

Artigo Original

Estados emocionais de idosos nas danças circulares

Norma Ornelas Montebugnoli Catib¹
Gisele Maria Schwartz²
Danielle Ferreira Auriemo Christofolletti³
Danilo Roberto Pereira Santiago⁴
Graziela Pascom Caparroz⁵

¹Fira - Faculdades Integradas Regionais de Avaré/Educação Física, SP, Brasil

^{2 3 4}Laboratório de Estudos do Lazer - DEF/IB/UNESP – Rio Claro, SP, Brasil

⁵Centro Universitário de Jales, UNIJALES, SP, Brasil

Resumo: Este estudo, de natureza qualitativa, investigou os estados emocionais percebidos por idosos antes e após dois meses de vivência das Danças Circulares. Esta pesquisa exploratória, utilizou como instrumento a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada, a uma amostra intencional de 28 idosos, de ambos os sexos, freqüentadores do grupo da Terceira Idade da Faculdade Aberta de Avaré, SP. Os dados coletados foram analisados descritivamente, por intermédio da Técnica de Análise de Conteúdo Temático, revelando uma incidência significativa de respostas favoráveis aos sentimentos tidos como positivos, assim como, a diminuição da incidência de respostas dos sentimentos negativos, após a prática de danças circulares. Tendo em vista os resultados positivos apontados, tornam-se prementes outras reflexões acerca das ressonâncias dessa prática, aprimorando, assim, os aspectos relacionados ao bem-estar funcional e outros primordiais na vida do idoso.

Palavras-chave: Estados Emocionais. Idosos. Danças Circulares.

Elderly emotional states in circle dances

Abstract: This research investigated elderly emotional states before and after a two-month experience with Circle Dances. A List of Mood States, reduced and illustrated, was used as an instrument to carry out this exploratory research which was applied to an intentional sample of 28 male and female up to 60 years old regularly members of FATI - Faculdade Aberta da Terceira Idade at Avare, São Paulo state. Collected data were descriptively analyzed through Thematic Content Analysis technique, evidencing a significant incidence of favorable answers to feelings classified as positive, and a decrease in the incidence of answers to negative feelings after experiencing Circle Dances. According to the positive results which were achieved, reflection on the resonance of this practice is urgent to improve the aspects related to functional well being and other ones which are a top priority in elderly life.

Key words: Emotional States. Elderly. Circle Dances.

Introdução

Desde os primórdios da civilização, a dança vai se construindo nas celebrações da colheita, da vida e da morte, nas manifestações da espiritualidade, na incorporação dos deuses e na tradução mais rica da cultura dos povos. Assim, dramatizando as emoções, pensamentos e significações em movimento, esta arte, através dos tempos, vai superando o patamar das celebrações, para alçar vôo no universo das linguagens e da expressividade (LOBO; NAVAS, 2003).

A esse respeito, Nanni (2003, p.7) ressalta que:

[...] as danças, em todas as épocas da história e ou espaço geográfico, para todos os povos é representação de suas manifestações, de seus estados de espírito, permeios de emoções, de expressão e comunicação do ser e de suas características culturais.

Entre os diversos tipos de dança, este estudo focaliza as danças circulares, as quais podem representar um espaço importante para manifestações dos estados emocionais, aspectos de atenção desta pesquisa, especialmente, por suas características, capazes de instigar os encontros com o eu interior e com o outro.

É interessante notar que as danças circulares tiveram sua grande repercussão a partir da Comunidade de Findhorn, situada ao norte da Escócia. O coreógrafo e bailarino alemão Bernhard Wosien, ao freqüentar as danças folclóricas dos povos, percebeu ali sua grande inspiração, iniciando, assim, a pesquisa acerca das danças de roda. Com o passar do tempo elaborou uma coletânea dessas danças, para que pudessem ser disseminadas pelo mundo (WOSIEN, 2000).

As Danças Circulares podem sugerir um convite ao participante para realizar uma reflexão interior, bem como, dar maior atenção aos demais participantes, haja visto que, em sua grande maioria, a disposição dos participantes é feita em um círculo, no qual sempre existirão pessoas em torno

Segundo Francês e Jefferies (2004), a energia gerada ao dançar de mãos dadas no círculo, pode ser considerada muito forte. Há algumas possibilidades de os participantes ficarem estimulados emocionalmente, podendo provocar lágrimas, fazendo, inclusive, com que algumas emoções que estavam escondidas venham a aflorar.

Partindo deste pressuposto, essas danças podem favorecer a transformação de movimentos padronizados do ser humano, para movimentos mais expressivos, levando a descobertas a respeito do que é essencial para si próprio e das ressonâncias emocionais advindas dessas experimentações corporais.

Muitas vezes, o indivíduo que dança traz consigo, ao iniciar a dança, sentimentos de tristeza e depressão, advindos de situações do cotidiano e por circunstâncias da vida. A partir do momento que o indivíduo passa a envolver-se com a presença da música e da troca de olhares acolhedores, seu corpo poderá movimentar-se com maior fluidez.

Conforme evidencia Ramos (2002), ao sentir a melodia, o indivíduo, aos poucos, é conduzido a focar sua atenção numa vivência agradável. Sem perceber, altera seu pensamento e sua energia e começa a se direcionar de modo novo, promovendo emoções positivas e também uma melhoria na disposição física, de acordo com Almeida (2005).

Com relação à motivação e à satisfação provenientes das Danças Circulares, pode-se notar ainda, segundo Ramos (2002), que as

mesmas trazem em sua essência um grande teor afetivo, podendo propiciar maior comunhão entre as pessoas e colaborando sensivelmente para mudanças significativas dos indivíduos praticantes, inclusive, no próprio modo destes encararem a vida e os relacionamentos interpessoais.

Estas emoções podem ser potencialmente expressas no momento em que todos os participantes encontram-se na roda, em que a posição das mãos e a forma como as mesmas se unem resultam em um simbolismo próprio. De acordo com Wosien (2000), Almeida (2005) e Ostetto (2006), a força do círculo, representando simbolicamente a totalidade e a eternidade, pode reforçar a integração entre todos os participantes desta vivência, pela carga emocional envolvida.

Para efeito de exemplificação e elucidação, a concepção neurofisiológica das emoções, sugerida por Marino (1975), propõe quatro elementos essenciais na constituição das emoções, que são eles:

- conhecimento - referente às experiências vividas anteriormente;
- excitação quando os processos psíquicos são excessivamente vivos durante uma emoção;
- experiência - refere-se à ambivalência das emoções, as quais, tanto podem ser positivas quanto negativas, ou seja, o indivíduo pode sentir prazer ou desprazer quando emocionado, ou uma emoção pode ser agradável ou desagradável, tendo como exemplo a raiva, alegria, segurança, medo, agitação, tranqüilidade, dentre outras;
- expressão - são manifestações que podem ser percebidas externamente por intermédio de atividades somáticas e autônomas, a exemplo das mudanças na região facial, enrijecimento dos músculos, do sorriso, das lágrimas, do tom de voz, da vermelhidão do rosto, da palidez, do susto e outras alterações posturais ou por alterações viscerais, vasculares, de temperatura mediada pelo sistema nervoso autônomo interno do organismo.

Conforme Caparroz (2008), isso sugere que, aprender a identificar as próprias emoções e a de outros indivíduos pode ser fator importante, capaz de influenciar condutas, por representar uma maneira de se conhecer a si mesmo e ao outro. Quando se identifica o que se sente, pode-se perceber mais facilmente os sentimentos dos outros e, com isto, poder-se trabalhar no sentido de aumentar a tolerância, facilitar a comunicação e evitar possíveis desentendimentos.

A sensibilidade que perpassa esses momentos pode induzir à quebra de padrões expressivos, os quais, o indivíduo não está habituado a expressar como algo natural, devido a uma couraça imposta por ditames sociais e culturais, mobilizando, dessa forma, aspectos naturais, inerentes à existência humana, por representar uma experiência significativa ao enredo psicológico pessoal dos praticantes, conforme salienta Schwartz (2000).

Não é comum ter-se o hábito de se analisar as emoções e, especialmente no contexto da atividade física, aqui representada pelas Danças Circulares, este parece ainda um aspecto a ser redimensionado, pela importância que começa a ter esta relação dos estados emocionais com o movimento, já detectado em alguns estudos como os de Deutsch (1997), Schwartz (2000), Machado (2006), entre outros.

Este simples ato de dar as mãos, segundo Sampaio (2002), pode ser entendido como um ensinamento, visto que será necessário receber e ofertar a sua mão ao próximo, que culminará em proporcionar momentos de comunhão, de partilha, de exaltação, de quietude e de companheirismo. Sendo assim, a roda ensina a prestar atenção no ritmo do grupo todo (pode ser considerado como um aspecto social), o ritmo da música (a vida) e o próprio ritmo interno (o individual), salientando diversos estados subjetivos presentes neste contexto.

Ainda que complexos, os estados subjetivos e sua relação com os movimentos já são evidenciados em algumas áreas do conhecimento, em estudos de pesquisadores como Deutsch (1997), Volp (1997), Hejmadi (2000), Justino (2002), Nanni (2002), os quais buscam compreender essas relações destes elementos com nas vivências de diversas atividades físicas, especialmente na área de Motricidade Humana e, particularmente, na dança.

Entretanto, inúmeros entraves são evidenciados nos estudos desses pesquisadores, os quais ainda se vêem diante da falta de consenso, até mesmo, no que concerne aos termos utilizados. Os teóricos na literatura especializada sobre estados emocionais não parecem entrar em consenso na utilização do termo estados de ânimo, ou de aceitá-lo como a única possibilidade de referência aos aspectos subjetivos, assim utilizam-se de outros termos,

como por exemplo: afeto, sentimento, humor, ou emoção, para discriminar tais fenômenos subjetivos.

Contudo, alguns autores como Volp (1997) e Deutsch (1997), dedicam-se a preservar um significado distinto para este termo estados de ânimo. Deutsch (1997) salienta que existe uma diferença qualitativa entre estados de ânimo e emoções, sem esquecer que estes são pouco específicos e superficiais. Esta autora refere-se aos estados de ânimo como sendo estados de sentimentos que podem ser difusos ou globais, permitindo, assim, se ter uma ação auto-reguladora.

Corroborando esta idéia, Morris e Schnurr (1989) evidenciam que os estados de ânimo são considerados como estados afetivos, podendo influenciar diversas respostas e, quando comparados à emoção, são vistos como estados afetivos menos intensos, podendo surgir envolvidos com os processos auto-regulatórios.

Para Volp (1997), o conceito de estado de ânimo aparece com uma estreita ligação com o conceito de interações, provenientes das peculiaridades da personalidade, sendo que estas podem sofrer influências de vários fatores, propiciando ao indivíduo maior elevação da auto-estima, da auto-compreensão e do auto-equilíbrio, além de aprimorar o relacionamento interpessoal.

Ainda que não haja consenso sobre o melhor termo, esses aspectos subjetivos sofrem interferência com a prática de atividades físicas. Para salientar ainda mais a interveniência das atividades ou experimentações corporais nos estados emocionais, os estudos de Koslowsky (2004) e Marques (2005) reafirmam melhorias significativas na auto-estima e na autoconfiança dos indivíduos, acompanhadas de maior capacidade de relaxamento e sono de melhor qualidade, fatores cruciais no gerenciamento do estresse diário.

Para esses autores, os adeptos de práticas corporais apresentam menor constância nas mudanças de humor, menos ansiedade e depressão, sentindo-se, inclusive, mais jovens e dispostos, o que tem ressonâncias nos diversos aspectos que formam a noção de qualidade de vida.

De acordo com Almeida (2005), novos conceitos a respeito da imagem corporal,

religiosidade e qualidade de vida poderão alterar significativamente o estado geral do indivíduo.

Diversas abordagens tentam dar conta desses aspectos envolvendo os estados subjetivos, presentes em todas as etapas do desenvolvimento e considerados bastante complexos em sua compreensão, sendo que sua forma de manifestação se intensifica em sua complexidade, especialmente nessa associação com o movimento humano.

Acerca dessa relação direta entre estados subjetivos e movimentos, Deutsch (1997) desenvolveu um estudo referente às alterações nos estados de ânimo de pessoas que dançaram e ouviram diferentes ritmos musicais. Com base nos resultados de seu estudo, a autora concluiu que a música, efetivamente, altera os estados de ânimo e, quando acompanhada da dança, potencializa essas alterações.

Ainda que na literatura sejam encontrados alguns trabalhos evidenciando esta relação dos estados subjetivos com o movimento, bem pouco se tem explorado desta temática quando se focalizam as danças circulares e a população idosa. Todos os aspectos subjetivos presentes no enredo psicológico do indivíduo nesta etapa do desenvolvimento humano apresentam-se bastante embotados, conforme salientam Gaspari e Schwartz (2005), tendo em vista a falta de oportunidades de expressão vinculadas à dificuldade nos processos de resignificação emocional em todos os âmbitos, inclusive no que tange ao contexto do lazer.

As vivências mais significativas, nesta fase, não são muito exploradas, em função de diversos fatores, inclusive associados ao preconceito. Portanto, refletir como as ressonâncias emocionais de determinadas práticas, no caso deste estudo das danças circulares, podem se processar na vida do idoso, tornou-se o principal motivo desta pesquisa, no sentido de investigar os estados de ânimo percebidos pelos idosos antes e após a vivência das Danças Circulares.

Embora as Danças Circulares estejam ganhando adeptos, tanto na área da Educação Física escolar, onde podem se encontrar inseridas didaticamente como proposta pedagógica, como também, na área da Psicologia, como um processo de desenvolvimento que pode até ter resultados terapêuticos, de acordo com Almeida (2005), a busca na literatura especializada deixou evidente

que, atualmente, existe pouco referencial teórico acerca desses assuntos referentes à preocupação com a população idosa, no sentido de conduzi-la a uma intervenção positiva diante de seus padrões subjetivos, motivando, assim, essa pesquisa.

Metodologia

O presente estudo é de natureza qualitativa, por entender que este método permite analisar, descrever, compreender e classificar qualquer tipo de processo vivenciado por diferentes grupos sociais (RICHARDSON, 1999).

Negrine (2004) também ressalta a importância deste tipo de pesquisa, evidenciando que ela propicia melhor percepção das descrições, análise e interpretação das informações a serem coletadas durante o processo de investigação.

A pesquisa constou de duas etapas, em que, primeiramente, se realizou uma revisão bibliográfica acerca do tema e, na seqüência, foi desenvolvida uma pesquisa exploratória.

A amostra intencional participante do estudo foi composta por 28 sujeitos idosos, de ambos os sexos, acima de 60 anos (03 homens e 25 mulheres), participantes da FATI - Faculdade Aberta da Terceira Idade, de Avaré, São Paulo, durante um período de dois meses, com vivências semanais de 01h, sendo que, dentre os 28 sujeitos, somente 40% participam de outras atividades físicas regularmente e os demais vivenciam exclusivamente as Danças Circulares.

Instrumento

Para a fase da pesquisa exploratória do estudo utilizou-se como instrumento a Lista de Estado de Ânimo – Reduzida e ilustrada (LEARI), proposta por Volp (2000), por entender que esta facilita a compreensão dos participantes, visto que, junto aos termos descritivos dos estados de ânimo existem desenhos, os quais os exemplificam e os ilustram.

Os dados provenientes da aplicação do instrumento proposto foram analisados descritivamente e coletados antes e após a última vivência das danças circulares, concluídos ao final do período de dois meses. A análise foi baseada na Técnica de Análise de Conteúdo Temático, a qual, segundo Richardson (1999) e Bardin (2004), representa um instrumento metodológico para selecionar os temas ou

palavras, que sejam mais interessantes e pertinentes ao estudo.

Análise e Discussão dos Dados

Os dados foram coletados antes e após a vivência, sendo transformados em valores representados no Gráfico 1 (pré-teste) e Gráfico 2 (pós-teste), para melhor visualização.

Gráfico 1. Pré-teste

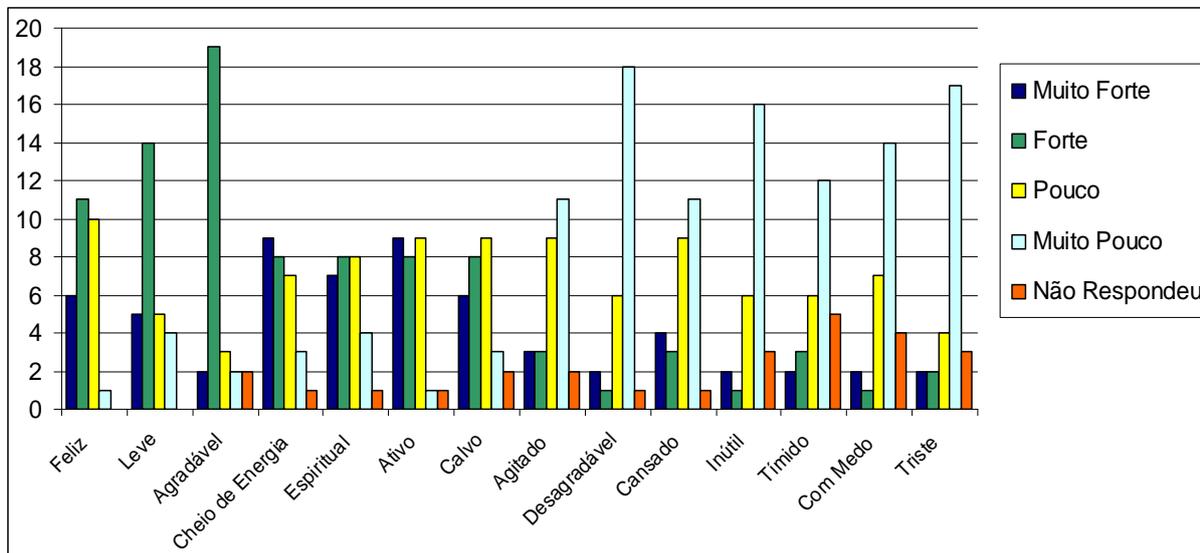
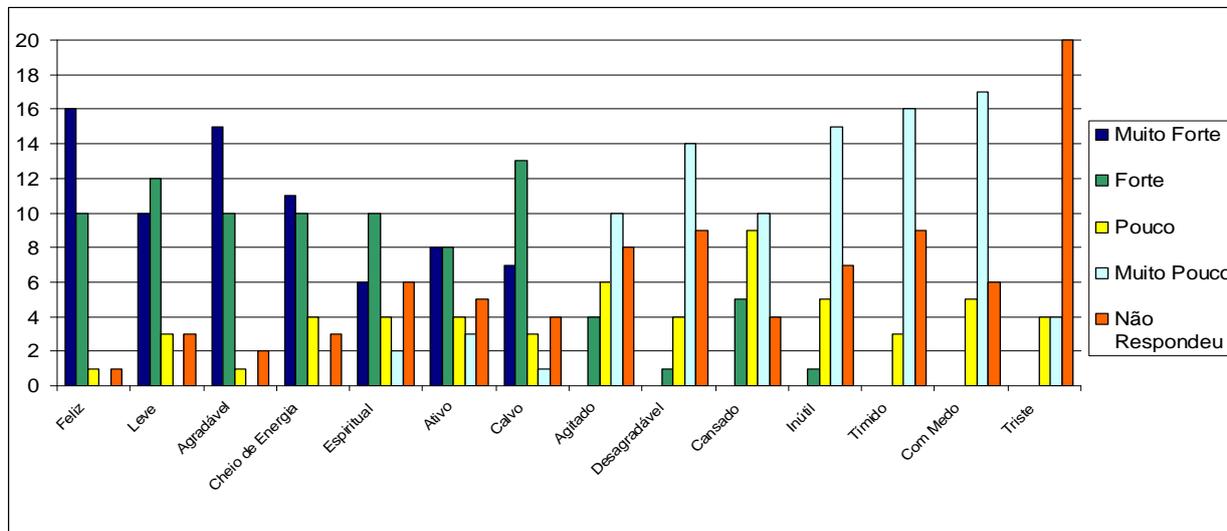


Gráfico 2. Pós Teste



Com a aplicação da LEA-RI, foi possível diferenciar os estados de ânimo dos participantes das danças circulares antes e depois da prática, ao final do período de dois meses, e para este estudo, os estados de ânimo foram divididos em dois blocos, o primeiro visto como estados de ânimo positivos e o outro como negativos.

Para esta pesquisa, os estados de ânimo considerados positivos foram: feliz, leve, agradável, cheio de energia, espiritual, ativo e

calvo. No que tange aos estados de ânimo considerados negativos tem-se: agitado, desagradável, cansado, inútil, tímido, com medo e triste.

Em relação ao sentimento "feliz", pode-se notar uma alteração significativa ao se comparar pré e pós testes, em que, as intensidades *muito forte* e *forte* foram aumentadas, enquanto a intensidade *pouco* diminuiu, e *muito pouco* não foi apontada.

Esse dado corrobora o estudo de Tian et al. (2001), no qual consta a possibilidade de vivência de prazer, felicidade e alegria, que podem ser percebidas no indivíduo participante de atividades desta natureza, evidenciado por meio de expressões faciais, e das reações controladas pelo próprio corpo, durante a prática das danças circulares.

Para Damásio (2000), as emoções mais fortes dão lugar a outras mais suaves e dá-se início ao decréscimo da tensão, durante a qual o sujeito procura perceber melhor o que se passou, ou seja, que tipo de emoção se instalou e identificá-la, ocorrendo aí, uma tomada de consciência das emoções, que, por sua vez, dará lugar aos sentimentos e suas diversas formas expressivas.

Houve um aumento da intensidade *muito forte* e de *não respondentes* no sentimento “leve”, enquanto houve diminuição das intensidades *forte* e *pouco*, além da exclusão da intensidade *muito pouco*.

O fato referente ao significativo aumento das intensidades *muito forte* nesse sentimento pode ser decorrente de que muitas pessoas pudessem ter alguma dúvida quanto à presença desse sentimento, o que foi alterado em função da participação nesse tipo de atividade.

Sendo assim, a dança circular parece ser um elemento interessante como atividade motora que pode auxiliar o participante em seu desenvolvimento integral, como também, torna-se um instrumento riquíssimo associado a diferentes experiências, de acordo com Tolocka (2006), no sentido de promover alterações subjetivas positivas.

No sentimento “agradável” notou-se um aumento substancial na intensidade *muito forte*, já nas outras intensidades, *forte* e *pouco*, houve diminuição e exclusão das intensidades *muito pouco* e a manutenção do número de *não respondentes*.

A vivência mostrou-se motivadora de sentimentos agradáveis, podendo ser parcialmente explicado devido à importância de desenvolvimento de relações cooperativas, representadas de maneira simples e direta por meio da roda de dança, alavancando o processo de interação grupal, segundo Sampaio (2002).

Quanto ao sentimento “cheio de energia” a intensidade *muito forte* obteve ligeiro acréscimo, com o aumento da intensidade *forte* e diminuição

das intensidades *pouco* e exclusão da intensidade *muito pouco* e aumento do número de *não respondentes*.

A complexidade para se entender o sentimento “cheio de energia”, em função de este envolver vários aspectos, desde os fisiológicos aos emocionais, como também os fatores psicológicos e sociais, pode ter sido a causa deste resultado.

Stella et al. (2002) pesquisaram sobre a utilização de exercícios físicos no tratamento da depressão em idosos, em que citam Cooper (1982), para o qual, mais especificamente, a atividade física aeróbia, realizada com intensidade moderada e longa duração (a partir de 30 minutos), propiciam alívio do estresse ou tensão devido ao aumento da taxa de um conjunto de hormônios denominados endorfinas.

Essas endorfinas são substâncias elaboradas pelo próprio Sistema Nervoso Central e agem aliviando o impacto estressor do ambiente e, devido a isso, as endorfinas podem prevenir ou reduzir transtornos depressivos, de acordo com este e outros estudos, sugerindo que, no caso das vivências com as danças circulares, isso possa ocorrer também, deixando os participantes de tal modo envolvidos, que possam ter associado este sentimento ao item “cheio de energia”, constante do instrumento utilizado.

No que concerne ao sentimento “espiritual”, houve ligeiro aumento, porém não significativo da intensidade *muito forte*, com diminuição das outras intensidades. Entretanto, houve significativo aumento de *não respondentes*.

À medida que a compreensão do termo se torna mais complexa pode-se verificar a dificuldade em precisar uma resposta, por entender que a espiritualidade pode ser tomada como um aspecto que consiste no estado elevado, tanto psíquico, quanto comportamental, atribuídos ao impulso vindo de um ser divino, ou Superior, conforme explicita Abbagnano (2000).

Sendo assim, o conceito de “espiritualidade”, do divino, e de Deus, pode vir a ser concebido no momento que se ultrapassa a própria experiência física, associação que pode ter ocorrido a alguns participantes, durante a vivência das danças circulares, tendo em vista todo seu arcabouço de suscitação do imaginário (ALMEIDA, 2007).

No que tange ao sentimento “ativo”, a intensidade *muito forte* diminuiu; a intensidade

forte se manteve, enquanto as outras intensidades aumentaram, assim como, o número de *não respondentes*.

O termo “ativo” pode receber muitas conotações, podendo ser associado à questão da hiperatividade, ou à possibilidade de se sentir com nível de estresse elevado, ou ainda, à prontidão para participação em determinada atividade. Isto pode explicar o fato de as pessoas não terem apontado elevação na intensidade *muito forte*, uma vez que, a diminuição desta intensidade pode ser decorrente da associação do termo “ativo” com esses aspectos anteriormente mencionados, o que daria uma conotação mais negativa acerca desse tema.

Pode-se evidenciar como característica de uma pessoa ativa o conjunto de hábitos saudáveis com estreita ligação quanto ao seu estilo de vida pessoal. Assim, a prática regular de exercícios físicos, o lazer ativo, a prática da dança circular, ou mesmo uma alimentação adequada, podem favorecer ao indivíduo aspectos positivos relacionados diretamente com a atividade em si e, indiretamente com os níveis de qualidade de vida (NAHAS, 2003).

A expectativa acerca da dança pode também ter sido responsável por este nível de respostas, já que quando se pensa nessa atividade, automaticamente se evocam imagens de movimentação complexa, seqüências coreográficas a serem memorizadas e alto teor de complexidade técnica, aspectos que não ocorrem no contexto das danças circulares.

As danças circulares por suas características, podem permitir que os passos vivenciados sejam executados de diferentes formas, com coreografias mais ou menos elaboradas. De modo geral, pode-se ressaltar que essas danças não visam à técnica em si, mas sim, ao sentimento de cooperação e partilha, no momento em que todos interagem numa única roda, acolhendo e sendo acolhido pelos participantes (WOSIEN, 2000).

No sentimento “calmo” houve pouco aumento da intensidade *muito forte*, já na intensidade *forte* percebeu-se um aumento significativo, com diminuição nas outras intensidades e aumento do número de *não respondentes*.

A característica de introspecção fortemente presente na prática das danças circulares pode

ser o fator preponderante para o aumento da intensidade *forte* nesse quesito.

A sensação de calma e passividade pode ser decorrente desse fator de introspecção, uma vez que, as danças circulares contam com vasto repertório de coreografias com movimentos mais simples e suaves, denominadas como danças introspectivas ou meditativas, conhecidas também, por lunares que favorecem a vivência desse estado emocional (WOSIEN, 2000).

Com o sentimento “agitado” houve uma inversão apontada pela exclusão da intensidade *muito forte* e aumento significativo de todas as outras intensidades. Isto corrobora as afirmações de Tavares (2006), ao evidenciar que a dança circular é capaz de diminuir a agitação, favorecendo ao indivíduo a expressão mais espontânea de seus movimentos, como também, amplia a possibilidade deste se conectar com seus desejos e seus prazeres mais intensos, percebendo seus próprios limites.

No que diz respeito ao sentimento “desagradável”, este também apresentou inversão nas intensidades, em que houve exclusão de *muito forte*, manutenção de *forte* e aumento significativo das outras intensidades, apontando para o papel favorável das danças circulares neste quesito.

As danças circulares podem propiciar aos participantes da roda, a possibilidade de expandir seus sentimentos e suas emoções por meio das vivências, expressando com naturalidade seus gestos corporais de forma agradável e prazerosa, o que pode explicar o resultado obtido (WOSIEN, 2000).

Os sentimentos “pesados”, “inútil”, “tímido”, “com medo” e “triste”, mantiveram um padrão semelhante, evidenciando inversão nas intensidades, com exclusão de *muito forte*, manutenção de *forte* e aumento significativo das outras intensidades.

Todos esses sentimentos são associados a aspectos negativos, o que explica a inversão das intensidades apontadas, comprovando, dessa forma, que as emoções podem provocar comportamentos considerados diferenciados quando manifestadas de forma estereotipada, ou seja, de natureza reflexa involuntária, porém, ao envolverem ações voluntárias, nota-se, no caso das danças circulares, que houve um padrão positivo comum (WEITEN, 2002).

Assim, segundo Witig (1981), os sentimentos positivos podem estar atrelados ao estilo de movimento praticado e, no caso dos integrantes da pesquisa, esses estados subjetivos positivos puderam ser identificados por meio de gestos, expressões faciais e corporais, entre outras emoções manifestadas, e forma transportados para o instrumento, ficando patente na percepção dos participantes.

Ao se fazer uma média entre as respostas obtidas com relação à **intensidade dos sentimentos**, evidenciou-se que, no pré-teste (Gráfico 1) **o muito forte** alcançou um patamar de 6,28 pontos, enquanto no pós-teste (Gráfico 2) houve um aumento do mesmo para 10,42 pontos.

Ao se comparar com os estados de ânimo negativos, nota-se que, no nível de **intensidade muito forte**, aparecem 2,42 das respostas na fase pré-teste (Gráfico 1), contra 0 (zero) na fase pós-teste (Gráfico 2).

No que tange aos estados de ânimo positivos, **com a intensidade forte**, verificou-se, no pré-teste (Gráfico 1), que estes somaram 10,85 e, no pós-teste (Gráfico 2), o valor chegou a 10,42 pontos, ficando, então, muito próximos, evidenciando-se uma equiparação. Ao serem considerados os estados de ânimo negativos, notou-se a mesma diferença, sendo 1,85 na fase pré-teste e 1,57 na fase pós-teste.

Esse aumento com relação às respostas positivas na intensidade *muito forte* pode ser compreendido com base no grande envolvimento que os participantes tiveram com a dança, devido à oportunidade de contato com movimentos mais originais e criativos, diferentes daqueles rotineiros, traduzidos como forma de expressão, a qual possibilita ao indivíduo conectar-se consigo mesmo, com o outro e com o meio, além da busca pelo auto-equilíbrio diante da vida. Nestas experiências relativas à dança é possível entrar em contato com emoções muitas vezes despercebidas em outras atividades do cotidiano, conforme salienta Almeida (2007).

Esta mesma autora ainda ressalta que o movimento criativo e as danças circulares fazem com que o indivíduo atente para uma realidade que vai além de si e desenvolve talentos e potencialidades, os quais, muitas vezes, estão adormecidos, adquirindo uma confiança sobre o poder de transcendência. Este termo transcendência pode, também, sugerir alteridade, pois a própria existência só é possível a partir de

um “outro” e do reconhecimento pelo “eu”, cuja questão é fundamental para a compreensão dos processos de aquisição do conhecimento, especialmente por deixar fluir os estados de ânimo, vistos, aqui, como positivos, em que o indivíduo estará mais ou menos disposto a adquirir conhecimento do outro, em razão do grau de confiança que este mereça, e então, a partir desse ponto, internalizar verdadeiramente e significativamente essa vivência.

Garrido (2000) salienta que os estados de ânimo têm uma duração prolongada, mais lenta, podendo surtir efeito de forma gradual e muito menos diferenciada que a emoção. Eles podem derivar de eventos medianamente agradáveis ou desagradáveis e produzir na pessoa um estado generalizado de sentimento positivo ou negativo, aspectos que corroboram os resultados do estudo.

Com relação à resposta *pouco*, no pré-teste (Gráfico 1) obteve-se 7,28 pontos contra 2,85 para o pós-teste (Gráfico 2), para os estados de ânimo positivos, contra 6,71 na fase pré-teste e 5,14 na fase pós-teste, com uma pequena baixa para os estados de ânimo negativos.

Nos estados de ânimo positivos, verificou-se que a intensidade *muito pouco* do pré-teste (Gráfico 1) atingiu 2,57 pontos e, no pós-teste (Gráfico 2), 0,85 pontos. Nos estados de ânimo negativos ocorreu um aumento significativo do valor, obtendo-se, na fase de pré-teste, um índice de 14,14 e, na fase pós-teste, uma pequena queda para 12,28.

Estes dados sustentam a hipótese de que o indivíduo, ao iniciar as danças circulares, passa a ter mais leveza, se envolve com os movimentos sutis e deixa as preocupações distantes daquele momento prazeroso, projetando a possibilidade de vivência rara, com seu interior, como ressalta Schwartz (1999, p. 170) ao afirmar que a “[...] arte, além de proporcionar o resgate dos componentes do autoconceito, faz com que o indivíduo tenha um encontro consigo próprio”. A arte, para esta autora, se apresenta como uma das formas mais intensas de se canalizar sentimentos e emoções descontrolados, favorecendo a melhoria na comunicação não-verbal e na expressividade corporal.

Tresca e De Rose Júnior (2000) em seus estudos, afirmam que a dança representa uma estratégia apta a potencializar adequadamente o prazer e os estados de ânimo. Assim, partindo

deste pressuposto, pode-se inferir que as variações obtidas nos estados de ânimo positivos são decorrências do envolvimento dos participantes com a música e com este tipo de dança.

Também houve participantes que não responderam às perguntas referentes aos estados de ânimo positivos da fase pré-teste (uma média de 1 ponto - Gráfico 1) e pós-teste (somando-se 3,42 - Gráfico 2). O mesmo ocorreu com os estados de ânimo negativos, sendo importante salientar que o número de participantes que optaram por não responder aumentou, tanto na fase do pré-teste (2,71), como na fase do pós-teste (9).

Considerações Finais

Com base nos resultados apontados, pode-se concluir que a prática de uma atividade física, aqui neste estudo representada pelas danças circulares, contribuiu efetivamente para a melhoria dos estados de ânimo positivos dos sujeitos participantes, o que pode estimular outros sentimentos como auto-estima e autoconfiança, extremamente importantes para promover a adesão a essa atividade.

Os estados de ânimo dos indivíduos participantes da pesquisa sofreram alteração, no decorrer da vivência das danças circulares. Estas alterações positivas podem estar relacionadas, especialmente, ao modo de agir e de pensar, à integração e ao convívio grupal, despertando a criatividade, levando-os a assumirem novos valores referentes ao aspecto de conseguirem conquistar sua própria autonomia diante da vida, além de intensificarem as perspectivas de difusão dos ensinamentos aprendidos.

Estes dados corroboram a literatura especializada sobre arte e dança, tendo em vista que este aspecto relacionado com a melhoria dos estados de ânimo decorrentes da participação em atividades de dança também foi evidenciado em estudos anteriores, como os de Andrade et al. (1999), com outras modalidades e com outra população, entre outros já anteriormente citados.

As ressonâncias de vivências com as danças circulares são, então, bastante positivas no contexto da subjetividade, especialmente para a população idosa, tendo em vista suas características, colocando-as merecedoras de atenção em novos estudos, uma vez que a

durabilidade da sensação positiva pode conseguir afetar e despertar estilos de vida pró-ativos.

Conforme Dias (2006), a aparente aceitação por parte dos idosos de qualquer coisa que lhes é proposta, ou mesmo, a idéia de que não podem vivenciar certas atividades, pode ser entendida como reflexo de uma geração que viveu oprimida, estigmatizada pela sociedade e que durante décadas de autoritarismo, acostumou-se a não reclamar do que lhe incomoda.

Na sociedade atual, são bastante evidentes as dificuldades enfrentadas por pessoas idosas, no sentido de terem seus direitos como cidadãos preservados, tendo em vista que, para isto, devem lutar contra preconceitos de diversas ordens, e, não raro, com a desigualdade social, e com o próprio desencanto pessoal, dificultando a abertura para novas experiências.

Ainda de acordo com Dias (2006), deve-se salientar que o envelhecimento psicológico é resultante do social, que sofre interferência do biológico e que, por sua vez, também influencia o psicológico, ou seja, os três aspectos do envelhecimento estão interligados, um acaba levando, induzindo ou influenciando diretamente o outro.

Para se envelhecer bem, como sugere Dias (2006), é necessário equilibrar as potencialidades e limitações, no sentido de que se possam desenvolver mecanismos eficazes para se lidar com as perdas do processo de envelhecimento e adaptar-se, da melhor maneira possível, às desvantagens e incapacidades que podem ocorrer na velhice e, assim, poder usufruir e valorizar bem mais os ganhos desse, que muitas vezes são camuflados ou esquecidos.

Para ampliar as perspectivas de melhor vivência, torna-se importante a valorização do tempo disponível do idoso, o qual, livre de certas obrigações, em decorrência da aposentadoria, pode ser aproveitado de forma mais significativa, com atividades prazerosas e de retorno positivo, como é o caso das danças circulares.

Torna-se, assim, fundamental a disseminação de todas as iniciativas capazes de promover oportunidades de vivências adequadas e adaptadas às características e exigências psicomotoras desta fase do desenvolvimento, no sentido de se ampliar as perspectivas de alterações no campo axiológico e deste para o

complexo enredo psicológico, com vistas à qualificação do estilo existencial.

As reflexões abordadas neste trabalho podem instigar novos estudos, que permitam colaborar para que essa população seja potencializada em atitudes e condutas mais positivas em relação ao envelhecimento, no qual se inclui a participação em atividades mais significativas e valorização no âmbito do lazer, com ressonâncias para outras esferas da vida social.

Referências

ABBAGNANO, N. **Dicionário de filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

ALMEIDA, L. **Quero dançar como uma flor que não pede licença para nascer**. 2007. Disponível em: <http://www.nucleo.ufal.br/nace//frame/artigos/003.pdf> Acesso em: 3 maio 2007.

ALMEIDA, L. H. H. **Danças circulares sagradas: imagem corporal, qualidade de vida e religiosidade segundo uma abordagem junguiana**. 2005. 346 f. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2005. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000374930> Acesso em: 31 jan. 2007.

ANDRADE, C. M.; DIAS, J. F. S.; FILIPETTO, M. C. et al. A terceira idade da dança. In: FÓRUM NACIONAL DE COORDENADORES DE PROJETOS DA TERCEIRA IDADE, 4.; ENCONTRO DA TERCEIRA IDADE, 5.; 1999, Ilhéus. **Anais...** Ilhéus: UFBA, 1999. v. 1, p. 107-107.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2004.

CAPARROZ, G. P. **Repercussões emocionais das atividades físicas em academias para praticantes**. 2008. 146 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade – Pedagogia da Motricidade Humana) - Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 2008. Disponível em: http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/brc/33004137062P0/2008/caparroz_gp_me_rcla.pdf Acesso em: 30 abr. 2008.

COOPER, K. **O programa aeróbico para o bem estar total**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1982.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo**. 1997. 165 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.

DIAS, V. K. **A participação de idosos em atividades de aventura na natureza no âmbito do lazer: valores e significados**. 2006. 121 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade - Pedagogia da Motricidade Humana) - Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, 2006. Disponível em: http://www.athena.biblioteca.unesp.br/exlibris/bd/brc/33004137062P0/2006/dias_vk_me_rcla.pdf Acesso em: 31 jan. 2007.

FRANCÊS, L.; JEFFERIES, R. B. **Dança circular sagrada e os sete raios**. São Paulo: Triom, 2004.

GARRIDO, I. **Psicología de la emoción**. Espanha: Síntesis, 2000.

GASPARI, J. C.; SCHWARTZ, G. M. O idoso e a ressignificação emocional do lazer. **Psicologia : Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 21, n. 1, p. 69-76, 2005. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722005000100010>

HEJMADI, A.; DAVIDSON, R. J.; ROZIN, P. Exploring hindu indian expressions: evidence for accurate recognition by americans and indians. **Psychological Science: a Journal of the Association for Psychological Science**, New York, v. 11, n. 3, p. 183-187, 2000. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9280.00239>

JUSTINO, M. J. Entre a contemplação e a práxis: a dimensão estética pela arte. In: FERREIRA, E. L. (Org.) **Interfaces da dança para pessoas com deficiência**. Campinas: CBDRC, 2002.

KOSLOWSKY, M. Influências da atividade física no aumento da qualidade de vida. **Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 69, fev., 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd69/af.htm> Acesso em: 25 jan. 2006.

LOBO, L.; NAVAS, C. **Teatro do movimento: um método para o intérprete**. Brasília: L. G. E, 2003.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARINO, R. J. **Fisiologia das emoções: introdução à neurologia do comportamento**,

anatomia e funções do sistema límbico. São Paulo: Savier, 1975.

MARQUES, M. Os aspectos psico-emocionais da atividade física. **Revista Digital PY2 Gea**, Barretos. 2005. Disponível em: http://www.py2gea.com.br/saude%20e%20cia/tudo_sobre_exercicios.html Acesso em: 25 jan. 2006.

MORRIS, W. N.; SCHNURR, P. P. **Mood: the frame of mind**. New York: Springer-Verlag, 1989.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3. ed. Londrina: Midiograf, 2003.

NANNI, D. **Dança educação: princípios, métodos e técnicas**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

NANNI, D. **Dança educação, pré-escola a universidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

NEGRINE, A. A. Instrumentos de coletas de dados na pesquisa qualitativa. In: TRIVIÑOS, A. S.; NETO, V. M.; GIL, J. M. S. et al. (Org.) **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. Porto Alegre: UFRGS, Sulina, 2004.

OSTETTO, L. E. **Educadores na roda da dança: formação-transformação**. 2006. 250 f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2006. Disponível em: <http://libdigi.unicamp.br/document/?code=vtls000378102> Acesso em: 31 jan. 2008.

RAMOS, R. C. L. **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo: Triom, 2002.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SAMPAIO, M. I. S. Movimento, educação, dança. In: RAMOS, R. C. L. (Org.) **Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura**. São Paulo: Triom, 2002.

SCHWARTZ, G. M. A arte no contexto da educação física. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Rio Claro, v. 5, n. 1, p. 49-52, 1999. Disponível em: http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART14.pdf Acesso em: 31 jan. 2007.

SCHWARTZ, G. M. Homo expressivus: as dimensões estética e lúdica e as interfaces do

lazer. In: BRUHNS, H. T. (Org.) **Temas sobre o lazer**. São Paulo: Autores Associados, 2000. p. 87-98.

STELLA, F.; GOBBI, S.; CORAZZA, D. I.; COSTA, J. R. L. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-99, set./dez., 2002. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n3/Stella.pdf> Acesso em: 31 jan. 2007.

TAVARES, M. C. G. C. F. A diversidade das imagens corporais e dos movimentos. In: TOLOCKA, R. E.; VERLENGIA, R. (Org.) **Dança e diversidade humana**. Campinas: Papyrus, 2006.

TIAN, Y.; KANADE, T.; COHN, J. F. Recognizing action units for facial expression analysis. **IEEE Transactions on Pattern Analysis and Machine Intelligence**, New York, v. 23, n. 2, p. 97-115, 2001. <http://doi.ieeecomputersociety.org/10.1109/34.908962>

TOLOCKA, R. E. Aprendizagem e dança com grupos heterogêneos. In: TOLOCKA, R. E.; VERLENGIA, R. (Org.) **Dança e diversidade humana**. Campinas: Papyrus, 2006.

TRESCA, R. P.; DE ROSE JÚNIOR, D. Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 8, n. 1, p. 9-13, 2000. Disponível em: http://www.administracao.ucb.br/mestradoef/RBCM/8/8%20-%201/completo/c_8_1_1.pdf Acesso em: 31 jan. 2007.

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

VOLP, C. M. **Música, estados de ânimo e qualidade de movimento**. Rio Claro: UNESP, 1997. Relatório Trienal apresentado à CPRT, UNESP, 1997.

WEITEN, W. **Introdução à psicologia: temas e variações**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

WITIG, A. F. **Psicologia geral**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1981.

WOSIEN, B. **Dança um caminho para a totalidade**. São Paulo: Triom, 2000.

Endereço:

Norma Ornelas Montebugnoli Catib
Rua Pará, 874. Centro
Avaré, SP
18705-030
e-mail: normacatib@terra.com.br

*Recebido em: 26 de maio de 2008.
Aceito em: 21 de julho de 2008.*



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro,
SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob
[Licença Creative Commons](#)