

Educação Física

Isabella Carolina Ferreira de Carvalho

**Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA
sobre a aderência e estado de ânimo de
idosos ativos**



Rio Claro
2019

ISABELLA CAROLINA FERREIRA DE CARVALHO

Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos

Orientador: Prof. Dr. Eduardo Kokubun
Co-orientadora: Profa. Ms. Letícia Aparecida Calderão Spósito

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

Rio Claro

2019

C331i Carvalho, Isabella Carolina Ferreira de
Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos / Isabella Carolina Ferreira de Carvalho. -- Rio Claro, 2019
45 f.

Trabalho de conclusão de curso (-) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientador: Eduardo Kokubun
Coorientadora: Letícia Aparecida Calderão Spósito

1. Idosos. 2. Aderência. 3. Arte Marcial. 4. Estado de ânimo. I.
Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Ins Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

Dedico meu primeiro trabalho acadêmico aos meus pais, minha irmã, minha cunhada, minhas tias e prima.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que me colocou em muitas adversidades esse ano que me fizeram mais forte e confiante, sem ele nada é possível. Aos meus pais, Roseli e Waldemar, por cuidarem de mim e me guiarem sempre pelo melhor caminho. Obrigada por me ajudarem com tudo o que eu precisava. Me fizeram rir quando estava cansada e as vezes chorar quando precisava de palavras de consolo. Agradeço minha irmã, Rafaella, porque sem ela eu não estaria em outra cidade, na UNESP, fazendo o curso que mais me identifiquei na vida. Obrigada pelo apoio e dedicação quando mais precisei, pelas palavras amigas e pela ajuda em muitos trabalhos, e também pelas risadas. Agradeço à Emily, por ter me dado oportunidade de estágio, pelos livros e pela ajuda em tudo que a minha família precisa. Minha graduação foi leve com vocês ao meu lado. Obrigada, eu amo muito todos vocês. Agradeço também aos meus amigos, Vitória (Bifória), Paola (Palola) Joyce (Joy), Izabella (Iza), Hellen (Lelen), Danilo (Dan), Bianca (Bia), Maria Paula (P3), Giulia (Giu), Amanda (Mandinha) e Maria Beatriz (Maria Bia) pela companhia nessa caminhada, que vocês nunca se esqueçam das festinhas, das histórias e da companhia que vocês me fizeram nesses quatro anos de curso. Amo vocês! Agradeço minha co-orientadora pela paciência, pelos empurrões e pelas puxadas de orelha que às vezes precisei para a realização deste TCC. Agradeço meu orientador pelos conselhos, por me ajudar a decidir o tema deste trabalho e pela dedicação feita. Agradeço ao projeto SAÚDE ATIVA e ao laboratório NAFES, que por três anos participei e tive o privilégio de ser bolsista por um ano, obrigada pelos ensinamentos, pelas risadas e pela aprendizagem que vou levar para minha formação.

RESUMO

Introdução: Com o aumento da população de idosos no Brasil, a gama de atividades físicas voltadas à eles precisam ser ampliadas. Estudos indicam que praticar atividade física nesta faixa etária é muito benéfico nos aspectos físicos, mentais e para a qualidade de vida. Nesse contexto, o SANDA (Boxe Chinês) entra como uma arte marcial possível para se aplicar com idosos, com adaptações nas metodologias e nos golpes. **Objetivos:** Verificar o nível de conhecimento e proximidade de idosos ativos com as artes marciais e analisar a influência de um programa de treinamento adaptado de SANDA para a terceira idade. **Metodologia:** Participaram do estudo 91 idosos que pertencem ao projeto SAÚDE ATIVA - UNESP Rio Claro. Para atender aos objetivos foi aplicado um questionário a fim de verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes marciais, em seguida, os idosos que atendessem aos critérios de inclusão e tivessem interesse em uma prática de Arte Marcial adaptada de Boxe Chinês seriam sorteados para participar da intervenção. Os idosos que participaram da pesquisa foram avaliados sobre a aderência, por meio do registro de frequência e, a análise do estado de ânimo com o questionário LEA-RI, ainda, foi aplicada uma entrevista semiestruturada ao final da intervenção para entender se houve ou não mudança de percepção sobre as lutas e sentimento de bem-estar com a intervenção. De forma simultânea, foi desenvolvido um blog com o objetivo de relatar a experiência das aulas, a fim de contribuir para a área e demais profissionais. **Resultados:** Para garantir a segurança das aulas, foram aceitos até 20 idosos sorteados e participantes do projeto Saúde Ativa - Unesp Rio Claro, no qual, 11 (55%) compareceram no primeiro dia da intervenção, sendo 8 mulheres e 3 homens, com idade média de $69,2 \pm 4,7$ e, ao final de oito semanas, 7 idosos (35%), 6 do sexo feminino e 1 do sexo masculino concluíram a intervenção, idade média de $68,8 \pm 5,1$. Ainda, observou-se melhora significativa nos estados de ânimo “Feliz-Alegre” e “Tímido”, após oito semanas de intervenção e tendência positiva nos demais sentimentos. **Conclusão:** A Arte Marcial SANDA adaptada pode ser uma estratégia para melhorar os estados de ânimo de idosos.

Palavras-Chave: Idosos, SANDA, Arte Marcial e Estados de ânimo.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. OBJETIVOGERAL	9
3. OBJETIVOSESPECÍFICOS	9
4. MÉTODOS	10
Delineamentoexperimental.....	10
Amostra	10
5. INSTRUMENTOSDEAVALIAÇÃO	11
QuestionáriodePerfil.....	11
Aderência.....	11
Estadodeânimo	11
Entrevistasemiestruturada	12
Blog	12
6. Intervenção	13
7. Análiseestatística	14
8. RESULTADOS.....	15
Questionário dePerfil.....	15
AdesãoeAderência.....	18
Estadodeânimo.....	21
Entrevistasemiestruturada	25
Blog	27
9. DISCUSSÃO	31
10. CONCLUSÃO	35
11. REFERÊNCIAS	36
12. APÊNDICES.....	39
APÊNDICE A-Termo de Consentimento LivreeEsclarecido(TCLE).....	39
APÊNDICE B- Questionário de opiniões e interesses sobre Artes Marciais dentro do projeto SAÚDE ATIVA.....	42
APÊNDICE C- RoteiroEntrevistaSemi-estruturada.....	43
13. ANEXOS	44
ANEXO A- LEA-RI- Lista de Estados de ânimo Reduzida eilustrada(Volp,2000)	44
ANEXO B- Parecer do Comitê de ÉticaemPesquisa	45

1. INTRODUÇÃO

As artes marciais sempre estiveram presente na vida do ser humano, seja na pré-história onde os homens das cavernas precisavam de algumas estratégias de luta para sobreviver, até nos dias atuais, trazendo consigo uma carga de valores culturais e benefícios para a saúde mental e física de quem pratica. As artes marciais além de melhorar a capacidade aeróbia, flexibilidade, coordenação e agilidade do praticante, conseguem melhorar a autoestima e promover a disciplina em todas as faixas etárias (GOMES; PEREIRA; ASSUMPÇÃO, 2004; FETT, A; FETT, R,2009).

Uma arte marcial que está ganhando destaque é o boxe chinês, mais conhecido pelo termo “SANDA”. Segundo a Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu, o SANDA foi introduzido pelos Grão-mestres Chan KowkWai, ChiuPingLok e Wong ShingKeng no Brasil por volta da década de 60. Assim que eles vieram para o Brasil só ensinavam a arte marcial para a comunidade de imigrantes chineses e só depois de alguns anos passaram a ensinar aos brasileiros, e então o boxe chinês começou a se difundir por todo o Brasil.

As artes marciais vêm ganhando cada vez mais oportunidades de serem realizadas em outros ambientes, como os não esportivos, escolares e em locais de promoção da saúde. Desta maneira, podendo atingir diversos públicos e faixas etárias, como o da população idosa.

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, na década de 60 a população de idosos no Brasil era cerca de 3.312.420 e hoje o número bate os 26 milhões (IBGE, 2018). Com esse envelhecimento populacional a gama de atividades físicas voltadas para a terceira idade precisam ser aumentadas, pois idosos que praticam regularmente atividade física de intensidade moderada têm aspectos físicos, mentais e uma qualidade de vida melhor do que idosos com baixos níveis de atividade físicos ou ausentes da prática (ACREE,2006).

Com a globalização e o processo de revolução tecnológica que a sociedade viveu e vive, a instantaneidade e descartabilidade são questões marcantes, aumentando o aparecimento de paradigmas que cultuam a virilidade e a juventude, assim, colocando a idade madura e da velhice como relações diretas à improdutividade e a decadência (RODRIGUES; SOARES, 2006). Dessa forma,

entendemos que idosos e artes marciais são vistos pela sociedade e a mídia como uma realidade dicotômica, devido à baixa prevalência de prática por esta população, o que pode estar associado a falta de oportunidades e também ao paradigma de incompetência para realizá-la.

Contudo, podemos observar os resultados encontrados por Neto (2011) sobre a influência da arte marcial Japonesa KARATÊ na população idosa:

“Esta arte marcial está sendo muito procurada e aceita atualmente pela população idosa, tendo em vista o ganho de condicionamento físico, força, equilíbrio e flexibilidade, que são componentes da aptidão física que vão ajudar a desenvolver hábitos posturais e auxiliar no fortalecimento da musculatura, prevenindo a osteoporose, assim como os riscos de quedas, gerando um bem estar geral e maior autonomia no seu dia-dia”.

Voltando assim ao fato de que a arte marcial pode beneficiar a população idosa oferecendo a eles vantagens e podendo até transformar o estado de ânimo dos mesmos. Segundo o estudo de Christofolletti et al. (2019), que analisaram os efeitos do exercício físico agudo no humor de mulheres ativas mais velhas, observou-se uma melhoria significativa dos escores positivos de humor.

Estados de ânimo são estados afetivos capazes de influenciar uma gama de respostas potenciais, podendo ser de valor positivo e negativo para o indivíduo (MORRIS, 1989, citado por BERGAMASCHI, 2003). Volp (1997) coloca que os estados de ânimo estão mais ligados as relações e interações do que as de personalidade, podendo sofrer influências de vários fatores. Trazendo uma explicação mais direta, Greenberger e Padesky (2016) trazem que

[...] mudanças no comportamento influenciam pensamentos e sentimentos (do ponto de vista físico e emocional). O comportamento também pode modificar o ambiente e o que acontece. E mudanças no modo de pensar influenciam o comportamento, humor e reações físicas, e pode levar a mudanças no ambiente.

Correlacionando que os pensamentos se relacionam com os estados de ânimo, e se ligam com as relações físicas e tornam a voltar aos pensamentos, e vice-versa. Dessa forma, podendo haver ligação entre estados de ânimo e atividade física.

A atividade física é uma grande influenciadora positiva para benefícios psicológicos em três áreas diferentes: redução do estresse, aumento da autoestima e potencialização desses estados de ânimo (BERGER, 1996, citado por BERGAMASCHI,2003)

Nesse sentido, a partir de buscas na literatura científica, verificou-se a ausência de estudos com intervenções em arte marcial chinesa, sobre as variáveis de conhecimento, relação de proximidade, adesão, aderência e estado de ânimo de idosos, além de materiais que ajudem no desenvolvimento de aulas para esta população.

2. OBJETIVOGERAL

- 1) Verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes marciais com idosos ativos
- 2) Estruturar e analisar a influência de um programa de treinamento em boxe chinês “SANDA” sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos
- 3) Desenvolver um blog com as experiências deste programa.

3. OBJETIVOSESPECÍFICOS

1. Verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes marciais;
2. Verificar o percentual de interesse para adesão no programa;
3. Analisar o estado de ânimo durante a prática;
4. Verificar o sentimento proporcionado por meio da prática da arte marcial chinesa SANDA.
5. Desenvolver um blog com o intuito de ajudar profissionais da educação física a adaptar a arte marcial para os idosos.

4. MÉTODOS

Para verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes Marciais foi aplicado um questionário estruturado com perguntas fechadas e abertas; para verificar o percentual de interesse para adesão no programa que foi oferecido e a aderência de idosos fisicamente ativos na prática da arte marcial Chinesa “*SANDA*” foi usado um registro de frequência; para analisar o estado de ânimo durante a prática foi utilizado o questionário LEA-RI e por meio de uma entrevista semiestruturada foi analisado o sentimento proporcionado por meio da prática da arte marcial chinesa *SANDA*.

Delineamento experimental

Foi realizado um estudo de característica longitudinal em idosos ativos, convidados do Projeto de Atividade Física para Terceira Idade (SAÚDE ATIVA) do Núcleo de Atividade Física, Esporte e Saúde (NAFES) do departamento de Educação Física, e da Universidade Estadual Paulista “Júlio de MesquitaFilho”.

Amostra

A amostra foi constituída por idosos convidados do projeto de extensão SAÚDE ATIVA da UNESP - Campus Rio Claro, SP, que realizam atividades físicas regulares no projeto em duas vezes na semana.

Os critérios de inclusão foram considerados: (a) ter idade igual ou superior a 60 anos e (b) ser aluno do projeto SAÚDE ATIVA. Para os de exclusão: (a) não ter nenhuma limitação de mobilidade e (b) alunos que não queiram responder o questionário prévio.

Este projeto foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisas do Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro- SP, com o número do parecer 3.328.619.

5. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

Questionário de Perfil

Antes da intervenção, os alunos do projeto SAÚDE ATIVA foram convidados a responder um questionário para a pesquisa com as seguintes perguntas: (a) Quanto tempo de saúde ativa? (b) Para você, qual a importância da arte marcial? (c) Já praticou/teve alguma experiência com alguma arte marcial (d) Em sua opinião, idosos podem praticar alguma arte marcial? (e) Qual luta você pratica/praticaria? (judô/Boxe Chinês (SANDA)/Jiu-Jítsu/MMA/Taekwondo/Karatê/Outros), (f) Se houvesse aulas de arte Marcial adaptadas para idosos, você participaria?- Se não, porque não participaria? -Se sim, quais dias da semana que o senhor teria disponibilidade para praticar aulas de boxe chinês adaptado para idosos? Segunda-feira (a) Quarta-feira (b) Sexta-feira (c) Qualquer um dos dias acima (d), (g) Você sabe onde surgiu a maioria das lutas? (h) Você acha que as lutas transmitem algum tipo de valores? (i) Você já assistiu algum tipo de luta?- Se sim, por qual meio? (TV, rádio ou presencial). Caso o idoso não se sentisse à vontade em responder o questionário para o pesquisador, foi dada a opção individual, com a disponibilidade de uma folha impressa do inventário. As respostas dessas questões foram abasepara a estruturação das aulas (AnexoA).

Aderência

Para avaliar a aderência dos idosos durante o tempo do estudo, foi realizado uma observação sistemática com registro de frequência para todas as aulas.

Estado de ânimo

Para a avaliação do estado de ânimo dos participantes foi usado a lista de estados de ânimo reduzida e ilustrada (LEA-RI): (VOLP, 2000). A LEA-RI contém 14 adjetivos (feliz/alegre; pesado/cansado/carregado; agradável; triste; espiritual/sonhador; leve/suave; cheio de energia; ativo/energético; agitado/nervoso; desagradável; calmo/tranquilo; inútil/antipático; tímido; com medo), com escalas de quatro intensidades (muito forte, forte, pouco, muito pouco) representadas por figuras faciais (AnexoB) e cada um dele se equivale a um desenho de uma figura de

face com sua expressão correspondente. Os participantes foram entrevistados e suas escolhas foram anotadas em relação as expressões ou ao adjetivo que melhor define sua situação atual, em dois momentos: no começo e no término de cada aula.

Entrevista semiestruturada

A entrevista semiestruturada foi realizada com os participantes, onde sua característica é a utilização de um roteiro previamente elaborado (MANZINI, 2004), na qual, foram sorteados quatro participantes da intervenção. As perguntas foram realizadas ao final da intervenção e direcionadas para entender se gostaram das atividades, se continuariam participando das aulas adaptadas, se houve diferenças sobre o modo de pensar das artes marciais e qual o sentimento que o Boxe Chinês proporcionou (Apêndice B).

As perguntas foram realizadas de forma individual e gravadas com o auxílio de um gravador, e as respostas transcritas pelo pesquisador para o computador. Caso o idoso não se sentisse à vontade em responder o questionário para o pesquisador, foi dada a opção individual, com a disponibilidade de uma folha impressa do inventário.

Blog

O blog foi retratado com fotos, vídeos, relatos e comentários tanto do pesquisador quanto dos alunos. As frequências dos alunos, aceitação das atividades propostas e as adaptações feitas nas aulas também foram registradas. O registro manteve a privacidade de identificação e de imagem do participante, utilizando quando necessárias fotos desfocadas ou com ocultação do rosto para registro no blog.

6. INTERVENÇÃO

As aulas aconteceram em oito semanas (dois meses), de maio a junho de 2019 com duração de uma hora, uma vez por semana. O dia da semana foi escolhido entre os dias em que o projeto SAÚDE ATIVA não funciona (segunda-feira, quarta-feira ou sexta-feira), sendo o mais preferido escolhido que foi quarta-feira. A sala de judô do departamento do IB, da UNESP de Rio Claro foi o local de preferência para a realização das aulas. Foram aulas totalmente adaptadas, sem projeções (quedas), saltos, nem exercícios que poderiam colocar algum tipo de risco de lesão e/ou constrangimento aos idosos.

Os materiais utilizados na intervenção foram do projeto SAÚDE ATIVA, a fim de desenvolver a agilidade, coordenação e força dos idosos, como a escada de agilidade, cones, halteres, steps e saco de pancada. No decorrer das aulas os alunos participaram de exercícios individuais e em dupla, sendo exercícios para trabalhar a lateralidade utilizando a base do SANDA com os steps laterais (esquerda na frente e direita atrás), avanço e recuo que é o nome dado aos movimentos feitos com a base. Os jabs, diretos, cruzados, upper e swing que são nomes dados aos socos; e os chutes serão utilizados apenas o circular na coxa ecostela.

As aulas foram estruturadas sempre da mesma maneira: aquecimento, explicação da técnica, a prática propriamente dita e o alongamento final. Em algumas aulas pontuais houve partes teóricas para poder contextualizar sobre a história do SANDA.

Para garantir a segurança dos idosos, estimulamos que a intervenção poderia ocorrer em até 20 idosos e caso a procura fosse maior, seriam adicionados em uma lista de espera para que tivessem a oportunidade de vivência após a intervenção principal.

7. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foram analisados os dados do questionário de opiniões e realizada a frequência para futuro cálculo de percentual das variáveis. Também realizou-se análise de conteúdo dos discursos da entrevista semiestruturada, por meio das transcrições das mesmas.

Para a análise do estado de ânimo foi utilizada a média dos valores de cada sentimento (“Feliz-Alegre”; “Pesado-Cansado-Carregado”; “Agradável”; “Triste”; “Espiritual-Sonhador”; “Leve-Suave”; “Cheio de energia”; “Ativo-Energético”; “Agitado- Nervoso”; “Desagradável”; “Calmo-Tranquilo”; “Inútil-Apático”; “Tímido”; “Com medo”)e realizada comparações entre os momentos pelo teste de Friedman, ao verificar significância, o teste de Wilcoxonfoi utilizado para identificar o momento da significância e o valor de p. Foi utilizada estatística não-paramétrica, adotando-se $p < 0.05$, por meio do software SPSS versão23.

8. RESULTADOS

Questionário de Perfil

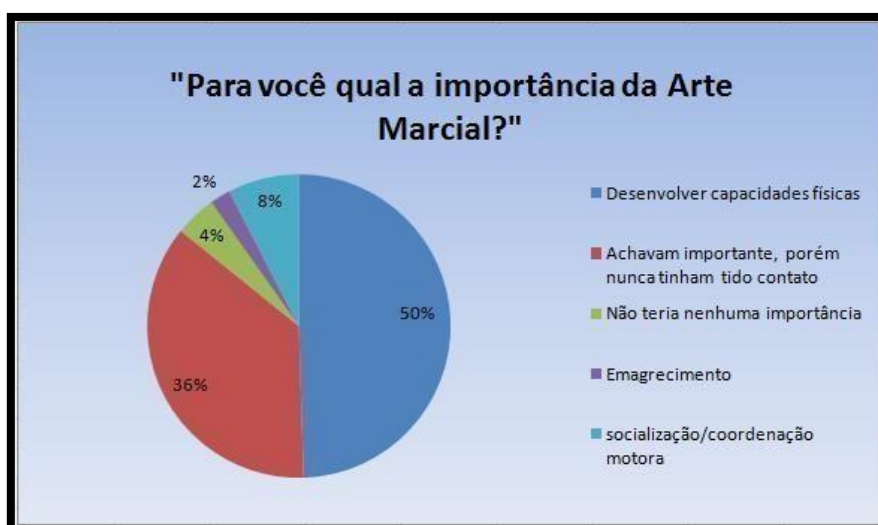
Antes de iniciarmos a intervenção de Arte Marcial Chinesa, os alunos do projeto SAÚDE ATIVA – Unesp Rio Claro, foram convidados a responder um questionário individualmente.

Todos os alunos que estavam presentes nas aulas do projeto durante o mês de Maio (período anterior à intervenção) responderam, totalizando 91 idosos, sendo 80,2% do sexo feminino e 19,8% do sexo masculino, com idade média de $69,5 \pm 8,08$.

O questionário aplicado dispõe de oito questões, com perguntas discursivas e objetivas no quais avaliaram nível de conhecimento e proximidade com as Artes Marciais.

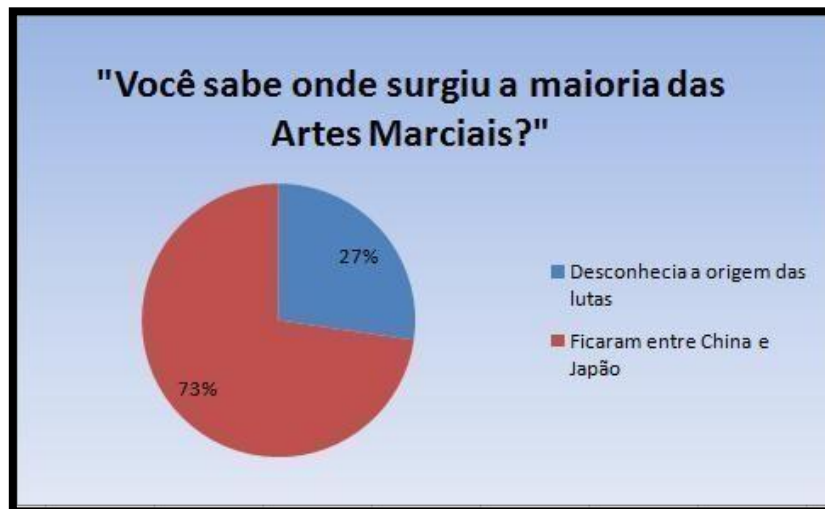
Observou-se que 49,5% dos idosos disseram que o objetivo de praticar Artes Marciais é desenvolver capacidades físicas e valores como a socialização, respeito e disciplina; 36,3% achavam importante a prática, porém, nunca tinham tido contato com as artes marciais; 7,6% disseram ser importante para a socialização e coordenação motora; 4,4% relataram achar que não teria nenhuma importância; 2,2% afirmaram que o objetivo é o emagrecimento.

Figura 1 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



A Figura 2 representa a pergunta: “Você sabe onde surgiu a maioria das Artes Marciais?”. Mais da metade dos idosos (72,70%) afirmou que fica entre China e Japão, demonstrando conhecimento sobre a origem.

Figura 2 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



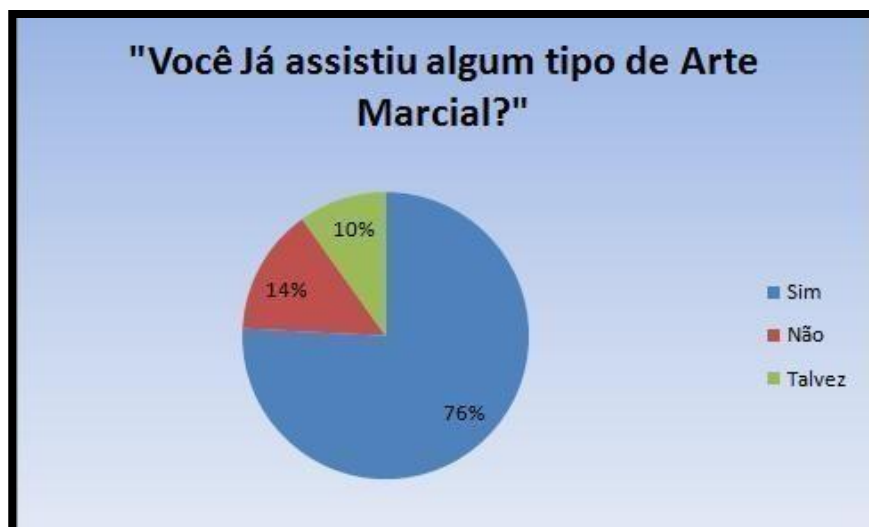
Analisando a Figura 3, representada pela pergunta: “Você acha que as Artes Marciais transmitem algum tipo de valor?”. Constatou-se que 75,8% disseram que sim; 14,3% não e 9,9% talvez.

Figura 3 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



Observando a Figura 4, onde foi questionado ao idoso se ele já havia assistido algum tipo de Arte Marcial, identificamos que 71% afirmou que sim e 22% não, e na pergunta seguinte, "Se sim, por qual meio?" 79,2% responderam pela TVe 20,8% presencial.

Figura 4 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



Ainda, quando questionados se idosos podem praticar alguma arte marcial, mais da metade (54,9%) afirmou que sim, 24,2% não e 20,9% disseram talvez (Figura5).

Figura 5 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



Por fim, a oitava pergunta questionou os idosos sobre a possibilidade de uma intervenção de Arte Marcial adaptada para eles. Onde 53,8% afirmaram que participariam caso fosse proposta a intervenção, já 29,7% disseram que não e 16,5% talvez participassem (Figura6).

Figura 6 - Questionário de Perfil sobre as Artes Marciais (n=91, Unesp Rio Claro, 2019)



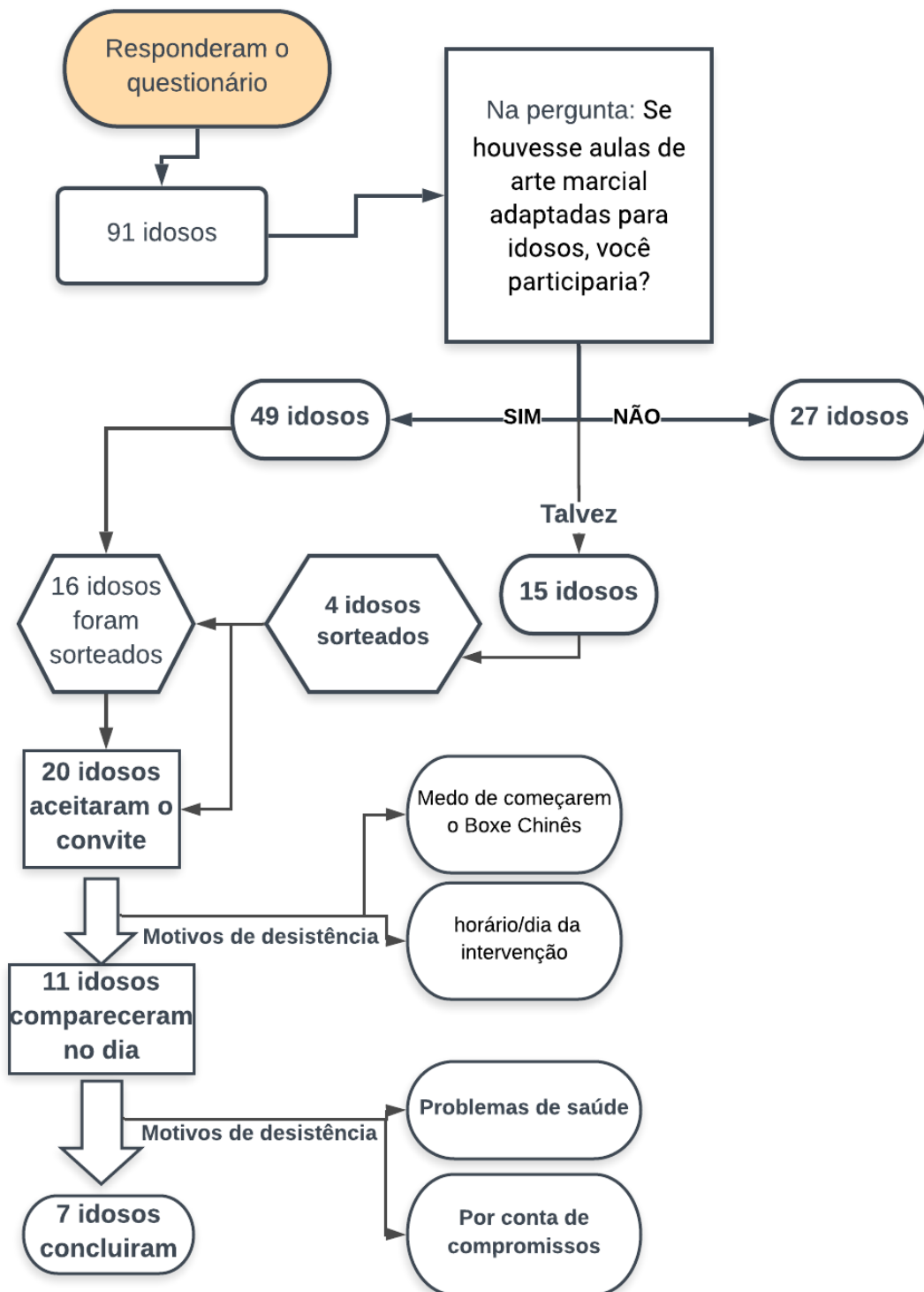
Adesão e Aderência

Inicialmente, 64 idosos (70,32%) dos 91 entrevistados no questionário acima responderam sim ou talvez para a participação na intervenção adaptada de Arte Marcial Chinesa. Então, esses idosos foram sorteados para participar da intervenção, contudo, seriam realizados convites até que 20 idosos aceitassem participar da pesquisa, a fim de garantir a segurança das aulas.

Dessa forma, após o aceite de 20 convites, foi agendada a primeira aula, no dia escolhido pelos próprios idosos, ou seja, que atendesse a preferência. Sendo a quarta-feira às 7 horas o melhor dia. Dessa forma, 11 (55%) participantes do projeto compareceram no primeiro dia da intervenção adaptada de Arte Marcial Chinesa, sendo 8 mulheres e 3 homens, idade média de $69,2 \pm 4,7$ e, ao final de oito semanas, 7 idosos (35%), sendo 6 do sexo feminino e 1 do sexo masculino concluíram a intervenção, com idade média de $68,8 \pm 5,1$.

Em relação as desistências para o momento inicial, observamos que nove desistiram com os seguintes motivos: por medo de começarem o boxe chinês e o horário/dia da intervenção não coincidirem com os compromissos. Já para os que começaram a intervenção, verificou-se que quatro não concluíram com as justificativas: problemas de saúde e por conta de compromissos com netos (Figura 7).

Figura 7 - A figura abaixo ilustra as etapas de recrutamento para a intervenção de Arte Marcial Chinesa – SANDA



Estado de ânimo

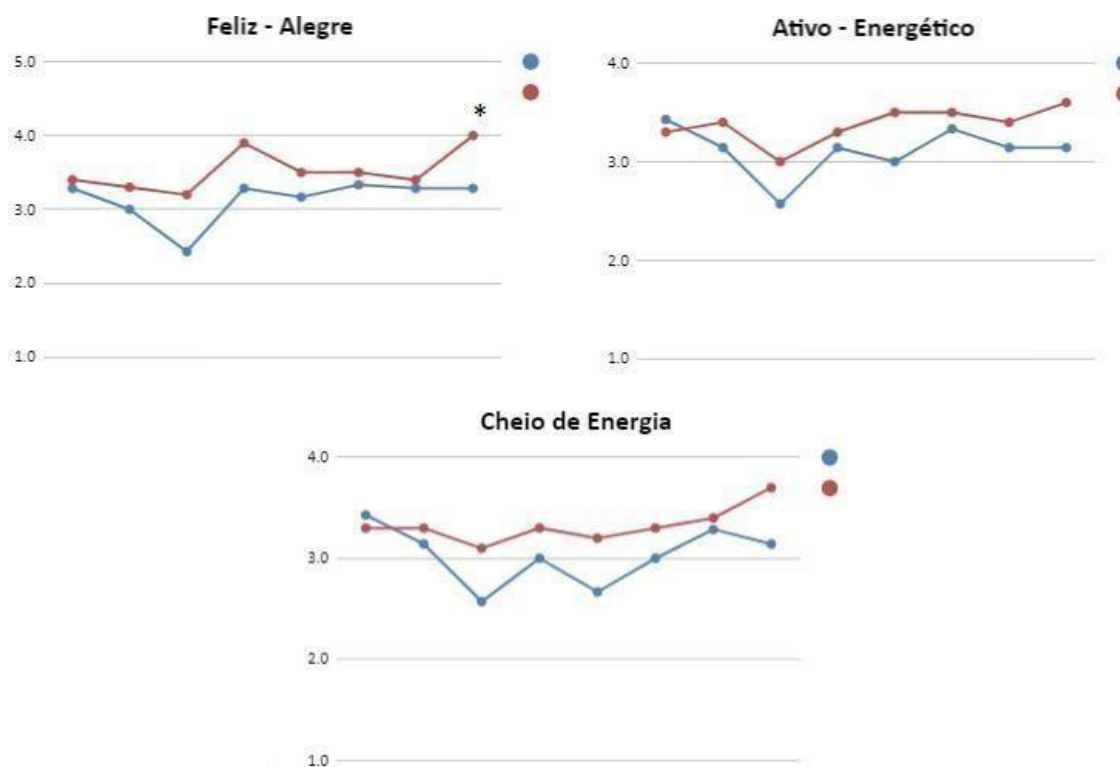
Os resultados do estado de ânimo foram agrupados em quatro categorias com sentimentos semelhantes, sendo - Categoria 1: Feliz-Alegre, Ativo-Energético e Cheio de Energia (Figura 8); Categoria 2: Espiritual-Sonhador, Calmo-Tranquilo, Agradável e Leve-Suave (Figura 9); Categoria 3: Pesado-Cansado-Carregado, Triste-Desagradável e Agitado-Nervoso (Figura 10) e Categoria 4: Inútil-Apático, Tímido e Medo (Figura 11).

Os participantes da pesquisa receberam o questionário pré e pós aula, onde constavam quatro alternativas e deveriam escolher a que melhor representasse a intensidade do sentimento naquele momento, sendo elas: Muito Forte (4), Forte (3), Pouco (2) e Muito Pouco (1).

Verificando os gráficos observamos que no eixo X encontram-se as oito semanas de intervenção e no eixo Y a intensidade do sentimento.

Ao analisarmos os resultados da Figura 8, verificamos que o gráfico “Feliz-Alegre” apresentou aumento significativo do sentimento de Felicidade-Alegria na 8ª semana ao ser comparado com o momento inicial ($p=0.046$). Já no sentimento “Ativo-Energético e “Cheio de Energia”, apesar de não ser identificada diferenças estatísticas, o comportamento do gráfico indica melhora na percepção dos sentimentos no momento pós aula (Figura 8).

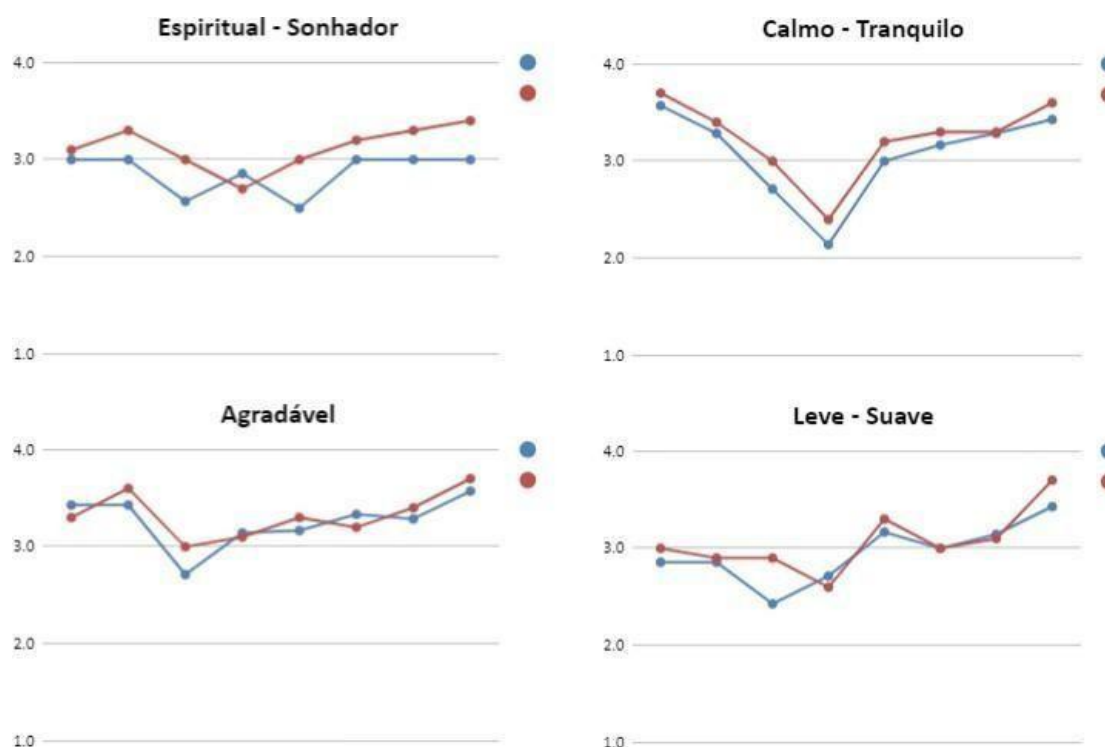
Figura 8- Gráficos estado de ânimo



Legenda: Bolinha azul – momento pré aula; Bolinha vermelha – momento pós aula.

No sentimento “Espiritual-Sonhador”, “Calmo-Tranquilo”, “Agradável” e “Leve-Suave”, não foram identificadas diferenças estatísticas, contudo, há uma tendência com o passar das semanas de que o sentimento tanto pré quanto pós aula aumentasse, mas, como pode ser observado, na grande maioria dos dias das intervenções foi possível identificar que a aula de Boxe Chinês melhorou o sentimento (Figura9).

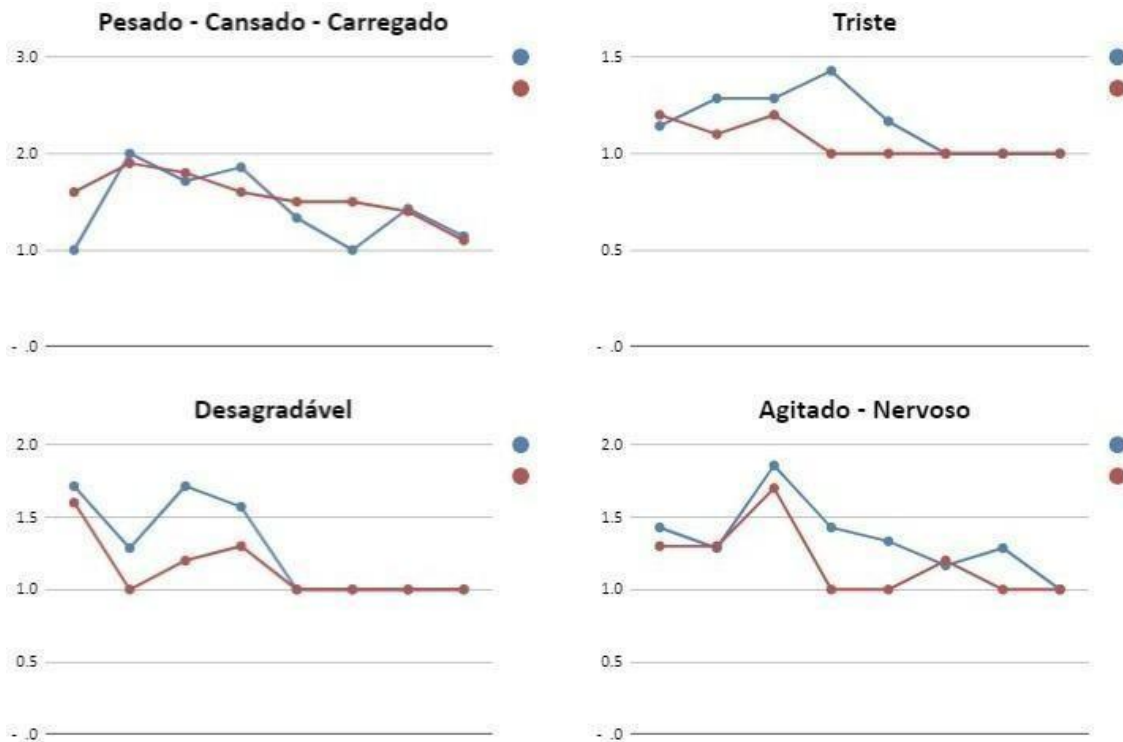
Figura 9- Gráficos estado de ânimo



Legenda: Bolinha azul – momento pré aula; Bolinha vermelha – momento pós aula.

Analisando os gráficos da Figura 10, os sentimentos “Triste”, “Desagradável” e “Agitado-Nervoso”, apresentam um comportamento parecido, indicado queda dos sentimentos com o passar das semanas e também no momento pós aula. Ainda, o sentimento “Pesado-Cansado-Carregado”, apresenta uma tendência para queda ao longo das semanas, contudo, na maioria das aulas o momento “pós” demonstrou que as mesmas estavam cansativas, visto que a intensidade da prática era de moderada a alta.

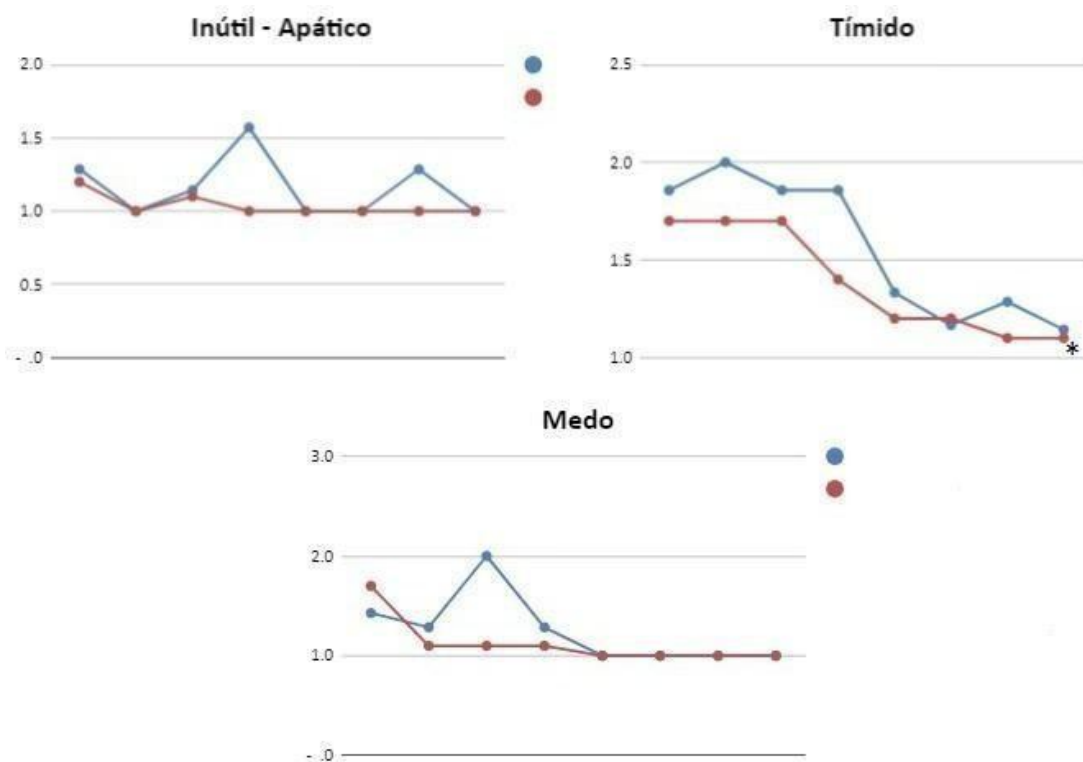
Figura 10- Gráficos estado de ânimo



Legenda: Bolinha azul – momento pré aula; Bolinha vermelha – momento pós aula.

Observa-se nos gráficos da Figura 11, que o sentimento “Inútil-Apático” e “Medo” apresentam queda em todos os momentos pós aula. Já o sentimento “Tímido” apresentou o mesmo comportamento com o incremento de tendência para queda tanto do momento pré quanto do pós com o passar das semanas e, significância estatística quando comparada a 8^o semana com o momento inicial da intervenção ($p=0.059$).

Figura 11- Gráficos estado de ânimo



Legenda: Bolinha azul – momento pré aula; Bolinha vermelha – momento pós aula.

Entrevista semiestruturada

Na entrevista semiestruturada foram sorteados quatro participantes da intervenção, sendo 3 do sexo feminino e 1 do sexo masculino. Para manter os nomes em sigilo os participantes foram nomeados de participante A, B, C e D.

As perguntas foram realizadas ao final da intervenção e direcionadas para entender se gostaram das atividades, se continuariam participando das aulas adaptadas, se houve diferenças sobre o modo de pensar das artes marciais e qual o sentimento que o Boxe Chinês proporcionou.

Nos discursos que foram transcritos referente a primeira pergunta: **(1) “Qual era seu conhecimento acerca das Artes Marciais? E do boxe chinês? Acredita que depois das aulas, isso mudou? Por quê?”**, os participantes B, C e D, disseram que o que sabiam das artes marciais eram informações que viam na televisão apenas, eo participante A sabia mais sobre,em virtude do neto que fazia Kung-Fu.

Em resposta a parte atitudinal e conceitual do conhecimento acerca do tema em questão, como os valores, a ética e o respeito das artes marciais e sobre a história, em especial, a do boxe chinês, assunto este tratado e discutido durante as intervenções, foi mais difícil identificar a compreensão visto que nas respostas ela quase não aparece. Porém, a parte procedimental, que diz sobre a melhoria das capacidades físicas e aprendizagem dos movimentos foi uma mudança aparente em virtude da quantidade de vezes em que ela apareceu nos discursos dos participantes das aulas.

A segunda pergunta foi direcionada a respeito do ânimo dos idosos para a atividade: (2) **“O que animava o Sr. (a) para ir nas aulas?”** - os idosos responderam a respeito do movimento do corpo, pela socialização entre os colegas e por estarem fazendo uma atividade diferente do que faziam no projeto SAÚDE ATIVA”. Como foi dito pela participante A: “[...] Ainda mais foi uma coisa diferente, né, dos outros exercícios. Uma experiência nova.”. E pela participante C: “você mexe com o corpo inteiro, são movimentos muito bons assim, porque você ativa tudo, né, e aprende, é gostoso fazer.”.

Em uma terceira pergunta, buscou-se identificar a percepção de competência atribuída para realizar Artes Marciais:(3) **“O Sr. (a) acredita que idosos podem praticar Artes Marciais como proposta de atividade física? Por quê?”** - Em unanimidade os participantes foram positivos a novas práticas como proposta de atividade física, porém evidenciaram que teriam que ser aulas adaptadas como foi feito na intervenção.

Na quarta pergunta: (4) **“O Sr. (a) acredita que todos os idosos conseguiriam fazer esse tipo de aula? Se não, por quê?”** - dois participantes (B e D) disseram que poderiam sim ser realizado por todos os idosos, que só precisa de vontade, como mostra neste trecho do discurso de um dos participantes: “Sim, eu acho que sim. É só querer a pessoa faz, depende da vontade deles[...]”. Já a participante A, relatou a experiência que teve com a filha na intervenção: “Tem pessoas que é mais limitada, né? Mesmo mais nova, não precisa ser de mais idade. Você viu o exemplo da minha filha, que ela veio e não ficou, e eu com 72 anos fiquei, então eu acho que depende de cada um, da limitação de cada um, porque tem coisa que até nos outros exercícios você tem uma limitação, tem certas coisas que você faz bem e tem outras quenão[...]”.

Considerando que para a realização dos exercícios a pessoa precisaria não ter muitas limitações para conseguir realizar a prática do SANDA. Como foi dito também pela participante **C**: *“Não, acho que não, tem muitos que tem uma limitação, então tem muita dor, não consegue fazer os que têm menos dor já dá pra fazer, como a gente conseguiu fazer.”*.

A questão cinco **(5)** buscou identificar com os idosos sobre o “gostar das aulas”, onde todos os quatro entrevistados afirmaram gostar das atividades, lembrando sobre a interação com os colegas, sobre a professora e os movimentos que eram novos para eles, como os socos, chutes e esquivas por exemplo. A participante **A** afirmou que: *“Na verdade eu gostei de tudo, dos movimentos. Eu gostei de tudo viu [...], das pessoas, de você, de você principalmente, que você é muito bacana, dos exercícios todos eu gostei, ainda mais com a luva”*.

Nesse sentido, a pergunta seis busca identificar sobre a indicação da aula: **(6)** **“O Sr. (a) recomendaria as aulas para outras pessoas? Por quê?”**. Todos disseram que recomendariam as aulas para os amigos e, segundo o participante **D**, seria por que: *“As pessoas assim, que estão com a idade da gente que está meio travado, fazendo isso melhora bastante”*.

O participante **C** afirmou: *“Porque é uma experiência que a gente não vai numa academia, não vai em um lugar fazer, então, o que foi feito aqui foi muito bom, excelente!”*.

Por fim, a última pergunta: **(7)** **“O Sr. (a) continuaria a fazer as aulas? Se não, por quê?”**. Novamente, todos disseram que continuariam a fazer as aulas se tivessem a oportunidade e em sua justificativa, o participante **B** explicita que: *“Continuaria sim, hoje é necessário você estar fazendo mais atividades possíveis, evitar o tempo ocioso em casa, sofá, bar, essas coisas aí”*.

Blog

O blog foi retratado com fotos, vídeos, relatos e comentários tanto do pesquisador quanto dos alunos. Na primeira parte, assim que o site é aberto, um vídeo com fotos do projeto e o nome: “Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos”, aparece. (Link para o blog: <https://isabellacarvalho34.wixsite.com/website>).

Figura 12 – Recorte da página inicial



Em seguida, um resumo do projeto foi escrito para um melhor entendimento dos leitores ao abrir o blog.


Figura 13 – Parte do blog em que faz uma introdução ao projeto



Na Figura 13, os leitores podem ler todas as informações sobre como funcionou a intervenção, quantas aulas, qual dia da semana, relato das aulas, quais materiais o projeto usou. Explicando também que as aulas foram totalmente adaptadas, sem projeções (quedas), saltos, nem exercícios que poderiam colocar algum tipo de risco de lesão e/ou constrangimento aos idosos.

O blog sempre manterá a privacidade de identificação e de imagem do participante, utilizando quando necessário fotos desfocadas ou com ocultação do rosto para registro.

Figura 14 – Recortes das informações sobre o projeto



O PROJETO

O blog será retratado de semana em semana, com fotos, vídeos, relatos e comentários tanto do pesquisador quanto dos alunos. As frequências dos alunos, aceitação das atividades propostas e as adaptações feitas nas aulas também serão registradas. O registro sempre manterá a privacidade de identificação e de imagem do participante, utilizando quando necessário fotos desfocadas ou com ocultação do rosto para registro no blog.

COMO FUNCIONARÁ?

Serão aulas totalmente adaptadas, sem projeções (quedas), saltos, nem exercícios que possam colocar algum tipo de risco de lesão e/ou constrangimento aos idosos. Os materiais serão os utilizados no projeto SAÚDE ATIVA, a fim de desenvolver a agilidade, coordenação e força dos idosos, e claro desenvolver as capacidades inerentes a arte marcial SANDA. Com materiais como a escada de agilidade, cones, halteres, steps e saco de pancada.

A INTERVENÇÃO

As aulas irão acontecer em oito semanas (dois meses), de maio a junho de 2019 com duração de uma hora, uma vez por semana. O dia da semana será escolhido entre os dias em que o projeto SAÚDE ATIVA não funciona (segunda-feira, quarta-feira ou sexta-feira), sendo o mais preferido escolhido.

Figura 15- Configuração das postagens do blog

Como foi a configuração do primeiro plano de aula?

O objetivo da aula foi apresentar brevemente a história do SANDA (boxe chinês), desenvolver resistência aeróbia e apresentar a base do SANDA e dois principais socos do Sanda.

Primeiro, expliquei um pouco sobre a arte marcial que eles iriam ter a vivência e deixei-os falarem um pouco sobre o que acham/sabem dessa arte marcial.

Após essa conversa eles deram uma volta no bloco didático para aquecer e depois fizeram:

*1 polichinelo/1 agachamento

*2 voltas na roda

*Avanço (10 em cada perna)

Lembrando que os exercícios foram adaptados para cada idoso, por exemplo, aquele aluno que não iria conseguir saltar no polichinelo fazia somente o movimento de abrir e fechar pernas e braços.

Após a pausa para a água os idosos repetiram os movimentos de alguns socos (jabs e diretos) realizados e instruídos pela professora, aprenderam sobre steps laterais e sobre a base do sanda (esquerda e direita).

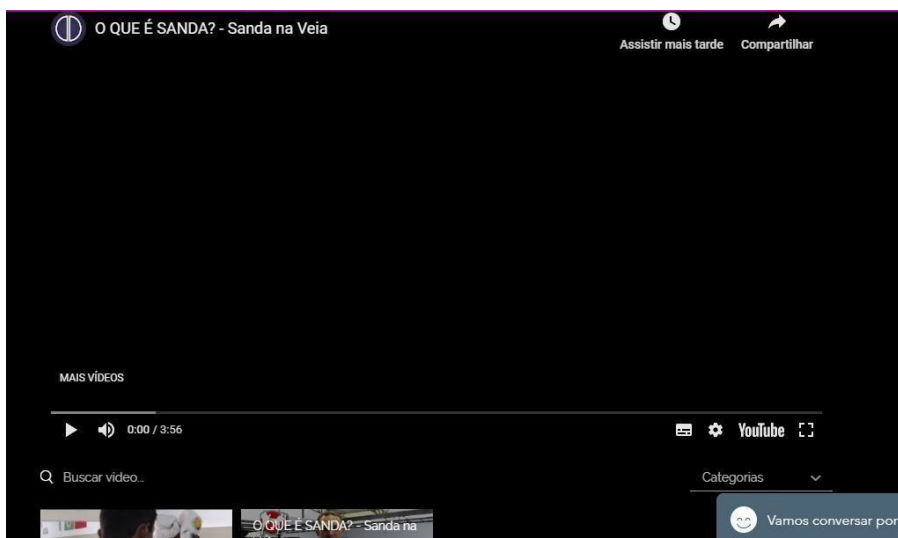
No final da aula foi realizado um alongamento rápido somente para soltar o corpo e voltar à respiração normal.

Como eles reagiram? (e alguns comentários sobre a aula)

É interessante frisar que como profissionais da educação física (ou futuros profissio



Figura 16 – Vídeos que explicavam um pouco sobre o que é o SANDA



Não foram contatados comentários ou outras dúvidas enviadas ao blog, porém foi observada uma interação pelos “likes”.

9. DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no questionário inicial aplicado aos idosos sugerem que para eles, o que se sabe sobre as artes marciais é o que se passa na televisão, filmes e desenhos. Observamos por meio da entrevista semiestruturada, uma tendência em associar as artes marciais com o desenvolvimento das capacidades físicas, esquecendo-se da história e seus valores.

Analisando a pergunta: “O Sr. (a) sabe onde surgiu a maioria das lutas?”. Mais da metade dos idosos disseram ser da China ou no Japão e que assistiram nos filmes. A influência dos filmes, apesar de ser um fator muito forte para a manifestação no quadro de formação de um imaginário, especialmente ao se falar em artes marciais, não foi suficiente em transformar a ideia de que nas lutas há também valores e não somente a prática/técnica procedimental em si (PIMENTA, 2008).

De acordo com os resultados, os idosos desta pesquisa acreditam que a grande maioria (54,9%) pode praticar alguma arte marcial e 53,8% que participaria de aulas caso houvesse. De acordo com Nina e Assunção (2008), a perspectiva do envelhecimento é vista como perda das capacidades e ressalta a fragilidade da pessoa que envelhece, sempre dando menções para os idosos praticarem algo que não induza ao estresse físico e emocional. Contudo, nossos resultados demonstram que os idosos acreditam em sua capacidade para praticarem uma arte marcial.

Esta visão sobre o envelhecimento, mesmo que inconscientemente, é socialmente estereotipada, levando a acreditar que idosos não podem tentar algo novo, ter gostos e estilos de vida que são ditos como fases da vida exclusiva dos jovens, como as artes marciais orientais e o esporte, por exemplo. Neste contexto, de contra-cultura, essas práticas estão vindo para os idosos como opções diferentes de adquirir bem-estar e saúde em uma vida ativa fisicamente.

Contudo, foram encontradas dificuldades para a adesão de idosos na intervenção, mesmo daqueles que disseram sim e talvez na pergunta do questionário de perfil: “Se houvesse aulas de arte marcial adaptadas para idosos, você participaria?”. Foi necessário investigar a lista de espera para que se conseguisse 20 aceites, e ainda assim, no primeiro dia de aula da intervenção, não sete vezes o número esperado. Em um estudo onde apontamos aspectos motivacionais

que influenciam a adesão e manutenção em idosos de um programa de exercícios físicos, foi observado alguns motivos mais importantes para adesão dos idosos, tais como: melhorar a saúde (84,2%); melhorar o desempenho físico (70,8%); adotar estilo de vida saudável (62,5%); reduzir o estresse (60,8%); acatar prescrição médica (56,7%); auxiliar na recuperação de lesões (55%); melhorar a autoimagem (50,8%); melhorar a autoestima e relaxar (47,5%). E os motivos para a manutenção dos mesmos: melhorar a postura (75%); promover o bem-estar (74,2%); manter-se em forma (70,8%); sentir prazer (66,7%); ficar mais forte e receber incentivos do professor (62,5%); sentir bem-estar provocado pelo ambiente (60%); sentir-se realizado e receber atenção do professor (57,5%)(FREITAS et al.,2007).

Segundo o nosso levantamento com os que confirmaram presença e não compareceram no primeiro dia de aula os motivos resumem-se em: Receio de começar o Boxe Chinês e o horário/dia da intervenção coincidir com os compromissos de tratamentos médicos, indo de encontro com alguns dos motivos encontrados nos estudos de Cardoso et al.(2008), como saúde (cirurgias, tratamentos de doenças como labirintite e hérnia de estômago) e o próprio exercício físico, que geraram dores articulares sentidas após as aulas com os exercícios realizados.

Quando olhamos para a aderência dos idosos nas aulas, percebemos um declínio e depois uma constância do número de participantes. No estudo de Costa, Bottcher e Kokubun (2009, p.26) relatam que é de suma importância ter esse conhecimento sobre a aderência dos participantes e os fatores que poderiam levar de forma positiva ou negativa a aderência em programas de atividade física supervisionada. Dados na literatura segundo Robinson e Rogers (1994), conforme citado por Costa, Bottcher e Kokubun (2009, p.26), indicam que sujeitos que participam de algum tipo de programa de atividade física, 50% abandonarão em um período de seis meses. Ainda, segundo Dishman (1994) esse número pode ser agravado pelo aumento da idade, dificultando ainda mais a aderência de adultos e idosos (apud COSTA; BOTTCHEER; KOKUBUN, 2009,p.27).

Os resultados em relação aos níveis de aderência da intervenção mostram que os motivos de desistência foram por problemas de saúde, mudança de rotina, horário das atividades e por medo de começar algo novo. Os que continuaram apontaram fatores de interação social, melhoria na saúde, possibilidade de

tornarem mais ativos, melhora das capacidades físicas e movimentos diferentes do que eles faziam, como foi dito na entrevista.

Na entrevista, os idosos focaram muito nas palavras: interação, amigos e socialização. Palavras que aparecem também no estudo de Wichmann et al. (2013) onde ele estuda grupos de convivência de idosos e o grau de satisfação quanto aos benefícios adquiridos na melhoria da saúde com esses grupos. Segundo o estudo, “os grupos de convivência são uma forma de interação, inclusão social e uma maneira de resgatar a autonomia, de viver com dignidade e dentro do âmbito de ser e estar saudável” (WICHMANN et al., 2013), demonstrando semelhanças entre os participantes da nossa intervenção, conforme foi dito na entrevista.

Nos resultados do estudo de Wichmann et al. (2013), para os idosos, a participação em grupos de convivência é uma maneira de compartilhar com os outros idosos suas angústias, alegrias, tristezas, medos, novidades, inseguranças, trocam experiências de vidas, fazem novas amizades, recebem e doam afeto e etc. É naquele momento em que os idosos rompem com as obrigações do dia a dia com filhos e netos, tarefas do lar e podem ter um tempo, mesmo que pequeno de liberdade.

Observando os resultados, pôde-se verificar que houveram alterações positivas nos estados de ânimo dos participantes após as aulas da intervenção, principalmente no sentimento “Feliz-Alegre”, com melhora significativa, quando comparada a 8ª semana com o momento inicial. Outra mudança bastante visível foi o “Pesado, Cansado-Carregado”, no qual se verificou que a partir da sexta semana de aula os idosos diminuíram a percepção de cansaço.

A influência da atividade física nos estados de ânimo existe, porém ainda não há um consenso acerca dos números de sessões e a duração mínima suficiente para que aconteçam essas mudanças (BERGAMASCHI, 2003). Nesta influência, segundo Morgan (1985), existem diversas razões para explicar que os estados afetivos aprimorem após a realização de atividade física vigorosa, de curta ou de longa duração. O autor coloca como hipóteses: a distração, que esses estados de tensão podem ser reduzidos por intermédio dos exercícios, que funcionaria como uma mudança de foco; a hipótese de um aumento dos níveis de neurotransmissores

cerebrais (norepinefrina e serotonina), podendo reduzir a depressão com o exercício de longo prazo e também pode ocorrer um aumento da produção de endorfina.

O sentimento “Timidez” também foi um gráfico interessante de se analisar. Com uma queda significativa em todos os momentos pós aula quando comparada ao momento pré da intervenção. Uma pesquisa de Brazão et al. (2009) revelou que existem algumas barreiras que fazem com que idosos relutem em começar a atividade física, entre elas, a barreira “muito tímido”. Contudo, apesar da melhora observada pelos que continuaram a intervenção, os que desistiram relataram sentir vergonha, indo de encontro com o estudo de Brazão e colaboradores.

Os discursos da entrevista corroboram com os resultados do estado de ânimo, como no discurso do participante A: *“Eu gosto de vir, me motiva muito eu levantar de manhã e saber que eu tenho que vim aqui. Ainda mais foi uma coisa diferente né, dos outros exercícios. Uma experiência nova.”*; e do participante B: *“[...] e a proatividade dos colegas também, é uma aula que depende da interação.* Além desses pontos levantados, as capacidades físicas, movimento e exercícios, foram palavras bastante ditas pelos entrevistados.

Como nesses pontos em que o participante A coloca: *“Se eu fosse mais nova hoje em dia eu iria praticar, é bem gostoso. Eu acho que a gente fica mais ágil. Porque na verdade a gente sabe que é um exercício para defesa pessoal, né? Então, eu acho que a gente fica ágil depois dos exercícios, você fica mais ágil, mais esperto nos movimentos, presta atenção mais nas coisas, gostei muito!”*. O participante C também se posiciona assim: *“Os movimentos são muitos... você mexe com o corpo inteiro, são movimentos muito bons, porque você ativa tudo né e aprende, é gostoso fazer.”* e o participante D: *“Ah, eu gosto assim de fazer os exercícios com o corpo, né, pra não ficar muito parada, e a gente sente uma dorzinha daqui outra dali, então a gente tem que se mexer né[...].”*

No artigo de revisão de Fett e Fett (2009), os autores registram que para ter todos esses benefícios dos exercícios das artes marciais, tem que levar em conta os riscos, então é essencial a aula ser adaptada com maior segurança para uma grande parcela de pessoas que não tem aspirações em ter a arte marcial como algo esportivo, como é o caso dos idosos.

Nesse sentido, o blog surge como uma importante ferramenta, que além de conter relatos de experiências sobre a intervenção, é um material que poderá servir para profissionais utilizarem em suas aulas e, observarem como proceder ao usar a Arte Marcial chinesa para idosos. O blog sai de uma plataforma acadêmica e se transforma em algo mais acessível e interativo, mas baseado em ciência, podendo ter troca de relatos de experiências e dúvidas, resoluções de problemas e informações sobre o tema com profissionais de Educação física de todos os lugares.

10. CONCLUSÃO

Foi observada uma grande ausência de estudos sobre Artes Marciais e idosos. Em especial, uma escassez de estudos com estados de ânimo pós exercícios que envolvam a luta ou outra atividade com uma intensidade mais elevada. Sendo o estado de ânimo um fator muito importante para os idosos, porque ele pode prever comportamentos depressivos e identificar o benefício de uma prática de atividade física.

Este estudo encontrou uma melhora significativa nos estados de ânimo após oito semanas para os sentimentos “Feliz-Alegre” e “Tímido”, com tendência positiva para os outros 12 sentimentos.

Portanto, sugerimos que a adaptação da Arte Marcial “Sanda” é possível e viável para a aplicação com o público idoso e pode ser consultada no blog deste projeto, ainda, indicamos que novos estudos sobre aderência e estado de ânimo sejam realizados com idosos e Artes Marciais.

11. REFERÊNCIAS

ACREE, Luke et al. Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, Bethesda, v. 4, n. 1, p. 37, June 2006.

AQUINO, Rita Catalina; MUTTI, Regina. **PESQUISA QUALITATIVA: ANÁLISE DE DISCURSO VERSUS ANÁLISE DE CONTEÚDO**. Texto Contexto Enferm, Florianópolis, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n4/v15n4a17>. Acesso em: 28 mar. 2019.

Brazao, Manuella Colin et al. Estágios de mudança de comportamento e barreiras percebidas à prática de atividade física em idosos residentes em uma cidade de médio porte do Brasil. **Motriz-revista de Educação Física**. Rio Claro: Univ Estadual Paulista-unesp, Inst Biociencias, v. 15, n. 4, p. 759- 767, 2009. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/20834>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. (Cadernos de Atenção Básica, n. 19) (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BERGAMASCHI, Elaine Cristina. **Ginástica laboral, música e estados de ânimo**. 2003. xiii, 168 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2003. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/126261>>.

CARDOSO, A. S. et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, p. 225-239, jan./abr. 2008.

CHRISTOFOLETTI, Ana Elisa Messetti et al .Effects of Acute Physical Exercise and Television Viewing on Mood in Older Active Women. **Motriz: rev. educ. fis.**, Rio Claro , v. 25, n.1, e101973, 2019 Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742019000100713&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 2019. Epub July04, 2019.<http://dx.doi.org/10.1590/s1980-6574201900010016>.

COSTA, Bruna Varoto; BOTTCHER, Lara Belmudes; KOKUBUN, Eduardo. Aderência a um programa de atividade física e fatores associados. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, [s. l.], v. 15, n. 1, p. 25-36, 2009. DOI: <https://doi.org/10.5016/2217>. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/2217-Article%20Text-11006-1-10-20090422.pdf>. Acesso em: 15 set.2019.

FETT, Carlos Alexandre; FETT, Waléria Christiane Rezende. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Revista Motriz**, Cuiabá,MT, v. 15, n. 1, p. 173-184, 2009. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/2145-Texto%20do%20artigo-11033-1-10-20090424.pdf>. Acesso em: 13 set.2019.

FRANÇA, Philippe Gabriel Domingos. **Uma sessão de combate de boxe chinês reduz a pressão arterial de hipertensão:um estudo de caso**. 2016.20F.Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física),departamento de educação física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal,2016.

FREITAS, Clara maria Silvestre Monteiro *et al.* ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM A ADESÃO E MANUTENÇÃO DE IDOSOS A PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Pernambuco, 2007.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **EL CONTROL DE TU ESTADO DE ÁNIMO**. Espanha: Paidós, 2016. Disponível em: https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/34/33066_El_control_de_tu_estado_de_animo.pdf. Acesso em: 31 mar. 2019.

MANZINI, E.J. Entrevista semi-estruturada: análise de objetivos e de roteiros. In: **SEMINÁRIO INTERNACIONAL SOBRE PESQUISA E ESTUDOS QUALITATIVOS**, 2, 2004, Bauru. Apesquisa qualitativa em debate. Anais... Bauru: USC, 2004. CD-ROOM. ISBN:85- 98623-01-6. 10p.

MATSUDO, S.M ; MATSUDO V.K.R & NETO. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de medicina do esporte**, Niterói; Vol 7 (1), 2001.

MORGAN, W. P. Affective beneficence of vigorous physical activity. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 17, n. 1, p. 94-100, 1985.

NETO, Venceslau Rodrigues Silva. OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ NA VIDA DOS IDOSOS. **Educação Física em Revista**, Bahia, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/1987-7177-1-PB.pdf>. Acesso em: 29 mar. 2019.

NINA, Afonso Celso; ASSUNÇÃO, Luis Otávio Teles. Idoso e Esporte. **Educação Física em revista**, [s. l.], v. 2, n. 3, 2008. Disponível em: <file:///C:/Users/user/Downloads/1147-3888-1-PB.pdf>. Acesso em: 14 set. 2019.

OLIVEIRA, Rosana; MATSUDO, Sandra; ANDRADE, Douglas & MATSUDO, Victor. Efeitos no treinamento de Tai Chi Chuan na aptidão física de mulheres adultas e sedentárias. **Revista Brasileira de medicina do esporte, Brasília**, v-9 (3), p.15--22, 2001.

PIMENTA, Thiago. IMAGINÁRIO E IDENTIDADES OCIDENTAIS: CONTRIBUIÇÃO PARA A INTERPRETAÇÃO DE ARTES MARCIAIS ORIENTAIS NO BRASIL. **1º ENCONTRO DA ALESDE "Esporte na América Latina: atualidade e perspectivas" UFPR - Curitiba - Paraná - Brasil**, UFPR. UNIBRASIL., 2008. Disponível em: <http://www.alesde.ufpr.br/encontro/trabalhos/75.pdf>. Acesso em: 14 set. 2019.

PRADELLA, Rodrigo ; BARROSO, Marcelo. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017**. [S. l.], 26 abr. 2018.

Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 26 dez. 2018.

RODRIGUES, Lizete de Souza ; SOARES, Geraldo Antonio. **VELHO, IDOSO E TERCEIRA IDADE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA**. Vitória: Revista Ágora, 2006. Disponível em: file:///C:/Users/user/Downloads/1901-3041-1- PB.pdf. Acesso em: 29 mar. 2019.

VOLP, C.M. **LEA para populações diversas**. Rio Claro: UNESP, 2000. [Relatório Trienal apresentado à CPA, UNESP, 2000].

WICHMANN, Francisca Maria Assmann; COUTO, Analie Nunes; AREOS, Silvia Virgínia Coutinho; MONTAÑÉS, María Concepción Menéndez. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [s. l.], v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4038/403838831016.pdf>. Acesso em: 13 set. 2019.

12. APÊNDICES

APÊNDICEA-Termo de Consentimento Livre e Esclarecido(TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - (TCLE)

(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 466/12)

Eu, Isabella Carolina Ferreira de Carvalho, graduanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP) Câmpus de Rio Claro, orientada pelo Prof. Dr. Eduardo Kokubun, convido o (a) Sr (a) a participar da pesquisa intitulada: “**Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos**” que tem como objetivo verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes marciais para estruturar e analisar a influência de um programa de treinamento em boxe chinês “SANDA” sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos, durante dois meses, e de forma simultânea desenvolver um blog com o relato de experiência da intervenção, sempre mantendo a privacidade de identificação e de imagem do participante, utilizando quando necessário fotos desfocadas ou com ocultação do rosto para registro no blog.

Caso aceite participar dessa pesquisa como voluntário (a) o Sr (a) responderá um questionário inicial que deverá conter os dados com o seu nome, atividade que participa no Programa SAÚDE ATIVA - Unesp, quanto tempo de participação no projeto e algumas perguntas sobre a sua opinião em relação as artes marciais. Caso o idoso não se sinta à vontade em responder o questionário para o pesquisador, será dada a opção individual, com a disponibilidade de uma folha impressa do inventário. Após as perguntas iniciais e durante o programa de treinamento será utilizado o Inquérito de Estados de Ânimo, antes e após a prática da Arte Marcial Chinesa. Por fim, após os dois meses de intervenção será aplicada uma entrevista semiestruturada com o objetivo de identificar a satisfação do participante com o programa de treinamento em Arte Marcial Chinesa. As perguntas serão realizadas de forma individual e gravadas com o auxílio de um gravador, a fim de que as respostas possam ser transcritas pelo pesquisador para o computador. Caso o Sr. (a) não se sinta à vontade em responder o questionário para o pesquisador, será dada a opção individual, com a disponibilidade de uma folha impressa do inventário.

Na recusa em responder os questionários desta pesquisa, isso implicará na sua dispensa, sem nenhum ônus para o Sr (a).

Todos os participantes da pesquisa serão integrantes do projeto SAÚDE ATIVA e irão ter uma aula por semana de Arte Marcial Chinesa - SANDA adaptado, por uma hora,

durante oito semanas (dois meses). As aulas serão realizadas na sala de judô do departamento de Educação Física da Unesp-Rio Claro.

Intervenção de Boxe Chinês adaptada para idosos: As aulas tem o objetivo de desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras da Arte Marcial Chinesa. Serão aulas totalmente adaptadas, sem projeções (quedas), saltos, nem exercícios que possam colocar algum tipo de risco de lesão e/ou constrangimento ao Sr (a). Os materiais serão os utilizados do projeto SAÚDE ATIVA, a fim de desenvolver a agilidade, coordenação e força dos participantes, como a escada de agilidade, cones, halteres, steps e saco de pancada. No decorrer das aulas os integrantes participarão de exercícios individuais e em dupla, sendo exercícios para trabalhar a lateralidade utilizando a base do SANDA com os steps laterais (esquerda na frente e direita atrás), avanço e recuo que é o nome dado aos movimentos feitos com a base. Os jabs, diretos, cruzados, upper e swing que são nomes dados aos socos; e os chutes serão utilizados apenas o circular na coxa e costela. Os riscos são os da prática de exercícios físicos de intensidade leve-moderada, como por ex.: uma possível queda durante a atividade, mas este será minimizado pela presença constante do profissional de Educação Física, capaz de instruir corretamente a prática dos exercícios, e através do desenvolvimento das atividades em local amplo e livre de obstáculos. Os benefícios da prática de atividade física são inúmeros, como: manutenção e melhora da pressão arterial, diabetes, bem estar, interação social e melhora das capacidades físicas. A pesquisa além de mostrar o lado das artes marciais vista pelos idosos, irá produzir um material educativo, para que os profissionais de educação física possam utilizar em suas aulas com esse público, assim, contribuindo com o conhecimento científico da área.

Sua participação é voluntária, sendo que não há nenhum custo, bem como nenhuma remuneração. O (A) Sr (a) poderá se recusar ou interromper a participação no estudo a qualquer momento sem nenhum dano ou penalização, bem como lhes serão dados todos os esclarecimentos que desejar, em qualquer momento da pesquisa. Os resultados serão utilizados somente para fins de pesquisa e publicados em revistas e congressos nacionais e internacionais, sendo que sua identidade será mantida em sigilo. Se o (a) Sr (a) se sentir suficientemente esclarecido (a) sobre essa pesquisa, seus objetivos, eventuais riscos e benefícios, convido (a) a assinar este Termo, elaborado em duas vias, sendo que uma ficará com o (a) Sr (a) e outra com o pesquisador (a). Se alguma dúvida persistir ou se o (a) Sr (a) julgar necessária informações sobre qualquer aspecto deste projeto de pesquisa, sinta-se à vontade para entrar em contato com os pesquisadores abaixo citados.

Dados da pesquisa

Título do Projeto: Influência da Arte Marcial Chinesa *SANDA* sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos.

Pesquisador responsável: Eduardo Kokubun

Cargo/Função: Docente da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” e credenciado no Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade

Instituição: Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro. Fone: (19) 3526-4331. Email: ekokubun@rc.unesp.br

Aluna pesquisadora: Isabella Carolina Ferreira de Carvalho

Cargo/ função: Graduanda do curso de Educação Física

Endereço: Rua 13 B, nº 1315 Bela Vista – Rio Claro/SP

Fone: (19) 3526-4331

RG: 47.208.789-7

CEP-IB/UNESP-CRC

Av. 24A, nº 1515– Bela Vista – 13506-900 – Rio Claro/SP

Telefone: (19) 3526-9678

I – Dados de identificação do participante da pesquisa:

Nome: _____
 _____ DN. ____/____/____

Documento de Identidade: _____ Sexo: () M () F

Telefone: _____

Rio Claro, ____ de _____ de 20____

Participante

Prof. Dr. Eduardo Kokubun

APÊNDICE B– Questionário de opiniões e interesses sobre Artes Marciais dentro do projeto SAÚDE ATIVA

Nome: _____

Idade: _____

Telefone:() _____

- Sexo**Feminino () Masculino ()
 Nome da atividade que participa:

Postinho () Dança () Aeróbio () Geral () Musculação ()

Quanto tempo no projeto (SAÚDEATIVA)? _____

Para você qual a importância da luta?

Nenhuma ()

Acho importante, porém nunca tive contato ()

Desenvolver capacidades físicas e valores como a socialização, respeito e disciplina ()

Emagrecer ()

Outro () _____

Você sabe onde surgiu a maioria das lutas? _____

Você acha que as lutas transmitem algum tipo de valor?

Sim () Não () Talvez ()

Você já assistiu algum tipo de luta?

Sim () Não () Não lembro ()

Se sim, por qual meio?

TV () Rádio () Presencial ()

Em sua opinião, idosos podem praticar alguma arte marcial?

Sim () Não () Talvez ()

Qual luta você pratica/praticaria?

Judô () Boxe Chinês () JiuJitsu () MMA () Taekwondo () Karatê ()

Se houvesse aulas de arte marcial adaptadas para idosos, você participaria?

Sim () Não () Talvez ()

Se não, porque não participaria? _____

Se sim, quais dias da semana que o senhor (a) teria disponibilidade para praticar aulas adaptadas de boxe chinês?

Segunda-feira () Quarta-feira () Sexta-feira () Qualquer um dos dias acima ()

APÊNDICE C– Roteiro Entrevista Semi-estruturada

- **Qual era seu conhecimento acerca das Artes Marciais? E do boxe chinês? Acredita que depois das aulas, isso mudou? Por quê?**

- **O que animava você para ir às aulas?**

- **Acredita que idosos podem praticar Artes Marciais como proposta de atividade física? Porquê?**

- **O Sr. (a) acha que todos os idosos conseguiriam fazer esse tipo de aula? Se não, porquê?**















- **O sr.(a) gostou das aulas? O que mais chamou sua atenção durante as aulas?**

- **Recomendaria as aulas para outras pessoas? Porquê?**

- **Continuaria a fazer as aulas? Se não, porquê?**

13. ANEXOS

ANEXO A- LEA-RI- Lista de Estados de ânimo Reduzida e ilustrada (Volp, 2000)

 Feliz, Alegre	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Ativo, Energético	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Pesado, Cansado, Carregado	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Agitado, Nervoso	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Agradável	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Desagradável	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Triste	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Calmo, Tranquilo	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Espiritual, Sonhador	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Inútil, Apático	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Leve, Suave	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Tímido	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
 Cheio de Energia	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco					 Com Medo	<table border="1"> <tr> <td>Muito Forte</td> <td>Forte</td> <td>Pouco</td> <td>Muito Pouco</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco				
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																
Muito Forte	Forte	Pouco	Muito Pouco																

ANEXO B- Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos

Pesquisador: Eduardo Kokubun

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 11621319.8.0000.5465

Instituição Proponente: Instituto de Biociências de Rio Claro/ Universidade Estadual Paulista -

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.328.619

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa de Graduação da aluna Isabella Carolina Ferreira de Carvalho, graduanda do curso de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP) Câmpus de Rio Claro, orientada pelo Prof. Dr. Eduardo Kokubun, pesquisa intitulada: "Influência da Arte Marcial Chinesa SANDA sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativo.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar o nível de conhecimento e proximidade com as artes marciais para estruturar e analisar a influência de um programa de treinamento em boxe chinês "SANDA" sobre a aderência e estado de ânimo de idosos ativos, durante dois meses, e de forma simultânea desenvolver um blog com as experiências deste programa.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Os riscos são os da prática de exercícios físicos de intensidade leve-moderada, como por ex.: uma possível queda durante a atividade, mas este será minimizado pela presença constante do profissional de Educação Física, capaz de instruir corretamente a prática dos exercícios, e através do desenvolvimento das atividades em local amplo e livre de obstáculos. **Benefícios:** Os benefícios da prática de atividade física são inúmeros, como: manutenção e melhora da pressão arterial, diabetes, bem estar, interação social e melhora das capacidades físicas.

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