



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ELIZABETE SANTOS NASCIMENTO

BALLET E SEUS BENEFÍCIOS NO PROJETO DESCOBRINDO
CAMPEÕES

PARAUPEBAS
2022

ELIZABETE SANTOS NASCIMENTO

BALLET E SEUS BENEFÍCIOS NO PROJETO DESCOBRINDO CAMPEÕES

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Edilberto Serpa

PARAUAPEBAS
2022

FOLHA DE APROVAÇÃO

BALLET E SEUS BENEFÍCIOS NO PROJETO DESCOBRINDO CAMPEÕES

Relatório final, apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia, como parte das exigências para a obtenção do título de Bacharel em Educação física.
Parauapebas, 20 de dezembro de 2021.

APROVADA: 15 de Junho de 2022.

Edilberto S

Orientador: Prof. Edilberto Serpa

Juliana O

Prof. - Avaliador

Ludmilla S

Prof. - Avaliador

Paulo F

Prof. - Avaliador

Conceito: 8,0.

Dedico esse trabalho a Deus, a minha querida mãe que pode me ajudar, incentivar e me acompanhar nessa jornada, ao professor Cássio Negrão que pode me aconselhar nos momentos mais complexos e me dá os puxões de orelha sempre preciso, e a mim por nunca deixar se apagar o desejo de me formar que há dentro de mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha mãe por sempre está comigo me apoiando e acreditando em mim quando nem eu mesma acreditei, aos meus professores Edilberto Serpa, Juliana Maria e Cássio Negrão por estarem passando seus conhecimentos e me suportando na maior parte do curso e a minha colega de curso Leticia Mathias por estar sempre me ajudando.

“Da para viver mesmo sabendo que o mundo ficou mal, é só não permitir que a maldade do mundo te pareça normal, para não perde a magia de acreditar na felicidade real, e entender que ela mora no caminho e não no final”.

(Kell Smith)

RESUMO

Esta pesquisa buscou, através da observação e investigação científica apresentar relatos das experiências dos sujeitos envolvidos participantes, das aulas de ballet do projeto descobrindo campeões. O objetivo da pesquisa foi de enfatizar a importância do ballet para além das questões físicas, como também sendo um viés para a socialização, ludicidade, comunicação entre pessoas, melhora da autoestima. Trata-se de uma pesquisa quantitativa realizadas com as alunas e mães participantes das aulas de ballet dentro do projeto, no instituto Samurai-Zen, na cidade de Parauapebas. Foi aplicado um questionário aos participantes considerando também as referências nas literaturas sobre o tema. As principais respostas escolhidas e obtidas se confirmaram com a literatura apresentada, foram quanto a melhora, nos aspectos relacionados à aptidão física, as questões sócias afetivas, como também, a prática do ballet promoveu mais interação social.

Palavras-chave: Ballet. desenvolvimento físico. inter-relacionar-se.

ABSTRATC

This research sought, through observation and scientific investigation, to present reports of the experiences of the subjects involved, participating in the project's ballet classes, discovering champions. The objective of the research was to emphasize the importance of ballet beyond physical issues, as well as being a bias towards socialization, playfulness, communication between people, improvement of self-esteem. This is a quantitative research carried out with students and mothers participating in ballet classes within the project, at the Samurai-Zen Institute, in the city of Parauapebas. A questionnaire was applied to the participants, also considering the references in the literature on the subject. The main answers chosen and obtained were confirmed with the literature presented, regarding the improvement, in aspects related to physical fitness, socio-affective issues, as well as the practice of ballet promoting more social interaction.

Key words: Ballet. physical development. interrelation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.1 A IMPORTÂNCIA DO PROJETO E DAS AULAS DE BALLE	6
2.2 BENEFÍCIOS DO BALLE	7
2.3 O PROJETO NA VISÃO DAS AS BAILARINAS	8
2.4 METODOLOGIA.....	9
3. RESULTADOS	11
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
REFERÊNCIAS	15
APÊNDICE I.....	16
APÊNDICE II	18
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	18

1. INTRODUÇÃO

O Instituto Samurai-Zen foi fundado em 2007 e vem promovendo o treinamento de atletas, impulsionando a cultura e a defesa do patrimônio histórico e artístico. O esporte é tradicionalmente conhecido pelos benefícios que traz ao desenvolvimento humano na contribuição para a formação física e intelectual. Hoje ele estabelece conceitos de liderança, trabalho em equipe e disciplina que são estimulados desde a infância, de maneira a formar indivíduos mais solidários com sentido de cooperação, ferramenta de transformação social – assim é o Instituto Samurai – Zen, uma instituição sem fins lucrativos de finalidades sociais, educativas, esportivas e de defesa social, visa integrar crianças, jovens, adolescentes e adultos de baixa renda e que moram na área da periferia da sociedade de Parauapebas, onde os pais e atletas convivem no mais saudável ambiente esportivo com atividades de Karatê, jiu-jitsu, judô, capoeira, ballet e ações culturais.

O projeto descobrindo campeões foi criado para trazer vários benefícios para os alunos da instituição dentre as modalidades o ballet tem sido de grande importância nesse meio, os benefícios do ballet para as alunas dentro do projeto descobrindo campeões é uma pesquisa que visa conhecer e compreender as variações do desempenho e desenvolvimento das alunas, pois a prática dos exercícios do ballet para crianças e adolescentes é ainda um tema para qual muitos profissionais da cidade não estão suficientemente esclarecidos, dançar não só é divertido como também muito favorável ao bem-estar físico e emocional das crianças.

Além de melhorar a coordenação motora, a dança também ajuda a criança a ser mais disciplinada e mais esforçada, o ballet clássico é uma das danças mais recomendadas às crianças quando são pequenas, o ballet favorece a criatividade, a musicalidade e o trabalho em grupo consiste em unir a técnica, a música e a atuação nos movimentos.

São habilidades que as crianças vão adquirindo pouco a pouco através de exercícios e posturas, diante disto iremos abordar os benefícios da prática do ballet para crianças, pais e adolescentes do projeto. Historicamente, o ballet clássico nasceu com a renascença, no século XVI, na corte de Médicis, em Paris, inicialmente refletindo gestos, movimentos e padrões típicos da época (Bambirra, 1993). O ballet é uma antiga modalidade da dança cujos padrões continuam atuando na sociedade contemporânea (Cezarino e Porto, 2017).

O ballet clássico passou por algumas transformações no decorrer da história, porém, a maioria de suas características se mantém, como a exigência pela perfeição técnica e estética dos movimentos, a graça e a leveza dos gestos e a interpretação dos personagens, considerando os movimentos pré-estabelecidos desde sua criação (Amaral, 2009). A dança necessita de uma compreensão estética e artística com corpos engajados de forma integrada no seu fazer pensar (Motta, Motta e Liberali, 2012) com isso a pesquisa visa compreender o projeto para bailarinas, analisar a importância do projeto e da atividade de ballet e descobrir os benefícios do mesmo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A IMPORTÂNCIA DO PROJETO E DAS AULAS DE BALLET.

O ambiente torna-se essencial para o desenvolvimento motor da criança, e sua exploração é influenciada pelas suas possibilidades de mover-se no mundo, de adaptar-se de maneira satisfatória às diferentes condições impostas pelo meio e pela tarefa que estará desempenhando. A descoberta do ambiente pela criança é o momento da evolução da vida do indivíduo.

A infância caracteriza-se pelo aprimoramento do comportamento motor que se reflete pela ampla aquisição de vastas habilidades motoras, que possibilita a criança a um domínio do seu corpo em diferentes posturas, como locomover-se pelo meio ambiente de variadas formas andar, correr, saltar e manipular objetos entre outros (SANTOS, DANTAS, OLIVEIRA, 2004). Para uma criança ou adolescente se sentir à vontade dentro de qualquer tipo de modalidade é preciso se sentir bem e confortável com o ambiente e pessoas do local onde será realizado as aulas, e o projeto abrange isso já que é um projeto de visa inclusão social.

O ballet é uma modalidade com grande impacto sobre o desenvolvimento da criança, uma vez que o praticante é contemplado com uma rica educação motora, consciente e global, focando benefícios no que se refere aos aspectos físicos, emocionais e intelectuais (SANTOS, 2005). o ballet vem sendo um ponto importante no projeto pois vem desenvolvendo fisicamente as crianças e adolescentes participantes do mesmo, as mães enfatizam que o projeto da atividade do ballet é muito enriquecedor em vários sentidos como, perca de timidez, melhora no desenvolvimento físico e principalmente o abandono dos eletrônicos após o início da pratica das aulas.

2.2 BENEFÍCIOS DO BALLET

Os exercícios aeróbicos, que exigem do pulmão e coração, no mínimo 60% da frequência cardíaca máxima de esforço. Entre essas atividades físicas podemos citar: caminhada, natação, dança, andar de patins, andar de bicicleta. Mas deve-se priorizar na escolha uma atividade física que seja prazerosa para a pessoa. Quem faz o que gosta, beneficia o corpo e a mente também, e é isso que torna o exercício um hábito.

Quando a atividade física é prazerosa, deixa de ser um sacrifício. As pessoas a incorporam as suas vidas e quando deixam de fazê-la, sentem falta. Essa necessidade não é somente subjetiva: quando um exercício está dentro de uma faixa agradável, há liberação de endorfina, um neurotransmissor que dá sensação de bem-estar ao indivíduo (Santos, 2002).

Como toda outra atividade física o ballet não pode ser prosseguido por um aluno se ele não tiver vontade, quando se encontra a ludicidade em meio a dança a criança ou adolescentes vai continuar e até mesmo se esforça para a realização do mesmo, tendo compromisso e pontualidade.

2.3 O PROJETO NA VISÃO DAS BAILARINAS

O ballet é uma modalidade com grande impacto sobre o desenvolvimento da criança, uma vez que o praticante é contemplado com uma rica educação motora, consciente e global, focando benefícios no que se refere aos aspectos físicos, emocionais e intelectuais (SANTOS, 2005). As alunas tiveram uma boa evolução intelectual através da dança podendo colocar o ballet como prioridade no dia-a-dia deixando o celular e a TV de lado.

Souza, Berleze e Valentini (2008) afirmam que a dança, a musicalidade e o ritmo ajudam as crianças no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas, além de desafiar o uso dos padrões de excelência do movimento, por meio de atividades orientadas e de descobertas, permitindo a exploração plena do movimento. Sendo assim, a dança favorece o desenvolvimento motor, na medida em que utiliza o corpo, com técnicas específicas para comunicar emoções, ideias, atitudes e sentimentos.

A prática do ballet permite desenvolver e enriquecer as qualidades dos praticantes, como melhor comunicação com as pessoas, melhor desempenho e uma grande alta estima.

2.4 METODOLOGIA

A pesquisa representa dados qualitativos que reúne perguntas sobre o ballet clássico e os seus benefícios dentro do projeto descobrindo campeões, e descreve a importância do mesmo para as alunas e pais.

O estudo foi realizado por meio de pesquisa através de um questionário, a amostra é composta por dez bailarinas e mães de bailarinas, a escolha da amostra foi de forma intencional, pois o local tem uma quantidade suficiente de amostra. Para os critérios de inclusão é necessário o consentimento para a realização da pesquisa, estejam ativas nas aulas de ballet a pelo menos dois meses, ou seja, uma mãe presente nas aulas da filha, e responda o questionário proposto on-line. Para critérios de exclusão o não consentimento para a realização da pesquisa, esteja inativa nas aulas a mais de 2 meses ou não ser uma mãe presente nas aulas, não ter o acesso fácil a internet e não ser alfabetizada.

A coleta de dados foi realizada pela acadêmica de bacharelado em educação física Elizabete Santos N. Moreira, com as alunas e mãe participantes das aulas de ballet dentro do projeto, no Instituto Samurai-Zen localizado na cidade de Parauapebas, no período de 11 de novembro a 25 de novembro de 2020.

Questionário semiestruturado criado na plataforma do GOOGLE FORMS, onde as questões são sobre oito perguntas descritivas e subjetivas e o questionário teve uma importância muito grande para o estudo.

Segundo Parasuraman (1991), um questionário é tão somente um conjunto de questões, feito para gerar os dados necessários para se atingir os objetivos do projeto. Embora o mesmo autor afirme que nem todos os projetos de pesquisa utilizam essa forma de instrumento de coleta de dados, o questionário é muito importante na pesquisa científica, especialmente nas ciências sociais.

A análise será realizada de forma qualitativa com as respostas obtidas, seguindo a organização do conjunto de dados com base nos autores (SANTOS, DANTAS, OLIVEIRA, SOUZA, BERLEZER E VALENTINI 2008).

Os preceitos éticos (regidos pela resolução n 466/12, do Conselho Nacional de Saúde que estabelece direitos e deveres de pesquisadores e pesquisados em pesquisa com seres humanos) foram priorizados pelo pesquisador como componente ético preceituado na pesquisa com seres

humanos, a preservação do anonimato dos participantes se constitui em um compromisso. “diante dos objetivos do estudo e procedimentos os quais serão submetidos a possíveis benefícios e riscos atrelados a execução desse estudo”.

Essa pesquisa teve riscos mínimos, já que será apenas por coletas e demonstração dedados, podendo trazer benefícios para bailarinas que leia o mesmo.

3. RESULTADOS

QUESTIONÁRIO DO GOOGLE FORMS:

NOME: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

IDADE: XXXXXXXXXXXX

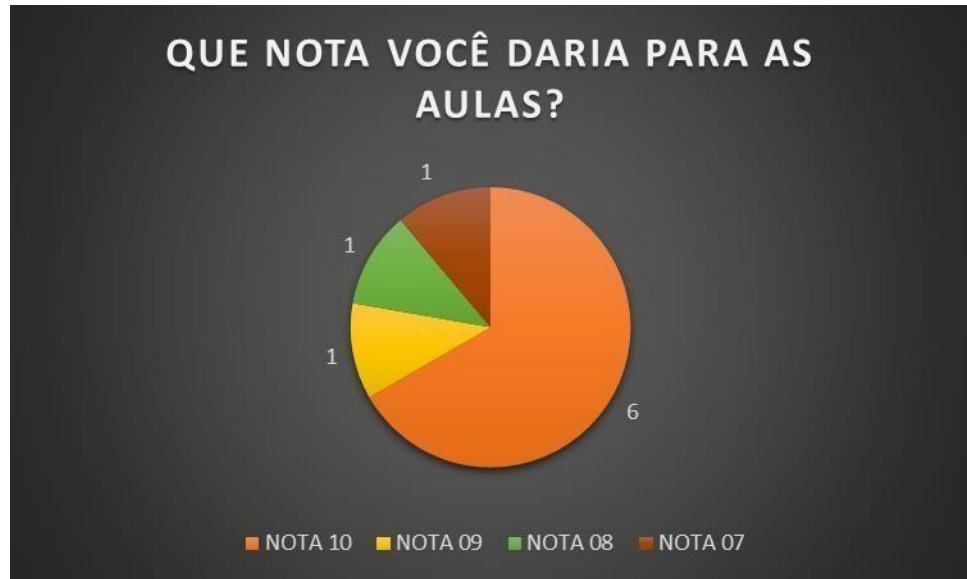
1) O QUE VOCÊ FAZ?



2) PORQUE SUA FILHA FAZ BALÉ?



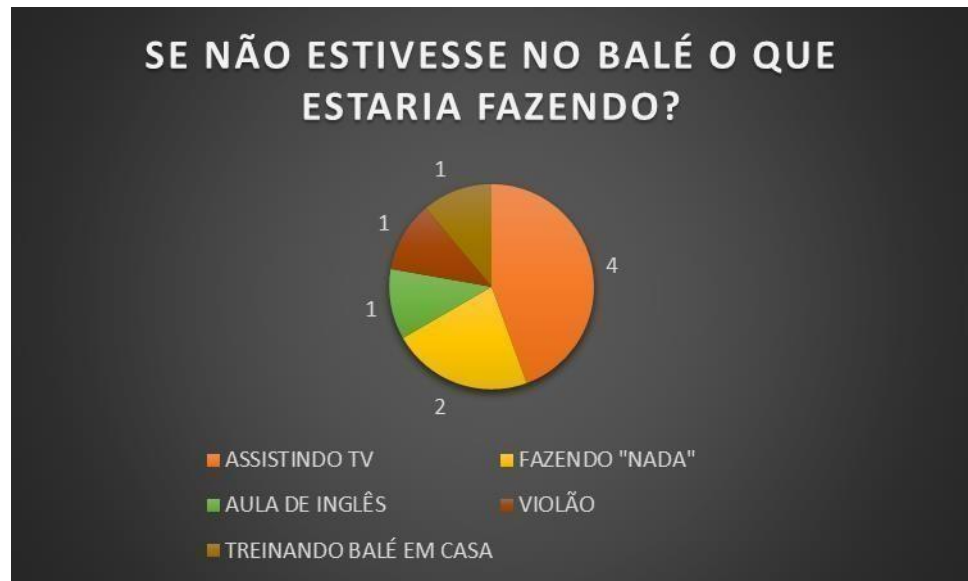
3) QUE NOTA VOCÊ DARIA PARA AS AULAS?



4) QUAL O MELHOR BENEFÍCIO QUE O BALÉ TROUXE PARA VOCÊ OU SUA FILHA?



5) SE NÃO ESTIVESSE NO BALÉ O QUE ESTARIA FAZENDO?



Souza, Berleze e Valentini (2008) afirmam que a dança, a musicalidade e o ritmo ajudam as crianças no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e especializadas, além de desafiar o uso dos padrões de excelência do movimento, por meio de atividades orientadas e de descobertas, permitindo a exploração plena do movimento. Sendo assim, a dança favorece o desenvolvimento motor, na medida em que utiliza o corpo, com técnicas específicas para comunicar emoções, ideias, atitudes e sentimentos.

6) VOCÊ GOSTA DAS AULAS DA PROFESSORA?



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A modalidade de ballet clássico dentro do projeto foi bastante benéfica para as mães, no quesito de compromisso, pontualidade, interação social e saúde física e mental das alunas, contando também com a colaboração e apoio das mães dentro do projeto, levando e incentivando as filhas.

Para as alunas a maior importância do ballet é o entretenimento que a modalidade proporciona como as apresentações e distrações que podem fazer fora de casa, as amizades que podem construir e a diversão que a aula trás para elas.

REFERÊNCIAS

AMARAL, J. **Das danças rituais ao ballet clássico**. 2009. Disponível em: < <http://revistaelectronica.ufpa.br/index.php/ensai> . Acesso em: 11/12/2020.

CIRO, M.F. **A sociedade tecnológica**. 2004. Disponível em: www.abordo.com.br, Acesso em: 20/08/2020.

CHAGAS. Anivaldo Tadeu Roston. **O questionário na pesquisa científica**. Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício. Disponível em: https://moodle.ufsc.br/pluginfile.php/1255609/mod_resource/content/0/O_questionariona_pesquisacientifica.pdf .Acesso em: 16/04/2021

GUIMARÃES, A. C. A.; SIMAS, J. P. N. **Lesões no ballet clássico**. Revista da Educação Física /UEM, v.12,p. 89-96, 2001. Acesso em: 07/10/2020.

NASCIMENTO, K. C.; LIBERALI, R.; ARTAXO, M.; PONTES, M. C. M. **Os Efeitos Do Ballet Clássico Na Adolescência**. Anuário da Produção Acadêmica Docente. São Paulo. Vol. 5. Num. 12. 2011. p. 119-128.

Ballet e seus benefícios no projeto descobrindo campeões

o seguinte formulário trata-se de um trabalho de conclusão de curso (TCC) e tem como objetivo analisar os benefícios do ballet para você.

Nome?

Texto de resposta curta



Idade ?

Texto de resposta curta

APÊNDICE II

O termo abaixo foi enviado as participantes antes do início da pesquisa via whatsapp já que toda a pesquisa foi on-line.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Sua colaboração é importante e necessária para o desenvolvimento da pesquisa, porém sua participação é voluntária.

Pesquisa: Os benefícios do ballet no projeto descobrindo campeões.

Declaração de Idade: Eu declaro que sou maior de 18 anos e que participarei por livre e espontânea vontade da pesquisa conduzida pela pesquisadora:

ELIZABETE SANTOS NASCIMENTO

Objetivo: Analisar as concepções do processo de aprendizagem a partir do entendimento da aquisição da leitura e escrita, ampliando o conhecimento acerca da do ensino e aprendizagem possibilitado o movimento teoria-prática na docência.

Procedimentos: A pesquisa será realizada a partir de questionários e entrevistas com os participantes.

Essa pesquisa terá riscos mínimos, já que será apenas por coletas e demonstração de dados, podendo trazer benefícios para bailarinas que leia o mesmo.

Serão garantidos o anonimato e o sigilo das informações, além da utilização dos resultados exclusivamente para fins científicos;

Você poderá solicitar informações ou esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa em qualquer momento com o pesquisador responsável;

Sua participação não é obrigatória, podendo retirar-se do estudo ou não permitir a utilização dos dados em qualquer momento da pesquisa;

Sendo um participante voluntário, você não terá nenhum pagamento e/ou despesa referente à sua participação no estudo;

Os materiais utilizados para coleta de dados serão armazenados por 5 (cinco) anos, após descartados, conforme preconizado pela Resolução CNS nº. 466 de 12 de dezembro de 2012.

Eu, _____, como voluntária, afirmo que fui devidamente informada e esclarecida sobre a finalidade e objetivos desta pesquisa, bem como sobre a utilização das informações exclusivamente para fins científicos. Meu nome não será divulgado de forma nenhuma e terei a opção de retirar meu consentimento a qualquer momento.

Parauapebas 11 de novembro de 2020.

Sujeito da pesquisa

Assinatura do responsável

ELIZABETE SANTOS NASCIMENTO

Pesquisador:

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Fui informado (a) que esta pesquisa foi aprovada pelo professor responsável pela disciplina, e diante do exposto, eu, _____, abaixo assinado; RG _____ concordo em participar da pesquisa intitulada. Declaro que fui informado (a) sobre os objetivos, procedimentos, riscos e benefícios desta pesquisa. Que é

A pesquisa possui riscos mínimos, sendo restritos a algum tipo de constrangimento que os participantes poderão sentir ao responder o questionário. Ressaltasse que a qualquer momento o participante poderá se recusar a responder o questionário. Como benefícios poderemos destaca, podendo trazer benefícios para bailarinas que leia o mesmo.

Entendo que terei garantia de confidencialidade, ou seja, que apenas dados consolidados serão divulgados e ninguém, além dos pesquisadores, terão acesso ao nome do participante da pesquisa. Entendo também, que tenho direito de receber informações adicionais sobre o estudo a qualquer momento, mantendo contato com os pesquisadores. Fui informado (a), ainda, que minha participação é voluntária e que se eu decidir não mais participar deste estudo, a qualquer momento, não sofrerei nenhum prejuízo e os pesquisadores não poderão aplicar nenhuma penalidade. Declaro não possuir nenhum grau de dependência com os pesquisadores envolvidos e, portanto não me sinto pressionado de nenhuma maneira a participar desta pesquisa, que compreendi tudo o que foi explicado sobre o estudo a que se refere este documento.

Após todas as informações mencionadas durante a ação e/ou cadastro, você poderá fazer as perguntas que julgar necessário antes de concordar em participar do estudo, e no caso de qualquer dúvida ou reclamação em relação ao estudo, procurar a pesquisadora responsável NOME. Tel.: XXXXX

No caso de qualquer problema ou reclamação em relação à conduta dos pesquisadores poderei procurar a Professora Coordenadora, na Avenida Ernesto Geisel, Bairro Loteamento Paraiso. CEP: 68515-000. Parauapebas – PA, e-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br

Parauapebas, 11 de novembro de 2020

Assinatura do (a) avaliado

Assinatura do (a) pesquisador (a)

Página de assinaturas

Edilberto S**Edilberto Santos**

525.922.786-72

Signatário

Juliana O**Juliana Oliveira**

032.533.222-38

Signatário

Ludmilla S**Ludmilla Silva**

060.657.413-10

Signatário

HISTÓRICO

- | | | |
|-------------------------|---|---|
| 06 jul 2022
20:29:40 |  | Edilberto Serpa dos Santos criou este documento. (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br , CPF: 525.922.786-72) |
| 06 jul 2022
20:29:45 |  | Edilberto Serpa dos Santos (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br , CPF: 525.922.786-72) visualizou este documento por meio do IP 177.8.18.105 localizado em Parauapebas - Para - Brazil. |
| 06 jul 2022
20:29:50 |  | Edilberto Serpa dos Santos (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br , CPF: 525.922.786-72) assinou este documento por meio do IP 177.8.18.105 localizado em Parauapebas - Para - Brazil. |
| 07 jul 2022
22:04:11 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (E-mail: oli.mariajuliana@gmail.com , CPF: 032.533.222-38) visualizou este documento por meio do IP 177.8.26.56 localizado em Parauapebas - Para - Brazil. |
| 07 jul 2022
22:04:39 |  | Juliana Maria Silva de Oliveira (E-mail: oli.mariajuliana@gmail.com , CPF: 032.533.222-38) assinou este documento por meio do IP 177.8.26.56 localizado em Parauapebas - Para - Brazil. |
| 07 jul 2022
08:22:33 |  | Ludmilla Mendes da Silva (E-mail: ludmillasilva1010@gmail.com , CPF: 060.657.413-10) visualizou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanau - Ceara - Brazil. |
| 07 jul 2022
08:23:18 |  | Ludmilla Mendes da Silva (E-mail: ludmillasilva1010@gmail.com , CPF: 060.657.413-10) assinou este documento por meio do IP 186.225.33.73 localizado em Maracanau - Ceara - Brazil. |






Página de assinaturas

Paulo F

Paulo Furtado
016.221.202-05
Signatário

HISTÓRICO

- 08 jul 2022**
18:34:05  **Edilberto Serpa dos Santos** criou este documento. (E-mail: educacaofisica@fadesa.edu.br)
- 12 jul 2022**
09:28:36  **Paulo Victor de Oliveira Furtado** (E-mail: victorfurtadodavi@gmail.com, CPF: 016.221.202-05) visualizou este documento por meio do IP 186.232.206.148 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.
- 12 jul 2022**
09:28:46  **Paulo Victor de Oliveira Furtado** (E-mail: victorfurtadodavi@gmail.com, CPF: 016.221.202-05) assinou este documento por meio do IP 186.232.206.148 localizado em Parauapebas - Para - Brazil.

