

## A INFLUÊNCIA DA DANÇA E DO TREINAMENTO COM PESOS NO ESTADO DE ÂNIMO DE IDOSAS

José Patrício Gonçalves de Sousa (1); Alana Simões Bezerra (2)

*Faculdades Integradas de Patos – FIP*

*Patrício\_pley@hotmail.com*

### INTRODUÇÃO

O envelhecimento está associado a diversas alterações na composição corporal. A massa magra diminui como resultado da perda da massa muscular, ocorrendo assim, repercussões sobre a força (KELL; BELL; QUINNEY, 2001). Diante dessa afirmação diferentes estudos sugerem que, uma vez submetidos a cargas adequadas, os idosos exibem melhorias de força comparáveis ou maiores àquelas dos jovens. Tendo ciência que o treinamento com pesos (TP) é uma das modalidades mais praticadas de exercício físico, atualmente, por indivíduos de diferentes faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física variados.

Em meio a essa concordância, algumas dúvidas ainda persistem sobre a evolução do ganho de força nos idosos em resposta ao treinamento com pesos, principalmente quando se trata de indivíduos com nível elevado de independência funcional e/ou em programas conduzidos por períodos longos. De fato, grande parte dos estudos que relatam ganhos elevados de força de idosos com o treinamento focalizaram populações com independência funcional comprometida (FIATARONE et al., 1990; FRONTERA et al., 1988).

Em contrapartida a essa abordagem temos a dança como modo de viver que torna a vida diária mais saudável, pois desenvolve os domínios sócio afetivo, psicomotor e perceptivo cognitivo, sendo uma atividade física prazerosa para o indivíduo, como afirma Guimarães, Simas e Farias (2003).

Sabendo que o crescimento populacional da terceira idade é um fato que vem ocorrendo no Brasil e no mundo sendo um indício que o estudo científico sobre o envelhecimento precisa ser intensificado. A OMS aponta para o Brasil, um crescimento de dezesseis vezes contra cinco da população idosa total, entre 1950 e 2025, ou seja, o Brasil em termos absolutos será a sexta população de idosos do mundo entre os anos de 2020 e 2025.

Diante do exposto, este estudo objetiva investigar a interferência da dança e do treinamento com pesos (TP) no estado de ânimo (EA) dos idosos. Tendo como finalidade pretendida identificar qual a interferência que a dança e o treinamento com pesos tem no estado de ânimo de idosos.

## METODOLOGIA

### Caracterização da pesquisa

Trata-se de uma pesquisa direta, que tem a intenção de buscar os dados diretamente da fonte, possibilitando conhecer a realidade na prática. É uma pesquisa de campo, pois observaremos os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa. É uma pesquisa qualitativa, que segundo Richardson (1989, p. 38), “além de ser uma opção do investigador, justifica-se, sobretudo, por ser uma forma adequada para entender a natureza de um fenômeno social”.

### Amostra

Os sujeitos investigados pela pesquisa foram 52 mulheres idosas, participantes de atividades físicas realizadas no grupo Vida Ativa, Projeto desenvolvido no curso em Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos. A seleção da amostra foi não probabilística intencional, pois oportunizaremos a participação de todas as participantes do projeto Vida Ativa.

### Instrumentos utilizados

Como instrumento da pesquisa, utilizamos o LEA-Ri – Lista de Estado de Ânimo reduzida e ilustrada (VOLP, 2000). Para analisar e comparar o estado de ânimo das idosas durante as atividades de dança e de treinamento com pesos. Esse questionário consiste em uma lista de 14 adjetivos: Feliz, Ativo, Calmo, Leve, Agradável, Tímido, Cheio de Energia, Triste, Espiritual, Agitado, Pesado, Desagradável, Com medo e Inútil.

### Procedimentos

Os participantes da pesquisa preencheram a lista individualmente por escrito, no início e imediatamente ao final das aulas, indicando por um sistema de escolha qual a intensidade de cada

sensação naquele exato momento. Foram observadas aulas com ritmos variados (samba, música eletrônica, forró, música clássica, música romântica e religiosa).

#### Análise dos dados

Sendo esta, uma pesquisa qualitativa, para análise dos dados tivemos suporte da literatura para avaliar o estado de ânimo dos idosos na dança e no treinamento com pesos.

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa encontra-se em desenvolvimento para análise de demais dados, porém temos resultados parciais que nos trás dados expressivos quanto ao estado de ânimo de idosas nas aulas de dança e no treinamento com pesos, aulas que são realizadas no Projeto Vida Ativa das Faculdades Integradas de Patos – FIP no curso de Bacharelado em Educação Física.

Percebemos que a prática da dança e do treinamento com pesos teve influência no estado de ânimo das idosas. O resultado demonstra uma melhora positiva dos adjetivos ao iniciar e ao finalizar, houve um aumento da motivação para exercitar-se e a socialização, fazendo com que os sujeitos se sintam mais confortáveis e felizes após as aulas. Conforme Miranda e Dodeli (2003), o sujeito consegue avaliar o ambiente da aula como mais agradável o que diminui desconfortos emocionais do dia a dia.

Também relacionado a esse resultado os autores Edworhy e Waring (2006) afirmam que a presença da música em exercício com intensidades moderadas, com frequência cardíaca máxima entre 50 e 75% é capaz de melhorar o estado de ânimo. Esse resultado positivo pode-se atribuir ao fato da música ser um bom estímulo, propiciando prazer às idosas, tirando a atenção dos problemas sociais e de saúde recorrentes nessa fase da vida.

#### CONCLUSÃO

O nosso estudo verificou que com a prática da dança e do treinamento com pesos aumenta a sociabilidade das idosas aumentando a intensidade vigorosa dos adjetivos positivos, o que

proporcionou a essas idosas uma melhora na qualidade de vida, devido aos estímulos agradáveis e estimulantes que a prática das atividades oferece.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EDWORTHY, J.; WARING, H. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. **Ergonomics**, London, v.49, n.15, p.1597-610, 2006.

FIATARONE, M.A. et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. **New England Journal of Medicine**, Boston, v.330, p.1769-75, 1994

FRONTERA, W. et al. Strength conditioning in older men: skeletal muscle hypertrophy and improve function. **Journal Applied Physiology**, Bethesda, v.64, p.1038-44, 1988.

GUIMARÃES, A. C. A., SIMAS, J. P. N.; FARIAS, S. F. Dança como uma contribuição para a qualidade de vida. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v.4, n.1, p.2937, jan./jun. 2003.

KELL, R.; BELL, G.; QUINNEY, A. Musculoskeletal fitness, health outcomes and quality of life. **Sports Medicine**, Auckland, v.31, n.12, p.863-73, 2001

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S; OKUMA, S.S. Efeitos do exercício aeróbio com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.10 n.2, p.172-8, 1996.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. São Paulo: atlas, 1989.

VOLP, C. M. **LEA para populações diversas**. Rio Claro: UNESP, 2000.