Recebido: 01/09/2012 Emitido parece: 02/10/2012 Artigo original

O ENVOLVIMENTO DE IDOSAS EM UMA COMPETIÇÃO DE DANÇA: UM OLHAR SOBRE SEUS ESTADOS DE ÂNIMO

Gustavo Lima Isler[1,2]; Gisele Caroline Avi[1]; Afonso Antonio Machado[2]

RESUMO

O presente estudo buscou analisar os estados de ânimo (EAs) de um grupo de idosas participantes da modalidade coreografia nos Jogos Regionais do Idoso (JORI)- 2012. Foi utilizado o instrumento Lista de Estados de Ânimo – Reduzida e Ilustrada (LEA-Ri), que é composto por 14 adjetivos percebidos pelo respondente no momento em que a preenche. As participantes foram 13 idosas, do sexo feminino, que participavam do referido evento. A análise dos dados seguiu uma metodologia descritiva e observou-se que os estados de ânimo positivos apresentaram níveis elevados, sendo que dois deles (suave ou leve e calmo ou tranquilo) melhoraram após a apresentação. Segundo as idosas os estados emocionais negativos foram percebidos em níveis baixos, sendo que três deles apresentaram queda no momento pós-competitivo (tímido, agitado ou nervoso e com medo). Concluiu-se através da análise dos resultados que, as idosas participantes na modalidade coreografia demonstraram a predominância e a elevação dos níveis de estados de ânimo positivos, em comparação aos negativos, durante sua participação nos JORI-2012.

Palavras-chave: Estados de ânimo. Idosos. Competição. Dança. Educação Física.

ELDERLY WOMEN'S INVOLVEMENT IN A DANCE COMPETITION: A VIEW ON THEIR MOOD STATES

ABSTRACT

The present study aimed to analyze moods states of a group of elderly women participants of the choreography in the Regional Games for the Elderly (JORI) - 2012. The instrument used was the List of Mood States - Reduced and illustrated (LEA-Ri), that consists of 14 adjectives perceived by the answerer at the time fills. The participants were 13 elderly women, who participated in the respective event. Data analysis followed a descriptive methodology and observed that positive moods exhibited elevated levels, two of which (mild and calm or quiet) improved after the presentation. According to the old negative mood states were perceived at low levels, three of which fell in the post-competitive moment (shy, restless or nervous and scared). We conclude by the results, the elderly women participants in the choreography demonstrated the predominance and higher levels of positive moods, as compared to negative during their participation in JORI-2012.

Keywords: Mood States. Elderly. Competition. Dance. Physical Education.

REVISÃO DE LITERATURA

Os meios de comunicação, como demonstram recentes pesquisas, têm divulgado que a população idosa vem aumentando e que esse aumento é provocado, dentre outros fatores, pela evolução da medicina, a qual contribuiu para a diminuição da taxa de natalidade e para o aumento da expectativa de vida do ser humano, devido aos diagnósticos, tratamentos e controle de doenças, em praticamente todos os continentes (ALBUQUERQUE e PUGA BARBOSA, 2010; CAVALCANTI, *et al.,* (2011); NINA e ASSUNPÇÃO, 2008; CANCELA, 2008). Esta circunstância faz com que aumente o número de pessoas que chegam à terceira idade.

Por estar em expansão, pela necessidade da presença do movimento e da prática de exercício regular moderado para um envelhecimento saudável, confirmada por Chodzko-Zajko *et al.,* (2009) e Albuquerque e Puga Barbosa (2010), e devido a isso, por se tornar um potencial campo de atuação para os profissionais de Educação Física, a terceira idade precisa ser mais bem compreendida para que intervenções sejam intencionalmente direcionadas e com maior eficiência atinjam as necessidades dos integrantes da mesma.

Na busca desse melhor entendimento, começamos por compreender que o conceito de envelhecimento é definido de acordo com os fatores em foco (ALBUQUERQUE e PUGA BARBOSA, 2010), por exemplo, segundo os fatores biológicos e genéticos, envelhecer é um processo natural e irreversível pelo qual os seres

vivos passam desde seu nascimento, afetando cada um de maneira diferenciada, tendo seu início nas células e chegando até os tecidos e órgãos (CANCELA, 2008). Sendo assim, o envelhecimento, como salientam Da Silva *et al.,* (2011), influi potencialmente no funcionamento do organismo e, com isso, interfere na realização de todas suas atividades motoras e cognitivas.

Se nos orientarmos pelos fatores psicológicos e sociais pode-se verificar que o homem, ao envelhecer, se afasta do convívio com outras pessoas, devido à redução de suas funções sociais. Ainda nos aspectos psicológicos, cabe reforçar que em sua relação com os aspectos biológicos, muitas pessoas não se sentem velhas, apesar do organismo e do corpo já carregarem os sinais do envelhecimento. Nessa circunstância, Albuquerque e Puga Barbosa (2010) afirmam que a influência social, reforçando o paradigma da "eterna juventude", faz com que alguns indivíduos idosos neguem fazer parte deste processo ou grupo.

Segundo Cancela (2008), o envelhecimento ocorre em três diferentes formas, as quais ele chama de "idades" e que podem diferir muito da idade cronológica. São elas: a idade biológica, a psicológica e a social. Cada uma tem suas características e o envelhecimento em cada uma delas pode ocorrer simultaneamente com as demais ou não, sendo esse processo variável em cada indivíduo.

O mesmo autor entende por idade biológica, aquela relacionada ao processo de envelhecimento orgânico, o qual afeta cada órgão de maneira singular, reduzindo sua capacidade de funcionamento, o que consequentemente afeta a auto regulação do organismo. A idade psicológica compreende, dentre outros aspectos, a inteligência, a motivação e a memória, além da capacidade de alterar e adequar os comportamentos frente às mudanças ambientais. Quanto à idade social, a mesma é determinada por aspectos culturais e está relacionada ao desempenho de papéis e hábitos de cada indivíduo em sua relação interpessoal com outros integrantes da sociedade.

Em muitas sociedades ainda há certo preconceito em relação ao indivíduo idoso, principalmente quanto a sua fragilidade e sua limitada capacidade de trabalho. No entanto, apesar dos declínios próprios do processo de envelhecimento, algumas pesquisas têm contribuído para desmistificar tais preconceitos, como afirma Da Silva *et al.,* (2011).

Independentemente da variabilidade do processo de envelhecimento, Cancela (2008) reforça que dentro dele foram observadas uma série de alterações orgânicas, principalmente relacionadas à circulação sanguínea, ao funcionamento dos órgãos, às percepções e sentidos de uma maneira geral, aos aspectos neuro-anatômicos e ao processo cognitivo.

Dentre alterações importantes ocasionadas ao corpo humano pelo envelhecimento e relacionadas à Educação Física, pode-se destacar a diminuição da altura; redução do peso corporal; aumento da concentração de gordura corporal; alterações na visão (prejuízo para a coordenação óculo-manual); diminuição na função cardiorrespiratória e a consequente redução da capacidade aeróbia (SPIRDUSO, 2005). Além destas e, em alguns casos, devido a elas há também a redução gradual da eficácia na execução de habilidades motoras; alterações posturais, principalmente relacionadas à coluna vertebral; diminuição da massa óssea; e a redução de capacidades físicas (força, flexibilidade, resistência, dentre outras) (ALBUQUERQUE e PUGA BARBOSA, 2010).

Tais alterações, como afirmam Da Silva *et al.,* (2011), Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2000) e Prado *et al.,* (2010), praticamente inevitáveis no transcorrer do envelhecimento, podem ter seus efeitos sobre o organismo dos idosos reduzidos mediante a adoção de um estilo de vida mais ativo, que trará mais saúde, melhorias na qualidade e expectativa de vida, além da independência pessoal. No entanto, Chodzko-Zajko *et al.,* (2009) sinalizam para a importância de se atentar às especificidades e limitações que cada indivíduo apresenta.

Dentre as muitas possibilidades de exercícios físicos destinados aos idosos, encontra-se a dança, que na atualidade superou a sua função primitiva como componente principal em celebrações de colheitas, pescas e feitos humanos, para se estabelecer enquanto linguagem e expressão característica do ser humano (CATIB *et al.*, 2008). Por sua relação primitiva com os seres humanos, a dança tem a capacidade de influir sobre os aspectos: individuais, como as sensações de alegria, poder, liberdade, o autoconhecimento, percepção da imagem corporal e a superação de limites; sociais, como no desempenho de papéis, respeito à imagem corporal e à identidade do outro, e a integração; além das já mencionadas linguagem e expressões (TREVISAN, 2010).

Ao abordar os estados de ânimo (EAs) enquanto tema de estudo, deve-se buscar o adequado entendimento de seu significado, o que parece não ser tão simples, por não haver consenso quanto à utilização da expressão "estados de ânimo" (OLIVEIRA, 2002; MORI e DEUTSCH, 2005; CATIB *et al.*, 2008). No entanto, para este estudo os estado de ânimo são considerados enquanto estados afetivos superficiais, ou

menos intensos, que podem ser difusos ou globais, por isso influenciam diversas respostas, e que permitem uma ação autorreguladora.

Segundo Catib *et al.,* (2008) salientam que alguns estudos foram conduzidos com o intuito de verificar a relação entre a dança e os EAs, sendo que muitos demonstraram haver alterações nos estados de ânimo dos participantes que realizam exercícios físicos e, mais especificamente, que ouviram diferentes ritmos de música e foram potencializados naqueles que dançaram, como demonstram os estudos de Gobbi *et al.,* (2007) e Prado *et al.,* (2010).

Com relação aos EAs em idosos, Prado *et al.,* (2010) contribuíram com dados muito específicos ao verificar a influência dos efeitos agudos e crônicos da atividade física sobre os EAs. Neste experimento os autores constataram que o efeito agudo e crônico das atividades físicas realizadas no "playground da longevidade" promovem resultados positivos sobre alguns EAs, além da estabilização dos valores em outros. Ainda com relação a estudos direcionados a esta mesma população, Gobbi *et al.* ,(2007) verificaram que há melhoras nos EAs de idosos logo após participarem, tanto de uma sessão de dança, quanto de uma sessão de treinamento com pesos, a qual demonstrou-se mais eficiente que a primeira.

No entanto, cabe ressaltar que escassas são as pesquisas que investigam a participação de idosos em situações competitivas, tanto em esportes, quanto em quaisquer outras oportunidades. Sobre a competição sabe-se que a mesma apresenta influências, tanto de ordem física, quanto de ordem psíquica, influenciando diretamente aspectos como, a organização e execução dos movimentos, a cognição e os estados emocionais, os quais são abordados por este estudo (WEINBERG e GOULD, 2008). Diante destes fatos e fatores, o objetivo do presente estudo foi verificar as alterações nos estados de ânimo (EAs) de um grupo de idosas participantes da modalidade coreografia nos Jogos Regionais do Idoso (JORI)- 2012.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaram do estudo 13 idosas, com média de idade de 67,54 anos (± 5,47), as quais disputaram os Jogos Regionais do Idoso (JORI) de 2012 realizados em Itatiba/SP entre os dias 11 e 15 de abril, defendendo uma cidade do interior do Estado de São Paulo na modalidade de coreografia.

INSTRUMENTO DE COLETA

A avaliação foi feita através da Lista de Estados de Ânimo - Reduzida e Ilustrada (LEA-Ri) elaborada por Volp em 2000, a qual é constituída por 14 adjetivos: feliz, ativo, calmo leve, agradável, tímido, cheio de energia, triste, espiritual, agitado, pesado, desagradável, com medo e inútil.

A resposta para cada estado de ânimo foi fornecida através de uma escala Likert com quatro opções, as quais correspondiam a muito pouco, pouco, forte e muito forte. Através desta escala as participantes puderam demonstrar quais estados de ânimo estavam presentes e com que intensidade elas os percebiam naquele exato momento.

Segundo Nakamura, Deustch e Kokubun (2008) a LEA-Ri foi elaborada com o intuito de possibilitar a coleta dos estados de ânimo em populações com diferentes faixas etárias e níveis de escolarização, dentre as quais podemos incluir as crianças e os idosos.

PROCEDIMENTOS

O contato com grupo foi feito durante a sua preparação para a participação nos JORI com a intenção de explicar a importância do trabalho e enfatizando o preenchimento da LEA-Ri seria entregue posteriormente. Foi explicada a importância de estar avaliando os estados de ânimo das participantes da coreografia e como esta avaliação poderia auxiliar os profissionais que trabalham com o grupo no melhor controle dos estados de ânimo em situações pré-competitivas, no relacionamento do grupo e no desenvolvimento de metas de trabalho.

A autorização para a coleta dos dados foi concedida pela coordenadora do grupo da terceira idade, que também é a professora e acompanha o grupo nas modalidades, e por todas as participantes na referida pesquisa.

As participantes entenderam com facilidade a forma de preencher a lista e principalmente o motivo de sua aplicação. Além disso, elas demonstraram interesse em saber o resultado final, pois consideraram ser de grande importância o levantamento desses dados para o grupo. A aplicação foi realizada durante a participação das idosas na modalidade de coreografia. Sendo que as listas foram aplicadas em dois momentos, antes da apresentação e após a mesma.

Após a coleta, os EAs foram divididos em positivos e negativos, os quais foram agrupados em dois momentos pré e pós-teste. Valores que variaram entre 1 (um) e 4 (quatro) pontos, foram atribuídos respectivamente a muito pouco, pouco, forte e muito forte. Com base nas indicações feitas pelas participantes em cada um dos estados de ânimo foi calculada a média e o desvio-padrão. Na análise dos dados e discussão dos resultados, houve a comparação entre os valores das médias e desvios-padrão, obtidos em cada um dos estados de ânimo nos momentos pré e pós-competitivo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados analisados podem ser visualizados nos gráficos abaixo, sendo que os mesmos foram divididos em EAs positivos (gráfico 1) e EAs negativos (gráfico 2). Logo abaixo dos gráficos, pode-se observar a relação entre as médias e o desvio-padrão, tanto dos EAs positivos (tabela 1), quanto dos negativos (tabela 2).

Gráfico 1. Média dos níveis de estados de ânimo positivos nos momentos pré e pós-competitivo.

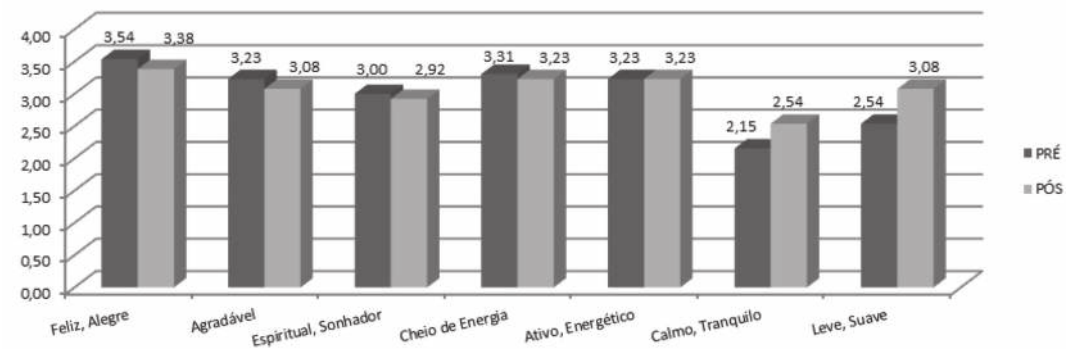


Tabela 1. Relação entre médias e desvio-padrão dos EAs positivos.

Estado de Ânimo	Pré		Pós	
	Média	DP	Média	DP
Feliz, alegre	3,54	0,52	3,38	0,51
Agradável	3,23	0,44	3,08	0,28
Espiritual, sonhador	3,00	0,41	2,92	0,49
Cheio de energia	3,31	0,48	3,23	0,44
Ativo, energético	3,23	0,44	3,23	0,44
Calmo, tranquilo	2,15	0,38	2,54	0,66
Leve, suave	2,54	0,52	3,08	0,28

A primeira constatação a se fazer foi quanto aos resultados apresentados no gráfico 1 que indicam um elevado nível de EAs positivos, pois tendo como nota máxima o nível 4 para cada EA, percebe-se que no relato das participantes todos os EAs positivos encontram-se acima da média, tanto no momento pré, quanto no pós competitivo.

EAs importantes para o envolvimento da pessoa com a prática de exercícios ou atividades físicas e para o desempenho eficiente em uma situação de competição, como o sentir-se feliz, agradável, espiritual, ativo e energético apresentaram uma relativa estabilidade em seus valores, os quais mantiveram-se elevados antes e depois do evento analisado.

Outro fator que certamente contribuiu para a elevação dos EAs positivos, foi o mesmo observado por Cavalcanti *et al.,* (2011) em seu estudo, o clima de amizade e confraternização entre os grupos. Segundo as observações realizadas durante a competição, pode-se observar que havia uma integração muito grande entre as integrantes dentro dos grupos, mas, apesar do clima competitivo, esta integração se espalhava para os demais. Muitas participantes conheciam integrantes de outras equipes, com os quais conversavam e demonstravam estreitos laços de amizade, independentemente do clima competitivo.

Atividades que são consideradas interessantes e prazerosas, segundo Miranda e Souza (2009), estimulam o surgimento dos EAs apresentados no parágrafo anterior. A percepção destes EAs através destas atividades favorece os sentimentos de competência e autodeterminação em seus praticantes, contribuindo também para a manutenção de sua prática devido ao nível de satisfação gerado. A manutenção do hábito de praticar atividade física é um dos itens considerados fundamentais para a melhoria na qualidade de vida na população idosa de forma geral.

A estabilização nos valores dos EAs encontrada em nosso estudo foi também observada por Gobbi *et al.,* (2007) e Prado *et al.,* (2010), os quais observaram tal fenômeno nestes mesmos EAs durante as práticas realizadas em uma sessão de dança, em uma sessão de exercícios com peso e no "playground da longevidade".

No entanto, os EAs calmo ou tranquilo e leve ou suave apresentaram comportamento diferente dos demais adjetivos, pois seus níveis encontravam-se inferiores em comparação aos outros no momento pré e apresentaram considerável aumento em seus valores no momento pós-competitivo. Este fato pode ser explicado pelo término da fase pré-competitiva, a qual, segundo Samulski (2009) e Weinberg e Gould (2008), tem como uma de suas características a elevação dos níveis de ansiedade dos participantes, o qual contribui para elevação das tensões e colaborou para que se sentissem menos tranquilas ou suaves.

A dificuldade em perceber a sensação de estar leve e suave também pode ser um fator que explica o baixo valor da média no momento pré, segundo Catib *et al.,* (2008). Com o término da apresentação, fato que ocorreu no estudo desenvolvido por estes autores, o indivíduo pôde perceber melhor a presença desse EA, vindo a relatar o aumento em seu valor.

O EA leve ou suave também apresentou aumento significativo na análise sobre o efeito agudo da atividade física nos estudos realizados por Prado *et al.,* (2010) e Gobbi *et al.,* (2007). E o EA calmo ou tranquilo foi percebido com maior intensidade, tendo também apresentado melhora, pelos participantes dos estudos realizados por Gobbi *et al.,* (2007) e Chodzko-Zajko *et al.,* (2009).

As variações nos EAs calmo e leve, apesar de serem considerados estados de ânimo positivos, chama a atenção para a importância de uma melhor preparação psicológica das participantes, quando as mesmas forem se envolver em competições. Pois, se elas perceberem que estão mais calmas e leves, antes do evento, provavelmente conseguirão direcionar sua atenção para fatores e situações importantes, além de reduzir as tensões musculares, o que favorecerá a fluidez e o controle dos movimentos (WEINBERG e GOULD, 2008).

Após analisarmos os EAs positivos, passaremos a análise dos EAs negativos e suas variações, segundo a percepção das participantes representadas no gráfico 2 e na tabela 2.

Gráfico 2. Média dos níveis de estados de ânimo negativos nos momentos pré e pós-competitivo.

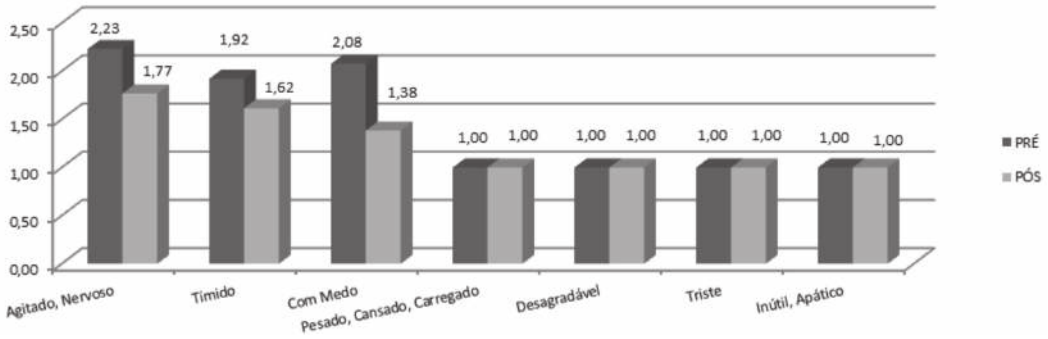


Tabela 2. Relação entre médias e desvio-padrão dos EAs negativos

Estado de Ânimo	Pré		Pós	
	Média	DP	Média	DP
Agitado e nervoso	2,23	0,44	1,77	0,60
Tímido	1,92	0,49	1,62	0,51
Com medo	2,08	0,28	1,38	0,51
Pesado, cansado, carregado	1,00	0,00	1,00	0,00
Desagradável	1,00	0,00	1,00	0,00
Triste	1,00	0,00	1,00	0,00
Inútil, apático	1,00	0,00	1,00	0,00

Com relação aos níveis dos EAs negativos, a primeira constatação a fazer é que 71% deles encontravam-se abaixo da média na fase pré-competitiva; passada a apresentação, 57% apresentou estabilização e 43% redução de seus valores. Este fato sugere como positiva, tanto a relação entre as participantes e a modalidade praticada, quanto os efeitos da competição sobre a sua percepção em relação aos EAs.

A relação positiva entre as participantes e a modalidade praticada pode ser observada, por exemplo pelo baixo nível de EAs como o sentir-se desagradável, apática e inútil, reforçando o fato de que individualmente as idosas percebiam a sua importância dentro da equipe e que a sensação agradável que sua participação gerava. A sensação de utilidade faz com que as idosas deste grupo valorizassem suas ações, fazendo com que a percepção de inutilidade, apresentada por Albuquerque e Puga Barbosa (2010) como uma das características que se desenvolve no indivíduo idoso, fosse minimizada.

Os efeitos da competição sobre os EAs das idosas podem ser observados através da redução de sua percepção quanto a agitação, timidez e medo, estados que apresentaram níveis elevados no período pré, demonstrando relativa redução no pós-competitivo. A redução destes EAs, principalmente do medo, é compreensível devido ao fim da sensação de incerteza gerada pela competição. Tal sensação está atrelada ao aumento da ansiedade, que está representada nesta lista pela agitação. Quanto à timidez, a mesma pode ser explicada pela presença do público, das outras equipes e dos jurados durante a apresentação da coreografia.

Segundo Machado *et al.,* (1997) e Balbino *et al.,* (1997), a audiência tem efeitos muito variados sobre os praticantes de modalidades esportivas. A quantidade de público, a relação existente entre público e participante, o nível de habilidade e experiência do participante e o nível de conhecimento da audiência, são alguns dos fatores que podem interferir no rendimento durante uma competição. Estes fatores podem justificar os níveis mais elevados dos EAs agitado, tímido e com medo percebidos pelas idosas no momento pré-competitivo.

Complementando, a presença do público não somente interfere nos EAs acima citados, mas também afeta a ansiedade das participantes, pois a mesma é influenciada por fatores externos, como a torcida. No caso específico de competições em que juízes observam a apresentação para atribuírem notas, sua influência é ainda maior, pois os mesmos são considerados como influências com maior conhecimento e poder pelos participantes, que, segundo Weinberg e Gould (2008), provocam alterações ainda maiores em seus níveis de ansiedade-estado.

Segundo os mesmos autores existe a possibilidade de minimizar os efeitos dos componentes externos geradores de EAs negativos, fortalecendo alguns componentes internos, como a autoconfiança. Esse fortalecimento pode ocorrer mediante a uma melhor preparação para a competição, através do treinamento mais eficiente da coreografia a ser apresentada e também da familiarização do grupo ao ambiente com a presença de público, ou da torcida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como afirmou Spirduso (2005, p. 315), "qualquer um que já tenha visto a gama de emoções que as pessoas exibem quando participam de competições esportivas com certeza reconhece o poderoso entrelaçamento das atividades físicas e das respostas afetivas". Apesar de não se configurar enquanto esporte, a participação na competição de coreografia nos JORI-2012, certamente trouxe importantes alterações aos EAs das idosas.

Em resposta ao objetivo de nosso estudo que pretendia verificar as alterações nos estados de ânimo (EAs) de um grupo de idosas participantes da modalidade coreografia nos Jogos Regionais do Idoso (JORI)- 2012 identificamos a estabilização nos níveis da maioria dos EAs, tanto positivos, quanto negativos. No entanto, alterações significativas que demonstraram a elevação dos EAs calmo e leve foram observadas, da mesma forma que alterações que sinalizaram a redução de valores em EAs negativos, como agitado, tímido e com medo.

Apesar da observação destas variações responderem aos objetivos do presente estudo, cabe ressaltar que generalizações não são possíveis, pois existe uma constante variação dos EAs quando se compara indivíduos e situações. Por isso, recomenda-se a realização de avaliações nos grupos, em diferentes momentos, para que sirvam de referência para a implementação de alterações das práticas profissionais daqueles que atuam com os mesmos.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, M. C. de; PUGA BARBOSA, R. M. dos S. Caracterização do idoso às perdas nos aspectos biopsicossociais e comportamento motor. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 1, n. 2, 2010. Disponível em: <http://periodicos.ufam.edu.br/index.php/ BIUS/article/download/119/26>. Acesso em: 12/03/2012.

BALBINO, F; MIOTTO, A. M.; SANTOS, R. V. T dos. A agressividade no esporte. In: MACHADO, A. A. (Org.). **Psicologia do Esporte:** Temas Emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997 p. 81-108.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. **Psicologia.com.pt**, 2008. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em: 03/03/2012.

CATIB, N. O. M., SCHWARTZ, G. M.; CHRISTOFOLETTI, D. F. A.; SANTIAGO, D. R. P.; CAPARROZ, G. P. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 41-52, janeiro-março, 2008. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/ article/view/1266>. Acesso em: 03/03/2012.

CAVALCANTI, V.; PUGA BARBOSA, R. M. dos S.; SOUZA, C. dos S.; GÓIS, L. R.; DE LIMA, F. N. Significados da participação em competição de natação por gerontoatletas. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia,** v. 2, n. 1, 12-26, 2011. Disponível em: <http://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/115/22>. Acesso em: 14/03/2012.

CHODZKO-ZAJKO, W.; SCHWINGEL, A.; PARK, C. H. Successful aging: the role of physical activity. **American Journal of Lifestyle Medicine**, Thousand Oak, v. 3, n. 1, p. 20-28, 2009.

DA SILVA, D. M.; DE MESQUITA, D. S.; DE SOUZA, M. O.; SALLES, P. G. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. **Revista UNIABEU**, Rio de Janeiro, v.4, n.7, março-agosto, 2011. p.64-73. Disponível em: <http://www.uniabeu.edu.br/publica/index.php/ RU/article/view/182>. Acesso em: 12/03/2012.

GOBBI, S.; RIBEIRO C. P.; OLIVEIRA, S. R. G. de; QUADROS JUNIOR, A. C. de. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, V. 18, N. 2, p. 161-168, ago/dez 2007. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/ RevEducFis/article/view/3272/2338>. Acesso em: 12/03/2012.

MACHADO, A. A.; MIOTTO, A. M.; PRESOTO, D.; SANTOS, R. V. T. dos. O momento esportivo e uma forte influência externa: a torcida. In: Buriti, M. de A. (Org.) **Psicologia do Esporte - Coleção Psicotemas.** Campinas: Alínea, 1997 p. 113–122.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, n. 5, v. 2, 60-76, 2000. Disponível em: <http://www.sbafs.org.br/_artigos/249.pdf>. Acesso em: 14/03/2012.

MIRANDA, M. L. de J.; SOUZA, M. R. de. Efeitos da atividade física aeróbia com música sobre estados subjetivos de idosos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 30, n. 2, p. 151-167, 2009. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/442>. Acesso em: 13/03/2012.

MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música. **Motriz**: Revista da Educação Física, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 161-166, set./dez. 2005. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n3/09PMPa.pdf>. Acesso em: 12/03/2012.

NAKAMURA, P. M.; DEUSTCH, S. ; KOKUBUN, E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.** 2008, vol.22, n.4, p. 247-255. Disponível em: <http://www.revistasusp.sibi.usp.br/ pdf/rbefe/v22n4/v22n4a01.pdf>. Acesso em: 12/03/2012

NINA, A. C. ; ASSUNPÇÃO, L. O. T. Idoso e esporte. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 2, n. 3, setembro-dezembro, 2008. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/ 1147/951>. Acesso em: 12/03/2012.

OLIVEIRA, S. G. **Atividade física acompanhada de música.** Rio Claro, 2002. 166f.. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. 2002

PRADO, A. K. G.; SCHWARTZ, G. M.; TANAKA, K.; DOLL, M. S.; GONÇALVES, R.; GOBBI, S. Efeito agudo e crônico de um programa de atividades físicas realizado no "playground da longevidade" nos estados de ânimo de idosos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 517-526, 2010. Disponível em: <http://eduemojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/7729>. Acesso em: 12/03/2012.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento.** Tradução: Paula Bernardi. Barueri: Manole, 2005.

TREVISAN, P. R. T. da C. **A expressão da criatividade na dança.** Rio Claro, 2010. 182f.. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. 2010

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

[1] Faculdades Integradas Claretianas de Rio Claro/SP

[2] LEPESPE – Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – UNESP/IB – Rio Claro – São Paulo.

Av. 24 A, 1515
Bela Vista
Rio Claro/SP
13506-900