

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ - CAMPUS IVAIPORÃ
CENTRO DA CIÊNCIA DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

DANUBIA FABIANA DIAS

**MOTIVAÇÃO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA DOS
FREQUENTADORES DO BAILE DA TERCEIRA IDADE NO MUNICÍPIO
DE IVAIPORÃ-PR**

IVAIPORÃ

2014

DANUBIA FABIANA DIAS

**MOTIVAÇÃO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA DOS
FREQUENTADORES DO BAILE DA TERCEIRA IDADE NO MUNICÍPIO
DE IVAIPORÃ-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) apresentado a Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Ms. Gislaine Gonçalves

IVAIPORÃ

2014

DANUBIA FABIANA DIAS

**MOTIVAÇÃO SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA DOS
FREQUENTADORES DO BAILE DA TERCEIRA IDADE NO MUNICÍPIO
DE IVAIPORÃ-PR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) apresentado a Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em ____ / ____ / ____

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof.^a Ms. Gislaine Gonçalves
Universidade Estadual de Maringá-UEM

Prof.^o Ms Anderson Honorato
Faculdade Ingá-UNINGÁ
Faculdade Integrado de Campo Mourão

Prof.^a Ms. Vera Felicidade Dias
Universidade Estadual de Maringá-UEM

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa primeiramente a Deus, por ser essencial em minha vida, autor de meu destino, meu guia, socorro presente na hora da angústia, desanimo e cansaço. Ao meu pai Sergiomar Dias, minha mãe Maria Vanjura, e minhas irmãs Débora e Nicole que sempre torceram por mim, para a concretização deste meu sonho. Sem vocês não saberia qual caminho seguir...

AGRADECIMENTOS

Primeiramente queria agradecer a Deus por ter me dado saúde e tolerância ao me manter firme de cabeça erguida diante de todas as dificuldades encontradas neste percurso.

Ao meu pai que, apesar de todos os desafios e dificuldades, sempre me incentivou, sendo muito importante. À minha mãe guerreira que me deu apoio, me inspirou nas horas de fragilidade e de cansaço quando tudo parecia muitas vezes sem sentido.

Às minhas irmãs e aos meus familiares, que nos momentos do meu afastamento dedicados à universidade sempre me estimulavam e me faziam entender que todo meu esforço era em prol do meu futuro e do meu sucesso.

À minha Orientadora, Gislaine Gonçalves, por sua orientação exemplar, compreensão e paciência, que foram primordiais para a concretização deste trabalho. Ao meu coorientador, Anderson Honorato, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, esclarecendo minhas dúvidas e me trazendo a calma de que tudo ficaria bem. A Professora Vera Felicidade por ter aceitado contribuir com este trabalho e a participar da Banca Examinadora com alegria, me motivando desde o início a realizar uma boa pesquisa.

À Universidade por ter me dado esta oportunidade de estudo. À direção, à administração e aos queridos professores que me abriram portas para seguir novos horizontes.

Aos amigos de Faculdade e do Estágio Supervisionado, que sempre me ouviam e ajudavam a solucionar problemas. A cada um que me deu força, que acreditou em mim, que aceitou minha amizade, retribuindo meu carinho e meu sorriso!

Queria agradecer a todos que estiveram comigo nessa luta que é se formar em uma Universidade Pública.

Muito Obrigada!

DIAS, Danúbia Fabiana. **Motivação sobre a prática da dança dos frequentadores do baile da terceira idade no município de Ivaiporã.** Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2014

RESUMO

Com os avanços tecnológicos e o aumento da expectativa de vida, a população mundial está se tornando idosa muito rápida, onde buscam sempre lugares para disponibilizar um bem estar digno com benefícios e qualidade de vida, sendo assim apresenta-se bailes da terceira idade como formas saudáveis e ativas para proporcionar uma maior motivação para esta população. A Dança é uma forma de livrá-los de problemas, onde não desanimam, encaram as dificuldades como um desafio a ser superado como se fosse mais um degrau que os levará ao êxito, podendo ser esses motivados por fatores extrínsecos e intrínsecos para solucionar seus problemas. Portando o presente estudo objetivou analisar a motivação sobre a prática da dança dos frequentadores do baile da terceira idade no município de Ivaiporã- PR. Como metodologia utilizou-se uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva. Participaram desta pesquisa 40 idosos frequentadores do baile da terceira idade da Associação Atlética do Banco do Brasil da cidade de Ivaiporã-PR. Como instrumento foi utilizado um questionário adaptado de Kobal onde buscou-se entender quais os motivos intrínsecos e extrínsecos que levam a pratica da dança. Os resultados obtidos revelaram que tanto os fatores extrínsecos como os fatores intrínsecos são relevantes para motivação da prática da dança pelos idosos pesquisados. Concluímos que idosos motivados com a prática da dança podem melhorar as condições do seu dia a dia, melhorando também a sua qualidade de vida.

Palavras chave: Dança. Motivação. Terceira Idade.

DIAS, Danúbia Fabiana. **Motivation about the practice of dances goes the elderly in Ivaiporã city.** Work completion of course (Undergraduate Physical Education) - University of Maringá -UEM, 2014.

ABSTRACT

With the technological advances and the increase in life expectancy, the world's population is becoming very fast elderly, where ever seek places to provide a decent welfare benefits and quality of life, therefore presents dances seniors as healthy and active ways to provide greater motivation for this population. The dance is the way to rid them of problems, where to discourage; they face difficulties as a challenge to be overcome as if it was another step that will lead to success, these may be motivated by extrinsic and intrinsic factors to solve their problems. Therefore this study aimed to analyze the motivation of the practice of dance goes dance the elderly in the municipality of Ivaiporã-PR. The methodology used a quantitative descriptive research. Forty elderly participated in these research prom goes Seniors Athletic Association of the Bank of Brazil city of Ivaiporã-PR. Like an instrument was used a questionnaire adapted Kobal. Where tried to understand what the intrinsic and extrinsic reasons why the practice of dance. The results revealed that both extrinsic factors such as the intrinsic motivation factors are relevant to the practice of dance by seniors surveyed. Conclude that elderly motivated to practice dance, can improve the conditions of their daily lives, improving their quality of life.

Keywords: Dance. Motivation. Seniors.

LISTA DE ANEXOS

Anexo A	Questionário (Kobal 1996).....	45
Anexo B	Termo de consentimento livre e esclarecido Instituição	47

LISTA DE APÊNDICE

APÊNDICE	Questionário (Adaptado Kobal 1996)	49
-----------------	------------------------------------------	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS	14
2.1. OBJETIVO GERAL.....	14
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
3. JUSTIFICATIVA	15
4. REVISÃO DE LITERATURA	16
4.1.1 IDOSO E EXCLUSAO SOCIAL.....	18
4.1.2 IMPORTANCIA DA FAMILIA NA VIDA DO IDOS.....	19
4.2 IMPORTANCIA DO LAZER ENTRE OS IDOSOS.....	20
4.2.1 DANÇA NA VIDA DO IDOSO.....	20
4.3 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE	22
4.4 A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE	22
5. METODOLOGIA	25
5.1 TIPO DE PESQUISA	25
5.2 POPULAÇÃO	25
5.3 AMOSTRA	26
5.4 COLETA DE DADOS	26

5.5 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	26
5.6 PROCEDIMENTOS ÉTICOS	26
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
7. CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS	41
ANEXO	45
APENDICE	49

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) Art. 1º da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 nos relata que é considerado idoso aquele indivíduo que possui idade a partir de 60 anos, estando beneficiado e incluso em seus devidos direitos (BRASIL, 2007).

Diante a população idosa, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 25 de julho de 2002 relatam que uma respeitante faixa etária de pessoas 60 anos venha ter uma referência de que nos próximos 20 anos esta população venha aumentar muito, passando de 15 milhões de pessoas idosas à estimativa de 30 milhões idosos no mundo todo (NASCIMENTO et al, 2009).

Referente às circunstâncias de que os idosos vivenciam, é no envelhecimento que muitos vêem a importância da vida, embora, mesmo assim, não se desmotivam ao observar que estão chegando ao fim desta caminhada, o que para muitos que necessitam estar diante da idade avançada para dar valor nas pequenas coisas da vida.

Perante a contingente satisfação de se envelhecer saudável nada mais justo do que introduzir a dança em seu cotidiano, sendo ela totalmente maleável, prática e eficaz, trazendo aos idosos uma vida alegre e prazerosa.

Para qualquer atividade física que o idoso se exercite, sempre se faz presente algum motivo, ou por necessidade ou por escolha própria, dessa forma se faz presente alguns tipos de motivações.

De acordo com Marzinek e Neto (2007), há dois tipos de motivação: extrínseca e intrínseca, sendo que a motivação extrínseca absorve fatores externos, oportunizando a influência e interação de outras pessoas. Já a motivação intrínseca inclui fatores internos, sendo dentro de si como o prazer, satisfação, e de força de vontade.

A compreensão de qualidade de vida na velhice está atrelada ao significado de velhice dada pelos idosos onde devem ser consideradas as referências às mudanças do corpo e as imagens desse corpo, os contrastes sociais e culturais que caracterizam o curso de vida, se o passado foi marcado pela busca de sobrevivência, pelo trabalho com poucas garantias ou não, e se hoje na velhice, sobrevivem com a ajuda de familiares ou são independentes. O envelhecimento

bem-sucedido não é um privilégio ou sorte, mas um objetivo a ser alcançado por quem planeja e trabalha para isso, sabendo lidar com as mudanças que efetivamente acompanham o envelhecer (SANTO; PENNA, 2006, p. 19).

Dessa forma, fica explícita a importância da qualidade de vida, especialmente na velhice, pois ajuda a aceitar o envelhecimento de maneira mais agradável e, que isso não se trata de sorte, mas sim um objetivo em busca de uma velhice mais ativa e menos problemática.

Além da maneira como o idoso lida com as mudanças ocorridas nessa fase da vida, a qualidade de vida envolve também seus hábitos de vida e isso inclui as atividades de lazer. Além disso, falar de qualidade de vida é considerar também as emoções e suas repercussões para a saúde (SANTO; PENNA, 2006, p. 19).

A qualidade de vida na terceira idade vai muito além de envelhecer, vai de encontro a envelhecer com dignidade e com qualidade.

Para responder o tal questionamento, investigou quais os fatores da motivação sobre a prática da dança dos frequentadores do baile da terceira idade.

Relativo a esses fatores, o presente estudo visualizou a motivação no meio social, acontecendo todas as terças feiras onde os idosos foram entrevistados, manifestando suas opiniões nas dependências da AABB, Associação Atlética Banco do Brasil do município de Ivaiporã-PR e para responder tal questionamento foram formulados objetivos que serão anunciados a seguir.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar os fatores da motivação da prática da dança dos frequentadores do baile da terceira idade da Cidade de Ivaiporã-Paraná.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir quais são os motivos que levam idosos a buscar a prática da dança nos bailes da melhor idade.
- Identificar os fatores intrínsecos e extrínsecos relacionado a prática da dança na melhor idade.
- Verificar qual a percepção que os idosos têm em relação à dança.

3. JUSTIFICATIVA

Escolhi estudar este assunto, pois é um tema muito amplo sendo de muita importância a mim e a todos os indivíduos que com esta prática buscam seus inúmeros benefícios, abrangendo avanços para que os idosos possuam um ambiente frequentado com mais motivação, melhorando em vários aspectos, beneficiando aqueles que estão desanimados sem perspectiva de vida. O início desta pesquisa se deu devido a uma intervenção realizada no baile da terceira idade, oportunizando melhorias para um ambiente com melhor qualidade e prazer, vindo a me interessar e a me motivar a pesquisar cada vez mais sobre o assunto.

Compreendo que o conhecimento nesta pesquisa poderá contribuir para que, em um futuro próximo, possa ser oferecido aos profissionais de educação física a oportunidade de capacitação na referida área, proporcionando aos idosos um envelhecimento ativo e saudável.

A relevância científica deste tema possui motivos variados, pois muitos pensam que a dança e o bem estar são para jovens e pessoas com um bom condicionamento físico, na verdade a dança pode ser beneficiada por toda população incluindo também idosos, em que todos podem frequentar qualquer ambiente sem distinção de raça, etnia ou religião.

É também fundamental para o meio social proporcionar o desenvolvimento integral do indivíduo, mostrando que a prática de dança vai muito além de apenas passos e ritmos diferentes. A motivação vai muito mais além do que mudanças, desejos e metas, mas também de saber diferenciar os valores emocionais e qualquer sentimento de prazer, seja ele qual for. Esta pesquisa mostra a importância da atividade física e da dança, e seus inúmeros benefícios para que os idosos possam fugir de uma velhice doentia apagada e infeliz.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 VIVÊNCIAS DO IDOSO NA SOCIEDADE

O conceito histórico sobre o envelhecimento coloca-o como uma fase da vida na qual o indivíduo apresenta-se muito carente, sendo conveniente o mesmo ficar na segurança do seu lar, quando era muito comum se ouvir ou que ainda atualmente se ouve, ficar em casa esperando a morte. Perante as modificações atuais, este conceito vem sendo mudado pelas pessoas preconceituosas e menos informadas. Relevantes a estes assuntos, a sociedade se conscientiza do bem da atividade física, em benefício a sua saúde e qualidade de vida, sendo cada vez mais popular ver pessoas idosas a procura de se movimentar (DOMINGUES FILHO, 2002 apud ALON; GARCÉS, 2009).

Diante de uma sociedade cada vez mais alienada com a busca da melhoria no combate às doenças e na qualidade de vida, o sedentarismo vem deixando de lado, oportunizando várias faixas etárias que estejam decorrentes a esses aspectos.

De acordo com Alon e Garcés (2009) quanto antes a pessoa procurar se exercitar estando favoráveis aos seus limites resultará futuramente em um melhor envelhecimento, em que fizera decorrente em função de diversos benefícios para com a saúde, perante o fato do mesmo se manter ativo desde cedo.

Hoje em dia, se faz muito frequente à participação de idosos em grupos de terceira idade, sendo esses grupos de muito prestígio, já que possuem um ambiente alegre, estando em contato com pessoas da mesma faixa etária, também vem oportunizando uma maior socialização, auto-estima, convivência, disposição, alegria, autonomia, motivação e satisfação por encarar um mundo que era visto proibido por muitos antes de conhecê-lo (ALON; GARCÉS 2009).

O município é um grande mediador de valores e interesses aos idosos, pois muitos desses grupos apresentam uma enorme motivação ao notar a ajuda e o incentivo para com eles nesta idade, já que por muitas vezes não se tem ou precisa ser pago para se beneficiar de tal atividade.

Como reforça Corazza (2005 apud ALON; GARCÉS, 2009), se fazem presentes inúmeros locais para que os idosos se exercitem como atualmente em “Associações e clubes da terceira idade, Conselho Municipal do Idoso, Delegacia do Idoso, Faculdades abertas à terceira idade, Promotoria de Atendimento ao Idoso, locais para festas e bailes, Clube da Melhor Idade da Secretaria de Esporte e Turismo”, em que esses locais vêm sendo responsáveis por pessoas com mais de 60 anos, tudo para a melhora integral do indivíduo que busca um ambiente favorável as suas exigências. No próximo capítulo falaremos sobre o Idoso e a Exclusão Social.

4.1.1 IDOSO E A EXCLUSÃO SOCIAL

Muitos idosos se sentem excluídos da sociedade, pois a mesma não oferece condições dignas, aconchego e conforto para um envelhecimento saudável, que nessa etapa de vida é fundamental. As associações dos Bailes e ambientes com grupos sociais para terceira idade beneficiam muito o indivíduo para não se sentirem sozinhos, por meio desses e outros meios os ajudam a se interagir, conviver e ter contato com pessoas do mesmo grupo, assim o surgimento dos bailes para terceira tem sido cada vez maior.

Segundo os pensamentos de Magalhães (1987 apud NUNES, 2001), a qualidade de vida de pessoas idosas está se tornando cada vez mais precária, perante isso, muitos vêm sendo prejudicados em seu desenvolvimento, já que a modernidade e inovações vêm tomando conta do nosso meio, trazendo mudanças à sociedade, trocando pessoas com a idade avançada, pela inovação, sendo cada vez mais agravantes os índices de mortalidades nessa sociedade, prejudicando grande parte dessa população.

A maioria dos idosos que frequenta o baile da terceira idade não está em busca apenas da atividade física, mas em conhecer novas pessoas, fazer amizades, descontrair e buscar novos relacionamentos.

Nesse contexto, Goldfarb (1995, p. 210 apud ANACLETO et al, 2005), relata que:

a velhice é a fase da vida em que as perdas adquirem maior magnitude, se perde a beleza física padronizada pelos modelos atuais, a saúde plena, o trabalho, os colegas de tantos anos, os amigos, a família, o bem-estar econômico, e fundamentalmente, a extensão infinita do futuro, porque embora

as condições de vida possam ser excelentes, o que não pode ser evitado, é o sentimento de finitude que se instala inexoravelmente.

Esse quadro de exclusão que os idosos sentem pela sociedade e pela família, muitas vezes, causa o surgimento de depressões, agravamento de problemas de saúde em geral, mas tudo isso deve acabar, e cabe a nós Educadores Físicos trabalharmos juntos para que isso aconteça. As associações do baile da terceira idade são uma forma de lazer que possibilita essa integração de sociabilidade, mostrando que todos são importantes e que merecem carinho e atenção. No próximo capítulo falaremos sobre a importância da família na vida do idoso.

4.1.2 IMPORTANCIA DA FAMILIA NA VIDA DO IDOSO

A família tem papel fundamental na vida do idoso, pois nessa etapa eles se sentem isolados, necessitando de maior atenção, apoio, carinho e motivação. Sem esses cuidados os idosos se sentem excluídos, podendo obter diversos problemas de saúde. Ela deve ter paciência, compreensão, atenção para acolhê-los nos momentos difíceis e incentivá-los às práticas de atividades físicas, com o objetivo de melhorar a saúde.

A prática da dança desenvolve vários fatores positivos para o corpo, mente e para o bem estar, possibilita a inserção do idoso em programas de socialização, podendo trazer vários benefícios para sua vida, pois essa é uma fase em que muitos se sentem rejeitados.

As situações que levam ao abandono são provocadas pela condição de fragilidade do idoso, que pode passar a depender de outras pessoas, pela perda da autonomia e da independência, pelo esfriamento dos vínculos afetivos e pela conduta do grupo de relações ou ausência dele. Ainda há situações que dependem do próprio idoso, no que se refere ao modo como se dá o enfrentamento dessas situações. Isso significa dizer que uma mesma situação pode ser motivo gerador do sentimento de abandono para uma pessoa e não o ser para outra (HERÉDIA; CORTELLET; CASARA, 2005).

Com a idade, muitos idosos começam a se deparar com os problemas de saúde, muitas vezes, necessitando da atenção e ajuda dos familiares para que possam receber tratamentos e cuidados específicos. É nesse momento que familiares, geralmente os filhos, deveriam de fato se preocupar em cuidar e dar carinho para os

pais, sabendo retribuir com gratidão o cuidado que os pais tiveram com sua criação. Porém nem todos pensam dessa maneira, e ainda hoje existem aqueles filhos que por falta de tempo, paciência ou por não querer ter trabalho, colocam os pais em asilos, aos cuidados de pessoas especializadas para o atendimento em idosos, mas que certamente não irão dar o devido carinho e atenção necessária.

Assim, o sentimento de abandono é aqui entendido como uma experiência afetiva, íntima, emocional. Uma reação individual que depende da história de cada um, provocada por uma condição ou circunstância (HERÉDIA; CORTELLET; CASARA, 2005).

A família é considerada o alicerce de cada ser humano e é com os pais que temos as primeiras noções de educação, honestidade, valores e caráter. Portanto esta instituição que é a família deve receber cuidados, atenção e respeito, para que continue fortalecida. No próximo capítulo falaremos da importância do lazer entre os idosos.

4.2 IMPORTANCIA DO LAZER ENTRE OS IDOSOS

O lazer na terceira idade é uma forma de entretenimento que possibilita uma melhor qualidade de vida aos idosos, pois nessa fase da vida muitos gozam de suas aposentadorias, para usufruir do lazer, já que muitos disponibilizam de bastante tempo livre para o mesmo.

Lazer é um conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou, ainda para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (DUMAZEDIER 1979, p.12 apud MARCELINO et al, 2011, p.16).

Há várias formas de praticar o lazer, os idosos mais favorecidos economicamente buscam lazer em shoppings, viagens, entre outros. Os idosos menos favorecidos procuram se entreter em praças onde se reúnem com outros idosos para jogar baralho e nos bailes da terceira idade, onde todos se encontram para dançar, conversar e se socializar.

O Estatuto do Idoso do Art. 2º; da Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 nos relata de que os idosos são assegurados por lei por qualquer prejuízo de proteção que

este precisar, sendo ele relevante a sua saúde física, mental, moral, intelectual, social e em virtude da sua melhora e bem estar (BRASIL, 2007).

Esses são alguns itens que são direitos do idoso para garantir que todos possam usufruir do lazer, tirando assim pessoas de suas casas, da mesmice de sempre e oportunizando a eles mais alegria aos seus dias, proporcionando uma melhora na auto-estima, mais independência, melhorando a área afetiva, social e intelectual, fazendo-o uma pessoa mais lúcida e ativa.

Pikunas (1979 apud DIAS; SCHWARTZ, 2005) salienta a necessidade de que, nessa fase, se deve manter interesses ocupacionais e aumentar as atividades recreativas, ocupando totalmente o tempo e tornando esses anos tardios da vida, satisfatórios e produtivos.

A associação do baile da terceira idade, perante esses fatores, gera uma grande forma de lazer, fazendo com que esta população de idosos possua um maior divertimento, ocupando o tempo livre que muitas vezes recordam dos tempos de juventude com muita saudade e satisfação. No próximo capítulo falaremos sobre a dança na vida do idoso.

4.2.1 DANÇA NA VIDA DO IDOSO

Diante de diversas formas para que os idosos se integrem, a Dança vem sendo uma variável fantástica para eles, com valores e um sentimento digno de amor, por meio dela é possível proporcionar ao idoso uma consciência do próprio corpo, melhorar a memória ao aprender algum ritmo e a expressão através do corpo onde a dança acaba se transformando em muita troca de conhecimentos, diversão, alegria.

De acordo com Novikof, Oliveira e Triani (2012), a dança é uma atividade prazerosa com movimentos corporais em que é praticada por muitas pessoas, quem se instigam a se libertar dos desejos, melhorando o raciocínio e a coordenação, além de ser uma excelente forma de se movimentar.

Relevante às formas de expressão, a dança é uma das primordiais maneiras de se pensar, ela vem trazendo inúmeras características por meio da coordenação motora,

da noção de espaço, trazendo movimentos para todo o corpo em si e total empolgação (CLARO, 1995 apud NOVIKOF; OLIVEIRA; TRIANI, 2012).

O bem-estar proporcionado pela participação do idoso em atividades em grupo contribui não só para a sua conscientização sobre a importância do auto cuidado, mas também oportuniza a vivência e troca de experiências que repletas de emoções que movimentam suas vidas, gerando uma sensação de bem estar. Essas sensações de bem-estar podem ser discutidas à luz de uma abordagem holística, que integra funções físicas, emocionais e espirituais. Assim, como essas funções estão inter-relacionadas, qualquer mudança em uma delas pode causar repercussões nas outras. Estas são mudanças positivas que demonstram que o todo é maior do que a soma de suas partes (VICINI, 2002 apud SANTO; PENNA 2006, p. 19- 20).

De acordo com o autor acima citado, essas atividades proporcionam bem-estar físico e mental ao praticante, promovendo assim a melhora da qualidade de vida e, conseqüentemente, uma melhoria na saúde.

Nesse sentido, o aumento da expectativa e a qualidade de vida das pessoas idosas podem estar associados não somente a evolução da tecnologia e medicina, mas, também, à vivência dos idosos em grupos a qual transcende as atividades físicas e de lazer. Nesses grupos os idosos compartilham e expressam emoções, apesar de muitos serem portadores de doenças comuns nessa faixa etária, tais como hipertensão arterial e diabetes mellitus, dentre outras (SANTO; PENNA, 2006, p. 20).

Diante desses fatores, se faz relativo à melhoria dos idosos, não somente a partir da tecnologia e modernidades com relação à saúde, mas também em relação ao lazer, já que esses grupos na terceira idade se encontram em uma fase da vida em que optam em conviver com pessoas da mesma geração. No próximo capítulo falaremos sobre a motivação para a prática da dança na terceira idade.

4.3 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Diante de qualquer desafio, ato pensado ou imaginado por uma pessoa, é gerado uma determinada meta para obter o sucesso. A partir disso, qualquer pensamento que se torne um desafio, tende a permitir com que o indivíduo quebre suas barreiras, vencendo metas e as inovando para não ficar desmotivado, para que assim esses pontos positivos venham a se tornar uma grande motivação e aliado para o sucesso.

De acordo com Samulski (2002 apud LEITE; HONORATO, 2010) o termo motivação está referente a interesses, metas, e valores a serem cumpridos, sendo caracterizado de forma ativa por fatores intrínsecos, em que esta motivação está de acordo com fatores relativos a comportamentos internos e fator extrínseco, sendo favorável ao meio externo relevante ao ambiente.

Nesse contexto, Maggil (1984, apud MARZINEK, 2004, p.18 - 19), relata que:

também lembra que a motivação está associada à palavra motivo, e este é definido como força interior, impulso, intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de uma certa forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica a investigação dos motivos que influenciam em um determinado comportamento, ou seja, todo comportamento é motivado, é mpulsionado por motivos.

O desejo de motivação é capaz de fazer com que a pessoa realize bem qualquer função delegada a ela, independente de deveres ou de entretenimento, basta você desafiá-lo para usar da sua criatividade, assim ele estará fazendo uma melhora a si e para todos a sua volta diante de uma simples motivação influenciada a ele mesmo.

O conceito de motivação pode variar de pessoa para pessoa, dependendo do objetivo, das necessidades e de interesses que cada busca, sendo cada sentimento demonstrado de uma forma, favorecendo ou não no momento de vida de cada um (FAIX; SILVEIRA, 2012).

De acordo com Feijó (1998, p.15 apud LEITE; HONORATO, 2010), a motivação se faz presente no momento de dificuldade do fato, sente-se que esta delimita o prazer para conseguir algo sempre melhor, tanto de forma física, espiritual, artística, ou política.

Entende-se que é nas horas de angústia ou solidão que a motivação invade a vida do indivíduo, trazendo uma força e capacidade de vencer qualquer obstáculo, fazendo com que tudo seja imprescindível e bonito mais uma vez.

Nesse contexto, Leite e Honorato (2010), descreve a motivação como forma relevante necessidade em obter algo, sendo que esses fatores quando se alteram geram um determinado motivo a nos despertar interesses, desejos para uma realização positiva, favorecendo nosso comportamento para diversas tomadas de decisões.

Perante todo o comportamento avaliado, a motivação é o combustível de todo ser humano para manter novas conquistas, pois se não fosse ela seríamos totalmente

desmotivados, podendo estar vivendo em uma sociedade com atitudes desanimadoras. No próximo capítulo falaremos sobre a importância do acompanhamento de um profissional em Educação Física durante a prática da dança na terceira idade.

4.4 A IMPORTANCIA DO ACOMPANHAMENTO DE UM PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE A PRÁTICA DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE

Dançar, correr e qualquer outra atividade física realizada para proporcionar benefícios, com garantia de bons resultados, precisam de uma ajuda profissional porque, como qualquer outra atividade física, durante uma lesão de dança é apresentada consequências ruins após uma má execução dos movimentos distintos a tarefas falhas.

De acordo com Brasil (2000) O profissional de Educação Física é responsável por todos os atos e consequências praticados pelos seus alunos durante o tempo que eles estão sob a sua orientação e estas atividades, sendo propostas de maneira facilitadora, ajudam na solução de vários problemas, de tal forma, este profissional deve estar bem preparado para trabalhar em sua respectiva área.

Um bom profissional, além de conhecer os conteúdos programados, cuida para inspecionar o local, o ambiente, sabe improvisar quando necessário, em suma, nunca uma atividade é proibida de ser praticado por qualquer razão, um bom profissional sempre encontra uma maneira de prosseguir com as atividades.

Outro fator que é necessário antes de iniciar qualquer atividade física, mesmo relativa à dança, é que os idosos devem ter um atestado medico informando que o idoso esta apto a participar da dança.

Conforme Weineck (1991, p. 54):

O indivíduo que vai iniciar um programa de atividade física deve receber uma orientação médica e passagem um exame médico para detectar se existem e quais os problemas de saúde que você tem. O médico deve fazer uma avaliação física completa e apresentar os resultados do cuidado necessário, quando há problemas, o professor responsável, e ter um acompanhamento regular.

O Profissional de Educação Física deve prestar atenção para não deixar o idoso realizar movimentos que podem machucar e causar lesões, de acordo Marquez Filho

(1993) é preciso estar atento a movimentos bruscos, esforços máximos para curto e longo prazo. Respeitar aos idosos, aos seus limites e aos seus problemas é algo necessário e prudente.

Os professores de educação física devem prestar atenção a isso antes de iniciar as atividades de dança, como qualquer outra atividade física, verificando se o idoso está se sentindo bem, se devidamente alimentado e bem nutrido, evitando tonturas e desmaios durante as atividades.

A alimentação nessa etapa da vida do idoso se faz fundamental. Se ingerida de maneira correta pode evitar várias doenças como obesidade, pressão alta, devido ao alto consumo de sal, e também diabetes pela grande preferência em optar pelo açúcar.

Segundo (ILLARTA 2007, p. 54):

A alimentação na fase adulta é voltada para uma nutrição defensiva, isto é uma nutrição que enfatiza fazer escolhas de alimentos saudáveis para promover o bem estar e prover os sistemas orgânicos de maneira que tenham um funcionamento ótimo durante o envelhecimento.

Perante esses fatores que se apresentam em relação aos idosos, é papel do profissional da educação física orientar adequadamente esses idosos, bem como monitorar se ele está se alimentando bem, cumprindo algumas etapas necessárias para atingir a meta das determinações de atividade em qualquer ambiente, ou seja, fazer com que o mesmo esteja em busca da vitalidade e longevidade, fugindo do sedentarismo, de uma vida sem amigos e inclusive dentro de casa.

No próximo capítulo descreveremos sobre a metodologia, resultados e discussão da pesquisa.

5. METODOLOGIA

5.1 TIPOS DE PESQUISA

A presente pesquisa foi caracterizada sendo do tipo descritivo e quantitativo. De acordo com Gil (2002, p.42), a “pesquisa descritiva tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então o estabelecimento de relações entre variáveis”.

Na pesquisa descritiva [...] pode também estabelecer correlações entre variáveis e definir sua natureza. Não tem compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação. Pesquisa de opinião insere-se nessa classificação (MORESI, 2003, p. 9).

Segundo Fonseca (2002, p. 20 apud GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p.33), para realizar uma pesquisa quantitativa é necessário utilizar uma linguagem matemática para descobrir dados, onde geralmente se influencia pelo número de uma determinada população, assim se faz proposto uma análise pela real causa da investigação pela pesquisa ao público alvo. A pesquisa quantitativa tem como principal característica a objetividade, sendo decorrente a avaliar dados numéricos a pesquisa, necessários para avaliar instrumentos com auxílio da tabulação dos dados ou para um melhor processamento estatístico.

5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

5.2.1 POPULAÇÃO

A população alvo deste estudo foi composta por 100 idosos que frequentam o baile da terceira idade sendo todos moradores do município de Ivaiporã-PR.

5.2.2 AMOSTRA

A amostra foi constituída de 40 idosos, de ambos os sexos, com 60 anos completos ou acima, frequentadores o baile da terceira idade realizado na Associação Atlética Banco do Brasil do município de Ivaiporã-PR, que aceitaram participar da pesquisa. Os bailes são realizados no período da tarde, uma vez por semana as terças-feiras da 13h30min às 16h30min.

5.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDAS

Foi utilizado o questionário de motivação adaptado de Kobal (1996). Para análise dos dados encontrados, realizamos uma formatação de critérios para encontrar e descrever os resultados do estudo, partindo das variáveis apresentadas no questionário aplicado. O seguinte questionário possui cinco critérios de respostas, em que cada indivíduo respondeu conforme seu entendimento e opção

- (1) Se você concorda muito com a afirmação feita;
- (2) Se você concorda com a afirmação feita;
- (3) Se você esta em duvida em relação à afirmação feita;
- (4) Se você discorda com a afirmação;
- (5) Se você discorda muito com a afirmação feita.

A partir desses dados, levantamos as respostas da população praticante. Primeiramente foram divididos os fatores intrínsecos e depois os extrínsecos.

5.4 COLETAS DE DADOS

Os dados foram coletados pela pesquisadora, nos intervalos das realizações dos bailes após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido COPEP/UEM.

5.5 PROCESSAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Para análise dos dados encontrados, realizamos uma formatação de critérios para encontrar e descrever os resultados do estudo, partindo das variáveis apresentadas no questionário aplicado. O seguinte questionário possui cinco critérios de respostas, em que cada indivíduo respondeu conforme seu entendimento e opção.

- (1) Se você concorda muito com a afirmação feita;
- (2) Se você concorda com a afirmação feita;
- (3) Se você esta em duvida em relação à afirmação feita;
- (4) Se você discorda com a afirmação;
- (5) Se você discorda muito com a afirmação feita.

A partir desses dados, levantamos as respostas da população praticante. Primeiramente foram divididos os fatores intrínsecos e depois os extrínsecos.

Para a tabulação eficaz dos seguintes dados, foi realizada uma somatória da resposta (1) e (2) em que quem os preenchesse com esta opção estaria sendo favoráveis as questões intrínsecas e extrínsecas, e respostas (3), (4) e (5) estaria sendo de fato não favoráveis as questões intrínsecas e extrínsecas. Perante os dados levantados o indivíduo que ler a opção intrínseca e discordar colocando respostas acima de (3), automaticamente, seria influenciado por fatores extrínsecos, sendo assim não favorável, e vice e versa para favoráveis.

Em sequência, foram somadas às alternativas de cada questão intrínseca e extrínseca, sendo multiplicado por vezes dois, em que dito acima a alternativa (2) é favorável à pesquisa. Ex: a questão número (1) possui 1 fator intrínseco sendo assim $1 \times 2 = 2$, e 6 fatores extrínsecos $6 \times 2 = 12$. A partir de então as respostas 2 ou abaixo desse valor são favoráveis e acima dele não favorável, e assim sucessivamente, tabulado as outras quarenta pessoas.

Com esse levantamento de dados, tivemos uma visualização sobre os fatores extrínsecos e intrínsecos realizados, por fim uma porcentagem de respostas favoráveis

e não favoráveis com intuito de saber se idosos praticantes de dança são motivados intrinsecamente ou extrinsecamente.

Após esta tabulação de dados realizamos a estatística descritiva em nível de frequência e percentual para apresentar os resultados.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados serão apresentados por meio de quadros abaixo. É importante relembrar que os dados apresentados nesta pesquisa foram referentes aos fatores motivacionais sendo eles fatores intrínsecos onde são relacionados a fatores internos em si, e fatores extrínsecos onde são relevantes a fatores externos aos indivíduos da pesquisa.

No Quadro 1- Pode-se perceber que é favorável a participação dos idosos nos bailes da terceira idade.

FATORES MOTIVACIONAIS:	FATORES INTRÍNSECOS	FATORES EXTRÍNSECOS
FAVORÁVEL	100%	100%
NÃO FAVORÁVEL	0%	0%

Quadro 1: Participo dos Bailes da Terceira Idade por que.

De acordo com ao Quadro 1: Participo dos Bailes da Terceira Idade por que: das 7 alternativas referentes à primeira questão do questionário aplicado, apenas 1 item estava relacionado motivação extrínseca, sendo ele: *“me socializo com meus amigos”*, e 6 itens por motivações intrínsecas: *“gosto de praticar a dança”*; *“as aulas me dão prazer”*; *“gosto de aprender novos ritmos”*; *“acho importante meu condicionamento sobre outros ritmos”*; *“meu condicionamento físico se tornou melhor do que antes”*; e *“sinto-me saudável dançando”*.

Relevantes a estas alternativas, das 40 pessoas entrevistadas neste trabalho encontramos que 100% da população responderam que os fatores intrínsecos são importantes para a prática da dança e 100 % das respostas referentes aos dados extrínsecos também foram favoráveis para motivação de sua prática.

Nessa questão, a concordância com as alternativas se fez muito presente, obteve uma análise gratificante para com população dos idosos nos bailes na terceira idade, seja ela de forma intrínseca ou extrínseca, relatando uma maior importância em possuir resultados positivos. Já nessa idade, a consequência em aflorar desejos e a necessidade em obter condicionamento físico, com um corpo saudável, com espiritualidade de jovem, vem trazendo evidências muito significativas nessas questões, influenciando também em aspectos de prazer, oportunizando novas companhias, qualidade de vida, além de se sentirem saudáveis se exercitando, aprendendo novos ritmos, fugindo do cotidiano conturbado e triste.

Conforme Pinto (2008, p. 37-38), podemos perceber que a dança é uma magnífica forma de promover o bem estar para a população idosa, tirando toda aquela falsa identidade que os prejudica, trazendo o essencial para esta idade, em que a alegria de viver é o primordial para essa fase da vida, sendo influenciada de fato a aumentar o companheirismo, as amizades, saúde ajudando nas superações de diversos problemas, fortalecimento dos músculos, melhorando a coordenação motora, além do essencial, a alegria de fazer o que se gosta.

Percebemos que quanto mais benefícios e prazer à dança trouxerem para a população idosa como forma positiva, mais gratificantes e motivados estarão. A busca de uma vida saudável é de fato uma grande influência para se viver bem, acabando muitas vezes com os problemas afetivos.

No Quadro 2- Vamos observar se os Idosos que participam dos Bailes possuem gosto por tal atividade.

FATORES MOTIVACIONAIS:	FATORES INTRÍNSECOS	FATORES EXTRÍNSECOS
FAVORÁVEL	100%	80%
NÃO FAVORÁVEL	0%	20%

Quadro 2: Eu gosto dos bailes quando:

De acordo com o Quadro 2: eu gosto dos Bailes quando: foram relevantes 9 alternativas, sendo 5 itens por motivação extrínseca: *“esqueço de outros afazeres”*; *“sinto-me interagido com meus colegas”*; *“colegas reconhecem minha força de vontade”*; *“minhas sugestões são sempre aceitas”*; *“saio-me melhor do que chego”*, e 4 itens por motivações intrínsecas: *“aprendo novos passos”*; *“a Dança me dá prazer”*; *“reconheço os benefícios de realizar a Dança”*; e *“movimentando meu corpo”*.

Em relação a esses dados encontramos um percentual de 100% dos dados intrínsecos e 80% dos dados extrínsecos, sendo totalmente favorável a este índice de motivação, no entanto 20% dos dados extrínsecos foram não favoráveis.

Referentes aos níveis de motivação, ambos se fazem essenciais para o desenvolvimento do ser humano, seja ela intrínseca ou extrínseca, pois essas motivações se fazem presente independente de interesses, metas, ou desejos a serem cumpridos, necessitando de um motivo condizente a si mesmo, ou seja, ambas têm a mesma importância.

De acordo com os dados intrínsecos, há uma relevância evidente em sentir desejos ao praticar a dança, pois com este conceito a mesma traz inúmeros benefícios para cada indivíduo, melhorando o dia a dia dos praticantes, pois sentem prazer com esta prática, se movimentando, aprendendo novos passos e recebendo sempre novas sugestões pelos demais participantes.

Segundo Silva, Martins e Mendes (2012, p.36) ao dançar o indivíduo aprimora novas percepções, novos ritmos, sendo necessário uma maior concentração ao praticar tal atividade, necessitando de uma boa coordenação, rapidez e memória ao aprender novas coisas, que facilitem no aprendizado, favorecendo vários benefícios à mente.

O idoso se faz verdadeiramente motivado aprendendo algo inovador, quanto mais ele armazena conhecimento e satisfação sobre algo que goste mais será seu sentimento de utilidade para tal tarefa imposta.

Para a motivação extrínseca, grande parte da população foi favorável a esta pergunta, onde relataram que se sentem jovens ao estar frequentando o baile, estando contentes com tal qualidade do baile da terceira idade nos dias de hoje, pois os fazem lembrar muito do tempo de juventude onde suas obrigações diárias não os permitiam participar desta prática, e atualmente esta oportunidade voltam a ser oferecidas para

eles, relatam também que se sentem realizados por participar e poderem se exercitar, fato que ajuda esquecer todas as atribuições do dia e também dos afazeres domésticos.

A implantação dos bailes na terceira idade no Clube AABB melhorou totalmente a vida dessa população, todos eles reconhecem a força de vontade uns dos outros por estarem presentes todas as terças feiras, afirmando saírem sempre melhores do que chegam independentes ainda da aceitação da população ou não.

Nos dias de hoje é muito difícil para os idosos o contato com a dança, dependendo do local onde moram muitos ainda enfrentam preconceito referente à idade, onde muitos pensam que nesta fase da vida eles não aprendem ou não devem interagir com a sociedade, e enfrenta o que talvez seja o mais difícil, conviver com a saudade do passado, conviver com as lembranças de uma bela juventude deixada para trás, que para muitos acaba oferecendo espaço a problemas psicológicos (PINTO 2008, p.34).

Perante os dados coletados encontramos que para a motivação extrínseca, uma variável não favorável foi apresentada com 20% aos fatores extrínsecos sobre: “*sinto-me interagido com meus colegas*” e “*minhas sugestões são sempre aceitas*”, já que alguns deles relataram não frequentar o baile para se interagir ou para dar palpite sobre algo, mas sim para mudar de ambiente e participar de locais convenientes a sua idade ao invés de não fazer nada para beneficiá-los.

Nesse contexto, Jannuzzi e Cintra (2006 apud METZNER; SOUZA, 2013, p.12) relata que a falta de atividades como a, dança, o lazer, podem influenciar e ocasionar vários problemas para os idosos, como também levá-los ao desinteresse pela própria vida.

A falta de aceitação das opiniões do grupo pode gerar de fato uma grande desvantagem para o individuo idoso, a falta de interação com grupos, a não aceitação de opiniões, poderá ocasionar uma grande desmotivação para conviver com em sociedade.

No Quadro 3- Percebem-se algumas insatisfações dos Idosos nos Bailes da Terceira Idade.

FATORES MOTIVACIONAIS:	FATORES INTRÍNSECOS	FATORES EXTRÍNSECOS
FAVORÁVEL	100%	80%
NÃO FAVORÁVEL	0%	20%

Quadro 3: Não gosto dos Bailes quando:

Conforme o Quadro 3: Não gosto dos Bailes quando: das 7 alternativas referentes à terceira questão do questionário aplicado, apenas 2 itens estavam relacionados a motivação intrínseca, sendo eles: *“movimenta pouco meu corpo”* e *“não há tempo de dançar tudo que gostaria”*, e 5 itens por motivações extrínsecas: *“não me simpatizo com as musicas”*, *“meus colegas comparam minha performance com os outros”*, *“não me interajo ao meu grupo”*, *“meus colegas zombam minhas falhas”*, *“o espaço é apertado”*.

Perante a estas alternativas, das 40 pessoas entrevistadas nesta pesquisa, encontramos que 100% da população responderam que os fatores intrínsecos são importantes para a prática da dança e 80 % das respostas referentes aos dados extrínsecos, também foram favoráveis para motivação de sua prática. No entanto, 20% dos dados extrínsecos foram não favoráveis.

Perante esta questão, podemos observar que para uma melhora oportuna de qualidade e bem-estar de todos os interessados que buscam a prática de dança como uma forma de atividade física. São necessárias que os mesmos vejam satisfação ao estar presente no local, suprimindo todas suas necessidades relevantes aos fatores tanto internos como externos do local, sendo de fato pertinente serem encaminhadas sugestões aos coordenadores do baile da melhor idade para que esse seja sempre um ambiente prazeroso e agradável aos que frequentam.

De acordo com os dados extrínsecos, muitos idosos realmente não se simpatizariam em frequentar o baile, de forma contrária do que se apresenta atualmente, por ser muito desmotivante participar de um ambiente com um espaço apertado, com pessoas rindo de suas falhas, comparando suas performances com os outros, não simpatizando com as músicas ou não interagir uns com os outros, tornando prejudiciais ao envolvimento e a vivência do prazer.

Os itens de motivação extrínseca nos trazem a concordância com a população explicando vários motivos pelas quais não gostam das atividades propostas, devido ao entretenimento ou quando colegas zombam de suas falhas, sendo estes fatores não desejáveis a motivação refletindo na auto-estima (HAMACHEK, 1970 apud KOBAL 1996, p.133).

Devido ao fato de conviver com um ambiente não favorável a suas vontades e desejos é muito desmotivador, perdendo aquela essência e prazer de frequentar um ambiente desejado por livre vontade, não os agradando, atrapalhando o bem estar do grupo a se sentir bem.

Aos fatores intrínsecos, a população concorda em questionar que não gosta do baile quando movimenta pouco seu corpo e também quando não a tempo de dançar tudo que gostaria, já que muitos deles têm um condicionamento bom e só param de dançar no final do baile.

Segundo os dados acima, a dança é uma atividade física bem aceita pelos idosos devido ao favorecimento de relacionamentos e recordações pessoais, apresentando uma grande riqueza de gestos e movimentos (SILVA; MAZO, 2007 apud METZNER; SOUZA, 2013, p.12).

Atualmente é comum à procura da dança na terceira idade, por ser uma atividade mais segura, com menos impacto, por possuir uma grande capacidade no aumento da força muscular e por fazer o idoso alcançar ao ápice do condicionamento físico, conseguindo melhorar a auto-estima, com a dança as pessoas expressam seus sentimentos com alegrias ou tristezas.

Quanto aos dados extrínsecos, os 20% não favoráveis a esta pergunta, houve uma discordância sobre, "*meus colegas comparam minha performance com os outros*", que disseram não ligar para opiniões do grupo, pois esta não interfere na auto estima, ninguém, cada um se diverte e se movimenta como pode dentro de suas próprias limitações.

É muito incômodo para qualquer pessoa ser comparada a outra, ser maltratada ou menosprezada por um grupo de pessoas, no entanto o que se planeja é estar sempre superior, nessa questão o que se deve fazer é concordar em não gostar do baile por tal motivo e permanecer de tal forma que também não prejudique os demais

interessados pela dança, pois seus argumentos podem não ser interessantes a quem não queira ouvir.

No Quadro 4- Percebe-se o nível de motivação dos Idosos em participação dos Bailes da Terceira Idade.

GOSTO MUITO	87,50%
GOSTO POUCO	12,50%
INDIFERENTE	0%
NÃO GOSTO	0%
DETESTO	0%

Quadro 4: Você gosta de frequentar o Baile da Terceira Idade?

Os resultados apresentados no Quadro 4: Você gosta de frequentar o Baile da Terceira Idade: Apresentam como relevantes cinco alternativas com intuito de verificar motivos intrínsecos, resultando que 87,5% da população entrevistada estão totalmente favoráveis ao relatar gostar muito do baile da terceira idade, 12,5% diz gostar pouco, e 0% das pessoas entrevistadas diz ser indiferente a esta questão, não gostando ou detestando, sendo estes não favoráveis a esta motivação.

Para a terceira idade, a dança vem sendo uma grande oportunidade de interação, tornando pessoas mais afetivas, perdendo seus receios, medos e preocupações com relacionamentos, aprendendo o verdadeiro valor de estar com pessoas queridas em um ambiente aconchegante (GOBBO, 2005 apud METZNER; SOUZA, 2013, p.11).

Fazer o que se gosta sem dúvida é uma das coisas mais prazerosas da vida, principalmente para a terceira idade, para eles é nessa fase que tudo faz sentido, o valor pela vida, as amizades, a família, o bem-estar são essenciais para chegar a uma velhice saudável e com saúde, conseqüentemente a dança para terceira idade é muito eficaz, principalmente quando procurada o quanto antes.

De acordo com o exposto, se faz aqui presente a opiniões de alguns idosos referentes motivos pelo qual eles gostam muito do baile da Terceira Idade:

Sujeito1- *Gosto muito de participar do baile, pois aqui distraio minha cabeça e atraio bastante amizade.*

Sujeito 2- *Gosto muito porque aqui é uma grande alegria, me sinto em casa, a dança é tudo pra mim.*

Sujeito 3- *Gosto muito do baile porque me sinto muito feliz, meus amigos me animam e quando eu não venho, eles me ligam perguntando por que faltei.*

Sujeito 4- *Gosto muito porque mesmo se eu não danço converso bastante, e aqui eu sei que fiz amigos para o resto da vida.*

Sujeito 5- *Gosto muito de vir ao baile porque em casa me sinto sozinho e aqui meus amigos me acolhem.*

Sujeito 6- *Gosto demais de frequentar o baile porque é um lazer para mim, esqueço de outros afazeres, o baile para nós foi uma grande conquista.*

Sujeito 7- *Gosto muito de vir no baile porque além de me manter ativo tenho aqui muitas paqueras onde me motiva a nunca parar de vir.*

Sujeito 8- *Gosto muito de participar do baile porque me sinto mais jovem, igual quando era criança onde eu dançava e não cansava.*

Sujeito 9- *Gosto muito de frequentar o baile porque além de ser maravilhoso é muito bom minha família aceitar que eu esteja aqui.*

Com base nos aspectos sociais, os idosos utilizam a dança por muitas vezes como uma forma de descontração, e com esta prática eles se sentem acolhidos e incluídos na sociedade, estando com um grupo que é para eles sua segunda família (CHIARION, 2007 apud PINTO 2008, p.36).

O gosto pela dança se faz de fato favorável a vários aspectos, como a busca pela qualidade de vida, lazer, bem estar, socialização, alegria, prazer, tornando-se atualmente uma das atividades mais procuradas e almejadas pela grande população como forma de motivação e de oportunidades, principalmente para terceira idade.

De acordo com esses fatores se faz aqui presente a opiniões de alguns idosos referentes a motivos pelos quais gostam pouco do baile da Terceira Idade:

Sujeito 1: Gosto pouco porque me sinto melhor com pessoas superior a minha idade, para que eu me sinta a vontade, e aqui querendo ou não 60 anos ainda é muito novo.

Sujeito 2: Gosto pouco porque hora penso em tudo que me beneficieei aprendendo ate hoje, amanha posso perder não estando mais aqui no meio de todos.

A sensação de gostar do que se faz, esta relacionado à vários aspectos na vida do ser humano. Para chegar à terceira idade dispostos e com sentimentos de satisfação o idoso deve estar bem consigo mesmo e estar de acordo com suas condições do envelhecimento. Deste modo o idoso aceitando estas condições de forma positiva este só tende a somar, pois no seu processo de desenvolvimento como pessoa, torna-se essencial saber conviver com as condições externas. (NOVO, 2003, apud ESTEVES et al., 2010, p.10).

O envelhecimento é uma fase gradativa que precisa de aceitação de si para saber conviver com as divergências que a idade traz. De fato com os anos passando a juventude vai ficando de lado, as rugas, as dores nas costas, os cabelos brancos vão aparecendo, não combinando com a pessoa que há dentro de cada um.

Mesmo com a idade de 60 anos ou acima a pessoa ainda assim possui espírito de jovem, com desejos inacreditáveis, onde também tem vontade de amar, namorar, estar atento as atualidades, sonhos, viajarem e voltar sem data premeditada, de fato não é por que a idade chegou que não á tempo de viver tudo que se tem anseio para estar feliz, com esta idade os idosos necessitam de fazer tudo que se almeja, sendo a idade apenas um número, precisando viver um dia de cada vez como se fosse o ultimo, e é por isso que muitas vezes é nesta idade que a vontade de viver e medo de tudo acabar de uma hora para outra assombra a vida desta população.

No Quadro 5- Vamos perceber a motivação dos Idosos na classificação dos Bailes da Terceira Idade.

ÓTIMA	97,50%
BOA	2,50%
REGULAR	0%
RUIM	0%

Quadro 5- Como você Classificaria o Baile da Terceira Idade?

De acordo com o Quadro 5: como você Classificaria o Baile da Terceira Idade, foram relevantes quatro alternativas com intuito de verificar motivos extrínsecos, resultando que 97,5% da população entrevistada estão totalmente favoráveis ao classificar o baile da terceira idade com uma ótima qualidade, 2,5% relataram esta uma boa qualidade, e 0% das pessoas entrevistadas disseram ser regular ou ruim, sendo esses não favoráveis.

No geral, a classificação do baile da terceira idade se fez considerável a uma qualidade ótima e boa. Segundo Kobal (1996, p.135-136), a expectativa em relação a estes fatores parece estar sendo de acordo com a motivação extrínseca. Esta classificação decorre perante o desejo de se fazer o que se gosta, a interação com o grupo, aprender novas habilidades, ser útil a tarefas difíceis, conviver com os ganhos e perdas, ter reconhecimento, aprender coisas novas, superar as dificuldades enfrentadas com êxito e por conviver com emoções.

O baile para terceira idade no município de Ivaiporã vem sendo uma das procuras mais eficazes para população idosa como forma de se exercitar e se entreter, no qual a alegria e a motivação são vistas estampadas no rosto de cada um. Para manter um ambiente de socialização, harmonia é preciso as pessoas aceitem umas as outras e também se aceitem, dêem sugestões, palpites, se valorizem e gostem do que se faz, só assim viverão em um ambiente digno sendo considerado de fato como sua segunda família.

7. CONCLUSÃO

Buscando responder o objetivo de nossa pesquisa concluímos que diferentes tipos de motivações, estão guardados no interior de cada pessoa, precisando ser estimuladas para que essas mudanças sejam afloradas frequentemente.

No que diz respeito às motivações intrínsecas e extrínsecas, ambas se fazem essenciais para o desenvolvimento do ser humano, possuindo valores igualáveis para caminhar sempre juntas.

Observamos com esta pesquisa que são inúmeros benefícios que levam os idosos a procura da prática da dança, devido à socialização entre amigos, prazer, auto-estima, motivação, conhecimento sobre outros ritmos, melhora em suas percepções, memória, movimentação, condicionamento físico, envelhecimento ativo entre outros, sendo estes primordiais para uma vida com qualidade, saudável e feliz.

Percebemos que os idosos possuem varias percepções relacionadas à dança, principalmente por frequentarem um ambiente favorável as suas necessidades, onde todos manifestam suas opiniões, possuem um bom dialogo e harmonia, tendo em vista um ótimo convívio entre estes, fazendo com que sempre tenham a sensação de que no próximo encontro possa ser cada vez melhor, com isso possuam também a aceitação da família por ser um ambiente adequado a sua idade. Visto isso fica explicito a importância da dança na vida do idoso, basta primeiramente acreditar em seu potencial e ter motivação para dar o primeiro passo.

Ao final deste trabalho, foi possível aprender além de tudo a amar, cuidar e valorizar muito as pessoas idosas, pois as experiências de vida das pessoas na terceira idade podem contribuir para entendermos o nosso futuro, e principalmente que as motivações tanto internas como externas são essenciais para a vida precisando somente de um motivo para que estes fatores invadam toda esta população.

Minha sugestão para continuidade desta pesquisa é intervir outros grupos da terceira idade do município de Ivaiporã-PR, ou ate mesmo de diversas cidades, para verificar se há um profissional de Educação Física para auxiliar em uma melhor postura, estrutura física e juntamente verificar se o governo realmente investe na contratação de

profissionais qualificados para proporcionar ao idoso um envelhecimento ativo e saudável, fazendo uma intervenção para que tenham um ambiente digno de conforto, onde á partir disso surgem novas sugestões e melhorias.

REFERÊNCIAS

ALON, R, J; GARCÉS, B, B, S. Envelhecimento ativo: a percepção de escolares e idosos. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 14, n. 132, abr. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd132/envelhecimento-ativo-a-percepcao-de-escolares-e-idosos.htm>>. Acesso em: 18 set. 2013.

ANACLETO, C, de, I, M et al. Grupo com idosos: uma experiência institucional. **Revista SPAGESP**, Ribeirão Preto, v.6 n.1, jun. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-29702005000100005&script=sci_arttext>. Acesso em: 17 abr. 2014.

BRASIL, Lei nº10.741, 2003. Estatuto do Idoso. Brasília: DF, 2003. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm>. Acesso em: 19 mar. 2014.

CONFED - Conselho Federal de Educação Física. **Carta Brasileira de Educação Física**. 2000. Disponível em:<<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=30>>. Acesso em: 25. mar. 2014

DIAS, K, V; SCHWARTZ, M, G. O lazer na perspectiva do individuo idoso. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 10, n. 87, ago. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/idos.htm>>. Acesso em: 6 abr. 2014.

ESTEVES, S, C; et al. Qualidade de vida no consumidor da terceira idade: influência da prática da dança. XIII SemeAd, 2010, São Paulo. **Anais...** Disponível em: <<http://www.ead.fea.usp.br/semead/13semead/resultado/trabalhosPDF/1032.pdf>>. Acesso em: 19 abr. 2014.

FAIX, N, R, M; SILVEIRA, P, W, J. Fatores motivacionais que influenciam a prática de atividades físicas. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 171, ago. 2012. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd173/fatores-motivacionais-de-atividades-fisicas.htm>>. Acesso em: 9 abr. 2014.

GERHARDT, E, T; SILVEIRA, T, D. (Org.) **Métodos de Pesquisa**. Rio Grande do Sul: UFRGS. 2009. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2014.

GIL, A, C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HERÉDIA, M, B, V; CORTELLETTI, A, I; CASARA, B, M. Abandono na velhice. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, vol.8, n.3, p. 307-319, 2005. Disponível em: <http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S15175928200500030002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 19 mar. 2014.

KOBAL, M, C. **Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de Educação Física**. 1996. 176 f. Dissertação. (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

LEITE, C, A; HONORATO, S, A. Motivação para a prática efetiva das aulas de Educação Física um estudo de caso dos estudantes do ensino médio do município de Araruna, PR. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 15, n. 148, set. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd148/motivacao-para-aulas-de-educacao>>. Acesso em: 29 ago. 2013.

MARCELINO, N. C. (Org.) A importância da recreação e do lazer (negrito). Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011. Disponível em: <<http://www.cedes.ufsc.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/370/CADERNO%20INTERATIVO%204.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 09 abr. 2014.

MARQUEZ FILHO, E. **Introdução à prática da Atividade Física**. In: Seminário “Corpo, Saúde, Envelhecimento”. Conferência. Campinas: SESC, ago, 1993.

MARZINEK, A. **A motivação de adolescentes nas aulas de educação física**. 2004. 88 f. Dissertação. (Programa de Pós-Graduação em educação Física). Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2004. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Adriano_M_arzinek.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2014.

MARZINEK, A; NETO, F, A. A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 11, n. 105, fev. 2007. Disponível

em: <<http://www.efdeportes.com/efd105/motivacao-de-adolescentes-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 08 out. 2013.

METZNER, C, A; SOUZA, de, L, C, J. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe**, Bebedouro, ano VI, n.6, p. 8–13, nov. 2013. Disponível em: < <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013185614.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2014.

MORESI, E. (Org.) **Metodologia de Pesquisa**. Brasília, DF, 2013. Disponível em: < http://ftp.unisc.br/portal/upload/com_arquivo/1370886616.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2014.

NASCIMENTO, P, B; et al. MELHORIA DE QUALIDADE DE VIDA E NIVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS IDOSOS. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 14, n. 131, abr. 2009. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm>>. Acesso em: 18 set. 2013.

NOVIKOLF, C; OLIVEIRA, S, J; TRIANI, F; A influência da dança no tratamento da depressão em idosos. **Revista Digital Efdeportes**, Buenos Aires, ano 17, n. 174, nov. 2012. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd174/danca-no-tratamento-da-depressao-em-idosos.htm>>. Acesso em: 10 mar. 2014.

NUNES, L, G, T, A. Serviço social e universidade de terceira idade: uma proposta de participação social e cidadania para os idosos. **Textos sobre Envelhecimento**. Rio de Janeiro, v.3 n.5, 2001. Disponível em: < http://revista.unati.uerj.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-59282001000100003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 mar. 2014.

PINTO, S, da, M, N. **A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade**. 2008. 42 f. Monografia. (Licenciatura em Educação Física). Faculdades Integradas de Itapetininga, Itapetininga, SP. 2008. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/monografia/A_danca_Q_V.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2014.

SANTO, E, do H, F; PENNA, B F; O MOVIMENTO DAS EMOÇÕES NA VIDA DOS IDOSOS: UM ESTUDO COM UM GRUPO DA TERCEIRA IDADE. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiás, v. 8, n. 1, 2006. Disponível em: <http://www.fen.ufg.br/revista/revista8_1/pdf/v8n1a03.pdf>. Acesso em: 18 set. 2013.

SILVA, S, J, F; MARTINS, L; MENDES, S, dos, R, C. **BENEFÍCIOS DA DANÇA NA TERCEIRA IDADE**. IV Seminário de Pesquisas e TCC da FUG, Goiás. 2012. Disponível em: < <http://fug.edu.br/2010/pdf/tcc/BENEFICIOS%20DA%20DANCA%20NA%20TERCEIRA%20IDADE.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2014.

ILLARTA, R. (Org.) **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas: Ipes Editorial, 2007.

WEINECK, J. Idade e Esporte. In: WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, parte VI, 1991.

ANEXO

A. QUESTIONARIO ADAPTADO- KOBAL (1996)

Nome _____

Idade _____ Sexo _____

As questões de 1 a 3 devem ser respondidas segundo o seguinte critério.

4- Se você concorda muito com a afirmação feita.

5- Se você concorda com a afirmação feita.

6- Se você esta em duvida em relação sobre a afirmação feita.

7- Se você discorda com a afirmação feita.

8- Se você discorda muito com a afirmação feita.

Por favor, não deixe nenhuma afirmação sem resposta.

1 Participo dos Bailes da Terceira Idade por que:

() gosto de praticar a dança. (Fator intrínseco)

() me socializo com meus amigos. (Fator extrínseco)

() as aulas me dão prazer. (Fator intrínseco)

() gosto de aprender novos ritmos. (Fator intrínseco)

() acho importante aumentar meu conhecimento sobre outros ritmos. (Fator intrínseco)

() meu condicionamento físico se tornou melhor do que antes. (Fator intrínseco)

() sinto me saudável dançando. (Fator intrínseco)

2 - Eu gosto dos Bailes quando:

() aprendo novos passos. (Fator intrínseco)

() esqueço de outros afazeres. (Fator extrínseco)

() sinto me interagido com meus colegas. (Fator extrínseco)

() a Dança me dá prazer. (Fator intrínseco)

() colegas reconhecem minha força de vontade. (Fator extrínseco)

- reconheço os benefícios de realizar a Dança. (Fator intrínseco)
- movimenta meu corpo. (Fator intrínseco)
- minhas sugestões sempre são aceitas. (Fator extrínseco)
- saio-me melhor do que chego. (Fator extrínseco)

3 - Não gosto do baile quando:

- não me simpatizo com as musicas. (Fator extrínseco)
- meus colegas comparam minha performance com os outros. (Fator extrínseco)
- não me interajo ao meu grupo. (Fator extrínseco)
- meus colegas zombam com minhas falhas. (Fator extrínseco)
- o espaço é apertado. (Fator extrínseco)
- movimento pouco meu corpo. (Fator intrínseco)
- não há tempo de dançar tudo que gostaria. (Fator intrínseco)

4 Você gosta de frequentar o baile da terceira idade?

- Gosto muito. (Fator intrínseco)
- Gosto pouco. (Fator intrínseco)
- Indiferente. (Fator intrínseco)
- Não gosto. (Fator intrínseco)
- Detesto. (Fator intrínseco)

Por quê?

5 Como você classificaria o baile da terceira idade?

- Ótima. (Fator extrínseco)
- Boa. (Fator extrínseco)
- Regular. (Fator extrínseco)
- Ruim. (Fator extrínseco)

B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – INSTITUIÇÃO

Gostaríamos de convidá-lo a participar da pesquisa intitulada Motivação da prática de dança dos frequentadores do baile da Terceira Idade no município de Ivaiporã-PR, sendo realizada nas dependências da AABB, Associação Atlética Banco do Brasil do município de Ivaiporã-PR. O objetivo da pesquisa é verificar a motivação da prática da dança dos frequentadores do baile da terceira idade, sendo esta pesquisa realizada por método descritivo e quantitativo. A população será composta de idosos de ambos os sexos com 60 anos completos ou acima, que aceitem participar da pesquisa. Será realizado para a coleta de dados um questionário adaptado para os objetivos desse estudo referente à identificação de motivos intrínsecos e extrínsecos que levam a prática da dança pelos idosos, constituído por questões, com afirmações referentes à motivação. Cada afirmação é respondida por uma escala de alternativas. Dessa forma busca-se desvelar qual motivação leva os idosos a praticar esta atividade física, e também qual o motivo da permanência dos idosos onde serão manifestadas suas opiniões.

Cabe destacar que a menção de que: “Poderá haver riscos ou desconfortos envolvidos na pesquisa, caso o idoso não enxergue bem, ou distinguir outros danos fisicamente que impeça o idoso de responder o questionário”. **Gostaríamos de esclarecer que a participação é totalmente voluntária, podendo o idoso recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Informamos ainda que as informações sejam utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a identidade dos idosos envolvidos no estudo.** Os benefícios esperados por esta pesquisa são inúmeros, onde atualmente se torna muito comum a participação do idoso em grupos de terceira idade, sendo esses grupos de grande importância para a sua vida social, onde o idoso ativo constrói maior socialização, proporcionando aumento à auto-estima de qualquer pessoa, obtendo a motivação, prazer de viver e o bem estar em qualquer momento do seu dia.

Caso você tenha mais dúvidas ou necessite maiores esclarecimentos, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da UEM, cujo endereço consta deste documento. Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você.

Eu,..... coordenador(a) do baile da melhor idade, situada nas dependências da AABB Associação Atlética Banco do Brasil do município de Ivaiporã-PR declaro que fui devidamente esclarecido e concordo em participar VOLUNTARIAMENTE da pesquisa coordenada pelo Professor Anderson da Silva Honorato.

_____ Data:.....

Assinatura ou impressão datiloscópica.

Eu,.....(nome do pesquisador ou do membro da equipe que aplicou o TCLE), declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supranominado.

_____ Data:.....

Assinatura do pesquisador

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o pesquisador, conforme o endereço abaixo:

Nome: Danúbia Fabiana Dias

Endereço: Avenida Paraná n° 681

(telefone/e-mail) 43-3472-32-26 ou 43-9801-49-12

e-mail: vanjuradanubia@hotmail.com

APENDICE

A. QUESTIONARIO (KOBAL 1996)

Nome _____

Idade _____ Sexo _____

As questões de 1 a 3 devem ser respondidas segundo o seguinte critério.

- 1- Se você concorda muito com a afirmação feita.**
- 2- Se você concorda com a afirmação feita.**
- 3- Se você esta em duvida em relação sobre a afirmação feita.**
- 4- Se você discorda com a afirmação feita.**
- 5- Se você discorda muito com a afirmação feita.**

Por favor, não deixe nenhuma afirmação sem resposta.

- 1- Participo das aulas de Educação Física por que:
- () faz parte do currículo da escola.
 - () gosto de atividades físicas.
 - () estou com meus amigos.
 - () as aulas me dão prazer.
 - () gosto de aprender novas habilidades.
 - () acho importante aumentar meu conhecimento sobre outros esportes e outros conteúdos.
 - () meu rendimento é melhor do que o de meus colegas.
 - () preciso tirar boas notas.
 - () sinto me saudável com as aulas.
- 2- Eu gosto das aulas de Educação Física quando:
- () aprendo uma nova habilidade.
 - () esqueço das outras aulas.
 - () dedico-me ao maximo as atividades.

- () as aulas me dão prazer.
- () o professor e/ ou meus colegas reconhecem minha atuação.
- () compreendo os benefícios das atividades propostas em aula.
- () as atividades me dão prazer.
- () sinto me interagido ao grupo.
- () o que eu aprendo me faz querer praticar mais.
- () movimentar meu corpo.
- () minhas sugestões sempre são aceitas.
- () saio-me melhor que meus colegas.

3- Não gosto das aulas de Educação Física quando:

- () não consigo realizar bem as atividades.
- () não me sinto integrado ao grupo.
- () não me simpatizo com o professor.
- () meu professor compara meu rendimento com o de outros.
- () não me sinto prazer na atividade proposta.
- () meus colegas zombam de minhas falhas.
- () alguns colegas querem demonstrar que são melhores que os outros.
- () quase não tenho oportunidade de jogar.
- () tiro nota ou conceito baixo.
- () minhas falhas fazem com que eu não pareça bom para o professor.
- () exercito pouco meu corpo.
- () não há tempo para praticar tudo que gostaria.

B. Você gosta das aulas de Educação Física?

- () Gosto muito.
- () Gosto pouco.
- () Indiferente.
- () Não gosto.
- () Detesto.

Por quê?

C. Como você classificaria sua aula de Educação Física?

- () Ótima.
- () Boa.
- () Regular.
- () Ruim.

