

OS TIPOS DE PRÁTICA UTILIZADOS NO PROCESSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA EM UM CLUBE DE VITÓRIA/ES

Pollyanne Francisco do Nascimento¹, Sâmela da Silva Souza Oliveira², André da Silva Mello³,
Wagner dos Santos¹

RESUMO

Estudo de caso, de caráter interpretativo, que analisa os tipos de prática utilizados no processo de iniciação esportiva em um clube de Vitória/ES. A pesquisa objetiva discutir o papel da prática no processo de ensino-aprendizagem de habilidades esportivas, a partir da perspectiva do processo adaptativo; como também, identificar os tipos de prática utilizados na iniciação esportiva do clube investigado e por fim, analisar se as práticas identificadas favorecem a aquisição, estabilização e posterior adaptação da habilidade em níveis mais complexos de organização. Para tanto, são utilizadas a observação e a filmagem como instrumentos para coleta de dados. A análise dos dados coletados permite verificar que a prática constante empregada no clube favorece a aquisição e estabilização das habilidades aprendidas, contudo não contribui para formação de estruturas mais complexas a partir daquelas já adquiridas.

Palavras-chave: Processo adaptativo. Aprendizagem motora. Tipos de Prática.

ABSTRACT

This is an interpretative case study, which analyses the types of practice used for the process of sport initiation in a sports club in Vitoria, ES (Brazil). The objective of this research is to discuss the role of practice in the process of teaching-and learning sport abilities, under the perspective of the adaptation process; to identify the types of practice used for sport initiation in the club where the research was carried; and to analyze whether the practices identified in the research promote the acquisition, stabilization and later adaptation of the ability in complex levels of organization. Therefore, observation and filming are used as instruments for data collection. The analysis of the collected data allows one to state that the constant practice in the club promotes the acquisition and stabilization of the learned abilities. However, such practice does not help in the building of more complex structures over the ones already acquired.

Key-words: Adaptation process, Motor learning, Types of practice.

INTRODUÇÃO

A prática é uma das principais variáveis que podemos manipular no processo de ensino-aprendizagem de habilidades motoras. Entende-se por prática a repetição do processo de solução de um problema e não como mera execução do meio para solucioná-lo. A prática, no processo de ensino-aprendizagem das habilidades motoras, não deve ser uniforme, precisa variar de acordo com uma série de circunstâncias como: faixa etária do aprendiz, natureza da habilidade a ser ensinada, estágio da aprendizagem em que o sujeito se encontra, dentre outros fatores. Nesse sentido, o campo da Aprendizagem Motora sistematizou diferentes alternativas de práticas adequadas à variedade de circunstâncias em que esse processo pode ocorrer.

No contexto da iniciação esportiva para crianças, percebemos que o impacto das produções no campo da Aprendizagem Motora acerca dos diferentes tipos de prática é bastante restrito. Essa percepção é decorrente da nossa inserção em escolinhas de iniciação esportiva em clubes e projetos sociais. Notamos que ainda predominam velhos modelos de instrução, que não levam em consideração as condições presentes em cada situação particular. Há uma reprodução mecânica dos métodos de ensino que, em muitos casos, podem prejudicar o processo de aprendizagem das habilidades esportivas.

Diante de tal constatação, decidimos investigar quais são os tipos de prática empregados no processo de iniciação esportiva de crianças em um clube de Vitória/ES. Com base nos conhecimentos produzidos no campo denominado “Ensino Aprendizagem de Habilidades Motoras” (TANI, DANTAS, MANOEL, 2005), analisamos se as práticas utilizadas nesse clube são coerentes com a perspectiva do processo adaptativo, que concebe a aprendizagem como um percurso que não se finda com a

estabilização da habilidade. Assim, o problema que conduziu a nossa investigação foi o seguinte questionamento: as práticas utilizadas, no processo de iniciação esportiva em um Clube de Vitória/ES, favorecem a aquisição, estabilização e posterior adaptação da habilidade em níveis mais complexos de organização? Diante dessa questão, os objetivos da pesquisa foram discutir o papel da prática no processo de ensino aprendizagem de habilidades esportivas, a partir da perspectiva do processo adaptativo como também identificar os tipos de prática utilizados na iniciação esportiva em um clube de Vitória/ES e, por fim, analisar se as práticas identificadas favorecem a aquisição, estabilização e posterior adaptação da habilidade em níveis mais complexos de organização.

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo de caso, de caráter interpretativo, em que investigamos as práticas utilizadas no processo de iniciação esportiva nas escolinhas de um clube de Vitória/ES. De acordo com Nelson e Thomas (2002), o estudo de caso é utilizado para obter detalhes sobre um indivíduo, instituição ou comunidade. Essa metodologia visa revelar características singulares de um determinado contexto. No caso específico deste estudo, elegemos como foco da pesquisa as escolinhas de um clube de Vitória/ES, por se tratar de um dos clubes mais tradicionais e um dos poucos que mantém um trabalho sistemático de iniciação esportiva.

O estudo de caso interpretativo emprega a pesquisa descritiva, entretanto o foco principal é “[...] interpretar os dados para tentar classificar e conceituar a informação” (NELSON, THOMAS, 2002, p. 295). Utilizamos a observação como instrumento para a coleta de dados. Tais dados foram registrados em filmagem e diário de campo. Esses dados coletados foram interpretados à luz das teorias da Aprendizagem Motora que tratam do tema em questão.

COMPREENDENDO A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA NO PROCESSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA

Neste tópico, delimitar-se-á a perspectiva de prática defendida no presente estudo, bem como suas implicações no processo de aquisição de habilidades motoras. De uma maneira geral, prática pode ser definida como execução ou repetição de movimentos (CORRÊA, TANI, 2005). Entretanto, em uma análise mais apurada, é possível perceber que alguns autores divergem dessa idéia geral, fugindo a compreensão de que prática seja apenas a repetição mecânica de gestos estereotipados. Para Bernstein (1967, apud TANI, 1999, p.8), a prática é a repetição do processo de solução de problemas motores e não a mera repetição de um determinado movimento. Tani (1999) entende a prática como exploração de diferentes alternativas para resolução de situações motoras, que levam a estabilização de respostas apropriadas a essas situações.

A compreensão de prática está diretamente associada à concepção de aprendizagem motora adotada pelo pesquisador ou pelo professor de Educação Física. Até meados do Século XX, a visão dominante de aprendizagem esteve relacionada aos modelos de equilíbrio, que pressupõe a aprendizagem motora como um processo finito, o qual se encerra com a estabilização e automatização da habilidade motora. Nessa perspectiva, são propostos modelos de aprendizagem baseados em estágios, como os de Adams (1971), Fitts e Posner (1967) e Gentile (1972). Tais modelos explicam como se adquire e se mantém a estrutura de uma habilidade, porém não conseguem explicar como se formam novas estruturas a partir daquelas já existentes. No modelo de equilíbrio, o papel da prática é contribuir para a estabilização da estrutura da habilidade por meio da prática constante.

Em oposição aos modelos de equilíbrio, surge uma nova visão que concebe a aprendizagem como um processo contínuo, alinhado à concepção geral na ciência que trata dos sistemas abertos. Os sistemas abertos se caracterizam pela troca constante de matéria, energia e informação com o meio ambiente, o que garante um estado de não-equilíbrio e, conseqüentemente, possibilidade de desenvolvimento do sistema. Nessa visão, a formação de novas estruturas pressupõe instabilidade ou quebra de estabilidade. Na perspectiva da aprendizagem além da estabilização, admite-se a formação de estruturas mais complexas a partir daquelas já existentes, mediante a quebra de estabilidade que induz a outro nível de estabilidade, em patamar superior de complexidade. Tal perspectiva é denominada de *processo adaptativo* e diz respeito à formação de habilidades com estruturas motoras mais complexas a partir de habilidades já estabilizadas.

O processo adaptativo apresenta duas fases sendo que a primeira denominada *estabilização* é compreendida como a fase em que se busca a estabilidade funcional e que resulta na padronização espacial e temporal do movimento (formação da estrutura). A segunda, por sua vez, conhecida como fase de *adaptação*, é aquela em que o sistema se ajusta às perturbações, tanto do ambiente quanto do

próprio sistema. O processo adaptativo é caracterizado pelo ciclo contínuo entre instabilidade-estabilidade-instabilidade da estrutura da habilidade. Dessa forma a concepção de prática no processo adaptativo muda radicalmente em relação aos modelos de equilíbrio.

A PRÁTICA NA PERSPECTIVA DO PROCESSO ADAPTATIVO

Os seres humanos são sistemas abertos, pois estão em busca constante de estados mais complexos de organização. Por estarmos em permanente troca de informação com o meio, sofremos desequilíbrios, sendo obrigados a nos adaptarmos em estruturas cada vez mais complexas de organização. A estrutura da prática e seus efeitos na aquisição de habilidades motoras no processo adaptativo têm sido intensamente investigados. No entanto, podemos dizer que as investigações a esse respeito estão em estágios iniciais e, portanto, existe ainda um longo caminho a ser percorrido.

Na perspectiva do processo adaptativo, a prática ocorre em duas fases: estabilização e adaptação. A fase de adaptação pode ocorrer por meio da flexibilidade da própria estrutura. Nesse caso, ocorrem alterações nos aspectos periféricos da habilidade, sem modificar a sua estrutura. Esse processo é denominado de adaptação paramétrica. Em outros casos, a perturbação imposta à execução da habilidade pode extrapolar a flexibilidade do sistema, exigindo a adaptação em um dos seguintes níveis: adaptação estrutural que exige a modificação na estrutura da habilidade, mediante a reorganização dessa estrutura em níveis superiores de complexidade ou adaptação auto-organizacional em que há emergência de uma estrutura completamente nova.

Algumas pesquisas buscam analisar a organização e a estrutura da prática na perspectiva do processo adaptativo. Corrêa (2001) analisou os efeitos de diferentes estruturas de práticas na aquisição de habilidades motoras. Esse autor realizou quatro experimentos para testar diferentes tipos de práticas. Foram testadas as práticas constantes, a prática aleatória, a prática aleatória-constante e a prática constante-aleatória. Essa última se demonstrou mais eficiente na promoção do processo adaptativo, pois, por meio da prática constante, é possível promover a formação da estrutura da habilidade (estabilização) e, por meio da prática aleatória, a formação de novos padrões de movimento, a partir da estrutura anterior (adaptação). A prática aleatória, também conhecida como prática desordenada, não sistemática e randômica, é aquela em que ocorre um nível alto de interferência contextual, uma vez que várias tarefas são praticadas conjuntamente causando interferência uma nas outras. As pesquisas de Corrêa, Benda e Tani (apud CORRÊA e TANI, 2001), também evidenciaram que a prática constante-aleatória é mais eficiente na promoção do processo adaptativo do que outros tipos de práticas.

ANÁLISE DAS PRÁTICAS EMPREGADAS NO PROCESSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA EM UM CLUBE DE VITÓRIA/ES

Neste tópico, buscamos identificar e discutir as práticas empregadas nas escolinhas de iniciação esportiva de um clube em Vitória/ES. Essa análise incidiu sobre as modalidades de basquetebol e voleibol, destinadas à pré-adolescentes, na faixa etária entre nove e 13 anos. Para isso, foram observadas dez sessões de cada modalidade, durante o segundo semestre de 2007. Totalizamos 15 horas de observação do basquete e 10 horas de observação do vôlei. As filmagens dessas modalidades também auxiliaram na interpretação dos dados. Os dados coletados em cada modalidade serão analisados separadamente.

OBSERVAÇÕES DAS AULAS DE VÔLEI

A turma analisada era de iniciação e possuía 25 alunos, entre meninos e meninas, na faixa etária entre 11 e 13 anos. O objetivo declarado pelo professor era fazer com que seus alunos adquirissem e aperfeiçoassem os fundamentos da modalidade, por meio de atividades lúdicas e treinamento dos fundamentos. Dessa forma, buscamos identificar as práticas que ele adotava para alcançar tais objetivos. Constatamos que o tipo de prática mais utilizado foi a prática constante, em que os indivíduos treinavam apenas uma variação de uma dada classe de tarefas durante uma sessão. De acordo com Schmidt e Wrisberg (2001, p. 257), a prática constante é uma “[...] seqüência pratica na qual os indivíduos treinam apenas uma variação de uma dada classe de tarefas durante uma sessão”. Na prática constante observada, o método mais utilizado foi o parcial, que se caracteriza como um “[...]”

procedimento envolvendo a prática de uma habilidade complexa em uma forma mais simplificada [...]” (SCHMIDT, WRISBERG, 2001, p. 231).

Na turma observada, houve o predomínio do método parcial de segmentação. A segmentação é uma variação da prática parcial, em que uma parte de uma determinada habilidade motora é praticada até que seja aprendida, então a segunda parte é adicionada à primeira, e as duas são praticadas conjuntamente e assim por diante, até que toda habilidade seja praticada. A segmentação também é conhecida como prática parcial progressiva.

Para exemplificar essa prática, descrevemos algumas atividades observadas: Em duplas, um aluno de frente para o outro, realizaram a habilidade do toque. Após algum tempo de execução, somaram à habilidade do toque a habilidade da manchete e ambas foram praticadas conjuntamente. Por fim, foi acrescentado o saque, e os alunos praticaram a seqüência toque-manchete-saque. Outro exemplo, de prática segmentada, está relacionado ao “saque viagem”. Em um primeiro momento, os alunos realizaram o lançamento vertical da bola. Após o domínio dessa fase, acrescentaram ao lançamento, o deslocamento frontal. Posteriormente, fizeram o lançamento da bola, o deslocamento frontal e o salto vertical. Por fim, lançaram a bola, realizaram o deslocamento frontal, o salto vertical e rebateram a bola, concluindo a habilidade integralmente.

OBSERVAÇÕES DAS AULAS DE BASQUETE

As observações no basquete foram realizadas em uma turma com sujeitos na faixa etária entre nove e 12 anos. As aulas tinham duração de 1h 30min. Foram totalizadas 15 horas de observação. A turma era composta por 22 alunos e, parte dela (45%), já dominava as habilidades mais utilizadas no jogo de basquete (arremesso, bandeja, passe). Contudo, a outra parte (55%), ainda estava no processo de estabilização dessas habilidades. Os alunos mais avançados da turma participam de competições esportivas destinadas à categoria mirim.

A repetição de uma determinada classe de habilidades do basquete foi a forma de intervenção predominante utilizada pelo professor. Assim como no vôlei, no basquete prevaleceu a utilização da prática constante. O treinamento em blocos foi o método mais utilizado nas aulas de basquete. Esse método é definido por Schmidt e Wrisberg (2001, p. 247), como “[...] seqüência prática na qual os indivíduos treinam repetidamente a mesma tarefa”.

Nesse sentido, durante uma sessão, ocorria a prática em blocos de diferentes habilidades do basquete. Por exemplo, em uma aula de 1h30min, inicialmente era realizado um bloco de 15 minutos de drible (geralmente em forma de estafeta); em seguida, um bloco de 15 minutos de passe em duplas; depois um bloco de 15 minutos de bandeja e, por fim, um bloco de 15 minutos de arremesso fora do garrafão. No restante da aula, o professor promovia o coletivo para motivar os alunos e era o momento da aula de que os alunos mais gostavam.

INTERPRETAÇÕES DAS PRÁTICAS OBSERVADAS A PARTIR DA PERSPECTIVA DO PROCESSO ADAPTATIVO

Nesta seção, analisamos as práticas adotadas no contexto do clube investigado. Utilizamos os pressupostos teórico-metodológicos do processo adaptativo como parâmetro para a análise. Tanto no vôlei, quanto no basquete, houve predomínio da prática constante. A prática constante se manifestou por diferentes métodos: prática parcial, prática em blocos, etc. Esse tipo de prática é indicado para aquisição e estabilização da habilidade, contudo não contribui para a formação de estruturas mais complexas de organização dessa habilidade. Nas atividades observadas, identificamos que parte significativa das turmas de vôlei e basquete já havia atingido a estabilização dos fundamentos das modalidades trabalhadas. Essa constatação está amparada no critério de erro absoluto, em que o fracasso para atingir a meta da tarefa foi igual ou inferior a três, em dez tentativas. Percebemos que os alunos que já haviam estabilizado as tarefas propostas se sentiam desestimulados em realizá-las.

As modalidades investigadas - vôlei e basquete - são constituídas por habilidades motoras abertas (HMA). As HMA são executadas em um ambiente instável, que possui alta interferência contextual. Nesse sentido, é preciso que o executante se adapte às alterações do ambiente (que pode ser o contexto da ação ou o objeto da ação) para realizar as tarefas com sucesso. As práticas constantes observadas foram realizadas em ambientes estáveis, sem nenhuma interferência contextual, o que torna

as habilidades executadas pouco flexíveis e adaptáveis às diferentes circunstâncias em que elas são realizadas numa situação real de jogo. A prática constante foi um procedimento adequado para aqueles que não haviam estabilizado a habilidade trabalhada, pois no nível de pré-estabilização do desempenho não é possível haver adaptação a uma perturbação. Contudo, quando deslocamos nossa análise para os alunos que já atingiram a fase de estabilização das habilidades trabalhadas, constatamos que, na perspectiva do processo adaptativo, há necessidade de inserir perturbações na execução dessas habilidades, para que elas possam alcançar níveis mais complexos de organização. Na fase de estabilização, a prática aleatória ou randômica é mais eficiente do que a prática constante, uma vez que exige a adaptação da habilidade às diferentes alterações contextuais.

Embora a inserção de perturbações seja um procedimento desejável na prática de habilidades que já foram estabilizadas, é preciso ter critérios claros para inseri-las de forma adequada. O excesso de perturbação pode gerar o colapso na estrutura da habilidade, por isso, duas questões se tornam fundamentais: como e quando inserir as perturbações? Para Tani e Ugrinowitsch (2005), em situações em que se estudam as inter-relações entre os tipos e os níveis de perturbações, verificou-se que existe uma organização hierárquica entre elas. Esta hierarquia resulta em perturbar inicialmente as capacidades perceptivas, depois as capacidades motoras e, finalmente, as capacidades perceptivo-motoras. No estágio de pré-estabilização, não é possível haver uma adaptação à perturbação, porque a estrutura da habilidade ainda não foi formada. A inserção das perturbações é aconselhável nos estágios de estabilização e superestabilização da habilidade motora. Estudos sobre a hierarquização dos níveis de perturbação (TANI, 2000; BENDA, 2001), indicam que, no estágio de estabilização, devemos, num primeiro momento, introduzir as perturbações perceptivas e, posteriormente, as perturbações motoras. No estágio de superestabilização, as perturbações perceptivas e motoras devem ser introduzidas simultaneamente. A superestabilização não está na uniformidade da resposta e sim na capacidade da habilidade em se adaptar as perturbações. O quadro a seguir demonstra a relação entre o nível de estabilização e o tipo de perturbação, auxiliando o profissional de educação física na inserção de estímulos que contribuam para estabilizar as habilidades em níveis cada vez mais complexos de organização:

Tabela 1

Nível de Estabilização / Tipo de Perturbação	Pré-Estabilização	Estabilização	Super Estabilização
Perceptivo	Não	Sim	Sim
Motora	Não	Sim	Sim
Perceptivo	Não	Não	Sim

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas utilizadas na iniciação esportiva do clube investigado favoreceram a aquisição e estabilização das habilidades aprendidas, contudo não contribuíram para formação de estruturas mais complexas a partir daquelas já adquiridas. A prática constante, predominante nas aulas observadas, se demonstrou ineficiente para promoção do processo adaptativo. Para que esse processo ocorra, é necessário que as intervenções pedagógicas insiram interferências contextuais. Entretanto, as

interferências precisam ser inseridas de forma adequada, pois perturbações que estão muito além do nível de estabilização da habilidade podem gerar colapso na sua estrutura.

O campo denominado Ensino-aprendizagem em Habilidades Motoras tem sistematizado conhecimentos úteis para os professores balizarem os tipos de práticas que adotarão em suas intervenções no processo de iniciação esportiva. Porém, esses conhecimentos não têm se disseminado no cotidiano dos professores. Ainda há uma lacuna muito grande entre o que é produzido no contexto acadêmico-científico e o que é utilizado no dia-a-dia desses professores. Os cursos de formação em educação Física precisam atentar-se às demandas sociais concretas e trabalhar os conhecimentos de forma aplicada, a fim de que os profissionais que lidam com o processo de ensino-aprendizagem de habilidades esportivas, sejam favorecidos por esses conhecimentos.

REFERÊNCIAS

- ADAMS, J.A. A closed-loop theory of motor learning. **Journal of Motor Behavior**, v.3, p.111-50, 1971.
- BENDA, R. N. **Variabilidade e processo adaptativo na aquisição de habilidades motoras**. Tese de doutorado. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2001.
- CORRÊA, U. C. **Estrutura de prática e processo adaptativo na aquisição de habilidades motoras**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, 2001.
- CORRÊA, U. C.; TANI, G. Estrutura de prática e processo adaptativo em aprendizagem motora: por uma nova abordagem da prática. In: TANI, G. (Org.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.p.141-156.
- FITTS, P. M.; POSNER, M.I. **Human performance**. Belmont: Bros/Cole, 1967.
- GENTILE, A. M. A working model of skill acquisition with application to teaching. **Quest**, v.17, p.3-23, 1972.
- MANOEL, E. J.; UGRINOWITSCH, H. Aprendizagem Motora e a Estrutura da Prática: o papel da interferência contextual. In: TANI, G. (Org.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005. p.202-219.
- NELSON, J. K.; THOMAS, J. R. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.
- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.
- TANI, G. Criança e movimento: o conceito de prática na aquisição de habilidades motoras. In: KREBS, R. J.; COPETTI, F.; BELTRAME, T. S.; USTRA, M. (Orgs.). **Perspectivas para o desenvolvimento infantil**. Santa Maria: Edições SIEC, 1999.p.82-98.
- TANI, G.; DANTAS, L. E.; MANOEL, E. J. Ensino-aprendizagem de habilidades motoras: um campo de pesquisa de síntese e integração de conhecimentos. In: TANI, G. (Org.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p.107-116.
- TANI, G. Processo adaptativo em aprendizagem motora :o papel da variabilidade. **Revista Paulista de Educação Física**, v.3, p.55-61, 2000.
- UGRINOWITSCH, H; TANI, G. Efeitos do tipo de perturbação e do nível de estabilização no processo adaptativo em aprendizagem motora. In: TANI, G. (Org.). **Comportamento motor: aprendizagem e desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.p.162-172.

¹ Bolsista do Centro Universitário Vila Velha (UVV) / Núcleo de Gestão e Teoria Aplicada ao Esporte (NATA)

² Centro Universitário Vila Velha (UVV)

³ Centro Universitário Vila Velha (UVV) / Núcleo de Formação Profissional e Prática em Educação Física

¹ Centro Universitário Vila Velha (UVV) / Núcleo de Gestão e Teoria Aplicada ao Esporte (NATA)