



FACULDADE CALAFIORI

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORA DOS
ESTADOS DE ÂNIMO EM IDOSAS**

THAÍS DA SILVA CAMPI

ORIENTADORA: ALESSANDRA MÁRCIA MONTANHINI

BIBLIOTECA "TANCREDO NEVES"

— UNIESP —

UNIÃO ESC. SUP. PARAÍSO

São Sebastião do Paraíso – MG

2010

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORA DOS ESTADOS DE ÂNIMO EM IDOSAS

THAÍS DA SILVA CAMPI

Monografia apresentada à Faculdade Calafiori
como parte dos requisitos para a obtenção do
título de Licenciada em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Alessandra Márcia
Montanhini

BIBLIOTECA "TANCREDO NEVES"
— UNIESP —
UNIÃO ESC. SUP. PARAÍSO

São Sebastião do Paraíso – Minas Gerais
2010

A INFLUÊNCIA DA DANÇA NA MELHORA DOS ESTADOS DE ÂNIMO EM IDOSAS

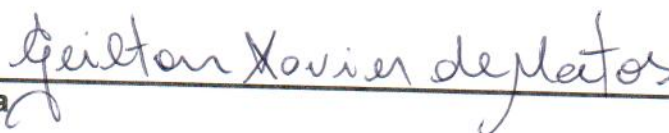
AVALIAÇÃO: (9,5) noze e meio



Professor Orientador



Professor Avaliador da Banca



Professor Avaliador da Banca

São Sebastião do Paraíso – MG

2010

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha irmã, que muito colaborou com paciência, atenção e instruções que foram de grande ajuda.

Dedico também a minha madrinha Isa, que esteve sempre presente comigo durante estes 3 anos, me apoiando e dividindo experiências inigualáveis; além dos amigos Hugo, Ana Paula, Patrícia, Drielly, Alexandre, Wexley, Christian, Ataiça, conquistados nesta jornada que sempre foram muito atenciosos e companheiros.

Dedico a minha mãe Maria que batalhou junto a mim nesta grande conquista em minha vida, sempre me dando força e me mostrando como ser forte e tolerante diante dos acontecimentos. Ela é meu exemplo de pessoa a ser seguido.

Não posso deixar de fora a minha Orientadora Alessandra, uma pessoa tão importante e especial que me ensinou e constantemente me ensina como agir e lidar profissionalmente e também com a vida.

E por fim, mais não menos importante dedico ao meu namorado Marco Túlio, que esteve sempre paciente e compreensivo durante todo o período acadêmico e principalmente no estresse da conclusão de curso.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me iluminou e abençoou para conseguir concluir este trabalho com êxito.

A orientadora Alessandra, que apesar de todos seus problemas e dificuldades particulares, contribuiu com muita atenção e dedicação, auxiliando nas dificuldades e dividindo as alegrias no decorrer deste percurso.

Aos meus pais e minha irmã, que compreenderam todo o estresse deste período e corresponderam com amor e carinho.

Aos professores Jean e Geilton que contribuíram com muita informação, atenção e conhecimento durante o período de formação deste trabalho.

A minha madrinha Isa, que sempre me ajudou nas dificuldades, mesmo passando pelo mesmo desgaste, doou atenção e serenidade, me guiando sempre no caminho do esclarecimento e da calma, e me dando força e garra para superar meus limites.

E também as alunas idosas participantes desta pesquisa que foram de grande importância para a conclusão deste trabalho.

BIBLIOTECA "TANCREDO NEVES"

— UNIESP —

UNIÃO ESC. SUP. PARAÍSO

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	vii
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS.....	viii
RESUMO.....	ix
INTRODUÇÃO.....	10
1- CARACTERIZAÇÃO DA TERCEIRA IDADE.....	12
2- DANÇA: HISTÓRIA E DEFINIÇÕES.....	23
3- DANÇA E SEU VALOR TERAPÊUTICO.....	27
4- A MÚSICA NO CONTEXTO DA DANÇA.....	30
5- ESTADO DE ÂNIMO E QUALIDADE DE VIDA.....	33
6- PESQUISA DE CAMPO.....	38
6.1 OBJETIVO.....	39
6.2 MATERIAIS.....	39
6.3 METODOLOGIA.....	39
6.4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	41
CONCLUSÃO.....	49
REFERÊNCIAS.....	50
ANEXOS.....	53

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

- Figura 1- Aspectos positivos no PRÉ-TESTE.
- Figura 2- Aspectos negativos no PRÉ-TESTE.
- Figura 3- Aspectos positivos no PÓS-TESTE.
- Figura 4- Aspectos negativos no PÓS-TESTE.
- Figura 5- Comparação do PRÉ-TESTE com o PÓS-TESTE no aspecto positivo.
- Figura 6- Comparação do PRÉ-TESTE com o PÓS-TESTE no aspecto negativo.
- Figura 7- 2ª sessão dança no ritmo dos anos 60.
- Figura 8- 3ª sessão dança ao ritmo do axé.
- Figura 9- 7ª sessão aula no ritmo dance atual, funk, salsa, sertanejo romântico.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

EUA – Estados Unidos da América

IBGE – Índice Brasileiro de Geografia e Estatística

LEA-RI – Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

UNFPA – Fundo de População das Nações Unidas

Este por

ânimo

esportivo

insider

facetas

enfoque

práticas

o

RESUMO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo investigar a melhora do estado de ânimo de idosas com atividades de dança. Observando as idosas na prática esportiva coletiva, notou-se que as participantes apresentavam baixa auto-estima, tristeza e muito desânimo, além de interagir pouco com o grupo. Surgiu então a necessidade da aplicação de alguma atividade extra para suprir estes problemas encontrados, sendo a dança a atividade escolhida para este trabalho. Participaram 21 idosas e para avaliar os resultados com a prática da dança, foi utilizado um teste qualitativo, o LEA-RI (Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada), elaborado por Volp (2000), aplicado antes e após os três meses de aula. Os resultados obtidos com a aplicação das aulas, foram positivos, mostrando que a dança tem influência positiva nos estados de ânimo de idosas, podendo melhorar os aspectos sociais, psicológicos e também o físico consequentemente.

Palavras-chave: Dança. Idosos. Estados de ânimo.

INTRODUÇÃO

O crescente envelhecimento populacional é um fator a nível mundial, o que faz com que as questões relativas ao idoso tenham mais importância nos últimos tempos. Embora a população aspire viver mais, não há grande vantagem, se paralelamente a isto não sejam implantados estudos e projetos que visam uma melhor qualidade de vida para os idosos.

Neste contexto se enquadra a prática regular de atividades físicas aeróbica, que traz benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais a população, em especial aos idosos.

Podemos destacar dentre estes benefícios, os fatores relacionados ao emocional dos idosos, sua motivação e seu estado de ânimo. Entende-se por estados de ânimo os aspectos subjetivos que envolvem emoções e sentimentos, e DEUTSCH (1997) *apud* CATIB et.al. (2008) salienta uma diferença qualitativa entre estados de ânimo e emoções, mesmo estes sendo poucos específicos e superficiais.

Foi encontrado em um grupo de idosas praticantes do desporto vôlei adaptado problemas de socialização, acompanhado por desmotivação, tristeza e desânimo. Viu-se então a necessidade de implantar uma atividade que complementasse o esporte já praticado, alguma atividade de mais interação do grupo e que trabalhasse o aspecto emocional das idosas. A atividade escolhida foi a dança, por ser uma das atividades que mais envolvem os participantes do grupo e no seu introspectivo, proporcionando melhor auto-conhecimento e expressão de emoções, que muitas vezes não são afloradas do seu interior apenas com a prática do esporte coletivo.

As aulas de dança foram realizadas durante três meses, uma vez por semana, com duração de cerca de uma hora. O trabalho teve início com a aplicação

de um teste, o LEA-RI (Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada), criado por Volp (2000) obtendo-se dados qualitativos a respeito dos estados subjetivos e no final o teste foi novamente aplicado.

Nos resultados do pré-teste e pós teste e na comparação entre eles, pode-se concluir que a dança é uma atividade recomendada para idosas entre 50 e 72 anos e têm efeito positivo nos estados subjetivos, como veremos no conteúdo desta pesquisa. Características

1.1- Caracterização da terceira idade

Em países desenvolvidos, o termo idoso é utilizado para pessoas a partir dos 65 anos e em países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, idosos são pessoas com mais de 60 anos (IBGE, 2008).

Há, também uma classificação dos idosos, por faixa etária, onde de 65 a 75 anos se defini por período após a aposentadoria, ocorrendo mudanças nas funções, sem causar muitos danos ao equilíbrio do organismo; e de 75 a 85 anos que é o período onde as perdas das funções se acentuam, abalando o equilíbrio do organismo, mas o idoso ainda mantém grande parte de sua autonomia (SHEPHARD, 2003 *apud* BORGES e MOREIRA, 2009).

O autor faz uma definição generalizada para expressar o estado de cada faixa etária, tendo grande possibilidade de muitos idosos não se enquadrarem nestes conceitos, por não serem ativos ou por não se aposentarem entre tantos outros motivos. Podemos classificar os períodos do envelhecimento de modo que esclareça o início e o período mais avançado da velhice, tomando por base o índice de longevidade da população, levando em conta os idosos ativos, os sedentários e os acamados, fazendo assim uma média da idade onde começa e termina a chamada velhice.

A ONU (Organização das Nações Unidas) com base no grande crescimento da população idosa, formalizou juntamente com o UNFPA (Fundo de População das Nações Unidas) em 1º de outubro de 2006 o Dia Internacional da Pessoa Idosa. A ONU lidera o papel de promover uma sociedade justa para todas as idades, para que possam desfrutar de vidas longas e saudáveis, com oportunidades de desenvolvimento e satisfação pessoal e garantindo saúde até a terceira idade. Para o UNFPA, a preocupação maior com a população idosa é a pobreza em que a maioria dos idosos vivem em todo o mundo, destacando as mulheres que vivem

mais decorrentes de cuidar mais da própria saúde e lutam sozinhas para sobreviver e ter acesso a serviços básicos como o da assistência médica pública (OBAID, 2006).

Neste dia que se comemora o Dia Internacional da Pessoa Idosa, prestam-se homenagens as pessoas idosas, valorizando sua sabedoria e experiências adquiridas durante tantos anos já vividos e reconhecer as tantas contribuições que esta experiência de vida trás para as famílias, comunidades e sociedades. Também é dia de se fazer um apelo ás más condições de vida, a violação dos direitos humanos, como o direito de viver dignamente e em segurança, sem passar por necessidades e medo de sofrerem abusos. Podendo utilizar esta como uma oportunidade para renovar as estratégias e abordar os problemas encontrados na população que está envelhecendo, na busca por parcerias e um melhor planejamento na estrutura social e econômica, melhorando a qualidade de vida da população em geral, mas priorizando a da população idosa.

Moreira (2001) apresenta alguns dados estatísticos sobre o grande crescimento da população idosa: o índice de envelhecimento é superior ao índice de crescimento da população, onde em 1950 a população acima de 50 anos era de 2,4% e passou para 5,4% em 2000, mostrando assim um crescimento maior que o dobro em 50 anos. E segundo IBGE (2008), o percentual de idosos deve chegar a 13% da população total e em 2020 cerca de 30 milhões de pessoas terão 60 anos.

Tamanho crescimento da população idosa é fruto de uma maior conscientização e preocupação com a saúde, oferecendo mais recursos tecnológicos, conhecimentos mais amplos por parte dos médicos, devido a milhares de pesquisas realizadas, fabricação de remédios diversos e outros fatores que a 50 anos atrás começavam a se despontar no ramo de conhecimento da ciência. Conquistando assim o que é chamado de longevidade, que é um maior tempo de vida.

A longevidade foi uma das grandes conquistas dos tempos atuais, sendo apenas o primeiro passo, pois nada adianta ter uma vida longa sem poder usufruí-la com qualidade e saúde. Segundo o neurocirurgião Azevedo (2008), o número de pessoas centenárias cresce muito rapidamente em todo o mundo sendo em torno de 61.000 pessoas com mais de 100 anos de idade, e os principais fatores que podem influenciar para se alcançar esta idade tão avançada são alimentação correta e balanceada, prática de atividades físicas regulares e uma boa vida social.

Destacando também as grandes evoluções na área da saúde no que se diz respeito a tratamento de doenças crônicas e a descoberta de cura de algumas doenças que antes eram fatais.

O processo de envelhecimento é chamado de biopsicossocial com alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que diminui o desempenho orgânico e conseqüentemente a capacidade funcional. Entende-se por capacidade funcional o indivíduo conseguir realizar atividades físicas e mentais necessárias para manutenção básica de suas atividades do cotidiano, ou seja, locomover-se, realizar higiene pessoal, alimentar-se, manter a continência fisiológica, cuidar da casa e seus afazeres, fazer compras, usar eletrodomésticos e telefone, tomar remédios e tantos outros. Tais alterações nos aspectos funcionais, sociais, psicológicos e motores adquiridos no processo de envelhecimento resultam em uma diminuição da resistência muscular, cardiorrespiratória e de força, o que em seu cotidiano pode comprometer sua qualidade de vida. Contudo, envelhecer não implica necessariamente adoecer, podendo o indivíduo passar por este processo de forma natural e saudável, respeitando suas limitações mantendo-se ativo até as fases mais tardias da vida. O que infelizmente não é a realidade da maioria dos idosos, o que muitas vezes colabora para o aparecimento de algumas doenças psíquicas (ARAGÃO, 2002).

Ser um indivíduo ativo fisicamente pode ser definido por aquele "que exerce ação: que age, funciona, trabalha, se move, etc" (FERREIRA, 2004 *apud* BORGES e MOREIRA, 2009).

Para oferecer todos seus benefícios ao idoso, a atividade física aeróbica, precisa oferecer alguns cuidados fisiológicos e psicossociais, sendo observados antes de se começar uma prática de atividades (MATSUDO, 2000 *apud* WOLFF, 2009):

Cuidados quanto aos aspectos fisiológicos:

- evitar ficar de pé, parado durante muito tempo;
- movimentos que exijam a inclinação da cabeça abaixo da cintura;
- movimentos que exijam hiperflexões / hiperextensões;
- rotações extremas da nuca e da região lombar;
- evitar andar bruscamente para trás;
- evitar movimentos de agilidade no chão;
- evitar saltar;
- evitar movimentos respiratórios muito bruscos.

Cuidados quanto aos aspectos psicossociais:

- evitar a competição entre os participantes (no caso da ginástica coreografada, a competição de performance);
- evitar crítica excessiva. Quando necessária, deve ser de forma indireta;
- simplificar regras e normas. Orientações curtas e objetivas;
- sugerir, nunca impor.

Além de todos estes cuidados, também é necessário estar atento ao ambiente em que se realiza as atividades, para evitar acidentes e proporcionar disponibilidade de água e banheiros para os praticantes de atividade, principalmente porque são idosos.

Depois de observar atentamente o local a ser realizado as atividades e se tomar os devidos cuidados com os praticantes idosos, a prática pode e deve ocorrer diariamente, proporcionando uma vida ativa e saudável.

Segundo Matsudo (2006) evidências mostram um efeito positivo num estilo de vida ativa, mostrando a necessidade da atividade física ser parte fundamental de promoção da saúde. Exercícios físicos aeróbicos, de flexibilidade e de força muscular, pelo menos quatro vezes por semana, mas preferencialmente 30 minutos diários, minimizam os efeitos do envelhecimento trazendo a possibilidade de uma longevidade de até 2 anos a mais de vida.

A dança pode ser uma destas atividades diárias que promovem a saúde e uma boa qualidade de vida, pois é uma atividade completa e proporciona resistência cardiorrespiratória e vascular por ser aeróbica, flexibilidade para realizar os movimentos e também força muscular.

Segundo Azevedo (2008) novas pesquisas sobre atividade física e envelhecimento apontam é um efeito positivo também na saúde mental influenciando positivamente o processo cognitivo – memória, aprendizagem e atenção – oferecendo um menor risco de demência e Alzheimer; e também nos aspectos psicológicos e sociais dos idosos como auto-estima, auto conceito, auto imagem, depressão, ansiedade, insônia e na socialização.

Trabalhando o aspecto emocional, a atividade física consegue proporcionar benefícios que vão além de bem estar e qualidade de vida, exercitando também o cognitivo, consegue obter um retardamento do aparecimento de doenças mentais provenientes do envelhecimento avançado, conseguindo oferecer mais lucidez durante a velhice tardia.

Entre os profissionais da área da saúde existe praticamente um consenso de que a atividade física é um fator determinante no processo de envelhecimento. E também não podemos deixar de ressaltar a importância de uma orientação regular médica sobre a prática de atividades físicas, tanto para prevenção de doenças como para manter cuidados mais criteriosos com a saúde, principalmente em se tratando de idosos.

Com o impacto do processo de envelhecimento e das doenças acarretadas por este processo, ocorre a perda gradual das aptidões físicas e os idosos vão aderindo as suas rotinas e hábitos com atividades pouco ativas, resumidamente vão se acomodando e se acostumando a essa vida sem atividades físicas. E os efeitos dessa inatividade são muito alarmantes, acarretando redução na habilidade motora; a perda de massa muscular - massa magra - e conseqüentemente da força muscular, responsável pela deterioração na mobilidade, também chamada de sarcopenia; no desempenho em tarefas, na capacidade de reação, coordenação e concentração, causando também disfunções comportamentais como a auto-desvalorização, isolamento, apatia, solidão e insegurança (PIRES et al. 2002 *apud* FERNANDES, 2008).

Os idosos encontram além das barreiras físicas os fatores motivacionais e até mesmo culturais para a prática de exercícios como a falta de companhia, interesse, o não costume da prática de atividades distintas da rotina de atividades domésticas, seus limites psicológicos no que diz respeito a cultura em que foi criado e preconceito com o novo, mantendo tabus e mitos criados em torno da prática de atividades físicas, como o de acreditarem que com o passar dos anos de vida deve-se diminuir a quantidade de exercícios praticados, para conseguirem manter-se saudáveis e realizando apenas suas rotinas diárias de atividades leves em casa.

Atividades aeróbicas em idosos, como a dança, parece ser o método mais eficaz para a melhora da densidade óssea, do sistema cardiovascular, diminuir a hipertensão arterial, aumentar a flexibilidade, mobilidade articular, equilíbrio estático e dinâmico, coordenação, deslocamento, manutenção da capacidade funcional e também estados subjetivos como por exemplo, a melhora do humor (MATSUDO, et.al. 2001).

Dentre os benefícios citados sobre a prática de atividades aeróbicas, outro fator muito importante é o de ser normalmente uma atividade realizada em grupo, estimulando uma convivência social mesmo aqueles que não gostam de se

socializar, que aos poucos consegue fazer novas amizades e criar vínculos com o grupo, se sentindo parte deste e acarretando os vários benefícios de ser socialmente ativo.

Segundo Otto (1987) *apud* Salvador (2007), uma das maiores causas de acidentes na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades adquiridas no processo do envelhecimento, que o indivíduo perde cerca de 5% da capacidade física, como falta de equilíbrio, fraqueza muscular, problemas de visão e mesmo efeitos de medicamentos o que com a prática de atividades pode ser melhorado em cerca de 10% a 30%.

Para Lorda (1995.p 49) *apud* Salvador (2007), a dança é uma atividade física-recreativa, entre as várias atividades aeróbicas é a mais alegre e animada, onde desde o mais lento até o mais agitado dos idosos podem participar, o que consequentemente intervém significativamente na saúde.

Esta atividade pode ajudar na recuperação da perda da capacidade física melhorando em grande escala os problemas físico e psíquico, encontrados no processo de envelhecimento, levando a uma maior longevidade com qualidade e saúde. E os idosos, além de representarem uma grande parcela da população, são fundamentais no aspecto sociocultural para a continuidade de nossas raízes e tradições sociais, culturais e familiares, pois eles são as matrizes dos valores da história da sociedade.

Segundo Fiatarone - Singh (1998) *apud* Matsudo (2002), quando a pessoa começa a envelhecer acontecem várias mudanças fisiológicas e as duas mais evidentes neste processo são nas dimensões corporais, altura e peso.

Há diminuição na estatura com o passar dos anos, por causa da compressão vertebral, do estreitamento dos discos e da cifose [...] ocorrendo mais nas mulheres, devido especialmente a maior prevalência de osteoporose após a menopausa [...] a perda de peso é um fenômeno multifatorial que envolve mudanças nos neurotransmissores e fatores hormonais.

Podemos salientar neste último aspecto apresentado que a taxa metabólica diminui aproximadamente 10% por década, o que no começo do processo de envelhecimento causando o aumento da gordura e só nas décadas mais avançadas do envelhecimento ocorre a perda de peso corporal. Este parece ser o padrão mais

provável do comportamento da adiposidade corporal no processo de envelhecimento (MATSUDO, 2002).

Para promover uma redução da gordura adquirida no começo do processo de envelhecimento, a atividade aeróbica é a mais indicada conseguindo facilitar a locomoção, diminuir o desconforto articular, e o cansaço de manter um sobrepeso e melhorar significativamente a auto-estima, fazendo com que o idoso senta-se mais ativo e capaz de realizar atividades que exijam um pouco mais de esforço físico.

Segundo Zimermann (2000) *apud* Wolff (2009):

Nesta fase da vida começam a aparecer as rugas. O cabelo perde a pigmentação natural, com maior queda, e a capacidade auditiva, visual e de locomoção vão diminuindo gradativamente. As unhas tornam-se mais frágeis e com menor velocidade de crescimento. Há ainda uma diminuição do número de terminações olfativas e papilas degustativas e, como consequência, observa-se a diminuição do apetite, sede e captação de odores. Na digestão, perda de dentes e diminuição na produção de saliva e de sucos gástricos.

O corpo do idoso reflete o estado interior e o resultado de sua experiência de vida, fatos que devem ser considerados:

mergulhar na corporeidade idosa é entender a substituição da beleza esteticamente padronizada do corpo jovem pela vivência madura das emoções. É acreditar que essa maturidade vem de dentro para fora, nas relações de intersubjetividade que afloram na convivência dos seres humanos.

(SIMÕES, 2001 *apud* PASCOAL, 2006)

Estes são alguns dos sintomas que conseguimos perceber visualmente em uma pessoa que está envelhecendo e afetam diretamente na vaidade da pessoa, deixando-a com receio do que as outras pessoas estão achando destas mudanças, influenciando, na maioria das vezes, as mulheres a procurarem clínicas de estética para fazerem plásticas e tantos outros métodos para manterem a aparência jovem, que nem sempre colaboram para a manutenção da saúde e pelo contrário, oferecem algum risco a saúde e mesmo colocando a vida da mulher em risco. Esta realidade é alimentada pela mídia, que expõe um padrão de beleza e quem está fora de tal padrão é cobrado pela sociedade a procurar chegar o mais próximo possível, ou será considerada uma pessoa fora dos padrões de beleza.

Segundo Tavivris E Wade (1984) *apud* Davidoff (2006), nas mulheres um fator físico que também afeta o estado emocional é a menopausa que é responsável por sintomas físicos como:

calores súbitos (rosto quente, transpiração e calor), perda de cálcio dos ossos, dores de cabeça, dores nas costas, enjôo, palpitações do coração, sequeidão vaginal (frequentemente torna desconfortáveis o ato sexual e o ato de urinar), e espasmos no esôfago (às vezes resulta em um "nó na garganta").

As oscilações e a diminuição dos hormônios que ocorrem no envelhecimento da mulher afetam a parte física, principalmente a grande ocorrência de osteoporose por falta de cálcio nos ossos, precisando normalmente de uma medicação para reposição de cálcio no organismo, que o necessita também para outras finalidades como, por exemplo, para a contração muscular.

As mudanças no aspecto físico citadas acima são fatores que influenciam em grande parte o aspecto emocional que atuam diretamente nas ações simples do cotidiano. Por exemplo: o desinteresse por atividades em grupos, insegurança, medo, sensação de incapacidade, solidão e dependência cada vez mais por medicamentos, pode acarretar estresse, sentimento de envelhecimento acompanhado por medo da solidão, rejeição, agressividade, sensação de frustração, irritabilidade e conseqüentemente instalar-se a depressão e a baixa auto-estima. O que também colabora para o aparecimento destes sentimentos é o estresse, que segundo Lazarus (1991); Extremerae Fernández-Berrocal (2002) *apud* Matsudo (2006), no processo de envelhecimento é um fator de grande influência, não afetando todos os indivíduos por igual, mas o emocional e o cognitivo têm grande importância na avaliação do nível de estresse de cada um.

Durante toda a vida do idoso, o trabalho representou um ponto principal e quando chega a aposentadoria, mesmo sendo muitas vezes tão esperada, é um grande motivo para o idoso se sentir inútil, excluído, incapaz, desnecessário e marginalizado das atividades conhecidas como produtivas (STANO, 2001 *apud* WOLFF, 2009).

O idoso sente que perdeu sua identidade e utilidade perante a sociedade, ou seja, perca de sua posição social, além de enfrentar problemas financeiros, pois a aposentadoria aqui no Brasil é insignificante, e se sentir improdutivo, passa a alimentar sentimentos deprimentes, referente a si próprio, sentem medo de perder

parentes e pessoas queridas levando a depressão e ao desânimo de viver. E este acontecimento deveria representar uma vitória alcançada por ter-se trabalhado a vida inteira para alcançar este benefício de receber um salário referente a tudo que já fez pela sociedade e se sentir livre para fazer viagens, atividades prazerosas e tudo que não poderia fazer enquanto trabalhava e sustentava sua família. A conscientização para a opinião do idoso mudar vem sendo feita através de programas de atividades físicas, que além da prática de exercícios, proporcionam passeios e viagens, estimulando uma vida útil e saudável na aposentadoria.

Segundo Marino (1975) quatro elementos são essenciais na constituição das emoções, são eles:

- *conhecimento* - referente às experiências vividas anteriormente;
- *excitação* - quando os processos psíquicos são excessivamente vivos durante uma emoção;
- *experiência* - refere-se à ambivalência das emoções, as quais, tanto podem ser positivas quanto negativas, ou seja, o indivíduo pode sentir prazer ou desprazer quando emocionado, ou uma emoção pode ser agradável ou desagradável, tendo como exemplo a raiva, alegria, segurança, medo, agitação, tranqüilidade, dentre outras;
- *expressão* - são manifestações que podem ser percebidas externamente por intermédio de atividades somáticas e autônomas, a exemplo das mudanças na região facial, enrijecimento dos músculos, do sorriso, das lágrimas, do tom de voz, da vermelhidão do rosto, da palidez, do susto e outras alterações posturais ou por alterações viscerais, vasculares, de temperatura mediada pelo sistema nervoso autônomo interno do organismo.

Isso sugere que, aprender a identificar as próprias emoções e as emoções dos outros é um fator importante para a convivência em sociedade, podendo influenciar nas suas condutas e decisões referente ao próximo percebendo mais facilmente os sentimentos do outro numa situação de conflito, por exemplo, para uma resolução do problema com mais serenidade e sabedoria. Neste contexto, pode-se trabalhar o aumento da tolerância e do respeito ao próximo e facilitar a comunicação, evitando assim possíveis desentendimentos dentro do grupo de convivência e na vida social.

Conforme a definição de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é mais que a ausência de transtornos mentais, abrangendo o bem-estar subjetivo, a auto-eficácia percebida, a autonomia, a competência, a independência e a auto-realização intelectual e emocional da pessoa. E saúde "é um

estado de pleno bem-estar físico, psíquico e social" (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2001 *apud* GOBBI, et.al. 2007).

Os problemas na saúde mental não se enquadra, apenas em pessoas com transtornos mentais, que fazem tratamentos com medicamentos e internações em clínicas psiquiátricas, mas abrange uma quantidade enorme de pequenos problemas no aspecto subjetivo, que podem ser um agravante e acarretar um transtorno mais evolutivo como uma depressão aguda ou mesmo um distúrbio mental grave.

A definição de saúde voltada para a terceira idade pode-se caracterizar, não apenas pela inexistência de doenças, pois neste período da vida são comuns, e sim a capacidade de viver bem, e sem limitações para fazer atividades simples de seu cotidiano, por exemplo.

Na terceira idade os indivíduos tendem a ser mais reflexivos e introspectivos, levando em consideração o tempo que ainda lhe resta de vida e não o tempo já vivido desde o nascimento, como pensava quando era jovem. Se preocupam mais em manter a aparência jovem, em cuidar da saúde, evitando doenças e com a morte (NEUGARTEN, 1975 *apud* DAVIDOFF 2006). ✓

Um dos maiores temores na terceira idade é o medo da morte. Isso por não se ter conhecimento do que vai se sentir, para onde irá e se realmente o "paraíso" existe para quem teve uma vida na bondade e na fé em Deus, quando falecermos. Esta incerteza de quanto tempo ainda resta de vida não interfere muito no emocional enquanto se é jovem e não tem preocupação com o futuro. Já quando se envelhece, esta preocupação passa a ser constante e quando se pensa em futuro, ele não existe para os idosos, tendo apenas o tempo que lhe resta de vida.

Outros conflitos encontrados nessa idade são divergências no relacionamento com os filhos já na adolescência ou vida adulta, como limites de autoridade e poder sobre suas decisões; preocupações e um sentimento de dever com os próprios pais, cuidar do pai ou mãe doente, que é um fator estressante e desgastante e também lidar com a saída dos filhos de casa (LAZARUS E DELONGIS, 1983 *apud* DAVIDOFF, 2006). ✓ X X

Muitas vezes, os pais já idosos, não aceitam o casamento dos filhos e tentam interferir de todas as formas para conseguir trazê-los de volta para casa ou cuidam dos pais doentes, trazendo-os para dentro de sua casa e além de se desgastar no cuidado com eles, se apegam mais sentimentalmente, tornando-se muitas vezes

dependente deste sentimento e caindo em grave transtorno psicológico e na depressão quando os pais chegam ao óbito.

Segundo Okuma (1998) *apud* Miranda e Souza (2009) quando os próprios idosos começam a perceber melhoras no organismo fisiológica e psicologicamente, decorrentes da prática da atividade física não deixam mais de praticá-las, tornando-se praticantes sistemáticos, para evitar as antigas condições de vida pouco saudáveis.

Esta prática sistemática de atividades físicas por idosos só acontece depois de começar a praticar, que é hoje a maior dificuldade encontrada pelos programas de promoção de saúde para idosos através da atividade física, induzi-lo a começar a praticar qualquer que seja a atividade física. Pois, iniciando a prática, o próprio idoso se mantém ativo na prática porque sente os vários benefícios que a atividade física proporciona. Podemos confirmar que a prática de atividades físicas regulares trás inúmeros benefícios com a afirmativa de Matsudo (2006): "A chave do envelhecimento bem sucedido parece estar em garantir um estilo de vida ativo".

Resumidamente, a estrutura e o funcionamento do organismo do idoso sofre alterações irreversíveis, inclusive atingindo a inteligência, personalidade e memória, e a atividade física contribui para preservar o organismo, manter sua funcionalidade e impedir que estas alterações se acentuem, mesmo com o avanço da idade.

Em se tratando do aspecto sentimental fica em evidência que idosos são um público necessitado de atenção neste aspecto, não apenas de afeto com familiares e com o próximo, mas principalmente com ele mesmo e com sua vida.

E a atividade física leva o idoso a viver a vida de uma maneira mais prazerosa, além de funcionar de forma preventiva também nos aspectos subjetivos:

O movimento do corpo, promove uma vivência de bem-estar, auto-estima e longevidade, claramente exposta no semblante alegre e em um corpo desperto e ágil (MOREIRA, 2001 *apud* PASCOAL, 2006).

Sendo assim o desafio é buscar uma melhoria na qualidade de vida, através de recursos que possam atuar na causa desse quadro de instabilidades emocionais já instaladas. E a atividade física entra como principal promotora neste aspecto.

2- Dança: histórias e definições

A origem da dança está totalmente associada a origem do homem. Nas pinturas rupestres encontradas nas paredes de cavernas nos apontam que esta prática já era realizada com várias finalidades, desde mortes e casamentos á emoções diversas de comemoração ou expressão de alguma cultura, onde o homem se expressava tanto nos menores quanto nos maiores acontecimentos, dançando, cantando e se manifestando de todas as formas e com todos de seu convívio. *Mostrando assim, que a dança não é apenas uma arte ou um movimento corporal, mas uma necessidade de expressão, uma experiência de si mesmo com corpo e alma integrados, um modo de viver (GARAUDY, 2002).*

A dança é para todos os povos, em todos os tempos: a expressão da linguagem, através de movimentos do corpo organizados em seqüências significativas e chamativas de experiências que transcendem o poder das palavras e da mímica, tendo que utilizar de um ritmo para conseguir expressar totalmente o que se sente, como um modo de existir; de viver o mundo: é, a um só tempo, conhecimento, comunicação, sincronização, estímulo à criatividade e inteligência; e expressão de estados emocionais como a alegria, o desejo, a harmonia, euforia, felicidade, tristeza, angústia, dor, e tantos outros.

Segundo Garaudy (2002) a própria palavra dança, em todas as línguas européias – tanz -, deriva da raiz *tan* que, em sânscrito, significa “tensão” que exprimi bem o que ela passa para o praticante, uma tensão de sentimentos e sensações mistas, positivas e também negativas, que ao final se torna um alívio acompanhado de vários sentimentos positivos, trazendo a sensação de bem estar. E para Ferreira, (2000) dança significa “seqüência de movimentos corporais executados de maneira ritmada”, definindo a dança apenas como uma ação, como

um movimento corporal e com gestos realizados enquanto se dança, o que não defini exatamente o que é a dança. Para conseguir uma definição mais coerente é necessário fazer a junção do aspecto físico – movimentos – com o aspecto emocional – as sensações envolvidas – chegando a apenas uma descrição: a dança é uma seqüência de movimentos e gestos corporais que utiliza de ritmo para sua execução, causando uma tensão de sentimentos no praticante, levando-o também ao bem estar emocional além do físico.

A dança é comandada pela música, que se define por: “arte e ciência de combinar os sons de modo agradável ao ouvido” (FERREIRA, 2000); com sua melodia e ritmo. E nos revela a beleza e a grandeza do ato quando o homem não está separado de si mesmo, mas inteiramente presente no que faz, envolvendo uma maneira de viver e se expressar, onde tudo se completa: arte, inteligência, religião, conhecimento, expressão, o homem, a natureza, a sociedade; em torno dela: a dança.

Similar a outras artes, a dança também tem a necessidade de mudar, acompanhar a evolução dos tempos: “se move no tempo e no espaço de cada sociedade, sofrendo modificações decorrentes de fatores socioeconômicos e socioculturais” (CAMINADA, 1999 *apud* TREVISAN). Toda arte acompanha a cultura local e o crescimento econômico. E a dança também foi se adequando em cada época e sociedade, mudando seus ritmos e movimentos, se enquadrando no contexto cultural de cada década, mas sem perder sua magia e encanto proporcionado a todos que a viam e expressão e movimento a quem a praticava.

Para Gomes (2008) a dança pode ser bem diversificada não apenas em seus ritmos e estilos, mas também com possibilidade de se trabalhar com vários objetos que auxiliem nos movimentos, como lenços, bastões, leques, fitas e muitos outros que estimulem o cérebro, colaborando assim para a memória, concentração, coordenação e equilíbrio.

Toda dança implica participação; mesmo como espectador, existe uma simpatia muscular para com o dançarino. Um contato imediato, que induz uma emoção pela relação entre um movimento do corpo efetivamente realizado e um movimento do corpo que apenas se deixa abalar.

A mímica, como a palavra, compõe-se de movimentos representativos de uma realidade que já existe ou de seu conceito. O gesto do mimo é descritivo. O do dançarino é projetivo: induz uma

experiência não conceitualizável, não redutível à palavra. Entre a mímica e a dança existe a mesma diferença que entre o conceito, que resume o que já existe e o mito, que excede o que existe para sugerir um possível. A dança não conta uma história, nem é uma duplicação da história, nem aquele jogo infantil em que a mímica permite adivinhar a palavra escolhida. Como o mito, a dança é um indicador de transcendência; o corpo deixa de ser uma coisa para tornar-se uma interrogação.

É uma pedagogia do entusiasmo, êxtase. Certamente é nisso que está a graça da dança. A "graça" no sentido ao mesmo tempo estético e religioso do termo. Presença do espírito na carne (GARAUDY, 2002).

A dança não pode ser comparada com a mímica, por serem distintas. A mímica é a expressão do que já existe, de uma palavra ou história, utilizando sempre como base a realidade. Já a dança se baseia no sentimento, no mito, no imaginário, tornando possível o que nem as palavras podem explicar, expressando uma incógnita, que muitas vezes pode ter significados distintos, cada pessoa a interpreta como se sente ao observá-la ou dançá-la. Ela é mesmo uma arte, como uma pintura, onde cada observador tem sua opinião sobre o que consegue enxergar, que muitas vezes não é o que o pintor quis expressar quando a pintou.

Segundo TREVISAN, a dança pode contribuir para o esquema corporal, que compreende a todos os sentidos e componentes do espaço e o controle do próprio corpo tanto interno como externamente. Neste aspecto o conhecimento do próprio corpo é fundamental e seus limites também devem ser conhecidos, destacando o conhecimento do aparelho sensorial geral, envolvendo o tato, audição e visão para uma melhor percepção da atividade proporcionando momentos descontraídos e prazerosos; contribuindo também para um desenvolvimento qualitativo de questões subjetivas, de socialização, expressão e comunicação explorando assim o campo do lazer que ainda é pouco explorado.

Como atividade física aeróbica, a dança em perspectivas sócio-psíquicas favorece o indivíduo ao auto-conhecimento, a percepção de seus limites, a aceitação e o respeito com a imagem corporal própria e do outro, afirmação de identidade, busca por prazer, satisfação pessoal, interação com o outro, ao bem estar emocional além do físico e a uma melhor qualidade de vida.

"Que aconteceria se, em vez de apenas construirmos nossa vida, tivéssemos a loucura ou a sabedoria de dançá-la?" (GARAUDY, 2002). Diante deste dito, podemos refletir sobre o quanto uma dança se equipara a nossa vida, mas ainda

assim dançar a vida seria muito mais sábio do simplesmente vivê-la. Na vida nos reprimimos e nos calamos tantas vezes que isso já faz parte da rotina, o que na maioria das vezes nos leva a uma vida desanimada e triste. Se dançássemos a vida em vez de vivê-la, conseguiríamos nos expressar sempre, sem resquícios de qualquer repressão e conseguiríamos atingir o êxtase de bem estar físico e principalmente emocional.

Com a dança, os idosos podem aflorar seu interesse pela aprendizagem motora, realizando movimentos corporais conscientes que expressam suas emoções.

Segundo Brasileiro (2001) *apud* Wolff (2009), a dança como linguagem corporal é um amplo universo de referências, não mais focando o olhar de apenas uma imagem ou espetáculo, buscando novos conhecimentos de ações para o corpo representar, através do popular como improvisações de movimentos. Esta improvisação pode partir do cotidiano dos idosos, tornando o movimento simples e natural na dança. Este trabalho de dança, neste contexto, pode obter resultados de médio a longo prazo, como afirma o autor.

Para Miranda e Godeli (2002) a música constitui no aspecto fisiológico um importante instrumento na atividade física aeróbia com idosos, propondo sair da monotonia e de não se sentir agradável praticando a atividade, e sim propor uma aula de muita descontração, alegria e prazer, estimulando as emoções positivas a se afluarem.

3- A dança e seu valor terapêutico

Como atividade aeróbica, a dança é considerada uma das atividades que devem ser mais estimuladas não só em idosos como também em adultos, como forma de prevenir e controlar doenças crônicas não-transmissíveis, especialmente aquelas que constituem a maior causa de mortalidade: doenças cardiovasculares e o câncer, além de manter a independência funcional (MATSUDO, 2002).

Baseado na afirmação da autora, podemos dimensionar o valor terapêutico da dança quando ela afirma que estas atividades que envolvem o potencial aeróbico podem controlar doenças graves como o câncer, que não tem cura, mais dentro dos tratamentos cabe adicionar alguma atividade desta classificação, sendo uma boa indicação a dança, porque além de beneficiar o organismo já debilitado pela doença, pode confortar a alma do idoso e lhe dar esperanças de uma melhora na saúde por proporcionar o bem estar ao praticante. Vale ressaltar a interferência médica na prescrição de atividades físicas, para ser uma prática rica em benefícios e segura. Em idosos, que não apresentam a doença, a atividade aeróbica entra como uma prevenção de tal, e em se tratando da dança, podemos destacar que os benefícios psicológicos e de convivência que ela transmite pode vir a ser um dos melhores remédios para se evitar esta doença, mesmo que ainda seja cedo para esta afirmação, pois ela é muito estudada e analisada para se conseguir uma cura definitiva.

Com a dança, nos expressamos através da linguagem corporal, conseguindo exprimir o que está no interior, o que ajuda na resolução de problemas, a pessoa abre o coração e a mente, fazendo uma reflexão completa: religiosa, psicológica, comportamental, social, afetiva, e tudo isso enquanto realiza os movimentos corporais. Verbalmente, na maioria das vezes, não consegue o corpo falar o que a

alma sente, e com a dança é possível encontrar esta resposta (GAIARSA, 1995 *apud* PETO, 2000).

Um dos objetivos que mais se destacam é o de integrar corpo e mente, para se manifestarem juntos. Tendo isto em vista, podemos traduzir a dança também como uma terapia, envolvendo o indivíduo de tal maneira que é capaz de ajudá-lo a resolver conflitos internos e até mesmo externos, colaborando também para a reflexão de sua vida em um contexto geral.

Segundo Csikszentmihaly (1999) *apud* Volp et.al. (1995) a participação em uma atividade como a dança trás satisfação ao praticante, lhe proporcionando um equilíbrio ou fluxo entre os desafios de realizar a atividade e as habilidades encontrada na mesma. Este fluxo descreve a interação do indivíduo com a atividade como um estado de satisfação plena, um envolvimento total entre a ação e o indivíduo, físico e emocionalmente.

É comum o idoso encontrar habilidades em alguns movimentos da dança, sendo ela adequado a este público, com movimentos simples, que exijam pouca performance no seu desenvolvimento e apresente movimentos similares aos que dançavam quando eram jovens, tornando sua prática ainda mais agradável e prazerosa.

Segundo Francês e Jefferies (2004) *apud* Catib (2008) ao dançar, o indivíduo foca sua atenção na vivência agradável, altera seu pensamento e sua energia, promovendo num grupo a capacidade de gerar uma energia que pode ser considerada como muito forte e estimuladora.

Com isso, alguns sentimentos que estavam guardados e esquecidos afloram, levando a descobertas a respeito do que é essencial para si próprio. Muitas vezes, o indivíduo que trás consigo, ao iniciar a dança, sentimentos negativos e pesados que, com o passar do tempo dançando consegue se expressar deixando de lado a negatividade e se entregando a dança e a convivência com o grupo, trocando olhares e experiências, conseguindo com que o corpo e a mente fluam, se tornando uma única estrutura. O grupo se fortalece e fica mais unido, conseguindo superar a apatia e até mesmo pequenos desentendimentos possíveis que uma convivência acarreta.

A convivência com um grupo de pessoas que passam pela mesma experiência de movimentos corporais e sensações, pode levar o indivíduo a descobrir novas ferramentas para uma melhor relação social, tendo a oportunidade

de perceber a igualdade entre todos durante a atividade. O ser humano pode exprimir melhor suas emoções espontaneamente quando se relaciona bem consigo e com os outros, vivenciando inúmeras sensações neste contato direto com o próximo, em momentos que tendem a ser mais espontâneo, podendo favorecer a diminuição da ansiedade, depressão, tristeza e até mesmo do desânimo diante de uma expressão natural observada com a dança.

4- A música no contexto da dança

Segundo Radocy e Boyle (1979) *apud* Miranda e Godeli (2003), a música influencia o estado afetivo-emocional do ouvinte, proporcionando experiências estéticas e alterando diretamente nos estados de ânimo, mediados pelo contexto cultural e vivências anteriores com a música, provocando lembranças do passado ou mesmo estórias e cenas imaginárias ouvindo a música.

A influência que a música exerce sobre as pessoas em geral, e se destacando os idosos, acontece devido a inúmeros fatores como, acentuar a sensibilização do idoso, propiciar oportunidades de se interagir com o grupo, recordar boas lembranças do passado, oportunizar o idoso a relembrar e descobrir novas habilidades motoras e tantas outras.

Para Corazza (2001) *apud* Wolff (2009), a dança é uma forma gratificante de trabalhar com idosos envolvendo a música e o exercício, e sugere que sejam usadas músicas que marcaram época para eles, sendo da atualidade ou de sua juventude, pois isso ajudará uma assimilação rápida da atividade, interagindo música, movimentos corporais e a mente do idoso.

Na atividade física, a utilização da música constitui-se um elemento importante em se tratando de idosos, beneficiando assim os estados psicológicos. Proporciona motivação ocasionando uma maior adesão e uma menor desistência da prática da atividade, afastando sensações desagradáveis produzidas pela atividade prolongada, que é necessária para manter a funcionalidade do organismo para uma vida ativa e de qualidade (MIRANDA e SOUZA, 2009).

A música pode ser considerada uma grande aliada das atividades aeróbicas, em especial a dança, por serem totalmente interligadas. Ela exerce sobre o indivíduo uma ação motivadora, que estimula alterações nos estados de ânimo, que podem

variar de um indivíduo para o outro e ajuda a atividade a se tornar mais acolhedora e atraente ao praticante.

Segundo Clingman (1990) *apud* Wolff (2009) a música faz parte de um processo de aprendizagem ao longo da vida do idoso e de atividades, como a dança, que proporciona sentimentos de libertação de emoções negativas e tensões e também de pertencer ao mundo, respeitando seus valores e conceitos.

Esta aprendizagem, muitas vezes é imperceptível a quem a adquire, pois ela se apresenta de maneira sucinta e gradativa. A música, neste contexto entra como fator estimulante dentro das atividades em que se adquire aprendizagem em geral, se destacando a motora.

Para Clair (1996) *apud* Miranda e Godeli (2003) a música é um instrumento poderoso para trabalhar com idosos, estimulando dentro dos aspectos emocionais, vários elementos como:

...respostas emocionais que estão associadas às respostas fisiológicas, como alterações nos estados de ânimo, no afeto; integração social, ao promover oportunidades para experiências comuns, que são a base para os relacionamentos; comunicação, principalmente para idosos que tem problemas de comunicação verbal e pela música conseguem interagir significativamente com os outros; expressão emocional, pois utiliza a comunicação não-verbal, facilitando a expressão de emoções também por idosos que possuem falta de habilidades verbais; afastamento de inatividade, do desconforto e da rotina cotidiana, mediante do uso do tempo com atividades envolvendo música, melhorando a qualidade de vida dos idosos; e associações extra-musicais, com outras épocas, pessoas, lugares, evocando emoções ou outras informações sensoriais que estão guardadas na memória.

Para alcançar estes benefícios e potencialidades que a música proporciona é necessário que ela seja adequada para o público alvo, levando em consideração a faixa etária, o sexo, o modo de se expressar, a relação com o grupo, e até mesmo a cultura dos indivíduos praticantes da atividade, facilitando o aparecimento de respostas produtivas e positivas no teste aplicado, enfatizando uma melhora nos estados subjetivos.

Gfeller (1988) *apud* Nakamura, et.al. (2008) a grande aliada da dança é a música, em seus diversos estilos e ritmos, que pode influenciar diretamente no estado de ânimo do indivíduo conforme sua preferência dentre os ritmos. Este efeito positivo, pode ser atribuído ao fato de que a música é um estímulo agradável e

prazeroso que corrobora distraindo os indivíduos dos desconfortos e dores causados pela prática de atividades físicas. Músicas preferidas pelos praticantes da atividade promovem estímulos positivos, melhorando os estados de ânimo e o desempenho na atividade; ao contrário, músicas não preferidas pelos praticantes pode causar efeitos negativos tanto nos estados de ânimo quanto diminuição do desempenho na atividade.

Para um bom resultado nas pesquisas envolvendo música deve-se sempre levar em conta a preferência de seu público, como foi utilizado neste estudo, por exemplo, apenas músicas de estilos e ritmos da própria escolha das alunas, para a música não ser um fator com influência negativa no resultado.

5- Estado de ânimo e qualidade de vida

As literaturas específicas sobre estados emocionais não entram em um consenso sobre o termo: estados de ânimo e até mesmo de aceitá-lo como única referencia aos aspectos subjetivos, preferindo utilizar outros termos, como por exemplo: afeto, humor, emoção ou sentimento para demonstrar tais fenômenos subjetivos.

Ferreira (2000) define a palavra, estado como "modo de ser ou estar" e a palavra ânimo como "alma, espírito". Então estados de ânimo se define a idéia do autor como sendo: o modo de ser da alma.

Deutsch (1997) *apud* Catib (2008) salienta uma diferença qualitativa entre estados de ânimo e emoções, mesmo estes sendo poucos específicos e superficiais. A autora refere-se aos estados de ânimo como sendo estados de sentimentos que podem ser distintos ou gerais, permitindo uma ação auto-reguladora. Para Volp (1997) *apud* Catib (2008) o conceito de estados de ânimo aparece com uma estreita ligação com o conceito de interações, provenientes das particularidades da personalidade, sendo estas influenciadas por vários fatores, propiciando ao indivíduo maior auto-estima, auto-compreensão, auto-equilíbrio e também aprimorar o relacionamento interpessoal. E para Morris e Schnurr (1989) *apud* Catib evidenciam que os estados de ânimo são como estados afetivos, influenciando diversas respostas e, quando comparadas á emoção, é visto como estados afetivos menos intensos, envolvidos em processos auto-regulatórios.

Nos idosos um dos fatores que podemos destacar no fator emocional é seu estado de ânimo, que consiste em um estado afetivo que pode influenciar em todo seu lado sentimental, cognitivo e comportamental; interferindo assim desde o seu cotidiano familiar até sua convivência social (DEUTSCH, 1997 *apud* GOBBI, et.al. 2007).

Mesmo que não haja um consenso sobre o melhor termo, estes aspectos subjetivos que com base nos estudos apresentados podem ser chamados de estados de ânimo, sofrem grande interferência com a prática de atividades físicas, trazendo diversas melhorias para o ser humano em geral, e neste trabalho enfatizando melhorias em idosos.

Partindo da análise fisiológica, pode-se evidenciar, segundo Morgan (1985) *apud Gobbi, et.al.* (2007) os aspectos hormonais no que diz respeito a emoções. O hipotálamo é a região central da emoção no cérebro, embora outras regiões quando estimuladas, podem originar manifestações emocionais. O estado de ânimo depende das condições vegetativas do organismo, que é a função do timo no diencefalo e podem ser modificados com a prática de atividades físicas.

A atividade física proporciona um aumento nos níveis de endorfina e também liberação de hormônios estimulantes, como a nor-adrenalina, que podem exercer grande influência no aumento dos estados de ânimo positivos, levando a uma maior euforia e fazendo com que os participantes fiquem mais ativos. Neste contexto ainda podemos destacar, que em relação ao grau de dificuldade que a tarefa proporciona a cada participante, a auto-eficácia, que é um julgamento sobre a capacidade de organizar e executar certas ações, esteve presente.

Ainda no aspecto hormonal, o que se pressupõe sobre atividades físicas e estados de ânimo é que a atividade tem efeito sobre as catecolaminas e seus hormônios específicos, afetando componentes simpáticos e parassimpáticos do sistema nervoso autônomo. Depois da atividade física, os níveis de norepinefrina, dopamina, serotonina, que está relacionada a sensação de bem estar, e endorfinas são elevados e podem ter uma influência moderada sobre o estado de ânimo do indivíduo.

O autor define emoção a um sentimento dramatizado, uma reação neural provocada por estímulos psico-fisiológicos, numa unidade chamada sistema límbico, que é constituída por neurônios e pelo lobo límbico. A emoção pode ser classificada em dois tipos: emoção-choque, que se dá por um curto período, relacionada, por exemplo a um imprevisto; e a emoção-sentimento que se caracteriza por longos e intensos períodos, designados apenas por sentimentos.

Existem várias emoções distintas, que nos movem diariamente nas relações pessoais e interpessoais, conseguindo nos encorajar a enfrentar uma situação ou mesmo a fugir e nos refugiar de tal situação.

Segundo Adams (1998) *apud* Aragão (2002) elementos como o amor, curiosidade, surpresa, humor, perdão, alegria, paixão, entusiasmo, esperança, dar, compartilhar, carinho, amizade e compreensão atua no sistema imunológico colaborando para nosso organismo a combater infecções e doenças, estimulando células naturais que combatem o câncer e podem afetar como cuidamos do outro e de nós mesmos. Por outro lado, a raiva, egoísmo, ressentimento, tédio, culpa, medo, solidão, ódio, nervosismo, tristeza e falta de compaixão, quando são reprimidos durante muito tempo e mesmo sentidos e estimulados, podem suprir nosso sistema de proteção natural e nos fazer mal.

Isso quer dizer que as emoções desencadeiam alterações físicas. Comprovando os estudos que vem sendo realizados pela medicina para mostrar que se ter um bom humor e bons sentimentos pode proporcionar uma qualidade de vida mais sadia e que seus efeitos sobre a saúde física do indivíduo são muito evidentes podendo se comparar umas boas risadas a uma sessão inteira de ginástica, por exemplo.

Nos EUA, após a segunda Guerra Mundial, o termo qualidade de vida começa a ser utilizado para descrever o que a aquisição de bens materiais poderia proporcionar na vida das pessoas. Muitos anos após este evento, o termo adentrou no campo da saúde e educação, com outros valores e significado.

Lipp (1996) *apud* Pascoal, et.al. (2006) define qualidade de vida como "o viver que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que se refere a saúde".

Concordando com a afirmação acima, podemos acrescentar que a qualidade de vida

...aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira (SILVA, 1999 *apud* MOREIRA, 2001).

A atividade física influencia praticamente em todas as áreas que envolvem qualidade de vida, proporcionando um bem estar pleno e uma excelente qualidade de vida.

Segundo Gobbi, et.al. (2007), atividade física trás diversos benefícios para o ser humano em geral, mas para idosos, eles se ressaltam em relação á maior expectativa de vida e melhor qualidade de vida e bem estar.

A dança como atividade para os idosos pode interferir diretamente no estado de ânimo deles trazendo benefícios psicológicos significativos, podendo apresentar uma potencialização positiva em seu estado de ânimo e também funciona como uma ferramenta para um acréscimo na qualidade de vida dos idosos, onde o físico e o psíquico são estimulados para desempenharem melhor suas funções e com mais vitalidade.

Segundo Miranda e Godeli (2003) apesar da limitada literatura existente sobre este assunto, há fortes indícios de que na terceira idade são muitos os benefícios da atividade física, como alterações positivas nos estados de ânimo e na auto-eficiência, ajudando a enfrentar desafios do dia-a-dia, como a capacidade de realizar tarefas podendo influenciar positivamente em como as pessoas vêem os idosos e como eles se sentem. A satisfação com a vida é outro fator relacionado à atividade física, aumentando a competência nas atividades diárias simples, o nível de qualidade de vida, aumento de energia, da percepção do controle da própria vida, sensação de bem-estar e felicidade, combate ao estresse e diminuindo sintomas e desconfortos causados por drogas.

Para Ferreira (2003) *apud* Borges e Moreira (2009) através da prática de atividades físicas regulares "a expectativa de vida é incrementada, condições debilitantes são adiadas, e ocorrem muitos ganhos a qualidade de vida".

A conceitualização de qualidade de vida se resume na percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida, relacionado a valores, padrões, cultura, preocupações, expectativas e objetivos a serem alcançados. Na terceira idade esta qualidade de vida pode ser adquirida com a participação em atividade física regulada como já citado anteriormente e beneficiar o fator motivacional por acentuar as relações sociais e manter a autonomia na vida em geral, que são importantes componentes para se obter uma boa qualidade de vida e ânimo maior de viver. A qualidade de vida é considerar também as emoções e o que elas proporcionam para a saúde.

Também entra nesta definição a capacidade física, que é mantida e melhorada com a prática de atividades físicas proporcionando ao idoso, saúde e

disposição, além de possibilitá-lo a ter mais independência e autonomia na sua vida em geral.

O aumento da qualidade de vida de idosos pode estar ligado a vivência em grupos, para conviver, praticar atividades físicas, apesar de seus limites, proporcionar lazer e prazer aos participantes, compartilhando e expressando emoções e experiências, acarretando a sensação de bem estar.

A sensação de bem estar integra e relaciona o físico, o emocional e o espiritual, e qualquer alteração em uma delas pode refletir diretamente na outra.

6- Pesquisa de campo

A atual sociedade exige que a maioria da população sobreviva em meio ao estresse, excessos que levam a uma má qualidade de vida e sobre a influência da mídia na busca de uma estética perfeita, deixando em segundo plano os reais benefícios da atividade física que é a saúde. Programas que visam á melhoria e prevenção da saúde são cada vez mais implantados com o intuito de sucesso no processo de envelhecimento.

Partindo da participação de um projeto da cidade de São Sebastião do Paraíso para pessoas da terceira idade, surge o interesse de analisar o aspecto social e emocional de tais participantes, pois apresentavam comportamentos que demonstravam baixa auto-estima, apatia, desânimo, timidez, dificuldade de socialização e ainda períodos de tristeza e melancolia.

Têm-se como alternativa implantar uma atividade extra que pudesse amenizar o problema.

Sabendo que a dança é uma atividade física muito interativa, alegre e socialmente ativa, conseguindo estimular, integrar, agrupar, socializar, emocionar e oportunizar o indivíduo a expressar aquilo que reprime, tal atividade foi escolhida.

O grupo de participante se encontra na fase da chamada terceira idade, sendo esse bem vulnerável a problemas como a depressão, desânimo, falta de auto-confiança, baixa auto-estima, limitações, desmotivação de viver, e outros.

Os resultados deste trabalho se darão pela vivência do grupo com a dança em diferentes ritmos, desfrutando assim, de todos os benefícios que sua prática acarreta para uma vida saudável e com um maior ânimo de viver.

6.1 Objetivo

Este trabalho teve o objetivo de analisar o efeito da dança na melhora do estado de ânimo de idosas do programa vida ativa, após 12 sessões de atividades com dança.

6.2 Materiais

Foi utilizado para realização deste trabalho, rádio com caixa de som e CDs variados, para a aplicação das aulas de dança.

Utilizou-se também, câmera digital pois as alunas assinaram um termo autorizando o uso de suas imagens em vídeos e fotos para ilustrar as aulas no trabalho.

6.3 Metodologia

Este trabalho se enquadra no método de pesquisa de campo, onde foram aplicadas oficinas de dança a um grupo de 21 mulheres da terceira idade, com idades entre 50 a 72 anos, na qual elas já faziam parte de um projeto de atividade física de São Sebastião do Paraíso chamado "Vida Ativa", e já eram praticantes do esporte coletivo voleibol adaptado.

O local do desenvolvimento deste projeto foi a quadra do Centro Social Urbano I em São Sebastião do Paraíso, MG.

O trabalho teve início, primeiramente com um convite realizado as idosas (Anexo A) e logo em seguida, foi feita a apresentação da Lista de Estados de Ânimo-Reduzida e Ilustrada (LEA-RI), elaborada por Volp (2000), (Anexo B) escolhida por ser de fácil entendimento, de rápido manuseio e com ilustrações de cada pergunta para diagnosticar os fatores mais relevantes em relação aos seus sentimentos e anseios, suas emoções em geral – positivas e negativas – com opções para resposta as intensidades Muito forte, Forte, Pouco, e Muito pouco para o que estão sentindo no momento que estiverem respondendo o teste. Mesmo sendo simples, foi feita uma pequena adaptação de números juntamente com as classificações do

teste para melhor assimilação das alunas devido á falta de conhecimento e difícil entendimento das palavras por elas.

As alunas responderam o teste com orientação e explicações, de como deveriam assinalar, interpretar cada questão e a intensidade das respostas, de que não poderiam pedir ajuda da colega para responder seu teste, tendo que respondê-lo individualmente.

Após responderem o teste, foi realizada a primeira aula de dança com o grupo. Esta aula foi dividida em três partes: a primeira parte um alongamento ritmado; na segunda parte foi proposto movimentos ao som de ritmos variados de complexidade simples e de fácil execução durante 50 minutos e na terceira parte uma volta a calma com música de ritmo suave para o relaxamento e alongamento final (Anexo C).

Todas as aulas consistiram nesta metodologia tendo variações de ritmos e movimentos, aumentando simultaneamente a exigência nos movimentos, partindo do simples para o complexo, até conseguirem realizar e memorizar uma sequência completa de movimentos dentro da música selecionada. É importante ressaltar que muitas vezes, no decorrer das aulas, havia um momento livre para cada aluna se movimentar naturalmente ao ritmo da música, criavam seu próprio movimento e o grupo acompanhava perfeitamente, revelando assim o aperfeiçoamento motor e psíquico do grupo em geral e também um maior entrosamento do grupo.

Após os três meses de prática da dança, na última aula ao término do alongamento final todas as alunas responderam novamente o teste LEA-RI, seguindo os mesmos critérios de preenchimento do teste aplicado anteriormente.

Para avaliar os resultados, os testes foram classificados em, Pré-teste, aplicado antes do começo das aulas de dança; e Pós-teste aplicado no término dos três meses de aulas. Partindo desta classificação, cada teste foi representado separadamente, para uma comparação posteriormente das respostas obtidas.

No teste há 14 questões, que se dividem em dois grupos de 7 questões cada: de ASPECTOS POSITIVOS - feliz, alegre; agradável; espiritual, sonhador; leve, suave; cheio de energia; ativo, energético e calmo, tranquilo – e de ASPECTOS NEGATIVOS - pesado, cansado, carregado; triste; agitado, nervoso; desagradável; inútil, apático; tímido; com medo. Cada questão foi respondida dentro das intensidades Muito forte, Forte, Pouco e Muito pouco, sendo feita uma média das respostas do ASPECTO POSITIVO dentro de cada intensidade. O mesmo foi feito

para as respostas do ASPECTO NEGATIVO. Assim, a representação matemática das respostas pode ser representada de forma simples, com fácil entendimento dos resultados.

6.4 Resultados e discussão

Os benefícios encontrados com a prática regular de atividades físicas para idosos, vem sendo objeto de estudo por muitos pesquisadores que já afirmaram que uma vida ativa pode promover a manutenção da capacidade física e uma melhora dos aspectos subjetivos de idosos por mais tempo e com isso promover uma melhora significativa na sua qualidade de vida.

As respostas apresentadas nos dados coletados foram analisadas quantitativamente e agrupados em ASPECTOS POSITIVOS e ASPECTOS NEGATIVOS, já descritos na metodologia. Foi calculada a porcentagem das respostas, para simplificar as representações gráficas e facilitar o entendimento dos resultados obtidos com esta pesquisa de campo.

Vale ressaltar, que para a análise dos dados sobre o efeito da dança como atividade física para beneficiar os estados de ânimo em idosas, nos ASPECTOS POSITIVOS, quanto maior sua porcentagem de respostas referentes aos conceitos de intensidade Muito forte e Forte, revelam um efeito positivo no estado de ânimo das idosas, e aos ASPECTOS NEGATIVOS destacam os maiores números da porcentagem nos conceitos de intensidade Muito pouco e Pouco.

Os resultados obtidos com os testes foram representados nos gráficos abaixo:



Figura 1: aspectos positivos no PRÉ-TESTE.
Fonte: próprio autor.

É possível observar que neste primeiro gráfico a qualificação Forte apresentou um percentual superior as demais com o resultado de (44%), enquanto que os outros conceitos ficaram assim pontuados: Muito forte (35%), revelando um quadro típico de insegurança emocional, quando comparado ao conceito anterior.

Partindo do pressuposto de respostas, os conceitos Pouco (14%) e Muito pouco (7%) nos aspectos positivos do PRÉ-TESTE, concretiza a necessidade que foi observada no início deste estudo. As idosas apresentaram baixos índices de sentimentos positivos e comprovaram a existência de uma grande taxa de desânimo.

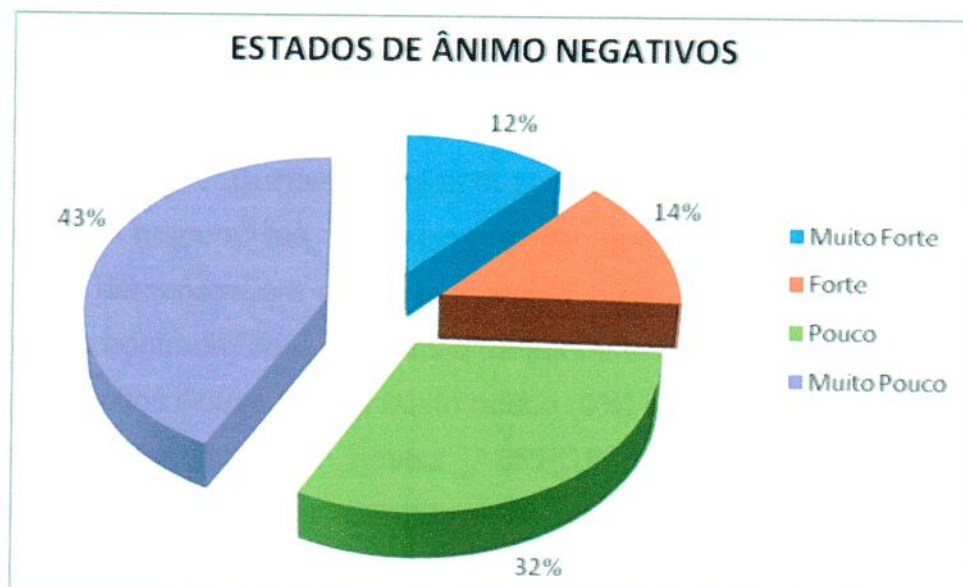


Figura 2: aspectos negativos no PRÉ-TESTE.
Fonte: próprio autor.

A análise deste parâmetro mostra que o conceito Muito pouco teve um valor superior em relação às demais, apresentando (43%) e o Pouco vem logo em seguida, com (32%).

As intensidades Forte (14%) e Muito forte (12%), apresentam valores significantes dentro desta proporção, mostrando que os ASPECTOS NEGATIVOS estão presentes nas emoções das idosas, reforçando a necessidade encontrada para se realizar este estudo.



Figura 3: aspectos positivos no PÓS-TESTE.
Fonte: próprio autor.

Neste gráfico conseguimos visualizar uma grande diferença se comparado com o PRÉ-TESTE. O conceito Muito forte aumentou seu percentual, indo para (59%) , seguido pelo conceito Forte que apontou (37%). Por análise apenas destes dois conceitos, já podemos enfatizar os benefícios alcançados com as aulas.

Pode-se notar uma melhora na auto-confiança das idosas, pelas respostas do teste, que foram respondidas com mais precisão que no PRÉ-TESTE, pois estavam receiosas em demonstrarem seus sentimentos e no PÓS-TESTE, esta dificuldade não foi mais encontrada, porque a dança trabalhou todo o aspecto emocional.

Os conceitos Pouco (5%) e Muito pouco (0%) confirmam a melhora do estado de ânimo das idosas, pois nestes ASPECTOS POSITIVOS estas menores intensidades apresentaram respostas muito baixas, comparadas com as intensidades maiores.



Figura 4: aspectos negativos no PÓS-TESTE.
Fonte: próprio autor.

Nesta análise, a menor intensidade, Muito pouco, teve a maior porcentagem (70%) seguida por (27%) do conceito Pouco. O Muito forte (2%) e o Forte (1%) aparecem quase nulos nos ASPECTOS NEGATIVOS, salientando a grande melhora no estado de ânimo das idosas, que apresentaram uma significativa queda nos sentimentos negativos, mostrando que a dança pode auxiliar muito para a melhoria dos estados subjetivos em geral.

Podemos observar diferenças significativas comparando o PRÉ-TESTE com o PÓS-TESTE e nos seus respectivos gráficos, isto devido aos fatores trabalhados durante as aulas que influenciam diretamente no estado de ânimo das alunas utilizando da dança para conseguir uma melhor interação, socialização e principalmente oportunizar o indivíduo a expressar tudo o que reprime durante seu cotidiano, lhe proporcionando mais ânimo e estimulando os sentimentos positivos em geral.

Uma influência, que pode ter causado indecisão nas respostas do teste, pode ser avaliada conforme a compreensão dos termos usados nas perguntas, o que dificultou uma resposta com tanta precisão, mesmo sendo todas as perguntas lidas e possivelmente explicadas antes de serem aplicadas para as idosas. Santos e Martinez (2002) *apud* Wolff (2009) ressalta que a possível indecisão sobre seu estado de ânimo no momento de responder ao teste, em se tratando de senhoras

que não tem auto-conhecimento emocional, encontrando dificuldades de se expressar e identificar seus próprios sentimentos.

Para uma melhor avaliação dos dados foi feito um gráfico comparativo das respostas do PRÉ-TESTE com as do PÓS-TESTE, mantendo a divisão em ASPECTOS POSITIVOS E ASPECTOS NEGATIVOS.

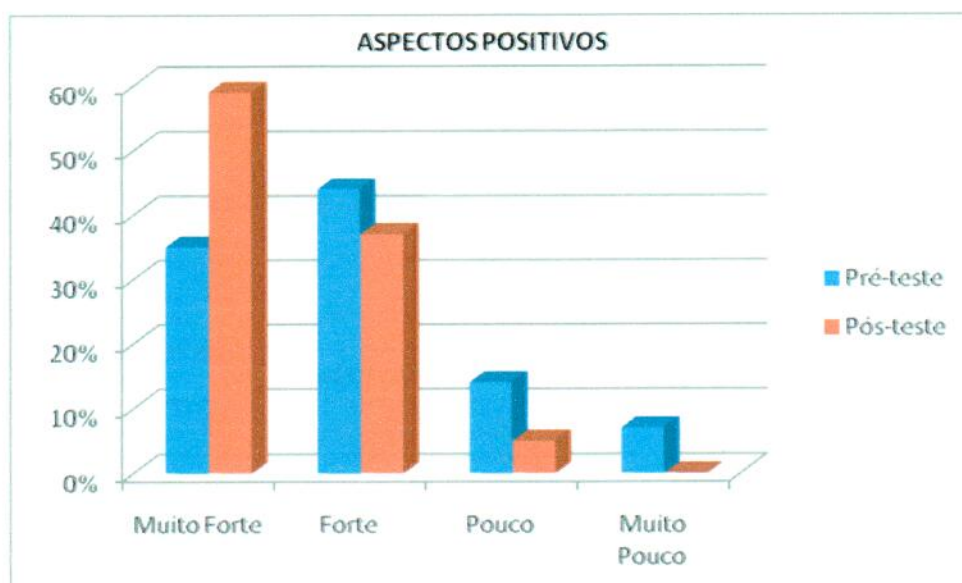


Figura 5: comparação do PRÉ-TESTE com o PÓS-TESTE no aspecto positivo.
Fonte: próprio autor.

Nos aspectos positivos dos testes podemos perceber que o PÓS-TESTE teve uma melhora nas respostas significativamente.

Foi possível observar que no primeiro teste, mesmo nos aspectos positivos, as alunas tiveram insegurança na hora de responder ao questionário, por medo de responderem errado, ou mesmo por dúvida nas respostas, pois se trata de perguntas sobre seu íntimo, que muitas vezes não conseguimos nem entendê-los, e ter que passá-los para o papel, pode ser algo muito difícil, principalmente para as idosas que são mais fechadas, tímidas e inseguras.

Na comparação dos testes o conceito Muito forte foi a resposta que mais se destacou, mostrando um grande aumento do PRÉ para o PÓS-TESTE. Outro fator de destaque, foi a queda das intensidades menores, Muito pouco que chegou a apresentar (0%) como porcentagem das respostas no PÓS-TESTE e Pouco que teve (5%). O conceito Forte teve uma pequena queda na comparação, partindo do pressuposto que as respostas se concentraram mais na intensidade Muito Forte, pois as idosas sentiram uma melhora tão significativa, que a classificou como uma

melhora excelente no grau de intensidades do teste. Evidenciando assim os bons resultados obtidos com as aulas de dança.

Csikszentmihalyi, (1999) *apud* Volp, et.al. (1995) afirma que atividades físicas mais simples podem promover um estado de ânimo melhor, levando à satisfação plena, por fatores como: perceber habilidades, realizar uma atividade desafiadora, ter controle sobre a situação e sobre si mesmo, entre outros.

Todos estes aspectos se dão com a prática da dança envolvendo não apenas os aspectos funcionais, mas podemos destacar a melhora também dos aspectos subjetivos ou estados de ânimo, o que ajuda a comprovar os resultados positivos nessa atividade de vivência da dança.

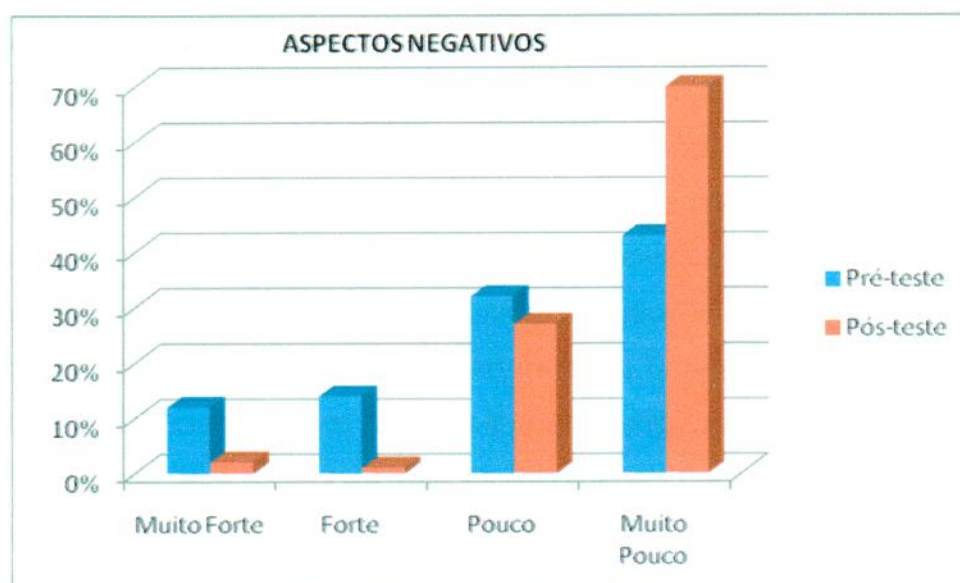


Figura 6: comparação do PRÉ-TESTE com o PÓS-TESTE no aspecto negativo.
Fonte: próprio autor.

As diferenças entre o PRÉ e o PÓS-TESTE ficam bem claras ao visualizar o gráfico, comprovando o resultado positivo deste estudo.

Nesta comparação, ao se observar os percentuais o aumento considerável do conceito Muito Pouco se destaca, seguido pelos conceitos Muito forte e Forte que apresentam uma grande queda, chegando a praticamente nula. O conceito Forte praticamente se mantém no mesmo percentual, apontando assim que, as respostas Muito forte e Forte se transferiram para Muito pouco do PRÉ para o PÓS-TESTE.

Estas respostas no ASPECTO NEGATIVO comprovam a grande influência da dança como atividade física regular nos estados subjetivos dos indivíduos idosos, melhorando além do físico, o estado de ânimo.

Esta redução pode ser explicada pela manutenção dos estados fisiológicos, uma vez que a atividade física promove o aumento da serotonina, que é responsável pela sensação de bem estar (MORGAN, 1985 *apud* GOBBI, *et.al.* 2007).

Os resultados indicam que a atividade física, neste caso a dança, aumenta a auto-confiança e a auto-estima, o que nos mostra uma redução na indecisão sobre o seu estado de ânimo no momento de responder ao teste.

Miranda e Godeli, (2003) salientam que não é qualquer atividade que atua nos estados de ânimo do indivíduo, mas aquela que proporciona lazer e prazer enquanto se pratica, podendo apresentar a dança como sendo uma destas atividades prazerosas.

Não estamos aqui deteriorando a prática de esportes coletivos, pois o indivíduo, mesmo na terceira idade necessita trabalhar em equipe e superar desafios para alcançar um objetivo, neste caso uma vitória, mas a atividade de dança trabalhando aspectos diferentes, enfatizando o individual e o emocional de cada uma, conseguiu melhorar os estados de ânimo das idosas.

No contexto da dança, a música se mostrou uma grande aliada, não sendo um fator com influência negativa, pois ela é quem corrobora para a aula ser de muita alegria e motivação para as alunas, que as escolheram para as aulas.

Miranda e Souza (2009) enfatizam que para avaliar um indivíduo é necessário a junção dos fatores estimulantes internos e externos a ele, e a reação a estes fatores apresenta a afetividade anterior à cognição, demonstrando maior afeto.

Isto mostra que a avaliação do indivíduo neste aspecto subjetivo deve ser bem conduzida, sempre mensurando os fatores estimulantes internos, externos e que a atividade proporciona.

As idosas, na vivência das aulas, passaram por várias situações em que se depararam com dificuldades motoras, todas por emocionais ou de convivência com o grupo, mas nenhuma desistiu ou abandonou o projeto, enfrentando seus limites e buscando uma melhora. No final das aulas, muitas idosas perceberam a melhora física e motivacional que adquiriram durante o trabalho, até mesmo quando responderam novamente o teste, perceberam o quanto foi mais claro as respostas a serem escolhidas.

O que os resultados mostram, é a dança atinge muitos aspectos, se destacando os subjetivos, expondo emoções e trabalhando para a melhora significativa da apatia, desânimo, tristeza, baixa auto-estima, melancolia e dificuldade de socialização, fazendo com que as idosas percebessem que elas são importantes e que como qualquer outro indivíduo necessitam, viver bem e intensamente cada momento de suas vidas, desfrutando de uma melhor qualidade de vida e sensação de bem-estar.

Conclusão

Os resultados obtidos nesta pesquisa quantitativa, foram positivos de acordo com os objetivos almejados.

De acordo com a pesquisa de campo juntamente com a literária, os benefícios da dança ficaram em evidência no grupo estudado. Os aspectos físicos foram os primeiros a se apresentarem, em destaque a coordenação motora geral, que ratifica a autonomia, segurança, capacidade de execução e melhora no desempenho do organismo em geral, mantendo o equilíbrio.

A melhora, dos aspectos psicológicos e emocionais se destacaram após a vivência das aulas de dança, apresentando grandes avanços na socialização e interação do grupo, e melhora significativa nos estados de ânimo, em comparação com o mesmo aspecto antes da prática. O quadro de desânimo, tristeza, baixa auto-estima, dificuldade de socialização e apatia das idosas sofreu alterações no decorrer das 12 sessões sendo superado, mesmo em um pequeno tempo da prática da atividade.

Com base nesta pesquisa pode-se concluir que a dança é uma atividade capaz de melhorar vários aspectos no organismo de idosos, principalmente o aspecto subjetivo, os estados de ânimo, que foi estudado e avaliado em idosas entre 50 e 72 anos.

BIBLIOTECA "TANCREDO NEVES"

— UNIESP —

UNIÃO ESC. SUP. PARAÍSO

Referências

ARAGÃO, J.C.B.; DANTAS, E.H.M.; DANTAS, B.H.A. Efeitos da resistência muscular localizada visando a autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. Fitness & Performance Journal, v.1, n.3, p.29-37, mai/jun. 2002. ✓

AZEVEDO, J.R.D.; Velhice não é sinônimo de doença! Disponível em: <<http://www.saudevidaonline.com.br/artigo95.htm>>. Acessado em: 15/09/2010.

BORGES, M.R.D.; MOREIRA, A.K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Motriz, Rio Claro, v.15, n.3, p.562-573, jul/set. 2009. ✓

CATIB, N.O.M.; et.al. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. Motriz, Rio Claro, v.14, n.1, p.41-52, jan/mar. 2008. ✓

✓ DAVIDOFF, L.L. Introdução à psicologia. 3.ed. São Paulo: Person Education, 2006.

FERNANDES, F. Juventude Idosa. Disponível em: <<http://juventudeidosa.blogspot.com/2008/01/conceitos.html>>. Acessado em 15/10/2010.

✓ FERREIRA, A.B.H.; Mini Aurélio século XXI. 4.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2000.

✓ GARAUDY, R. Dançar a vida. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002.

✓ GOBBI, S. R.; et.al. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.18, n. 2, p.161-168, 2007.

GOMES, J.V.; Dança de salão na terceira idade. Disponível em: <<http://www.danceadois.com.br/portal/cultura/danca-de-sala-na-terceira-idade.html>>. Acessado em: 10/10/2010.

MARINO, R. J. Fisiologia das emoções: introdução à neurologia do comportamento, anatomia e funções do sistema límbico. São Paulo: Savier, 1975. ✓

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; NETO, T.L.B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina e Esporte, v.7, n.1, p.1-13, jan/fev. 2001.

MATSUDO, S.M. Envelhecimento, atividade física e saúde. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v.10, n.1, p.195-209, 2002. ✓

✓ MATSUDO, S.M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Revista Brasileira Educação Física e Esporte, São Paulo, v.20, n.5, p.135-37, set. 2006.

✓ MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v.11, n.4, p.87-94, out/dez. 2003.

✓ MIRANDA, M.L.J.; SOUZA, M.R. Efeitos da atividade aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. Revista Brasileira de Ciência e Esporte, Campinas, v.30, n.2, p.151-167, jan. 2009.

MOREIRA, M.M.; Envelhecimento da População Brasileira: aspectos gerais. Disponível em: <<http://www.fundaj.gov.br/docs/text/pop2001-5.doc>>. Acessado em: 02/10/2010.

NAKAMURA, P. M. DEUSTCH, S. KOKUBUN, E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.22, n.4, p.247-55, out./dez. 2008 • 247

OBAID, T. A. Idosos são 10% da população mundial. Disponível em <<http://www.onu-brasil.org.br/viewnews.php?id=4726>>. Acessado em: 26/10/2010.

✓ PASCOAL, M.; SANTOS, D.S.A.; BROEK, V.V. Qualidade de vida, terceira idade e atividade física. Motriz, Rio Claro, v.12, n.3, p.217-228, set/dez. 2006.

PETO, A. C. Terapia através da dança com laringectomizados: relato de experiência São Paulo; Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692000000600006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 22/07/2010

✓ SALVADOR, M.; KALININE, I. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. Revista Primeiros Passos, Concórdia, 2007.

✓ TREVISAN, P.R.T.C. et. al. Dança e a expressão dos estados de ânimo. Rio Claro. Artigo sem data ou publicação.

VOLP, C.M.; DEUTSCH, S.; SCHUARTZ, G.M. Por que dançar? Um estudo comparativo. Motriz, Rio Claro, v.1, n.1, p.52-58, jun. 1995. ✓

VOLP, C. M. LEA para populações diversas. Rio Claro: UNESP, 2000. Relatório Trienal apresentado à CPRT, UNESP, 2000. ✓

ANEXOS

Anexo A- Convite entregue as alunas.

Convite

Venho por meio deste, convidar á senhora para participar de um projeto de dança, de cunho universitário para a realização do TCC (trabalho de conclusão de curso) da faculdade UNIESP em São Sebastião do Paraíso.

Não usaremos seu nome no projeto apenas as iniciais do nome ou pseudônimos, para mera nomeação.

Eu _____ me comprometo a participar e ser freqüente durante as aulas (3 meses) do projeto e autorizo o uso de minha imagem em fotos e vídeos para ilustração do projeto, apenas para fins acadêmicos.

Data: ___/___/____.

Anexo B- Modelo do teste utilizado

LEA – RI - Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (Volp, 2000)

Nome: _____ Idade _____ Pré Pós



Feliz, alegre

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Ativo, energético

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Pesado, Cansado, carregado

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Agitado, nervoso

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Agradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Desagradável

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Triste

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Calmo, Tranquilo

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Espiritual, Sonhador

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Inútil, Apático

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Leve, Suave

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Tímido

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Cheio de Energia

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco



Com medo

Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco

1-O que influenciou no seu desempenho durante o teste?

música dor muscular estado de ânimo outros _____



Anexo C- Planejamento das aulas aplicadas.

As aulas mantiveram sempre a mesma metodologia, com mudanças apenas nos ritmos musicais.

A aula, com duração de uma hora, consistiu em:

- primeira parte: iniciou-se com movimentos lentos, alongamento balístico evoluindo gradativamente para movimentos que exigiam mais coordenação motora e mobilização articular, sempre ao ritmo da música.

- segunda parte: logo após o aquecimento, inicia-se a dança, sendo, passado os movimentos gradativamente para as idosas. O processo de movimentos durante a dança, foram de fácil entendimento e assimilação.

- terceira parte: no final da aula, ao som de um ritmo lento, foi passado um alongamento, direcionado para todos os grandes grupos musculares, e também alguns minutos de relaxamento, feito em um círculo, para unir o grupo ao final da aula.

Os ritmos utilizados durante as sessões, foram sugeridos pelas alunas e repetidos quando solicitado:

1ª sessão: sertanejo universitário e sertanejo romântico;

2ª sessão: anos 60 e anos 60 romântico;

3ª sessão: axé, sertanejo raiz e pop;

4ª sessão: salsa e bolero;

5ª sessão: anos 60 e 70 e romântica;

6ª sessão: sertanejo universitário e pop;

7ª sessão: dance atual, funk, salsa e sertanejo romântico;

8ª sessão: bolero e sertanejo raiz;

9ª sessão: pop, forró e sertanejo universitário;

10ª sessão: chote, axé e pop;

11ª sessão: anos 60 e 70, salsa, pop e bolero;

12ª sessão: sertanejo universitário, raiz, axé e romântico.

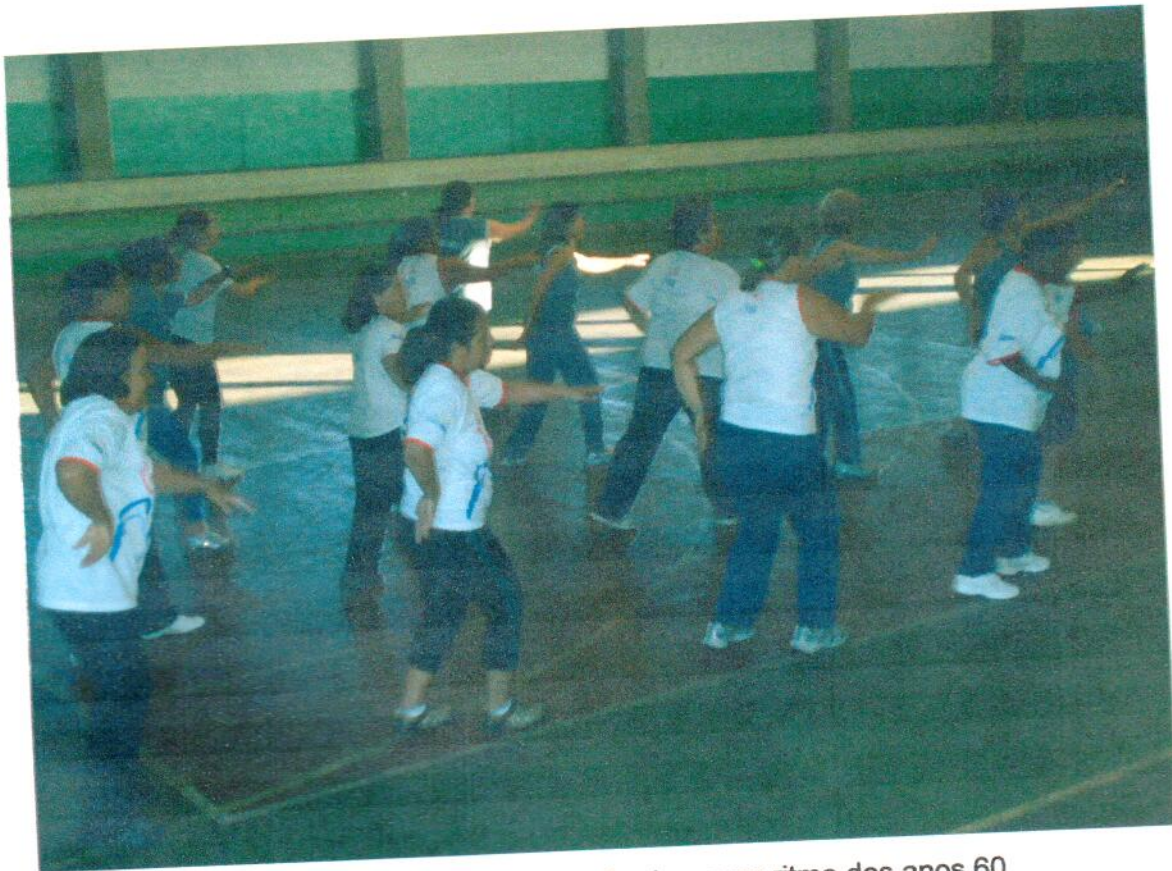


Figura 7: 2ª sessão dança no ritmo dos anos 60.
Fonte: próprio autor.



Figura 8: 3ª sessão dança ao ritmo do axé.

Fonte: próprio autor.



Figura 9: 7ª sessão aula no ritmo dance atual, funk, salsa, sertanejo romântico.
Fonte: próprio autor.