disciplina de Educação Física desenvolvidos para o ensino básico e para o ensino secundário. O instrumento desenvolvido apresenta detalhadamente e progressivamente os diversos passos das danças, a sequência coreográfica e por fim a demonstração do resultado final para as diversas coreografias selecionadas para os diferentes níveis de ensino. São

ainda apresentados alguns jogos que podem vir a complementar a aplicação das Atividades Rítmicas e Expressivas nas aulas de Educação Física, tornando assim as aulas mais dinâmicas e motivadoras para os alunos. Este é um instrumento que visa colmatar as dificuldades que são identificadas por vezes pelos professores a quando da aplicação das Atividades Rítmicas e Expressivas, tentando assim que, com recurso a meios visuais e tecnológicos seja possível aplicar as Danças Tradicionais de uma forma mais acessível e eficiente promovendo assim uma maior adesão por parte dos alunos.

Palavras-chave: Atividades Rítmicas e Expressivas, Danças Tradicionais, Educação Física, Ensino.

Abstract:

Rhythmic and Expressive Activities play a fundamental role in students' cognitive, social, cultural, motor and artistic development (da Silva, & Brito, 2016). Although it has been proven that there are many benefits to be gained from applying Rhythmic and Expressive Activities in Physical Education classes, many teachers identify challenges in implementing Rhythmic and Expressive Activities in their classes, either due to a lack of specific training or the difficulty they encounter in structuring learning in a progressive and motivating way. This work aims to facilitate the approach to Rhythmic and Expressive Activities, more specifically Traditional Dances, in Physical Education classes, thus providing didactic strategies, whether for primary and/or secondary education. The collection and selection of the various choreographies to be worked on and developed throughout the tool was based on the Physical Education textbooks developed for primary and secondary schools. The tool developed presents in detail and progressively the various steps of the dances, the choreographic sequence and finally

the demonstration of the final result for the various choreographies selected for the different levels of education. Some games are also presented that can complement the application of Rhythmic and Expressive Activities in Physical Education classes, thus making the lessons more dynamic and motivating for the students. This is an instrument that aims to overcome the difficulties that are sometimes identified by teachers when applying Rhythmic and Expressive Activities, thus trying to make it possible to apply Traditional Dances in a more accessible and efficient way using visual and technological means, thus promoting greater adherence on the part of the students.

Keywords: Rhythmic and Expressive Activities, Traditional Dances, Physical Education, Teaching.

1. Introdução

As Atividades Rítmicas e Expressivas são vistas muitas vezes como movimentos que utilizamos no nosso dia-a-dia. Para Laban (1984), estes movimentos caracterizam-se por serem naturais, simples e acessíveis a todos, onde se destaca a espontaneidade do indivíduo, ou em alguns casos do aluno.

Segundo Laban (1984), a dança quando utilizada em contexto educativo permite o desenvolvimento total do aluno, pois desenvolve as capacidades motoras essenciais e a criatividade dos alunos.

Valente-dos-Santos, J. et al. (2021), afirma que as diversas danças tradicionais têm origem nas civilizações e culturas antigas, sendo estas as expressões do povo que foram sendo preservadas e adaptadas ao longo do tempo. O mesmo autor subdivide-as ainda em: Danças Folclóricas, que se caracterizam por ser danças de cerimónia dramáticas e com um significado religioso e origem nas sociedades primitivas; Danças Populares, que se caracterizam por ser danças realizadas para passatempo dos cidadãos e divertimento; e por fim as Danças Popularizadas, que se caracterizam por ser danças de salão, muitas das vezes de origem estrangeira e que sofreram adaptações para serem adotadas pelos locais.

Para Batalha (2004), as ARE desenvolvem as seguintes características: estética, criatividade, capacidade de comunicação e pensamento crítico dos alunos. Além destes benefícios, Correia et al. (2018), identifica ainda que as ARE potenciam o desenvolvimento do controlo motor e coordenação de movimentos, melhorias nas capacidades cognitivas, físicas e socio-emocionais, na interação social e redução da timidez.

Quando consultamos as Aprendizagens Essenciais para os diversos ciclos de ensino, em todos eles é possível identificar a presença das ARE, pois, segundo Correia et al. (2018) são determinantes no processo formativo e significativo para os alunos.

Na perspetiva de Da Silva, A. B., Viana, J. B. dos R. (2016) os benefícios da dança podem ser também divididos em categorias, tais como Motores, visto que se caracteriza por um movimento corporal através do qual é desenvolvida harmonia e organização temporal com recurso ao ritmo, permitindo assim que os alunos percecionem os próprios movimentos; Sociais e Culturais, visto que o aluno é obrigado através da dança a respeitar o outro, como também desenvolve solidariedade, dignidade e os relacionamentos interpessoais; Cognitivos, pois o aluno realiza uma contagem ao som da música permitindo coordenar os passos corretamente, o que leva a uma constante concentração; e por fim Artísticos, pois a dança permite desenvolver sensibilidade à linguagem e códigos que são transmitidos através das diversas interpretações, estando sempre presente um olhar crítico e preceptivo para cada mensagem que é transmitida,

Embora sejam diversos os benefícios já comprovados que derivam da aplicação das ARE nas aulas de educação física, são ainda diversos os professores que apresentam resistência quanto à aplicação desta matéria de ensino (Rosado, 2007). São ainda alguns professores que demonstram dificuldades na aplicação destas matérias, como também em motivar os seus alunos de forma a atingirem os conteúdos previstos no Programa Nacional de Educação Física tendo em conta o nível dos alunos presente nas Aprendizagens Essenciais (Brito et al., 2016).

Escobar (2005) refere que a dança/ARE são um meio que a Educação Física utiliza para desenvolver diversas capacidades, pois utilizam o movimento e recorrem a elementos rítmicos expressão e forma. O mesmo autor refere ainda que são desenvolvidas capacidades além das corporais e mentais, pois a utilização da música auxilia na elaboração do pensamento, receção auditiva, consciência rítmica e compreensão intelectual da música.

2. Objetivos

Os objetivos principais deste artigo passam por verificar quais as principais metodologias e desafios que os professores de educação física encontram na leção das Atividades Rítmicas e Expressivas, e desenvolver um instrumento didático que auxilie os professores na leção das suas aulas no que diz respeito às danças tradicionais.

Assim sendo, definiu-se como objetivos específicos compreender qual o foco que é dado às ARE na formação dos docentes, se estes costumam lecionar as ARE nas suas aulas, quais os motivos que os levam a não lecionar, quais as dificuldades que encontram na leção das ARE, quais os estilos de ensino que costuma aplicar na leção das ARE, e qual a motivação dos alunos na leção das ARE. Por fim, desenvolver um instrumento didático que possa combater as dificuldades encontradas pelos docentes na leção das ARE nas suas aulas de Educação Física.

3. Metodologia

3.1. Amostra:

A amostra do presente estudo é composta por dez professores, sendo cinco do sexo feminino e cinco do sexo masculino, com idades compreendidas entre os trinta anos e os cinquenta e seis anos. De realçar que a amostra se encontra toda a lecionar na mesma escola básica e secundária da Região Autónoma da Madeira no ano letivo 2024/2025.

3.2. Instrumento de recolha de dados:

A recolha dos dados que fundamentam a criação do instrumento pedagógico foi realizada através da aplicação de um questionário *Google Forms* aos professores que compõem a amostra.

3.3. Tratamento dos resultados:

O tratamento dos resultados e análise estatística foi realizada com recurso ao programa *Excel*, tendo sempre em conta que as diversas perguntas apresentavam opções de resposta, e em algumas estava ainda presente a opção em que o inquirido podia dar a sua própria resposta.

4. Apresentação e discussão dos Resultados

Os resultados que se seguem, e discussão dos mesmos, vai ao encontro das respostas obtidas dos inquiridos.

Inicialmente pretendeu-se compreender qual a relevância das ARE na formação dos docentes, seja a nível académico como externo. Assim sendo, é possível comprovar que cinquenta por cento dos inquiridos tiveram formação específica sobre as ARE ao longo da formação académica, como também cinquenta por cento tiveram formação específica após terem se formado.

Após compreender que formação os docentes possuem em relação com as ARE, analisou-se se os mesmos costumam lecioná-las nas suas aulas, sendo que da amostra foi possível compreender que noventa por cento tem esse costume, e dez por cento identifica que não. A esses dez por cento que identificam não ter o costume de lecionar as ARE, foi ainda possível compreender que o mesmo afirma não lecionar pois não se trata de uma matéria de ensino essencial, além de que o mesmo diz necessitar de formação mais contínua sobre a temática para conseguir lecionar esta matéria nas suas aulas.

Quanto comparamos a perspetiva destes dez por cento dos alunos com o Programa Nacional de Educação Física, ou as Aprendizagens Essenciais desde o primeiro ciclo ao ensino secundário, é possível compreender que não são compatíveis, pois as ARE são uma matéria nuclear e obrigatória para todos os alunos letivos, o que demonstra que nem todos os ciclos de ensino tendem a realizar.

Na grande maioria, é reduzido o número médio de aulas despendidas para a leção das ARE nas aulas de educação física. Com base na amostra do estudo, é possível compreender que a maioria despende entre quatro a cinco aulas para a leção desta temática, sendo que as matérias mais lecionadas são as Danças Tradicionais Portuguesas, seguidas das Danças Sociais, e por fim a Aeróbica (gráfico 1).

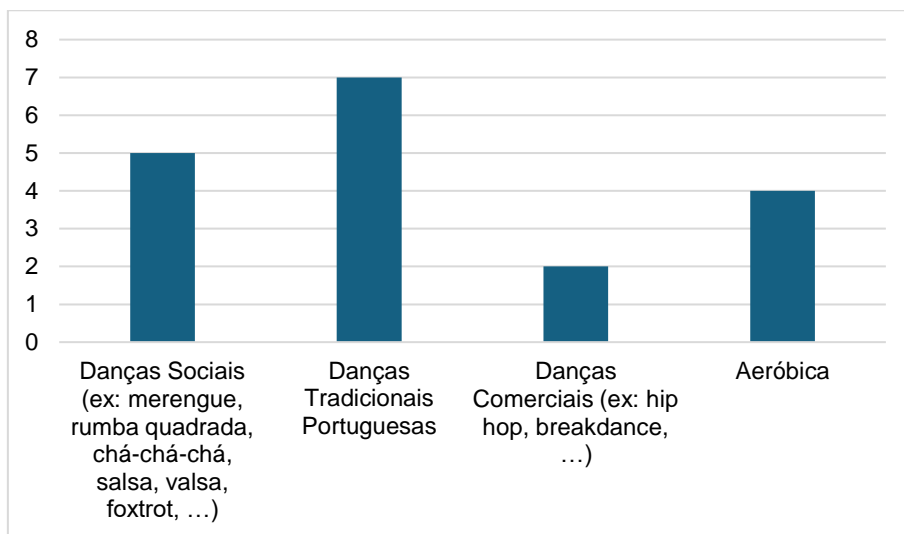


Gráfico 1 - Que tipo de ARE - Dança é que costuma lecionar?

Para os professores que responderam que costuma lecionar as ARE nas suas aulas, tentamos ainda compreender se estes costumam apresentar dificuldades na leção das mesmas, sendo que sessenta e seis vírgula sete afirmou que não, e trinta e três vírgula três afirmou que sim. Aos que responderam que sim, questionamos ainda quais as principais dificuldades sentidas, onde obtivemos como respostas a dificuldade em motivar a turma, a formação insuficiente e a falta de motivação, como é possível observar no gráfico 2.

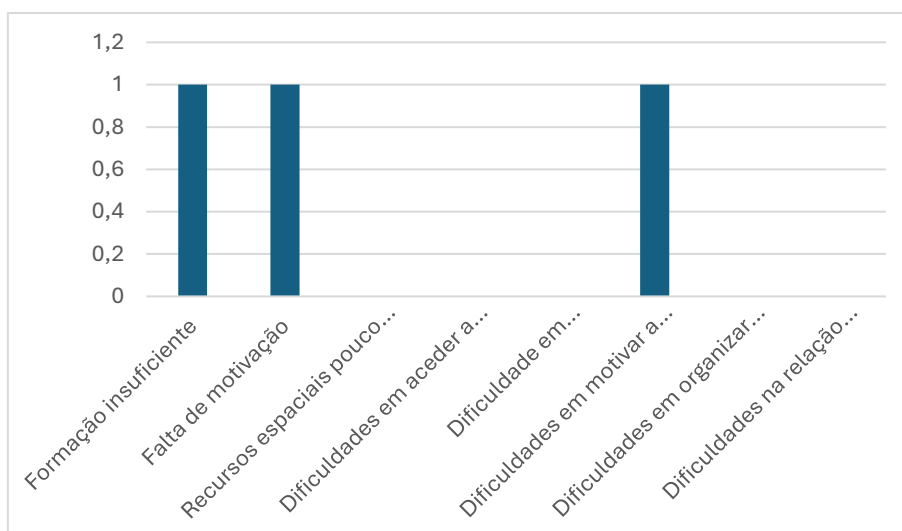


Gráfico 2 - Quais as dificuldades que sentiu?

Estas dificuldades vão ao encontro com o que é descrito por Rosado (2007) na revisão, sendo que o mesmo identifica estas dificuldades apresentadas pelos docentes no que diz respeito à lecionação das ARE nas aulas de educação física.

Na grande maioria dos docentes que responderam ao inquérito, os estilos de ensino predominantemente utilizados são o estilo de Tarefa, sendo que os professores atribuem as tarefas específicas para os alunos realizarem, como também o estilo de Imitação, em que o professor realiza o movimento e o aluno reproduz, sendo que ambos os estilos apresentam uma percentagem de trinta e três vírgula três. Por fim temos vinte e dois vírgula dois por cento que referem utilizar o estilo de comando, em que o professor apenas comanda oralmente o movimento, e por último onze vírgula um por cento que refere utilizar o estilo de descoberta guiada, em que o professor fornece pistas e orienta os alunos para que estes sejam conduzidos até ao objetivo de ensino.

Além dos estilos de ensino, pretendeu-se ainda compreender quais as estratégias utilizadas na lecionação das ARE, sendo que a principal passa por recorrer à utilização de novas tecnologias, tais como vídeos tutoriais ou *Just Dance*. Com base nestas estratégias foi ainda questionado aos docentes se os seus alunos se encontravam motivados para as aulas, onde metade das respostas identifica que sim.

Aqueles que identificam que os seus alunos não estão motivados, apresentam como motivos a dificuldade que estes têm em realizar os movimentos de forma correta, e o facto de sentirem vergonha em dançar.

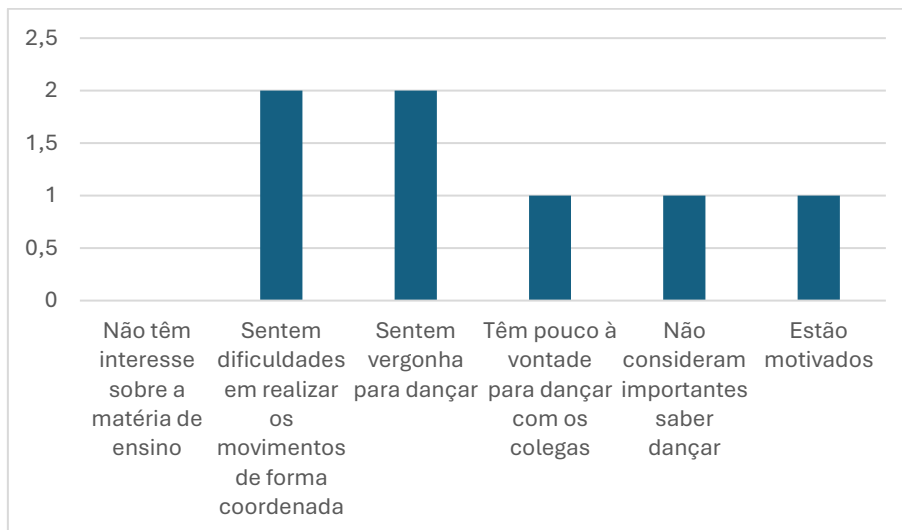


Gráfico 3 - Indique-nos, do seu ponto de vista, quais considera ser os motivos

Por fim, os docentes foram ainda questionados de que forma consideram ser possível ajudar os alunos para que estes fiquem mais motivados, sendo que as respostas mais votadas passaram por utilizar músicas atuais e do gosto dos alunos, propondo coreografias mais dinâmicas e adaptadas aos interesses da turma e por fim incorporando a tecnologia (ex: vídeos tutoriais, apps de dança, etc...), além de outras opções seleccionadas ainda pelos professores que podem ser analisadas no gráfico 4.

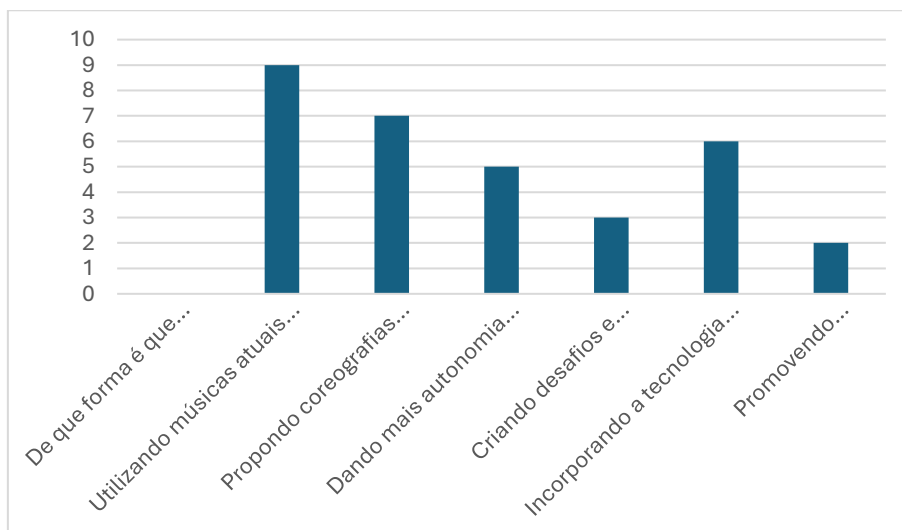


Gráfico 4 - De que forma é que considera que pode ajudar os seus alunos a estarem mais motivados para as ARE

Estas são respostas que vão ao encontro do que é apresentado na revisão, e fundamentam a criação do instrumento pedagógico a seguir apresentado.

4.1. Instrumento Pedagógico para a lecionação das Danças Tradicionais:

Tendo em conta os diversos resultados obtidos, que vão ao encontro com o que é apresentado na introdução, justifica-se a criação do instrumento pedagógico para a lecionação das Danças Tradicionais nas aulas de Educação Física.

O instrumento é estruturado de forma a que possa ser apresentado um breve enquadramento teórico, com a história da dança, os tipos de dança, os benefícios da dança e a sua importância pedagógica. Para auxiliar a lecionação das aulas, e tornar as ARE mais dinâmicas e interativas para os alunos, são ainda propostos alguns jogos e atividades didáticas para aplicar nas aulas. Por fim, são apresentadas as danças tradicionais, sendo que estas são divididas pelos diferentes grupos de ensino, sejam elas comuns ao ensino básico e secundário, ou aquelas apenas direcionadas para o ensino básico e as do ensino secundário.

Para cada dança, é descrita a sua estrutura básica, os diversos passos básicos, a sequência coreográfica e por fim a coreografia completa realizada por um grupo folclórico. Na estrutura básica da dança, é apresentada a sua origem cultural e histórica, as zonas geográficas onde maioritariamente é realizada, e a forma predominante da dança. Os passos básicos, são apresentados um a um, sendo que para cada passo posteriormente à descrição dos mesmos, é apresentada a realização apenas do passo pretendido ao som da música, para que seja possível ensinar os diversos passos aos alunos com o recurso ao som e ao vídeo. Após a realização dos diversos passos, é apresentada a sequência coreográfica apenas com o recurso a imagens, para só posteriormente ser reproduzida a coreografia completa ao som do vídeo.

A leção das ARE, mais especificamente das Danças Tradicionais, com recurso a este instrumento didático, permite retirar o foco no professor e na sua execução, quando este apresenta dificuldades e receios quanto à mesma, sendo que a descrição e reprodução dos diversos passos são executados por grupos folclóricos.

O instrumento, também permite àqueles professores que recorrem à utilização de novas tecnologias na leção das ARE possuírem um novo instrumento para aplicarem nas suas aulas, tentando assim, que os mesmos fiquem mais motivados para a aplicação destas tecnologias.

O instrumento didático desenvolvido, foi ainda utilizado na ação individual, sendo que foi possível comprovar a facilidade na aplicação do mesmo para lecionar uma dança tradicional, sendo que a demonstração dos diversos passos era feita com o recurso ao vídeo, a execução dos passos ao som da música fracionada era mais simples pois esta já se encontrava ao cortes, como no fim a execução final da coreografia estava sempre acompanhada do vídeo para que aqueles que apresentavam dificuldades em decorar os passos tinham sempre o vídeo ao qual podiam recorrer.

Por fim, é ainda proposto a aplicação do instrumento com uma estratégia diferente, em que o mesmo é facultado aos alunos, e estes divididos por grupos aprendem a sua coreografia e posteriormente apresentam aos restantes alunos.

5. Considerações Finais

Com base na revisão, e nos resultados que são recolhidos e apresentados, é possível compreender a necessidade de se adaptar as metodologias e instrumentos utilizados na aplicação das ARE nas aulas de Educação Física.

O instrumento pedagógico desenvolvido tem este propósito, vir auxiliar e resolver um problema levantado pelos docentes, utilizando a tecnologia como a principal estratégia para inovar o ensino destas matérias nas aulas.

Além de motivar mais os alunos para as aulas, tem também como objetivo ajudar aqueles professores que têm dificuldades no ensino destas matérias, ou não possuem formação suficiente para que estes se sintam à vontade para lecioná-las, sendo que a realização dos movimentos é demonstrada com o recurso aos vídeos técnicos dos grupos de folclore, e os alunos apenas realizam o que se observa no vídeo.

Por fim, é ainda proposta uma aplicação diferente para as Danças Tradicionais, sendo que o instrumento pode ser entregue aos alunos, e estes divididos em grupos aprendem e treinam a dança que selecionaram e posteriormente apresentam aos restantes alunos, tornando-os assim mais autónomos.

Posto isto, a matéria das ARE continua a ser algo que apresenta por vezes dificuldades tanto do lado dos docentes como dos alunos, sendo que se torna importante experimentar e aplicar novas metodologias para combater estes problemas, tornando uma matéria mais dinâmica, inovadora e interessante, em vez de ser desprezada face às restantes matérias, pois são diversos os benefícios já comprovados que a aplicação das ARE permite nos seus alunos.

6. Referências

Batalha, A. P. (2004). Metodologia do ensino da dança. 249-251. Faculdade de Motricidade Humana. ISBN 972-735-107-7

Brito, S., Correia, A. L., & Carvalho, M. L. (2016). ARE em âmbito escolar: problemas e possíveis soluções. Em *Problemáticas da educação física II*. 154-162. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira.
<http://hdl.handle.net/10400.13/1689>

Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF. *Didática Da Educação Física: Perspetivas, Interrogações E Alternativas*, 139–175. Repositório Científico Digital da Universidade da Madeira. <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/2037>

Da Silva, A. Brito, Viana, J. B. dos Reis. (2016). Dança no Contexto Escolar: Uma Revisão Bibliográfica sobre seus benefícios motores, sociais, culturais, cognitivos e artísticos. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*. 6(2).

Escobar, M. (2005). Del movimiento a la danza en la educación musical. *Educatio Siglo XXI*. 23, 125-140.

Laban, R. (1984). Danza educativa moderna. *Paidós*.

Romão, P., Pais, S. (2021). 3, 2, 1 - Educação Física - 10.º, 11.º, 12.º anos. (1.ª edição). Porto Editora. ISBN 978-972-0-42803-5.

Rosado, M. (2007). Dança em Contextos Educativos. In Moura, M.; & Monteiro E (Eds). A dança na escola: programas de danças sociais (149-158). FMH Edições. 9789727351466.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2021). Fair Play 7/8/9. Texto Editores. ISBN 978-972-47-5600-4.