

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Rafael Damasceno Rieth

**OBSERVAÇÃO DO MÉTODO DE ENSINO DO “CICLISMO” NA OFICINA
BICIESCOLA**

Porto Alegre
2015

Rafael Damasceno Rieth

**OBSERVAÇÃO DO MÉTODO DE ENSINO DO “CICLISMO” NA OFICINA
BICIESCOLA**

Trabalho de Conclusão de Curso II,
apresentado como requisito para a
Graduação no curso de Educação Física-
Licenciatura da UFRGS

Orientadora: Profa. Dra. Martha Ratenieks Roessler

Porto Alegre
2015

Rafael Damasceno Rieth

**OBSERVAÇÃO DO MÉTODO DE ENSINO DO “CICLISMO” NA OFICINA
BICIESCOLA**

Conceito final:

Aprovado em dede.....

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Mauro Myskiw – UFRGS

Orientadora – Profa. Dra. Martha Maria Tarenieks Roessler – UFRGS

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer muito a minha orientadora Prof. Dra. Martha Roessler por toda ajuda, apoio, atenção e confiança que meu deu durante a construção deste trabalho.

Meu agradecimento especial também a Tânia Pires e a todos os instrutores envolvidos no projeto, que sempre estiveram disponíveis para conversar comigo e me ajudar a entender bem a metodologia de ensino utilizada pela BiciEscola, com toda dedicação e atenção.

A Elisa Farias Deler pela amizade, paciência e por toda ajuda durante os últimos meses.

Aos meus mais que colegas da ESEF, meus grandes amigos: Carlos Sperb, Indiana Baum e Rafael Ferrarezi pela parceria e pela amizade durante toda a graduação.

A todos professores da ESEF que contribuíram muita na minha formação, principalmente os das áreas da fisiologia e do treinamento.

Aos meus pais, que sempre me motivaram a correr atrás dos meus objetivos, com muito esforço e determinação.

A dor é temporária, desistir é para sempre.
(LANCE ARMSTRONG)

RESUMO

Este estudo trata do método de ensino utilizado na oficina BiciEscola para ensinar crianças, jovens e adultos a andar de bicicleta. O objetivo é descrever esta metodologia de ensino de forma clara e objetiva de acordo com as formas de aprendizagem descritas na literatura das atividades contínuas. O trabalho foi construído a partir das observações realizadas sobre a metodologia de ensino-aprendizagem da oficina BiciEscola. O método utilizado mostrou-se uma ótima e eficiente maneira de aplicar ensino do “ciclismo”.

Palavras chave: Ensino do ciclismo, aprender andar de bicicleta, método de ensino ciclismo.

ABSTRACT

This study is about the teaching method used at the workshop called BiciEscola, which aims at teaching children, teenagers and adults how to ride a bicycle. The objective is to describe this teaching methodology clearly and objectively according to the way people learn described in the literature on continuous activities. The work was built from observations of teaching and learning methodology in BiciEscola workshop. The used method showed up itself as a great and efficient way to apply to the teaching of cycling.

Keywords: Teaching cycling; learning how to ride a bicycle; cycling teaching method.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO	8
1.2 PROBLEMA DA PESQUISA	8
1.3 OBJETIVO	9
1.4 JUSTIFICATIVA	9
2 REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 CICLISMO	10
2.2 O PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM	11
2.2.1 Aprendizagem	11
2.2.2 Habilidade aberta e contínua	13
2.2.3 Controle de circuito fechado	14
2.2.4 <i>Feedback</i>	15
2.2.5 Equilíbrio	16
3 METODOLOGIA	18
3.1 TIPO DE ESTUDO	18
3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO	18
3.3 INSTRUMENTOS	18
3.4 PROCEDIMENTOS	19
3.4 LOCAL	19
4 ANÁLISE E DISCUSSÃO	20
4.1 A ESCOLA	20
4.2 O MÉTODO DE ENSINO	21
4.2.1 Etapa 1: Equilíbrio	21
4.2.2 Etapa 2: Pés nos pedais	22
4.2.3 Etapa 3: Pedalar no plano	22
4.2.4 Etapa 4: Passeio Ciclístico	23
4.3 CONVERSANDO COM A LITERATURA	25
5 CONCLUSÃO	28
6 REFERENCIAS	30
ANEXO 1: ENTREVISTAS	32
ANEXO 2: CARTA DE APRESENTAÇÃO	35
ANEXO 3: TERMO DE LIVRE CONSENTIMENTO E ESCLARECIDO	36

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo apresenta uma análise do método de ensino-aprendizagem do ciclismo na oficina BiciEscola, tanto de crianças como de adultos. Muitas pessoas não conseguem desenvolver tal aprendizagem devido ao medo, falta de incentivo e até mesmo, em algumas situações, por falta de oportunidade.

O “ciclismo” é um esporte difundido mundialmente, principalmente na Europa, onde se encontram as melhores equipes e os melhores ciclistas da atualidade (DIEFENTHAELER, 2004). Neste trabalho, entenderemos “Ciclismo” como o ato de andar de bicicleta.

Muitos estudos visando a performance neste esporte são encontrados, principalmente nos aspectos fisiológicos e biomecânicos. Porém, muito pouco a literatura nos traz explicando como um indivíduo consegue aprender a “andar de bicicleta”.

Não há bem descrita na literatura uma forma padronizada de ensino do ciclismo. Por isso, a partir das observações e *feedbacks* dos instrutores da instituição, será explicada uma metodologia de ensino desta habilidade motora contínua.

A BiciEscola é um projeto de uma ONG (Organização Não Governamental), na qual foi idealizada por uma pessoa que percebeu que havia a necessidade de existir algum projeto com este objetivo de ensinar pessoas que nunca aprenderam o ciclismo. A partir daí, algumas formas de ensino foram utilizadas até que um determinado método fosse escolhido e determinado como “padrão” dentro da oficina-escola para que assim seus “instrutores” o reproduzissem visando à aprendizagem dos alunos.

1.2 PROBLEMA DA PESQUISA

Qual é o método de ensino utilizado para o ensino do “Ciclismo” na oficina BiciEscola?

1.3 OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi descrever o método de ensino utilizado pela oficina BiciEscola de ensino do “ciclismo”. Para retratar este método, foram realizadas pesquisas nos materiais arquivados pela instituição e feitas observações e acompanhamento dos alunos durante todo o período de curso, até o momento em que o aluno fosse considerado apto, ou seja, quando adquiriu a habilidade necessária para realizar a tarefa.

1.4 JUSTIFICATIVA

A justificativa deste trabalho é a falta de literatura relacionada ao processo de ensino aprendizagem do “ciclismo”. Parece haver muitas formas de aprender andar de bicicleta, contudo nenhuma forma padrão foi estabelecida. Sendo assim, a descrição desse método de ensino é muito importante para que possa contribuir como uma forma metodológica de ensino para instrutores que atuam nesta área específica.

Projetos de incentivo ao uso da bicicleta têm surgido a todo momento, devido a ser um transporte sem nenhum impacto ambiental e auto-sustentável. Por isso, o interesse por esta aprendizagem tende a aumentar cada vez mais e professores de Educação Física poderão ser solicitados para o ensino do “ciclismo”.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CICLISMO

Neste trabalho, o termo “ciclismo” foi mencionado entre aspas para facilitar o entendimento, sendo utilizado com o sentido da prática de andar de bicicleta. De acordo com Sovndal (2010), o “ciclismo” é um esporte em que se utiliza o corpo inteiro, sendo que cada parte desempenha um papel fundamental na distribuição de força aos pedais e no domínio da bicicleta.

Em alguns países da Europa, o esporte ciclismo chega a ser tão popular como, por exemplo, o futebol no Brasil. Algumas competições como o “Tour de France”, o “Giro D’Italia” e a “Vuelta da Espanha” param as cidades durante a realização devido à admiração da população ao esporte. De acordo com Diefenthaeler (2008), as competições ciclísticas apresentam características diferentes em relação a duração e a intensidade. Entre elas, pode-se destacar o Tour de France, com um percurso de 3.000km, percorridos durante 21 dias consecutivos.

É possível observar, em diversos países do mundo, inclusive no Brasil, um crescente número de deslocamentos diários realizado pelas pessoas por meios de transporte não motorizados. Uma das principais formas de locomoção alternativa é com uso da bicicleta de acordo com Silveira (2011). A Organização das Nações Unidas (ONU) elegeu a bicicleta como o transporte ecologicamente mais sustentável do planeta. Dessa forma, sendo uma das formas de transporte alternativo mais acessível à população, sua utilização tende a aumentar cada vez mais.

Para (MARTINS, et. al, 2007, p.184) “A bicicleta é o veículo mais utilizado no mundo, sendo também o que mais cresce em número de usuários, tanto com objetivo de lazer, treinamento físico ou prática competitiva”. Isso vai de encontro com a ideia de Silveira (2011), relatando que o uso e o interesse das pessoas pelo ciclismo devem aumentar cada vez mais, mesmo com a diversidade de objetivos de cada usuário, seja para ir pedalando até o trabalho, seja apenas para se divertir indo pedalar no parque, como forma de lazer, por exemplo. Sendo assim, concorda-se, também, com (NETO, et al, 2001) que nos traz a seguinte afirmação em relação ao esporte: “A prática do “ciclismo” abrange não somente ciclistas e triatletas, mas também os indivíduos em geral, pois além de ser uma modalidade de treinamento de resistência e velocidade, se constitui num saudável meio de transporte e lazer”.

Pedalar é uma atividade muito mais natural do que possa parecer. O ciclismo é o único esporte que realiza, de um modo muito completo, a simbiose "homem-máquina", pois a bicicleta prolonga o seu próprio corpo. Trata-se de um exercício em que a pessoa transporta o seu peso corporal, utilizando-se de uma bicicleta, não sobrecarregando músculos e articulações nem a coluna vertebral. No entanto, é bom frisar que, na prática comum do ciclismo, muitas dores e desconfortos manifestados pelos usuários da bicicleta estão diretamente relacionados à falta de informação e ajustes ergonômicos da bicicleta. (HINALT, 1986 apud XAVIER, 2010, p.4).

Sendo assim, o “ciclismo” é uma prática muito segura em relação a lesões ósteo-articulares, devido à falta de impacto, além de ser uma prática de fácil acesso, abrangendo praticamente toda a população que tiver interesse em praticá-lo. Quando à saúde, sua prática regular pode gerar inúmeros benefícios, assim como outras atividades aeróbicas, como a corrida e a natação, por exemplo. Porém, mesmo sendo um esporte popular, o “ciclismo” carece de mais informação; literatura pouco nos traz sobre o ensino e a aprendizagem do esporte, sobre dicas básicas de segurança para o seu uso e sobre as técnicas necessárias para a prática da modalidade.

2.2 O PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM

2.2.1 Aprendizagem

A capacidade de desenvolver aprendizagem é essencial à vida humana, principalmente para os indivíduos se adaptarem às condições específicas do meio em que vivem. O aprendizado permite aos indivíduos realizar tarefas com movimentos relativamente simples, como caminhar ou falar, ou até tarefas muito mais complexas, como andar de bicicleta ou surfar.

Para Schmidt e Wrisberg (2010), a aprendizagem motora é uma mudança associada à prática ou à experiência, nos processos internos que determinam a habilidade do indivíduo para realizar uma tarefa motora. Assim, podemos entender a aprendizagem como um novo comportamento a determinada tarefa que o indivíduo realiza. Juntamente a isso, à medida que o tempo de prática aumenta, aumenta também seu desempenho.

Para Magill (2000), a aprendizagem é entendida de uma forma muito similar, sendo definida como uma mudança na capacidade da pessoa em realizar uma determinada habilidade, sendo esta somada a melhorias no desempenho a partir de novas tentativas de realização. Do mesmo modo, por exemplo, o indivíduo que aprende a andar de bicicleta num momento inicial e, após certo tempo de prática, já consegue realizar manobras e desenvolver velocidade em terrenos mais acidentados.

Tanto Magill (2000) como Schmidt (2010) dividem a aprendizagem em três estágios distintos, a partir dos modelos de Fitts e Posner: estágio cognitivo, estágio associativo e estágio autônomo.

No estágio cognitivo, o aprendiz é exposto a uma tarefa incomum de sua rotina. Haverá uma grande ocorrência de erros e muita variabilidade do seu desempenho, sendo esses erros normalmente de natureza grosseira. O indivíduo neste estágio passa muito tempo pensando sobre maneiras de como realizar a tarefa com êxito. Erros com frequência e muita variabilidade na performance irão produzir uma sobrecarga na atenção do aprendiz, e ele é capaz de perceber que está fazendo algo errado; porém, tem dificuldades para chegar a um desempenho satisfatório.

O estágio associativo pode ser entendido como um momento de refinamento dos movimentos. Para Magill (2000), o indivíduo ainda cometerá alguns erros, porém em quantidade menor e menos grosseiros. Agora o aprendiz já conseguirá identificar alguns dos seus erros e domina a mecânica básica do movimento. Schmidt e Wrisberg (2010) vão de acordo com estas conclusões, afirmando que é um momento de refinamento da habilidade.

Por fim, o estágio autônomo, em que o aprendiz, depois de muita prática, produz aqueles movimentos já praticamente automatizados e não tem a necessidade de pensar tanto para realizar a execução com um desempenho satisfatório, tendo de prontidão uma atitude mais consciente para realizar determinado gesto ou movimento. Neste estágio final, o indivíduo consegue inclusive realizar duas tarefas ao mesmo tempo, como, por exemplo, realizar a habilidade com performance e conversar com outra pessoa simultaneamente de acordo com Magill (2000) e Schmidt e Wrisberg (2010).

2.1.2 Habilidade aberta e contínua

De acordo com Schmidt e Wrisberg (2010) e Richard A. Magill (2000), o ciclismo pode ser entendido como uma habilidade aberta e contínua, ou seja, aberta no sentido de que se encontra aberta a outras situações que podem intervir no processo, sendo uma atividade executada normalmente em um ambiente imprevisível e em que se está em movimento, o que exige que o indivíduo adapte seus movimentos de acordo com o que o ambiente proporcionar. É também contínua, haja vista que, além de apresentar-se em um ambiente de imprevisibilidades, compõe esse processo no sentido em que estrutura-se em um movimento constante, que não cessa. Assim, organiza-se de modo que, para o desdobrar da ação, não se encontra um início ou um fim identificáveis, de forma contínua e repetitiva. A habilidade requisitada para ação, dessa maneira, é contínua ou cíclica, tendo vários minutos. O “ciclismo”, dessa forma, é um exemplo claro desse tipo de atividade.

No que concerne à análise das habilidades envolvidas no processo esportivo, deve-se considerar, de acordo com Gallahue (2002), que a habilidade de movimento realizada no mundo real pode ser observada sob seus aspectos musculares (grosso/fino), temporal (discreto, em série ou contínuo), do meio ambiente (aberto e fechado), funcional (estabilidade, de locomoção ou manipulação) e de desenvolvimento (reflexivo, rudimentar, fundamental ou especializado). Por exemplo, um sujeito, ao chutar uma bola em um alvo fixo está realizando uma habilidade fechada (sob o aspecto do meio ambiente). Pode-se, além disso, fazer uma relação, portanto dessa vista do alvo fixo com a prática de pedalar uma bicicleta estacionária (ergométrica, por exemplo), ação em que o movimento torna-se repetitivo, mantendo-se, sim, como atividade cíclica (ou seja, compondo a formação de uma habilidade contínua), no entanto, não aberta, haja vista que não compõe-se da participação da imprevisibilidade física e ambiental que envolvem o ciclismo. Exemplos disso são as possibilidades de ocorrência da necessidade do cuidado com pedestres, trânsito, irregularidades na pista, no trajeto, o clima temporal (vento, chuvas etc), o que provoca a necessidade de uma maior atenção para a prevenção de acidentes, lesões etc.

Dessa forma, percebe-se, realizando-se uma comparação com os processos que envolvem a atividade do ciclismo, uma diferenciação no que tange ao fato de a

habilidade ser fechada ou aberta, haja vista que o ambiente que envolve o ciclista é imprevisível e se movimenta, sendo, dessa forma, representante da necessidade de uma habilidade aberta. Assim como ocorre com o “ciclismo”, de acordo com Gallahue (2002), também ocorre com um jogador de futebol habilidoso ao driblar uma bola enquanto corre em um campo durante um jogo está realizando uma habilidade aberta (haja vista aspecto imprevisível do meio ambiente).

2.1.3 Controle de circuito fechado

Uma das primeiras teorias que explica de forma completa o processo de aprendizagem de novas tarefas motoras de posicionamento é a teoria do controle de circuito fechado, de acordo com Schmidt e Wrisberg (2010). Diferentemente das teorias em circuito aberto, essa é caracterizada e marcada pela presença da utilização de *feedbacks*, que são informações que respondem ao movimento realizado no decorrer da execução do movimento e que se referem à consequente correção para execução do movimento seguinte. Esse tipo de controle é flexível e adaptável, sendo, dessa forma, eficaz no controle de ações lentas e contínuas, como, por exemplo, diversos movimentos de perseguição, como andar de bicicleta, nadar e dirigir um automóvel.

Com a função de ser utilizado nos processos de determinados tipos de performance humana, o controle de circuito fechado corresponde a um mecanismo que fornece informações importantes no decorrer de um movimento. Seguir este modelo, portanto, significa que o sistema nervoso está regulamentando o centro de controle do movimento, o que permite uma atualização da posição dos membros e, conseqüentemente, que o indivíduo faça os ajustes necessários à trajetória correta dos membros, de acordo com Schmidt e Wrisberg (2010).

A teoria do circuito fechado indica, segundo Adams (1971), que, em um sistema de *feedback*, a detecção e correção do erro são os elementos principais. Há uma referência que especifica o valor desejado para o organismo, sendo a resposta informada novamente e comparada à referência de detecção do erro e, se necessária, corrigida. O sistema nervoso central recebe *feedback* de vários receptores sensoriais, a todo momento, o qual é usado na seleção de respostas e na formulação do plano de ação. A abordagem desta

teoria é que o *feedback* pode ser usado não só para planejar e iniciar movimentos, mas, principalmente, para corrigir o movimento iniciado durante sua própria execução.(BENDA et al., 1997, p.49)

Nesse sistema, estão envolvidos, basicamente, quatro componentes: o executivo, que toma decisões sobre o estado desejado de movimento ou sobre ações corretivas necessárias à performance; o efetor, que é aquele que vem a executar tais decisões; o “*Feedback*”, que, produzido pelo executivo, traz informações coerentes sobre o estado real do sistema; e o Comparador ou mecanismo de detecção de erro, que compara o *feedback* esperado do estado desejado com o *feedback* exteroceptivo e proprioceptivo do estado real e transmite qualquer diferença (erro) para o executivo como input.

2.1.4 Feedback

Segundo Schmidt e Wrisberg (2010), *feedback* é caracterizado como uma informação sensorial que mostra algo sobre o real desempenho do indivíduo em determinada prática. Pode ser entendido também como uma forma muito importante para que os profissionais do movimento possam interferir no processo de ensino-aprendizagem de seus alunos, fornecendo *feedbacks* a partir de seus movimentos, sendo eles satisfatórios ou não.

Para Magill (2000), *feedback* resume-se a uma forma mais prática: existe uma situação em que é realizada uma determinada aprendizagem motora, e uma informação de um profissional retorna ao aprendiz a respeito de seu desempenho para facilitar o aprendizado do indivíduo. Endente-se, então, que *feedback* são informações que surgem como resposta de um determinado movimento e que, de alguma forma, são fornecidas ao aprendiz. O *feedback* pode ser subdividido em: *Feedback* intrínseco e *Feedback* extrínseco.

Feedback intrínseco é uma informação sobre o movimento que o indivíduo recebe pelos seus próprios meios. Pode ser gerado por exterocepção ou propriocepção. Exterocepção podemos entender como uma informação sensorial que tem sua origem de fontes externas do corpo do indivíduo (visão e a audição). Já a propriocepção pode ser considerada uma informação sensorial interna que vem

principalmente de dentro do corpo (musculatura e articulações), segundo Schmidt e Wrisberg (2010).

Feedback extrínseco, também conceituado como aumentado para Schmidt e Wrisberg (2010), pode ser entendido como as informações que são fornecidas ao indivíduo por um professor ou treinador, normalmente na busca pelo refinamento de determinado gesto, como na natação, por exemplo, em que o treinador aponta erros do seu atleta visando à correção nas próximas tentativas. Os *feedbacks* extrínsecos são as informações externas, que sempre ocorrem durante a execução de um determinado gesto esportivo em algum movimento (*feedback* intrínseco).

Feedback de reforço e motivacional, sendo um *feedback* extrínseco do profissional que orienta o aprendiz, pode ser um recurso muito importante para otimizar a aprendizagem, ou seja, um *feedback* positivo após um desempenho satisfatório pode aumentar as chances de a tarefa ser repetida com boa performance, segundo Schmidt e Wrisberg (2010). Para Magill (2000), o professor pode usar o *feedback* para motivar o aprendiz, como, por exemplo, dizendo: “você está indo bem, continue assim”, sendo essa uma maneira muito eficiente para motivar o indivíduo a continuar buscando alcançar sua meta de realização de determinada tarefa.

2.1.5 Equilíbrio

O papel dos proprioceptores na detecção da oscilação postural e da perda de estabilidade, que diz respeito ao desequilíbrio motor. Nessa relação, é inerente citar os receptores do aparelho vestibular do ouvido, que são sensíveis a movimentos da cabeça, por exemplo, fornecendo informações sobre a oscilação do corpo que são necessárias à manutenção do equilíbrio.

Entretanto, nos dias atuais, pesquisas analisaram de maneira mais profunda os aspectos referentes ao equilíbrio de modo geral, considerando os padrões de movimento que variam de acordo com as informações visuais apresentadas pelos indivíduos. Isso é comprovado por experimentos que demonstram que, mesmo em posição equilibrada, a partir do momento em que se movem objetos no ambiente de maneira não usual para a percepção do indivíduo (paredes, por exemplo), geram-se informações de fluxo óptico que são interpretadas pelos participantes como se estes

estivessem desequilibrados, de modo a, de fato, desequilibrá-los na busca pelo equilíbrio. Desse modo, constata-se que a informação de fluxo óptico e o sistema de visão ambiental estão criticamente envolvidos no controle de atividades normais de equilíbrio (Lee e Aronson, 1971 apud Schmidt e Wrisberg, 2010).

Segundo Gallahue e Ozmun (2001), as interações concomitantes das reações músculo-posturais referem-se ao tempo de sequenciamento da ativação de grupos musculares necessários para manter o equilíbrio ou o controle postural. Diversos conjuntos de musculatura, tanto inferiores como superiores, podem ser importantes e necessários para a manutenção de uma postura ereta controlada ou para a estabilização do equilíbrio de maneira leve nas mais variadas situações motoras. O sistema visual fornece as informações essenciais da posição do corpo do indivíduo em relação ao meio que ele se encontra. Os sistemas vestibular e somato-sensorial agregam com informações referentes à posição do corpo e da cabeça.

O equilíbrio é uma capacidade fundamental para várias habilidades diferentes. Como resultado, as experiências de movimento que dão às pessoas a oportunidade de desenvolver sua capacidade de equilíbrio numa variedade de situações de movimento, podem se beneficiar a aprendizagem de habilidades que exigem equilíbrio. (MAGILL, 2000, p.306).

Percebe-se, assim, que esta capacidade é fundamental para a qualquer condição motora humana, sendo, para algumas habilidades, mais exigida do que para outras, como, por exemplo, o equilíbrio necessário para correr e andar de bicicleta. Isto vai ao encontro das conclusões dos outros autores, sendo o equilíbrio fundamental para a manutenção da postura e do corpo que vai ser muito exigida para um bom desempenho em praticamente todas as tarefas motoras, sendo esta indispensável no “ciclismo”, por exemplo.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Estudo de caso: Foram observadas as aulas de uma turma de adultos e outra turma de crianças integralmente durante todo o período do curso. As aulas dos adultos foram realizadas durante três manhãs de domingos e a das crianças durante duas manhãs, devido estas não participarem do passeio. As aulas têm duração normalmente das 9:00 horas até as 13:00horas.

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Alunos da BiciEscola (10), Instrutores (3) e documentos

Alunos regularmente matriculados e participantes das aulas da BiciEscola

3.3 INSTRUMENTOS

Observação sistemática

Foram acompanhadas duas turmas do início ao fim, desde o primeiro contato com a bicicleta até o dia da formatura, ou seja, a última etapa do processo de ensino.

Utilização de diário de campo

Foram anotados os principais acontecimentos aula após aula para contribuir na forma do registro da metodologia de ensino do “ciclismo” da BiciEscola.

Vídeos e fotografias

Foram filmados e fotografados diversos momentos das aulas, tanto dos adultos com das crianças para que fossem feitas análises após para que também pudessem contribuir no registro da metodologia de ensino da BiciEscola.

3.4 PROCEDIMENTOS

Foram feitos levantamento do arquivo de documentos e vídeos e a observação presencial das aulas com elaboração de diário de campo.

3.5 LOCAL

BiciEscola – Velódromo do Parque Marinha do Brasil – Porto Alegre.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO

4.1 A ESCOLA

A BiciEscola é um projeto de uma ONG (Organização Não Governamental), ou seja, sem fins lucrativos. É uma escola de bicicleta realizada no Velódromo do Parque Marinha do Brasil na cidade de Porto Alegre. Seu principal objetivo é ensinar pessoas que, por algum motivo, não tiveram a oportunidade de aprender a andar de bicicleta. Há muitos adultos que não sabem andar de bicicleta, não somente em Porto Alegre, mas no mundo inteiro. Escolas como esta existem em capitais brasileiras e em diversos outros países. Em Porto Alegre, ela é a primeira escola gratuita com funcionamento regular.

A instituição teve seu início em Janeiro do ano de 2013, sendo idealizada pelas três seguintes organizações: CIUPOA uma ONG que trabalha na cidade frente às mudanças climáticas e tem no projeto o foco na mobilidade urbana, a loja DUDUBIKE, que emprestou as bicicletas no primeiro ano e faz manutenção nas bicicletas atuais compradas pelo patrocinador, e a URBSNOVA, que é uma empresa de inovação social que trabalha espaços públicos na cidade de Porto Alegre.

No primeiro ano, todo o trabalho foi realizado voluntariamente. A partir disso, o banco Itaú tornou-se patrocinador, o que fez possível o projeto ser totalmente social e gratuito e com apoio para ampliar as aulas para as crianças também. Com o patrocínio, é adquirido tudo de que a BiciEscola precisa, como, por exemplo, as bicicletas, os capacetes, os abadá e o pagamento dos monitores.

A BiciEscola também tem o apoio da prefeitura com a SMED (Secretaria municipal de esportes) e a EPTC (Empresa pública de transporte e circulação), que ministra aulas teóricas aos alunos interessados, ensinando a como se comportar no trânsito. Juntamente com a Secretaria de Governança de Porto Alegre, que facilitou a logística para implementação da BiciEscola em Porto Alegre.

Pela escola passaram mais de mil alunos inscritos, segunda a pessoa responsável pelo projeto. Os alunos se matriculam através do email: (biciescolapoa@gmail.com). Através desse email, se desencadeia todo o processo de inscrição. As aulas acontecem todos os domingos no turno da manhã no Parque

Marinha do Brasil, com encontro prévio na Secretaria Municipal de Esportes (SMED) onde as bicicletas da instituição são guardadas. Os adultos fazem três aulas e as crianças, duas, sendo a terceira aula dos adultos o passeio ciclístico. As crianças não fazem o passeio por uma questão de segurança.

4.2 O MÉTODO DE ENSINO

O método de ensino do ciclismo da BiciEscola é dividido em 4 etapas:

4.2.1 Etapa 1: Equilíbrio

Na rampa, os alunos começam suas primeiras vivências com a bicicleta na escola. O intuito dessa prática é fazer com que o aluno consiga aprimorar o equilíbrio na bicicleta. No início do processo de aprendizagem, os instrutores orientam os alunos a descer a rampa no seu ritmo, ou seja, cada um na sua velocidade e na altura da rampa em que se sentir seguro.

Conforme observado e relatado pelos instrutores da BiciEscola, os alunos a cada descida vão ganhando mais confiança e, por consequência, vão começando a descer a rampa de lugares mais altos. Logo, maior será o “impulso” e a descida fica mais rápida e mais longa. Assim, faz-se o aluno permanecer mais tempo sobre a bicicleta, melhorando seu equilíbrio após repetir o processo por várias vezes.

Nesta primeira etapa, ainda não é autorizado o aluno colocar os pés nos pedais, e ele aprende a utilizar o freio manual e a colocar os pés no chão no momento da parada. Logo, ele volta à rampa empurrando a bicicleta para descer novamente até que esteja pronto para a próxima etapa.

Com referência aos alunos observados, tanto crianças como adultos, percebe-se que, nos primeiros momentos, demonstram bastante insegurança e alguns relataram nervosismo durante as observações, fato que pode contribuir para algumas quedas que acontecem neste primeiro momento. Porém, com as novas tentativas de descer a rampa, o ciclista aprendiz vai melhorando sua performance descida após decida.

4.2.2 Etapa 2: Pés nos pedais

Após o aluno conseguir descer a rampa, demonstrar estar confiante e apresentar um equilíbrio satisfatório, o instrutor pede para este aluno tentar colocar os pés nos pedais. Neste momento, o aprendiz começa a tentar as primeiras pedaladas. Como mencionado pelos professores, ele, a partir daí, começa a pedalar “automaticamente”.

Conforme observado, o aluno desce a rampa cada vez com maior velocidade e aumentado sua confiança. Praticamente todos os alunos que foram observados, nas primeiras tentativas, apresentaram dificuldades para acertar os pés nos pedais. Contudo, a partir das tentativas seguintes, os ciclistas aprendizes vão conseguindo acertar aos poucos esta etapa e, como mencionado pelos instrutores, após esse acerto, começam a “pedalar” sozinhos durante a descida da rampa.

Nesta etapa, os adultos parecem realizar a tarefa de uma forma mais gradual e com maior exatidão. Sendo assim, realmente o pedalar acontece de forma bem natural, pois eles parecem entender que primeiramente é necessário aprender a posicionar bem os pés nos pedais para depois dar as primeiras pedaladas.

Já com as crianças esta etapa é um pouco mais difícil. Como relatado pelos instrutores: “As crianças são muito ansiosas e querem fazer tudo ao mesmo tempo”. Como consequência disso, elas precisam de uma maior quantidade de *feedbacks* dos professores para acertar os pés nos pedais primeiro para depois, sim, iniciar as primeiras pedaladas descendo a rampa.

4.2.3 Etapa 3: Pedalar no plano

Após o ciclista aprendiz melhorar seu equilíbrio descendo a rampa, conseguir “encaixar” os pés nos pedais e conseguir pedalar simultaneamente, o próximo passo é iniciar a pedalada em terreno plano. No início dessa etapa, o instrutor orienta o aluno de que a primeira pedalada deve “ser com mais força” para que ele tente se impulsionar o suficiente de modo que consiga manter-se em equilíbrio e dar sequência nas pedaladas.

Essa primeira pedalada é realizada na parte plana do gramado, pois, saindo da rampa, o aluno enfrenta novas dificuldades nesta nova etapa. O terreno gramado encoraja os aprendizes devido ao risco de quedas que será amenizado na grama caso aconteça. Neste momento, alguns alunos apresentam certa dificuldade devido à exigência de coordenação para realizar a primeira pedalada e manter-se em equilíbrio.

Contudo, como nas outras etapas, após algumas tentativas, os alunos vão conseguindo realizar essa também com sucesso. Após conseguirem “arrancar” com a bicicleta na grama, eles são encaminhadas para a pista do velódromo, que é asfaltada e, em sua maior parte, plana. Antes de o aluno tentar fazer uma volta completa na pista, é necessário que ele treine nos cones. Os instrutores montam uma espécie de circuito que os ciclistas devem completar do início ao fim por repetidas vezes para que só depois tentem dar uma volta completa na pista.

O objetivo destes obstáculos, os cones, é fazer com que o aluno aprenda a fazer pequenas manobras pedalando, que serão muito úteis na hora de eles precisarem desviar de uma pessoa, de um veículo ou de algum animal, relata o instrutor. Logo no início dessa nova tarefa, alguns alunos apresentam dificuldades para contornar os cones, inclusive atropelando-os.

Contudo, após muitas repetições, os alunos vão conseguindo completar essa tarefa com boa performance. Praticamente todos conseguem fazer as manobras até a segunda aula. Após isso, o aluno é considerado apto para praticar o ciclismo durante a aula pedalando em torno da pista sozinho. A pista apresenta, nas curvas, algumas pequenas inclinações, o que, de acordo com a opinião dos instrutores, só agrega no processo de aprendizagem desse novo ciclista.

4.2.4 Etapa 4: Passeio ciclístico

A última etapa do processo de aprendizagem dos alunos é um grande passeio no parque acompanhado pelos instrutores. Como relatado por esses, este é o momento em que os aprendizes se “libertam do velódromo”, que é um lugar bem protegido no qual não são vistos pelas pessoas.

Nesse momento, muito acontece ao mesmo tempo: há muitas pessoas no caminho, cachorros e diversos outros obstáculos. Esse momento também é chamado pelos instrutores de “formatura”. Antes do passeio, os alunos são reunidos e várias orientações são passadas a eles pelos instrutores, como, por exemplo, dicas para que eles mantenham a calma devido ao parque estar cheio de pessoas e de obstáculos pelo caminho.

Conforme pude observar, alguns alunos ficam um pouco nervosos. Porém, durante o passeio, com a alegria e com a satisfação de estarem completamente independentes praticando o “ciclismo”, esse nervosismo vai diminuindo. Um instrutor vai pedalando na frente orientando sobre o trajeto enquanto outros dois fazem o percurso bem atrás para assegurar que todo grupo vai se manter junto durante o percurso da pedalada.

No meio do passeio, é feita uma pausa para novas instruções, basicamente um *feedback* do percurso até ali. O instrutor relata os obstáculos no caminho: pessoas caminhando, pequenos aclives e declives, ressalta a diferença de pedalar no piso firme e na terra e, logo, dá continuidade à parte final do passeio. Após ser realizada a volta no parque antes da despedida, novamente são passadas muitas informações aos alunos formandos desse grupo: a importância de o ciclista usar capacete e respeitar as normas de trânsito, respeitar sempre o pedestre, manter-se informado sobre a legislação vigente para ciclistas, entre outras pequenas informações importantes para realizar a prática do ciclismo com segurança.

4.3 CONVERSANDO COM A LITERATURA

A partir dos dados coletados, podemos perceber um processo de aprendizagem bem gradual. O indivíduo, até conseguir um boa performance em cada etapa do método de ensino do “ciclismo”, passa pelos estágios de aprendizagem descritos por Magill (2000) e Schmidt e Wrisberg (2010). No início do processo, em que o aluno necessita melhorar seu equilíbrio na bicicleta descendo a rampa, é nítida a percepção dos três estágios.

Nas primeiras tentativas, ele pensa muito antes de tentar a execução da tarefa, ou seja, ele se encontra no estágio cognitivo, momento no qual se concentra para tentar realizar uma tarefa que é diferente, o que se confere em um desafio. Nesse momento, ele erra muito e demonstra baixa confiança nas tentativas. Após várias descidas consecutivas, porém, ele parece ir assimilando bem a tarefa, e, conseqüentemente, sua performance vai melhorando; os erros vão sendo minimizados à medida que a prática vai aumentando. Nesse momento, ele parece estar já no estágio associativo, no qual ele consegue inclusive perceber alguns de seus erros, durante a descida da rampa, como, por exemplo, quando ele demora um pouco para encaixar os pés nos pedais ou tenta colocar muito rápido e acaba perdendo um pouco de equilíbrio sobre a bicicleta. Normalmente, tanto os adultos como as crianças, ao fim da primeira aula, já estão conseguindo demonstrar uma melhora significativa no equilíbrio em cima da bicicleta e já tentam as primeiras pedaladas no plano.

O estágio associativo parece acompanhá-los na maioria do tempo de aprendizagem, pois um refinamento do ato de andar de bicicleta vai acontecendo tentativa após tentativa. Por fim, na última aula, que é o passeio ciclístico, eles parecem ter automatizado o “ciclismo”; conforme pude perceber durante o percurso, alguns alunos conseguiam até conversar enquanto pedalavam no parque em meio a diversos obstáculos, como, por exemplo pessoas no caminho, declives e aclives no percurso. Isso contrasta com o estágio final de aprendizagem, o estágio autônomo de acordo com Magill (2000) e Schmidt e Wrisberg (2010).

O ciclismo realizado no Velódromo do Parque Marinha do Brasil, apesar do isolamento que o ambiente oferece, no início do processo de aprendizagem, apresentou-se perfeitamente como uma habilidade aberta e contínua. Pode-se dizer

que é aberta devido ao grau de imprevisibilidades que o esporte propiciou, como, por exemplo algumas irregularidades na grama, como buracos e ondulações, o sol, que, em determinados momentos refletia a luz no rosto dos aprendizes, pessoas que algumas vezes passavam por perto, obrigando-os a realizar determinadas manobras ou usar o freio. Além disso, na hora de contornar os cones, eles tinham de cuidar para não bater nos próprios colegas. Depois, na hora do passeio, o grau de imprevisibilidades foi muito maior, tanto devido ao movimento de pessoas quanto devido a um maior número de irregularidades no trajeto. Afirma-se que a atividade é contínua, também, devido ao fato de ser a maior parte dos movimentos sempre repetitivos, com início e fim nem sempre identificáveis, concordando com Gallahue (2002).

Após diversas tentativas de realização da tarefa, os instrutores, de um modo geral, pareceram sempre atentos a todos os alunos. Foi percebida nas observações uma vasta quantidade de *feedbacks* a todo momento. O *feedback* extrínseco, do instrutor, normalmente era uma orientação para que o aluno se concentrasse no seu *feedback* intrínseco, ou seja, que ele tentasse corrigir seus erros durante a sua própria execução, pedalando. Um exemplo disso é o *feedback*: “segure mais firme o guidão” ou “não preste atenção na árvore, e sim em se equilibrar na bicicleta”. Sendo assim, o *feedback* extrínseco tem um papel fundamental no processo de aprendizagem da tarefa dos alunos, principalmente por estar numa fase cognitiva de aprendizagem, sendo ele orientado para que o aluno se foque no seu *feedback* intrínseco, o qual é predominante e, principalmente, oriundo da propriocepção do aprendiz para acertar seus movimentos na hora da execução da pedalada. Assim, a teoria do circuito fechado descrita por alguns autores como Schmidt e Wrisberg (2010) e Adams apud Brenda et.al. (1997) se mostra completamente funcional no processo de aprendizagem, pois, para que o aluno atinja a performance, há a necessidade de ele ter atenção sempre no seu próprio corpo, e não no ambiente para a possível detecção e correção de qualquer erro.

Muito importante também é o que foi percebido nas observações da aulas no que se refere aos *feedbacks* de reforço, como, por exemplo, a cada aluno que pedalava, um dos instrutores sempre batia palmas ou dava os parabéns para esse aluno. Sem dúvida, isso ajuda na motivação dele, aumentando sua confiança para o aprendizado das próximas etapas. Assim, como Schmidt e Wrisberg (2010) nos

trazem: um *feedback* positivo após um desempenho satisfatório pode aumentar as chances de a tarefa ser repetida com boa performance.

O equilíbrio é mencionado a todo o momento pelos instrutores como a base para aprender o “ciclismo”. Isso se deve à sua importância. Por isso, a primeira etapa do processo de ensino de aprendizagem da BiciEscola tem o foco completamente voltado para essa capacidade. Nesse primeiro momento, foi percebido que os alunos tendem demorar mais tempo para ter uma melhora significativa no desempenho de conseguir se equilibrar na bicicleta, performance que realmente é a base para o aprendizado das outras. Conforme foi observado, após essa habilidade ser realizada com êxito, todas as outras três têm uma assimilação muito mais rápida pelos alunos. Ocorreram casos, por exemplo, de alguns alunos ficarem a primeira aula integralmente só praticando na rampa para tentar melhorar sua capacidade de equilíbrio na bicicleta. Porém, na aula seguinte, já conseguiram realizar com muito mais facilidade as outras etapas. Sendo assim, os ciclistas aprendizes evoluem numa velocidade muito maior, conseguindo em pouco tempo avançar com bom desempenho as etapas dois e três. Portanto, indo ao encontro de (MAGILL 2000, p.306), “O equilíbrio é uma capacidade fundamental para várias habilidades diferentes[...]”.

Nesse momento, os alunos demonstram uma grande dificuldade para manter o controle postural em cima da bicicleta, o que ajuda a causar um certo desequilíbrio, concordando com Gallahue e Ozmun (2001). Isso é estranho, pois o ambiente proporcionado para a aprendizagem é bem protegido e poucas pessoas circulam por ali; não há muitas distrações ambientais no parque Marinha do Brasil, com exceção dos colegas aprendizes, que estão na rampa ou já treinando em outra etapa. Isso vai contra a ideia de (Lee e Aronson, 1971 apud Schmidt e Wrisberg, 2010), que demonstraram que quem está numa posição equilibrada e tiver informação da visão focal, a visão ambiental pode ter um desequilíbrio. Isso significa que, se o aluno está focado no seu *feedback* intrínseco, sua capacidade de aprendizagem é otimizada, caso contrário, se ele estiver prestando atenção no ambiente, tenderá a ter dificuldades de se manter equilibrado, sendo esse o foco do início da aprendizagem e a base para toda a prática do “ciclismo”.

5 CONCLUSÃO

Andar numa bicicleta, para algumas pessoas, parece uma prática muito fácil; porém, para outras, pode ser um grande desafio. Pude perceber isso em todo o tempo em que estive acompanhando o processo de ensino-aprendizagem na escola. Algumas pessoas, por receio ou por falta de oportunidade, chegam à idade adulta sem saber praticar o “ciclismo”. Dessa forma, a BiciEscola mostrou-se com uma importância fundamental para que essas pessoas realizassem esse aprendizado.

Foi muito gratificante acompanhar as aulas, pois, como mencionado no trabalho, praticamente todos os alunos que foram observados, tanto as crianças como os adultos, terminaram o curso pedalando. Ademais, alguns que pude acompanhar durante todo o processo admitiram que estavam realizando um sonho. Com relação aos adultos, que realizam o passeio final, considerado por eles como a “formatura”, foi muito significativo para mim poder participar junto e perceber o quanto eles ficam gratos aos instrutores pela oportunidade de poder aprender a pedalar.

Do início ao fim das observações, foi muito satisfatório estar acompanhando o processo de ensino da BiciEscola. Presenciei muitas pessoas chegando lá completamente inseguras e tímidas pelo fato de não saberem pedalar. Contudo, é muito recompensador ver o processo de evolução de cada um, aula após aula, etapa após etapa. A metodologia da escola, mesmo que empírica, mostrou-se eficaz de uma forma demasiadamente significativa. Até porque na literatura atual não há registros sobre o processo de ensino-aprendizagem do ciclismo e muito pouco até sobre o esporte em si, o que foi a maior dificuldade para a construção deste trabalho.

Percebi, em alguns momentos, que mesmo que os instrutores não tenham a formação específica para realizar o ensino do ciclismo, eles utilizam, mesmo que empiricamente, formas utilizadas por profissionais da área da educação física, como, por exemplo, *feedbacks* para os alunos, tanto corretivos como motivacionais a todo momento. Isso sempre agrega muito ao processo de aprendizagem dos alunos, conforme pude perceber durante as observações.

Portanto, o método de ensino utilizado pela BiciEscola demonstrou ser uma ótima e eficiente ferramenta para o ensino do ciclismo, juntamente com o local escolhido pelos mesmos, o parque Marinha do Brasil, que, sem dúvida, corrobora de forma exponencial a aplicação da metodologia utilizada. Acompanhei pessoas que na primeira aula já saíram pedalando, como outras que precisavam de um pouco mais de tempo, mas que, mesmo assim, saíram de lá praticando o “ciclismo” também. Dessa forma, foi muito gratificante estar acompanhando esse processo metodológico por algumas semanas, e, sem dúvidas, pude aprender muito com a forma de ensino da escola-oficina referente a como ensinar crianças e adultos a andar de bicicleta.

6 REFERÊNCIAS

BENDA, R. R.; CHAGAS, M. H.; GRECO, P.J. **Aprendizagem do gesto técnico esportivo**. In: Pablo Juan Greco; Dietmar Martin Samulski; Emilio Caran Junior. (Org.). Temas atuais em Educação Física e Esportes. 1 ed. Belo Horizonte: Health, 1997, v.a, p. 45-56.

DIEFENTHAELER, Fernando. **Avaliação dos efeitos da posição do selim na técnica da pedalada de ciclistas: estudo de casos**. Dissertação de Mestrado. PPGCMH – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2004.

DIEFENTHAELER, Fernando. Aspectos relacionados à fadiga durante o ciclismo: uma abordagem biomecânica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Porto Alegre. v. 14, n.5 –Set/Out, 2008.

GALLAHUE L. David. A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 2 p. 105-111, 2. sem., 2002.

GALLAHUE L. David, Ozmun. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

HOLDERBAUM, G. Guilherme. **O uso do *feedback* aumentado na aprendizagem da técnica da pedalada do ciclismo**. Dissertação de Mestrado. PPGCMH – Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS, Porto Alegre, 2006.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Editora Edgard Blucher Ltda, 2000.

MARTINS, Elisandro. Avaliação do posicionamento corporal no ciclismo competitivo e recreacional. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Maria, v.9 n.2, p. 183-188, 2007.

NETO, CARLOS, SCHMIDT, G., CLÁUDIA TARRAGÔ CANDOTTI, T. C., LOSS, F. J. ZARO, A. M., GUIMARARES, S. A. Desenvolvimento de uma plataforma de força em pedal no ciclismo. **Revista Brasileira de Biomecânica**, Porto Alegre, n. 3, 39-44, 2001.

SCHMIDT, R.A & WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e Performance Motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada na situação**. Porto Alegre: Editora Artmed, 2010.

SILVEIRA, O. M.; BALASSIANO. R.; MAIA A. L. M. A bicicleta como um modal de transporte integrado ao sistema de metrô da cidade do Recife. In: XXV ANPET- CONGRESSO DE PESQUISA E ENSINO EM TRANSPORTES. Belo Horizonte, Minas Gerais. 7 a 11 de Novembro.

SOUSA, A. A.; SANCHES, S. da P.; FERREIRA, M. A. G. 2013. Atitudes com relação ao uso da bicicleta – um estudo piloto. In: CONGRESSO DE PESQUISA E ENSINO EM TRANSPORTES, ANPET, São Carlos, 2013.

SOVNDAL, Shannon. **Anatomia do ciclismo**. Barueri, São Paulo: Editora Manole, 2010.

XAVIER, G. N. A.; GIUSTINA, M. D.; CARMINATTI, L. J. Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável. **Revista do Departamento de Educação Física**, Cinerges, Santa Cruz do Sul, vol. 1, nº. 2, p. 51-58, Jul/Dez, 2000

ANEXO 1 - ENTREVISTAS

Foram transcritas as entrevistas, realizadas através da filmagem, dos três principais instrutores da BiciEscola.

INSTRUTOR “A” (Principal responsável pelas aulas das crianças)

“Bom dia, meu nome é A, e este nosso trabalho aqui é principalmente integrar a criança com o esporte da bike, com o esporte do ciclismo. A gente vem com uma metodologia que é tirar as rodinhas e usar essa rampa, usar essa parte da natureza que é um leve declínio para que a criança comece a aprender o equilíbrio, comece a descobrir onde está o equilíbrio com a bike, já que, desde os primeiros anos, já começa a caminhar em função de estar de pé e usando equilíbrio. É só acertar o equilíbrio da bicicleta com o ciclista. Então ele vai se dar nesta rampa, com os pés, acertando direita e esquerda. Quando vê, em questão de umas duas aulinhas, eles já estão aprendendo, já estão descendo, aprimorando os pés nos pedais. A princípio a gente dá a ideia só de botar os pés nos pedais, mas criança é muito ansiosa e já quer sair pedalando. Então essa coisa acontece bem ao natural, bem rápido depois que já estão descendo uma, duas, três, quatro, cinco, dez vezes, a gente já pode usar a pista. A pista é mais lisinha, tem asfalto, tem uma posição legal. A gente incentiva pais e mães a acompanhar, a auxiliar, porque daí ela vai dando mais desenvoltura, ela consegue ir e voltar, ter um acesso melhor e ir afinando o equilíbrio. Depois que saiu da rampa e aprendeu a equilibrar e sabe pedalar, é só ir afinando o equilíbrio. Quanto mais pedalar, quanto mais horas de pedal tiver, mais afinado vai estar para ser um futuro ciclista.”

“O principal é fazer a criança acertar o equilíbrio: se chegou em cima da bike e está indo, está acertando equilíbrio, ganhando confiança. No momento em que ela estiver mais confiante, vêm os pedais, as primeiras pedaladas. Depois que começou, não quer mais parar de pedalar. Então a pedalada é fácil; pedalar é que nem caminha: entendeu, aprendeu a caminhar lá trás. É um movimento um atrás do outro. Pedalar é fácil: se colocar a criança numa bicicleta ergométrica, ela vai sair pedalando, porque é o instinto natural de se mexer, entendeu... Mas o que a gente

tem que trazer é o equilíbrio, é botar a criança em cima da bike e ela sair equilibrando aquilo dali.“

Perguntei sobre as rodinhas: “A rodinha é uma coisa que é útil para ensinar a criança a pedalar. Ela sabe pedalar e ela sabe que tem que dar impulso. Ótimo. Então vamos tirar as rodinhas e ensinar ela a se equilibrar agora. A rodinha pode ter uma primeira abordagem quando é pequeninha, um bebezinho, um, dois aninhos para brincadeira pode ter uma rodinha.”

INSTRUTOR “B” (Responsável pelas aulas dos adultos)

“Meu nome é “B”. A gente começou aqui no parque Marinha. E o interessante no parque Marinha é que ele tem essa parte do velódromo que tem muita grama, muita árvore e tem duas lombas gramadas. Então a partir do que a gente encontrou aqui, a gente desenvolveu um método que é bem completo e bem rápido para as pessoas aprenderem a andar de bicicleta. Então ele tem várias etapas. Em cada etapa a gente desenvolve uma única habilidade e vai somando habilidade mais habilidade até chegar no final e os alunos terem um desempenho bom andando de bicicleta. Então a primeira etapa, a mais importante, é conseguir equilíbrio. Então a gente vai para a lomba: cada aluno desce a lomba, na sua velocidade, na altura que ele prefere porque no início eles têm muito medo. O que acontece? Eles vão procurar equilíbrio. Procurando equilíbrio, eles aumentam a velocidade; aumentando a velocidade, ganham mais equilíbrio, mais segurança. Aí, quando eles estão seguros descendo no embalo a lomba, a gente diz para eles colocarem os pés nos pedais, só para colocarem os pés. Mas o que acontece é que, no momento em que eles colocam os pés nos pedais, eles automaticamente começam a pedalar. A gente não precisa dizer para eles pedalem: eles pedalam instintivamente. Depois que eles passam dessa fase, que é equilíbrio e sair pedalando na lomba, eles precisam aprender a sair pedalando no plano. Então eles vão para a grama no plano. A gente ensina que a primeira pedalada é uma pedalada que tem que ser com mais força, com mais concentração, e eles começam a treinar isso. Uma vez pedalando na grama, no plano, arrancando com a bicicleta do plano, a gente traz eles para a pista do velódromo. Então é mais fácil arrancar, porque é de asfalto, e a gente começa a treinar eles a fazer curvinhas pequenas, usar os cones, onde eles vão treinando não

só o equilíbrio, mas essas pequenas manobras que são necessárias. Depois que eles treinam bastante nos cones, aí sim eles fazem a volta completa na pista, porque a pista nas extremidades é inclinada. Então, antes de o aluno ir para pista como um todo, ele precisa ter bastante equilíbrio e estar dominando a bicicleta. A partir daí, a última coisa é um grande passeio no terceiro dia, um grande passeio no parque Marinha do Brasil, onde tem as pessoas, tem os cachorros, tem tudo acontecendo ao mesmo tempo, e eles se libertam um pouco do velódromo, que é um lugar um pouco mais protegido, e eles não são vistos pelas pessoas. Então a gente acha aqui esse método funciona muito bem, porque ele é muito eficiente, tem uma rapidez muito grande. Então, muitas vezes, alunos que não sabiam pedalar, imediatamente descem a lomba, imediatamente estão pedalando, imediatamente estão arrancando, e tem alunos que em vinte ou trinta minutos estão pedalando normalmente de bicicleta. Então foi um encontro perfeito entre um entorno de ensino com um método de ensino.”

INSTRUTOR “C” (Responsável pelas aulas dos adultos)

“Nosso método tem como início foco total no equilíbrio. Sem o uso dos pés nos pedais, usa-se os pés no chão. Impulsionando a bicicleta num declive, criando velocidade necessária para obtenção do equilíbrio. Repetindo o processo por algum tempo, o aluno mais confiante faz a sua primeira tentativa de colocar os pés nos pedais e sai pedalando. Já na próxima fase, vem o pedalar no plano percorrendo um amplo espaço no velódromo que se mescla com pequenas curvas em baixa velocidade contornando cones colocados no percurso. O curso finaliza com um passeio no parque em grupo, treinando controle da bicicleta em espaço amplo com maior movimento e tendo seus companheiros em frente, atrás e do lado.”

ANEXO 2 - CARTA DE APRESENTAÇÃO

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE APRESENTAÇÃO

A Universidade Federal do Rio Grande do Sul tem procurado fortalecer o vínculo com as escolas esportivas de Porto Alegre, região metropolitana e demais municípios. Desta forma a universidade procura cooperar na busca do desenvolvimento de propostas de ação que tragam benefícios à comunidade assistida. A escola de educação física tem criado várias oportunidades de acesso aos programas que desenvolvemos, programas esses que atendem as necessidades da comunidade que são detectadas por meio de pesquisas. Desta forma, a pesquisa é a nossa ferramenta diária de trabalho.

Considerando este aspecto gostaríamos de mais uma vez contar com vossa colaboração no desenvolvimento de um trabalho de pesquisa de aluno de graduação em educação física.

O aluno Rafael D. Rieth está no semestre final do curso de graduação da Escola de Educação Física da UFRGS, sob matrícula 00205720, e desenvolve um trabalho investigativo referente ao método de ensino do ciclismo na oficina BICIESCOLA, sob a orientação da Profa. Dra. Martha Roessler. Esta pesquisa é bastante simples e consiste em descrever esta metodologia de ensino de forma clara e objetiva de acordo com as formas de aprendizagem descritas na literatura.

Sem mais, agradeço a compreensão e colaboração.

Porto Alegre, dia de de 20 .

Rafael D. Rieth

Aluno de Graduação – ESEF- UFRGS

Profa. Dra. Martha M. R. Roessler

Doutora em Ciência do Movimento Humano

ANEXO 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, responsável pelo(a) participante _____, estou ciente e autorizo a participação do(a) referido(a) na pesquisa intitulada *Método de ensino do ciclismo da BiciEscola*, realizada pelo acadêmico Rafael D. Rieth, na oficina realizada no velódromo de Porto Alegre.

Estou ciente de que a referida pesquisa tem por objetivo investigar o método de ensino do ciclismo na oficina.

Autorizo a publicação dos resultados desta pesquisa. O meu nome e a minha identidade não serão revelados.

Fui devidamente esclarecido que o acadêmico Rafael Rieth manterá a confidencialidade dos meus registros, sendo responsável pelo armazenamento dos dados, os quais serão guardados na ESEF-UFRGS por cinco anos. Após esse período, os dados serão apagados.

Fui informado de que não serei remunerado pela minha participação na pesquisa. Sei que, em qualquer momento, poderei solicitar novas informações e retirar meu consentimento, se assim eu o desejar, sem qualquer prejuízo.

Para eventuais dúvidas ou esclarecimentos, o contato pode ser feito através dos telefones (51) 8416.7155, com o Acadêmico, com a Prof. Dra. Martha Roessler pelo telefone: (51) 3308.5867 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS, através do telefone (51) 3308-3738.

Você é livre para impedir a participação sua ou do seu filho ou retirar-se a qualquer momento do estudo, sem penalização ou prejuízo algum.

Autorizo o uso de minha imagem. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada para fins de pesquisa. Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização.

Porto Alegre, dia de de 20 .

Assinatura do Responsável Legal: _____

Assinatura da Profa. Orientadora _____

Assinatura do Acadêmico: _____