

MATERIAL DIDÁTICO COMO FERRAMENTA DE ENSINO: estratégias desenvolvidas pelo projeto Dança UEPG na Comunidade

Comunicação

Coordenadora da atividade: Silvia Regina RIBEIRO

Gabrielly Aparecida FERNANDES[1]; Carlos Eduardo Francisco LACERDA; Camila Isis Sampaio de OLIVEIRA; Silvia Regina RIBEIRO.

Dança UEPG na Comunidade.

Resumo: As aulas de Dança Funcional, do projeto Dança UEPG na Comunidade, desde sua implantação, em 2023, demonstraram resultados positivos, tanto nos aspectos relacionados à saúde física quanto mental. No entanto, durante os períodos de recesso acadêmico, muitos participantes demonstravam incerteza sobre como manter a prática, por talvez não contar com a presença do instrutor para guiar os movimentos e as coreografias. Assim, a produção de material didático em vídeo se constituiu numa forma de intervenção para preencher essa lacuna e possibilitar a continuidade dos exercícios físicos fora do ambiente de aulas. O objetivo deste estudo foi de relatar o processo de produção do material didático em formato de videoaulas, bem como, analisar o investimento nas mídias digitais como ferramenta pedagógica para possibilitar a prática regular de exercícios físicos durante o recesso acadêmico do projeto extensionista. Trata-se de uma proposta metodológica em andamento, em que foram gravadas videoaulas com sequências coreográficas de alto e baixo impacto. O material didático produzido resultou em dez (10) videoaulas com tutoriais coreográficos, disponibilizados na plataforma de vídeos YouTube da Dança UEPG. Acreditamos que a estratégia de ensino do recurso digital possa promover a permanência das atividades, com os benefícios para a saúde, bem como fortalecer a relação de pertencimento da comunidade com o projeto, especialmente no período de recesso acadêmico.

Palavras-chave: Material didático. Projeto Extensionista. Videoaula.

INTRODUÇÃO

O Dança UEPG na Comunidade é um projeto extensionista, criado em 2020, vinculado aos cursos de Educação Física da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG),

[1] Gabrielly Aparecida Fernandes

que tem por objetivo democratizar a dança, tanto como manifestação artística, quanto como exercício físico, aberto à comunidade interna e externa do município de Ponta Grossa.

Nesta perspectiva, o projeto conta com a oferta de aulas de diferentes gêneros artísticos de dança, são eles: ballet clássico, jazz dance, danças urbanas, e dança do ventre; e ainda oferece aulas gratuitas abertas à comunidade de Jump e Dança Funcional, visando a dança como exercício físico, recorte deste estudo.

As aulas de Dança Funcional têm como principal objetivo, o aprimoramento das capacidades e aptidão física dos participantes, combinando diferentes ritmos de dança, tornando a prática mais prazerosa, com exercícios físicos; visando a promoção e adoção de um estilo de vida mais saudável.

Desde sua implantação, em 2023, as avaliações realizadas periodicamente entre os participantes, demonstraram resultados positivos, tanto nos aspectos relacionados à saúde física quanto mental, por meio da prática sistemática das aulas, realizadas duas vezes na semana.

No entanto, foi observado que, durante os períodos de recesso acadêmico, muitos participantes demonstravam incerteza sobre como manter a prática, por talvez não contar com a presença do instrutor para guiar os movimentos e as coreografias. Assim, a produção de um material didático em vídeo parece se constituir numa forma de intervenção para preencher essa lacuna e possibilitar a continuidade dos exercícios físicos fora do ambiente de aulas.

.

OBJETIVOS

Relatar o processo de produção do material didático em formato de videoaulas de Dança Funcional; bem como, analisar o investimento nas mídias digitais como ferramenta pedagógica para possibilitar a prática regular de exercícios físicos durante o recesso acadêmico do projeto extensionista.

METODOLOGIA

As aulas de Dança Funcional contam com as seguintes etapas: aquecimento, visando aquecer a temperatura corporal e preparação para os exercícios; rotinas coreográficas de baixo e alto impacto, objetivando a fase aeróbia; exercícios localizados, de fortalecimento proeminentes na região do core[1] e músculos inferiores; e relaxamento corporal.

Para a seleção das músicas e ritmos propostos, a metodologia foi centrada na análise documental das ações de extensão e em observações diretas do processo de engajamento do público-alvo.

Neste sentido, os movimentos propostos foram estudados em reuniões com os acadêmicos do projeto, em que foram desenvolvidas sequências coreográficas com intensidade de leve a moderada, denominadas rotinas de baixo impacto, com ações motoras que eliminam a fase de voo, mantendo sempre um pé no solo (FRANCIS; FRANCIS; WELSHONS-SMITH, 1985, p.115). E também construídas, rotinas de alto impacto, com maior intensidade de execução, com a exploração da fase de voo e movimentos de membros superiores (KRAVITZ et al., 2011, p. 47) , buscando a elevação e manutenção da frequência cardíaca por determinado período de tempo, e queima energética da via predominantemente aeróbia.

Os procedimentos incluíram: movimentos de simples execução e tutoriais coreográficos, passo a passo, com o intuito de facilitar a execução, memorização e o aprofundamento do aprendizado. E ainda indicações de número de repetições das rotinas a serem realizadas numa mesma sessão.

Todo o material didático foi produzido por todos os integrantes do projeto, em que os acadêmicos alternaram o protagonismo nas videoaulas, a partir da segurança e exercício da voz de comando, conteúdo do processo ensino-aprendizagem da disciplina de dança no curso de Educação Física.

Trata-se de uma proposta metodológica em andamento, em que foram gravadas as videoaulas de sequências coreográficas de alto e baixo impacto. Todo este material será disponibilizado e incentivado gratuitamente nas plataformas digitais do projeto: o canal do YouTube, Instagram @danca_uepg, e ainda no grupo de WhatsApp dos participantes, que

permite posterior análise da acessibilidade e a sua utilização fora do ambiente presencial das aulas.

RESULTADOS

O material didático produzido resultou em 10 videoaulas com tutoriais coreográficos, disponibilizado na plataforma de vídeos YouTube da Dança UEPG, as quais foram classificadas em 04 sequências coreográficas de baixo e 06 de alto impacto (Quadro 1).

Quadro 1. Relação das rotinas coreográficas (N), músicas, duração, intensidade, e links na plataforma YouTube.

N	Músicas	Duração (min:s)	Intensidade (impacto)	Link
01	Cheguei	3:02	Alto	https://youtu.be/L4X8K6tm3a0?si=XLdL8AxOqZJzuxlH
02	Limbo	3:56	Baixo	https://youtu.be/XhGHurH50VQ?si=9T1-NH4dsisYMOY6
03	Don't Stop the Music	4:30	Baixo	https://youtu.be/0INEakEQQlM?si=cHvwaQiELeK3mPik
04	Cavalinho	2:31	Alto	https://youtu.be/CmiM89LD7mY?si=tCw2uXYAY8R2VA1L
05	Brisa	2:38	Baixo	https://youtu.be/mqM0FdBdJuY?si=u5QR13XMoN2iwMVA
06	Where Them Girls At?	3:21	Alto	https://youtu.be/BFzytVkD4v8?si=pit5_13EuKRGYDug
07	Bad	2:56	Alto	https://youtu.be/wb2dnE4mph0?si=OE51Ei3Ifj7qpUL-
08	Bang Bang	3:25	Baixo	https://youtu.be/7jw2-JkfE70?si=tNpVUq0zYfWe5nfP
09	Scream & Shout	4:43	Alto	https://youtu.be/6pmaou2T4M0?si=gUNK1TJV0z5ojPfl
10	Ram Tchum	2:18	Alto	https://youtu.be/VjziA6hk_fY?si=iUhqEnEJubhTR_uW

Fonte: os autores.

O uso de vídeos como recurso pedagógico permite que o aluno assista, pause, repita e aprenda no seu próprio ritmo, personalizando e aprofundando a aprendizagem (MORAN, 2013, p. 32). Esta estratégia parece ser um rico instrumento durante o período de recesso

acadêmico e férias universitárias, enquanto ferramenta para a continuidade dos exercícios físicos, processo coreográfico e manutenção do vínculo dos participantes com as atividades do projeto.

Cada vez mais a tecnologia tem tomado espaço no ensino-aprendizagem, dessa forma, a iniciativa não apenas modernizou a metodologia de ensino da dança, mas também foi inserida em um contexto educacional moderno, no qual as Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação assumem papel fundamental na mediação do conhecimento.

Esperamos que mais vídeos sejam produzidos, para que mais pessoas tenham acesso a essas informações, e para que o projeto seja cada vez mais divulgado. Dessa forma, o projeto consegue alcançar seu objetivo de extensão, oferecendo oportunidades de acesso à prática corporal, incentivando hábitos saudáveis e contribuindo para o bem-estar físico e social das participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estratégia de disponibilização em mídias digitais de forma gratuita talvez possa ampliar a divulgação do projeto, bem como fortalecer o processo de ensino-aprendizagem, no sentido de memorização dos passos das alunas participantes das turmas de dança funcional.

Atualmente, a plataforma e o projeto contam com 10 vídeos disponíveis ao público, que abrangem exercícios técnicos e sequências coreográficas completas. Esse material não apenas auxilia na memorização dos passos e repertório motor expressivo, mas, também, com a prática, contribui na resistência cardiorrespiratória e força muscular das alunas, permitindo a prática mesmo fora do ambiente de aula.

Acreditamos que a estratégia de ensino do recurso digital possa promover a permanência das atividades, com os benefícios para a saúde, bem como fortalecer a relação de pertencimento da comunidade com o projeto, especialmente no período de recesso acadêmico.

APOIO

proex PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E ASSUNTOS CULTURAIS
UEPG Universidade Estadual de Ponta Grossa
ARAUCÁRIA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO PARA O PARANÁ
PARANÁ GOVERNO DO ESTADO SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR



Fundação Araucária de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Estado do Paraná (FA).

REFERÊNCIAS

FRANCIS, L. L.; FRANCIS, P. R.; WELSHONS-SMITH, K. Aerobic dance injuries: a survey of instructors. The Physician and Sportsmedicine, New York, v. 13, n. 2, p. 114-120, fev. 1985.

KRAVITZ, Len et al. High- versus low-impact aerobic dance. IDEA Fitness Journal, San Diego, v. 8, n. 2, p. 45-51, fev. 2011.

SCHULTZ, Pamela. Preventing dance injuries: an overview. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, Reston, v. 59, n. 5, p. 46-48, maio 1988.

MORAN, J. M. **Novas tecnologias e mediação pedagógica**. 21. ed. Campinas: Papirus, 2013.

JOSÉ, Adailton da Silva Júnior. **Mídia-educação e tecnologia no ensino da dança**. 2024. 132 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional) – Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco, Recife, 2024. Disponível em: https://w2files.solucaoatrio.net.br/atrio/upe-mpef_upl//THESIS/37/dissertao_jos_adailton_da_silva_jnior__verso_final_definitiva1_20241205140851391.pdf. Acesso em: 29 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Cheguei (Ludmilla).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/L4X8K6tm3a0?si=XLdL8AxOqZJzuxlH . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Limbo (Daddy Yankee).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/XhGHurH50VQ?si=9T1-NH4dsisYMOY6 . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Don't Stop the Music (Rihanna).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/0INEakEQQlM?si=cHvwaQiELeK3mPik . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Cavalinho (Pedro Sampaio).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/CmiM89LD7mY?si=tCw2uXYAY8R2VA1L. Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Brisa (Iza).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/mqM0FdBdJuY?si=u5QR13XMoN2iwMVA . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Where Them Girls At? (David Gueta).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/BFzytVkD4v8?si=pit5_13EuKRGYDug . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Bad (David Gueta).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/wb2dnE4mph0?si=OE51Ei3Ifj7qpUL- . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Bang Bang (Jessie J).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/7jw2-JkfE70?si=tNpVUq0zYfWe5nfP . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Scream & Shout (Britney Spears).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2025. Disponível em: https://youtu.be/6pmaou2T4M0?si=gUNK1TJV0z5ojPfl . Acesso em: 28 ago. 2025.

EDUCADANCA - UEPG. **Ram Tchum (Ana Castela).** [Vídeo]. Ponta Grossa: EDUCADANCA - UEPG, 2023. Disponível em: https://youtu.be/VjziA6hk_fY?si=iUhqEnEJubhTR_uW . Acesso em: 28 ago. 2025.