

FATORES MOTIVACIONAIS NA PRÁTICA DAS DANÇAS CIRCULARES NA TERCEIRA IDADE

Raquel Gomes Sampaio¹, Rochelly Kelly dos Santos Gomes², Kletlen Leidy Soares de Freitas³; Sunamita D. N. Precioso⁴; Ms. Marilene F.L. Oliveira⁵

Estudante do curso de educação física; e-mail: rgs.sampaio@gmail.com 1

Estudante do curso de educação física; e-mail: chelly904@hotmail.com 2

Estudante do curso de educação física; e-mail: kdg2312@gmail.com 3

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: sunamytinha@yahoo.com.br 4

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: marilene.ed.fis.@gmail.com 5

Área do Conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Envelhecimento, Qualidade de vida, Saúde.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida populacional vem sofrendo mudanças com o passar dos anos, de acordo com Moreira (2000), demograficamente o envelhecimento é caracterizado pelo aumento da população a partir dos 60 anos nos países em desenvolvimento, e de 65 anos para os países desenvolvidos. Algumas pessoas conseguem conservar a saúde e o bem estar por muitos anos, pois sabem como envelhecer, aproveitando a experiência e o lado bom da vida, mantendo vários hábitos e escolhas saudáveis, e uma grande dose de atividades sociais e culturais, contato com pessoas, atividades físicas para manter a mente ativa e promover uma verdadeira integração entre o corpo e a mente. Dançar pode fazer parte dessa integração, pois a música atrai, e está sempre presente nos ambientes sociais sendo considerada uma das melhores atividades para a terceira idade (CERIBELLI, 2008). As Danças Circulares, por sua vez, podem ser um convite para uma reflexão interior e para os outros (RAMOS, 1998). Dentre os benefícios globais das danças circulares, nota-se que as mesmas favorecem a aquisição do centro de equilíbrio. O indivíduo passa a sentir melhora da sua percepção, da lateralidade, ganho de força, resistência muscular, bem como aprimoramento e a contribuição na coordenação motora e consciência corporal, promovendo modificações físicas, emocionais, sociais, espirituais e culturais (FLEURY e GONTIJO, 2006).

OBJETIVO GERAL

Identificar os fatores motivacionais em praticantes de danças circulares na terceira idade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar a motivação através da dança; Analisar a motivação para a melhora da saúde; Identificar a motivação como interação social; Verificar a motivação para o prazer em dançar; Analisar a influência da música na prática das danças circulares para os idosos.

MÉTODO

A pesquisa realizada é baseada numa metodologia qualitativa e quantitativa. Será exposta nessa sessão a descrição quanto aos participantes envolvidos nessa pesquisa, apresentando suas características, bem como os critérios de inclusão e exclusão adotados. Serão abordados também sobre os materiais que serão utilizados e descrição

sobre os procedimentos. A amostra será constituída por 34 participantes que fazem parte das atividades no centro de idosos, localizado na cidade de Guararema / SP. Os indivíduos têm entre 60 a 85 anos de idade e são praticantes de Danças Circulares. A amostra selecionada é composta por 32 mulheres e 02 homens. Para a coleta de dados foi utilizado como principal instrumento o questionário adaptado de Barbosa (2006), Questionário de Motivação à Prática Regular de Danças Circulares, que se compõe de oito questões, e buscar avaliar e conhecer as motivações da terceira idade para realizar ou se manter realizando atividades físicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

TABELA 1: Características dos voluntários quanto a “realização de atividade física em relação ao estado emocional e saúde”, valores apresentados em média e desvio padrão

Características	Valores (média e desvio padrão)
Emocional	
Diminuir a angústia pessoal	5 ^b ± 0,5
Ter sensação de repouso	4 ^a ± 0,8
Tirar o estresse mental	5 ^b ± 0,5
Ficar mais tranquilo	5 ^b ± 0,6
Diminuir a ansiedade	5 ^b ± 0,6
Diminuir a irritação	4 ^a ± 0,7
Ficar sossegado	4 ^a ± 0,7
Descansar	4 ^a ± 0,7
Saúde	
Ter índice saudável de aptidão física	4 ^a ± 0,7
Se manter com saúde	5 ^b ± 0,3
Ficar livre de doenças	5 ^b ± 0,6
Melhorar a saúde	4 ^a ± 0,8
Não ficar doente	5 ^b ± 0,6
Manter a saúde	5 ^b ± 0,6
Adquirir saúde	4 ^a ± 0,7
Viver mais	5 ^b ± 0,5

a = “isto me motiva muito” / b = “isto me motiva muitíssimo”

A tabela acima apresenta a influência da prática das danças circulares em elementos de características emocionais e de saúde, pode-se notar a significância sobre alguns aspectos como, diminuir a ansiedade, tirar o stress mental e ainda sobre ficar

livre de doenças e adquirir saúde. De acordo com Mazo et al (2006), os fatores motivacionais dos idosos para a prática das atividades físicas estão relacionados a saúde e ao bem estar.

TABELA 2: Características dos voluntários quanto a “realização de atividade física em relação a sociabilidade e bem estar”, valores apresentados em média e desvio padrão

Características	Valores (média e desvio padrão)
Sociabilidade	
Fazer parte de um grupo de amigos	5 ^b ± 0,3
Conversar com outras pessoas	5 ^b ± 0,5
Brincar com meus amigos	5 ^b ± 0,4
Estar com outras pessoas	5 ^b ± 0,3
Estar com os amigos	5 ^b ± 0,5
Reunir meus amigos	5 ^b ± 0,4
Fazer novos amigos	5 ^b ± 0,4
Encontrar amigos	5 ^b ± 0,4
Bem Estar	
Alcançar meus objetivos	4 ^a ± 0,6
Ter sensação de bem estar	5 ^b ± 0,3
Atingir meus objetivos	4 ^a ± 0,6
Atingir meus ideais	5 ^b ± 0,6
Meu próprio prazer	5 ^b ± 0,5
Obter satisfação	5 ^b ± 0,4
Sentir-me bem	5 ^b ± 0,2
Realizar-me	5 ^b ± 0,6

a = “isto me motiva muito” / b = “isto me motiva muitíssimo”

A tabela acima apresenta a influência da prática das danças circulares em elementos de características de sociabilidade e bem estar, pode-se notar a significância sobre alguns aspectos como, encontrar amigos, conversar com outras pessoas, satisfação, realização e ainda sobre alcançar objetivos. Ainda segundo Mazo et al (2006), o principal motivo para os idosos permanecerem na atividade física está relacionada a sentir-se bem, convívio social, amizade e socialização.

CONCLUSÕES

Por meio deste estudo podemos concluir que os principais fatores motivacionais para a prática das danças circulares na terceira idade, estão relacionados à melhoria nos aspectos emocionais, da saúde, da interação social e de bem estar.. E que com o aumento da idade populacional necessitamos de outros estudos que venham auxiliar na

melhoria das condições de vida desta população, buscando novas pesquisas e descobertas para esta área de conhecimento.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M.L.L. **Propriedades Métricas de Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. 2006. (151f.). Dissertação. Mestrado em Ciência do Movimento Humano - Universidade Federal do Rio Grande Do Sul - Laboratório de Psicologia do Esporte, Porto Alegre, 2006.

CERIBELLI, C. **Dança: Bem Estar e Autoconfiança**. 1ª Ed. São Paulo: Escala, 2008.

FLEURY, T.M.A.; GONTIJO, D.T. **As Danças Circulares e as Possíveis Contribuições da Terapia Ocupacional para as Idosas. Estudo Interdisciplinar Envelhecimento**, v. 9, p. 75-90. Porto Alegre, 2006.

MAZO, Z.G; et al. Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, auto-estima e auto-imagem. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, p.70, Santa Catarina, 2006.

MOREIRA, M. M. **Envelhecimento da População Brasileira: Aspectos Gerais**. In: WONG, L. L. R. (Org.). **O Envelhecimento da População Brasileira e o Aumento da Longevidade: Subsídios para Políticas Orientadas ao Bem-estar do Idoso**. Cedeplar/UFMG e Abep. v. XX. Belo Horizonte, 2000. P.25-56.

RAMOS, Renata Carvalho Lima (Org.). **Danças Circulares Sagradas: Uma Proposta de Educação e Cura**. São Paulo: Triom: Faculdade Anhembí Morumbi, 1998.