

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**GIOVANNA PYLES BARCELLOS**

**DESENVOLVENDO ESTRATÉGIAS PARA  
UTILIZAÇÃO DE DANÇAS DE ACORDO COM AS  
CARACTERÍSTICAS DE UM GRUPO DA TERCEIRA  
IDADE**



Rio Claro  
2016

GIOVANNA PYLES BARCELLOS

DESENVOLVENDO ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DE DANÇAS DE  
ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DE UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE

Orientador: Silvia Deutsch

Co-orientador: Camilla Lie Higa

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Instituto de Biociências da Universidade  
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -  
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de  
Bacharela em Educação Física.

Rio Claro  
2016

793.3 Barcellos, Giovanna Pyles  
B242d Desenvolvendo estratégias para utilização de danças de  
acordo com as características de um grupo da terceira idade /  
Giovanna Pyles Barcellos. - Rio Claro, 2016  
58 f. : il., forms., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biotecnologia de Rio Claro

Orientadora: Silvia Deutsch

Coorientadora: Camilla Lie Higa

1. Dança. 2. Terceira idade. 3. Estratégias de ensino. I.  
Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP  
Campus de Rio Claro/SP

## **DEDICATÓRIA**

Dedico minha jornada neste trabalho aos meus pais Lucy e Samuel, pois foram eles que puderam me proporcionar a oportunidade de completar a minha graduação, sempre me apoiando em todas as minhas decisões e me dando o suporte que eu precisava, mesmo estando longe... Provando que a saudade dói, mas a família cura tudo. Dedico também à Camilla, que se tornou mais do que minha co-orientadora, uma verdadeira mãe.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a cada um da minha família que fez parte da minha jornada e se fez presente para mim, ouvindo minhas angústias, acompanhando meus desafios e também minhas vitórias até aqui. Vocês são tudo para mim, são vocês quem me dão forças para continuar. Gratidão especialmente para meus pais, Lucy e Samuel, minha irmã, Gabriela, e o maior presente na minha vida, minha sobrinha e também afilhada, Laura.

Agradeço também aos meus amigos pela parceria e companheirismo de sempre, em especial Bruno, Yasmin, Daniela, Marcelle e Isabela. Aqueles que desfrutaram do mesmo desespero e crises da universidade e aqueles também que superaram isto comigo.

Agradeço ao PROFIT, em especial à turma da dança, cheia de alunas queridas, as quais foram a principal inspiração e influência para esta pesquisa. Tenho carinho enorme por cada uma de vocês e sou grata por terem confiado no meu trabalho e terem feito parte dele.

Por fim, gostaria de agradecer imensamente minha orientadora Silvia e minha co-orientadora Camilla. Sil, muito obrigada por ter ouvido e acreditado em minhas ideias e ter me ajudado a trabalhar em cima de cada uma delas, explorando-as e sempre me dando novas sugestões, as quais eu abraçava com muita gratidão. Ca, muito obrigada por ter sido paciente em cada detalhe que me explicou, obrigada por ouvir meus milhões de áudios e responder minhas milhões de dúvidas quantas vezes fosse necessário. Obrigada por não me deixar desistir nas minhas semanas de crise onde achei que nada daria certo, você foi uma verdadeira mãe para mim. Obrigada à vocês por terem me ajudado em cada etapa deste trabalho, pela paciência e por dedicarem parte do tempo de vocês à mim.

## RESUMO

O processo de envelhecimento associa-se ao alto risco de contrair uma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), sintomas depressivos, afastamento social, limitações físicas, perdas cognitivas, decréscimo na parte sensorial, insatisfação com a própria imagem corporal, entre outros aspectos. A atividade física nessa faixa etária é de suma importância, uma vez que auxilia no controle dos efeitos deletérios de tal processo, assim como para a manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, além da prevenção de doenças crônico-degenerativas e promoção de qualidade de vida. Para tanto, existem programas de atividade física estruturados, que funcionam como método de intervenção, a fim de diminuir as mudanças negativas provenientes dessa idade e promover um envelhecimento com qualidade. A dança ganha ênfase nesses programas, caracterizando-se por possuir uma grande variedade de ritmos e estilos, sempre acompanhada por um ritmo musical. Cada estilo possui uma característica que pode agradar ou não as pessoas. Com isso, esse estudo teve como **objetivo** identificar o nível de satisfação de idosas para diferentes módulos de dança e definir estratégias para utilização de danças na terceira idade. **Métodos:** Participaram do estudo 20 idosas inseridas no Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), na modalidade da Dança - projeto de extensão vinculado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (UNESP), campus Rio Claro – SP. Para atender o objetivo do trabalho, foram abordados 4 diferentes módulos de dança ao longo do período de intervenção, sendo: Forró; Sertanejo/Country; Disco; e Axé; tendo duração de 3 semanas por módulo. Ao longo da pesquisa foram aplicados questionários de satisfação elaborados pelos pesquisadores, com o objetivo de avaliar o nível de contentamento das alunas e, assim, definir melhores estratégias para trabalhar com a dança na terceira idade. Para análise estatística foi utilizado o teste qui-quadrado, adotando-se  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** aceitou-se a hipótese de igualdade estatística entre os números de observados e de esperados ( $H_0$ ), admitindo-se assim que os desvios não foram significativos. Dentre as diferentes estratégias possíveis de serem abordadas na dança, foi possível concluir que estas não apresentaram importância significativa na satisfação das idosas. No entanto, pôde-se notar que de acordo com

o nível de satisfação delas, o mais adequado seria trabalhar com o posicionamento de frente para o espelho. Além disso, componentes como músicas e professores se mostraram essenciais e de extrema importância para se atingir o sucesso das aulas e satisfazer as alunas.

**Palavras-Chaves:** Dança, Terceira Idade, Estratégias de ensino.

## ABSTRACT

The aging process is associated to the high risk of contract a Non Transmissible Chronic Disease (NCD), depressive symptoms, social detachment, physical limitations, cognitive losses, decrease in the sensory area, dissatisfaction over own corporal image, among others aspects. Physical activities at that age group is of summary importance, once it assists in the control of deleterious effects on such process, as for the maintenance of the physical, functional and cognitive capabilities, further on the prevention of chronic-degenerative diseases and quality of life promotion. Therefore, there are structured physical activity programs that work as an intervention method, in a way to decrease the negative changes of this age, and promote a quality aging. The dance activity takes emphasis in these programs, characterized by a big variety of rhythms and styles, always combined to a musical rhythm. Each style has a quality that can please people or not. Therewith, this study had as a goal to identify the satisfaction level of elderly, on different modules of dance, and define dance strategies to third age. At this study, 20 participated 20 elderly inserted in the Physic Activity For The Third Age Program (PROFIT, in the original initials), at the dance mode - extension project bound to the physics education department, of Julio de Mesquita Filho's Paulista State University (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - UNESP), at Rio Claro's campus - SP. To comply with this work goals, were chosen 4 different dance modules along the intervention period: forró; sertanejo / country; disc; and axé (brazilian rhythms); during 3 weeks by module. Along the research were applied satisfaction questionnaires prepared by researchers, with the goal to evaluate the contentment level of the students and, thereby, define better work strategies about third age's dance activities. For statistical analysis we used the chi-square test, adopting  $p \leq 0,05$ . Results: Was accepted the hypothesis of statistical equality between the observed and expected numbers ( $H_0$ ), so assuming so assuming deviations were not significant. Among the different possible strategies to be addressed in the dance, it was concluded that these had no significant importance in satisfaction of elderly. However, it can be noted that according to the level of satisfaction of them, would be more appropriate to work with the position facing the mirror. In addition, components such as music and teachers have proved essential



and of utmost importance to achieve the success of the classes and satisfy the students.

**Key-words:** dance, third age, teaching strategies

## SUMÁRIO

RESUMO.....	3
1. INTRODUÇÃO.....	7
1.1 Envelhecimento e Atividade Física.....	7
1.2 Dança.....	8
1.2.1 Forró.....	9
1.2.2 Sertanejo e Country.....	10
1.2.3 Disco <i>Music</i> .....	11
1.2.4 Axé <i>Music</i> .....	11
1.3 Estratégias de ensino.....	12
2. JUSTIFICATIVA.....	14
3. OBJETIVOS.....	15
3.1 Geral.....	15
3.2 Específicos.....	15
4. METODOLOGIA.....	16
4.1 Condições Ambientais.....	16
4.2 Amostra.....	16
4.3 Professores e Estagiários.....	16
4.4 Protocolos.....	17
4.4.1 Questionário Pré-avaliação.....	17
4.4.2 Questionário Diário.....	17
4.4.3 Questionário Semanal.....	18
4.4.4 Questionário Final.....	18
4.4.5 Questionário do Professor.....	18
4.4.6 Índice de Massa Corpórea (IMC).....	188
4.4.7 Relação Cintura-Quadril (RCQ).....	188
4.5 Seleção dos módulos e estratégias.....	19
4.6 Piloto/ Adaptação.....	20
4.7 Desenvolvimento das aulas.....	22
4.7.1 Plano de aula.....	22
4.7.2 Aquecimento.....	22
4.7.3 Capacidade física.....	23
4.7.4 Alongamento.....	23

4.8 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	24
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	25
6. CONCLUSÃO .....	32
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	34
ANEXO 1 .....	44
ANEXO 2.....	46
ANEXO 3 .....	47
APÊNDICE 1 .....	48
APÊNDICE 2 .....	51
APÊNDICE 3 .....	52
APÊNDICE 4 .....	53
APÊNDICE 5 .....	55
APÊNDICE 6 .....	57

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 Envelhecimento e Atividade Física

O aumento da proporção de idosos é um fenômeno global, o qual caracteriza a chamada transição demográfica. Esta trata-se de um sequenciamento de eventos que resultam em baixas taxas de fecundidade e mortalidade, redução do tamanho da população e elevada proporção de idosos (CHAIMOWICKZ, 2014). De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), é considerado idoso qualquer pessoa à partir de 60 anos de idade nos países em desenvolvimento, ou à partir de 65 anos de idade nos países desenvolvidos, sendo esse um processo natural de envelhecimento que ocorre na última etapa do ciclo vital, caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais (BIANCO e LOPES, 2011).

Segundo Araujo e Alves (2001), desde 1940, a população brasileira idosa é a que mais cresce, chegando a quase duplicar entre 1940 e 1999. Ainda apontam que a população idosa nos anos de 1980 a 1999 cresceu um total de 70%, passando de aproximadamente 7,2 para 12,6 milhões, um acréscimo, de 5,4 milhões de idosos. Tais resultados reafirmam dados encontrados e estimados por Ramos, Veras e Kalache (1987), onde os idosos em 1960 representavam 5% da população, e a estimativa para o ano de 2025 seria um acréscimo para 14%, alcançando portanto, uma população de cerca de 34 milhões de pessoas acima de 60 anos.

Com isso, faz-se necessária a existência de profissionais e estudiosos qualificados e bem preparados para atender as demandas dessa população, pois sabe-se que o processo de envelhecimento pode acarretar em mudanças físicas como modificações posturais, ganho de peso, perda de massa muscular e de estatura (NÓBREGA et al., 1999). Além disso, as limitações físicas consequentes desta etapa da vida podem influenciar no aspecto psicológico e social, como sintomas depressivos e, muitas vezes, de rejeição (SILVA et al., 2005).

Silva, Martins e Mendes (2012) afirmam que a atividade física nessa faixa etária é de suma importância para o controle dos efeitos deletérios de tal processo, assim como para a manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, além da prevenção de doenças crônico-degenerativas e promoção de qualidade de vida. Para tanto, existem programas estruturados de atividade física que funcionam como método de intervenção a fim de diminuir as mudanças negativas provenientes

dessa idade, e promover um envelhecimento com qualidade (MATSUDO, MATSUDO e BARROS, 2001).

## **1.2 Dança**

A dança é uma atividade física que pode ser entendida como a arte de mexer o corpo através de uma cadência de movimentos e ritmos, criando uma harmonia própria (BARROS, 2016). Para Ribas (1959), define-se como coordenação estética de movimentos corporais, uma expressão rítmico-musical de sentimentos humanos, se fazendo necessária para a humanidade.

Ela é considerada por vários autores uma das atividades físicas mais completas, pois é realizada em grupo, facilitando a integração, o convívio social e novas amizades; há superação de limites físicos, diminuindo as angústias e incertezas provenientes dessa população; e, além disso, trabalha o físico, o psicológico e o social, que acabam sendo afetados com o processo de envelhecimento (SILVA, MARTINS e MENDES, 2012; VERAS e CAMARGO JUNIOR, 1995; SALVADOR, 2004). Além disso, contribui de forma significativa para a qualidade de vida, trazendo muitos benefícios à saúde, como a melhora da capacidade cardiorrespiratória e circulação periférica, diminuição da pressão arterial, perda calórica, fortalecimento muscular, proteção das articulações, atenuação das dores, prevenção de futuros problemas posturais e de artrose, aumento do convívio social, auxiliando na desenvoltura e desinibição, sendo esse considerado efeito psicossocial (MARQUES, 2003, p. 45).

De acordo com Gomes et al. (2014), atividades voltadas à arte/dança, trazem benefícios para a saúde, satisfação pessoal, superação de limites e desenvolvimento de potencialidades e capacidades. Corroborando com autores, Patrocínio (2011) realizou um estudo com adultos maduros e idosos na sede do Núcleo Experimental Teatro de Tábuas, no distrito de Nova Aparecida, Município de Campinas/ SP, cuja intervenção teve duração de três meses, com atividades focadas na arte. Ao final da pesquisa, foi possível observar que a dança e o movimento corporal mediados pela música, proporcionou-lhes aumento do bem-estar físico, social e psicológico.

Dentro da dança, é possível trabalhar com coreografias, que define-se como a arte de conceber os movimentos e passos que vêm compor determinada dança, e/ou como a arte de dançar (WEISZFLOG, 2009), essa por sua vez, proporciona aprendizagem de novos ritmos e promove à mente ótimos benefícios, pois o desenvolvimento de uma sequência coreográfica exige concentração, coordenação motora, equilíbrio, agilidade e boa memória (FRITZEN, OLIVEIRA e ARAÚJO, 2015). Através de sua prática regular, os movimentos vão se refletindo nas tarefas do cotidiano, que se tornam mais fáceis e leves (SILVA, MARTINS e MENDES, 2012).

A dança possui diferentes estilos e padrões de movimentos, os quais podem ser acompanhados por diferentes ritmos musicais, proporcionando estímulos diversos. Dentre os módulos/estilos destacam-se o Forró, Sertanejo/Country, Disco, e Axé, objetos deste estudo.

### 1.2.1 Forró

O forró é uma dança popular de origem nordestina que surgiu no século XIX; embora seja tipicamente nordestino, se dissipou pelo Brasil fazendo grande sucesso através de seus migrantes, principalmente nas décadas de 1960 e 1970 (COELHO, 2015). Segundo este autor, as músicas que acompanham esse ritmo possuem temática ligada aos aspectos culturais e cotidianos da região Nordeste do Brasil.

A origem da palavra forró recebe diferentes versões. Na etimologia popular é comum associar o termo “forró” à expressão da língua inglesa “*for all*” (traduzido para o português: para todos). Essa versão sustenta que a expressão “*for all*” era vista em bailes promovidos pelos ingleses em Pernambuco, no início do século XX, quando eles vieram ao Brasil para construir ferrovias. As festas caracterizavam-se como festa de ritmo dançante em que todos podiam participar (CAMPOS, 2013; FLORES, 2011). No entanto, a versão mais aceita acerca da origem de seu nome é a do folclorista e pesquisador da cultura popular Luiz Câmara Cascudo. Segundo este historiador, a palavra deriva da abreviação do termo africano “forrobodó”, que significa arrasta-pé, confusão, farra (COELHO, 2015; CAMPOS, 2013).

Este estilo de dança e música possui 3 tipos predominantes no Brasil: pé de serra, universitário e eletrônico (QUADROS JUNIOR e VOLP, 2005). Basicamente, o

que diferencia esses ritmos são os instrumentos utilizados que variam de acordo com cada estilo, podendo ser esses instrumentos: zabumba, sanfona, triângulo, violão, contrabaixo, percussão, guitarra e órgão eletrônico (COELHO, 2015). Este autor ressalta alguns cantores e bandas que se destacam nesse ritmo dançante: Alceu Valença, Dominginhos, Elba Ramalho, Luiz Gonzaga, Zé Ramalho, Falamansa, Calcinha Preta.

### 1.2.2 Sertanejo e Country

A música sertaneja surgiu no Brasil no começo do século XX (ASSIS, 2015). O termo sertanejo é originário da música caipira, e surgiu para designar o habitante do sertão nordestino. Na música caipira, assim como nas músicas sertanejas, são utilizados instrumentos artesanais e típicos do Brasil-colônia, como a viola, o acordeão e a gaita, algo voltado para o público extremamente rural do Brasil (DANTAS, 2015).

Atualmente esse estilo sofreu modificações e surgiu um subgênero muito popular, conhecido como Sertanejo Universitário. Instrumentos como a sanfona se tornaram mais eletrônicos, originando um ritmo um pouco mais acelerado, que incorporou elementos do pagode, do arrocha e até mesmo do Axé e do Funk (FELICIANO, 2010). Segundo este autor, a música sertaneja, assim como vários outros estilos, pode ser dividida em vários sub-gêneros, alguns até mesmo muito diferentes entre si, entre os principais estão: Caipira ou de Raiz, Sertanejo Romântico, Sertanejo Universitário e *Country Music*.

A cultura *country* teve como marco a década de 1920, na zona rural da região sul dos Estados Unidos (NINOMIYA, 2011). A música se popularizou através do cantor Jimmy Rodgers, e, no Brasil, através de Bob Nelson. Segundo a autora, a dança *country* nasceu junto com a música *country*, quando imigrantes da Inglaterra cantavam e dançavam ao som de violões, banjos, bandolins e rabecas e havia forte influência de ritmos como o *blues* e o *folk*.

### 1.2.3 Disco Music

A *disco music* é um estilo musical que surgiu a partir da fusão de elementos como o *soul*, *jazz*, original funk e música latina. Sua origem se deu nos anos 70, nas discotecas de Chicago, Nova York e Filadélfia (IVANOVICI, 2010). A autora afirma ainda que a popularidade da dança Disco alcançou o auge com o filme “Os Embalos de Sábado à Noite” (originalmente conhecido como “*Saturday Night Fever*”). Dentro do estilo disco, a dança mais popular nas discotecas foi o *Hustle*, cuja dança se caracteriza por movimentos sincronizados com a batida da música, tendo variações como passos de rock, chutinhos (*kicks*) e movimentos com as mãos. Incluem-se nesse estilo o *Hustle Latino*, o *Hustle Americano* e o *Hustle de Rua* (LEWIS, 2015). Ivanovici (2010) afirma que o movimento musical reuniu pela primeira vez negros, brancos e latinos em um mesmo local.

No Brasil, o estilo fez sucesso e deixou sua marca em 1978 com a novela *Dancin’ Days*. Grandes artistas brasileiros marcaram o auge da música no país nos anos 70, como Lady Zu, Rita Lee, Tim Maia, Gilberto Gil, entre outros (ESSINGER, 1900).

### 1.2.4 Axé Music

O *axé music* surgiu na Bahia na década de 1980, durante as manifestações populares do carnaval de Salvador (PIRES, 2009). A autora afirma que o termo “Axé” é uma saudação religiosa do candomblé e da umbanda, ambas de origem africana, que significa energia positiva. Ainda, cita que o jornalista Hagamenon Brito acrescentou o termo “*Music*” ao gênero, remetendo à música dançante com influências internacionais.

Este ritmo é característico das micaretas, também chamadas de carnavais fora de época. É formado por uma mistura de ritmos musicais como o frevo pernambucano, afro, reggae, merengue, forró, entre outros ritmos (PAULAFREITAS, 2004).



No início, as danças desse estilo musical eram realizadas apenas por dançarinos que participavam de shows junto aos cantores, posteriormente, se expandiram para as academias de ginástica e dança com o intuito de que a população pudesse aprender as coreografias e dançar juntamente com seus ídolos nos eventos onde iam assistir aos shows. Além disso, foram criados campeonatos desse estilo de dança e atualmente é praticado por muitos dançarinos pelo Brasil todo (SOUZA, 2015).

### 1.3 Estratégias de ensino

De acordo com a literatura, idosos, em sua maioria, não estão interessados num bom desempenho artístico, mas sim em uma atividade prazerosa, com movimentos simples e/ou fáceis e ao mesmo tempo desafiadores (SILVA, MARTINS e MENDES, 2012), portanto, a atividade oferecida deve sempre estar de acordo com as expectativas dos alunos, cabendo ao profissional ter conhecimento do público com o qual irá trabalhar. No caso da terceira idade, deve-se haver um equilíbrio no nível de dificuldade das aulas, pois há idosos com mais facilidades, e há aqueles com mais dificuldades. Esses autores apontam que é responsabilidade do professor saber diversificar suas aulas, de forma a não deixá-las monótonas e extremamente fáceis, ou dificultá-las ao extremo, podendo nos dois casos, haver a desistência dos participantes.

Dessa forma, estratégias de ensino voltadas à terceira idade passam a ser uma ferramenta importante para o desenvolvimento das aulas visando melhor atender essa população. Bordenave e Pereira (1998) consideram “estratégias de ensino” como sendo uma forma escolhida ou criada pelo professor para direcionar o aluno, organizado numa teorização a ser aplicada na sua prática educativa. Masetto (2003) as considera como os meios utilizados pelo professor com o intuito de facilitar o processo de aprendizagem dos alunos.

Spessato e Valentini (2013), apontam três métodos que são frequentemente utilizados no ensino da dança para facilitar o processo de aprendizagem, são eles: demonstração, dicas verbais, e imagem mental.

A **demonstração** tem a principal função de fornecer informação ao aprendiz através da observação de um movimento realizado pelo professor, um colega de

sala ou até mesmo o vídeo de um dançarino profissional, e, posteriormente, a reprodução desse mesmo movimento é feita pelo aprendiz a partir do que ele conseguiu observar (GOULD e ROBERTS, 1982).

As **dicas verbais** têm a função de guiar a *performance* do aluno por meio de informações verbais com o objetivo de direcionar o foco de atenção para aspectos importantes do movimento, facilitando o processo de memorização (SPESSATO e VALENTINI, 2013). Elas auxiliam no aprendizado da dança, em especial, nos aspectos qualitativos do movimento (MOURA, 2006). Porém, segundo Magill (1998), a utilização dessas dicas de forma equivocada, apresentando informações em excesso ou reduzidas, podem dificultar a aprendizagem por confundir o aprendiz.

A **imagem mental** nos permite ensaiar mentalmente o movimento. Ela pode ser usada no processo de ensino-aprendizagem e na melhora do desempenho do aluno. É uma experiência que imita aquilo o que é real, onde não há a necessidade de executar o movimento para que possamos vê-lo e/ou senti-lo (WHITE e HARDY, 1998).

Silva e Schwartz (2000) falam ainda sobre a utilização de recursos tecnológicos como CD, *CDRoom*, câmeras de vídeo e foto, que podem ser utilizados de forma positiva para a transmissão de novos conhecimentos.

Entretanto, vale ressaltar que tudo isso pode ser aproveitável para a terceira idade, mas não deve ser seguido a risca, uma vez que objetiva-se promoção de saúde. Portanto, assim como ressaltam diversos autores, há sempre que levar em consideração as características da população com a qual se trabalha, para melhor instrução e utilização das estratégias de ensino, otimizando o aprendizado (BANDURA, 1986; VALENTINI e TOIGO, 2005; WEISS e GILL, 2005; SPESSATO e VALENTINI, 2013), pois, tanto a participação do profissional como as características da população alvo, interferem no ensino competente da dança, e o treinamento desta prática precisa ser ajustado de acordo com a demanda do que precisa ser aprendido (SILVA e SCHWARTZ, 2000).

## 2. JUSTIFICATIVA

Com o notável crescimento da população da terceira idade nos últimos tempos, faz-se necessário a formação de profissionais responsáveis, qualificados e preparados para atender essa faixa etária, visto que é um público que necessita de cuidados especiais e um pouco mais de atenção.

Essa população necessita de conteúdos adequados a serem desenvolvidos através de estratégias voltadas especificamente para as suas demandas. Neste caso, questiona-se qual a melhor maneira de trabalhar diferentes estilos de dança com os idosos?

Levando em consideração que as aulas de um programa estruturado de atividade física devem atender as expectativas dos alunos, esse estudo busca identificar o nível de satisfação das alunas frente à diferentes estilos de dança, e definir estratégias de como utilizar a dança na terceira idade.

Além disso, a literatura é escassa sobre a utilização de estilos específicos de dança, não só para a população da terceira idade, fazendo-se assim necessária uma abordagem desse tema em estudos futuros, visto que a participação em atividades que envolvam danças, deve sempre atender as expectativas do público para que haja maior satisfação por parte deles.

Portanto, ao observar mudanças no nível de contentamento das idosas com a variação dos estilos de dança aplicados anteriormente, optou-se realizar essa pesquisa com o intuito de melhor entendê-las para melhor atendê-las.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Geral**

- Identificar o nível de satisfação de idosas expostas a diferentes estilos de dança e definir estratégias para a utilização de danças na terceira idade.

#### **3.2 Específicos**

- Verificar o grau de satisfação das idosas referente a cada estilo de dança abordado e cada estratégia utilizada;
- Identificar/definir estratégias para o uso de diferentes danças com um grupo de idosas.

## **4. METODOLOGIA**

### **4.1 Condições Ambientais**

A pesquisa foi desenvolvida no período de 4 meses na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP Campus de Rio Claro/ SP, limitando-se ao Programa de Atividade Física para Terceira Idade – PROFIT, projeto de extensão à comunidade que oferece diferentes atividades, dentre elas a dança, com frequência semanal de três vezes por semana, das 7h às 8h da manhã.

O PROFIT trabalha com atividades físicas estruturadas para a terceira idade há 25 anos e tem o intuito de promover a saúde através da prática regular de exercícios físicos, incentivando e conscientizando a importância da socialização e da qualidade de vida.

### **4.2 Amostra**

Participaram do estudo 20 idosas do sexo feminino, com idade igual ou acima de 60 anos, matriculadas no PROFIT no ano de 2016 e integrantes da modalidade da Dança. Foram previamente informadas sobre o estudo, em que justificou-se a escolha do tema da pesquisa, esclarecendo que foi possível notar variações nos níveis de satisfação das alunas durante as aulas dos meses antecedentes, de acordo com as variações dos estilos de dança. Posteriormente, as alunas foram convidadas a participar da pesquisa, permitindo-as consentir ou não sua participação do mesmo a partir de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE 1) contendo informações referentes aos procedimentos e às realizações dos testes da pesquisa, bem como riscos e benefícios da mesma, de acordo com a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Esta pesquisa foi aceita pelo Comitê de Ética em pesquisas com Seres Humanos em 26/02/2016 com o número de protocolo 118148/2015 (ANEXO 1).

### **4.3 Professores e Estagiários**

O projeto de extensão é formado por graduandos e pós-graduandos na área da Educação Física, na Unesp – Campus Rio Claro. Os graduandos atuam no

projeto como estagiários, auxiliando e ministrando aulas, respeitando as limitações e capacidades de cada um. Os pós-graduandos tem a função de coordenar o projeto e, eventualmente também ministram aulas. O projeto tem o intuito de preparar os estagiários para a formação na área profissional escolhida, agregando-lhes experiência através das oportunidades no ministrio de aulas e organização de eventos. A pesquisa contou também com aulas de professores convidados, o quais já são formados ou se encontram em formação no curso de Educação Física, porém não fazem parte do projeto.

#### **4.4 Protocolos**

Os questionários foram aplicados em mutirão na sala de dança, por se tratar de perguntas simples, com baixo nível de complexidade. Todas as vezes, antes dos participantes responderem, as questões foram lidas e esclarecidas e, quando necessário, houve auxílio dos estagiários. Os questionários foram os mesmos para todas as participantes.

As questões que compunham os instrumentos de avaliação da pesquisa tratavam-se de questões abertas e fechadas, ou seja, a participante poderia elaborar as respostas, com suas próprias palavras, a partir de sua experiência pessoal.

Sendo assim, os questionários adotados como medidas de avaliação foram:

##### **4.4.1 Questionário Pré-avaliação**

Instrumento foi utilizado a fim de verificar a preferência musical, e assim, definir os módulos que seriam trabalhados na intervenção – (APÊNDICE 2).

##### **4.4.2 Questionário Diário**

Instrumento foi utilizado para verificar o nível de satisfação em relação a capacidade física abordada e o professor, através da Escala de Likert (LIKERT, 1932) – (APÊNDICE 3).

#### **4.4.3 Questionário Semanal**

Instrumento foi utilizado para verificar o estado de humor das idosas, a estratégia abordada, os professores da semana, e o estilo musical – (APÊNDICE 4).

#### **4.4.4 Questionário Final**

Instrumento foi utilizado para verificar a preferência em relação às estratégias abordadas e os módulos – (APÊNDICE 5).

#### **4.4.5 Questionário do Professor**

Instrumento foi utilizado para verificar as dificuldades encontradas tanto para estratégia, quanto para o módulo, assim como a percepção do professor em relação aos alunos – (APÊNDICE 6).

#### **4.4.6 Índice de Massa Corpórea (IMC)**

No projeto ocorre também a avaliação antropométrica da altura e massa corporal para realizar o cálculo do IMC. Para isso, utilizamos um estadiômetro da marca *Sanny* para medição da altura, e uma balança digital da marca *G-Tech* para mensuração da massa corporal. O IMC foi calculado de acordo com sua fórmula: peso (kg), dividido pela altura (m) ao quadrado (WHO, 2004). Sendo essa mais uma ferramenta de avaliação do progresso e benefícios adquiridos no projeto (ANEXO 2).

#### **4.4.7 Relação Cintura-Quadril (RCQ)**

O RCQ é calculado a partir das medidas de cintura e quadril, que foram mensuradas no PROFIT por meio de fita métrica da marca *Fiber-Glass*. Essa relação é obtida pela divisão do perímetro da cintura (cm) pelo quadril (cm) (MACHADO e SICHIERI, 2002). Essa, por sua vez, é mais uma ferramenta para avaliação do

aluno, o que torna possível observar os possíveis riscos que o aluno possa ter em adquirir problemas cardíacos, além de, juntamente com as demais, analisar os benefícios das atividades desenvolvidas pelo projeto para cada aluno e estudar como melhorar cada vez mais as aulas, buscando a satisfação dos alunos (ANEXO 3).

#### **4.5 Seleção dos módulos e estratégias**

A escolha dos módulos para o desenvolvimento das aulas foi feita de acordo com a preferência musical das alunas (Questionário Pré Avaliação). Foram apresentados às idosas 10 estilos musicais, sendo que nenhum deles poderia ter sido trabalhado com elas nos módulos do ano anterior, foram eles: Africano, Axé Music, Balé Clássico, Bolero/Bossa Nova, Disco, Forró, Funk, Indiano, Reggaeton, e Sertanejo/Country. As alunas escolheram os 4 que mais gostaram a partir da reprodução de músicas de seus respectivos estilos, e os mais votados foram Sertanejo/Country, Disco Music, Axé Music e Forró. Esses estilos foram trabalhados por ordem determinada através de sorteio pelo site [www.sorteador.com.br](http://www.sorteador.com.br).

As estratégias de dança também foram pré-selecionadas e tiveram como base as experiências próprias dos autores do presente estudo, devido ao fato de não serem encontrados estudos sobre isso. Foram traçadas 5 estratégias, sendo:

***Alunas posicionadas de frente para o espelho***, podendo o professor adotar a posição que preferir, se posicionando no meio ou à frente da turma; de costas para o espelho e de frente para a turma; de costas para a turma e de frente para o espelho, dentre outras possibilidades que poderiam ser exploradas, desde que as alunas permanecessem posicionadas de frente para o espelho.

***Alunas posicionadas de costas para o espelho***, podendo o professor adotar a posição que preferir, se posicionando no meio ou à frente da turma; de costas para a turma e de frente para a janela; de costas para a janela e de frente para a turma, dentre outras possibilidades que poderiam ser exploradas, desde que as alunas permanecessem posicionadas de costas para o espelho.

***Criação livre***, onde o professor deveria usar a criatividade para guiar os alunos, sendo que os aprendizes deveriam criar coreografias ou passos durante a aula. O professor poderia apresentar diferentes propostas como: jogo da memória,



onde cada dupla deveria encontrar seus nomes no papel e juntos criarem um passo para que toda a turma reproduzisse; dividir os alunos em grupos e pedir para que cada grupo criasse passos na coreografia; pedir para que os alunos desenhassem passos de acordo com a letra da música e depois dançassem; pedir para que os alunos dançassem de acordo com um desenho de símbolos feito numa lousa; brincadeira de siga o mestre; cada aluno demonstra um passo e ao final juntam todos, criando uma coreografia; entre outros métodos que consistiam na criatividade do professor para estimular a criatividade dos alunos.

**Batalha**, onde os alunos se dividiriam em grupos e dançariam um grupo de frente para o outro, se desafiando e “provocando”.

**Diagonal**, onde a aula seria realizada seguindo uma linha imaginária na diagonal, tanto para exercícios, como para coreografias.

Dentre essas estratégias, 3 foram sorteadas por meio do mesmo site ([www.sorteador.com.br](http://www.sorteador.com.br)), e as selecionadas foram: criação livre, alunas posicionadas de costas para o espelho e alunas posicionadas de frente para o espelho.

#### **4.6 Piloto/ Adaptação**

Antes de dar início ao desenvolvimento dos módulos, foram aplicadas três semanas de adaptação. O período de adaptação foi de fundamental importância para definição de volume e intensidade da música, tendo como base estudos de diversos autores, para adequar as aulas de acordo com as demandas dos alunos.

Gavioli (2016) aponta que 86% das academias que utilizam atividades físicas com o acompanhamento de música, apresentam-se acima dos limites de intensidade sonora. Além disso, ressalta que altos níveis sonoros por períodos prolongados de tempo, podem provocar ansiedade, fadiga, taquicardia, dificuldade de concentração, alterações na respiração, no sono e no sistema imunológico. Segundo Nehring, Bauer e Teixeira (2013) a perda auditiva é uma das causas mais comuns de doença ocupacional no Brasil e em vários países industrializados. Estas autoras realizaram uma pesquisa onde, ao questionar professores o motivo de fazer uso de níveis tão altos do som, 40% responderam que acreditavam melhorar a performance dos alunos. Levando esses dados em consideração, nota-se a importância e a

preocupação que devemos ter em regular o nível sonoro sem ultrapassar os limites recomendados.

Para medir o nível da intensidade de um som utiliza-se a unidade de medida denominada decibel (dB) (GUITIERRE e DIRENE, 2013). A escala de decibéis varia entre 0 e 160, sendo 0dB o valor correspondente ao limite mais baixo da audibilidade humana (nível sonoro mínimo), 130dB o valor correspondente ao limite superior da audição humana (nível sonoro máximo), e 160dB o valor correspondente ao limite da dor, onde ocorre perfuração instantânea da membrana do tímpano (ROSÁRIO, 2012). Este autor considera que existe risco de problemas auditivos para uma exposição ao nível sonoro de 85 dB por 4 horas ou mais, assim como Gavioli (2016) que aponta danos auditivos irreversíveis para níveis sonoros entre 85 e 90 dB para exposição de 4 a 8 horas. Nakamura (2016) afirma que o recomendável é que as pessoas escutem as músicas entre 85 e 90 decibéis. É importante lembrar, porém, que a distância afeta a intensidade do som, quanto mais longe, mais potência ele perde (HOW STUFF WORKS, 2016).

Devido a importância do nível sonoro, o controle de volume ocorreu em todas as aulas com a utilização de um decibelímetro digital modelo DEC-490 da marca *Instrutherm*.

Além do volume das músicas, o ritmo e a preferência musical também podem influenciar na motivação (NAKAMURA, 2016). A autora revela que diversos estudos já certificaram que músicas com número baixo de batidas por minuto (bpm), podem reduzir o desempenho das atividades físicas. Portanto, os bpm's das músicas também foram controlados, mantendo velocidade acima de 100bpm's para a parte principal, e abaixo deste valor para os demais momentos, levando em consideração que o momento de volta a calma deveria conter bpm's mais baixos para diminuir a respiração e os batimentos cardíacos. Foi adotada a intensidade acima de 100bpm's por estar dentro da escala de andamento classificada como *moderato* (moderado) (KAWAGUCHI, 2010). Entende-se por andamento musical, a velocidade com que a música é executada. Este andamento normalmente é indicado por palavras de origem italiana, pois foram os italianos que designaram tais termos (PAROLO, 2011).

## **4.7 Desenvolvimento das aulas**

Os módulos tiveram início após o período de adaptação sendo divididos com 9 aulas para cada, ou seja, 3 semanas. Foram trabalhados por ordem de sorteio, sendo: Forró, Sertanejo/Country, Disco e Axé, respectivamente.

### **4.7.1 Plano de aula**

As aulas seguiram um modelo padrão, contendo parte inicial, principal e final. Apesar disso, os responsáveis pelas aulas poderiam abordar este padrão de diversas formas, pois apenas a abordagem do módulo teve tempo fixo de 25 minutos, os quais poderiam ser trabalhados de forma contínua ou intervalada. Os 35 minutos restantes deveriam conter componentes, como: aquecimento, capacidade física específica e alongamento final. O professor não deveria se prender a uma ordem específica de como trabalhar com esses componentes, ele foi livre para criar seu plano de aula da forma que preferisse e acrescentar outros componentes que julgasse necessário. Os 5 minutos finais deveriam ser reservados para aplicações de questionário, chamadas, lembretes e dicas de saúde.

### **4.7.2 Aquecimento**

O aquecimento pode ser do tipo ativo, sendo geral ou específico. O aquecimento ativo promove elevação da temperatura corporal e aquecimento dos tecidos, proporcionando benefícios nas funções fisiológicas (WEINECK, 2003; KNUDSON, 2008). Esses mesmos autores apontam que o aquecimento geral ativo promove a estimulação de grandes grupos musculares, enquanto o específico visa grupos musculares mais precisos.

Alencar e Matias (2010) defendem a importância do aquecimento ressaltando que este é necessário para preparar o corpo antes da prática de uma atividade física, pois o desempenho aumenta e o risco de lesão muscular diminui. Além desses benefícios, outros autores também citam o aumento da lubrificação das articulações; aumento do débito cardíaco e do fluxo sanguíneo periférico; e melhorias no sistema nervoso central. Estas alterações proporcionam uma melhora

na fluidez e na qualidade da atividade física, prevenindo os problemas articulares (WEINECK, 2003; ROBERGS e ROBERTS, 2002; HAMILL e KNUTZEN, 2008).

#### **4.7.3 Capacidade física**

No PROFIT, segue-se um padrão, onde, em todas as atividades, são trabalhadas as seguintes capacidades: flexibilidade, coordenação, agilidade/equilíbrio, força e resistência aeróbia. Portanto, apesar de a dança ser considerada uma atividade completa por trabalhar todas essas capacidades, além de muitas outras, devemos nos atentar a trabalhar essas capacidades específicas com os alunos, dedicando uma parte da aula a esse tipo de exercício.

#### **4.7.4 Alongamento**

O alongamento realizado ao final de uma prática esportiva tem como objetivo evitar o encurtamento muscular e, quando realizado cotidianamente, favorece um ganho de flexibilidade (ALENCAR e MATIAS, 2010). Segundo Alter (1999), entende-se por flexibilidade como “a amplitude de movimento disponível em uma articulação ou grupo de articulações”. Sabe-se que na terceira idade a amplitude dos movimentos torna-se limitada (VICTOR et al., 2007), Geis (2001) aponta que nessa fase da vida, a flexibilidade diminui devido às transformações degenerativas e ao desuso, e, muitas vezes, impede a realização das atividades comuns da vida diária. Este autor defende que a prática regular de atividade física proporciona uma melhora na amplitude do movimento articular, possibilitando, assim, a realização dessas atividades.

Visto a importância desses componentes, os mesmos deveriam estar presentes em todas as aulas, podendo ser abordados e/ou combinados de diversas formas.

#### **4.8 Análise estatística**

Foi utilizado o teste qui-quadrado para analisar a diferença das variáveis: professor, estratégia e música. Adotou-se  $p \leq 0,05$  e grau de liberdade = 4, obtendo-se assim um qui-quadrado limite igual à 9,49.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As tabelas a seguir mostram os resultados para as variáveis professor, estratégia e música, as quais foram analisadas dentro de cada estratégia (alunas posicionadas de costas para o espelho; criação livre; e alunas posicionadas de frente para o espelho). Ou seja, as idosas deveriam assinalar a variável que mais gostaram e a que menos gostaram, dentro de cada uma dessas estratégias, tornando possível saber quais foram seus componentes preferidos e menos preferidos no desenvolvimento das aulas.

Tabela 1: Variáveis para o módulo de Forró

	Estratégia	Música	Professor	$\Sigma$
Costas	1	8	7	16
Criação	3	4	7	14
Frente	2	6	4	12
$\Sigma$	6	18	18	42

Legenda:  $\Sigma$  = soma

Na tabela 1 o valor de qui-quadrado foi de 2,69, ou seja, menor do que o qui-quadrado limite (9,49), admitindo-se que os desvios não foram significativos.

No módulo **Forró**, tanto na estratégia *alunas posicionadas de frente para o espelho*, quanto *alunas posicionadas de costas para o espelho*, entre os componentes professor, estratégia ou música, aquele que elas marcaram como preferido foi a música. Já na estratégia *criação livre*, o componente preferido delas foi o professor. Essa escolha do componente professor nessa estratégia pode ser justificada pelo fato de que a criação livre foi citada por muitas alunas nas respostas abertas como difícil, pois se sentiam sem criatividade e gostavam mais quando os professores montavam as danças, pois acreditavam que quando eram elas as responsáveis pela montagem, perdia-se muito tempo. Algumas idosas responderam até mesmo ter preguiça do momento de criar, porém a maioria entendeu como sendo importante para o desenvolvimento da criatividade e para o trabalho de raciocínio. Podemos perceber assim a influência que o profissional exerce sobre uma aula. Cabe ao professor saber conduzi-la da melhor maneira, a fim de manter seus alunos entretidos e interessados na mesma.

Quando analisamos qual componente (professor, música ou estratégia) foi o preferido das alunas, levando em consideração o módulo de Forró como um todo, houve um empate entre professor e música, mostrando que, neste estilo de dança abordado, a estratégia foi de menor importância.

Analisamos também os componentes menos preferidos das idosas dentro das 3 estratégias abordadas, e em todas elas, o item menos preferido, com contraste, foi a estratégia. Confirmando o resultado apontado anteriormente de que, neste módulo, as estratégias não obtiveram relevância, devendo-se ao fato de que as músicas e os professores tiveram maior importância para as alunas.

Tabela 2: Variáveis para o módulo de Sertanejo

	Estratégia	Música	Professor	$\Sigma$
Costas	2	6	6	14
Criação	4	1	7	12
Frente	3	2	7	12
$\Sigma$	9	9	20	38

Legenda:  $\Sigma$  = soma

No módulo **Sertanejo**, o valor de qui-quadrado foi de 5,02, admitindo-se que os desvios não foram significativos, assim como no módulo anterior.

Ao analisarmos a tabela 2, podemos perceber que na estratégia *alunas posicionadas de costas para o espelho*, houve um empate entre os componentes preferidos das alunas, as quais apontaram o professor e a música. Enquanto que em *criação livre* e *alunas posicionadas de frente para o espelho*, o componente que elas mais gostaram foi o professor. Ao analisarmos essas três variáveis (professor, música e estratégia), o item apontado como preferido no módulo como um todo foi o professor. Sendo assim, pode-se notar que os professores deste módulo também obtiveram grande importância e influência sobre a turma, alcançando resultados satisfatórios.

Ao observarmos as variáveis que as idosas menos gostaram dentro da estratégia *alunas posicionadas de costas para o espelho*, as alunas apontaram o item estratégia. Algumas justificaram assinalar essa resposta porque se sentiam sem orientação espacial e, além disso, acharam difícil realizar movimentos espelhados quando o professor se posicionava de frente para elas, mas também difícil visualizar

com clareza os movimentos do professor quando este se posicionava de costas para elas. Outras também apontaram que gostam de se ver no espelho, pois torna mais fácil a visão do professor e principalmente dos seus próprios passos, facilitando assim a autocorreção delas. Já nas estratégias *criação livre* e *alunas posicionadas de frente para o espelho*, o componente apontado como menos preferido foi a música. Essa análise pode ser justificada pelas respostas abertas de algumas alunas, que disseram não gostar desse estilo musical, influenciando assim no nível de satisfação com a aula. Isso se confirma ao analisarmos o módulo como um todo, onde a variável apontada como a que menos agradou as alunas foi a música.

Tabela 3: Variáveis para o módulo Disco

	Estratégia	Música	Professor	$\Sigma$
Costas	0	2	4	6
Criação	2	2	4	8
Frente	0	3	9	12
$\Sigma$	2	7	17	26

Legenda:  $\Sigma$  = soma

Na tabela 3 o valor de qui-quadrado foi de 5,07 e, assim como nos módulos anteriores, admite-se que os desvios não foram significativos.

No módulo **Disco**, ao selecionarem as variáveis preferidas para cada uma das 3 estratégias, em todas elas (*alunas posicionadas de costas para o espelho*, *criação livre*, e *alunas posicionadas de frente para o espelho*) as idosas marcaram como item preferido o professor. Já no item menos preferido, o componente marcado foi a estratégia. Esta análise nos mostra que em mais um módulo, os professores tiveram grande importância para o sucesso satisfatório das aulas, enquanto as estratégias não se mostraram um item relevante.



Tabela 4: Variáveis para o módulo Axé

	Estratégia	Música	Professor	$\Sigma$
Costas	2	3	7	12
Criação	4	3	5	12
Frente	0	6	7	13
$\Sigma$	6	12	19	37

Legenda:  $\Sigma$  = soma

No módulo **Axé**, o valor de qui-quadrado foi de 5,79, admitindo-se mais uma vez que os desvios não foram significativos.

Podemos observar na tabela 4, que o item professor foi apontado como item preferido para as três estratégias. Já ao analisarmos o componente menos preferido, na estratégia *alunas posicionadas de costas para o espelho e alunas posicionadas de frente para o espelho*, o item apontado foi a estratégia. Enquanto que na estratégia *criação livre*, a música foi apontada como item menos preferido. Ao analisarmos as três variáveis (professores, estratégias e músicas), no módulo como um todo, o item apontado como menos preferido foi a estratégia.

Vale ressaltar que em todos os questionários, várias alunas reclamavam sobre terem que marcar alguma opção na pergunta à respeito do item que menos gostaram, pois diziam ter gostado de tudo, então marcavam aquele que consideravam de menor importância para a satisfação com as aulas.

Tabela 5: Módulos preferidos e menos preferidos

	Módulo preferido	Módulo menos preferido
Forró	10	0
Sertanejo	1	7
Disco	3	7
Axé	2	2

A tabela 5 mostra a análise feita no questionário final, onde foi possível observar a satisfação das alunas para todos os módulos ao longo de toda a

pesquisa. O módulo apontado pelas alunas como preferido foi o *Forró*, e os módulos *Disco* e *Sertanejo/Country* ficaram empatados na categoria “menos gostaram”.

Esses resultados podem ser justificados se levarmos em consideração as músicas abordadas nos módulos, pois o elemento música tem sido apontado como fundamental e significativo para o sucesso das sessões de atividade física com a população idosa, contribuindo assim para o prazer de estar naquele ambiente e motivação para realização dos exercícios (TEEL, CARSON, HAMBURG e CLAIR, 1999; VAN NORMAN, 1995, 1998). Além disso, Nakamura (2016) afirma que o ritmo e a preferência musical podem influenciar na motivação. Esta autora aponta ainda que um número baixo de batidas por minuto (bpm's), podem reduzir o desempenho das atividades físicas. No entanto, nossa pesquisa mostrou o contrário, talvez por se tratar de uma população idosa. Os bpm's foram controlados todas as aulas na parte principal em intensidade moderada, no entanto, nos momentos restantes poderia ser usada qualquer música característica do módulo, independente de seus bpm's. Ao compararmos os estilos musicais Axé e Forró por exemplo, é claramente notável que o primeiro possui bpm's significativamente maiores do que o segundo, e, apesar do controle dos bpm's, na parte principal as idosas diziam que gostavam mais dos forrós mais lentos, pois aqueles com bpm's acima de 100 eram muito rápidos e difíceis. Além disso, no módulo Axé as músicas foram apontadas como item menos preferido, enquanto que no Forró elas foram o item preferido das idosas, justificando assim o fato de este módulo ter sido apontado como o que as idosas mais gostaram.

Tabela 6: Estratégias preferidas e menos preferidas

	Estratégia preferida	Estratégia menos preferida
Costas	0	6
Criação	2	10
Frente	14	0

A tabela 6 também nos permite fazer uma análise através do questionário final, onde foi possível analisar as três estratégias abordadas nos módulos ao longo de toda a pesquisa. Aquela apontada como preferida foi *alunas posicionadas de frente para o espelho* e, como menos preferida, *criação livre*. A análise das respostas abertas das alunas nos permite justificar suas escolhas.

Na estratégia *alunas posicionadas de costas para o espelho*, as alunas se sentiram bastante confusas e desorientadas no começo, porém depois se adaptaram, mesmo não tendo afinidade com a mesma. Algumas relataram ter dificuldade em acompanhar o professor, pois este poderia se posicionar de duas maneiras no espaço: de costas para as alunas ou de frente para elas, não as agradando em nenhum dos casos. Quando o professor se posicionava de costas para a turma, havia dificuldade da nossa parte em enxergar as alunas e corrigir seus movimentos, e elas mesmas reclamavam de não ter visão total do nosso corpo, dificultando a visualização dos movimentos. Ao nos posicionarmos de frente para elas, o problema de visualização citado anteriormente era reduzido, no entanto, havia confusão em reproduzir os movimentos de forma espelhada ou não, causando dificuldade em comandos como “direita/esquerda”.

Na estratégia *criação livre*, as idosas relataram ter preguiça de criar e algumas vezes foi apontado também o sentimento de constrangimento. No entanto, todas acabavam sendo participativas nas aulas pois sempre eram trazidas dinâmicas diferentes e interativas, e por fim elas acabavam se sentindo satisfeitas e compreendiam a importância do trabalho da criatividade e do raciocínio desenvolvidos nas atividades. Como ponto positivo dessa estratégia, foi citada mais de uma vez a interação social, fortalecendo o ciclo de amizade da turma. No entanto, o que prevaleceu foi o a insatisfação e o sentimento de constrangimento ao terem que criar movimentos e coreografias sozinhas. As aulas dessa estratégia eram as que demandavam maior criatividade tanto dos professores como dos alunos, e eram bastante diversificadas e inovadoras.

A estratégia *alunas posicionadas de frente para o espelho*, foi a estratégia que obteve maior nível de satisfação das idosas por ser uma estratégia com a qual elas já estão habituadas a trabalhar. Elas apontam que gostam mais de poder se ver realizando os movimentos, pois acreditam que torna mais fácil a correção dos seus próprios corpos, além de melhor visualização de espaço e professor.

Em relação às variáveis músicas, estratégias e professores, este estudo permite realizar uma importante discussão. Conforme afirmam Silva e Schwartz (2000), nas aulas de dança é necessário que se explore diversos elementos como a criatividade, a formulação de novos movimentos e repetições de outros já

aprendidos, e este trabalho demandará grande esforço do *professor*, cuja competência pode induzir e motivar a participação dos alunos. Essas autoras apontam ainda que cabe ao profissional mudar a maneira de apresentar o material, no caso dos alunos não trabalharem conforme o esperado. O professor deve ter conhecimento a respeito dos mecanismos e estratégias apropriados para alcançar os objetivos das aulas. Por exemplo, na estratégia *criação livre*, a qual foi a estratégia onde as idosas mais apontaram o item “professores” como preferido, demandou maior criatividade tanto dos alunos quanto dos professores. Foi possível notar que os professores souberam guiar as aulas da maneira correta, agradando assim as alunas e alcançando um bom nível de satisfação e ainda se demonstraram como um importante item na avaliação das alunas a respeito das aulas, pois algumas até mesmo justificaram que “sem um bom professor não é possível realizar boas aulas”. Podemos assim também justificar o porquê de as estratégias não se mostrarem importantes ao analisarmos os componentes preferidos das alunas, visto que, conforme apresentado ao longo deste estudo, há diversas maneiras de proporcionar o aprendizado da dança, e a forma que isso ocorrerá dependerá do objetivo proposto e, principalmente, da turma de aprendizes. Portanto, independentemente da estratégia abordada, o professor é quem deverá conduzir a aula de maneira correta para agradar os alunos e promover a satisfação dos mesmos.

Juntamente com os professores, encontra-se um item de total relevância para atingir o sucesso das aulas: as músicas. Como pudemos observar, os módulos que tiveram as músicas apontadas como item menos preferidos, também foram os módulos classificados como menos preferidos. Evidenciando assim que a preferência musical tem grande influência no nível de satisfação das alunas, pois o módulo de Forró, onde as alunas apontaram as músicas como o item que mais gostaram, foi o módulo votado como preferido.

## 6. CONCLUSÃO

O estudo apresentou dificuldades devido à escassez de pesquisas nas áreas de diferentes estilos de dança, população idosa e dança, e estratégias de ensino da dança. Tornando assim difícil argumentar e discutir com outros autores. Além disso, o tempo de frequência das alunas no projeto é grande, e, apesar de elas estarem habituadas a participarem de pesquisas, elas já estão acostumadas a trabalhar com as mesmas estratégias há vários anos, de forma que apresentaram um pouco de dificuldade com a inserção de novas estratégias. Além disso, como os professores já conheciam as alunas e sabiam o que elas preferiam ou não nas aulas, isso pode ter influenciado no desenvolvimento das mesmas.

Em relação à análise dos dados, foi possível concluir que as diferentes estratégias, possíveis de serem abordadas na dança, não apresentaram importância significativa na satisfação das idosas. No entanto, pôde-se notar que de acordo com o nível de satisfação delas, entre as três diferentes estratégias utilizadas, o mais adequado seria trabalhar com o posicionamento de frente para o espelho. Concluiu-se que o professor é quem tem o papel fundamental de conhecer seus alunos e saber lidar da melhor forma com eles, observando seus níveis de satisfação e trabalhando para alcançar sempre resultados melhores. Silva e Schwartz (2000) afirmam que há muitos métodos de aprendizagem no ensino da dança, e conforme cada objetivo, tem-se uma maneira mais apropriada de trabalhar. Tudo vai depender da forma como o profissional irá conduzir a aula.

Além disso, corroborando com o estudo de Miranda e Godeli (2002), a presente pesquisa ressalta a importância de se obter avaliações dos idosos a respeito do papel e da influência da música durante a prática de exercícios físicos, pois essas respostas podem auxiliar no esclarecimento de um assunto o qual não são encontrados estudos a respeito. Favorecendo assim para uma tomada de decisão adequada em relação às músicas que serão utilizadas com o intuito de promover a satisfação e o bem-estar.

Com isso, conclui-se que são necessários mais estudos a respeito deste assunto, pois ele se encontra escasso na literatura e apresenta grande importância para a contribuição e compreensão sobre como ensinar a dança para o público da terceira idade. Vale ressaltar a importância deste trabalho na área, visto que temos

conhecimento acerca dos benefícios que a dança proporciona e os malefícios que o envelhecimento traz. Pensando em “casar” esses dois pontos, faz-se importante a aderência de estratégias como a dança e ainda que seja compreendido a forma de ensino da mesma. Assim, auxiliando no melhor bem-estar deles e abrangendo a sociedade como um todo, uma vez que a atividade proporciona-lhes autonomia e lucidez para realizar, transformando-os em cidadãos ativos dentro da sociedade. Mais além, permite que ainda que seja um impacto local, auxilie na maior longevidade do cidadão brasileiro.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, Thiago Ayala Melo di; MATIAS, Karinna Ferreira de Sousa. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 16, n. 3, p.230-234, jun. 2010. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/s1517-86922010000300015.

ALTER, Michael J. *Ciência da Flexibilidade*. Tradução: SILVA, Maria da Graça da. 2ª Edição. Porto Alegre. Artimed Editora; 1999.

ARAUJO, Tereza Cristina Nascimento; ALVES, Maria Isabel Coelho. Perfil da população idosa no Brasil. In: VERAS, Renato Peixoto; CALDAS, Célia Pereira. **Velhice numa perspectiva de futuro saudável**. Rio de Janeiro: Unati, 2001. p. 99-114. Disponível em: <[http://www.miniweb.com.br/cantinho/3\\_idade/artigos/PDF/unati2.pdf#page=98](http://www.miniweb.com.br/cantinho/3_idade/artigos/PDF/unati2.pdf#page=98)>. Acesso em: 06 dez. 2015.

ASSIS, Zilda de. **Tudo que você precisa saber sobre música sertaneja**. 2015. Disponível em: <<http://sobremusicaearte.com.br/tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-musica-sertaneja/>>. Acesso em: 06 jul. 2016.

BANDURA, Albert. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986.

BARROS, Jussara De. "Dança"; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm>>. Acesso em 24 de setembro de 2016.

BENEDETTI, Tânia R. Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon; GONÇALVES, Lúcia Hisako Takase. Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, Santa Catarina, v. 16, n. 1, p.1-14, 14 dez. 2013. Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

BIANCO, Camila Alkmim; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. "What is that?". **Revista Portal de Divulgação**, v. 8, p.80-85, mar. 2011. Disponível em: <<http://portaldoenvelhecimento.org.br/revistanova/index.php/revistaportal/article/view/File/154/154>>. Acesso em: 20 out. 2015.

BORDENAVE, Juan Diaz; PEREIRA, Adair Martins. **Estratégias de ensino-aprendizagem**. Petrópolis: Vozes, 1998.

BRAY, George A.; GRAY, David S.. Obesity. Part I Pathogenesis. **Western Journal Of Medicine**, [s].[i]., v. 149, n. 4, p.429-441, out. 1988.

CAMPOS, Pádua. Origem do Forró. 2013. Disponível em: <<http://paduacampos.com.br/2012/2012/05/25/origem-do-forro/>>. Acesso em: 05 jul. 2016.

COELHO, Adelmário. Conheça a história do Forró: o ritmo vindo do Nordeste que encantou todo país. 2015. Disponível em: <<http://forropedeserra.adelmariocoelho.com.br/curiosidades/conheca-a-historia-do-forro-o-ritmo-vindo-do-nordeste-que-encantou-todo-pais-480.html>>. Acesso em: 05 jul. 2016.

CHAIMOWICKZ, Flávio. Epidemiologia do Envelhecimento. In: CAMPOS, Ana Cristina Viana; BERZELI, Evelise Moraes; CORREA, Antonio Henrique da Mata. **Envelhecimento**: Um processo multidimensional. Ijuí: Unijuí, 2014. p. 57.

DANTAS, Tiago. "Sertanejo"; *Brasil Escola*. Disponível em <<http://www.brasilecola.com/artes/sertanejo.htm>>. Acesso em 22 de outubro de 2015.

ESSINGER, Silvio. **Soul Brasil**: O balanço dos blacks se aclimata nos trópicos. 1900. Disponível em: <<http://cliquemusic.uol.com.br/materias/ver/soul-brasil>>. Acesso em: 07 dez. 2015.



FELICIANO, Ademir. **História da Música Sertaneja!** 2010. Disponível em: <<http://www.altiaqui.com.br/musica/96-historia-da-musica-sertaneja>>. Acesso em: 22 out. 2015.

FLORES, Laura. Tudo sobre forró: suas origens e sua história. 2011. Disponível em: <<https://forrobuscai.wordpress.com/2011/01/23/3079/>>. Acesso em: 05 jul. 2016.

FRITZEN, Ágatha; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; ARAÚJO, Ana Paula Serra de. Benefícios da dança para idosos. **Efdesportes.com: Revista Digital**, Buenos Aires, v. 20, n. 207, p.1-1, ago. 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd207/beneficios-da-danca-para-idosos.htm>>. Acesso em: 13 set. 2016.

GAVIOLI, Izabela Lucchese. **Saúde auditiva na dança.** 2016. Disponível em: <<http://www.dancaempauta.com.br/site/saude-auditiva-na-danca/>>. Acesso em: 28 fev. 2016.

GEIS, Pilar Pont. Tercera edad, actividad física y salud: teoría e práctica. Lisboa: Paidotribo; 2001.

GOMES, Grace Angélica de Oliveira et al. Qualidade de vida no envelhecimento. In: CAMPOS, Ana Cristina Viana; BERLEZI, Evelise Moraes; CORREA, Antonio Henrique da Mata. **Envelhecimento:** Um processo multidimensional. Ijuí: Inijuí, 2014. p. 101-119.

GOULD, Daniel R.; ROBERTS, Glyn C. Modeling and motor skill acquisition. *Quest*, Champaign, v. 33, n. 2, p. 214-230, 1982.

GUITIERRE, Lucas Ramos; DIRENE, Rui Pfitzenreuter. **Avaliação dos níveis de ruído provocados por trens em bairros residenciais próximos ao centro de Curitiba.** 2013. 41 f. Tese (Doutorado) - Curso de Bacharel em Engenharia de Produção Civil, Departamento Acadêmico de Construção Civil, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2013. Disponível em:

<[http://repositorio.roca.utfpr.edu.br:8080/jspui/bitstream/1/1051/1/CT\\_EPC\\_2012\\_2\\_12.PDF](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br:8080/jspui/bitstream/1/1051/1/CT_EPC_2012_2_12.PDF)>. Acesso em: 28 fev. 2016.

HAMILL, Joseph; KNUTZEN, Kathleen M. Bases Biomecânicas do Movimento Humano. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2008.

HEYWARD, Vivian H.; STOLARCZYK, Lisa M.. **Avaliação da Composição Corporal Aplicada**. [s].[i]: Manole, 2000. 244 p.

HOW STUFF WORKS. **O que é um decibel?** Disponível em: <<http://ciencia.hsw.uol.com.br/questao124.htm>>. Acesso em: 28 fev. 2016.

IVANOVICI, Tatiana. **Disco Music, a história e os clássicos do estilo que dominou as pistas de dança dos anos 70**. 2010. Disponível em: <<http://www.doladodeca.com.br/2010/10/02/conheca-a-historia-e-os-classicos-da-disco-music/>>. Acesso em: 22 out. 2015.

QUADROS JUNIOR, Antonio Carlos de; VOLP, Catia Mary. Forró universitário: a tradução do forró nordestino no sudeste brasileiro. 2005. Trabalho. Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de São Paulo, Rio Claro, 2005.

KAWAGUCHI, Patricia. **Andamentos**. 2010. Disponível em: <<http://nocmoon.com/2010/02/andamentos/>>. Acesso em: 13 jul. 2016.

KNUDSON, Duane V. Warm-up and Flexibility. In: Chandler, T. Jeff, Brown, Lee E. Conditioning for Strength and Human Performance. Philadelphia, PA: Lippincott-Williams & Wilkins, 2008.

LEWIS, Tela. **Danças populares dos anos 70 e 80**. Disponível em: <[http://www.ehow.com.br/dancas-populares-anos-70-80-lista\\_16073/](http://www.ehow.com.br/dancas-populares-anos-70-80-lista_16073/)>. Acesso em: 22 out. 2015.

LIKERT, Rensis. A technique for the measurement of attitudes. *Archives in Psychology*, 140, p. 1-55, 1932.

LIPSCHITZ, David A.. Screening for nutritional status in the elderly. **Prim Care**, [s].[i]., v. 21, n. 1, p.55-67, mar. 1994.

MACHADO, Paula Aballo Nunes; SICHIERI, Rosely. Relação cintura-quadril e fatores de dieta em adultos. **Rev Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 36, n. 2, p.198-204, 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/rsp/v36n2/9212.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2016.

MAGILL, Richard A. **Motor learning**: concepts and applications. Boston: McGraw-Hill Companies, 1998.

MASETTO, Marcos Tarcísio. Competência pedagógica do professor universitário. São Paulo: Summus, 2003.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 7, n. 1, p.2-13, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v7n1/v7n1a02.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2016.

MARQUES, Isabel A. Dançando na escola. São Paulo: Cortez, 2003.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza. Avaliação de idosos sobre o papel e a influência da música na atividade física. **Rev. Paul. Educ. Fís**, São Paulo, v. 16, n. 1, p.86-99, 2002. Disponível em: <[http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16\\_n1\\_artigo9.pdf](http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v16_n1_artigo9.pdf)>. Acesso em: 19 set. 2016.

MOURA, Deborah Kramer Rolim de. O uso de dicas de aprendizagem no ensino de habilidades da dança moderna. 2006. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2006.

NAKAMURA, Priscila Missaki. **Entenda como a música influencia na motivação para a prática de exercícios.** Disponível em: <<http://idmed.com.br/dieta-e-boa-forma/fitness/entenda-como-a-musica-influencia-na-motivacao-para-a-pratica-de-exercicios.html>>. Acesso em: 28 fev. 2016.

NEHRING, Cristiane; BAUER, Magda Aline; TEIXEIRA, Adriane Ribeiro. Exposure to classroom sound pressure level among dance teachers in Porto Alegre (RS). **Internal Archives Otorhinolaryngology**, Porto Alegre, v. 17, n. 1, p.20-25, 2013.

NINOMIYA, Francine. **História da Dança: Country.** 2011. Disponível em: <<http://instrumentosmusicaisedanca.blogspot.com.br/2011/05/historia-da-danca-country.html>>. Acesso em: 06 jul. 2016.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde no Idoso. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, Curitiba, v. 5, n. 6, p.207-211, 1999.

PAULAFREITAS, Ayêska. Música de rua de Salvador: preparando a cena para a axé music. I **ENECULT**, 2004. Disponível em: <<http://www.cult.ufba.br/enecul2005/AyeskaPaulafreitas.pdf>>. Acesso em: 27 fev. 2016

PAROLO, Keila. **Andamento.** 2011. Disponível em: <<https://kparolo.wordpress.com/2011/03/29/andamento-2/>>. Acesso em: 13 jul. 2016.

PATROCINIO, Wanda P. **Musicalidade e Movimento Corporal.** In: revista A Terceira Idade: Estudos sobre Envelhecimento (SESC-SP); vol.21, n.47, março de 2010.

PIRES, Tatiana. **A origem do Axé Music**. 2009. Disponível em: <<http://www.booby.com.br/geral/A-origem-do-Axe-Music+09032317434992.html>>.

Acesso em: 21 out. 2015.

PRIBERAM. **Complexo**. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/dlpo/complexo>>.

Acesso em: 08 dez. 2015.

RAMOS, Luiz Roberto; VERAS, Renato P.; KALACHE, Alexandre. Envelhecimento populacional:: uma realidade brasileira. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 21, n. 3, p.211-224, 1987. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v21n3/06.pdf>>.

Acesso em: 06 dez. 2015.

RIBAS, Tomás. *Que é o Ballet*. 3. ed. Lisboa: Coleção Arcádia, 1959.

ROBERGS, Robert A.; ROBERTS, Scott O. *Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde*. 1ª Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.

ROSÁRIO, Cassiano Augusto Luna. **O ouvido humano**. 2012. Disponível em: <<http://www.yduka.com/sumarios-e-licoes-8/item/ouvido-humano>>. Acesso em: 28 fev. 2016.

SALVADOR, Marlene. A importância da atividade física na terceira idade: uma análise da dança enquanto atividade física. **Revista Primeiros Passos. Universidade do Contestado**, Concórdia, 2004.

SIEDENTOP, D. *Developing teaching skills: in physical education*. 3.ed. Mountain View: Mayfield ,1991.

SILVA, Eulália Maria Martins da et al. Mudanças Fisiológicas e Psicológicas na Velhice Relevantes no Tratamento Odontológico. **Revista Ciência em Extensão**, v. 2, n. 1, p.62-74, 2005.

SILVA, Fabio Junio Santos; MARTINS, Lenisse; MENDES, Catia Rodrigues dos Santos. "Benefícios da Dança na Terceira Idade." 2012. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/1698535-Beneficios-da-danca-na-terceira-idade.html>>. Acesso em: 20 out. 2015.

SILVA, Maria Graziela Mazziotti Soares da; SCHWARTZ, Gisele Maria. Por um ensino significativo da dança. **Movimento: Revista da escola de educação física da UFRGS**, Porto Alegre, v. 6, n. 12, p.45-52, 2000. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewArticle/2499>>. Acesso em: 08 dez. 2015.

SOUZA, Danianny Marcos de; FARIA, Flávia Maria de Figueiredo. **A aptidão funcional de mulheres a partir de 50 anos praticantes de atividade física**. 2012. 44 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas, Muzambinho, 2012. Disponível em: <[http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1687\\_32.pdf](http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/1687_32.pdf)>. Acesso em: 26 set. 2016.

SOUZA, Rogério Douglas Pedro de. **Dança Axé - Sua História**. Disponível em: <<http://www.mundodadanca.art.br/2013/05/danca-axe-sua-historia.html>>. Acesso em: 21 out. 2015.

SPESSATO, Bárbara Coiro; VALENTINI, Nadia Cristina. Estratégias de ensino nas aulas de dança: demonstração, dicas verbais e imagem mental. **Revista Educação Física Uem**, Maringá, v. 24, n. 3, p.475-487, set. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/refuem/v24n3/14.pdf>>. Acesso em: 08 dez. 2015.

TEEL, Cynthia; CARSON, Paula; HAMBURG, Janet; CLAIR, Alicia Ann. Developing a movement program with music for older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, Champaign, v.7, p.400-13, 1999.

VALENTINI, Nadia Cristina; TOIGO, Adriana Marques. Ensinando educação física nas séries iniciais: desafios e estratégias. Canoas: Salles, 2005.

VAN NORMAN, Kay A. Exercise Programming for Older Adults. Champaign: Human Kinetics, 1995. . Exercise programming and leadership. In: COTTON, R.T. Exercise for older adults. ace's guide for fitness professionals. Champaign: Human Kinetics, 1998.

VERAS, Renato Peixoto; CAMARGO JUNIOR, Kenneth Rochel de. Idosos e universidade: parceria para a qualidade de vida. Em: VERAS, Renato Peixoto. **Terceira idade**: um envelhecimento digno para o cidadão do futuro (pp. 11-27). Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1995.

VICTOR, Janaína Fonseca et al. Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade. **Revista Escola Enfermagem Usp**, [s].[i]., v. 41, n. 4, p.724-730, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v41n4/25.pdf>>. Acesso em: 26 fev. 2016.

WEISS, Maureen R.; GILL, Diane L. What goes around comes around: re-emerging themes in sport and exercise psychology. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Reston, v. 76, no. 2, p. 71-87, 2005.

WEISZFLOG, Walter. Coreografia. In: WEISZFLOG, Walter. **Michaelis**. [s. L.]: Melhoramentos Ltda, 2009. p. [S. l.]. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=coreografia>>. Acesso em: 06 dez. 2015.

WEINECK, Jurgen. *Treinamento Ideal*. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

WHITE, Alison; HARDY, Lew. An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *Sport Psychologist*, Champaign, v. 12, no. 4, p. 387-403, 1998.

WHO. Active Ageing – A Police Framework. A Contribution of the World Health Organization to the second United Nations World Assembly on Aging. Madrid, Spain, April, 2002

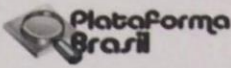
World Health Organization. **Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies.** Lancet. 2004;363(9403):157-63.

ZAGO, Anderson Saranz; GOBBI Sebastião. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento.** Brasília, 2003;11(2):77-86.



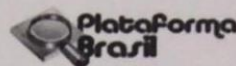
**ANEXO 1.**

## Aprovação Comitê de Ética.

<b>INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS DE RIO CLARO/UNIVERSIDADE</b>		
<b>PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP</b>		
<b>DADOS DO PROJETO DE PESQUISA</b>		
<b>Título da Pesquisa:</b> Desenvolvendo estratégias para utilização de danças de acordo com as características de um grupo da terceira idade		
<b>Pesquisador:</b> Sílvia Deutsch		
<b>Área Temática:</b>		
<b>Versão:</b> 1		
<b>CAAE:</b> 51115715.4.0000.5465		
<b>Instituição Proponente:</b> UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO		
<b>Patrocinador Principal:</b> Financiamento Próprio		
<b>DADOS DO PARECER</b>		
<b>Número do Parecer:</b> 1.426.257		
<b>Apresentação do Projeto:</b>		
Trata-se de um Projeto de Conclusão de Curso a ser desenvolvido pela aluna Giovanna Pyles Barcellos do curso de Bacharelado em Educação Física – Instituto de Biociências – UNESP, Rio Claro, sob responsabilidade e Orientação da Profa. Dra. Sílvia Deutsch. O projeto tem como temática: Desenvolvendo estratégias para utilização de danças de acordo com as características de um grupo da terceira idade.		
<b>Objetivo da Pesquisa:</b>		
Esse estudo tem como objetivo identificar o nível de satisfação das idosas para diferentes módulos de dança e desenvolver estratégias de como utilizar a dança na terceira idade em função das características do grupo.		
<b>Avaliação dos Riscos e Benefícios:</b>		
De acordo com a pesquisadora, a menção sobre os Riscos e Benefícios nas IPB e no TCLE é feita das seguintes formas:		
"A aplicação do questionário pode gerar riscos, tais como desconfortos e constrangimentos acerca das questões que devem ser respondidas. Para minimizar esses riscos, será feita uma explicação clara e coesa aos participantes, acerca desses instrumentos de coleta de dados, além disso, as		
<b>Endereço:</b> Av.24-A n.º 1515		
<b>Bairro:</b> Bela Vista		<b>CEP:</b> 13.506-900
<b>UF:</b> SP	<b>Município:</b> RIO CLARO	
<b>Telefone:</b> (19)3526-9678	<b>Fax:</b> (19)3534-0009	<b>E-mail:</b> cepib@rc.unesp.br

Página 01 de 05

INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS  
DE RIO  
CLARO/UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 1.426.257

pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_622237.pdf	16/11/2015 12:01:16		Aceito
Cronograma	Cronograma_Gi.docx	16/11/2015 11:59:40	Silvia Deutsch	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Pronto_Projeto_TCC_Gi.docx	16/11/2015 11:57:35	Silvia Deutsch	Aceito
Outros	Questionario_Sertanejo.docx	16/11/2015 11:56:47	Silvia Deutsch	Aceito
Outros	Questionario_Funk.docx	16/11/2015 11:56:26	Silvia Deutsch	Aceito
Outros	Questionario_Final.docx	16/11/2015 11:56:01	Silvia Deutsch	Aceito
Outros	Questionario_Axe.docx	16/11/2015 11:55:14	Silvia Deutsch	Aceito
Outros	Questionario_Anos70.docx	16/11/2015 11:54:44	Silvia Deutsch	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Pronto_TCLE_Gi.docx	16/11/2015 11:52:17	Silvia Deutsch	Aceito
Folha de Rosto	images.pdf	16/11/2015 11:50:10	Silvia Deutsch	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO CLARO, 26 de Fevereiro de 2016

Assinado por:  
Débora Cristina Fonseca  
(Coordenador)

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: cepib@rc.unesp.br

**ANEXO 2.**

Tabela para classificação do Índice de Massa Corpórea.

<b>CLASSIFICAÇÃO</b>	<b>IMC</b>
DESNUTRIÇÃO	< 22kg/m <sup>2</sup>
RISCO NUTRICIONAL	22 – 24kg/m <sup>2</sup>
NORMAL	24 – 27kg/m <sup>2</sup>
SOBREPESO	
<i>HOMENS</i>	27 – 30kg/m <sup>2</sup>
<i>MULHERES</i>	27 - 32kg/m <sup>2</sup>
OBESIDADE	
<i>HOMENS</i>	>30kg/m <sup>2</sup>
<i>MULHERES</i>	>32kg/m <sup>2</sup>

Fonte: Lipschitz, 1994.

**ANEXO 3.**

Tabela para classificação da Relação Cintura-Quadril

	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
HOMENS	20-29	<0,83	0,83 - 0,88	0,89 - 0,94	> 0,94
	30-39	<0,84	0,84 - 0,91	0,92 - 0,96	> 0,96
	40-49	<0,88	0,88 - 0,95	0,96 - 1,00	> 1,00
	50-59	<0,90	0,90 - 0,96	0,97 - 1,02	> 1,02
	60-69	<0,91	0,91 - 0,98	0,99 - 1,03	> 1,03

	IDADE	BAIXO	MODERADO	ALTO	MUITO ALTO
MULHERES	20-29	<0,71	0,71 - 0,77	0,78 - 0,82	> 0,82
	30-39	<0,72	0,72 - 0,78	0,79 - 0,84	> 0,84
	40-49	<0,73	0,73 - 0,79	0,80 - 0,87	> 0,87
	50-59	<0,74	0,74 - 0,81	0,82 - 0,88	> 0,88
	60-69	<0,76	0,76 - 0,83	0,84 - 0,90	> 0,90

Fonte: Bray e Gray, 1988; Heyward e Stolarczyk, 2000.

## APÊNDICE 1.

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Esse projeto de pesquisa será desenvolvido por Giovanna Pyles Barcellos, RG: 48.303.814-3, aluna da graduação do Curso de Bacharelado em Educação Física – Instituto de Biociências – UNESP, Rio Claro, sob responsabilidade e Orientação da Profa. Dra. Silvia Deutsch, professora da Universidade Estadual Paulista – UNESP – Campus Rio Claro, situada à Avenida 24-A, 1515 – Bela Vista, CEP: 13506-900, telefone (19)3526-4351 e Co-orientação da Meda. Camilla Lie Higa, endereço: Avenida 84-A, 280, apto. 43, Parque Industrial, CEP: 13506-121, telefone (19)98245-4894.

A Sra. está sendo convidada para participar de uma pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulada “**Definindo estratégias para a utilização de danças com idosas**”. Esse estudo tem como objetivo identificar o nível de satisfação das idosas para diferentes estilos de dança e desenvolver estratégias de como utilizar a dança na terceira idade. Os benefícios da pesquisa são: promoção da atividade física e conhecimento das preferências do grupo, tornando possível desenvolver estratégias mais coerentes para melhor atender as demandas dessa população.

Caso a Sra. aceite participar dessa pesquisa, a Sra. deverá participar da atividade da dança do Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), durante 1h, três vezes por semana, durante quatro meses. Serão trabalhados como módulos de dança ao longo do ano: Forró; Sertanejo/Country; Disco; e Axé Music; tendo duração de 3 semanas por módulo. No início de cada semana, serão aplicados Questionários de Satisfação, onde a Sra. deverá responder questões para avaliar o nível do seu contentamento em relação às estratégias e ao estilo de dança/música abordados. Os critérios de inclusão para participar dessa pesquisa são: ser participante do PROFIT na atividade de dança, sexo feminino, idade superior á 60 anos.

A participação é voluntária e a eventual recusa em participar, seja ela em qualquer momento da pesquisa, não lhe provocará nenhum dano ou punição. Sua

participação não lhe gerará nenhum custo e a Sra. Também não será remunerada pela participação. Sua identidade será mantida em sigilo e os resultados serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa.

A aplicação do questionário pode gerar riscos, tais como desconfortos e constrangimentos acerca das questões que devem ser respondidas. Para minimizar esses riscos, será feita uma explicação clara e coesa aos participantes, acerca desses instrumentos de coleta de dados, além disso, as aplicações serão realizadas de modo privativo, sem interferências alheias, em local previamente agendado com o pesquisador. A qualquer momento, durante o questionário, a pesquisadora se colocará à disposição para esclarecimentos sobre eventuais dúvidas que possam surgir com a pesquisa.

Se a senhora se sentir esclarecida sobre a pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido-a a assinar esse Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com a senhora, e a outra com a pesquisadora.

#### **Dados sobre a pesquisa:**

Título do Projeto: **“Desenvolvimento de estratégias para a utilização de danças com idosas”**

Pesquisadora: Giovanna Pyles Barcellos

Cargo/função: Aluna de Bacharelado em Educação Física.

Instituição: Instituto de Biociências Unesp - Rio Claro

Endereço: Rua 15-B, 1004, apto 1 – Bela Vista, CEP: 13506-750

RG: 48.303.814-3

Dados para Contato: fone (19) 98142-6342 e-mail: [gi.barcellos95@gmail.com](mailto:gi.barcellos95@gmail.com)

Orientadora e Pesquisadora Responsável: Profa. Dra. Silvia Deutsch

Instituição: Instituto de Biociências Unesp - Rio Claro

Endereço: Avenida 24-A, 1515 – Bela Vista, CEP: 13506-900

Dados para Contato: fone (19)3526-4351 e-mail: [silvia.deutsch@rc.unesp.br](mailto:silvia.deutsch@rc.unesp.br)

Co orientadora e Pesquisadora Responsável: Profa. Camilla Lie Higa

Instituição: Instituto de Biociências Unesp - Rio Claro

Endereço: Avenida 84-A, 280, apto. 43 – Parque Industrial, CEP: 13506-121

Dados para Contato: fone (19)98245-4894 e-mail: [cah.lie@hotmail.com](mailto:cah.lie@hotmail.com)

**Dados sobre o participante da pesquisa:**

Nome: \_\_\_\_\_

Documento de identidade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento:        /        /

Endereço: \_\_\_\_\_

Telefone para contato: (    ) \_\_\_\_\_

Rio Claro, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do participante**

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do pesquisador**

**APÊNDICE 2.****Questionário Pré-Avaliação**

De acordo com o que te agrada, dê uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para cada um dos ritmos musicais reproduzidos:

Forró \_\_\_\_\_

Disco \_\_\_\_\_

Sertanejo/country \_\_\_\_\_

Axé music \_\_\_\_\_



**APÊNDICE 3.****Questionário diário**

1) Como você classificaria o professor que deu aula hoje?

( ) Muito ruim ( ) Ruim ( ) Regular ( ) Bom ( ) Muito bom

2) Como você classificaria a capacidade física da aula de hoje?

( ) Muito ruim ( ) Ruim ( ) Regular ( ) Bom ( ) Muito bom

## APÊNDICE 4.

### Questionário de satisfação - semanal

- 1) De uma forma geral, quais os sentimentos abaixo que as aulas da semana passada te trouxeram:
  
- 2)
 

<input type="checkbox"/> Alegria <input type="checkbox"/> Disposição <input type="checkbox"/> Ansiedade <input type="checkbox"/> Irritação <input type="checkbox"/> Contentamento <input type="checkbox"/> Medo <input type="checkbox"/> Tristeza <input type="checkbox"/> Cansaço <input type="checkbox"/> Bom humor	<input type="checkbox"/> Constrangimento <input type="checkbox"/> Estresse <input type="checkbox"/> Desapontamento <input type="checkbox"/> Mau humor <input type="checkbox"/> Entusiasmo <input type="checkbox"/> Frustração <input type="checkbox"/> Tédio <input type="checkbox"/> Prazer
---	---
  
- 3) Dentre os itens abaixo, assinale o que você MAIS gostou em relação as aulas da semana passada:
  - Músicas
  - Professor
  - Estratégia/Metodologia
 Por quê?
  
- 4) Dentre os itens abaixo, assinale o que você MENOS gostou em relação as aulas da semana passada:
  - Músicas
  - Professor
  - Estratégia/Metodologia
 Por quê?
  
- 5) Assinale abaixo qual a nota que você daria para as aulas da semana passada:

1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) 6( ) 7( ) 8( ) 9( ) 10( )

6) De uma forma geral, você ficou satisfeita com aulas da semana passada?

( ) Sim ( ) Não

Descreva o por quê.

**APÊNDICE 5.****Questionário de satisfação – final**

- 1) Dê uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para cada uma das estratégias trabalhadas em sala de aula:  
De frente para o espelho: \_\_\_\_\_  
De costas para o espelho: \_\_\_\_\_  
Criação: \_\_\_\_\_
  
- 2) Dê uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para cada um dos módulos trabalhados em sala de aula:  
Forró \_\_\_\_\_  
Sertanejo/country \_\_\_\_\_  
Disco \_\_\_\_\_  
Axé music \_\_\_\_\_
  
- 3) Das 3 estratégias trabalhadas em sala de aula, qual você MAIS gostou?  
( ) De frente para o espelho  
( ) De costas para o espelho  
( ) Criação  
Por quê?
  
- 4) Das 3 estratégias trabalhadas em sala de aula, qual você MENOS gostou?  
( ) De frente para o espelho  
( ) De costas para o espelho  
( ) Criação  
Por quê?
  
- 5) Dos 4 estilos de dança/música trabalhados em sala de aula, qual você MAIS gostou?  
( ) Forró  
( ) Sertanejo/Country

Disco

Axé Music

Por quê?

6) Dos 4 estilos de dança/música trabalhados em sala de aula, qual você MENOS gostou?

Forró

Sertanejo/Country

Disco

Axé Music

Por quê?

7) Críticas, elogios e sugestões sobre os módulos, de uma forma geral.

**APÊNDICE 6.****Questionário – professores**

- 1) De uma forma geral, quais sentimentos você percebeu nos alunos durante a aula:
- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alegria       | <input type="checkbox"/> Constrangimento |
| <input type="checkbox"/> Disposição    | <input type="checkbox"/> Estresse        |
| <input type="checkbox"/> Ansiedade     | <input type="checkbox"/> Desapontamento  |
| <input type="checkbox"/> Irritação     | <input type="checkbox"/> Mau humor       |
| <input type="checkbox"/> Contentamento | <input type="checkbox"/> Entusiasmo      |
| <input type="checkbox"/> Medo          | <input type="checkbox"/> Frustração      |
| <input type="checkbox"/> Tristeza      | <input type="checkbox"/> Tédio           |
| <input type="checkbox"/> Cansaço       | <input type="checkbox"/> Prazer          |
| <input type="checkbox"/> Bom humor     |  |
- 2) Você sentiu que os alunos tiveram dificuldade para assimilar o conteúdo da aula?
- Sim, os alunos tiveram muita dificuldade
- Sim, os alunos tiveram um pouco de dificuldade
- Não, os alunos não tiveram dificuldade
- 3) Você acredita que os alunos gostaram da estratégia abordada?
- Sim  Não
- Por quê?
- 4) Você acredita que os alunos gostaram do estilo de dança abordado?
- Sim  Não
- Por quê?

**Silvia Deutsch**  
**Orientador**

**Camilla Lie Higa**  
**Co-orientador**

**Giovanna Pyles Barcellos**  
**Discente**