



Ana Rita de Oliveira Roda Machado

Dissertação de Mestrado

Dança para idosos institucionalizados e não institucionalizados: efeitos nas atividades quotidianas e nível de satisfação com as aulas

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

Dissertação realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira

Leiria, 2015



O júri

Presidente

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Agradecimentos

Para a realização deste trabalho foi indispensável o suporte e o apoio de múltiplas pessoas.

Agradeço às instituições que albergam este mestrado, à Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e à Escola Superior de Saúde de Leiria, e ao Instituto Politécnico de Leiria pela oportunidade de elaborar este estudo e estar a um passo à frente de terminar mais uma etapa.

Agradeço à Professora Doutora Isabel Varregoso, pela disponibilidade e dedicação na orientação desta investigação, bem como ao Professor João Cruz pelo seu gosto de ensinar e ajudar e pela paciência que disponibilizou.

Agradeço aos Programas Viver Mais e Viver Ativo na pessoa dos seus coordenadores, Dr. Ruben Rocha e Dr. Tiago Brito, respetivamente, bem como às subjacentes professoras de dança a Dra. Cláudia Fonseca e a Dra. Carla Viola pela possibilidade que me deram para concretizar a minha recolha de dados e pela delicadeza com que sempre fui recebida.

Agradeço ao Lar de São Francisco na pessoa das Dra. Fátima, Dra. Carina e Dra. Bárbara e, à Associação Lar Emanuel na pessoa das Dra. Isabel Roque, Dra. Sara Martins, Dra. Melissa, Dra. Marta e da Cátia, por me terem dado a oportunidade de aplicar as aulas de dança nas suas instituições, bem como pelo tratamento incomparável de todas as vezes que me desloquei para as dar.

Agradeço de forma grandiosa e louvada toda a colaboração dos idosos da amostra, porque sem eles não teria sido a mesma “coisa”!

Por fim, agradeço à minha família pela paciência sem fim que tiveram e pelo apoio incansável, bem como a uma pessoa especial que diariamente me incentivou a continuar e a dar o meu melhor.

Resumo

Vivemos fazendo face à problemática do envelhecimento, onde ser “ativo” é fundamental para viver mais anos de uma forma saudável e com independência. Como tal, a prática da Dança vai de encontro a muitos aspetos inerentes ao conceito de envelhecimento ativo, promovendo o bem-estar e sobretudo tendo um impacto favorável no que respeita à ocupação dos tempos livres através do movimento e da componente corporal.

Esta investigação abrange uma pesquisa descritiva, de carácter exploratório e uma abordagem quantitativa, cujo objetivo principal foi analisar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos institucionalizados e não institucionalizados.

Para isso, foram realizadas aulas de dança durante 15 semanas e foram usados os instrumentos de avaliação: Índice de Barthel, Questionário de Baecke Modificado e o Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança. Recorreu-se ao SPSS versão 21.0 e foram usadas técnicas estatísticas não paramétricas: o teste de Wilcoxon para avaliar os resultados do IB e do QBM e o teste Qui-quadrado (χ^2) para o QSAD.

Os resultados indicam que a dança não teve efeitos estatisticamente significativos nas atividades quotidianas. Os idosos afirmaram que as aulas de dança contribuíram para *sentir bem-estar* (98%) e *se divertir/distrair* (96%), ficaram *muito satisfeitos com a relação do professor com o grupo* (72%) e *do professor consigo próprio* (78%).

Concluiu-se que, mesmo sem diferenças estatisticamente significativas, a dança teve efeitos positivos, tanto nos idosos institucionalizados, como nos não institucionalizados.

Palavras-chave

Efeitos; dança; idoso institucionalizado; idoso independente; atividades quotidianas.

Abstract

We live by addressing the aging issues, where being "active" is fundamental to live longer healthily and independently. As such, the practice of dancing goes against many aspects inherent in the concept of active aging, and promoting the welfare above all having a positive impact with regard to the use of free time through movement and body component.

This research covers a descriptive, exploratory and quantitative approach, whose main objective was to analyze the effects of dance practice on ability to carry out the daily tasks in institutionalized elderly and non-institutionalized.

For this, dance classes were held for 15 weeks and were used the assessment tools: Barthel Index, Modified Baecke Questionnaire and Satisfaction Questionnaire with Dance Classes. Appealed to the SPSS version 21.0 and techniques were used nonparametric statistics: the Wilcoxon test to evaluate the results of IB and QBM and the chi-square test (χ^2) for QSAD.

The results indicate that the dance had no statistically significant effects on daily activities. The elderly said that the dance classes contributed to feel well-being (98%) and have fun / entertain (96%) were very satisfied with the teacher's relationship with the group (72%) and teacher with himself (78%).

It was concluded that, even without statistically significant differences, the dance had positive effects, both in the elderly, as in non-institutionalized.

Keywords

Effects; dance; institutionalized elderly; independent elderly; daily activities.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo	iii
Abstract.....	iv
Índice de Tabelas	vi
Índice de Quadros.....	x
Índice de Gráficos	xi
Siglas.....	xiv
Introdução	1
Parte I – Revisão da literatura.....	5
1. Envelhecimento	5
2. Dança	11
Parte II – Metodologia.....	22
1. Objetivos, Amostra e Variáveis	22
2. Instrumentos	23
3. Procedimentos de Recolha e Tratamento dos Dados.....	28
4. Aulas de dança	29
Parte III – Apresentação e Discussão dos Resultados	33
1. Apresentação dos dados relativos à caracterização da amostra	33
2. Apresentação dos dados relativos à análise das atividades quotidianas.....	34
3. Apresentação dos dados relativos à satisfação com as aulas de dança	35
4. Discussão dos resultados	65
Parte IV – Conclusões	70
Bibliografia	72
Anexos	

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra por grupos, gênero e em função da média de idades. Valores frequência absoluta (N), média e Desvio-Padrão (DP).....	33
Tabela 2 - Caracterização do pré e pós-teste do índice de Barthel (IB) para o Grupo dos idosos Institucionalizados (GI). Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (p).....	34
Tabela 3 - Caracterização do pré e pós-teste do Questionário de Baecke Modificado (QBM) para o Grupo dos idosos Não Institucionalizados (GNI). Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (p).....	35
Tabela 4 – Caracterização dos domínios do Questionário de Baecke Modificado (QBM) para pré-teste e para o pós-teste. Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (p).....	35
Tabela 5 - Caracterização da questão “Gosta de dançar”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância (p).....	36
Tabela 6 - Caracterização da questão “Alguma vez frequentou aulas de dança”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância.....	36
Tabela 7 – Análise descritiva e inferencial da questão “Melhorar o seu estado de saúde” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	37
Tabela 8 - Análise descritiva e inferencial da questão “Reforçar as suas qualidades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	38
Tabela 9 - Análise descritiva e inferencial da questão “Relacionar-se socialmente” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	38
Tabela 10 - Análise descritiva e inferencial da questão “Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	39
Tabela 11 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais tranquilo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	40

Tabela 12 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	41
Tabela 13 - Análise descritiva e inferencial da questão “Melhorar a sua condição física” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	42
Tabela 14 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais positivo com a vida” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	42
Tabela 15 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais ativo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	43
Tabela 16 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se divertir/distrair” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	44
Tabela 17 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais capaz nas atividades cotidianas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	45
Tabela 18 - Análise descritiva e inferencial da questão “Ter menos dores” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	46
Tabela 19 - Análise descritiva e inferencial da questão “Sentir bem-estar” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	47
Tabela 20 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais apto” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	48
Tabela 21 - Análise descritiva e inferencial da questão “Libertar emoções/ansiedades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	48
Tabela 22 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	49

Tabela 23 - Análise descritiva e inferencial da questão “Ser mais otimista” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	50
Tabela 24 - Análise descritiva e inferencial da questão “Às músicas utilizadas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	51
Tabela 25 - Análise descritiva e inferencial da questão “Às atividades propostas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	52
Tabela 26 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos materiais utilizados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	53
Tabela 27 - Análise descritiva e inferencial da questão “Ao local/espço de aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	54
Tabela 28 - Análise descritiva e inferencial da questão “À duração das sessões” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	55
Tabela 29 - Análise descritiva e inferencial da questão “À organização (estrutura) da aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	55
Tabela 30 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios em grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	56
Tabela 31 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios a pares” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	57
Tabela 32 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios individuais” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	58
Tabela 33 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos ritmos de dança apresentados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.....	58

Tabela 34 - Análise descritiva e inferencial da questão “À atitude do professor” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	59
Tabela 35 - Análise descritiva e inferencial da questão “À forma como o professor explica as atividades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	60
Tabela 36 - Análise descritiva e inferencial da questão “Ao acompanhamento do professor durante os exercícios” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	61
Tabela 37 - Análise descritiva e inferencial da questão “À relação do professor com o grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	62
Tabela 38 - Análise descritiva e inferencial da questão “À relação do professor consigo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.	63
Tabela 39 - Caracterização da questão “Gosta de dançar”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância (p).....	65

Índice de Quadros

Quadro 1 - Benefícios da Dança.....	16
Quadro 2 – Planeamento geral das aulas.....	31

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Análise descritiva da questão “Gosta de dançar”, por grupo.	36
Gráfico 2 - Análise descritiva da questão “Alguma vez frequentou aulas de dança”, por grupo. 37	
Gráfico 3 – Análise descritiva da questão “Melhorar o seu estado de saúde” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	37
Gráfico 4 - Análise descritiva da questão “Reforçar as suas qualidades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	38
Gráfico 5 - Análise descritiva da questão “Relacionar-se socialmente” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	39
Gráfico 6 - Análise descritiva da questão “Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	39
Gráfico 7 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais tranquilo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	40
Gráfico 8 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	41
Gráfico 9 - Análise descritiva da questão “Melhorar a sua condição física” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	42
Gráfico 10 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais positivo com a vida” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	43
Gráfico 11 - Análise descritiva da questão “Se sentir ativo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	43
Gráfico 12 - Análise descritiva da questão “Se divertir/distrair” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	44
Gráfico 13 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	45
Gráfico 14 - Análise descritiva da questão “Ter menos dores” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	46
Gráfico 15 - Análise descritiva da questão “Sentir bem-estar” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	47
Gráfico 16 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais apto” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	48
Gráfico 17 - Análise descritiva da questão “Libertar emoções/ansiedades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	49

Gráfico 18 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	49
Gráfico 19 - Análise descritiva da questão “Ser mais otimista” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	50
Gráfico 20 - Análise descritiva da questão “Às músicas utilizadas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	52
Gráfico 21 - Análise descritiva da questão “Às atividades propostas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	52
Gráfico 22 - Análise descritiva da questão “Aos materiais utilizados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	53
Gráfico 23 - Análise descritiva da questão “Ao local/espço de aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	54
Gráfico 24 - Análise descritiva da questão “À duração das sessões” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	55
Gráfico 25 - Análise descritiva da questão “À organização (estrutura) da aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	56
Gráfico 26 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios em grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	56
Gráfico 27 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios a pares” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	57
Gráfico 28 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios individuais” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	58
Gráfico 29 - Análise descritiva da questão “Aos ritmos de dança apresentados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	59
Gráfico 30 - Análise descritiva da questão “À atitude do professor” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	59
Gráfico 31 - Análise descritiva da questão “À forma como o professor explica as atividades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	60
Gráfico 32 - Análise descritiva da questão “Ao acompanhamento do professor durante os exercícios” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	61
Gráfico 33 - Análise descritiva da questão “À relação do professor com o grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	62
Gráfico 34 - Análise descritiva da questão “À relação do professor consigo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.	63

Gráfico 35 – Análise descritiva da média das repostas da Dimensão 1 (D1) e da Dimensão (2) do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.....	64
Gráfico 36 – Análise descritiva da questão “Gostaria de continuar a participar nas aulas de dança”, por grupo.....	65

Siglas

AEEASG: Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações

AVD's: Atividades da Vida Diária

AIVD's: Atividades Instrumentais da Vida Diária

EA: Envelhecimento Ativo

GI: Grupo dos idosos Institucionalizados

GNI: Grupo dos idosos Não Institucionalizados

ABVD's: Atividades Básicas da Vida Diária

Skills: competências/habilidades específicas, neste caso, da dança

PROFIT: Programa de Atividade Física para a Terceira Idade

SPSS: *Statistical Package for the Social Science*

CSA: Questionário de Caracterização Sociodemográfica da Amostra

IB: Índice de Barthel

QBM: Questionário de Baecke Modificado

QSAD: Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança

SAD: *Score* da Atividade Doméstica

SD: *Score* da atividade Desportiva

STL: *Score* da atividade de Tempos Livres

N: Frequência

DP: Desvio-Padrão

p : Valor de significância (0,05)

D1: Dimensão 1 – Benefícios percebidos com a participação nas aulas de dança

D2: Dimensão 2 – Satisfação com a participação nas aulas de dança

Introdução

Este trabalho é realizado no âmbito da problemática do envelhecimento, que é uma constante nos dias de hoje, e da importância de cada vez mais cedo se pensar no “amanhã” numa perspectiva de envelhecer saudavelmente, isto é, os anos a aumentar e a saúde para manter, adotando um estilo de vida ativo associado à prática da dança e com vista à qualidade de vida.

De acordo com United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (UNDESA) (2013) o fenómeno mundial de envelhecimento demográfico deve-se primordialmente à redução da fecundidade, e secundariamente à diminuição da mortalidade. Com o aumento da esperança média de vida, o número de pessoas centenárias aumentará, em 2013 contavam-se aproximadamente com 441 mil pessoas com 100 ou mais anos e em 2050 esperam-se 3.4 milhões (UNDESA, 2013).

Na Europa o mesmo se prevê, isto é, que a percentagem de pessoas com 65 ou mais anos aumente e que a sua proporção seja maior face aos mais jovens (Comissão da União Europeia, 2012a). Para além disso, com a população a envelhecer de uma forma persistente realçam-se aspetos positivos e negativos, uns associados ao facto de as pessoas viverem até mais tarde e os outros, baseados no suporte necessário quanto à economia, serviços de saúde e assistência social, com o intuito de manter a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (Comissão da União Europeia, 2012a). Em Portugal, por ser um país pequeno, o envelhecimento ainda se fará sentir mais e os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) (INE, 2014a) já preveem números, sendo essencial que se adotem medidas.

Neste contexto, o conceito desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002) de “Envelhecimento Ativo” (EA), associa o processo de envelhecimento a uma experiência enriquecedora, isto é, relaciona o prolongamento dos anos de vida com a existência, criação e desenvolvimento de oportunidades de saúde, participação na comunidade e segurança a todos os níveis. Por outro lado, a Comissão da União Europeia, consagrou o ano 2012, como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (AEEASG), para alertar os vários países europeus para o fenómeno que se vive, com o intuito destes analisarem as suas possibilidades e criarem oportunidades de qualidade, adequando as suas políticas ao tipo de população (Comissão da União Europeia, 2012b).

Uma das medidas adotadas no Programa de ação do AEEASG, em 2012, dentro do eixo operativo “saúde, bem-estar e condições de vida” (Comissão da União Europeia, 2014b, p.18), foi dar continuidade ao Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, no que respeita ao aperfeiçoamento das respostas existentes para a “promoção de um envelhecimento ativo ao

longo de toda vida”, ou seja, proporcionar “maior adequação dos cuidados de saúde às necessidades das pessoas idosa” e “promover e desenvolver ambientes capacitadores de autonomia e independência”, tendo como objetivo particular obter “ganhos em anos de vida com independência” (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2006, p. 14-15).

Neste sentido, com o presente estudo é feita uma abordagem da Dança como atividade que pode contribuir para a autonomia e independência dos idosos e, assim, representar uma resposta para a promoção do envelhecimento ativo.

A Dança é algo difícil de definir, pela sua multiplicidade de carâteres e aborgagens (Varregoso, 1994; 2004). No entanto, vários autores da área a descrevem como sendo uma arte, onde o movimento do corpo representa o indivíduo que o executa e através deste, ele se expressa e comunica com o mundo exterior, transmitindo pensamentos, emoções, sentimentos com um significado sociocultural e com a intenção estética desejada (Varregoso, 1994; Geis, 2003; Batalha, 2004; Varregoso, 2004; Araújo, 2011). Por outro lado, permite a exercitação do corpo e uma maior percepção e consciencialização do que ocorre no mesmo (Araújo, 2011). Assim, a Dança constitui-se essencialmente, como atividade artística, comunicativa e corporal (Varregoso, 2004), sendo estas duas últimas vertentes muito importantes para os idosos.

Enquanto atividade física corporal, a dança é um meio importante na manutenção de um estilo de vida ativo, com múltiplos benefícios, destacando a redução do risco ou controlo de doenças crónicas, a melhoria da aptidão física, a melhoria da funcionalidade, o controlo do peso, retardamento no aparecimento de alterações posturais, redução do risco de quedas e fraturas, melhoria do controlo motor, ajuda na lida com o stress e na atenuação da ansiedade, integração da pessoa no meio envolvente através do convívio e da comunicação, proporcionando sentimentos de satisfação pessoal e produtividade (Heyward, 2004; Llano, Manz, & Oliveira, 2006; Araújo, 2011; OMS, 2014).

Os benefícios da prática da dança são múltiplos, direcionam-se no sentido do bem-estar e qualidade de vida das pessoas e podem agrupar-se em quatro níveis, cognitivo, afetivo, físico e social. Ao nível cognitivo a dança permite o seu conhecimento e compreensão, permite a melhoria da capacidade criativa através da exploração dos movimentos do corpo, o desenvolvimento do sentido estético, maior facilidade na resolução de problemas, o conhecimento de diferentes culturas e seus traços, entre outros. Ao nível afetivo contribui para a melhoria do autoconhecimento, melhoria da autoestima e para o desenvolvimento pessoal, proporciona o incentivo do desafio à própria pessoa, e promove a capacidade para comunicar de várias formas. Ao nível físico, melhoria da aptidão física, diminuição dos riscos de saúde, aumento das sensação de prazer, divertimento e entretenimento e domínio de um maior número

de movimentos e seu controlo. Ao nível social, promove a melhoria da atitude social, e da percepção para diferentes sensibilidades (Gilbert, 1992; Varregoso, 1994; Todaro, 2001; Varregoso, 2004; Leal & Haas, 2006; Araújo, 2011).

Desta forma, manter-se fisicamente ativo é fundamental em qualquer idade e, quanto mais cedo iniciar, melhor, evitando-se consequências mais tarde. No entanto, é importante salientar que na velhice, para os seus efeitos serem mais eficazes é pertinente que cada idoso identifique o tipo atividade que mais lhe interessa e que vá ao encontro dos seus gostos, pois a motivação nesta fase da vida é dos aspetos mais necessários (Meirelles, 2000; Llano, Manz & Oliveira, 2006; Carvalho, 1999, citado por Faria & Marinho, 2004). Há que ter em conta também que em simultâneo com alterações próprias do envelhecimento, podem ocorrer alterações drásticas da rotina, estas provocadas por doenças graves ou crónicas que surjam e comprometam a independência e autonomia da pessoa idosa, ou mesmo crises familiares, perdas irreversíveis, e que contribuem para que esta seja institucionalizada e se torne dependente (Okuma, 2004; Cardão, 2009; Araújo, 2011).

Nesta perspetiva a dança é considerada uma atividade adequada a idosos sadios ou com doenças crónicas (Llano, Manz, & Oliveira, 2006), pressupondo um devido planeamento, seguindo critérios previamente estabelecidos que revelem conhecimento sobre os mesmos e, que permitam ao longo das atividades a sua evolução, garantindo, assim, os efeitos benéficos da dança (Gilbert, 1992; Batalha, 2004; Fortes, 2008; Sampaio, 2012).

O objetivo deste estudo é analisar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos. Quanto aos objetivos específicos, pretende-se verificar o impacto das aulas de dança na capacidade de realizar as tarefas quotidianas dos idosos e conhecer a satisfação destes com as aulas frequentadas.

Quanto ao tipo e natureza de estudo, este compreende uma pesquisa descritiva, de carácter exploratório e com uma abordagem quantitativa.

A presente dissertação está dividida em três partes principais e tem outras complementares. Inicia-se com a *Introdução*, seguindo-se a Parte I - *Revisão da Literatura* - que expõe e situa o tema objeto da investigação (o enquadramento, a importância, a definição e respetivas características). A Parte II - *Metodologia* - com a identificação dos objetivos, a descrição da amostra, explicação dos instrumentos e explicitação dos procedimentos da recolha de dados e das aulas aplicadas. A Parte III - *Apresentação e Discussão dos Resultados* - contém os dados tratados, apresentados em forma de tabelas e gráficos, bem como as posteriores asserções comparativas entre os resultados e o referencial teórico tratado na primeira parte principal. A Parte IV - *Conclusões* - utilizada como fecho do trabalho, onde se mencionam os resultados

fundamentais que permitem responder ao fenómeno de investigação, as possíveis limitações do estudo e as sugestões para experiências futuras com intenções semelhantes.

Parte I – Revisão da literatura

1. Envelhecimento

O envelhecimento demográfico é notório em todo o mundo e segundo UNDESA (2013) em 2050 cerca de 21% da população mundial serão pessoas com mais de 60 anos. Em 2013 as pessoas com mais de 80 anos representavam 14% da população, com tendência a aumentar.

De acordo com as pirâmides demográficas da EU-28, entre 2001 e 2013, é notável a diminuição de uma significativa percentagem da população entre os 10-35 anos, e um aumento entre os 55-60 e com mais de 80 anos. Na projeção de 2013-2080, a pirâmide é completamente reformulada, havendo um decréscimo significativo da percentagem de pessoas entre os 15-60 anos e um aumento da percentagem de pessoas com mais de 70 anos (Eurostat, 2014b). Em Portugal as projeções para 2060 indicam que os jovens (dos 0-20 anos) representarão aproximadamente cerca de 17% da população portuguesa, enquanto os idosos (dos 65-85 anos) representarão 27% (INE, 2014e).

Como consequência desta inversão, o índice de dependência dos idosos tem vindo a aumentar e tende a que o seu aumento seja cada vez mais acentuado. Na EU 28 o seu valor aumentou de 24% para 27,2% entre 2002-2012 (PORDATA, 2014). Em Portugal, o índice de dependência em 2012, foi 29,4% bem como se projeta um aumento de cerca de 37,6% até 2060 (ou seja, aumentará para 67,0%) (Eurostat, 2014a; INE, 2014c; 2014d).

Por uma questão político-social no âmbito da criação de medidas e ações dentro das sociedade, bem como para que os estudos e investigações possam ser mais fiáveis e coerentes foi importante estabelecer-se uma idade de referência, isto é, um guia baseado em uma idade cronológica para se considerar uma pessoa “idosa” e desta forma de acordo com a Comissão da União Europeia (2012b) esse guia de referência são os 65 ou mais anos de idade. Papalia, Feldman, & Olds (2006, p. 658) compartilham da mesma teoria, que “os 65 anos são o ponto de entrada tradicional na terceira idade [...]”. No entanto, Caetano (2004) afirma não existir uma idade exata que defina se uma pessoa é idosa, uma vez que são múltiplos os autores que categorizam as faixas etárias, de modo a marcar a terceira idade.

Papalia, Feldman, & Olds (2006) constata que existem três grupos de adultos mais velhos, nomeadamente os idosos jovens (65-74 anos), que ainda se mantêm ativos com uma vida atarefada, os idosos velhos (75-84) e os idosos mais velhos (mais 85 anos), ambos com tendência para o decréscimo de capacidades, para a vulnerabilidade, para enfermidade e portanto as dificuldades para realizar as atividades da vida diária, aumentam. Por outro lado, os

subgrupos podem ser simplificados a partir da sua categorização em duas grandes idades, a 3ª idade, associada à manutenção das capacidades físicas e mentais e à existência favorável de reservas cognitivo-emocionais, permitindo que a pessoa lide bem com os desafios do dia-a-dia e demonstre adaptabilidade face aos conflitos subjetivos e, a 4ª idade associada a características menos boas e desfavoráveis ao bem-estar pessoal, isto é, perdas consideráveis nos vários sistemas corporais, impedindo a pessoa idosa de levar uma vida tranquila e sendo sinónimo de constante conflito entre ambiente o interno e externo e de decadência (Baltes & Smith, 2003, citado por Fonseca, 2004). Numa perspetiva mais abstrata, Santos (2002) e Ribeiro (2009) afirmam que existem outras idades que caracterizam a pessoa idosa, nomeadamente a idade biológica/cronológica, sendo a mais associada à insuficiência do funcionamento do organismo biofisiológico e à idade presente no bilhete de identidade, a idade psicológica, direcionada para as falhas que se fazem sentir ao nível das várias competências cognitivas, a idade afetiva, onde se realçam as emoções canalizadas para o pensamento “estético e poético”, e por fim, Papalia, Feldman, & Olds (2006) também vão em concordância que existe a idade funcional, a classificação mais significativa, que envolve a adaptação ao meio e as capacidades para se realizarem e ultrapassarem os vários desafios do dia-a-dia, isto é, aquela que melhor permite a comparação com outras pessoas da mesma idade cronológica.

É importante referir que o envelhecimento normal (envelhecimento propriamente dito) se traduz nas alterações biológicas inerentes a qualquer indivíduo que ocorrem com a idade, não sendo afetadas por patologias ou por influências ambientais. No entanto, o processo de envelhecimento é extremamente influenciado pelo meio ambiente, pelo estado da doença, pelos estilos de vida e também abrange as alterações naturais do envelhecimento (OMS, 2001; DGS, 2006). O processo de envelhecimento engloba o conjunto de alterações fisiológicas e funcionais do organismo que se desenrolam com o avançar da idade e é condicionado por fatores distintos, morfológicos, psicológicos, genéticos, culturais, sociais, entre outros, ou seja, “o envelhecimento humano constitui um padrão de modificações e [...], a soma de vários processos entre si” (Costa, 2011, p. 25), uma vez que é um ser humano deve ser visto na sua totalidade, como um ser biopsicossocial (Papaléo Netto, 2007, citado por Costa, 2011). Outros autores também concordam que os efeitos do envelhecimento não devem ser generalizados para toda a população idosa, uma vez que a sua sequência e o seu impacto é variável de pessoa para pessoa, atendendo para os domínios fisiológico, da experiência pessoal e da capacidade de adaptação da própria pessoa (Geis & Rubí, 2003; Heyward, 2004). No entanto, ele é composto por duas fases, o envelhecimento primário, onde ocorrem maioritariamente alterações graduais de deterioração corporal e o envelhecimento secundário, que se caracteriza pela presença de

doença ou por défices decorrentes do abuso ou falta de uso do corpo, onde os decréscimos são bem mais acentuados (Papalia, Feldman, & Olds, 2006).

O processo de envelhecimento é caracterizado por múltiplas alterações anátomo-fisiológicas. As principais mudanças físicas que se dão são: perda de cor, textura e elasticidade e aparecimento de manchas na pele; diminuição do número de pêlos por todo o corpo e enfraquecimento e branqueamento dos cabelos; diminuição da estatura, decorrente do desgaste das vértebras, bem como o decréscimo da densidade óssea aumenta a probabilidade do aparecimento de osteoporose; perda ou redução das células nervosas que se traduz em respostas mais lentas e em consequências na atividade cerebral; degeneração das fibras musculares; tendência para se dormir menos (resultado de todas as alterações físicas ou da exposição à luz com o avanço da idade). Como alterações orgânicas salientam-se as disfunções do fígado, do tubo digestivo, dos rins (com consequências no sistema urinário), alterações na composição e estrutura dos vasos sanguíneos, bem como no funcionamento do coração (arritmias e cardiopatias), que podem vir a contribuir para o aumento da pressão arterial, bem como o decréscimo acentuado da capacidade máxima respiratória e da taxa máxima da captação de oxigénio. As alterações funcionais traduzem-se na diminuição e comprometimento das reservas do organismo e dos procedimentos compensatórios de alguns sistemas (Meirelles, 2000). Ao nível psicomotor as limitações das capacidades físicas (força, resistência, equilíbrio, flexibilidade e o tempo de reação) são evidentes. Para terminar, as principais alterações ao nível sensorio-motor dão-se particularmente em órgãos como a visão, audição, no olfato e no paladar (Meirelles, 2000; Heyward, 2004; Papalia, Feldman, & Olds, 2006).

É de relevar que os efeitos do envelhecimento afetam de formas distintas as mulheres e os homens, isto é, as mulheres tendem a ser dependentes (pela incidência de patologias crónicas) durante mais tempo face aos homens, e estes pela sua natureza são mais facilmente acometidos por doenças fatais (Papalia, Feldman, & Olds, 2006). Como tal, a esperança de vida das mulheres à nascença também é maior que a dos homens. Enfatizando a ideia, em 2013 o valor do índice de dependência para as mulheres era de 34,5% e para os homens de 25,8%, bem como as mulheres entre 2011-2013 poderiam esperar viver aproximadamente até aos 83 anos e os homens até aos 77 anos (INE, 2014b; 2014c). Posto isto, é possível constatar que as mulheres vivem mais tempo, pelo facto de terem atenção acrescida com a sua saúde, procurando assistência médica com maior frequência e tendo um suporte social eficaz (comparativamente com os homens).

Perante estes pontos negativos que se fazem sentir, há que se adotar rotinas saudáveis, o mais cedo possível, para atenuar os efeitos negativos, tanto físicos como psicológicos, do

envelhecimento. Como tal, a OMS (2002) desenvolveu um conceito, o de EA, que se trata do processo de otimização de oportunidades ao nível de saúde, participação e segurança, com o intuito de melhorar a qualidade de vida com o avanço da idade. É um conceito que enfatiza a autorrealização, para que as pessoas idosas, mesmo com as alterações naturais do envelhecimento, não desistam de colocar em prática e enriquecer o seu potencial físico e social, participando na sociedade de modo a alcançarem o bem-estar pessoal ao longo da vida.

O conceito de envelhecimento ativo veio ascender uma mensagem mais abrangente do que o “envelhecimento saudável”, uma vez que inclui as seguintes determinantes: económicas, sociais, as que dizem respeito ao ambiente físico onde a pessoa está inserida, os serviços de saúde e serviços sociais, as determinantes comportamentais e as determinantes pessoais. Para além disso, todas estas determinantes são analisadas tendo em conta a pessoa como um único indivíduo com género e pertencente a uma determinada cultura (OMS, 2002). Como tal:

“[...] exige uma abordagem multidimensional e constitui um desafio para toda a sociedade, implicando a responsabilização e a participação de todos e de todas, no combate à exclusão social e à discriminação e na promoção da igualdade entre homens e mulheres e da solidariedade entre gerações” (Comissão da União Europeia, 2012b, p. 3).

Enfatizando essa nova visão de envelhecimento a Comissão da União Europeia (2012b) consagrou o ano 2012, como o AEEASG, de forma a incentivar a Europa a tomar medidas, atendendo às necessidades da população (maioritariamente envelhecida) e mantendo a estabilidade da economia. As medidas adotadas em Portugal assentaram em cinco eixos operativos, sendo eles “emprego, trabalho e aprendizagem ao longo da vida”, “saúde, bem-estar e condições de vida”, “solidariedade e diálogo intergeracional, “voluntariado e participação cívica” e “conhecimento e sensibilização social” (Comissão da União Europeia, 2012b, p. 12).

A DGS (2006) e a OMS (2012) apontam concretas ações que já foram postas em prática, na sua maioria, para que o curso de vida seja direcionado para se viver por mais tempo de um modo saudável e adotando um envelhecimento ativo, entre elas se destacam: a) a promoção de uma boa saúde e comportamentos saudáveis em todas as idades, de forma a prevenir ou retardar o desenvolvimento de doenças crónicas (praticar atividade física diariamente, comer dietas saudáveis e adequadas e evitar tomar substâncias prejudiciais como o álcool, o tabaco e drogas); b) a minimização das consequências de doenças crónicas através de um diagnóstico precoce e qualidade dos cuidados (primários, longa-duração e cuidados paliativos), e para isso, é importante que se analisem as necessidades das pessoas que já sofrem de doenças crónicas, cuidar daquelas que já não têm capacidades para cuidar delas próprias e assegurar a dignidade

daqueles que morrem a todos os instantes; c) e por fim, a promoção do desenvolvimento de ambientes capacitadores, que assentam em informar as pessoas idosas sobre estratégias eficazes para melhorar a saúde, bem como melhorar os serviços dos prestadores de cuidados, orientando-os tecnicamente.

Nesta perspetiva, caso não exista preparação prévia do envelhecimento, nem se adotem estilos de vida saudáveis, a dependência vai gerar necessidades acrescidas pelo comprometimento da capacidade funcional e pela ausência de autonomia, contribuindo para a institucionalização dos idosos.

Segundo Pereira (2012) à institucionalização do idoso está subjacente o usufruir dos cuidados e serviços de uma instituição durante todo o dia ou parte do mesmo (i.e. valência de Centro de Dia). Noutra perspetiva, o idoso considera-se institucionalizado quando reside numa instituição e usufrui dos seus serviços 24 horas por dia (i.e. valência de Lar).

Cardão (2009) esclarece que a institucionalização do idoso pode suscitar duas perceções, uma positiva e outra negativa. A primeira é desenvolvida, se há partida o idoso se apercebe que ao ser institucionalizado pode usufruir de todo o apoio e recursos necessários para manter a sua vida estável e preservar o seu bem-estar. Para além disso, quando a própria instituição (Lar de repouso, IPSS, Centro de dia, etc.) permite que a pessoa mantenha a sua personalidade, satisfaça os seus interesses e proporcione a preservação das capacidades individuais através da sensibilização para a participação dos seus utentes na realização de atividades que aumentem a sua atividade física e mental, é algo que contribui crucialmente para o seu bem-estar, e acaba por evitar interações insatisfatórias e experiências de frustração e impotência (Santos, 2002; Cardão, 2009). Ainda de acordo com a mesma autora, a perceção é negativa, quando pelo contrário, o idoso vê a institucionalização como perda da sua independência, e analisa-a como se fosse o seu fim e último recurso (Nascimento & Rocha, 2012), ou seja, muito frequentemente acontece quando o ambiente institucional não favorece a autonomia dos utentes e não lhes dá liberdade para satisfazerem os seus interesses e aproveitarem as suas potencialidades. Santos (2002, p. 47) realça fatores que podem estar por de trás desta visão: “a despersonalização (pouca privacidade), a desinserção familiar e comunitária, o tratamento massificado, a vida monótona e rotineira que trata todos os idosos de igual forma, sem ter em conta as diferenças de cada idoso”.

Na maioria das vezes o peso negativo da institucionalização para a pessoa idosa sobressai associado a grandes repercussões no que respeita à personalidade da pessoa, ao decréscimo das suas capacidades ao nível físico e psíquico, que contribui para que a mesma se sinta insegura, infeliz, frustrada e se isole por completo de laços sociais (Santos, 2002; Cardão, 2009).

Neste estudo de Santos (2002), cujo objetivo foi avaliar os níveis de depressão de três grupos (institucionalizados, utentes que usufruem de Centros de dia e idosos residentes no domicílio), os resultados indicam que as pessoas institucionalizadas/internadas apresentaram os maiores níveis de depressão, bem como o sexo feminino é o mais afetado. Daí resulta o realce que Paúl (2005) dá ao valor da adaptação no processo de envelhecimento, que implica a compensação de perdas tirando partido de novas estratégias tanto de pensamento, como de resolução de problemas, que retratam a experiência/percurso de vida de cada um. A aceitação da institucionalização não é só influenciada pelos serviços prestados nas instituições, mas também pelo pensamento da própria pessoa (recetividade) e a sua vontade de superar os desafios que vão aparecer. Santos (2002, p. 48) realça alguns estudos feitos que revertem o “senso comum”, ou seja, que os efeitos de uma vida institucionalizada podem ser menos repercussivos do que se considera no que respeita à interação social, pois esta pode ser útil no aumento da autoestima e autoconfiança no desempenhar de papéis sociais associados ao contexto em questão. Os resultados do estudo de Nascimento & Rocha (2012) vão ao encontro desta perspetiva, uma vez que através do programa de intervenção psicossocial implementado em uma instituição, durante nove meses com 45 sessões no total, com a finalidade de estimular os utentes a desenvolverem sentimentos de pertença e a se integrarem na instituição, conseguiram resultados positivos e, através dos questionários aplicados verificaram que a interação social e o suporte social adequado, quando solicitado pela pessoa idosa, contribuem efetivamente para a conservação da capacidade funcional e para a manutenção da saúde destas pessoas.

Todavia, a institucionalização opõe-se à independência da pessoa idosa, que se caracteriza pela capacidade da pessoa satisfazer as suas necessidades, bem como para realizar as Atividades da Vida Diária (AVD's) sem depender de outrem, ou seja, ter possibilidades/capacidade para viver confortável, sem restringir o seu papel na comunidade (OMS, 2002; Okuma, 2004; Imaginário, 2004, citado por Cardão, 2009). Por outro lado, é sinónimo de gozar rotinas e hábitos próprios (realizar ou não tarefas domésticas, ter trabalho ou não após a reforma, participar em atividades ocupacionais ao seu gosto, manter os seus laços sociais e os familiares mais perto, satisfazer as suas necessidades e gerir o seu dinheiro, investindo também na autorrealização), ou seja, ter toda a possibilidade de decidir o que quer fazer, quando quer fazer (Papalia, Feldman, & Olds, 2006).

Santos (2002, p. 24) refere que:

“Hoje em dia o *stress* do quotidiano é menos de índole física e mais intelectual e psicoafectivo. De igual forma, as poluições (sonoras, paisagísticas, arquitectónicas, culturais, respiratórias, etc.) que caracterizam as sociedades atuais têm de ser combatidas com comportamentos adequados a uma vida o mais saudável possível. [...] dizem respeito à necessidade de movimento e aos cuidados dietéticos.”

Deste modo, manter a independência e a autonomia durante o máximo tempo possível torna-se uma mais-valia e para isso é necessário preparar-se cedo a velhice que se vai ter amanhã, uma vez que somos nós que vamos contribuindo/construindo o nosso futuro.

“Yesterday’s child is today’s adult and tomorrow’s grandmother or grandfather.”

(OMS, 2002, p.12)

2. Dança

Como tal, a dança enquanto atividade física enquadra-se na rotina ideal para um envelhecimento ativo, a qual segundo vários autores, se for praticada com moderação e regularmente, traz benefícios: a nível fisiológico e orgânico, tais como a redução do risco de morrer prematuramente, a melhoria da capacidade muscular e sistema cardiorrespiratório, melhoria da capacidade funcional, aumento da quantidade de endomorfina circulantes indutoras de bem-estar e estimula os níveis de adrenalina e noradrenalina, ajuda no controlo do nível de açúcar no sangue, na redução dos níveis de colesterol total, da pressão arterial, da probabilidade de obstipação, do desenvolvimento de múltiplas patologias crónicas (cardiopatias, cancro do cólon, cancro da mama, Diabetes Mellitus tipo II, osteoporose etc.), redução do risco de quedas e fraturas, auxilia na manutenção dos ossos e articulações saudáveis, é fundamental para o equilíbrio interno energético e o controlo do peso, atraso do aparecimento de mudanças posturais e minimização da dor e maior resistência a esta; a nível psicológico, proporciona o aumento da autoestima e bem-estar pessoal, ajuda na lida com o *stress* e na atenuação da ansiedade, promove a melhoria do humor e da pré-disposição, melhoria do controlo motor, melhoria da confiança e satisfação com a vida; e a nível social, promove o convívio e a comunicação, a integração da pessoa no meio envolvente, a criação de possibilidades para novos relacionamentos, “fomenta a manutenção e a aquisição de funções na sociedade” e o “desempenho de novos papéis sociais” (Araújo, 2011, p.15) e desenvolve a atividade social que pode substituir a atividade profissional, proporcionando sentimentos de satisfação pessoal e produtividade (Meirelles, 2000; Okuma, 2004; Heyward, 2004; Llano, Manz, & Oliveira, 2006; DGS, 2007; Araújo, 2011; OMS, 2014). Em idosos os benefícios tornam-se essenciais quando se

trata de melhorar a força, a resistência, o controlo motor, a coordenação, o equilíbrio, a flexibilidade e induzido o bem-estar psicológico (DGS, 2007).

No fundo, essas mais-valias da prática da dança associada à atividade corporal para os idosos são eficazes no adiamento dos efeitos biológicos do envelhecimento, levando à manutenção/melhoria das capacidades físicas, e que o seu resultado é revelado na manutenção da capacidade de realização das AVD's (Santos, 2002; Okuma, 2004; Caetano, 2006; American College of Sports Medicine [ACSM], 2007; Fernandes, 2014). As AVD's referem-se aos cuidados pessoais realizados no dia a dia, tais como comer, tomar banho, usar a casa de banho, andar pela casa, levantar-se e deitar-se na cama, entre outras. Ainda, estas atividades, podem considerar-se Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD's), uma vez que se tratam de tarefas primárias ou essenciais (Monteiro, 2012). Por outro lado, atividades como a limpeza, o cozinhar, ir às compras, fazer arrumações, utilizar meios de transporte, entre outras, isto é, tarefas mais complexas do quotidiano, são consideradas Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD's) (OMS, 2002; Okuma, 2004). Capacidade funcional ou funcionalidade de uma pessoa diz respeito à sua capacidade para conseguir realizar as tarefas quotidianas, suprir as suas necessidades de forma autónoma (cuidando de si própria), estando diretamente associada à realização das AVD's e AIVD's e à sua adaptação ao meio ambiente onde se insere (Heyward, 2004; Okuma, 2004; Botelho, 2005).

Perante os benefícios citados anteriormente, há que salientar que não é correto homogeneizar a população idosa quanto aos efeitos da prática de exercício, isto é, indivíduos com a mesma idade cronológica podem ser muito diferentes quanto à sua idade fisiológica (referente ao funcionamento dos vários sistemas) e portanto cada pessoa reage aos estímulos à sua maneira, podendo-se apresentar efeitos num e noutro não (ou estes serem tardios) (Geis & Rubí, 2003; Heyward, 2004; ACSM, 2007).

A prática regular de atividades corporais para pessoas com 65 anos ou mais, seguindo as diretrizes da OMS (2010) deve constituir-se a partir de:

“Atividades de lazer (por exemplo: caminhar, dançar, jardinagem, natação), de transporte (por exemplo, caminhar ou andar de bicicleta), de trabalho (se a pessoa ainda estiver envolvida no trabalho), tarefas domésticas, divertimento, jogos, desporto ou exercícios estruturados, no contexto do quotidiano, da família e atividades comunitárias.”

Nesta perspetiva, Araújo (2011) também salienta algumas atividades que se adequam a pessoas com idade avançada e que se consideram atividades saudáveis de ocupação do tempo livre, sendo elas a Ginástica, a Dança, a Caminhada, as Atividades Aquáticas, as Atividades Recreativas (jogos/dinâmicas), a Jardinagem, o Ioga e o Tai-chi (como “relaxamento em

movimento”). Ao considerar as atividades adequadas à terceira idade acima referidas, podemos clarificar que a maioria delas são atividades de grupo, que de acordo com alguns autores, são ideais para a manutenção do suporte social, bem como para a satisfação pessoal (Okuma, 2004; Fortes, 2008). “O grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo ante a diminuição de energia e as dificuldades surgem” (Okuma, 2004, p. 79). Tanto Heyward (2004), como Araújo (2011) afirmam que para obter os benefícios do exercício não é necessário que a sua prática seja vigorosa, isto é, não é a quantidade que importa, mas sim o equilíbrio entre qualidade e regularidade.

Relativamente à importância da prática de atividade física para o quotidiano das pessoas idosas, são vários os autores que em tempos vêm realçando os efeitos positivos nas múltiplas capacidades físicas, motoras e psicológicas, em particular ao nível da capacidade funcional e no bem-estar dos idosos. (Todaro, 2001; Leal & Haas, 2006).

Seguindo os benefícios da dança enquanto atividade física acima referidos, Faria & Marinho (2004) confirmam que as capacidades a trabalhar com idosos se refletem em significativos benefícios no seu trabalho, ou seja, ao nível da capacidade de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação. O seu estudo baseou-se na aplicação de um programa de intervenção com diversos exercícios, durante oito semanas, cada uma com duas aulas com uma duração de 45 a 60 minutos, cuja amostra contou com 20 idosos residentes em um lar e seu objetivo foi promover a prática de atividade física diária e o bem-estar geral dos idosos (Faria & Marinho, 2004).

Paulo, Mendes & Brito (2012) no seu estudo realçam os efeitos da prática de atividade física estruturada (exercício físico) e os efeitos negativos advindos do sedentarismo. O seu objetivo foi verificar qual a capacidade funcional e a composição corporal (IMC) de 90 indivíduos com cerca de 75 anos. Na sua amostra categorizaram aqueles que praticavam atividade física estruturada, não estruturada (caminhavam, etc.) e os inativos fisicamente. Os resultados obtidos revelaram que a prática de exercício físico, isto é, através de sessões periodizadas e supervisionadas, é possível obterem-se melhorias ao nível da capacidade funcional e do IMC na população idosa e conseqüentemente a inatividade/sedentarismo induz piores resultados nestes parâmetros.

De acordo com Okuma (2004) alguns estudos evidenciam que a causa maioritária do declínio da capacidade física dos idosos se deve ao tédio, à inatividade e à desistência da vida, bem como se aponta que 50% desse declínio é provocado pelo desuso do corpo e atrofia dos seus músculos, ou seja, resultante do sedentarismo que é uma das características dos países industrializados (Spirduso, 1989, citado por Okuma, 2004).

A maioria da literatura existente associa o envelhecimento à prática de atividade física, particularmente ao exercício físico direcionado especificamente para as capacidades físicas, ou

seja, relevando pouco as variadas atividades que podem ser praticadas com os mesmos efeitos/benefícios, bem como têm associados outros aspetos próprios da atividade em si, enriquecendo-as. Como tal, neste estudo decidiu-se abordar a Dança, enquanto atividade física corporal, que com a música presente e a dinâmica em grupo, permite explorar a pessoa como o ser que é, biopsicossociocultural.

Para Geis (2003, p. 106) a Dança:

“[...] é uma arte, a arte do movimento do corpo, que se desloca em um espaço preestabelecido de acordo com um determinado ritmo e um mecanismo consciente. [...] Ela é um fenómeno sociocultural muito ligado à música e, sendo a mais antiga de todas as artes, existem referências à dança desde a Idade da Pedra”.

Para Batalha a Dança “é uma prática artístico-cultural que pressupõe a elaboração de um projeto expressivo, desenvolvido a partir de uma determinada intenção estética” (2004, p. 25).

Para Araújo (2011, p. 24) a Dança:

“Constitui uma manifestação artística com um forte significado cultural que, por ser também uma forma de comunicação, une o corpo humano e o ambiente que o rodeia com uma linguagem comum. Ela representa o sujeito que a manifesta, pois expressa os seus sentimentos, emoções e expressões. Daí que, além de ser uma óptima forma de potenciar a execução de movimentos corporais e, assim, exercício físico, permite uma maior percepção e consciencialização do que ocorre no nosso corpo [...]”.

Varregoso (1994; 2004) nos seus estudos salienta a dificuldade que existe em definir “Dança”, uma vez que é algo multidisciplinar, com diversas abordagens (artística, musical, técnica, sociológica, entre outras) identificadas por autores da área. Por isso, a autora decidiu associar as inter-relações mais significativas e destacou que a Dança se assume como uma forma de Arte, de Comunicação e como Técnica Corporal. Como Arte, uma vez que se trata de uma representação do que o indivíduo é ou da forma como o mesmo vê ou sente o mundo exterior, permitindo-lhe usar a sua capacidade criativa e o seu sentido estético. Como Comunicação, visto que a dança possui uma linguagem própria, em que os movimentos do corpo exprimem uma mensagem e se relacionam com o mundo exterior. Como Técnica Corporal, na medida em que os movimentos do corpo para além de uma natureza expressiva e, através da sua intenção é transmitida a mensagem desejada, são realizados segundo preceito técnico que podem ser treinados e aperfeiçoados.

De um modo geral, a dança é uma atividade corporal e simultaneamente artística que se pode enquadrar nas atividades expressivas, ou seja, envolve o movimento do corpo com a vertente estética, expressiva e criativa, permitindo através do seu conjunto transmitir ideias,

pensamentos, sentimentos, sensações e emoções (Varregoso, 2004). Assim, a autora completa em seu estudo que a Dança é uma arte complexa e versátil ao ponto de conseguir ter diferentes caracteres e consoante o seu contexto ter vários em simultâneo. Um carácter artístico, através do seu domínio “estético, simbólico, crítico, e criativo” (p. 102). Um carácter corporal, associado à forma de linguagem através dos movimentos. Um carácter comunicativo, coeso à transmissão de mensagens através da expressão. Um carácter educativo, uma vez que a multiplicidade de experiências adquiridas proporcionam o desenvolvimento humano individual. Um carácter corporal, presente sempre, em que através do uso do corpo e seus movimentos é possível passar uma mensagem intencional ou não. Um carácter recreativo baseado no espetáculo que a dança fornece e o divertimento/lazer que lhe está associado (em particular na dança criativa). Por fim, um carácter cultural, ligado às raízes de cada estilo rítmico dançado. (Varregoso, 2004). Para além disto, ainda se podem identificar apreciações associadas à prática da dança, sendo elas a motivação, o prazer subjacente à sua prática, a redução da tensão, a “vivência rítmica” que cultiva “a pessoa musicalmente”, a educação ao nível da “perceção do tempo” e “do espaço”, o acompanhamento musical que permite a melhoria “do ritmo e da expressão”, toda a pessoa pode dançar, a melhoria “do conhecimento e do domínio do próprio corpo”, “o tempo da aprendizagem” que “é relativamente curto” e “tem um papel intergeracional” (pela versatilidade de adaptação às várias idades) (Geis, 2003, p. 107).

A dança adaptada aos idosos é importante, uma vez que é vista como uma forma de interação entre os idosos, entre cada idoso consigo mesmo e com o meio envolvente, e permite que cada pessoa supere as suas limitações, se desafie e posteriormente se desenvolva, isto é, se predisponha para outras tarefas e aceite bem as já realizadas (Fortes, 2008). Araújo (2011) explica que a prática da dança não se resume à aprendizagem de gestos técnicos de complexa execução como alguns estilos musicais abrangem, mas devem ser aprendidos passos básicos que possam ser aplicados com liberdade, criatividade, dando a possibilidade ao idoso de os explorar e de os recriar. Deste modo, quanto maior for o leque de ritmos oferecidos, maior o reportório no que respeita a passos elementares e maior o número de sensações que as pessoas podem experienciar a partir da dança. Por outro lado, Llano, Manz, & Oliveira (2006), afirmam que a dança é uma boa prática, tanto para idosos saudáveis, como com doenças crónicas, de forma a que as pessoas se mantenham ativas. Okuma (2004) e Witter (2006, citado por Fortes, 2008) esclarecem que para o bem-estar do idoso, é fundamental que este esteja envolvido em atividades, onde direta ou indiretamente estejam presentes o lazer e a satisfação, para dar continuidade ao seu desenvolvimento/crescimento pessoal, supere as dificuldades inerentes à velhice e mantenha ou cultive a sua capacidade de adaptação.

A dança para idosos e respetivas estratégias de adaptação têm por base recomendações gerais da dança, associadas à sua constituição e caracterização. Como tal, é importante que se aluda a um grande pedagogo na área da dança, Laban, que identificou unidades estruturais de cada componente da dança, promoveu o domínio de *skills* (passos específicos/básicos de dança) e proporcionou a criatividade individual através da execução das mesmas (Batalha, 2004).

Logo, tirando partido do conhecimento de Varregoso (1994, p. 22) e de Batalha (2004) o Paradigma Labaniano destaca como unidades estruturais da dança e respetivos constituintes, o corpo (físico, expressivo e o domínio de *skills* – “*o que se movimenta?*”), o espaço (área, foco, planos, níveis, direções, simetria/assimetria, trajetórias, linhas, design, volume, formas e dimensões – “*onde se movimenta?*”), o tempo (duração, frases, pausas, velocidades e aceleração – “*quando se movimenta?*”) e a dinâmica (acentuações, contrastes, ênfases, ilusões, ritmo e fluência – “*como se movimenta?*”). Outros autores, segundo a sua base de conhecimento e experiência na área acrescentam e/ou alteram unidades estruturais com seus constituintes específicos. Gilbert (1992, p. 5) identifica o espaço (área, tamanho, níveis, direções, trajetória e focos), o tempo (velocidades e ritmo), a força (energia, peso e fluxo), o movimento (locomotor, não locomotor), o corpo (segmentos/partes do corpo, formas, relações e equilíbrio) e a forma (tema e tipo da dança).

No contexto deste estudo, a dança associa-se diretamente ao bem-estar e à qualidade de vida dos idosos (Todaro, 1991; Leal, & Haas, 2006; Varregoso, 2004; Fortes, 2008; Araújo, 2011). Contudo, durante a sua prática as pessoas podem usufruir dos benefícios diretamente associados àqueles mencionados anteriormente, não obstante dos efeitos específicos da dança, referidos no Quadro (1).

Quadro 1 - Benefícios da Dança.

NÍVEIS	BENEFÍCIOS DA DANÇA
Cognitivo	Conhecimento dos elementos e dos princípios da dança
	Maior facilidade na resolução de problemas
	Conhecimento de diferentes culturas e traços que as permitem representar
	Melhoria da capacidade auditiva, atendendo para a musicalidade e distinção de estruturas rítmicas
	Melhoria da capacidade criativa através da exploração de movimentos do corpo, composição de coreografias e através da improvisação
	Desenvolvimento do sentido estético através da expressão de diferentes sentimentos e sensações, ou seja, com o aumento da experiência em dança
Afetivo	Capacidade para comunicar de diversas formas, sem ser só verbal
	Melhoria do autoconhecimento, permitindo a compreensão e educação das emoções e sentimentos e a interpretação das próprias sensações e dos outros
	Melhoria da autoestima que contribui para o desenvolvimento pessoal, no sentido da própria existência e personalidade individual
	Incentivo do desafio à própria pessoa, no intuito de experienciar novos movimentos e ter capacidade para os controlar

Físico	Diminuição dos riscos de saúde, preservando-a através da atividade corporal
	Melhoria da aptidão física, ou seja, das capacidades físicas e do controlo motor
	Diminuição do stress através das sensações de prazer, divertimento e do entretenimento
	Domínio de um maior número de movimentos, que vai aumentando com o tempo de experiência
Social	Melhoria da atitude social, pela indução da cooperação e partilha
	Combate ao isolamento, através da interação e do convívio e exaltação da cooperação e partilha
	Aprendizagem de formas adequadas de tocar nas pessoas através do contacto gentil e cuidadoso
	Como ponto de partida profissional, permite uma educação pré-vocacional
	Melhoria da perceção para diferentes sensibilidades, tanto próprias como para as dos outros, através da partilha e da comunicação.
(Gilbert, 1992; Varregoso, 1994; Todaro, 2001; Varregoso 2004; Leal & Haas, 2006; Araújo, 2011)	

Perante isto, há que considerar que no processo de envelhecimento, muitas vezes o isolamento e a negatividade se aliam originando perdas desnecessárias no idoso. Daí, a necessidade de adotar estratégias e rotinas que ajudem a pessoa a conservar as suas reservas e processos compensatórios conseguidos com o passar dos anos. Como tal, a dança permite que a pessoa se mantenha ativa a todos os níveis, realçando as interações sociais como o foco para a manutenção da sua identidade, da saúde mental e da sua autoestima (Fortes, 2008; Durkin, 1995, citado por Roubaud, 2012). Também, Varregoso (2014) afirma que a dança e o exercício físico estão intimamente ligados e formam uma combinação ideal para a prática do idoso, para que este se mantenha ativo e desfrute de vivências únicas que lhe permitam utilizar a sua imaginação, criatividade e favorecer a sua essência.

O processo de ensino-aprendizagem da dança, seguindo esta perspetiva, permite uma didática de grande relevo e possível de adaptar a qualquer população (Batalha, 2004). Porém, para funcionar tem de estar aliada a um bom planeamento prévio.

O planeamento das aulas de dança é algo fundamental para o êxito/sucesso de quem as frequenta, bem como para garantir a continuidade e fidelidade das pessoas interessadas. De forma antecipada há que analisar algumas questões como o tempo disponível, a distribuição das sessões, os recursos materiais e humanos (alunos), a análise dos interesses/gostos e critérios satisfatórios dos alunos, e os fatores externos que possam condicionar as aulas (Batalha, 2004; Fortes, 2008). O professor deve planeá-las cuidadosamente, isto é, fazer com que haja coerência entre os planos de aulas, as etapas sejam adequadas às capacidades dos alunos, ser pensado um plano B de improviso, os tempos dos exercícios serem cumpridos, para que não seja esquecida nem supervalorizada nenhuma parte essencial da aula em detrimento de outra e rentabilizar o tempo (Gilbert, 1992; Batalha, 2004).

Neste contexto, o papel do professor/instrutor é portanto essencial, tanto no planeamento das atividades, como nas atividades em si. É o professor que consoante as suas qualidades, enquanto profissional e enquanto pessoa, contribui para que os seus alunos acreditem no seu

potencial e a partir daí evoluam no sentido de se superarem. Okuma (2004) realça a partir do seu estudo que uma relação positiva entre aluno e professor permite um ambiente extremamente favorável ao desenvolvimento pessoal, e que muitos dos relatos dos idosos participantes salientam a transformação do seu modo de pensar, como um ser existente (percebendo-se, compreendendo-se, tendo respeito e responsabilidade por si próprio) e com possibilidades (preocupando-se consigo próprios como pessoas fisicamente ativas). Varregoso (1994) no seu estudo esclarece a importância da formação dos profissionais em dança, uma vez que o seu ensino não se limita ao conhecimento das suas características e constituição, mas também está subjacente ao conhecimento dos efeitos da sua prática nas diferentes populações (crianças, adolescentes, adultos, idosos, pessoas com deficiência) (Gilbert, 1992). É essencial que não vejam a dança apenas constituída por técnicas complexas e difíceis de ensinar e, compreendam a sua essência para além disso, vendo o seu sentido abstrato.

Portanto, um professor eficaz deve: ter qualidades humanas (ser sociável, atencioso, preocupado com o bem-estar dos alunos, ter prazer em trabalhar com as outras pessoas); favorecer o desenvolvimento dos seus alunos, no sentido das suas capacidades individuais e mesmo a sua personalidade, ou seja, ser encorajador, alegre e ativo; procurar conhecer os seus alunos, entendendo a sua diversidade e unicidade, de modo a enfatizar o empenhamento e interesse, e a partir daí, estimular as energias criadoras; ter conhecimentos diversos na área da dança que permitam a qualidade e pertinência da informação; ser um bom educador que compreenda o processo complexo de ensino-aprendizagem da dança; revelar estabilidade emocional que o permita reagir adequadamente às situações de conflito; revelar capacidade de análise crítica, aprovando a atuação ativa dos seus alunos (Gilbert, 1992; Batalha, 2004).

Nas atividades para pessoas idosas há que considerar as suas necessidades, onde a manutenção da sua independência passa pelo trabalho de algumas capacidades físicas e motoras mais pertinentes, isto é, os requisitos específicos para a idade avançada assentam na importância essencial da prática de exercícios aeróbios (cardiovasculares e cardiorrespiratórios) entre 2 a 7 dias por semana com 20 a 30 minutos de duração, de seguida o trabalho de força e resistência muscular entre 2 a 3 dias por semana, o trabalho da flexibilidade (focado nas articulações principais, tais como anca, ombro, joelho, parte superior do tronco e região do pescoço), em 2 a 3 dias por semana no mínimo (ideal todos os dias), com sessões de 10 a 15 minutos e 5 a 30 segundos cada movimentos (com 2 a 10 repetições cada), e o trabalho de equilíbrio e coordenação (exercícios que impliquem deslocamentos, transferências de peso, suporte do peso em um apoio, movimentos simultâneos com diferentes membros, etc.), em 2 a 3 dias por semana, com 2-3 exercícios (5-10 repetições), e o trabalho da velocidade de reação

aplicado 2 a 3 vezes por semana, juntamente com outras capacidades e com 2 ou 3 exercícios (McArdle, Katch, & Katch, 2003; Heyward, 2004; Llano, Manz, & Oliveira, 2006; ACSM, 2007; Araújo, 2011; Pires, 2012).

São os objetivos estabelecidos previamente na fase de preparação e organização das aulas, que permitem posteriormente ou não que se atinjam determinados benefícios. Para Varregoso (2004) e Araújo (2011) os objetivos principais para aulas de dança de idosos como atividade corporal são: promover a proprioceptividade e o controlo sobre o movimento; melhorar mobilidade articular e a capacidade motora; melhorar as capacidades físicas, tendo em conta a aptidão funcional; melhorar o ritmo; estimular a função cognitiva; desenvolver e estimular o domínio criativo; aumentar a capacidade de expressão e melhorar a comunicação; reapreciar o próprio corpo; conhecer-se melhor a si próprio, procurando superar os seus limites; desenvolver a identidade individual; descobrir e melhorar a identidade grupal. Por outro lado, no nível sócio-afetivo os objetivos centram-se em utilizar adequadamente o tempo livre, conhecer e aceitar as próprias limitações e as dos outros, aumentar os níveis de autoconfiança, aumentar a interação social, evitar sintomas depressivos (relativos a medos, deceções vazios do passado), evidenciar melhoria da auto-estima, auto-eficácia e autoconfiança, entre outros objetivos (Meirelles, 2000; Llano, Manz, & Oliveira, 2006).

Nas aulas de dança para idosos devem-se ter em conta determinados aspetos para que eles consigam aprender, compreender e gostar do que fazem. Destacam-se os seguintes: a) dispor de espaço suficiente para que se consigam realizar as tarefas com sucesso, no que respeita a deslocamentos e evoluções; b) selecionar músicas que vão ao encontro dos seus gostos com ritmos simples, fáceis e bem marcados; c) adaptar a voz (tom e volume); d) preparar coreografias simples; e) utilizar movimentos repetitivos e repetir coreografias ao longo das aulas; f) nas coreografias, reforçar os alunos positivamente (enconrajando-os, motivando-os e estimulando-os; g) fornecer críticas objetivas e construtivas; h) realizar os movimentos de forma lenta, ou seja, no dobro do tempo da música; i) desafiar-los a acompanhar os batimentos da música, batendo com palmas ou com os pés, de forma a treinarem o ouvido aos poucos; j) estruturar o desenvolvimento coreográfico, optando por este ser livre, onde são os idosos que exploram o ritmo e selecionam os movimentos, ou a coreografia é centrada na música e na sua audição, alterando evoluções no espaço, marcando e alterando movimentos consoante as mudanças de frase musical, etc.; l) evitar voltas e deslocamentos bruscos que comprometam o equilíbrio (e ter em atenção acrescida na marcha do idoso e a qualquer problema de saúde que tenha e possa pôr em causa a sua estabilidade (Ribeiro, 2009) e/ou voltas bruscas (Gilbert, 1992; Geis, 2003; Araújo, 2011).

Numa fase inicial, os aspetos acima referidos são cruciais para que o idoso evolua, já na progressão salienta-se a organização dos pares e a realização dos movimentos com deslocamentos no espaço em simultâneo (Geis, 2003), ou seja, deve-se aumentar a complexidade das atividades.

Relativamente aos planos de aula relevam-se as recomendações mencionadas por alguns autores. Gilbert (1992) defende que o tempo total de aula para idosos deve ter entre 45 a 60 minutos, e deve ser dividido em cinco partes: a) o aquecimento com 10 a 20 minutos (com atividades preparatórias, atividades de dança globais e/ou introdução de conceitos específicos da aula); b) a exploração de conteúdos com 5 a 10 minutos; c) o desenvolvimento de passos específicos com 5 a 10 minutos; d) parte dedicada à criatividade com 5 a 10 minutos (atividades de dança livre, improvisação e coreografias); e) por fim, o retorno à calma com 5 a 10 minutos também (coreografias de despedida, relaxamento, alongamentos e/ou partilha ou apresentação de danças pelos alunos). Um pouco diferente da autora anterior, Batalha (2004) propõe a divisão da aula em três grandes fases, a fase inicial ou introdutória, com o momento que precede a aula (cumprimento, reavivar a memória sobre regras ou sinais) e a apresentação das atividades (introdução dos conteúdos a serem abordados ao longo da aula), a fase fundamental com o período preparatório (aquecimento, com atividades simples), com o corpo da aula (atividades complexas, aprendizagem de novas técnicas, promoção da criatividade e dança livre) e a volta progressiva de retorno à calma (com ciclos respiratórios, atividades de relaxamento e alongamento), para terminar, a fase final com a conclusão com um período de conclusões (reflexões) e preparação da nova sessão (transmissão de informação). A proposta de Varregoso (2004) é semelhante à da Batalha, com três partes principais: 1ª parte inicial, de 15 a 20 minutos, com o aquecimento (preparar o organismo para a aula), atividades básicas de dança (componente lúdica) e com atividades rotineiras, evitando interrupções; 2ª parte principal, de 20 a 30 minutos, com aprendizagens novas, mais complexas, que requeiram maior intensidade de trabalho e com atividades de criatividade (reprodução ou criação de coreografias); 3ª parte final, de 5 a 10 minutos, com o retorno à calma ou arrefecimento, permitindo voltar ao estado de repouso através do trabalho lento e fluido e de bons exercícios de respiração e, com um diálogo/reflexão final sobre a aula que passou e fazendo referência à seguinte.

Assim, se constata que para os efeitos benéficos da dança se façam sentir é imprescindível que esteja subjacente às atividades um bom planeamento, seguindo os aspetos mencionados acima, analisando cada idoso como um só, conhecendo o grupo, mantendo uma boa relação professor-idoso e através do seu conjunto se garanta a continuidade da participação dos idosos e a

frequência das atividades (Gilbert, 1992; Okuma, 2004; Batalha, 2004; Fortes, 2008; Araújo, 2011; Sampaio, 2012).

Neste contexto, Todaro (2001) no seu estudo, constata que um programa de quatro meses de danças de salão, havendo uma frequência de duas aulas por semana, permitiu que os participantes obtivessem ganhos no que respeita a aspetos físicos, psicológicos e sociais.

Haas & Leal (2006) verificaram que a dança como uma forma de exercício físico para pessoas da terceira idade, é muito benéfica, quando praticada a longo prazo, e contribui para a melhoria de algumas capacidades físicas importantes, tais como coordenação motora, equilíbrio, ritmo, lateralidade, consciência corporal, na resistência cardiorrespiratória e na memória. Para além disso, das entrevistas realizadas também se evidenciou o facto de a dança ser muito positiva para os aspetos sociais, isto é, para a comunicação e a integração das pessoas idosas dentro de um grupo. Em jeito de conclusão as mesmas autoras realçam que a dança proporciona o resgate de lembrança, sensações e sentimentos semelhantes aos da infância, bem como prazer, felicidade, satisfação e divertimento.

Segundo a investigação de Paiva, et al. (2010), no Programa de Atividade Física da Terceira Idade (PROFIT), os conteúdos da modalidade de dança eram voltados para o trabalho da consciência corporal, do movimento do corpo, de diferentes ritmos e outras artes e criação, e pelo facto dos relatos de alguns idosos participantes destacarem que o seu interesse não está na sua performance, mas sim procuram o prazer através de atividades com movimentos fáceis e, em simultâneo, desafiadores, a dança passou a ter como objetivo principal melhorar a capacidade funcional (força, agilidade, equilíbrio e coordenação motora). A estrutura das aulas envolve três partes: o aquecimento (pré-disposição do organismo), parte principal (focado no trabalho da componente semanal da capacidade funcional) e o retorno à calma (com alongamentos), bem como o planeamento prévio se baseia no princípio da sobrecarga, sendo a frequência das aulas três aulas semanais em dias sucessivos, onde se aplicam ritmos variados com o intuito de motivar os participantes, permitir a sua evolução, e evitar desistências.

Assim, Fortes (2008, p. 432) afirma que “Dançar pode ser a ferramenta para aproximar o idoso do convívio com os outros e retirá-lo do isolamento e da rotina a que se submeteu”.

Parte II – Metodologia

Nesta parte são apresentados todos os aspetos metodológicos do estudo empírico, nomeadamente, objetivo da investigação, sua amostra e variáveis em estudo, os procedimentos de recolha e tratamento de dados e as Aulas de dança constantes da intervenção prática. A metodologia científica abrange um conjunto sequencial de procedimentos que compreendem determinados métodos e técnicas, visando responder a problemas/questões/dúvidas colocadas sobre a natureza de fenómenos (Carvalho, 2002; Ciribelli, 2003). Como tal, já de seguida se explicitam os procedimentos que direcionaram esta investigação.

1. Objetivos, Amostra e Variáveis

O **objetivo** deste estudo prendeu-se em analisar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos institucionalizados e não institucionalizados. Quanto aos objetivos específicos, pretendeu-se verificar o impacto das aulas de dança na capacidade de realizar as tarefas quotidianas e conhecer a satisfação dos idosos com as aulas frequentadas.

Quanto ao **tipo de estudo**, optou-se por realizar uma pesquisa descritiva de carácter exploratório e com uma abordagem predominantemente quantitativa, embora com algumas características da qualitativa, no que respeita ao trabalho de campo, isto é, todo o período em que se aplicaram as aulas de dança. A pesquisa descritiva baseia-se na descoberta e na observação dos factos, sem que o investigador se intrometa, no âmbito da sua descrição, classificação e interpretação (Carvalho, 2002; Ciribelli, 2003; Prodanov & Freitas, 2013). A este tipo de pesquisa associa-se o recurso a técnicas de recolha de dados nomeadamente questionários, escalas, entrevistas e observação (Ciribelli, 2003; Prodanov & Freitas, 2013). A pesquisa exploratória em todas as investigações é fundamental, é dos primeiros passos a realizar, visando a obtenção de informação pertinente sobre o fenómeno/assunto que se pretende abordar, ou seja, trata-se de um meio auxiliar para delimitar o tema, definir os objetivos e direcionar o raciocínio para a formulação ou não de hipóteses (Ciribelli, 2003; Prodanov & Freitas, 2013). De acordo com mesmos autores a abordagem quantitativa deste estudo, refere-se ao facto de se considerar e estudar tudo o que for possível de quantificar e a partir da utilização de recursos e técnicas estatísticas, traduzirem-se automaticamente em resultados destinados a serem classificados e analisados. Ainda, Fortin (2003) acrescenta que esta abordagem é “baseada na perspetiva teórica do positivismo, constitui um processo dedutivo pelo qual os dados numéricos fornecem conhecimentos objectivos no que concerne às variáveis em estudo” (p.322).

O método utilizado para a seleção da **amostra** foi a amostragem não probabilística ou de conveniência. Vieira (2008) explica que este método se baseia na seleção de n unidades para constituir a amostra pelo facto de o investigador ter facilidade de acesso às mesmas. Tal como “o professor que toma os alunos de sua classe como amostra de toda a escola está usando uma amostra de conveniência” (p. 9). A amostra deste estudo é composta por 54 idosos, com idades compreendidas entre os 65 e os 92 anos. No que concerne ao género, identificam-se 14 idosos do masculino e 40 do género feminino.

Como estratégia, subdividiu-se a amostra em dois grupos, os idosos Institucionalizados (GI) e os Não Institucionalizados (GNI). Para o GI contou-se com a colaboração de três IPSS (Instituições Particulares de Solidariedade Social), sendo elas o Lar Emanuel Centro Sénior e as Residências Lar Emanuel, que constituem a Associação Lar Emanuel, e o Lar de São Francisco. O GNI é constituído por utentes que frequentam as aulas de dança dos Programas Viver Ativo e Viver Mais (pertencente à Associação dos Professores, Alunos e Amigos do Viver Ativo - APAAVA).

No GI delinearam-se critérios de seleção dos elementos da amostra, isto é, nas instituições só participaram nas aulas de dança idosos com mobilidade e autonomia suficiente para cuidar de si na maioria das atividades básicas do dia-a-dia e sem demência ou patologias graves do foro psicológico diagnosticadas, de forma a aproximar o mais possível os dois grupos.

Entende-se por **variáveis**, as características inerentes à população em estudo, que podem ser medidas/quantificadas ou descritas/explicadas, de acordo com a abordagem do mesmo (Prodanov & Freitas, 2013). Por outro lado, na abordagem quantitativa a classificação das variáveis, permite a coerência ao estudo (Vieira, 2008). Ainda, as variáveis no contexto do estudo podem ser independentes, quando determinada característica condiciona outra, ou seja, “é fator determinante, condição ou causa para determinado resultado, efeito ou consequência” (Prodanov & Freitas, 2013, p. 92), ou dependentes, que se constituem como objeto de estudo a ser esclarecido, pelo facto de serem reguladas, confinadas pelas variáveis independentes (Prodanov & Freitas, 2013). Deste modo, a variável independente em estudo é o grupo de idosos (GI e GNI) e as variáveis dependentes são, a capacidade para realizar as AVD's e AIVD's (dados conseguidos a partir da aplicação do Índice de Barthel e do Questionário Modificado de Baecke) e a Satisfação com as Aulas da Dança (avaliada através do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança).

2. Instrumentos

De seguida descrevem-se os instrumentos do presente estudo e que se prenderam com o Questionário de Caracterização Sociodemográfica da Amostra, onde foram usados dados gerais

e contextuais dos vários elementos da amostra, o Questionário de Baecke Modificado, validado para idosos portugueses por Azevedo (2009), para se obter os dados do GNI sobre as atividades quotidianas, mais precisamente, sobre as AIVD's, as atividades desportivas (modalidades dos programas) e as atividades físicas de ocupação de tempos livres, o Índice de Barthel, validado por Araújo, Ribeiro, Oliveira, & Pinto (2007) e Sequeira (2007), com o intuito semelhante ao anterior, ou seja, obter os dados do GI sobre as atividades quotidianas, em particular, as ABVD's (atividades primárias, vistas como necessidade) e com o Questionário de Satisfação com o Programa de Atividade Física validado por Comprido (2013), visando obter os dados sobre a satisfação face às aulas de dança lecionadas durante as 15 semanas. Os protocolos de aplicação dos questionários encontram-se em anexo (1 e 2).

Questionário de Caracterização Sociodemográfica da Amostra (CSA)

O CSA, tal como o nome indica, visa caracterizar a amostra através de itens pertinentes que possibilitem conhecer os seus elementos e posteriormente beneficiem os resultados do estudo. Este questionário foi elaborado única e exclusivamente para o estudo em causa e contém um conjunto de questões fechadas e semifechadas acerca de aspetos de contextualização da sua vida que permite descrever os idosos de uma forma muito superficial, isto é, sobre a idade, género, freguesia, estado civil, habilitações académicas, profissão, agregado familiar e sobre a prática de dança (se gosta ou não de dançar e se alguma vez frequentou aulas de dança). O modelo utilizado encontra-se em anexo (3).

Índice de Barthel (IB)

O IB (*Barthel Index* – termo original) foi desenvolvido por Mahoney & Barthel (1965), a sua aplicação é realizada desde 1955, essencialmente em hospitais ou na área clínica, com o objetivo de avaliar a capacidade funcional de pessoas com doenças musculares ou neuro-músculo-esqueléticas, bem como através da sua aplicação periódica, avaliar a melhoria dos mesmos. Para além disso passou a ser utilizado em programas de reabilitação direcionados para problemas motores e mostrou-se bem útil na avaliação de pacientes, antes da sua admissão, e após a sua alta (Mahoney & Barthel, 1965; Farinatti, 2008).

Segundo Wade & Collin (1988, citado por Farinatti, 2008, p. 337) alguns autores identificam o IB “como a medida *standard*” para avaliar o grau de autonomia em pessoas fisicamente debilitadas. Deste modo, este questionário apenas foi aplicado a idosos institucionalizados com dificuldades físicas observáveis.

A versão portuguesa do IB foi validada por Sequeira (2007) para idosos, com uma consistência interna elevada ($\alpha=0,89$) e, por Araújo, Ribeiro, Oliveira, & Pinto (2007) (coeficiente de fiabilidade

de 0,96) para idosos não institucionalizados, ambos com o intuito de avaliar o nível de (in)dependência ou grau de autonomia para as AVD's.

São vários autores que têm vindo a identificar este instrumento como um dos mais utilizados e internacionalizados, devido, à sua aplicação ser simples e prática e aos seus resultados de confiabilidade e validade serem mais seguros comparativamente a outros (Paixão & Reichenheim, 2005; McDowell, 2006). Por outro lado, ainda existe o Índice Modificado de Barthel desenvolvido por Granger (1982, citado por McDowell, 2006) que é igualmente muito utilizado (Farinatti, 2008). Após uma consulta na base de dados da PubMed, existem cerca de 3765 estudos desde 1965¹ que vem, portanto, corroborar a fama deste instrumento.

O IB é portanto um instrumento viável, havendo apenas indicação para uma vulnerabilidade, a quantificação da sua pontuação, tanto para o original como para a versão modificada têm sido lançadas múltiplas propostas para a contabilização das respostas e respetiva interpretação, tornando difícil identificar qual a mais correta (McDowell, 2006; Farinatti, 2008).

Para o estudo em questão foi utilizada a versão original do instrumento (Anexo 4), composta por dez questões associadas às seguintes atividades básicas da vida diária: alimentar-se, transferir-se da cadeira para a cama e vice-versa, fazer a higiene pessoal (arranjar-se, limpar-se), utilizar a casa de banho, lavar-se (no banho), caminhar em superfície plana (incluindo cadeira de rodas, desde que a propulsão seja realizada de forma independente), subir e descer escadas, vestir-se e despir-se e sobre o controlo dos esfíncteres (Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007).

As respostas relacionam-se com o tempo gasto e com o total de ajuda necessária para a realização das tarefas acima mencionadas, em que a sua pontuação em cada uma delas pode ser 0 (dependência total), 5, 10 ou 15 (independência), cuja amplitude do *score* final varia entre 0 e 100 (Mahoney & Barthel, 1965; Sequeira, 2007). O *score* 100 como sinónimo de autonomia funcional para todas as tarefas, ou seja, implica que a pessoa se consiga cuidar, no sentido do auto-cuidado, não estando implícito que a pessoa cozinhe, cuide de uma casa, conduza, conheça as pessoas ao seu redor (Mahoney & Barthel, 1965).

Relativamente à interpretação do *score*, adaptando de Sequeira (2007) e Ricardo (2012) definiram-se cinco classificações possíveis: de mais de (>)90 a 100 pontos – autónomo/independente; de mais de (>)60 a (≤)90 pontos – ligeiramente dependente; de mais de (>)40 a (≤)60 pontos – moderadamente dependente; de (≥)20 a (≤)40 pontos – dependente grave; e menos de (<)20 pontos – dependente total. Quanto menor o *score*, maior o grau de dependência, ou seja, a pontuação e o grau de dependência variam de um modo inversamente

¹ Consulta realizada em 12 de janeiro de 2015 na página do PubMed, utilizando-se a seguinte combinação de palavras: *Barthel Index*

proporcional (Sequeira, 2007). Como tal, evidencia-se a apreciação de Sulter, Steen & Keyser (1999) que acharam concensual, após o seu estudo, a proposta de interpretação de Granger e colaboradores, isto é, que o score de 60 corresponde ao ponto de diferenciação entre independência e dependência.

Destacam-se alguns estudos realizados em Portugal, que utilizaram o IB com idosos: Lobo & Pereira (2007), avaliaram a funcionalidade e aptidão física de idosos institucionalizados; Monteiro (2012) avaliou o efeito da atividade física sobre os níveis de Aptidão Física relacionados com o grau de dependência nas ABVD's e AIVD's em idosas institucionalizadas (praticantes e não praticantes de atividade física) com idade média de 81,06 anos; o de Ricardo (2012), estudou indivíduos internados que sofreram de Acidente Vascular Cerebral e o seu objetivo foi avaliar o progresso do grau de dependência pacientes desde o momento de internamento até após a alta, entre outros estudos.

Questionário de Baecke Modificado (QBM)

O QBM foi desenvolvido por Voorrips, Ravelli, Dongelmans, Deurenberg, & Van Staveren (1991) de forma a aplicar-se a pessoas idosas de forma viável e visando avaliar a distribuição das atividades habituais no último ano. Porém, teve origem na versão "Questionário de Baecke" criado por Baecke, Burema, & Frijters (1982) com o objetivo de quantificar o nível de habitual da prática de atividade física, independentemente da população avaliada (Farinatti, 2008).

O QBM utilizado foi validado para idosos portugueses por Azevedo (2009) e trata-se de uma mistura das duas versões, isto é, visa medir o nível de atividade física do indivíduo através dos seus três domínios centrais, baseia-se nas atividades rotineiras do último ano e deve ser aplicado por meio de entrevista (Rabacow, Gomes, Marques, & Benedetti, 2006; Farinatti, 2008). Quanto à estrutura do questionário salientam-se então três domínios. No primeiro encontram-se 10 questões referentes às AIVD's, cujas respostas são representadas por uma escala de 0 ("nunca realiza a tarefa") a 3 ("realiza sempre a tarefa ou todos os dias"). O segundo envolve a prática de atividades desportivas (modalidades). O terceiro domínio refere-se às atividades físicas realizadas em tempo livre (jardinagem, caminhadas, exercitação individual, etc.).

Relativamente à sua contabilização, a cada domínio corresponde um determinado valor/score, ou seja, é necessário ter em conta o Score da Atividade Doméstica (SAD – primeiro domínio), o Score da atividade Desportiva (SD – segundo domínio) e o Score da atividade de Tempos Livres (STL – terceiro domínio). O SAD resulta do somatório do valor de cada questão, dividido pelo número total de questões (10). Já os SD e o STL resultam de uma contabilização mais complexa que envolve a intensidade, o número de horas por semana de prática e o número de meses por

ano, sendo que para cada um dos componentes existe um código que corresponde a um valor (códigos e respetivos valores agregados ao questionário em anexo 5).

Em cada atividade desportiva e atividade em tempo livre tem de se multiplicar os valores dos códigos obtidos da intensidade, número de horas por semana e número de meses por ano e posteriormente a pontuação do SD e do STL obtêm-se através do somatório dessas multiplicações. Para terminar e obter o resultado final (nível de atividade total do idoso) do questionário é somar os scores dos diferentes índices, sendo que quanto maior o valor, maior o nível de atividade apresentada pelos participantes. De acordo com Simões (2009) os scores totais do questionário indicam um índice que vai de 0 a 47,56 pontos. No entanto, de forma a facilitar a interpretação desse índice, deveriam existir subcategorias validadas cientificamente, mas Rabacow, Gomes, Marques, & Benedetti (2006) apontam esta característica como uma das suas limitações.

Varregoso (2004) no seu estudo pretendeu demonstrar a eficácia de um programa de danças para idosos, utilizando o QBM para obter os dados das AVD's; Padilha (2007) no seu estudo pretendeu analisar a influência da prática regular de hidroginástica na aptidão física funcional e na contabilização da atividade física habitual, contando com uma amostra de 109 idosos; e Henriques (2013), avaliou o impacto da atividade física habitual na independência funcional de idosos a frequentar os centros de dia de Coimbra, cuja amostra foi constituída por 82 idosos, estes são exemplos de autores que nos seus estudos com idosos utilizaram este instrumento como meio de análise de algum fenómeno, em Portugal.

Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD)

Segundo Comprido (2013) este instrumento serve para medir a perceção da satisfação dos idosos relativamente a programas de atividade física, que neste caso é em relação a aulas de dança, torna-se muito útil para os técnicos, uma vez que permite que melhorem as suas práticas através das opiniões dos participantes. Para além disso, o mesmo tem uma função diagnóstica do programa/aulas, possibilitando a identificação dos seus pontos fortes e fracos. Mostrou-se altamente fiável, uma vez que o coeficiente de fiabilidade foi de 0.840, sendo que entre os valores 0.81 a 1.00 é muito alto (Ruiz, 2007, citado por Comprido, 2013).

É composto por uma parte inicial para os dados pessoais, com 3 questões e por três dimensões, sendo a primeira (17 questões) relativa aos benefícios percebidos com a participação no programa de atividade física, a segunda (15 questões) é dirigida à satisfação com a própria participação no programa e a terceira (8 questões) é referente à sua satisfação quanto ao programa em si (estrutura das sessões) (Comprido, 2013).

Se um dos objetivos gerais deste estudo é analisar o impacto/efeitos da dança nos idosos, como tal tornou-se pertinente aplicar este instrumento, havendo a necessidade de o adaptar à finalidade em questão, ou seja, a parte inicial foi alterada, só sendo utilizadas as duas primeiras dimensões, bem como foram alterados os termos utilizados de “programa de Atividade Física” para “aulas de dança”. O exemplo do questionário encontra-se em anexo (6).

Relativamente à configuração, as respostas são fechadas e é utilizada a escala de *Likert*, para facilitar a aplicação. Em ambas as dimensões, a escala do tipo *Likert* abrange quatro categorias possíveis. Na primeira dimensão as categorias são: “Nada”, “Pouco”, “Satisfatoriamente” e “Muito”. Na segunda estão descritas da seguinte maneira: “Nada satisfeito”, “Pouco satisfeito”, “Suficientemente satisfeito” e “Muito satisfeito”. A parte inicial apenas tem a questão do local das aulas, de forma a distinguir os elementos da amostra.

Por ser muito recente, ainda não se encontram muitos estudos que utilizem este questionário. Porém o estudo de Varregoso (2014) já o integra no âmbito da área da dança.

3. Procedimentos de Recolha e Tratamento dos Dados

Antes de qualquer procedimento ter sido posto em prática foi elaborado um cronograma (Anexo 7), que se subentende pela organização das tarefas no tempo disponível.

A recolha de dados esteve subjacente a um contacto prévio, oral e por escrito, com a direção das instituições e com a coordenação dos Programas, de forma a ser concedida a autorização para os seus utentes participarem no estudo. A autorização segue em anexo (8 e 9).

Após ter sido deferida a proposta, houve dois momentos de recolha de dados. O primeiro momento, realizado na primeira e segunda semana de outubro de 2014, compreendeu a aplicação do CSA a toda a amostra, a realização do IB (pré-teste) junto do GI nas instituições, e do QBM (pré-teste), junto do GNI no final das aulas de dança. O segundo momento, calendarizado nas duas últimas semanas de janeiro de 2015, destinou-se à aplicação do pós-teste, isto é, realização do BI junto do GI, e do QBM junto do GNI, bem como foi aplicado, como avaliação das aulas, o QSAD. A diferença temporal entre primeiro e o 2º momento foi cerca de 14 a 15 semanas.

Os dados recolhidos foram posteriormente introduzidos e analisados através SPSS 21.0 (Statistical Package for the Social Science). O seu tratamento baseou-se na análise descritiva (frequência, média, desvio-padrão, mínimo e máximo) e na análise inferencial (através de testes não-paramétricos), considerando o nível de significância (p) 0,05 (significativo $p \leq 0,05$ e não significativo $p > 0,05$).

No tratamento dos dados, a normalidade da distribuição foi analisada pelo teste de Shapiro-Wilk sempre que se tratava apenas do GI e o Kolmogorov-Smirnov sempre que se tratava dos dados relativos ao GNI ou dos dois grupos juntos, bem como para analisar a variância dos dados utilizou-se o testes de Levene. Na estatística descritiva foram utilizadas a média e o desvio-padrão. Na estatística inferencial a análise dos dados do IB e QBM foram realizados a partir do teste não-paramétrico Wilcoxon e para o QSAD foi realizado o teste Qui-quadrado (χ^2), analisado a partir de valores percentuais.

4. Aulas de dança

De forma conhecer a satisfação dos idosos com as aulas, seria imprescindível que todos os elementos da amostra participassem em aulas de dança. No entanto, o programa semanal de atividades das Instituições colaboradoras (Associação Lar Emanuel e Lar de São Francisco) não incluía atividades de dança e como tal, a investigadora se autoneou para dar as aulas necessárias durante o período de estudo. Já os Programas colaboradores (Viver Ativo e Viver Mais) tinham a dança integrada.

Assim, no GI a investigadora aplicou durante 3 meses uma aula de dança por semana em cada instituição, com uma interrupção de duas semanas (época festiva dezembro/janeiro), dando 15 aulas no total, tentando que estas fossem semelhantes às realizadas com idosos não institucionalizados. Cada aula com uma duração de 45 a 60 minutos, abrangendo diversos ritmos e seguindo de uma forma abrangente a literatura referente ao processo ensino-aprendizagem da dança e os requisitos da prática de atividade física habitual para idosos.

O trabalho de campo realizado seguiu as indicações de Varregoso (2004), as bases de Gilbert (1992) e Batalha (2004) e levando em consideração os testemunhos de outros estudos com intervenções na área da dança como atividade corporal (Okuma, 2004; Fortes, 2008). Deste modo, salienta-se que o planeamento das aulas foi constituído por três fases de progressão, a 1ª fase (6 de outubro a 12 de novembro de 2014), a 2ª fase (13 de novembro a 13 de dezembro de 2014), e a 3ª fase (14 de dezembro a 30 de janeiro de 2015). Os parâmetros destas fases foram organizados segundo seis contextos, o “Técnico-Formal” baseado nas componentes corporais e técnicas, em que os conteúdos trabalhados seguiram a lógica do Paradigma Labaniano, o “Expressivo-Comunicativo”, em que os conteúdos se basearam nas formas de expressão, na comunicação e na dinâmica, o “Criativo-Inovador”, onde foi trabalhada de uma forma básica a capacidade criativa dos idosos, o “Estético-Artístico” que se baseou na abordagem leve do sentido estético e da apreciação crítica das coreografias trabalhadas, o “Histórico-Cultural”, onde apenas se fez uma breve análise dos ritmos apresentados, bem como dos gostos musicais no

que respeita às suas raízes e origens, por fim o Bem-Estar, mais como um objetivo sempre presente em todas as aulas (Batalha, 2004; Varregoso, 2004, p. 125). Ainda se ressalva, que na 1ª fase os conteúdos, em cada contexto foram trabalhados de uma forma elementar e introdutória, com intuito de dar tempo dos idosos de se adaptarem aos ritmos, ao espaço, ao tipo de atividades solicitadas e ao grupo, na 2ª fase destinada ao desenvolvimento dos passos introduzidos na fase anterior e colocar condicionantes em determinadas atividades, tais como passar do trabalho em grupo, para o trabalho a pares, bem como por imposição da época, houve a necessidade de avançar um pouco mais nesta fase, no que respeita à criação de coreografias em grupo, por fim, a 3ª fase, onde se continuou com o desenvolvimento dos passos aprendidos, e se procurou aperfeiçoar e automatizar, para posteriormente evoluir no sentido de lhes dar essência própria e individual. Como complemento os planos de aula encontram-se em anexo (10), bem como no Quadro 2 está representado todo o planeamento. É de salientar que se adotou muito a estratégia do trabalho em roda, como meio de coesão do grupo e de motivação dos seus intervenientes. Van Norman (1995) dá muita importância a este tipo de trabalho e afirma que todas as aulas devem ter momentos dedicados à interação entre os elementos do grupo, proporcionados através da formação de rodas, que permitem a aplicação de dinâmicas úteis tanto para proporcionar segurança como para desenvolver uma relação de confiança entre todos.

Neste contexto, para manter a coerência do estudo, quanto ao GNI, a investigadora sentiu a necessidade de observar algumas aulas dos professores dos Programas e elaborou uma grelha de observação (Anexo 11), a qual foi preenchendo com o intuito de adotar estratégias semelhantes nas suas aulas e procurar aproximar os estímulos fornecidos ao GI e GNI.

Tanto a aplicação das aulas nas Instituições, como a observação das aulas de dança dos Programas, tiveram de ser autorizadas pelos diretores, coordenadores respetivamente. A autorização foi acordada em simultâneo com a solicitação da aprovação para a recolha de dados.

Estudos como o de Todaro (2001) e Coelho, Junior, & Gobbi (2008) são exemplos que comprovam que períodos de intervenção de 4 meses, aplicando entre duas a três aulas de dança por semana a grupos de idosos, são suficientes para fazer surtir efeitos positivos no que respeita à aptidão funcional (agilidade equilíbrio, flexibilidade e força resistente), ao nível social e psicológico (evitando/melhorando a ansiedade, depressão, stress, etc.).

Quadro 2 – Planeamento geral das aulas.

PLANEAMENTO GERAL DAS AULAS					
CON TEXT OS	CONTEÚDOS		FASES DE APRENDIZAGEM		
			1ª Fase 6.out. – 12.nov.	2ª Fase 13.nov-13.dez.	3ª Fase 14.dez-30.jan.
Técnico-Formal	Tempo	Ritmo	Reprodução do estímulo rítmico por imitação- Estruturas Rítmicas Simples / Cadência Consciencialização dos ritmos naturais inerentes ao movimento. Reprodução do estímulo rítmico no dobro do tempo da música, em meio do tempo e em tempo real.	Reprodução do estímulo rítmico por imitação e após assimilada a resposta motora - Estruturas Rítmicas Simples / Cadência Reprodução do estímulo rítmico em tempo real. Fase focada na sensibilidade à duração e na pausa.	Reprodução do estímulo rítmico após assimilada a resposta motora- Estruturas Rítmicas Simples / Cadência Reprodução do estímulo rítmico em tempo real. Fase focada na sensibilidade à duração, aceleração e na pausa.
		Sincronização	Sincronização entre a apresentação motora do estímulo e da sua reprodução. A sincronização é realizada a partir da imitação do professor.	Sincronização entre a apresentação do estímulo rítmico e a sua reprodução motora. A sincronização é apenas feita entre o que é ouvido e a resposta motora, já assimilada (coreografia).	Não existe sincronia por imitação, mas sim entre o estímulo rítmico (o que é ouvido) e a reprodução motora.
		Domínio	Treino da noção do tempo/ritmo. Apresentação de diferentes ritmos.	Treino e aperfeiçoamento da noção do tempo/ritmo. Capacidade para começar a distinguir os ritmos, através dos batimentos – estruturas rítmicas simples e relativamente lentas.	Capacidade para distinguir os ritmos apresentados ao longo das duas fases anteriores.
	Corpo	Físico	Trabalho centrado em algumas capacidades físicas e outros aspetos: coordenação, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, postura, alinhamento dos segmentos corporais e os apoios	Trabalho centrado nas capacidades e aspetos mencionados na fase anterior, bem como na fluidez e na respiração. Fase focada na noção do "corpo expressivo" de uma forma indirecta.	Trabalho centrado nas capacidades e aspetos mencionados na fase anterior, e na antecipação rítmica, isto é, resultados da interpretação dos estímulos rítmicos e da resposta motora que deve surgir da mesma, requerendo algum conhecimentos sobre o ritmo.
		Expressivo	Trabalho do foco, da postura e da amplitude do movimento. Aprendizagem dos passos elementares de alguns ritmos diferentes: Kizomba, bachata, tacão e bico, malhão, valsa, um quarto de volta e meia volta.	Aprendizagem dos passos elementares de alguns ritmos diferentes: tacão e bico, valsa, meia volta e volta completa.	Aperfeiçoamento dos passos aprendidos.
	Espaço	Espaço	Reprodução dos movimentos por imitação nas seguintes condições: Planos - frontal e horizontal. Nível - médio. Direções - direita, esquerda, frente e trás. Foco - direção do olhar cima, baixo, direita, esquerda, diagonal. Simetria/assimetria - igual dos dois lados.	Reprodução dos movimentos por imitação nas seguintes condições: Planos - frontal e horizontal. Nível - médio. Direções - direita, esquerda, frente e trás. Foco - direção do olhar cima, baixo, direita, esquerda, diagonal. Simetria/assimetria - igual dos dois lados ou desigual.	Realização de movimentos nas seguintes condições: Planos - frontal e horizontal. Nível - médio. Direções - direita, esquerda, frente, trás e diagonal. Foco - direção do olhar cima, baixo, direita, esquerda, diagonal. Simetria/assimetria - igual dos dois lados ou desigual.
		Evoluções	Reprodução motora dos estímulos rítmicos nas seguintes condições: sentado, ao lado da cadeira, em marcha e em deslocamento (direita, esquerda, frente e trás).	Reprodução motora dos estímulos rítmicos nas seguintes condições: sentado, ao lado da cadeira, em marcha e em deslocamento (direita, esquerda, frente e trás).	Reprodução motora dos estímulos rítmicos nas seguintes condições: sentado, ao lado da cadeira, em marcha e em deslocamento (direita, esquerda, frente e trás).
		Posições	Reprodução motora dos estímulos rítmicos individualmente e em grupos.	Reprodução motora dos estímulos rítmicos individualmente, em roda e a pares.	Reprodução motora dos estímulos rítmicos individualmente, em roda e a pares.

Expressivo-Comunicativo	Expressão	Dinâmica	Reprodução dos movimentos por imitação e trabalho das seguintes unidades da dinâmica: Acentuações- tensão muscular forte e fraca); Fluência - sequencialidade contínua ou descontínua; Contrastes - alternância das acentuações.	Reprodução dos movimentos por imitação, que envolvam acentuações (tensão muscular forte e fraca); fluência (sequencialidade contínua ou descontínua), alternância de acentuações e é introduzida a ênfase (intenção na intensidade do mov.).	Reprodução dos movimentos por imitação, que envolvam acentuações (tensão muscular forte e fraca) e sua alternância; fluência (sequencialidade contínua ou descontínua) e ênfase (intenção na intensidade do mov.).	
		Expressão	Corporal	Reprodução dos movimentos por imitação, bem como apresentação de movimentos individualmente, ouvindo o estímulo rítmico. Reprodução dos movimentos a pares.	Reprodução dos movimentos por imitação, bem como apresentação de movimentos individualmente, ouvindo o estímulo rítmico. Reprodução dos movimentos a pares e de forma individual.	Reprodução dos movimentos por imitação, bem como apresentação de movimentos individualmente, ouvindo o estímulo rítmico. Reprodução dos movimentos a pares, de forma individual e em grupo único.
			Gestual	-----	-----	-----
	Facial	Reprodução de expressões faciais consoante o que o estímulo rítmico transmite a cada pessoa, bem como por imitação.	Reprodução de expressões faciais consoante o que o estímulo rítmico transmite a cada pessoa, bem como por imitação.	Reprodução de expressões faciais consoante o que o estímulo rítmico transmite a cada pessoa, bem como por imitação.		
Comunicação	Interação	Reprodução motora de estímulos rítmicos através da sincronização entre os vários elementos do grupo, primeiro a pares e em grupo único. A interação envolve o contacto físico, de forma a desenvolver uma relação de confiança e cumplicidade entre os elementos do grupo. Na interação a pares, é aceite o par e é usado o olhar direto com o par/grupo.	Reprodução motora de estímulos rítmicos através da sincronização entre os vários elementos do grupo, primeiro a pares, em grupo único e em pequenos grupos (de quatro). A interação foca-se no contacto físico, onde este já aceite normalmente. Na interação a pares, é aceite ou escolhido o par e é usado o olhar direto com o par/grupo. Partilha de opiniões/sensações entre os elementos do grupo.			
Criativo-Inovador	Criatividade	Reprodução de coreografias por imitação. Reprodução de movimentos de forma individual com estímulos rítmicos conhecidos.	Reprodução de coreografias por imitação. Reprodução de movimentos de forma individual com estímulos rítmicos conhecidos. Desenvolvimento da imaginação e da sensibilidade aos estímulos rítmicos mais lentos, reproduzindo individualmente respostas motoras.	Reprodução de pequenas coreografias criadas pelos elementos do grupo, bem como por pares. Exibição dessas mesmas coreografias ao restante grupo. Reprodução de coreografias já aprendidas ao longo das fases anteriores, com exibição em grupo único. Desenvolvimento da imaginação e da sensibilidade aos estímulos rítmicos lentos e enérgicos, reproduzindo individualmente respostas motoras. Trabalho focado na memória e na fluidez dos movimentos.		
Estético Artístico	Sentido estético e apreciação crítica	Com a exibição das coreografias, parte-se para o desenvolvimento do sentido estético, ou seja, capacidade para se apreciar o que é belo e criticar o que é menos belo. Partilha de apreciações críticas entre os elementos do grupo quanto às apresentações realizadas na aula.				
Histórico-Cultural	Contexto e cultura das músicas	Análise do conhecimento dos elementos do grupo sobre algumas músicas apresentadas nas aulas, relativamente à época, ao contexto e cultura das mesmas e esclarecimento de dúvidas.				
Bem-Estar	Físico, Psicológico e Social	Partilha dos benefícios sentidos ao longo das várias aulas. Manifestação ao grupo do que é sentido no ato de dançar, o que as músicas transmitem, bem como que lembranças lhes são trazidas pelas mesmas.				

Parte III – Apresentação e Discussão dos Resultados

Nesta parte do trabalho realiza-se a exposição dos resultados relevantes de forma a esclarecer os objetivos do estudo, e engloba a análise descritiva e inferencial dos dados relativos à amostra (CSA), aos questionários sobre as atividades quotidianas (BI e QBM) e à satisfação face as aulas de dança (QSAD).

1. Apresentação dos dados relativos à caracterização da amostra

Este ponto direciona-se à caracterização da amostra, tendo em conta os dados questionados no CSA. No total são 54 idosos, divididos em dois grupos, o GI com 22 idosos e o GNI com 32. Para além disso, salientam-se as seguintes características: quanto ao género, 74,1% é do género feminino e 25,9% do género masculino; quanto ao estado civil, em primeiro lugar colocam-se os *casados* (42,6%), de seguida os *viúvos* (38,9%), os *divorciados/separados* (14,8%), e por último os *solteiros* (3,7%); relativamente às habilitações académicas destaca-se que a maioria da amostra tem o *1º ciclo* (63,0%), sendo que o GI tem em segundo lugar o *não sabe ler nem escrever*, e o GNI tem o *2º ciclo* em segundo lugar com maior percentagem; no GNI, 78% dos seus elementos vive com o *cônjuge* e 15,6% vivem *sós*; todos os elementos da amostra são reformados; a incidência de profissões antigas é em *domésticas* no género feminino e profissões associadas à indústria no género masculino; por fim, a maioria dos idosos são de Leiria e arredores.

Quanto o género, ainda se pode acrescentar que a média de idades das idosas (N=40) é de 75,0 anos e a dos idosos (N=14) é de 78,6 anos.

Constata-se através da Tabela 1 que os idosos institucionalizados são realmente mais velhos que os idosos não institucionalizados.

Tabela 1 - Caracterização da amostra por grupos, género e em função da média de idades. Valores frequência absoluta (N), média e Desvio-Padrão (DP).

Grupo	Género	N	Média em anos	DP
GI	Feminino (N15)	22	82,1	8,259
	Masculino (N7)			
GNI	Feminino (N25)	32	71,6	5,546
	Masculino (N7)			
Total (N=54)				

2. Apresentação dos dados relativos à análise das atividades quotidianas

De seguida apresentam-se os dados resultantes da aplicação do IB ao GI, de forma verificar a sua capacidade para realizar atividades quotidianas do pré-teste para o pós-teste (após a aplicação das aulas de dança). As atividades quotidianas no GI são referentes às ABVD's ou AVD's.

Um dos requisitos na seleção da amostra no GI foi que eles conseguissem deambular e ter autonomia para realizar as suas tarefas diárias na instituição (deslocar-se, participar nas atividades, autocuidado, entre outras), e como se observa na Tabela 2, a média do *score*, tanto no pré-teste, como no pós-teste é superior a 60 pontos, que de acordo com a literatura já é sinónimo de independência/autonomia. No entanto, constata-se que houve uma diminuição do pré-teste para o pós-teste. Esse decréscimo evidenciou-se maioritariamente nas AVD's da *alimentação, transferência (cadeira/cama) e controlo urinário*, e não houve uma única pessoa a diminuir de pontuação nas AVD's de *higiene pessoal e mobilidade (deambulação)*.

Tabela 2 - Caracterização do pré e pós-teste do índice de Barthel (IB) para o Grupo dos idosos Institucionalizados (GI). Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (*p*).

Grupo dos idosos Institucionalizados (GI) – Índice de Barthel				
Testes	N	Média	DP	<i>p</i>
Pré-teste	22	90,91	9,957	0,222
Pós-teste	22	89,09	12,309	

Nas tabelas que se seguem estão expostos os resultados obtidos da aplicação do QBM ao GNI, tendo em conta as atividades quotidianas, diferenciando o pré-teste do pós-teste. As atividades quotidianas que são consideradas são as atividades domésticas (SAD), as atividades desportivas (aulas que realizam nos programas) (SD) e as atividades físicas que realizam em tempos livres (STL).

Perante a Tabela 3, os idosos participantes dos Programas entre o pré-teste e o pós-teste decaíram ligeiramente, embora não estatisticamente significativo ($p > 0,05$). Por outro lado, tendo em conta que o score total do QBM vai de um índice de 0 a 47,56 pontos, a média dos idosos é bastante baixa, uma vez que quanto maior for o score mais elevado é o número de atividades que realizam.

Tabela 3 - Caracterização do pré e pós-teste do Questionário de Baecke Modificado (QBM) para o Grupo dos idosos Não Institucionalizados (GNI). Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (p).

Grupo dos idosos Não Institucionalizados – Questionário de Baecke Modificado				
Testes	N	Média	DP	p
Pré-teste	32	7,48	3,622	0,656
Pós-teste	32	7,44	3,379	

Repartindo os resultados do QBM de acordo com os scores dos três domínios, consegue-se uma visão mais clara, de que as atividades desportivas apresentam os scores mais elevados, bem como do pré-teste, para o pós-teste a sua prática aumentou de acordo com a média. Por outro lado, realça-se que em nenhum dos domínios as diferenças entre os testes são estatisticamente significativas ($p > 0,05$) (Tabela 4).

Tabela 4 – Caracterização dos domínios do Questionário de Baecke Modificado (QBM) para pré-teste e para o pós-teste. Valores frequência absoluta (N), média, Desvio-Padrão (DP) e nível de significância (p).

Grupo dos idosos Não Institucionalizados – Questionário de Baecke Modificado							
Domínios	Testes	N	Média de score	DP	Min	Max	p
SAD	Pré-teste	32	1,84	0,482	0,8	2,7	0,461
	Pós-teste	32	1,82	0,515	0,8	2,7	
SD	Pré-teste	32	3,08	2,661	0,9	12,8	0,655
	Pós-teste	32	3,11	2,474	0,9	11,1	
STL	Pré-teste	32	2,56	2,522	0,0	9,0	0,400
	Pós-teste	32	2,52	2,528	0,0	9,0	

3. Apresentação dos dados relativos à satisfação com as aulas de dança

A satisfação dos idosos com as aulas de dança foi propriamente analisada através dos resultados obtidos no QSAD, este aplicado no 2º momento (após as aulas de dança) que se divide em duas dimensões (D1 - Benefícios percebidos com a participação nas aulas de dança e D2 - Satisfação com a participação nas aulas de dança). A sua análise incidiu na análise descritiva e na análise inferencial, representada pelo valor de significância ($p \leq 0,05$). A ordem de apresentação vai ser de acordo com o formato do questionário, por dimensão e questão a questão, em função da variável independente (grupo de idosos), para facilitar a leitura e interpretação. Refere-se que após o tratamento dos dados, as respostas consideradas

“positivas” e de interesse para o efeito de estudo são *Satisfatoriamente* e *Muito* (D1) e, *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito* (D2).

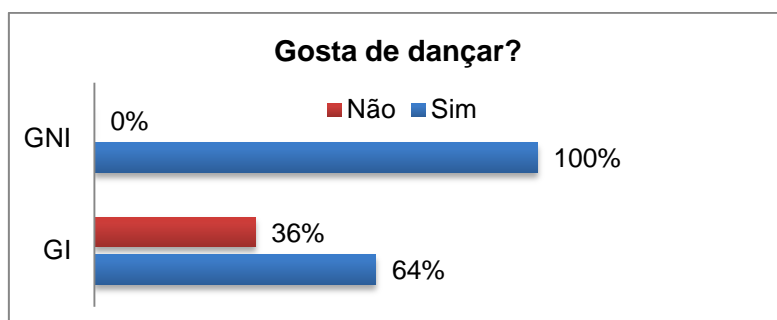
As duas questões analisadas que se seguem foram realizadas juntamente com o CSA, ou seja, no 1º momento de recolha de dados, de forma a se conseguir interpretação mais completa.

Verifica-se claramente (Tabela 5 e Gráfico 1) que os grupos apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,001$) no que respeita ao seu gosto pela dança, sendo que no GNI todos gostam de dançar, contrariamente ao GI, onde 36% dos idosos não gosta de dançar.

Tabela 5 - Caracterização da questão “Gosta de dançar”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância (p).

Gosta de dançar?							
Grupo	Sim		Não		Total		p
	N	%	N	%	N	%	
GI	14	64%	8	36%	22	100%	0,000
GNI	32	100%	0	0%	32	100%	
Total	46	85%	8	15%	54	100%	

Gráfico 1 – Análise descritiva da questão “Gosta de dançar”, por grupo.

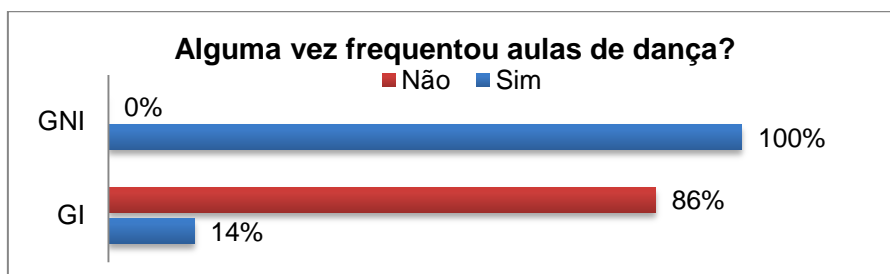


Na questão geral “Alguma vez frequentou aulas de dança”, os grupos também apresentam valores que os tornam estatisticamente diferentes ($p < 0,001$). Conforme a Tabela 6, todos os elementos do GNI frequentaram e frequentam aulas de dança (uma vez inscritas nos Programas para o efeito), já a maioria do GI nunca teve aulas, também representado no Gráfico 2.

Tabela 6 - Caracterização da questão “Alguma vez frequentou aulas de dança”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância.

Alguma vez frequentou aulas de dança?							
Grupo	Sim		Não		Total		p
	N	%	N	%	N	%	
GI	3	14%	19	86%	22	100%	0,000
GNI	32	100%	0	0%	32	100%	
Total	35	85%	19	35%	54	100%	

Gráfico 2 - Análise descritiva da questão “Alguma vez frequentou aulas de dança”, por grupo.



D1 – Benefícios percebidos com a participação nas aulas de dança: “Considera que as atividades de dança realizadas ao longo destas aulas contribuíram para:”

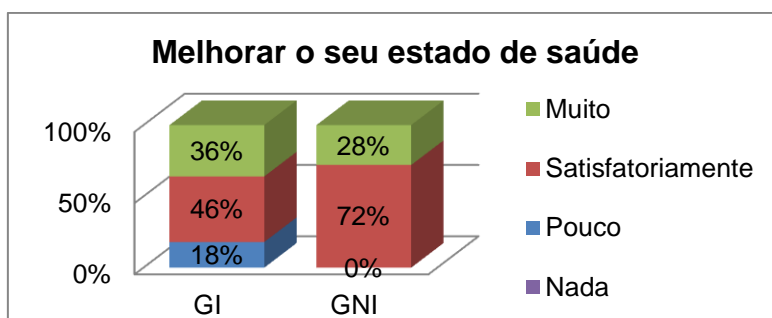
Melhorar o seu estado de saúde

De acordo com Tabela 7 os grupos apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$), em que agregando a percentagem de respostas das opções *Satisfatoriamente* e *Muito*, todos os indivíduos (100%) do GNI concordam que as aulas de dança contribuíram para melhorar o seu estado de saúde face a 81,9% do GI. Por outro lado, a incidência de respostas do GNI foi na opção *Satisfatoriamente* (71,9%), já no GI, as respostas foram mais dispersas (Gráfico 3). Realça-se que no total de elementos da amostra, **93%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 61% e 32%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 7 – Análise descritiva e inferencial da questão “Melhorar o seu estado de saúde” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Melhorar o seu estado de saúde											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	4	18%	10	46%	8	36%	22	100%	0,023
GNI	0	0%	0	0%	23	72%	9	28%	32	100%	
Total	0	0%	4	7%	33	61%	17	32%	54	100%	

Gráfico 3 – Análise descritiva da questão “Melhorar o seu estado de saúde” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



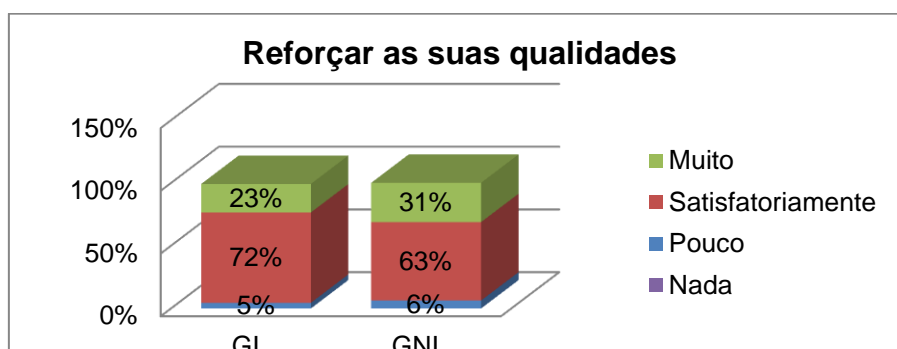
Reforçar as suas qualidades

Os resultados (Tabela 8 e Gráfico 4) revelam que para os idosos da amostra as aulas de dança permitiram o reforço das suas qualidades (95% *Satisfatoriamente* e *Muito*). Mas o GI mostrou ter ficado mais satisfeito com o efeito, tendo assinalada em maior percentagem a opção *Satisfatoriamente* (72%).

Tabela 8 - Análise descritiva e inferencial da questão “Reforçar as suas qualidades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Reforçar as suas qualidades											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	16	72%	5	23%	22	100%	0,736
GNI	0	0%	2	6%	20	63%	10	31%	32	100%	
Total	0	0%	3	6%	36	67%	15	28%	54	100%	

Gráfico 4 - Análise descritiva da questão “Reforçar as suas qualidades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



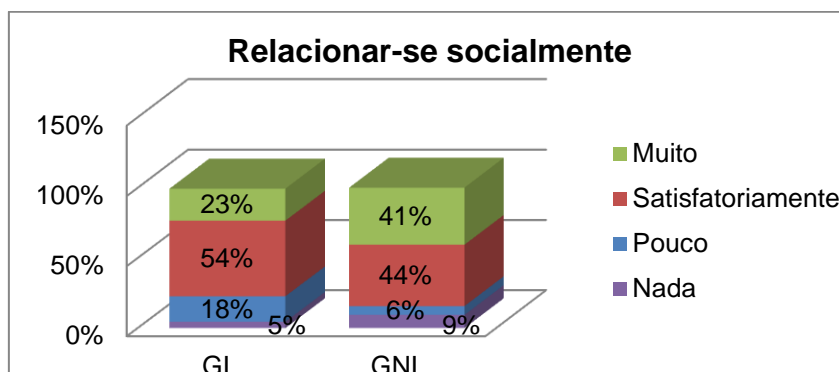
Relacionar-se socialmente

Seguindo a Tabela 9 e a sua representação gráfica (Gráfico 5) verifica-se que os grupos se aproximam quanto à sua opinião sobre o contributo das aulas de dança para este aspeto, no entanto, pela percentagem de respostas *Muito* é notório que o GNI tem a perceção mais positiva (41% face a 23% do GI). Realça-se que no total de elementos da amostra, **81%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 48% e 33%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 9 - Análise descritiva e inferencial da questão “Relacionar-se socialmente” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Relacionar-se socialmente											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	1	5%	4	18%	12	54%	5	23%	22	100%	0,302
GNI	3	9%	2	6%	14	44%	13	41%	32	100%	
Total	4	7%	6	11%	26	48%	18	33%	54	100%	

Gráfico 5 - Análise descritiva da questão "Relacionar-se socialmente" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



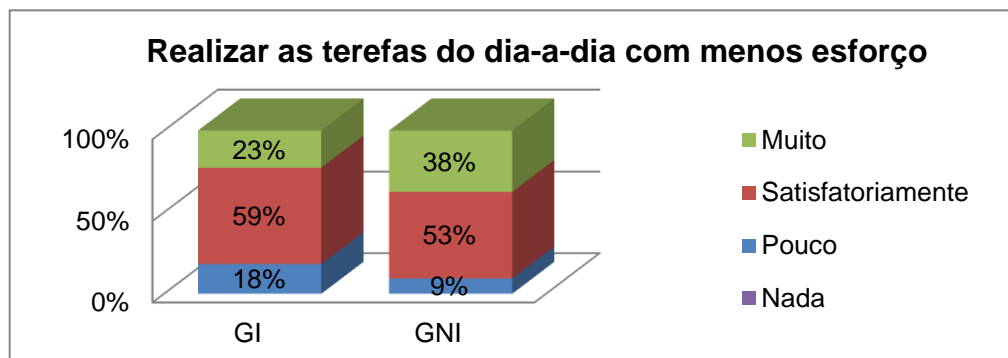
Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço

Perante a Tabela 10 e o Gráfico 6, mais precisamente se voltarmos a atenção para a representação gráfica e para as percentagens das respostas *Muito*, fica claro que o GNI sentiu o contributo maior da dança na realização das tarefas do dia-a-dia, uma vez que a percentagem foi de 38% para 23%, do GI. Realça-se que no total de elementos da amostra, **88%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 56% e 32%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 10 - Análise descritiva e inferencial da questão "Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		<i>p</i>
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	4	18%	13	59%	5	23%	22	100%	0,413
GNI	0	0%	3	9%	17	53%	12	38%	32	100%	
Total	0	0%	7	13%	30	56%	17	32%	54	100%	

Gráfico 6 - Análise descritiva da questão "Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Se sentir mais tranquilo/a

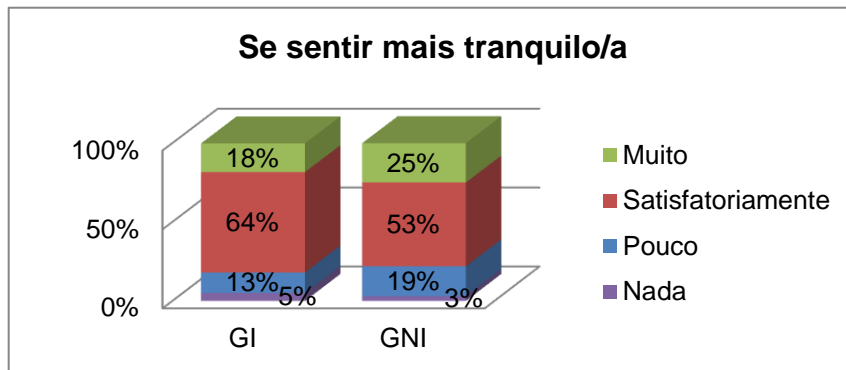
Neste item analisando o valor de p (0.850, sendo que $p < 0,001$ é sinónimo de igualdade – Tabela 11) e tendo em conta a distribuição das percentagens pelas respostas, salienta-se que os grupos tiveram uma perceção dos benefícios obtidos bastante aproximada, embora a percentagem de respostas *Satisfatoriamente* do GI, marque a diferença entre eles (Gráfico 7). Concluindo-se que dança permitiu uma maior tranquilidade aos indivíduos do GI, do que aos do GNI.

Realça-se que no total de elementos da amostra, **80%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 58% e 22%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 11 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais tranquilo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais tranquilo/a											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	1	5%	3	13%	14	64%	4	18%	22	100%	0,850
GNI	1	3%	6	19%	17	53%	8	25%	32	100%	
Total	2	4%	9	17%	31	58%	12	22%	54	100%	

Gráfico 7 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais tranquilo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



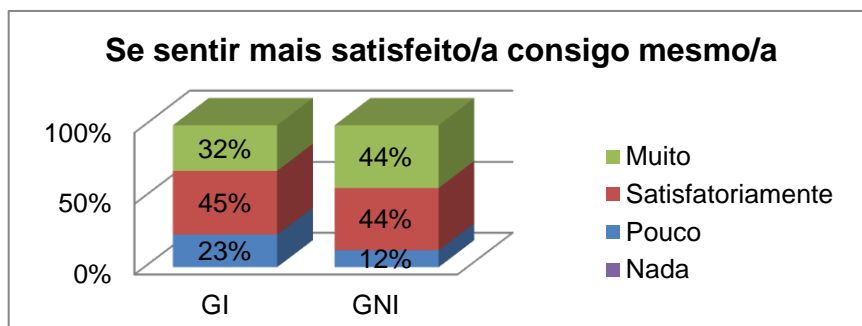
Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a

Analisando a Tabela 12 e relevando as percentagens de resposta *Satisfatoriamente* é notório que os dois grupos ficaram satisfeitos em proporção semelhante. No entanto, fixando a atenção no Gráfico 8, o GNI mantém-se com uma satisfação mais elevada, comparando com o GI, uma vez que este último apresenta uma percentagem na opção *Pouco* bastante elevado. Pelo contrário, cerca metade (44%) dos elementos do GNI selecionaram a opção *Muito* como a indicada. Realça-se que no total de elementos da amostra, **83%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 44% e 39%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 12 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	5	23%	10	45%	7	32%	22	100%	0,521
GNI	0	0%	4	12%	14	44%	14	44%	32	100%	
Total	0	0%	9	17%	24	44%	21	39%	54	100%	

Gráfico 8 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



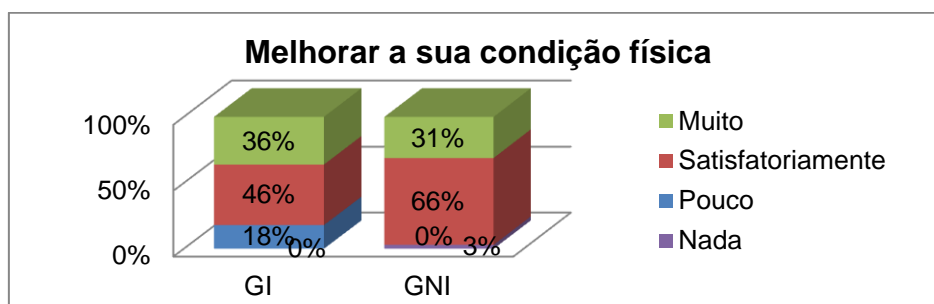
Melhorar a sua condição física

Perante a Tabela 13 pode constatar-se que o GNI tem a percentagem total positiva (soma das percentagens das opções positivas) mais elevada, isto é de 97%, já a do GI conta-se 82%, bem como no Gráfico 9 é notória a diferença de percentagens da opção *Satisfatoriamente*, tendo o GNI maior percentagem que o GI. Realça-se que no total de elementos da amostra, **90%** (soma das percentagens totais das respostas positivas) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 13 - Análise descritiva e inferencial da questão “Melhorar a sua condição física” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Melhorar a sua condição física											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	4	18%	10	46%	8	36%	22	100%	0,057
GNI	1	3%	0	0%	21	66%	10	31%	32	100%	
Total	0	0%	4	7%	31	57%	18	33%	54	100%	

Gráfico 9 - Análise descritiva da questão “Melhorar a sua condição física” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Se sentir mais positivo com a vida

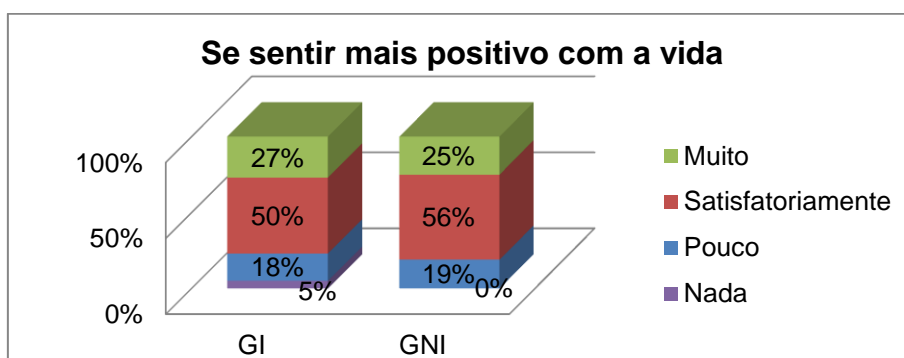
Comparando o GI com o GNI (Tabela 14), ambos relevaram o efeito positivo das aulas de dança na forma como se sentem perante a vida, estando as suas percentagens aproximadas face às opções existentes (Gráfico 10). O GNI apresenta a perceção mais positiva. Porém, é de referir que o GI apresentou uma percentagem de resposta no *Muito* superior ao outro grupo.

Realça-se que no total de elementos da amostra, **80%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 57% e 33%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 14 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais positivo com a vida” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais positivo com a vida											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	1	5%	4	18%	11	50%	6	27%	22	100%	0,664
GNI	0	0%	6	19%	18	56%	8	25%	32	100%	
Total	0	2%	10	18%	29	54%	14	26%	54	100%	

Gráfico 10 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais positivo com a vida” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



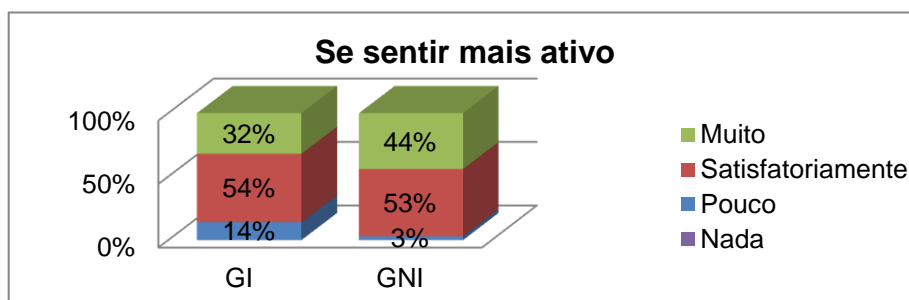
Se sentir mais ativo

A Tabela 15 e o Gráfico 11 realçam que o GNI apresenta uma percentagem mais elevada de respostas na opção *Muito* (44%), do que o GI (32%), bem como na totalidade de respostas positivas o GNI apresenta 97% de satisfação face a sentir-se mais ativo através da dança e o GI apenas 86%. Por outro lado, no total de elementos da amostra, **93%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 54% e 39%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 15 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais ativo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais ativo											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	3	14%	12	54%	7	32%	22	100%	0,297
GNI	0	0%	1	3%	17	53%	14	44%	32	100%	
Total	0	0%	4	7%	29	54%	21	39%	54	100%	

Gráfico 11 - Análise descritiva da questão “Se sentir ativo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



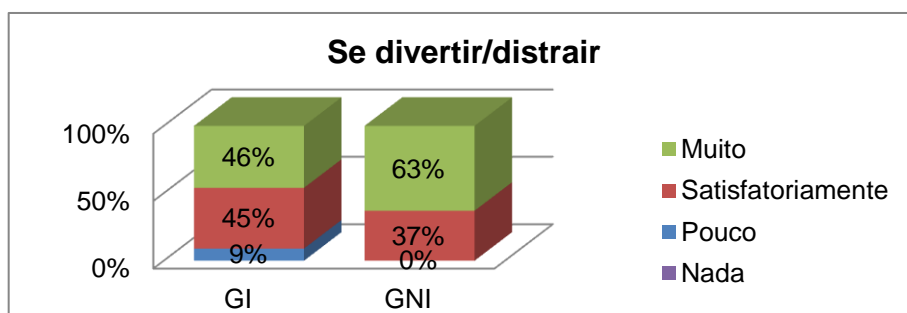
Se divertir/distrair

Da Tabela 16 verifica-se que a opção *Muito* foi a que obteve maior seleção por parte dos idosos (55%), significando que a dança permite que estes se divirtam e distraiam. Contudo, o GI demonstrou-se dividido entre as opções *Satisfatoriamente* (45%) e *Muito* (46%). Já o GNI apresentou novamente a perceção mais positiva, com incidência na resposta *Muito* (Gráfico 12). Numa perspetiva geral, no total de elementos da amostra, **96%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 41% e 55%) indicaram resposta positiva para este aspeto, sendo esta **questão marcada como das mais eficazes como efeito da dança nos idosos.**

Tabela 16 - Análise descritiva e inferencial da questão "Se divertir/distrair" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se divertir/distrair											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	2	9%	10	45%	10	46%	22	100%	0,150
GNI	0	0%	0	0%	12	37%	20	63%	32	100%	
Total	0	0%	2	4%	22	41%	30	55%	54	100%	

Gráfico 12 - Análise descritiva da questão "Se divertir/distrair" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas

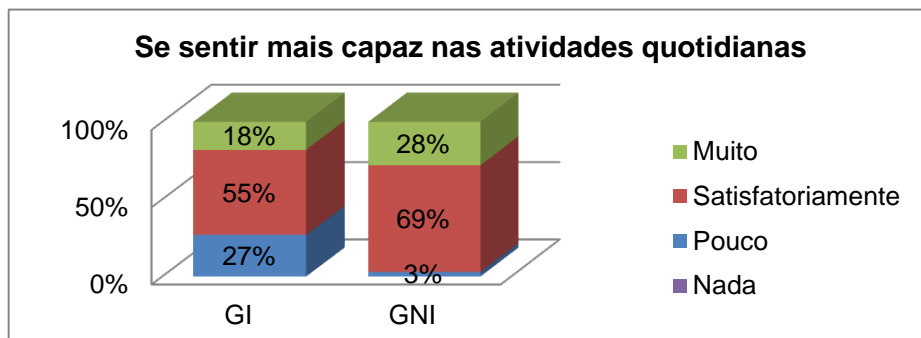
Nesta questão os idosos institucionalizados e os não institucionalizados pensaram de formas distintas, isto é, em concordância com a Tabela 17 os dois grupos apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$). A partir do Gráfico 13, essa diferença é notável, pois apenas 55% do GI assinalou a opção *Satisfatoriamente* e no GNI 69%, bem como 27% do GI considerou que a dança contribuiu *Pouco* para se sentirem capazes para realizar as atividades quotidianas, e no GNI apenas 3% dos indivíduos foram ao encontro da mesma opinião.

Realça-se que no total de elementos da amostra, **87%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 63% e 24%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 17 - Análise descritiva e inferencial da questão "Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	6	27%	12	55%	4	18%	22	100%	0,033
GNI	0	0%	1	3%	11	69%	9	28%	32	100%	
Total	0	0%	7	13%	34	63%	13	24%	54	100%	

Gráfico 13 - Análise descritiva da questão "Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



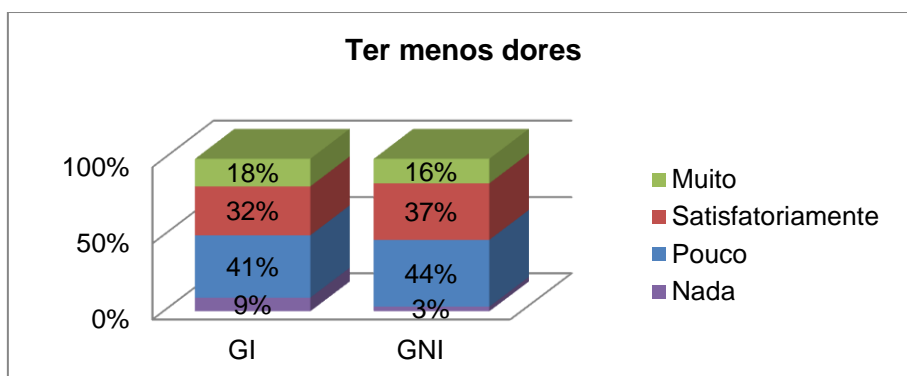
Ter menos dores

Este foi o **aspecto menos identificado como positivo pelos idosos**, sendo perfeitamente observável a partir da Tabela 18 e o Gráfico 14, onde a resposta *Pouco* foi a que obteve a percentagem total mais elevada, 41% do GI e 44% do GNI. No total de elementos da amostra, **51%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 35% e 16%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 18 - Análise descritiva e inferencial da questão "Ter menos dores" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Ter menos dores											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	2	9%	9	41%	7	32%	4	18%	22	100%	0,794
GNI	1	3%	14	44%	12	37%	5	16%	32	100%	
Total	3	6%	23	43%	19	35%	9	16%	54	100%	

Gráfico 14 - Análise descritiva da questão "Ter menos dores" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Sentir bem-estar

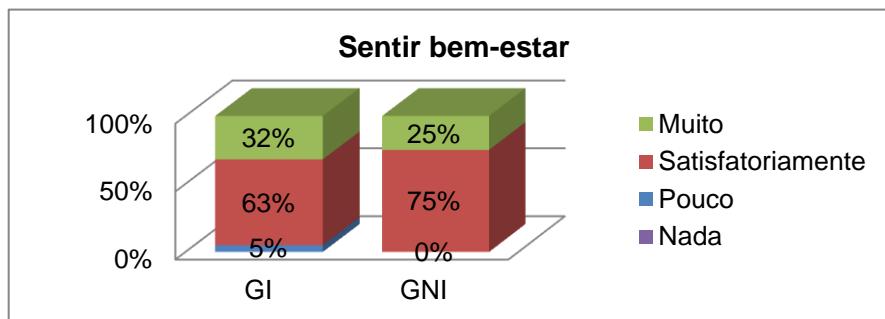
A Tabela 19 clarifica que a opção *Satisfatoriamente* foi a obteve maior seleção por parte dos idosos (70%), significando que a dança lhes proporciona bem-estar. Do Gráfico 15 constata-se que o GNI considera que a dança contribui a 100% para bem-estar. Por outro lado 75% do GNI selecionaram a opção *Satisfatoriamente*, mais 12% do que GI e, 32% do GI selecionaram a opção *Muito*, mais 7% do que o GNI.

Numa perspetiva geral, no total de elementos da amostra, **98%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 70% e 28%) indicaram resposta positiva para este aspeto, sendo esta **questão marcada como a mais eficaz como efeito da dança nos idosos.**

Tabela 19 - Análise descritiva e inferencial da questão "Sentir bem-estar" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Sentir bem-estar											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	14	63%	7	32%	22	100%	0,384
GNI	0	0%	0	0%	24	75%	8	25%	32	100%	
Total	0	0%	1	2%	38	70%	15	28%	54	100%	

Gráfico 15 - Análise descritiva da questão "Sentir bem-estar" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Se sentir mais apto

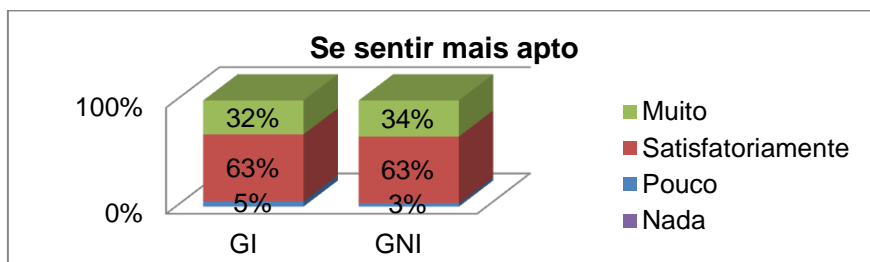
Perante esta questão (Tabela 20), verifica-se que ambos os grupos têm opiniões idênticas (valor de p aproximadamente 1,000). De acordo com o Gráfico 16 e tendo em conta todas as outras representações, este é o item em que os grupos estão em mais concordância. Juntando as opções positivas, o GI apresenta uma percentagem de respostas de 95% e o GNI de 97%.

Realça-se que no total de elementos da amostra, **96%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 63% e 33%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 20 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais apto” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais apto											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	14	63%	7	32%	22	100%	0,952
GNI	0	0%	1	3%	20	63%	11	34%	32	100%	
Total	0	0%	2	4%	34	63%	18	33%	54	100%	

Gráfico 16 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais apto” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Libertar emoções/ansiedades

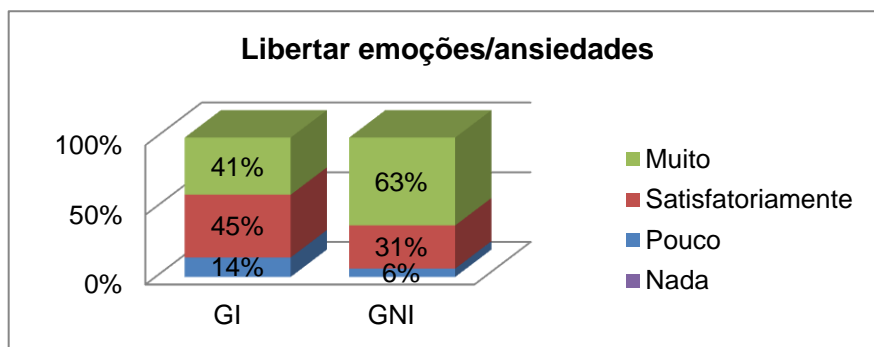
A partir do Gráfico 17 (Tabela 21) verifica-se que o GNI obteve a perceção positiva mais alta, bem como 63% consideraram que o efeito da dança foi muito benéfico para libertarem emoções e ansiedades. O GI esteve dividido entre as opções *Satisfatoriamente* (45%) e *Muito* (41%).

Realça-se que no total de elementos da amostra, **91%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 37% e 54%) indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 21 - Análise descritiva e inferencial da questão “Libertar emoções/ansiedades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Libertar emoções/ansiedades											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	3	14%	10	45%	9	41%	22	100%	0,271
GNI	0	0%	2	6%	10	31%	20	63%	32	100%	
Total	0	0%	5	9%	20	37%	29	54%	54	100%	

Gráfico 17 - Análise descritiva da questão “Libertar emoções/ansiedades” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas

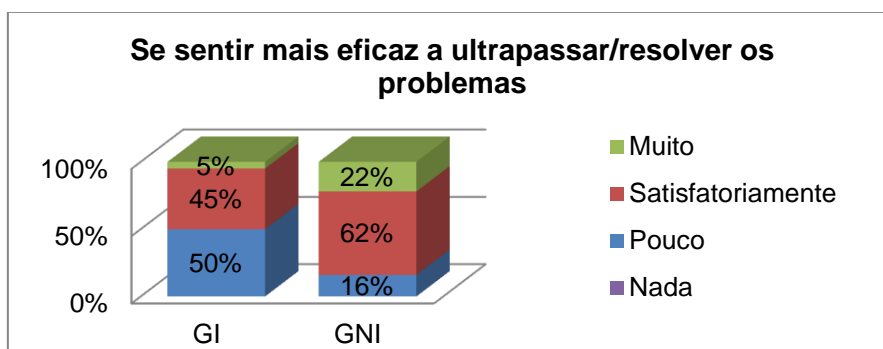
De acordo com a Tabela 22 e com o Gráfico 18, pode afirmar-se que entre GI e GNI existem diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$). Nesta questão metade do GI assinalou a resposta *Pouco*, ou seja, consideraram pouco relevante o contributo da dança. Pelo contrário, no GNI 84% dos indivíduos entenderam o contrário (62% *Satisfatoriamente* e 22% *Muito*).

No total de elementos da amostra, 71% (soma das percentagens totais das respostas positivas), indicaram resposta positiva para este aspeto.

Tabela 22 - Análise descritiva e inferencial da questão “Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		<i>p</i>
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	11	50%	10	45%	1	5%	22	100%	0,014
GNI	0	0%	5	16%	20	62%	7	22%	32	100%	
Total	0	0%	16	29%	30	56%	8	15%	54	100%	

Gráfico 18 - Análise descritiva da questão “Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Ser mais otimista

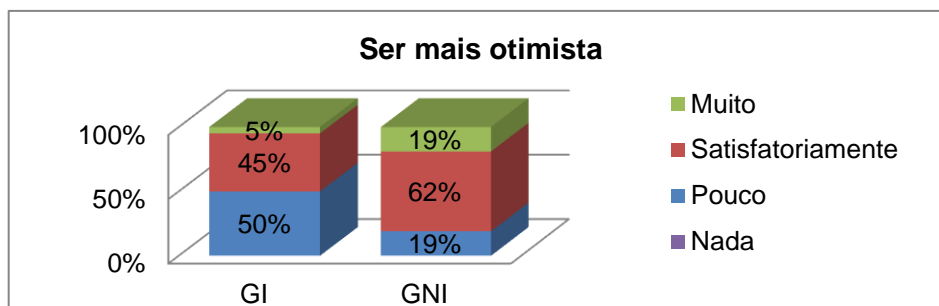
A partir da Tabela 23 (Gráfico 19), verifica-se que existem diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$) entre GI e GNI. Tal e qual como na questão anterior, metade dos idosos institucionalizados assinalou a resposta *Pouco*. Pelo contrário, no GNI a maioria deles selecionaram a resposta *Satisfatoriamente* em primeiro lugar e a opção *Muito* em segundo.

No total de elementos da amostra, **69%** (soma das percentagens totais das respostas positivas, 56% e 15%) indicaram resposta positiva para este aspeto, sendo o segundo com menos consideração por parte dos idosos.

Tabela 23 - Análise descritiva e inferencial da questão “Ser mais otimista” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Ser mais otimista											
Grupo	Nada		Pouco		Satisfatoriamente		Muito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	11	50%	10	45%	1	5%	22	100%	0,034
GNI	0	0%	6	19%	20	62%	6	19%	32	100%	
Total	0	0%	17	31%	30	56%	7	13%	54	100%	

Gráfico 19 - Análise descritiva da questão “Ser mais otimista” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Em modo de síntese da D1 – “considera que as atividades de dança realizadas ao longo destas aulas contribuíram para”, destacam-se os resultados gerais dos idosos aglomerando as percentagens totais das opções *Satisfatoriamente* e *Muito*: com **98%** sentir bem-estar; **96%** (maior percentagem na opção *Muito*) se divertir/distrair; **96%** (maior percentagem na opção *Satisfatoriamente*) se sentir mais apto; **95%** reforçar as suas qualidades; **93%** se sentir mais ativo (maior percentagem na opção *Muito*); **93%** melhorar o seu estado de saúde (maior percentagem na opção *Satisfatoriamente*); **91%** libertar emoções/ansiedades; **90%** melhorar a sua condição física; **88%** realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço; **87%** se sentir mais capaz nas atividades quotidianas; **83%** se sentir mais satisfeito/a consigo mesmo/a; **81%** se relacionar socialmente; **80%** (maior percentagem na opção *Muito*) se sentir mais positivo com a

vida; **80%** se sentir mais tranquilo/a (maior percentagem na opção *Satisfatoriamente*); **71%** se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver problemas; **69%** ser mais otimista; e por último, com a menor incidência de respostas, **51%** para *ter menos dores*.

Para além disso, como considerações gerais relativamente aos grupos, salientam-se as seguintes:

- Os idosos não institucionalizados apresentaram uma perceção mais positiva face aos benefícios da dança, comparativamente aos idosos institucionalizados;
- O GI considerou que o contributo da dança foi *muito* satisfatório no que respeita a se divertir e se distrair e de forma a libertar emoções e ansiedades, bem como *satisfatório*, relativo ao reforço das suas qualidades e a sentir-se mais tranquilo. Pelo contrário, o item que apontou como *pouco* satisfatório foi a resolução de problemas mais eficaz e o sentir-se mais satisfeito/a consigo mesmo/a;
- Para o GNI a dança foi *muito* benéfica para se divertir e se distrair e para libertar emoções e ansiedades, e *satisfatório* para a melhoria do estado de saúde e para o sentimento/sensação de bem-estar. Contrariamente identifica-se o ter menos dores e sentir-se mais tranquilo como os itens *pouco* satisfatórios face ao contributo da dança.
- A resposta *Nada* teve pouca incidência, mas a resposta *Pouco* teve a predominância do GI.

D2 – Satisfação com a participação nas aulas de Dança: “Quanto à sua participação nas aulas de dança sente-se satisfeito(a) relativamente:”

Às músicas utilizadas

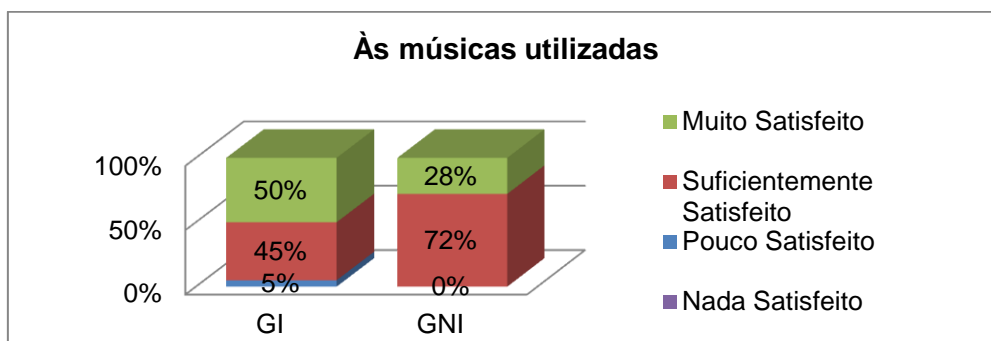
De acordo a Tabela 24 e no Gráfico 20 claramente se constata que no geral o GNI ficou mais *Suficientemente Satisfeito* (72%) e o GI *Muito Satisfeito* (50%) perante as músicas utilizadas.

No total de elementos da amostra **98%** ficou satisfeito (somadas das percentagens totais das respostas *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito*) com as músicas utilizadas nas aulas.

Tabela 24 - Análise descritiva e inferencial da questão “Às músicas utilizadas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Às músicas utilizadas											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	10	45%	11	50%	22	100%	0,099
GNI	0	0%	0	0%	23	72%	9	28%	32	100%	
Total	0	0%	1	2%	33	61%	20	37%	54	100%	

Gráfico 20 - Análise descritiva da questão “Às músicas utilizadas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Às atividades propostas

Face “às atividades propostas” (Tabela 25 e Gráfico 21) as diferenças entre os grupos não são estatisticamente significativas, mas é de evidenciar que o grupo GI ficou mais satisfeito que o GNI, uma vez que 50% das suas respostas incidiu na opção *Muito Satisfeito*.

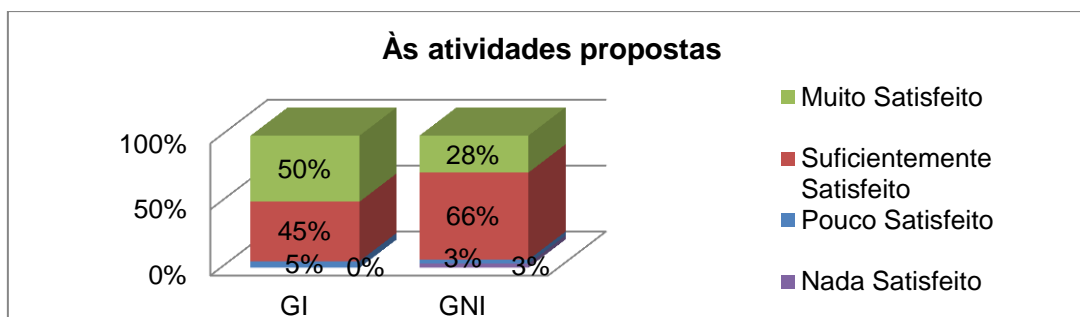
No total de elementos da amostra **94%** ficou satisfeito (somas das percentagens totais das respostas *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito*) com as atividades propostas nas aulas.

Tabela 25 - Análise descritiva e inferencial da questão “Às atividades propostas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Às atividades propostas

Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	10	45%	11	50%	22	100%	0,338
GNI	1	3%	1	3%	21	66%	9	28%	32	100%	
Total	1	2%	2	4%	31	57%	20	37%	54	100%	

Gráfico 21 - Análise descritiva da questão “Às atividades propostas” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Aos materiais utilizados

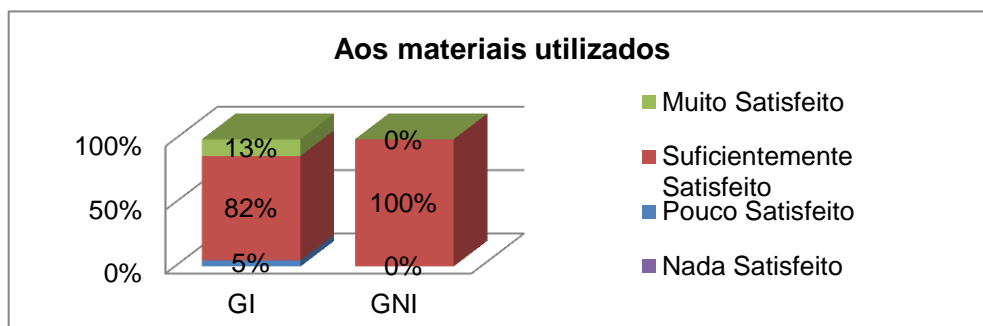
Quanto “aos materiais utilizados” os grupos apresentam diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$), uma vez que todo o GNI ficou *Suficientemente Satisfeito* e no GI 82% das pessoas ficaram *Suficientemente Satisfeitas* e outras (13%) *Muito Satisfeitas* (Tabela 26 e Gráfico 22).

Realça-se que esta foi a questão que obteve a maior percentagem de respostas na opção *Suficientemente Satisfeito* e, no total de elementos da amostra, **98%** gostaram dos materiais utilizados nas aulas.

Tabela 26 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos materiais utilizados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Aos materiais utilizados											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	18	82%	3	13%	22	100%	0,043
GNI	0	0%	0	0%	32	100%	0	0%	32	100%	
Total	0	0%	1	2%	50	93%	3	5%	54	100%	

Gráfico 22 - Análise descritiva da questão “Aos materiais utilizados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



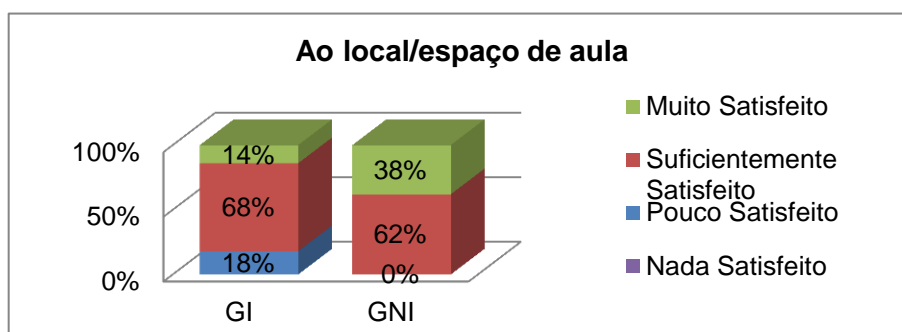
Ao local/espço de aula

Através da Tabela 27 e do Gráfico 23 verifica-se que os grupos são bem diferentes na sua opinião face ao espaço de aula ($p \leq 0,05$). O GNI apenas selecionou entre as respostas *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito* e o GI apresenta uma grande percentagem de respostas na opção *Suficientemente Satisfeito*, mas também favorece a resposta *Pouco Satisfeito* logo de seguida (18%). No total de elementos da amostra **93%** gostaram do local/espço das aulas.

Tabela 27 - Análise descritiva e inferencial da questão "Ao local/espço de aula" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Ao local/espço de aula											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	4	18%	15	68%	3	14%	22	100%	0,014
GNI	0	0%	0	0%	20	62%	12	38%	32	100%	
Total	0	0%	4	7%	35	65%	15	28%	54	100%	

Gráfico 23 - Análise descritiva da questão "Ao local/espço de aula" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



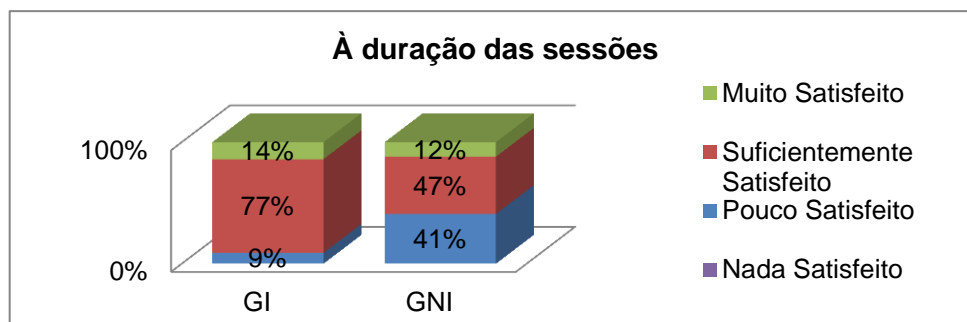
À duração das sessões

Relativamente “à duração das sessões” (Tabela 28), perante o Gráfico 24 constata-se que o GI ficou menos satisfeito (41% *Pouco Satisfeito*) que o GNI. Por outro lado, tirando partido das respostas positivas, o GI obteve uma percentagem total de 91% e o GNI de 53%, demonstrando diferenças estatisticamente significativas ($p \leq 0,05$). No total de elementos da amostra 72% dos idosos ficaram satisfeitos com a duração das aulas.

Tabela 28 - Análise descritiva e inferencial da questão “À duração das sessões” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À duração das sessões											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	2	9%	17	77%	3	14%	22	100%	0,035
GNI	0	0%	13	41%	15	47%	4	12%	32	100%	
Total	0	0%	15	28%	32	59%	7	13%	54	100%	

Gráfico 24 - Análise descritiva da questão “À duração das sessões” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



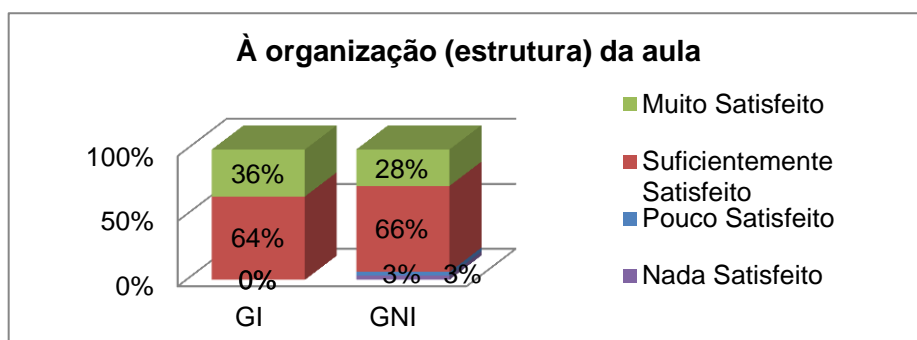
À organização (estrutura) da aula

Neste item (Tabela 29 e Gráfico 25) o GI (100%) ficou mais satisfeito que o GNI (94%), em que as percentagens das respostas no *Muito Satisfeito* são de 36% e 28% respetivamente. No total de elementos da amostra 96% dos idosos ficaram satisfeitos com a organização (estrutura) das aulas.

Tabela 29 - Análise descritiva e inferencial da questão “À organização (estrutura) da aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À organização (estrutura) da aula											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	14	64%	8	36%	22	100%	0,645
GNI	1	3%	1	3%	21	66%	9	28%	32	100%	
Total	1	2%	1	2%	35	65%	17	31%	54	100%	

Gráfico 25 - Análise descritiva da questão “À organização (estrutura) da aula” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



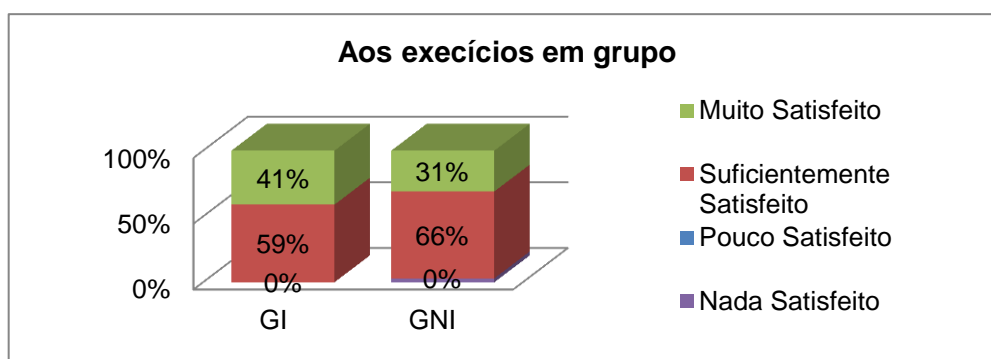
Aos exercícios em grupo

Face “aos exercícios em grupo” (Tabela 30 e Gráfico 26) satisfação dos grupos é semelhante. Porém o GI demonstrou-se mais satisfeito, tendo uma percentagem da resposta *Muito Satisfeito* (41%) superior à do GNI (31%). No total de elementos da amostra **98%** dos idosos ficaram satisfeitos com os exercícios em grupo aplicados nas aulas.

Tabela 30 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios em grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Aos exercícios em grupo											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	13	59%	9	41%	22	100%	0,571
GNI	1	3%	0	0%	21	66%	10	31%	32	100%	
Total	1	2%	0	0%	34	63%	19	35%	54	100%	

Gráfico 26 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios em grupo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



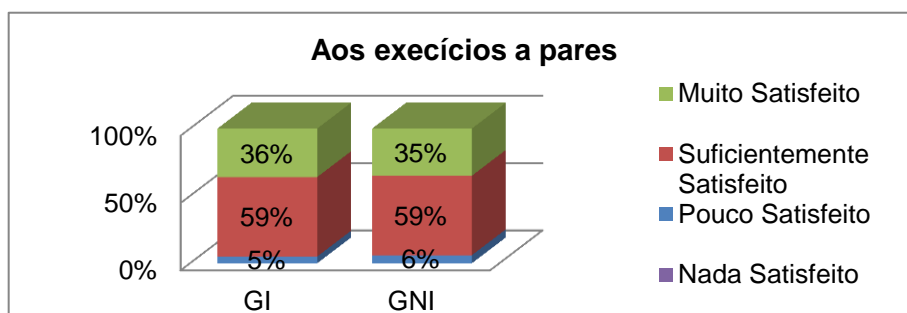
Aos exercícios a pares

Perante esta questão, a satisfação dos grupos foi idêntica, pois para cada uma das respostas possíveis a percentagem de incidência em cada um deles foi muito aproximada (Gráfico 27). No total de elementos da amostra **94%** gostaram dos exercícios a pares aplicados nas aulas (Tabela 31).

Tabela 31 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios a pares” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Aos exercícios a pares											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	13	59%	8	36%	22	100%	0,959
GNI	0	0%	2	6%	19	59%	11	35%	32	100%	
Total	0	0%	3	6%	32	59%	19	35%	54	100%	

Gráfico 27 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios a pares” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



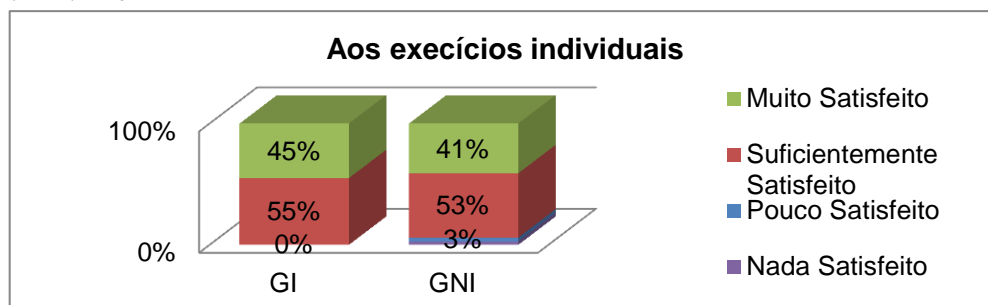
Aos exercícios individuais

Face à Tabela 32 e ao Gráfico 28 verifica-se uma grande incidência por parte dos grupos nas respostas positivas, sendo um total de 96% das respostas do GI e 94% do GNI. Por outro lado, salienta-se que a satisfação do GI perante os exercícios individuais realizados nas aulas foi superior ao GNI, visto que a percentagem de resposta na opção *Muito Satisfeito* no primeiro grupo foi de 45% e no segundo foi de 41%. No total de elementos da amostra **96%** dos idosos ficaram satisfeitos os exercícios individuais aplicados nas aulas.

Tabela 32 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos exercícios individuais” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Aos exercícios individuais											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	12	55%	10	45%	22	100%	0,694
GNI	1	3%	1	3%	17	53%	13	41%	32	100%	
Total	1	2%	1	2%	29	54%	23	42%	54	100%	

Gráfico 28 - Análise descritiva da questão “Aos exercícios individuais” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



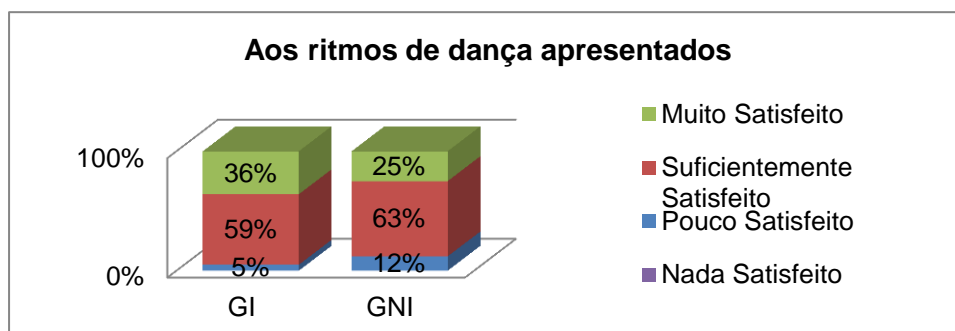
Aos ritmos de dança apresentados

O GI, comparativamente ao GNI, ficou mais satisfeito com os ritmos de dança apresentados, cujas percentagens na opção *Muito Satisfeito* são 36% para 25%. No entanto, não se destacam diferenças estatisticamente significativas (Tabela 33 e Gráfico 29). No total de elementos da amostra **91%** dos idosos ficaram satisfeitos com os ritmos de dança apresentados nas aulas.

Tabela 33 - Análise descritiva e inferencial da questão “Aos ritmos de dança apresentados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Aos ritmos de dança apresentados											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	1	5%	13	59%	8	36%	22	100%	0,476
GNI	0	0%	4	12%	20	63%	8	25%	32	100%	
Total	0	0%	5	9%	33	61%	16	30%	54	100%	

Gráfico 29 - Análise descritiva da questão “Aos ritmos de dança apresentados” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



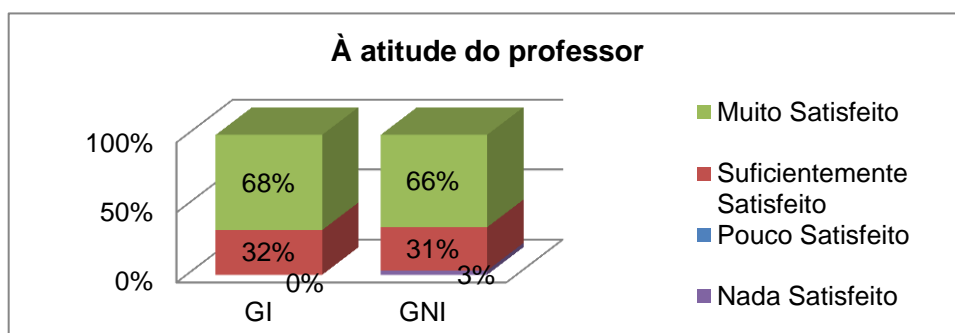
À atitude do professor

Perante a Tabela 34 salienta-se a forte adesão à opção *Muito Satisfeito* por parte dos idosos, bem como a preferência do GI tanto no *Suficientemente Satisfeito* como no *Muito Satisfeito* (Gráfico 30). No total de elementos da amostra **98%** dos idosos ficaram satisfeitos a atitude do professor nas aulas.

Tabela 34 - Análise descritiva e inferencial da questão “À atitude do professor” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À atitude do professor											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	7	32%	15	68%	22	100%	0,704
GNI	1	3%	0	0%	10	31%	21	66%	32	100%	
Total	1	2%	0	0%	17	31%	36	67%	54	100%	

Gráfico 30 - Análise descritiva da questão “À atitude do professor” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



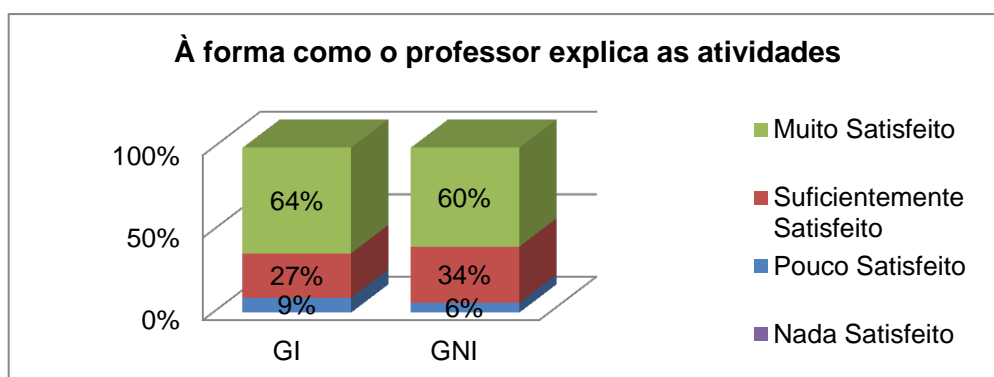
À forma como o professor explica as atividades

Nesta questão (Tabela 35 e Gráfico 31) também se verifica uma incidência bastante grande na opção *Muito Satisfeito* por parte dos dois grupos. Mas, contrariamente da questão anterior, o GNI ficou mais satisfeito (94%) com a forma como o professor explicou as atividades, comparando com o GI (91%). No total de elementos da amostra **93%** dos idosos ficaram satisfeitos com a forma como o professor explicou as atividades nas aulas.

Tabela 35 - Análise descritiva e inferencial da questão "À forma como o professor explica as atividades" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À forma como o professor explica as atividades											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	2	9%	6	27%	14	64%	22	100%	0,823
GNI	0	0%	2	6%	11	34%	19	60%	32	100%	
Total	0	0%	4	7%	17	32%	33	61%	54	100%	

Gráfico 31 - Análise descritiva da questão "À forma como o professor explica as atividades" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



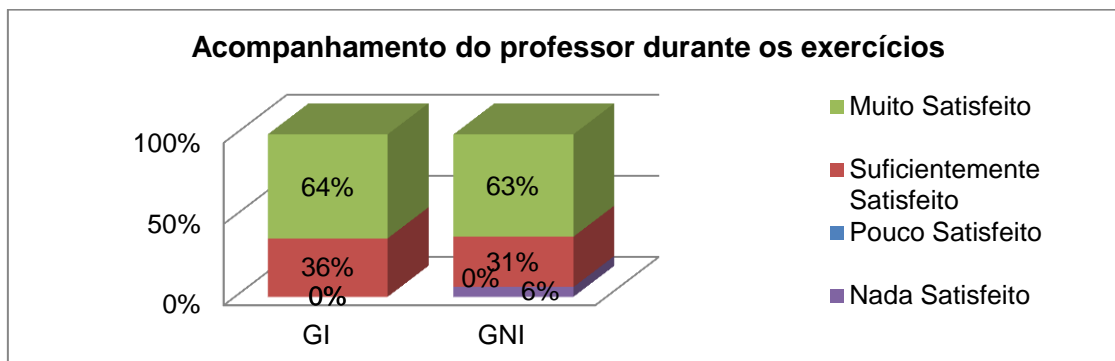
Ao acompanhamento do professor durante os exercícios

Quanto aos dados apresentados na Tabela 36, salienta-se as percentagens elevadas na opção *Muito Satisfeito*. O GI ficou mais satisfeito com o acompanhamento do professor durante as atividades, uma vez que no GNI, 6% apontou ter ficado *Nada Satisfeito* (Gráfico 32). No total de elementos da amostra **96%** dos idosos ficaram satisfeitos com a forma como o professor os acompanhou durante as atividades de aula.

Tabela 36 - Análise descritiva e inferencial da questão "Ao acompanhamento do professor durante os exercícios" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

Ao acompanhamento do professor durante os exercícios											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	8	36%	14	64%	22	100%	0,477
GNI	2	6%	0	0%	10	31%	20	63%	32	100%	
Total	2	4%	0	0%	18	33%	34	63%	54	100%	

Gráfico 32 - Análise descritiva da questão "Ao acompanhamento do professor durante os exercícios" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



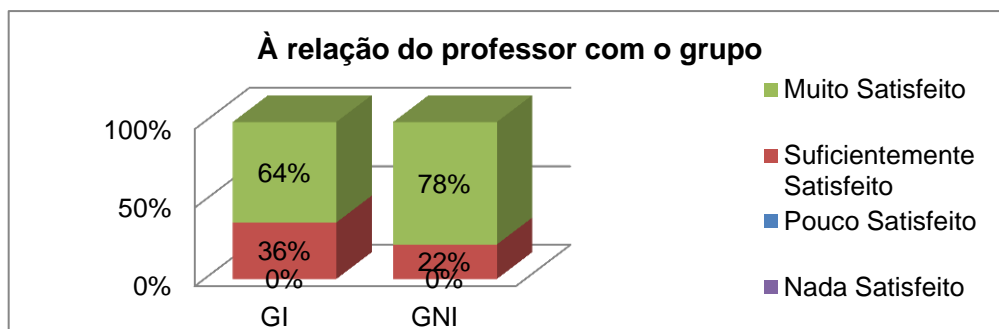
À relação do professor com o grupo

A partir da Tabela 37 e do Gráfico 33 verifica-se que os idosos (72%) ficaram *Muito Satisfeitos* com a relação do professor com o grupo. Por outro lado, é evidente através da representação gráfica que os indivíduos do GNI assinalaram mais a opção *Muito Satisfeito* (78%), que o GI (64%). Todos os elementos da amostra ficaram satisfeitos com a relação do professor com o grupo ao longo das aulas.

Tabela 37 - Análise descritiva e inferencial da questão "À relação do professor com o grupo" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À relação do professor com o grupo											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	8	36%	14	64%	22	100%	0,243
GNI	0	0%	0	0%	7	22%	25	78%	32	100%	
Total	0	0%	0	0%	15	28%	39	72%	54	100%	

Gráfico 33 - Análise descritiva da questão "À relação do professor com o grupo" do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



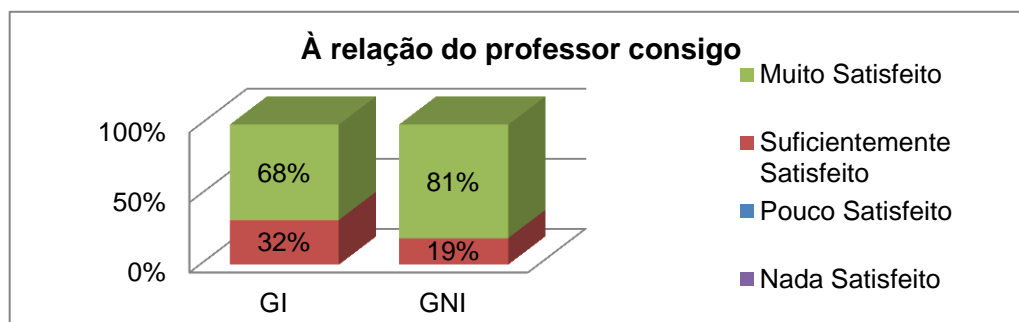
À relação do professor consigo

Os idosos ficaram *Muito Satisfeitos* (76%) com a relação do professor com cada um, sendo o item com maior percentagem nesta opção. Não obstante, do GNI ter incidido em maior percentagem na opção *Muito Satisfeito* (81%), comparativamente ao GI (68%) (Tabela 38 e Gráfico 34). Todos os elementos da amostra ficaram satisfeitos com a relação do professor com o grupo ao longo das aulas.

Tabela 38 - Análise descritiva e inferencial da questão “À relação do professor consigo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo. Valores da frequência absoluta e relativa e nível de significância.

À relação do professor consigo											
Grupo	Nada Satisfeito		Pouco Satisfeito		Suficientemente Satisfeito		Muito Satisfeito		Total		p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
GI	0	0%	0	0%	7	32%	15	68%	22	100%	0,270
GNI	0	0%	0	0%	6	19%	26	81%	32	100%	
Total	0	0%	0	0%	13	24%	41	76%	54	100%	

Gráfico 34 - Análise descritiva da questão “À relação do professor consigo” do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.



Em jeito de síntese da D2 – “quanto à sua participação nas aulas de dança sente-se satisfeito(a) relativamente”, destacam-se os resultados gerais dos idosos aglomerando as percentagens totais das opções *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito*: com **100%** à relação do professor consigo; **100%** à relação do professor com o grupo; **98%** à atitude do professor (maior percentagem na opção *Muito Satisfeito*); **98%** às músicas utilizadas; **98%** aos exercícios em grupo; **98%** aos materiais utilizados; **96%** ao acompanhamento do professor durante os exercícios; **96%** aos exercícios individuais; **96%** à organização (estrutura) da aula; **94%** aos exercícios a pares; **94%** às atividades propostas; **93%** à forma como o professor explica as atividades (maior percentagem no *Muito Satisfeito*); **93%** ao local/espço da aula (maior percentagem no *Suficientemente Satisfeito*); **91%** aos ritmos de dança apresentados; e por último, com a percentagem de satisfação mais baixa, com **72%** à duração das sessões.

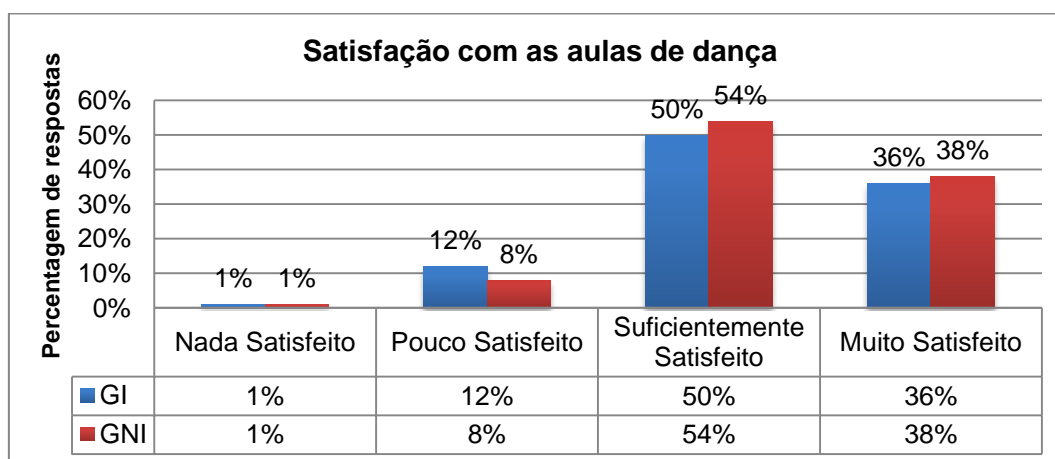
Como considerações finais dos resultados principais evidenciam-se os seguintes aspetos:

- Os idosos institucionalizados, contrariamente ao sucedido na D1, demonstraram mais satisfação com os aspetos questionados, face aos idosos não institucionalizados;
- O GI apresentou maior percentagem na resposta *Muito Satisfeito* perante a atitude do professor e a relação do professor consigo, e *Suficientemente Satisfeito*, face aos materiais utilizados e à duração das sessões. Pelo contrário, ficou *Pouco Satisfeito* maioritariamente no que respeita ao local/espço de aula.
- O GNI ficou mesmo *Muito Satisfeito* quanto à relação do professor consigo e do professor com o grupo, bem como ficou bastante *Suficientemente Satisfeito* com os materiais utilizados e com as músicas utilizadas. A duração das aulas foi a questão que a maioria dos idosos do GNI referiu a resposta *Pouco Satisfeito*.
- A resposta *Nada Satisfeito* foi indicada muito raramente e nunca de forma significativa.

De seguida apresenta-se uma representação geral das duas dimensões, de forma a ser mais claro de averiguar a satisfação dos idosos com as aulas de dança.

De acordo com o Gráfico 35 verifica-se que o tanto o GI como o GNI ficaram maioritariamente *Suficientemente Satisfeitos* e de seguida *Muito Satisfeitos*. No entanto, tendo em conta a percentagem do GI na resposta *Pouco Satisfeito*, constata-se que o GNI ficou ligeiramente mais satisfeito.

Gráfico 35 – Análise descritiva da média das repostas da Dimensão 1 (D1) e da Dimensão (2) do Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança (QSAD) por grupo.

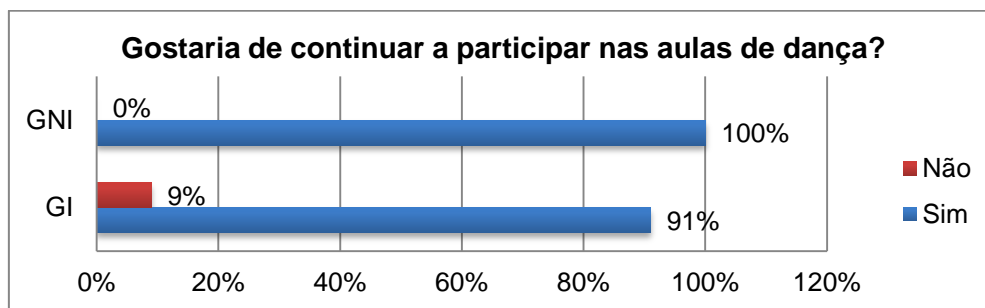


A partir da Tabela 39 e do Gráfico 36 constata-se que os dois grupos têm interesse em continuar a participar nas aulas de dança, embora haja uma incidência superior do GNI (100% para 91% do GI).

Tabela 39 - Caracterização da questão “Gosta de dançar”, por grupo. Valores das frequências absoluta, da relativa e do nível de significância (p).

Gostaria de continuar a participar nas aulas de dança?							p
Grupo	Sim		Não		Total		
	N	%	N	%	N	%	
GI	20	91%	2	9%	22	100%	0,082
GNI	32	100%	0	0%	32	100%	
Total	52	96%	2	4%	54	100%	

Gráfico 36 – Análise descritiva da questão “Gostaria de continuar a participar nas aulas de dança”, por grupo.



4. Discussão dos resultados

Neste ponto do trabalho são explicados e interpretados os resultados mais relevantes apresentados no ponto anterior, tendo como premissa a revisão da literatura corroborando ou não os resultados obtidos.

Relativamente à amostra, esta foi constituída por 54 idosos, 22 institucionalizados em lares (GI), embora autónomos, e 32 não institucionalizados (GNI). A média de idades do primeiro grupo foi de 82,1 anos e do segundo de 76,1 anos. A predominância é do género feminino (40 para 14 homens). Indo ao encontro de diversos estudos como Padilha (2007), Catib, Schwartz, Christofolletti, Santiago, & Caparroz (2008), Azevedo (2009), Henriques (2013), onde o número de mulheres da amostra foi superior ao dos homens. Facto que se explica por existir em Portugal um número mais elevado de mulheres, face aos homens, estas terem uma esperança média de vida mais elevada e um índice de dependência também mais elevado (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013; INE, 2014b; 2014c).

É de revelar que no estudo de Santos (2002) foi avaliado o índice de funcionalidade através de dois questionários (Índice de Katz para os idosos com mais dependência e o Índice de Atividades Instrumentais da Vida Diária para os idosos independentes e com mais autonomia), onde os idosos internados foram aqueles que obtiveram os valores máximos, seguidos pelos

utentes de Centros de dia, e com os valores mais baixos, os idosos residentes no domicílio. Contrariamente ao resultado da avaliação das atividades do quotidiano no GI deste estudo, tendo em conta a prática da dança, pois os resultados do IB do pré-teste para o pós-teste diminuíram de uma média de 90,91 para 89,09 pontos. O decréscimo foi comprovado ao nível das atividades de *alimentação, transferência (cadeira/cama) e controlo urinário*, mas não se mostra relevante uma vez que não deixam conseguir realizar a maioria das AVD's com autonomia. Refutando o estudo de Monteiro (2012), em que parte do objetivo era perceber se a prática de atividade física reduzia o nível de dependência das AVD's de idosas institucionalizadas, com uma média de idades de 81,06 anos, cujos resultados mostraram que as idosas com os piores índices indicavam dependência ao nível do banho. Porém é de salientar que esse decréscimo mínimo pode ter sido condicionado através da rotina imposta pela instituição (Paúl, 1997), uma vez que o pós-teste começou a ser aplicado após interrupção para férias, que pode ter levado a que os idosos ficassem sem atividades, bem como o condicionamento pela vulnerabilidade dos idosos perante as alterações de temperatura e às temperaturas baixas deste inverno (DGS, 2015).

O mesmo se sucedeu na avaliação das atividades quotidianas para o GNI utilizando o QBM, em que do pré-teste para o pós-teste diminuíram de uma média de 7,484 para 7,444 pontos. Face aos resultados dos dois testes, as atividades desportivas (SD), foram aquelas que permitiram atingir o score mais elevado, de seguida as atividades domésticas (SAD) e por fim, as atividades em tempos livres (STL). Padilha (2007) no seu estudo apenas aplicou uma vez o QBM, mas comparando com o pós-teste deste estudo, que é o mais relevante, constata-se que a média de resultados coloca o SAD em primeiro e de seguida o SD e o STL, tendo em conta apenas os praticantes de atividade física e a média de idades da sua amostra ser mais baixa (68,39 anos). No estudo de Alencar, Júnior, Aragão, Ferreira, & Dantas (2010), os resultados do QBM também são mais baixos, embora as mulheres idosas ativas apenas praticassem caminhada, não contabilizando as atividades desportivas, e tal como no estudo da autora anterior, o SAD apresentou o valor mais elevado. Assim, no GNI salienta-se a motivação dos idosos independentes para praticar atividades desportivas, bem como dos relatos realizados pelos inquiridos, na sua maioria não realizam atividades domésticas, contratando quem as faça.

No estudo de Hallage (2008) foi realizada uma intervenção de 12 meses que envolveu um programa de treino com danças (aeróbica e step) com idosos, havendo um 1º momento de pré-teste e um mês após a intervenção ter terminado, executou o pós-teste (2º momento), de modo que os seus resultados mostraram que após a segunda e quarta semana de interrupção se verificaram decréscimos ao nível da capacidade funcional.

As aulas de dança deste estudo, em particular as dirigidas aos idosos institucionalizados, tiveram muito em conta as suas características, os seus interesses e as suas capacidades individuais, permitindo atingir um nível de satisfação positivo, tal como no Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), em que os conteúdos abordados envolviam a consciência corporal, o movimento do corpo, a criatividade, com o objetivo de trabalhar a capacidade do idoso para realizar as AVD's, ou seja, a capacidade funcional, utilizando diferentes ritmos para motivar, fomentar o progresso e evitar desistências (Paiva, et al., 2010). Para além disso, Paiva, et al. (2010) do estudo que fez no PROFIT, destacou alguns relatos de idosos que afirmavam não frequentar as aulas de dança pela técnica e performance como bailarinos, mas sim pela procura do prazer através de atividades rítmicas com movimentos fáceis e desafiadores, bem como assertou que outros estudos feitos a partir do PROFIT demonstram que o mesmo tem contribuído para melhorias significativas na capacidade funcional, respetivamente na execução das AVD's e na qualidade de vida dos participantes.

Como meio de avaliação das aulas aplicadas foi realizado o QSAD. Os seus resultados estiveram subjacentes a duas dimensões e releva-se a satisfação positiva por parte dos dois grupos na D1, isto é, 51% a 98% da amostra mostrou-se *satisfeita* e *muito satisfeita* com os contributos da dança nos múltiplos aspetos questionados. Os benefícios mais considerados pelos idosos provindos das aulas de dança (D1) foram a sensação de bem-estar, o divertimento e a distração proporcionada nesses momentos, além de se sentirem mais aptos. Fortes (2008) analisou as vivências em encontros de Dança Sénior realizados quinzenalmente, e dos relatos conseguidos, a autora salienta que a maioria dos idosos identifica como benéficos, a melhoria do humor, a sensação de bem-estar e de relaxamento, bem como a importância das atividades em grupo que proporcionam evolução, tanto a nível físico como psicológico e social. Na mesma perspetiva Cassiano, Serelli, Cândido, Torquetti, & Fonseca (2009, p. 210), declara que a Dança Sénior é útil como um meio terapêutico-ocupacional para a eficácia do atendimento a idosos saudáveis, propiciando "autonomia, autoconhecimento e "reorientação do quotidiano". Como tal, neste estudo os idosos institucionalizados (GI) e os não institucionalizados (GNI) consideraram a dança muito benéfica para poderem dentro da sua rotina ter momentos de divertimento e distração, bem como se libertarem do stress, ansiedade e emoções negativas. Por outro lado, distingue-se o que cada um dos grupos considerou *Satisfatoriamente*. No caso do GI, considerou o *reforçar das suas qualidades* e o *se sentir mais tranquilo/a*, já o GNI se concentrou no *melhorar o seu estado de saúde* e *sentir-se mais satisfeito/a consigo mesmo/a*. Silva (2012), sustenta e afirma que a dança permite uma melhoria no que respeita à "satisfação com a própria saúde"

(p.53), e que o bem-estar-estar sentido pode conduzir a que a pessoa melhore a sua auto-estima e se sinta mais confiante.

Relativamente à D2, respeitante da satisfação dos idosos quanto à participação nas aulas, os resultados indicaram que ambos os grupos também ficaram satisfeitos, uma vez que as opções *Suficientemente Satisfeito* e *Muito Satisfeito* foram selecionadas por 71% a 100% da amostra. Realça-se que os indivíduos do GI, se mostraram *Muito Satisfeitos* com a *atitude do professor* e com *relação do professor consigo* e os do GNI demonstraram a sua satisfação acrescida quanto às interações professor-grupo e professor-idoso. Resultados que estão em concordância com o estudo de Varregoso (2014), em que as respostas são maioritariamente positivas, e onde a satisfação é maior face às relações e à atitude do professor, bem como ela clarifica que estes resultados podem estar relacionados com o facto da metodologia estruturada e aplicada para a amostra ter sido a adequada e a partir dela se ter proporcionado momentos que foram de encontro às expectativas dos participantes.

Relacionando os resultados obtidos no QSAD com os do IB para o GI e os do QBM para o GNI, é de evidenciar que na D1 (perceção dos efeitos positivos das aulas de dança), o GI ficou mais satisfeito com o efeito da dança na realização das tarefas do dia-a-dia com menos esforço, já o GNI ficou a sentir-se mais capaz para realizar as atividades quotidianas. Como tal, as respostas podem ter sido condicionadas pela subjetividade de interpretação de cada uma das questões (Farinatti, 2008), ou pelo facto da primeira questão se associar à vertente física, enquanto a segunda questão já envolve a pré-disposição e a “força” para o fazer, isto é, os idosos institucionalizados (GI) ficaram satisfeitos com as aulas de dança sentiram-se bem e aptos, permitindo que realizassem as tarefas quotidianas com menos esforço, no caso dos idosos não institucionalizados (GNI), o facto de realizarem as atividades ao seu gosto e já estarem bem habituados às aulas de dança, fez com que se sentissem mais capazes para realizar as tarefas quotidianas.

Inicialmente, no CSA, questionou-se em particular o GI, se gostavam de dançar e se alguma vez tinham frequentado aulas de dança e cerca de 36% dos idosos não gostavam de dançar, bem como 86% dos mesmos nunca tinham frequentado aulas de dança. No entanto, após o término da aplicação das aulas de dança, aquando a questão “*gostaria de continuar a participar nas aulas de dança?*”, no GI apenas 9% (2 pessoas) respondeu que *Não*, o que se pode concluir que realmente os que não gostavam de dançar ou passaram a gostar, ou por interesse relativo aos benefícios sentidos pretenderam continuar. No estudo de Catib, et al. (2008, p.45), tendo em conta o efeito de danças circulares em dois momentos (pré e pós-teste) também se constata que os “estados de ânimo considerados como negativos”, nomeadamente sentir-se “tímido”, “com

medo” e “triste”, no pré-teste contaram-se com uma consideração face a esses ânimos *Forte* e *Muito Forte* e no pós-teste (após o período de intervenção) a incidência das respostas passou para *Pouco* e *Muito Pouco*, ou seja, tendo em conta uma geração mais retraída e com pouca variedade de atividades, se lhes for proporcionado um leque variado de estímulos ainda existe a possibilidade de “portas” serem abertas e ainda se descobrirem novos rumos. Por outro lado, ressalva-se o raciocínio de Amaro (2013), em que a institucionalização do idoso influencia a forma como ele pensa e crê em si, condicionando os seus hábitos e fazendo-o entrar numa zona de desconforto à qual ele terá de se adaptar, procurando novas formas de ocupar o tempo (Paúl, 1997; Pereira, 2012).

Assim, face aos idosos não institucionalizados (GNI), que por já terem experiência em aulas de dança, terem uma rotina mais variada de atividades e mais hipóteses por onde escolher, acabam por se tornar mais exigentes face aos seus gostos e interesses, daí os resultados da D1, do QSAD, quanto aos idosos institucionalizados (GI), estes pela busca da interação social e do passar do tempo de uma forma mais ativa e diversificada (Neves, 2011), demonstraram um nível de satisfação mais elevado na D2.

Assim, tirando partido dos resultados obtidos constata-se que os idosos desta amostra sentiram que as aulas de dança em que participaram ao longo de 15 semanas permitiram que se sentissem bem, divertidos e ocupassem o seu tempo de lazer de uma forma descontraída e saudável.

Parte IV – Conclusões

No âmbito do envelhecimento ativo e da variedade de atividades oferecidas, este estudo visou analisar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos institucionalizados e não institucionalizados. Para objetivos específicos, estipularam-se, verificar o impacto das aulas de dança na capacidade de realizar as tarefas quotidianas e conhecer a satisfação dos idosos com as aulas frequentadas.

Dos resultados obtidos da avaliação da capacidade de realização das atividades quotidianas destaca-se que em houve um ligeiro decréscimo, os dois momentos de avaliação. Não obstante, das diferenças não serem significativas, e as repostas satisfatórias resultantes da análise do QSAD (na D1) apontarem para o oposto, ou seja, de que os resultados dos questionários direcionados às atividades quotidianas não coincidiram com a perceção e satisfação dos idosos face aos contributos das aulas de dança que haviam experienciado até à altura. No entanto, essa dicotomia pode ter sido condicionada por diversos fatores, nomeadamente o momento do pós-teste ter sido após a época festiva (Natal e Passagem de Ano) e alguns idosos estarem mais sensibilizados (com ênfase para os idosos institucionalizados), bem como coincidiu com o "pico" do inverno e as pessoas se encontrarem mais vulneráveis.

Como limitações deste estudo se destacam as seguintes: se o tempo disponível para a intervenção fosse mais prolongado, através da satisfação conseguida, os resultados face às atividades quotidianas poderiam ter sido mais positivos (Neves (2011) concluiu que frequência e o tempo de aula são cruciais para o progresso e a eficácia dos efeitos relativamente às capacidades físicas); e os instrumentos que avaliaram as atividades quotidianas possivelmente não terem sido os mais adequados.

Posto isto, como conclusão principal afirma-se que a dança tem efeitos positivos nos idosos tanto institucionalizados, como nos idosos não institucionalizados, uma vez que os resultados da sua satisfação não deixam margem para enganos, embora neste estudo não tenha sido comprovado o impacto positivo ao nível das atividades quotidianas.

Para estudos futuros, seria pertinente abordar esta temática, pois a dança é mais do que exercício físico, permitindo concomitantemente sensações agradáveis, integração social, desenvolvimento pessoal e bem-estar. Por isso, propõe-se que se explore este estudo e com mais tempo disponível para a intervenção, no sentido de a direcionar para as AVD's, bem como pudesse ser útil utilizar outro tipo de instrumento para avaliação da capacidade para realização das atividades quotidianas, como por exemplo, a bateria de testes American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). Coelho, Junior, & Gobbi

(2008) e Sebastião, Hamanaka, Gobbi, & Gobbi (2008) são exemplos de estudos que a utilizaram com idosos, com a finalidade de avaliar a aptidão funcional a partir do efeito da dança (período de intervenção de 4 meses), e cujos resultados revelam melhorias ao nível da capacidade funcional. Benedetti, Mazo, & Gonçalves (2014) validou esta mesma bateria de estudo para os idosos institucionalizados.

Bibliografia

- Alencar, N., Júnior, J., Aragão, J., Ferreira, M., & Dantas, E. (2010). Nível de atividade física, autonomia funcional e qualidade de vida em idosas ativas e sedentárias. *Revista Fisioterapia em Movimento*, 23(3), 473-471. Acedido em fevereiro 23, 2015, em <http://www.scielo.br/pdf/fm/v23n3/a14v23n3.pdf> ISSN 0103-5150
- Amaro, M. (2013). *A transformação da identidade em institucionalizados – Um estudo de casos múltiplos*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Bragança.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2007). *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição* (7ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. ISBN 978-85-277-1238-5.
- Araújo, F., Ribeiro, J., Oliveira, A., & Pinto, C. (2007). Validação do Índice de Barthel numa amostra de idosos não institucionalizados. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 25(2), 59-66. Acedido em setembro 4, 2014, em https://www.ensp.unl.pt/dispositivos-de-suporte/cdi/cdi/sector-de-publicacoes/revista/2000-2008/pdfs/05_02_2007.pdf
- Araújo, L. (2011). Exercite o seu corpo. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coord.), *Manual de envelhecimento activo* (13-37). Lisboa: Lidel.
- Azevedo, P. (2009). *Estudo para a validação do questionário de Baecke modificado por acelerometria, na avaliação da actividade física em idosos portugueses*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Baecke, J., Burema, J., & Frijters, J. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942. Acedido em agosto 12, 2014, em <http://ajcn.nutrition.org/content/36/5/936.full.pdf+html?sid=443b5112-a97f-48f4-a096-29fc60b78652>.
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do ensino da dança*. Lisboa: FMH Edições. ISBN 972-735-107-7.
- Benedetti, T., Mazo, G., & Gonçalves, L. (2014). Bateria de testes da AAHPERD: adaptação para idosos institucionalizados. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(1), 1-14. Acedido em fevereiro 22, 2015, em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2014v16n1p1>

- Botelho, A. (2005). A funcionalidade dos idosos. In C. Paúl, & A. M. Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados* (111-135). Lisboa: Climepsi Editores. ISBN 972-796-185-1.
- Cabral, M. (coord.), Ferreira, P. (inv. principal), Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. ISBN 978-989-8662-00-2.
- Caetano, L. (2004). Prescrição de actividade física para idosos. *Horizonte: revista de educação física e desporto*, XX(116), 33-37.
- Caetano, L. (2006). O idoso e a actividade física. *Horizonte: revista de educação física e desporto*, XXI(124), 20-28.
- Cassiano, J., Serelli, L., Cândido, S., Torquetti, A., & Fonseca, K. (2009). Dança sênior: um recurso na intervenção terapêutico ocupacional junto de idosos hígidos. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, VI(2), 204-212. Acedido em janeiro 13, 2015, em <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/174/790>
- Cardão, S. (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler. ISBN 9789898218100.
- Carvalho, J. (2002). *Metodologia do trabalho científico: "saber-fazer" da investigação para dissertações e teses*. Lisboa: Escolar Editora. ISBN 972-592-147-X.
- Catib, N., Schwartz, G., Christofotelli, D., Santiago, D., & Caparroz, G. (2008). Estados emocionais de idosos nas danças circulares. *Motriz - Revista da Educação Física/UNESP*, 14(1), 41-52. Acedido em março 10, 2015, em <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1266/1393>
- Ciribelli, M. (2003). *Como elaborar uma dissertação de mestrado através da pesquisa científica*. Rio de Janeiro: 7Letras. ISBN 85-7577-081-0.
- Coelho, F., Junior, A., & Gobbi, S. (2008). Efeitos do treinamento de dança no nível de aptidão funcional de mulheres de 50 a 80 anos. *Revista da Educação Física/UEM*, 19(3), 445-451. Acedido em março 3, 2015, em <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6005/3696> Doi: 10.4025/reveducfis.v19i3.6005
- Comissão da União Europeia. (2012a). Uma Europa de cabelos grisalhos: é necessário prepararmo-nos [em linha]. *Comissão Europeia Web site*. Acedido em dezembro 15, 2014, em http://ec.europa.eu/news/economy/120515_pt.htm#top
- Comissão da União Europeia. (2012b). Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (AEEASG): Programa de Ação 2012. *Instituto de Gestão*

- do Fundo Social Europeu (IGFSE) Web site. Acedido em agosto 30, 2014, em <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>
- Comprido, A. (2013). *Programa SETE: Perspectiva pedagógica para el desarrollo de aptitud física y calidad de vida de los mayores*. Tese de Doutoramento, Universidade de Extremadura, Departamento de Ciencias de la Educación, Badajoz, Extremadura.
- Costa, M. (2011). *Qualidade de vida na terceira idade: A psicomotricidade como estratégia de educação em saúde*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Departamento de Ciências Sociais e Humanas, Lisboa.
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2006). Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas. *Direção-Geral da Saúde (DGS) Web site*. Acedido em agosto 14, 2014, em <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/programa-nacional-para-a-saude-das-pessoas-idosas.aspx>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2007). A actividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar. *Direção-Geral da Saúde (DGS) Web site*. Acedido em dezembro 12, 2014, em <http://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/a-actividade-fisica-e-o-desporto-um-meio-para-melhorar-a-saude-e-o-bem-estar.aspx>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2013). Envelhecimento [em linha]. *Direção-Geral da Saúde (DGS) Web site*. Acedido em dezembro 12, 2014, em <http://www.dgs.pt/paginas-de-sistema/saude-de-a-a-z/envelhecimento.aspx>
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2015). Tempo frio exige cuidados com a saúde [em linha]. *Direção-Geral da Saúde (DGS) Web site*. Acedido em março 2, 2015, em <http://www.dgs.pt/em-destaque/tempo-frio-exige-cuidados-com-a-saude6.aspx>
- Eurostat. (2014a). Estatísticas demográficas regionais. *European Commission (eurostat) Web site*. Acedido em janeiro 12, 2015, em http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_statistics_at_regional_level/pt
- Eurostat. (2014b). Population structure and ageing. *European Commission (eurostat) Web site*. Acedido em janeiro 12, 2015, em http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Population_structure_and_ageing
- Faria, L., & Marinho, C. (2004). Actividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, VI(1), 93-104. Acedido em fevereiro 2, 2015, em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/5498/2/81313.pdf>
- Farinatti, P. (2008). *Envelhecimento, promoção da saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas*. Barueri: Editora Manole. ISBN 978-85-204-2380-6.

- Fernandes, B. (2014). Atividade Física no processo de envelhecimento. *Revista Portal de Divulgação*, IV(40), 43-48. Acedido em fevereiro 2, 2015, em <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/view/443/443>
- Fonseca, A. (2004). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora. ISBN 9789725401507.
- Fortes, F. (2008). A superação das limitações da terceira idade através de danças adaptadas. *Anuário da Produção Académica Docente*, II(3), 419-433. Acedido em dezembro 11, 2014, em <http://sare.anhanguera.com/index.php/anudo/article/view/714/546> ISSN 2178-6860
- Fortin, M. (2003). *Processo de investigação: Da concepção à realização* (3ª ed.). Loures: Lusodidacta. ISBN 9789728383107.
- Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: Teoria e prática* (5ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora. ISBN 978-85-363-0064-1.
- Geis, P., & Rubí, M. (2003). *Terceira idade: Atividades criativas e recursos práticos*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Gilbert, A. (1992). *Creative dance for all ages*. Reston: AAHPERD. ISBN 0-88314-532-4.
- Leal, I., & Haas, A. (2006). O significado da dança na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, III(1), 64-71. Acedido em agosto 4, 2014, em <http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/56/49>
- Hallage, T. (2008). *Efeitos de 12 semanas de treinamento com dança aeróbica e step de baixo impacto sobre a aptidão funcional de mulheres idosas*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná, Departamento de Educação Física do Setor de Ciências Biológicas, Curitiba. Acedido em março 3, 2015, em http://www.researchgate.net/profile/Tatiane_Hallage/publication/26979414_Efeitos_de_12_semanas_de_treinamento_com_dana_aerobica_e_step_de_baixo_impacto_sobre_a_aptido_funcional_de_mulheres_idosas_/links/00463528d5338b5adb000000.pdf.
- Henriques, A. (2013). *Impacto da atividade física habitual na independência funcional da pessoa idosa em contexto de centros de dia*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra.
- Heyward, V. (2004). *Avaliação física e prescrição de exercício: Técnicas avançadas* (4ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora. ISBN 978-85-277-1258-5.
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2014a). Destaques: Projeções de população residente 2012-2060. *Instituto Nacional de Estatística - Statistics Portugal Web site*. Acedido em

- setembro 2, 2014, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=208819970&DESTAQUESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2014b). Esperança de vida à nascença (Metodologia 2007 - Anos) por sexo; anual. *Instituto Nacional de Estatística - Statistics Portugal Web site*. Acedido em setembro 3, 2014, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001724&contexto=bd&selTab=tab2
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2014c). Índice de dependência de idosos (N.º) por sexo; anual. *Instituto Nacional de Estatística - Statistics Portugal Web site*. Acedido em setembro 2, 2014, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001271&contexto=bd&selTab=tab2
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2014d). Índice de dependência de idosos (projeções 2012-2060 – n.º) por local de residência (NUTS - 2002) e cenário; não periódica. *Instituto Nacional de Estatística - Statistics Portugal Web site*. Acedido em setembro 2, 2014, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0007831&contexto=bd&selTab=tab2
- Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2014e). População residente (projeções 2012-2060 – n.º) por local de residência (NUTS - 2002), sexo, idade e cenário; não periódica. *Instituto Nacional de Estatística - Statistics Portugal Web site*. Acedido em setembro 3, 2014, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0007827&contexto=bd&selTab=tab2
- Llano, M., Manz, M., & Oliveira, S. (2006). *Guia prático de actividade física na terceira idade* (3ª ed.). Cacém: A. Manz Produções.
- Lobo, A., & Pereira, A. (2007). Idoso institucionalizado: Funcionalidade e aptidão física. *Revista de Enfermagem Referência*, *II*(4), 61-68. Acedido em fevereiro 16, 2015, em http://www.esenfc.pt/ui/index.php?module=rr&target=publicationDetails&pesquisa=&id_artigo=16&id_revista=4&id_edicao=4
- Mahoney, F., & Barthel, D. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal*, *14*, 56-61. Acedido em dezembro 12, 2014, em http://www.strokecenter.org/wp-content/uploads/2011/08/barthel_reprint.pdf

- McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2003). *Fisiologia do exercício: Energia, nutrição e desempenho humano* (5ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A. ISBN 85-277-0862-0.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3ª ed.). New York: Oxford University Press, Inc. ISBN 0-19-516567-5.
- Meirelles, M. (2000). *Atividade física na terceira idade: uma abordagem sistêmica* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Sprint.
- Monteiro, R. (2012). Atividade física, aptidão física e grau de dependência nas ABVD's e AIVD's, Estudo comparativo entre idosos praticantes e não praticantes. *Journal of Aging & Innovation*, 1(5), 45-54. Acedido em janeiro 15, 2015, em <http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/revista/wp-content/uploads/5-atividade-fisica.pdf>
- Nascimento, I., & Rocha, V. (2012). Qualidade de vida em idosos institucionalizados: Promover a saúde mental pelo reforço da coesão grupal e do sentimento de pertença [E-book]. In Associação Amigos da Grande Idade, & Inovação e Desenvolvimento (Ed.), *Active Aging – International Conference 2012: The Future of Aging (Scientific Posters & Communications)* (p. 36). Acedido em janeiro 20, 2015, em <http://associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/2012/06/e-Book.pdf>
- Neves, T. (2011). *Os benefícios da actividade física na população idosa*. Relatório de Estágio de Mestrado, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto.
- Okuma, S. (2004). *O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa* (3ª ed.). Campinas: Papirus Editora. ISBN 85-308-0518-6.
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2001). Ageing and Life Course - Men, ageing and health: Achieving health across the life span. *World Health Organization (WHO) Web site*. Acedido em janeiro 25, 2015, em <http://www.who.int/ageing/publications/men/en/>
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2002). Ageing and Life Course - Active ageing: a policy framework. *World Health Organization (WHO) Web site*. Acedido em agosto 23, 2014, em http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2010). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health - Global recommendations on physical activity for health. *World Health Organization (WHO) Web site*. Acedido em dezembro 28, 2014, em <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2012). Ageing and Life Course - Good health adds life to years: Global brief for World Health Day 2012. *World Health Organization (WHO) Web*

- site. Acedido em dezembro 28, 2014, em http://www.who.int/ageing/publications/whd2012_global_brief/en/
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2014). Physical activity [em linha]. *World Health Organization (WHO) Web site*. Acedido em dezembro 28, 2014, em <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Padilha, N. (2007). *Atividade física e saúde na terceira Idade: Estudo da influência da prática de hidroginástica na aptidão física funcional de idosos autônomos e independentes*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Paiva, A., Hernandez, S., Junior, A., Cury, M., Costa, J., Gobbi, L., & Gobbi, S. (2010). Dança e envelhecimento: Uma perceria em movimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, XV(1), 70-72. Acedido em outubro 12, 2014, em <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/698/698> ISSN 2317-1634
- Paixão, C., & Reichenheim, M. (2005). Uma revisão sobre instrumentos de avaliação do estado funcional do idoso. *CSP - Cadernos de Saúde Pública*, 21(1), 7-19. Acedido em janeiro 10, 2015, em <http://www.scielo.br/pdf/csp/v21n1/02.pdf> ISSN 0102-311X
- Papalia, D., Feldman, R., & Olds, S. (2006). *Desenvolvimento Humano* (8ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora. ISBN 0-07-232139-3.
- Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida: Idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Almedina. ISBN 972-40-1000-7.
- Paúl, C. (2005). A construção de um envelhecimento humano. In C. Paúl, & A. M. Fonseca (coord.), *Envelhecer em Portugal: psicologia, saúde e prestação de cuidados* (21-41). Lisboa: Climepsi Editores. ISBN 972-796-185-1.
- Paulo, R., Mendes, P., & Brito, J. (2012). Atividade e inatividade física na população idosa: efeitos na capacidade funcional e na composição corporal. [E-book]. In Associação Amigos da Grande Idade, & Inovação e Desenvolvimento (Ed.), *Active Aging – International Conference 2012: The Future of Aging (Scientific Posters & Communications)* (p. 30). Acedido em janeiro 20, 2015, em <http://associacaoamigosdagrandeidade.com/wp-content/uploads/2012/06/e-Book.pdf>
- Pereira, F. (2012). A institucionalização do idoso. In F. Pereira (coord.), *Teoria e prática de gerontologia: Um guia para cuidadores de idosos* (147-154). Viseu: PsicoSoma. ISBN 978-972-8994-34-1.

- Pires, D. (2012). Exercício físico para seniores. In N. Cordeiro, & A. L. Sales (coord.), *Envelhecer saudável e ativo* (61-84). Lisboa: Lidel. ISBN 978-972-757-862-7.
- PORDATA. (2014). Índice de dependência de idosos na Europa. *PORDATA: Base de dados Portugal Contemporâneo Web site*. Acedido em janeiro 10, 2015, em <http://www.pordata.pt/Europa/Indice+de+dependencia+de+idosos-1929>
- PubMed. (n.d.). Barthel Index [em linha]. *PubMed.gov – US National Library of Medicine, National Institutes of Health*. Acedido a janeiro 12, 2015, em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Barthel+Index>
- Prodanov, C., & Freitas, E. (2013). *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Acedido em março 3, 2015, em <http://files.metodologiaceutifica.com/200000005-138251575c/e-book-mtc.pdf>
- Rabacow, F., Gomes, M., Marques, P., & Benedetti, T. (2006). Questionários de medidas de atividade física em idosos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(4), 99-106. Acedido em janeiro 25, 2015, em <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/3930/3335>
- Ribeiro, T. (2009). *Estudo do equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.
- Ricardo, R. (2012). *Avaliação dos ganhos em saúde utilizando o Índice de Barthel, nos doentes com AVC em fase aguda e após a alta, com intervenção de Enfermagem de Reabilitação*. Trabalho Projeto de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Bragança.
- Roubaud, L. (2012). Novas Paisagens Demográficas: Ecos da longevidade em crescimento nas práticas sociais e terapêuticas da dança. In *Livro de Atas do SIDD2011: Seminário Internacional Descobrir a Dança* (610-628). Acedido em dezembro 14, 2014, em <https://ceapfmh.files.wordpress.com/2012/12/atas-sidd-2011-final.pdf>
- Sampaio, H. (2012). *A Dança de Salão Latino-Americana e Standard Adaptada ao Idoso*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Saúde de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Leiria.
- Santos, J. (2002). Envelhecimento, actividade física e nutrição. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, XVIII(104), 21-25.
- Santos, P. (2002). *A depressão no idoso: Estudo da relação entre factores pessoais e situacionais e manifestações da depressão* (2ª ed.). Coimbra: Quarteto Editora. ISBN 972-8535-61-9.

- Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Sebastião, E., Hamanaka, A., Gobbi, L., & Gobbi, S. (2008). Efeitos da prática regular da dança na capacidade funcional de mulheres acima de 50 anos. *Revista da Educação Física/UEM*, 19(2), 205-214. Acedido em março 3, 2015, em http://www.researchgate.net/publication/251066969_EFEITOS_DA_PRTICA_REGULAR_DE_DANA_NA_CAPACIDADE_FUNCIONAL_DE_MULHERES_ACIMA_DE_50_ANOS
- Silva, G. (2012). *Influência de um programa de dança nos aspectos biopsicossociais dos idosos*. Pesquisa de Pós-Graduação, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. Acedido a março 14, 2015, em http://www.usjt.br/biblioteca/mono_disser/mono_diss/2012/207.pdf
- Simões, A. (2009). *Reprodutibilidade e validade do questionário de atividade física habitual de Baecke Modificado em idosos saudáveis*. Dissertação de Mestrado, Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São Paulo.
- Sulter, G., Steen, C., & Keyser, J. (1999). Use of the Barthel Index and modified rankin scale in acute stroke trials. *Stroke*, 30(8), 1538-1541. Acedido em fevereiro 26, 2015, em <http://stroke.ahajournals.org/content/30/8/1538.full.pdf+html>
- Todaro, M. (2001). *Dança: Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos*. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas. Acedido em setembro 20, 2014, em <http://www.danielsimonn.com.br/recomendados/terceira-idade/artigo6.pdf>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division [UNDESA]. (2013). *World Population Ageing 2013*. *United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division Web site*. Acedido em dezembro 21, 2014, em <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2013.pdf>
- Van Norman, K. (1995). *Exercise programming for older adults*. Champaign/Illinois: Human Kinetics. ISBN 0-87322-657-7.
- Varregoso, I. (1994). *Ensino da dança na escola: Reconstrução e aplicação do repertório expressivo infantil*. Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Varregoso, M. (2004). *Construção, aplicação e demonstração da eficácia de um programa de Dança Tradicional Portuguesa para idosos*. Tese de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- Varregoso, I. (2014). Contributo da didática da dança para a satisfação de praticantes idosas [Abstracts Book]. In C. Vila-Chã, M. Costa, & P. Esteves (eds.), *cidesd 2014 -*

Internacional Congress of Exercise and Sports Performance (p. 70). Acedido em fevereiro 22, 2015, em <http://www.ipg.pt/cidesd2014/files/Abstracts%20book%20%20cidesd2014.pdf>

Vieira, S. (2008). *Introdução à bioestatística* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda.

Voorrips, L., Ravelli, A., Dongelmans, P., Deurenberg, P., & Van Staveren, W. (1991). A physical activity questionnaire for the elderly. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 23(8), 974-979. Acedido em janeiro 20, 2015, em http://journals.lww.com/acsm-msse/Abstract/1991/08000/A_physical_activity_questionnaire_for_the_elderly_.15.aspx

Anexos

Anexos

Anexo 1 – Protocolo de aplicação dos questionários ao GNI

Anexo 2 – Protocolo de aplicação dos questionários ao GI

Anexo 3 – Questionário de Caracterização Sociodemográfica

Anexo 4 – Índice de Barthel

Anexo 5 – Questionário de Baecke Modificado

Anexo 6 – Questionário de Satisfação com as Aulas de Dança

Anexo 7 – Cronograma de tarefas

Anexo 8 – Autorização para Instituições

Anexo 9 – Autorização para Programas

Anexo 10 – Planos de Aula (1-15)

Anexo 11 – Grelha de observação das aulas do GNI

Anexo 1 – Protocolo de aplicação dos questionários ao GNI

Protocolo de Aplicação dos Questionários ao Grupo de idosos Não Institucionalizados (GNI)

Programas: Programa Viver Ativo e Programa Viver Mais (APAAVA).

Procedimento 1: É apresentada uma autorização aos diretores de cada Programa para que seja possível observar as aulas de dança dos respetivos professores. Do mesmo modo, para que os idosos possam colaborar devem antes assinar (colocar o nome) no CSA.

Procedimento 3: O CSA e o QBM é aplicado antes da e após a intervenção no conjunto de aulas de dança, este último para servir de instrumento de comparação.

Procedimento 4: O QSAD é aplicado no final da aplicação do conjunto de aulas de dança, de forma a avaliar o respetivo resultado.

Procedimento 5: Neste grupo ambos os questionários são aplicados junto dos idosos que aceitem colaborar na investigação, a sua aplicação e preenchimento são realizados pelo investigador, uma vez que possuem défices de visão, e como vão para aulas práticas não levam com eles os óculos.

Anexo 2 – Protocolo de aplicação dos questionários ao GI

Protocolo de Aplicação dos Questionários ao Grupo de idosos Institucionalizados (GI)

Instituições: Lar Emanuel Centro Sênior, Residências Lar Emanuel e Lar São Francisco.

Procedimento 1: É apresentada à instituição uma autorização para aplicar as aulas de dança e para que a mesma aceite a colaboração dos seus clientes no estudo. Do mesmo modo, para que os idosos possam colaborar devem antes assinar (colocar o nome) no CSA

Procedimento 3: O CSA e o QMB é aplicado antes da e após a intervenção no conjunto de aulas de dança, este último para servir de instrumento de comparação.

Procedimento 4: O QSAD é aplicado no final da aplicação do conjunto de aulas de dança, de forma a avaliar o respetivo resultado. No entanto é necessário que seja aplicado com tempo, uma vez que são múltiplas perguntas, mesmo sendo de fácil resposta.

Procedimento 5: Neste grupo ambos os questionários são aplicados junto dos idosos que aceitem colaborar na investigação, bem como a sua aplicação e preenchimento deverá ser realizada pelo investigador, uma vez que a população em questão, pela idade avançada, manifesta dificuldades tanto para ler, como para compreender algumas questões que são feitas.

Anexo 3 – Questionário de Caracterização Sociodemográfica

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

O presente questionário destina-se a um trabalho de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, no Instituto Politécnico de Leiria. As suas respostas são estritamente confidenciais e ninguém lhes terá acesso, a não ser os investigadores.

Dados Sociodemográficos

Nº	Nome	Idade	Freguesia	Sexo

Estado Civil:

Casado (a) Solteiro (a) Viúvo (a) Divorciado/Separado (a)

Habilitações Académicas:

Não sabe ler nem escrever 2º Ciclo (Ciclo Prepº/6ª Classe)
Sabe ler e escrever 3º Ciclo ou Ensino Secundário
1º Ciclo (4ª Classe) Ensino Superior

Empregado (a): Sim Não Reformado (a)

Profissão (atual ou antiga) _____

Com quem vive?

O Cônjuge Filho (s) Familiares Só Instituição

Gosta ou já gostou de dançar? Sim Não

Já alguma vez frequentou aulas de dança? Sim Não

Declaro que aceito colaborar nesta investigação, desde que os meus dados sejam anónimos e única e exclusivamente utilizados para a obtenção de resultados.

(Nome/assinatura)

Anexo 4 – Índice de Barthel

ÍNDICE DE BARTHEL

O presente questionário destina-se a um trabalho de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, do Instituto Politécnico de Leiria. As suas respostas são estritamente confidenciais e ninguém lhes terá acesso, a não ser os investigadores.

Atividades

1. Alimentação _____

0 = Dependente

5 = Necessita de alguma ajuda (ex.: cortar os alimentos, barrar manteiga, etc.)

10 = Independente

2. Transferências (cadeira/cama) _____

0 = Dependente (não tem equilíbrio sentado)

5 = Necessita grande ajuda física (uma ou duas pessoas), não consegue sentar-se

10 = Precisa de alguma ajuda (verbal ou física)

15 = Independente (não necessita qualquer ajuda, mesmo que utilize cadeira de rodas)

3. Higiene pessoal _____

0 = Dependente, necessita de ajuda com o cuidado pessoal

5 = Independente no barbear, dentes, rosto, e cabelo (utensílios fornecidos)

4. Ir à casa de banho (utilização do WC) _____

0 = Dependente

5 = Precisa de alguma ajuda

10 = Independente (senta-se, levanta-se, limpa-se e veste-se sem ajuda)

5. Banho _____

0 = Dependente

5 = Independente (toma banho só e entra/sai do duche ou banheira sem ajuda)

6. Mobilidade (deambulação) _____

0 = Imobilizado

5 = Independente na cadeira de rodas, pelo menos 50 metros, incluindo esquinas

10 = Caminha menos de 50 metros, com pouca ajuda

15 = Independente (caminha 50 metros, sem ajuda, mas pode usar qualquer auxiliar/ortótese)

7. Escadas (subir e descer) _____

0 = Dependente

5 = Necessita de ajuda (verbal, física, transporte dos auxiliares de marcha) ou supervisão

10 = Independente (subir/descer escadas, com apoio do corrimão ou auxiliar/ortótese)

8. Vestir _____

0 = Incapaz

5 = Necessita de ajuda

10 = Independente (incluindo botões, fechos e atacadores)

9. Controlo Intestinal _____

0 = Incontinente (ou necessita que lhe sejam aplicados clisteres)

5 = Episódios ocasionais de incontinência

10 = Controla perfeitamente (não apresenta episódios de incontinência)

10. Controlo Urinário _____

0 = Incontinente ou algaliado (incapaz de manejar a algália sozinho)

5 = Episódios ocasionais de incontinência (máximo uma vez por semana)

10 = Controla perfeitamente, mesmo algaliado desde que seja capaz de manejar a algália sozinho

TOTAL (0-100) _____

QUESTIONÁRIO DE BAECKE MODIFICADO

O presente questionário destina-se a um trabalho de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, do Instituto Politécnico de Leiria. As suas respostas são estritamente confidenciais e ninguém lhes terá acesso, a não ser os investigadores.

ATIVIDADES DOMÉSTICAS

(Quais as suas tarefas domésticas? Como as considera?)

1. Realiza tarefas domésticas ligeiras (fazer a cama, lavar a loiça, etc.)

- 0. Nunca (menos de uma vez por mês)
- 1. Por vezes (apenas quando não tem ajuda)
- 2. Frequentemente (algumas vezes com ajuda)
- 3. Sempre (sozinho ou com ajuda)

(____)

2. Realiza tarefas domésticas pesadas (lavar o chão e/ou janelas, etc.)

- 0. Nunca (menos de uma vez por mês)
- 1. Por vezes (apenas quando não tem ajuda)
- 2. Frequentemente (algumas vezes com ajuda)
- 3. Sempre (sozinho ou com ajuda)

(____)

3. Para quantas pessoas faz a manutenção da casa (incluindo você mesmo, “0” se respondeu Nunca nas questões 1 e 2)?

(____) pessoas.

4. Quantos compartimentos da casa costuma limpar, incluindo cozinha, quarto, garagem, sótão, casa de banho, etc. (“0” se respondeu Nunca nas questões 1 e 2)

- 0. Nenhum
- 1. 1 a 6 compartimentos
- 2. 7 a 9 compartimentos
- 3. 10 ou mais compartimentos

(____)

5. Se limpa alguns, por quantos andares é que eles se dividem? (“0” se respondeu Nunca nas questões 1 e 2)

(____) andares.

6. Cozinha ou ajuda alguém neste tipo de tarefa?

0. Nunca
1. Por vezes (1 a 2 vezes por semana)
2. Frequentemente (3 a 5 vezes por semana)
3. Sempre (mais de 5 vezes por semana)

(____)

7. Quantos lanços de escada sobe habitualmente por dia? (um lanço inclui 10 escadas)

0. Nunca subo escadas
1. 1 a 5
2. 6 a 10
3. Mais de 10

(____)

8. Que tipo de transporte utiliza para se deslocar na sua cidade?

0. Nunca saio
1. Carro
2. Transporte público
3. Bicicleta
4. A pé

(____)

9. Com que frequência costuma sair ou ir às compras?

0. Nunca ou menos de 1 vez por semana
1. 1 vez por semana
2. 2 a 4 vezes por semana
3. Todos os dias

(____)

10. Quando sai para ir às compras que tipo de transporte utiliza?

0. Nunca vou às compras
1. Carro
2. Transporte público
3. Bicicleta
4. A pé

(____)

Score da Atividade Doméstica (SAD) = (Q1+Q2.....Q10)/10

ATIVIDADES DESPORTIVAS

Pratica desporto?

	Nome	Intensidade	Nº de Horas/semana	Período do Ano
Desporto 1				
Desporto 2				
Desporto 3				

$$\text{Score da atividade Desportiva (SD)} = \sum (i_a \cdot i_b \cdot i_c)$$

ATIVIDADES DE TEMPOS LIVRES

Realiza outro tipo de atividade física?

	Nome	Intensidade	Nº de Horas/semana	Período do Ano
Atividade 1				
Atividade 2				
Atividade 3				

$$\text{Score da atividade de Tempos Livres (STL)} = \sum (i_a \cdot i_b \cdot i_c)$$

$$\text{SCORE DO QUESTIONÁRIO} = \text{SAD} + \text{SD} + \text{STL}$$

(_____)

TABELA DE CÓDIGOS PARA O QUESTIONÁRIO DE BAECKE MODIFICADO

Intensidade: (baseada no gasto energético)

0. Deitado, sem carga	código 0.028
1. Sentado, sem carga	código 0.146
2. Sentado, com movimentos dos membros superiores	código 0.297
3. Sentado, com movimentos do corpo	código 0.703
4. De pé, sem carga	código 0.174
2. De pé, com movimentos dos membros superiores	código 0.207
3. De pé, com movimentos do corpo, andar	código 0.890
2. Andar, com movimentos dos membros superiores	código 1.368
3. Andar, com movimentos do corpo, andar de bicicleta, nadar.	código 1.890

Número de horas por semana:

0. Menos de 1 hora por semana	código 0.5
1. 1 a 2 horas por semana	código 1.5
2. 2 a 3 horas por semana	código 2.5
3. 3 a 4 horas por semana	código 3.5
4. 4 a 5 horas por semana	código 4.5
5. 5 a 6 horas por semana	código 5.5
6. 6 a 7 horas por semana	código 6.5
7. 7 a 8 horas por semana	código 7.5
7. Mais de 8 horas por semana	código 8.5

Meses por ano:

0. Menos de 1 mês por ano	código 0.04
1. 1 a 3 meses por ano	código 0.17
2. 4 a 6 meses por ano	código 0.42
3. 7 a 9 meses por ano	código 0.67
4. Mais de 9 meses por ano	código 0.92

Anexo 6 – Questionário de Satisfação com o Programa de Atividade Física (adaptado)

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO COM AS AULAS DE DANÇA (ADAPTADO*)

O presente questionário destina-se a um trabalho de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, do Instituto Politécnico de Leiria. As suas respostas são estritamente confidenciais e ninguém lhes terá acesso, a não ser os investigadores.

Local das aulas de Dança: _____

Para cada item faça uma cruz sobre o quadrado que corresponde à sua opinião ().

Procure ser honesto nas suas respostas.

Dimensão 1 – Benefícios percecionados com a participação nas aulas de dança

Considera que as atividades de dança realizadas ao longo destas aulas contribuíram para:

	Nada	Pouco	Satisfatoriamente	Muito
A melhoria do seu estado de saúde - 1.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reforçar as suas qualidades - 2.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se relacionar socialmente - 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar as tarefas do dia-a-dia com menos esforço – 4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais tranquilo(a) - 5.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais satisfeito(a) mesmo(a) - 6.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melhorar a sua condição física - 7.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais positivo com a vida - 8.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais ativo – 9.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se divertir/distrair - 10.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais capaz nas atividades quotidianas - 11...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ter menos dores - 12.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir bem-estar - 13.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais apto - 14.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Libertar emoções/ansiedades - 15.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sentir mais eficaz a ultrapassar/resolver os problemas – 16.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Adaptado do questionário original de Comprido (2013), denominado “Questionário de Satisfação com o Programa de Atividade Física”

Ser mais otimista - 17.....

Dimensão 2 – Satisfação com a participação nas aulas de Dança

Quanto à sua participação nas aulas de dança sente-se satisfeito(a) relativamente:

	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Suficientemente satisfeito	Muito satisfeito
Às músicas utilizadas - 1.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Às atividades propostas - 2.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aos materiais utilizados - 3.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ao local/espço de aula - 4.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À duração das sessões - 5.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À organização (estrutura) da aula - 6.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aos exercícios em grupo - 7.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aos exercícios em pares - 8.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aos exercícios individuais - 9.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aos ritmos de dança apresentados - 10.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À atitude do professor - 11.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À forma como o professor explica as atividades - 12.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ao acompanhamento do professor durante os exercícios - 13.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À relação do professor com o grupo - 14.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À relação do professor consigo - 15.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gostaria de continuar a participar em aulas de dança?

Sim

Não

Muito obrigado pela sua colaboração!

Ana Rita Machado

Anexo 7 – Cronograma de tarefas

Tarefa	Mês/Semana		Setembro				Outubro					Novembro				Dezembro				Janeiro					Fevereiro				Março							
	Julho	Agosto	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4				
1. Elaboração do projeto																																				
2. Revisão da literatura																																				
3. Contacto com as instituições																																				
4. Recolha inicial de dados (Pré-Teste)																																				
5. Redação provisória																																				
6. Aplicação das aulas de dança																																				
7. Recolha final de dados (Pós-Teste)																																				
8. Tratamento dos dados																																				
9. Interpretação dos Resultados																																				
10.Redação Final																																				

Anexo 8 – Autorização para Instituições

Assunto: Pedido de autorização para aplicação das aulas de dança e recolha de dados

Leiria, 22 de setembro de 2014

Eu, Ana Rita de Oliveira Roda Machado, venho por este meio solicitar a autorização da V. Prestigiada Instituição, para aplicar as aulas de dança e realizar a recolha de dados para fins de investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado de Intervenção para um Envelhecimento Ativo.

Os objetivos principais desta solicitação prendem-se na relevância verificar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos institucionalizados e não institucionalizados, no âmbito de uma investigação direcionada ao tema: “Dança para idosos institucionalizados e não institucionalizados: efeitos nas atividades quotidianas e nível de satisfação”.

Os dados recolhidos são confidenciais e, em momento algum os utentes serão identificados, acrescentando ainda sob compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será condicionado.

Por motivos éticos e deontológicos, assumo desde já o compromisso de fornecer os resultados obtidos pelos V. Utes, na recolha realizada, permitindo o encaminhamento dos mesmos quando tal se justifique.

(Investigadora: Ana Rita Machado)

(Diretor)

Anexo 9 – Autorização para Programas

Assunto: Pedido de autorização para observação das aulas de dança e recolha de dados

Leiria, 26 de setembro de 2014

Eu, Ana Rita de Oliveira Roda Machado, venho por este meio solicitar a autorização do V. Prestigiado Programa, para observar as vossas aulas de dança e realizar a recolha de dados para fins de investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado de Intervenção para um Envelhecimento Ativo.

Os objetivos principais desta solicitação prendem-se na relevância verificar os efeitos da prática de dança sobre a capacidade de realização das tarefas quotidianas em idosos institucionalizados e não institucionalizados, no âmbito de uma investigação direcionada ao tema: “Dança para idosos institucionalizados e não institucionalizados: efeitos nas atividades quotidianas e nível de satisfação”.

Os dados recolhidos são confidenciais e, em momento algum os utentes serão identificados, acrescentando ainda sob compromisso de honra que o funcionamento do programa não será condicionado.

Por motivos éticos e deontológicos, assumo desde já o compromisso de fornecer os resultados obtidos pelos V. Utes, na recolha realizada, permitindo o encaminhamento dos mesmos quando tal se justifique.

Será também apresentado a cada um dos V. Clientes um Termo de Consentimento Informado, para garantir a aceitação na participação dos mesmos na recolha de dados que se prossegue.

Anexo: Termo de Consentimento Informado.

(Investigadora: Ana Rita Machado)

(Coordenador)

Anexo 10 – Planos de Aula (1-15)

Aula de dança Tema: Dança para Idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 1	Local: Sala da Estar	Data: 6/out./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

<p>Objetivos do prof.: Dar a conhecer/relembrar vários ritmos musicais; promover a imaginação e criatividade; promover a interação intragrupo; introduzir o ritmo .</p> <p>Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de circular pelo espaço, sem grandes dificuldades, interagindo com o grupo; O idoso deverá realizar os movimentos solicitados, em movimento pelo espaço; O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, com fluidez, de acordo com o ritmo da música; O idoso deverá ser capaz de imaginar, atendendo à narração do professor, através da música.</p> <p>Material: Sistema de som e cadeiras.</p> <p>Observações: Apresentação professor-aluno no início da aula. Final da aula deixar pelo menos 20min. para aplicar os questionários da recolha de dados.</p>
--

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		<p>Fase Inicial Os idosos já dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.</p>		Cumprimenta os idosos. Promove o despertar, com um bom dia entusiasta.
3'	2'	Música alegre e enérgica	<p>Aquecimento 1. <u>Saudação</u> Os idosos, de pé, circulam o espaço, e cumprimentam-se uns aos outros e apresentam-se, dizendo por exemplo: "olá, bom dia ou boa tarde, sou a Rita". <i>Variante:</i> Saudação noutras línguas e gesto de cumprimento de formas variadas. 2. <u>Os instrumentos</u> Os idosos sentados, seguem as instruções do professor e acompanham os sons que ouvem de diferentes instrumentos, através da representação e imaginação: guitarra; bateria; violino; piano; flauta; saxofone; xilofone; acordeão; maracas. <i>Obs.:</i> Procurar que os movimentos sejam realizados com energia e motivação e com todos os segmentos corporais.</p>		<p>Informa sucintamente os objetivos da aula, bem como o que vai ser realizado na mesma. Controla a atividade através de feedbacks verbais. Executa as atividades com os idosos, dando previamente um tempo, em particular na atividade 2, para que eles tenham iniciativa de criar os movimentos. Interage com os idosos para promover um ambiente descontraído (brincando, comentando as execuções, sorrindo). Vai demonstrando diversas formas de realizar as atividades 1 e 2. Deve especialmente atento aos idosos com mais dificuldades e acompanhá-los mais de perto, em particular na atividade 1.</p>
6'	3'	Faixa com conjunto de instru.			<p>Explica as atividades. Incentiva (sorrindo, brincando) e reforça positivamente as execuções dos idosos que mais facilmente acertam no ritmo das músicas e que se põem mais à vontade. Na atividade 3, interage com os idosos e motiva a sua exploração (brincando, sorrindo, dando exemplos de colegas mais extrovertidos). Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés). Na variante da atividade 3, deve estar atento aos idosos com menos equilíbrios, mantendo-se perto deste, de modo a evitar acidentes.</p>
16'	10'	Música com ritmo bem marcado	<p>Parte Fundamental 3. <u>Brincar com o ritmo</u> Os idosos sentados, sequencialmente, realizam um movimento ou batimento (mão/pé) e todos os outros o imitam, incluindo o professor. Vai sempre trocando a vez. <i>Variante:</i> primeiro sentado e depois em pé (onde imitam o professor) 4. <u>Senta e mexe</u> Os idosos sentados, seguem as indicações do professor, e vão realizando os movimentos ao som da música: sacudir os ombros; esticar a perna e abanar o pé; abanar as mãos, a cabeça; rodar os ombros; marchar; mexer a cintura; rodar o tronco; elevar e baixar os ombros; step-touch; galope; toca a frente e atrás. <i>Variante:</i> fazer o mesmo com mais um ritmo diferente.</p>		<p>Orienta a atividade 5, favorecendo a audição da música por parte dos idosos. Induz o relaxamento e a imaginação. Controla a execução das atividades, narrando o que pretende que os idosos imaginem.</p>
24'	8'	Música brasileira e hip-hop			
	4'	Enya	<p>Retorno à Calma 5. <u>Mova-se lentamente</u> Sentados, seguem as indicações do professor e realizam os movimentos para descontrair, e</p>		<p>Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula. Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.</p>

Aula de dança Tema: Dança para Idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 1		Local: Sala da Estar	Data: 6/out./2014 Duração: 60 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10	
28'			retornar os batimentos cardíacos: rodar os ombros; fletir o tronco, elevar cada um dos joelhos; estender as pernas; mexer os pés; fletir e estender os braços.		Termina a aula e despede-se dos idosos.
33'	5'	Enya	6. <u>Imagine-se</u> Os idosos sentados, seguem a explicação do professor: visualizam o banho dos seus sonhos, qual a cor, o material, a forma da banheira, flores ou plantas, velas. Depois imaginam-se dentro dela e as sensações que retiram desse evento. Obs.: Promover o máximo relaxamento através da narração calma/serena e da música.		
35'	2'		Conversa Final		

Aula de dança Tema: Dança Sênior		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 2	Local: Sala da Estar	Data: 13/out./2014	Hora: 11h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 8 a 10		

Objetivos: Dar a conhecer/relembrar vários ritmos musicais; Promover a imaginação e criatividade; Promover a interação intragrupo; Introduzir o ritmo
Material: Sistema de som e cadeiras.
Observações: Caso não se tenham aplicado todos os questionários, continuar a sua aplicação no final da aula (10min).

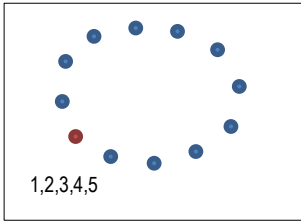
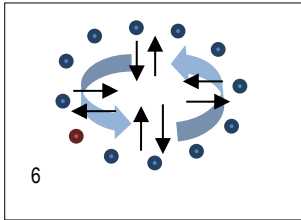
Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
3'	2'	Fado	Aquecimento 1. <u>Aquece</u> Sentados, realizam os movimentos indicados e demonstrados pelo professor: olhar em vários sentidos; mexer os dedos, pulsos e os braços; fletir o tronco (tocando nos pés); rodar o tronco; esticar as pernas; elevar os joelhos; mexer os pés.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, de forma entusiasta. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais e táteis para corrigir. Favorece o convívio e comunicação entre o grupo, através do contacto de um ambiente descontraído.
	4'	Música da sua geração	8. <u>Ritmo</u> Sentados, acompanham o ritmo que o professor marca com o batimento de palmas, golpes com os pés, com os dois em simultâneo, dando golpes e realizando movimentos com os braços (em frente, rodá-los, ao lado, etc.), batendo palmas e realizando movimentos com as pernas.		Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os. Foca a importância de ouvir a música e procurar o seu ritmo (batidas). Procura que os movimentos sejam realizados com energia e motivação e com todos os segmentos corporais.
14'	8'	Música popular (malhão)	Parte Fundamental 3. <u>Ritmo 2</u> Em pé, caminham pelo espaço, e marcam através da marcha o ritmo indicado pelo professor: 1,2,3 frente + 5,6,7 no sítio; 1,2,3 frente + três palmas para cada lado; 1,2,3 frente + batem com o pé direito 3x no chão (o mesmo para o esq.). <i>Variante:</i> No dobro do tempo, realizam o ritmo 1,2,3, para trás e para os lados.		Favorece a relevância da criatividade e descontração na sua execução, valorizando a mesma com reforço positivo. Deve estar atento aos idosos com mais dificuldades e acompanhá-los mais de perto, em particular nas atividades de pé. Aos outros deve elogiar e desafiar a superarem-se.
22'	8'	Música Brasileira	4. <u>"Sola da Bota"</u> Sentados, realizam uma coreografia curta com o professor, de acordo com a letra da música.		Explica as atividades e valoriza o ouvir da música. Demarca bem o ritmo da música e explica calmamente os gestos que a música implica.
28'	6'	Música popular (maneio)	5. <u>Balança</u> Em pé à frente da cadeira, balançam suavemente o corpo sem perder o equilíbrio: de frente para trás, para o lado direito e para o esquerdo, na diagonal, depois realizam a sequência para todos os lados (rodando a cintura). Depois, marcham no lugar e realizam movimentos com os braços e pés (toca a frente, ao lado, ponta do pé; braços ao lado, sobre a cabeça, em frente).		Compreende e aceita o ritmo de realização de cada idoso no que toca à coreografia, incentivando. Improvisa/simplifica a actividade da "sola na bota" no caso da maioria dos idosos não conseguir realizar a coreografia.
33'	5'	Música instrumental	6. <u>Mova-se lentamente</u> Sentados ao som da música e juntamente com o professor realizam movimentos suaves e lentos com os vários segmentos corporais.		Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Interage e fomenta a exploração da atividade, promovendo a iniciativa.
40'	7'	Música calma	Retorno à Calma 7. <u>Expresse-se</u> Sentados em duas filas, inicia numa ponta, onde o primeiro da fila cria uma expressão facial e mostra-a ao colega do lado, este apresenta ao seguinte e assim sucessivamente até ao último. <i>Variante:</i> No final realiza-se um diálogo e enumeram-se as expressões realizadas e o seu		Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).

Aula de dança Tema: Dança Sênior		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 2	Local: Sala da Estar	Data: 13/out./2014	Hora: 11h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 8 a 10		

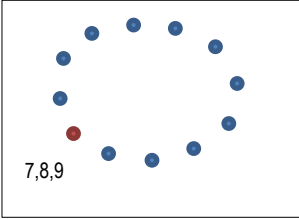
45'	5'	Música calma	significado/sentimento expressado. 8. <u>Identifique-se com uma palavra</u> Sentados tranquilamente devem estar atentos às indicações do professor e imaginam a palavra com a qual se identificam mais. Inicialmente começam por se focar na sua cor, tamanho e tipo de letra, e depois escrevem-na letra a letra e apagam-na até à última		Na atividade "Mova-se lentamente", propicia que os idosos explorem os seus movimentos consoante o que sentem da música. Induz o relaxamento (movimentos lentos e ciclos respiratórios) e a imaginação (olhos fechados). Na atividade "Expresse-se", no diálogo, dá o seu exemplo e incentiva que os idosos participem partilhando os seus. Enumera uma lista de palavras para a última atividade (plenitude, felicidade, realização, compreensão, ternura, simplicidade, silêncio, sossego, gratidão, serenidade, solidariedade, saudade, etc.). Controla a execução das atividades, narrando o que pretende que os idosos imaginem. Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.
46'	1'		Conversa Final		Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.

Aula de dança Tema: Dança para Idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 3	Local: Sala da Estar	Data: 20/out./2014 Duração: 50 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; trabalhar o equilíbrio; treina a coordenação; promover a interação e o convívio; apelar a memória.
Objetivo do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento; O idoso é capaz de reproduzir a coreografia inicial, sozinho, apelando à sua memória; O idoso é capaz de realizar os deslocamentos solicitados, de acordo com o ritmo da música, mantendo o equilíbrio; O idoso deverá ser capaz de realizar os batimentos, tanto sentado como em marcha, de acordo com o ritmo da música; O idoso é capaz de realizar os movimentos, dentro do ritmo, com fluidez; O idoso deverá ser capaz de realizar a coreografia final, sentado, juntamente com o professor.
Material: Sistema de som e cadeiras.
Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
3'	2'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas; flexão/extensão; eversão/inversão dos pés. <i>Variante:</i> realizar movimentos em marcha no ritmo da música. 2. <u>"Sola da Bota"</u>		<p>Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, frisando que não devem ultrapassar os seus limites, e que todas as atividades é sobretudo para ser algo agradável.</p> <p>Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir.</p> <p>Na atividade 2 favorece um ambiente descontraído (sorrindo brincando) e apela a memória dos idosos aa que sejam eles sozinhos a realiza a coreografia.</p> <p>Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.</p>
7'	4'		O idoso, sentado, realiza uma coreografia curta com o professor, de acordo com a letra da música.		
17'	10'		Parte Fundamental 3. <u>Equilibre-se</u> O idoso, em pé à frente da cadeira, segue as indicações do professor: dá passos à frente; balança a bacia; dá um quarto de volta e meia volta; flete os m.s.; dá passos atrás; marcha; afasta junta. <i>Variante:</i> Ao lado da cadeira realiza a flexão da perna (2x6 reps.), bem como adiciona a flexão e adução dos m.s.		<p>Dá a instrução para as variadas atividades.</p> <p>Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas de modo a tentarem superar-se.</p> <p>Na atividade 3, fornece muitos feedbacks relativamente à postura e à posição dos membros, para que os idosos executem corretamente os movimentos.</p> <p>Nas atividades 3 e 6, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.</p> <p>Na atividade 5, desafia os idosos a cantarem a música, poi é sua conhecida e para tornar mais fácil a marcação do seu ritmo.</p> <p>Na atividade 6, favorece um ambiente descontraído e divertido (brincando, sorrindo), para que os idosos interajam uns com os outros (brincando e rindo).</p>
27'	10'		4. <u>Identifique ritmos</u> O idoso, sentado, realiza batimentos com as mãos e pés, bem como palma/perna, de forma a marcar os diferentes ritmos apresentados.		
30'	3'		5. <u>Tia Anica</u> O idoso marca o ritmo em simultâneo com o professor (batimento de mãos, pés e palma/perna, rotação e abano dos ombros) e canta.		
38'	8'		6. <u>Apita o comboio e Burrito lá vou eu</u> Em pé, o idoso realiza movimento simples em conjunto com os seus colegas e professor: marcha em roda, no sítio e para frente e trás.; balanço da bacia; batem palmas; flexão dos m.s.: abano das mãos; afasta e junta.		

Aula de dança Tema: Dança para Idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 3	Local: Sala da Estar	Data: 20/out./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

40'	2'	7. <u>Expresse-se</u> O idoso, sentado e ao som da música realiza movimentos suaves e lentos com os vários segmentos corporais seguido o professor.		<p>Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Interage e fomenta a exploração da atividade, através dos movimentos possíveis de serem feitos enquanto se realiza os passos elementares da Kizomba. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta. Na atividade 8, realiza a coreografia com os alunos e não se preocupa se eles assimilam de imediato os passos ou não, uma vez que a irão repetir noutra aula.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
44'	4'	Retorno à Calma 8. <u>Descontraia e Divirta-se</u> O idoso em conjunto com o professor realiza a coreografia no refrão e nas restantes frases da música realiza leves alongamentos (cabeça, ombros, braços e pernas).		
46'	2'	9. <u>Respire e expresse-se</u> O idoso realiza ciclos respiratórios e ao som da música realiza movimentos suaves com os segmentos corporais.		
50'	4'	Conversa Final		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 4	Local: Salão Polivalente	Data: 27/out./2014 Duração: 50 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10		

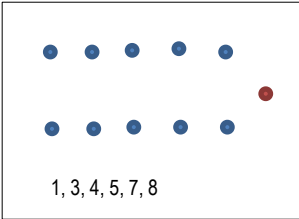
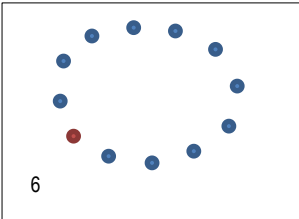
Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; Introduzir passo elementar da Kizomba; trabalhar a coordenação; favorecer o trabalho a pares; trabalhar a memória.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

- O idoso deverá ser capaz de realizar os passos base da Kizomba, ouvindo a música, acertando no ritmo real;
- O idoso é capaz de assimilar os passos base da Kizomba, ouvindo a música, após realizá-los inúmeras vezes;
- O idoso é capaz de reproduzir a coreografia final, sozinho, apelando à sua memória;
- O idoso deverá ser capaz de seguir os movimentos do seu colega, sentado e em pé, em espelho;
- O idoso é capaz de realizar os movimentos, dentro do ritmo, com fluidez.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas; flexão/extensão, eversão/inversão dos pés. <i>Variante:</i> realizar movimentos em marcha no ritmo da música.	 1, 3, 4, 5, 7, 8	Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, frisando que não devem ultrapassar os seus limites, e que todas as atividades é sobretudo para ser algo agradável. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
14'	8'		Parte Fundamental 9. <u>Kizomba 1</u> O idoso sentado, realiza o passo elementar da Kizomba. <i>Variante:</i> aprende o passo do homem e da mulher.		Dá a instrução para as variadas atividades.
24'	10'		10. <u>Kizomba 2</u> O idoso em pé realiza os passos elementares da Kizomba: base (1,2), base no lugar e na passada (1,2,3). <i>Variante:</i> desenvolver o movimento.		Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas de modo a tentarem superar-se.
32'	8'		11. <u>Espelho</u> A pares, o idoso segue os momentos que o seu colega apresentar, ou seja, imita-os em simultâneo. <i>Variante:</i> sentados e depois em pé.		Nas atividades 3 e 4 ensina e dá as indicações necessárias, de modo a introduzir os passos elementares da Kizomba e que os idosos consigam executar. Nas atividades 3 e 4, ainda toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
40'	8'		12. <u>Ponha aqui o seu pézinho</u> O idoso, em pé, ouve a música e em marcha vai realizando os movimentos indicados pelo professor: flexão/extensão, adução/abdução dos m.s.; rodar a cabeça, balançar a cintura; meia volta. <i>Variante:</i> fazer os movimentos em roda única.	 6	N atividade 5, favorece um ambiente descontraído e divertido (brincando, sorrindo) para que o idoso entre nele e realize os movimentos livremente (sem intimidações). Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração.
	4'		Retorno à Calma 13. <u>Divirta-se e descontraia</u> O idoso em conjunto com o professor realiza a coreografia com o professor no refrão e nas		Interage e fomenta a exploração da atividade, através dos movimentos possíveis de serem feitos enquanto se realiza os passos elementares da Kizomba. Na atividade 6, desafia a iniciativa dos idosos, para que

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 4	Local: Salão Polivalente	Data: 27/out./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

44'			restantes frases da música realiza leves alongamentos (cabeça, braços e pernas).		realizem movimentos em concordância com a letra da música.
46'	2'		14. <u>Respire e expresse-se</u> O idoso realiza ciclos respiratórios e ao som da música realiza movimentos suaves com os segmentos corporais.		Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).
50'	4'		Conversa Final		No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta. Na atividade 7, realiza a coreografia com os alunos, embora fomente a autonomia, de forma que sejam eles sozinhos a reproduzi-la. Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 5	Local: Salão Polivalente	Data: 3/nov./2014 Duração: 50 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; introduzir passo elementar da Bachata; trabalhar a coordenação; favorecer o trabalho a pares; trabalhar a memória.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

O idoso deverá ser capaz de realizar os passos base da Bachata, ouvindo a música, acertando no ritmo real;

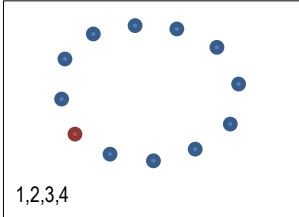
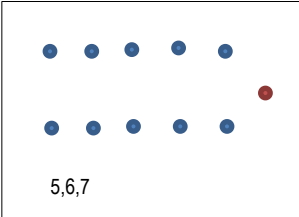
O idoso é capaz de assimilar os passos base da Bachata, ouvindo a música, após realizá-los inúmeras vezes;

O idoso deverá ser capaz de seguir os movimentos do seu colega, sentado e em pé, em espelho;

O idoso é capaz de realizar os movimentos, dentro do ritmo, com fluidez.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, numa roda única realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; flexão/extensão dos m.s.; de mãos dadas, flexão do tronco, flexão/extensão das pernas; balanço da bacia; marcha no local e em frente; junta-afasta.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, frisando que não devem ultrapassar os seus limites, e que todas as atividades é sobretudo para ser algo agradável. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
12'	6'		Parte Fundamental 2. <u>Bachata 1</u> O idoso sentado realiza o passo elementar da Bachata, seguindo as indicações do professor.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas de modo a tentarem superar-se. Nas atividades 2 e 3 ensina e dá as indicações necessárias, de modo a introduzir os passos elementares da Bachata e que os idosos consigam executar. Na atividade 3, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes. Interage e fomenta a exploração da atividade, através dos movimentos possíveis de serem feitos enquanto se realiza os passos elementares da Bachata. Na atividade 4, explica calmamente todos os passos e realiza-os com os idosos inúmeras vezes, para que estes assimilem. Na atividade 5, favorece um ambiente descontraído e divertido (brincando, sorrindo) para que o idoso entre nele e realize os movimentos livremente e interaja com os seus colegas.
22'	10'		3. <u>Bachata 2</u> O idoso em pé realiza os passos elementares da Bachata: base para o lado, base no lugar e na passada (1,2,3,4+1,2,3,4). <i>Variante:</i> desenvolver o movimento.		
32'	10'		4. <u>Coreografia do Natal (Residências) OU Bate o pézinho</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> sentados e em pé (caso seja necessário).		
40'	8'		5. <u>Espelho</u> A pares, o idoso segue os movimentos que o seu colega apresentar, ou seja, imita-os em simultâneo. <i>Variante:</i> sentados e depois em pé.		
44'	4'		Retorno à Calma 6. <u>Descontraia</u> O idoso ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.; eversão/inversão dos pés.		
46'	2'		7. <u>Respire</u> O idoso realiza ciclos respiratórios e fecha os olhos, concentrando-se na música.		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 5	Local: Salão Polivalente	Data: 3/nov./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

50'	4'		Conversa Final		<p>Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta. Na atividade 7, fomenta a importância dos idosos fecharem os olhos para uma maior sensação de relaxamento.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
-----	----	--	-----------------------	--	---

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 6	Local: Salão Polivalente	Data: 10/nov./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; introduzir passo elementar Tacão-Bico; trabalhar a coordenação; trabalhar a memória.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

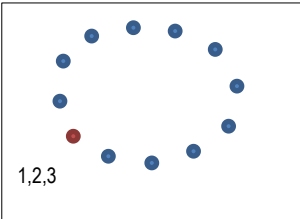
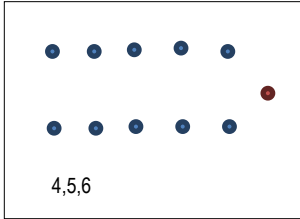
O idoso deverá ser capaz de realizar o passo tacão e bico, em pé, em meio tempo da música;

O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música;

O idoso deverá ser capaz de seguir os movimentos do seu colega, sentado, em espelho;

O idoso é capaz de realizar os movimentos, dentro do ritmo, com fluidez.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, numa roda única realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; flexão/extensão dos m.s.; de mãos dadas, flexão do tronco, flexão/extensão das pernas; balanço da bacia; marcha no local e em frente; junta-afasta.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, frisando que não devem ultrapassar os seus limites, e que todas as atividades é sobretudo para ser algo agradável. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
21'	15'		Parte Fundamental 2. <u>Popular – tacão e bico</u> O idoso realiza o passo elementar Tacão e bico, primeiro sentado, depois ao lado da cadeira, apoiado, e de seguinte em pé. <i>Variante:</i> A pares.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas de modo a tentarem superar-se.
36'	15'		3. <u>Coreografia de Natal OU Dança popular/marcha</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> sentados e em pé (caso seja necessário).		Na atividade 2, ensina e dá as indicações necessárias, de modo a introduzir o passo do tacão e bico, para que os idosos consigam executar. Na atividade 2 e 3, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
41'	5'		4. <u>Espelho</u> A pares, o idoso segue os movimentos que o seu colega apresentar, ou seja, imita-os em simultâneo.		Na atividade 4, frisa a importância dos idosos assimilarem os passos (para apresentarem a coreografia na festa de Natal, bem como explica e realiza os mesmo inúmeras vezes. Interage e fomenta a exploração da atividade 4, através de um ambiente de brincadeira e descontração.
44'	4'		Retorno à Calma 5. <u>Mova-se lentamente</u> O idoso, em pé e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i..		Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).
46'	3'		<i>Variante:</i> Realiza movimentos redondos, com cotovelos, pés e joelhos.		No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta. Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.
50'	2'		6. <u>Respire e relaxe</u> O idoso realiza ciclos respiratórios e alonga os principais músculos.		Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.
			Conversa Final		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 7	Local: Salão Polivalente	Data: 17/nov./2014 Duração: 50 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10		

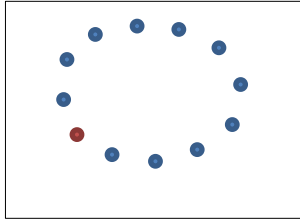
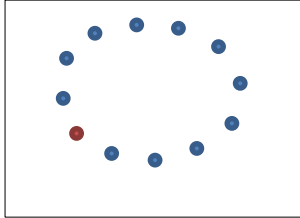
Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; introduzir o passo elementar da Valsa; trabalhar a coordenação; trabalhar a memória.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

- O idoso deverá ser capaz de realizar o passo elementar da Valsa, em pé, em meio tempo da música;
- O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música;
- O idoso deverá ser capaz de reproduzir sensações, concentrando-se nas indicações do professor, através dos gestos;
- O idoso é capaz de seguir os movimentos, sentado, de acordo com o que o professor demonstra;
- O idoso é capaz de partilhar as suas lembranças, com os colegas e professor, sem se sentir intimidado.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, numa roda única realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; flexão/extensão dos m.s.; de mãos dadas, flexão do tronco, flexão/extensão das pernas; balanço da bacia; marcha no local; junta-afasta		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula, frisando que não devem ultrapassar os seus limites, e que todas as atividades é sobretudo para ser algo agradável. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
12'	6'		Parte Fundamental 8. <u>Valsa 1</u> O idoso, sentado, realiza os batimentos, primeiro com as mãos, depois com os pés, marcando o passo elementar da valsa seguindo as instruções do professor. 9. <u>Valsa 2</u> O idoso, em pé, realiza o passo elementar da valsa, primeiro no lugar, depois em deslocamento. <i>Variante:</i> adaptar inicialmente o passo para o junta afaste (1,2).		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas de modo a tentarem superar-se. Na atividade 2, ensina e dá as indicações necessárias, de modo a introduzir o passo elementar da Valsa, para que os idosos consigam executar. Na atividade 3, para que os idosos executem com sucesso, adapta o passo elementar da Valsa. Nas atividades 3 e 4, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
22'	10'		10. <u>Coreografia do Natal OU Dança tradicional (polska)</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> em pé.		Na atividade 4, frisa a importância dos idosos assimilarem os passos (para apresentarem a coreografia na festa de Natal, bem como explica e realiza os mesmo inúmeras vezes. Interage e fomenta a exploração da atividade 4, através de um ambiente de brincadeira e descontração.
38'	16'		11. <u>Expresse-se, interagindo</u> O idoso, sentado, segue as indicações do professor, exprimindo-se através do foco do olhar e dos gestos.		Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração.
41'	3'		Retorno à Calma 12. <u>Imagine</u> O idoso, sentado, concentra-se na narração do professor e foca-se nas lembranças que tem da sua infância, partilhando de seguida aquela que mais o marcou com todo o grupo.		Na atividade 5, trabalha as acentuações na expressão corporal, explicando bem o que é suposto que os idosos sintam, para que eles mesmos entendam o que os gestos significam. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos
44'	5'				

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 7	Local: Salão Polivalente	Data: 17/nov./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

46'	2'	13. <u>Descontraia</u> O idoso, em pé e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.			pés). No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta. Na atividade 6, desafia os idosos a partilharem, sem insegurança, a sua lembrança de infância, com os colegas, iniciando com a sua partilha pessoal.
	50'				

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 9	Local: Salão Polivalente	Data: 1/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 55 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; trabalhar a criatividade; rever ritmos já trabalhados; trabalhar a coordenação; trabalhar a memória.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música;

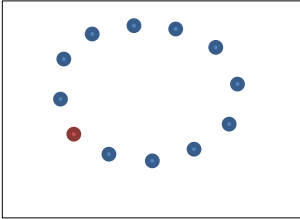
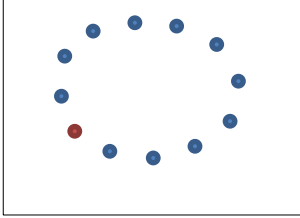
O idoso é capaz de reproduzir respostas motoras, de acordo com os estímulos rítmicos apresentados, apelando à memória;

O idoso deverá ser capaz de reproduzir acentuações opostas, concentrando-se nas indicações do professor, através dos gestos;

O idoso é capaz de seguir os movimentos, sentado, de acordo com o que o professor demonstra;

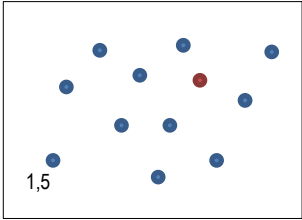
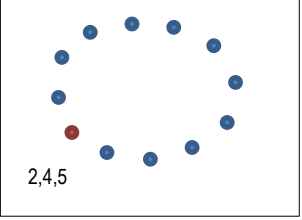
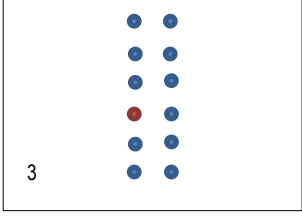
Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta. Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, desloca-se pela sala e atentamente vai seguindo as indicações do professor: flexão/extensão, adução/abdução dos m.s.; elevação dos joelhos; passos pequenos e passos maiores; rotação da cabeça; marcha rápida e lenta.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
22'	16'		Parte Fundamental 2. Coreografia de Natal OU Coreografia das mãos O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> em pé.		Na atividade 2, revê os passos já aprendidos e assimilados, fornecendo feedbacks correctivos, estes táteis e verbais, relativos à postura e ao posicionamento dos segmentos corporais. Na atividade 2, dá continuidade à aprendizagem e assimilação dos passos constituintes da coreografia de Natal, e realiza-os com os alunos inúmeras vezes. Na atividade 2, apresenta os passos a reter pelos idosos, respeitando o seu ritmo de aprendizagem e repete-os inúmeras vezes.
38'	16'		3. <u>Revisão de ritmos</u> O idoso, ouve o ritmo, e reproduz a resposta motora, ou seja, o passo elementar já aprendido.		Nas atividades 1, 2 e 3, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
46'	8'		4. <u>Brincando com as acentuações</u> O idoso, sentado, segue as demonstrações do professor: frio/quente, alegria/tristeza, extroversão/introversão, egoísmo/solidariedade, forte/fraco, confiança/insegurança.		Na atividade 4, apresenta os estímulos rítmicos e deixa que sejam os idosos a tomar iniciativa de os reproduzirem, só depois os corrige ou os segue. Na atividade 3, fornece comentários positivos para os idosos que acertarem nas respostas motoras dos estímulos rítmicos apresentados.
50'	4'		Retorno à Calma 5. <u>Suavidade e descontração</u> O idoso, sentado e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.; rotação do tronco.		Interage e fomenta a exploração da atividade 4, através de um ambiente de brincadeira e descontração. Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Na atividade 4, trabalha as acentuações na expressão corporal, explicando bem o que é suposto que os idosos sintam, para que eles mesmos entendam o que os gestos significam. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés). No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.
55'	5'		Conversa Final		Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula, termina a aula e despede-se dos idosos.

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 9	Local: Salão Polivalente	Data: 1/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 55 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; trabalhar a memória; treino da postura; treino do passo elementar da Kizomba; trabalhar a coordenação.
Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento; O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música; O idoso deverá ser capaz de realizar os passos elementares da Kizomba, em meio tempo ou tempo real, sem a ajuda do professor; O idoso é capaz de dançar a pares, executando os passos básicos da Kizomba, em concordância com o seu par; O idoso deverá ser capaz de interagir com os seus colegas, brincando, sem se sentir intimidado; O idoso é capaz de seguir os movimentos suaves e lentos, sentado e em pé, de acordo com o que o professor demonstra;
Material: Sistema de som e 10 cadeiras.
Observações:

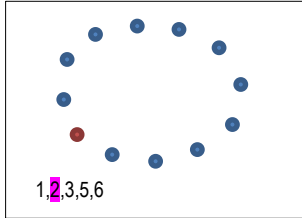
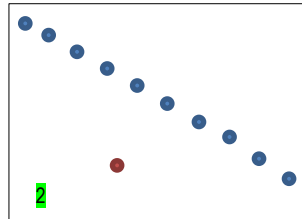
Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
6'	5'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, desloca-se pela sala e atentamente vai seguindo as indicações do professor: flexão/extensão, adução/abdução dos m.s.; elevação dos joelhos; passos pequenos e passos maiores; rotação da cabeça; marcha rápida e lenta.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
26' Ou 24'	20' Ou 18'		Parte Fundamental 2. <u>Coreografia de Natal</u> OU <u>Coreografia da mãozinha</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> em pé.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
36' Ou 34'	10'		3. <u>Kizomba a pares</u> O idoso, escolhe ou aceita o par, e treinam os passos elementares da Kizomba. <i>Variante:</i> inicialmente o passo é realizado de forma individual, como revisão.		Na atividade 2, revê os passos já aprendidos e assimilados, fornecendo feedbacks corretivos, estes táteis e verbais, relativos à postura e ao posicionamento dos segmentos corporais.
41'	5' Ou 7'		4. <u>Interação em roda única</u> O idoso, sentado, segue as demonstrações do professor: frio/quente, alegria/tristeza, extroversão/introversão, egoísmo/solidariedade, forte/fraco, confiança/insegurança, rápido/lento.		Na atividade 2, dá continuidade à aprendizagem e assimilação dos passos constituintes da coreografia de Natal, e realiza-os com os alunos inúmeras vezes.
50'	9'		Retorno à Calma 5. <u>Suavidade e descontração</u> O idoso, em pé, em roda e ao som da música, segue as indicações do professor realizando movimentos suaves: flexão/extensão dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.; marcha lenta em frente e para trás. <i>Variante:</i> realizam movimentos sentados.		Na atividade 2, apresenta os passos a reter pelos idosos, respeitando o seu ritmo de aprendizagem e repete-os inúmeras vezes.
55'	5'		Conversa Final		Na atividade 3, revê os passos elementares da Kizomba e desafia os idosos a realizarem-nos a pares, fornecendo feedbacks constantes, relativos às contagens e à lateralidade. Nas atividades 1, 2 e 3, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes. Interage e fomenta a exploração da atividade 4, através de

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 9	Local: Salão Polivalente	Data: 1/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 55 min.	Nº de idosos: 10		

					<p>um ambiente de brincadeira e descontração.</p> <p>Na atividade 4, favorece a interação e o contacto entre os idosos.</p> <p>Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração.</p> <p>Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.</p> <p>Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula;</p> <p>Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
--	--	--	--	--	---

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 10	Local: Salão Polivalente	Data: 8/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

<p>Objetivos do prof.: Trabalhar o ritmo; trabalhar a criatividade; treino do passo elementar da Bachata; trabalhar a coordenação; trabalhar a memória.</p> <p>Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento; O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música; O idoso deverá ser capaz de realizar os passos elementares da Bachata, em meio tempo ou tempo real, sem a ajuda do professor; O idoso é capaz de dançar a pares, executando os passos básicos da Bachata, em concordância com o seu par; O idoso é capaz de reproduzir os movimentos, seguindo o professor, em espelho; O idoso é capaz de seguir os movimentos, sentado, de acordo com o que o professor demonstra.</p> <p>Material: Sistema de som e 10 cadeiras.</p> <p>Observações:</p>
--

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		<p>Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.</p>		<p>Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.</p> <p>Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.</p>
6'	5'		<p>Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, em roda única, atende as indicações do professor: flexão/extensão, adução/abdução dos m.s; elevação dos joelhos; passos pequenos e passos maiores; rotação da cabeça: marcha rápida e lenta.</p>		
26'	20'		<p>Parte Fundamental 2. <u>Coreografia de Natal OU Coreografia "amocho Maria"</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia. <i>Variante:</i> em pé.</p>		<p>Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.</p> <p>Na atividade 2, revê os passos já aprendidos e assimilados, fornecendo feedbacks correctivos, estes táteis e verbais, relativos à postura e ao posicionamento dos segmentos corporais.</p> <p>Na atividade 2, dá continuidade à aprendizagem e assimilação dos passos constituintes da coreografia de Natal, e realiza-os com os alunos inúmeras vezes.</p> <p>Na atividade 2, apresenta os passos a reter pelos idosos, respeitando o seu ritmo de aprendizagem e repete-os inúmeras vezes.</p> <p>Nas atividades 1, 2 e 3, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.</p> <p>Na atividade 3, revê os passos elementares da Bachata e desafia os idosos a realizarem-nos a pares, fornecendo feedbacks constantes, relativos às contagens e à lateralidade.</p> <p>Interage e fomenta a exploração da atividade 4, através de um ambiente de brincadeira e descontração.</p>
34'	8'		<p>3. <u>Bachata a pares</u> O idoso, escolhe ou aceita o par, e treinam os passos elementares da Bachata. <i>Variante:</i> inicialmente o passo é realizado de forma individual, como revisão.</p>		
43'	8'		<p>4. <u>Espelho Grupos</u> Os idosos, em grupo, imitam uns dos colegas de cada vez, em espelho.</p>		
48'	5'		<p>Retorno à Calma 5. <u>Mova-se lentamente</u> O idoso, em pé e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.</p>		
49'	1'		<p>6. <u>Respire e relaxe</u> O idoso realiza ciclos respiratórios e alonga os principais músculos.</p>		
50'	1'		<p>Conversa Final</p>		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 10	Local: Salão Polivalente	Data: 8/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

					<p>Na atividade 4, favorece a interação entre os idosos. Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
--	--	--	--	---	--

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 11	Local: Salão Polivalente	Data: 15/dez./2014 Duração: 50 min.	Hora: 10h00 Nº de idosos: 10		

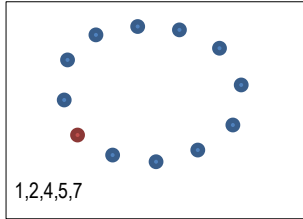
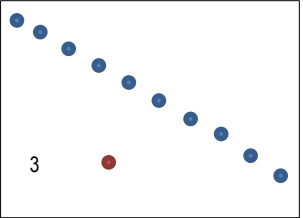
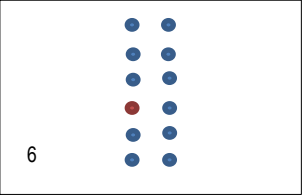
Objetivos do prof.: Trabalhar a memória; trabalhar a coordenação; trabalhar a criatividade; promover a interação e partilha entre os elementos do grupo; trabalhar o ritmo.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

- O idoso é capaz de realizar a coreografia, em tempo real da música, apelando à memória;
- O idoso é capaz de assimilar e reproduzir os movimentos, após realizá-los muitas vezes, ao ouvir a música;
- O idoso deverá ser capaz de realizar o tacão e bico, em meio tempo ou tempo real, sem a ajuda do professor;
- O idoso deverá ser capaz de criar uma coreografia, com o par, tendo em conta o ritmo da música;
- O idoso é capaz de reproduzir os movimentos, seguindo o professor, expressando sentimentos opostos;
- O idoso é capaz de seguir os movimentos, sentado, de acordo com o que o professor demonstra.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
4'	3'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, sentado, segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; rotação dos pulsos; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções. Relembra a coreografia "Sola na Bota" e depois executa-a ao som da música em simultâneo com os idosos, sem dar indicações.
6'	2'		2. <u>Sola na Bota</u> O idoso, sentado, realiza uma coreografia curta com o professor, de acordo com a letra da música.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
21'	15'				Na atividade 3, relembra os passos já treinados e avança com a coreografia realizando os passos inúmeras vezes. Nas atividades 4 e 5, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
16'	10'		Parte Fundamental 3. <u>Coreografia de Natal – RESIDÊNCIAS*</u> O idoso segue as demonstrações do professor e memoriza a coreografia.		Na atividade 4, dá as indicações necessárias e realiza a dança com os idosos, procurando que estes entendam os seus passos. Na atividade 5, relembra o passo elementar "tacão-bico" e realiza-o com os idosos, fornecendo feedbacks corretivos (fletir ligeiramente os joelhos, não esticar demasiado o m.i. que realiza o passo) para que estes consigam realizar melhor.
26'	10'		4. <u>Polska Ramon</u> O idoso, em pé, segue as indicações do professor, imita-o, executando a dança tradicional "Polska Ramon".		Na atividade 6, solicita aos idosos que escolham o seu par. Na atividade 6, favorece a interação entre os idosos. Incentiva (sorrindo, brincando e fornecendo reforço positivo) e gera descontração. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...) à marcha (evitar o arraste dos pés).
31'	10'		5. <u>Picadinha e Malhão*</u> O idoso, sentado, relembra o passo elementar "tacão e bico" e depois executa-o sozinho em pé.		
41'	15'		<i>Variante: o mesmo procedimento para o passo do Malhão</i>		
41'	10'		6. <u>Crie uma coreografia*</u> O idoso, a pares, cria uma coreografia com quatro movimentos. Posteriormente são apresentados uma a uma.		
46'	5'		Retorno à Calma 7. <u>Mova-se lentamente</u>		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 11	Local: Salão Polivalente	Data: 15/dez./2014	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

50'	4'		<p>O idoso, sentado e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundução dos ombros; flexão/extensão dos m.i.</p> <p>Conversa Final</p>		<p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
-----	----	--	---	--	--

* Atividades para realizar nas Residências Lar Emanuel

X Tempo referente à aula das Residências Lar Emanuel

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 12	Local: Salão Polivalente	Data: 5/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar a memória; trabalhar o equilíbrio; trabalhar a criatividade; promover a interação e partilha entre os elementos do grupo; trabalhar o ritmo.

Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

O idoso deverá ser capaz de realizar o passo elementar da Valsa, em meio tempo ou tempo real, sem a ajuda do professor;

O idoso deverá ser capaz de realizar o passo elementar da Valsa, em meio tempo ou tempo real, sem a ajuda do professor;

O idoso é capaz de dançar a pares, executando o passo elementar da Valsa, em concordância com o seu par;

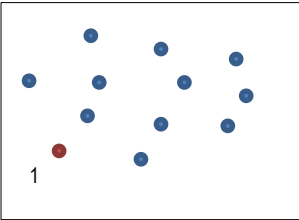
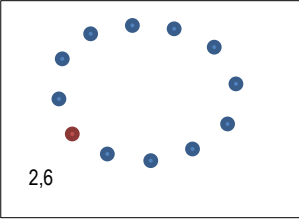
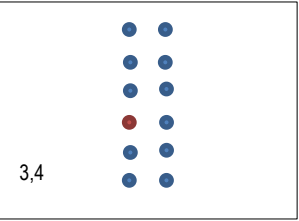
O idoso deverá manter o equilíbrio, em pé, imitando o seu colega;

O idoso deverá ser capaz de criar uma coreografia, em grupo, tendo em conta o ritmo da música;

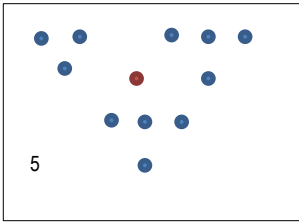
O idoso é capaz de seguir os movimentos, em pé, de acordo com o que o professor demonstra.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações:

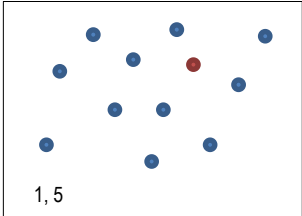
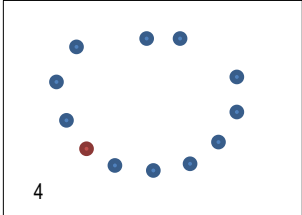
Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
3'	2'		Aquecimento 1. <u>Saudação</u> Os idosos, de pé, circulam o espaço, e cumprimentam-se uns aos outros e apresentam-se, dizendo por exemplo: "olá, bom dia, sou a Rita". <i>Variante:</i> Saudação noutras línguas e gesto de cumprimento de formas variadas.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Favorece um ambiente descontraído (brincando, sorrindo, comentando), para pôr à vontade os idosos e para que estes sejam criativos.
8'	5'		2. <u>Aquece</u> O idoso, sentado, segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; rotação dos pulsos; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas.		Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
18'	10'		Parte Fundamental 3. <u>Valsa Revisão</u> O idoso, sentado e depois de pé, relembra o passo da valsa. <i>Variante:</i> Realiza o passo a pares.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
26'	8'		4. <u>Equilíbrio em espelho</u> O idoso, em pé, ao lado ou atrás ou à frente da cadeira, e a pares, realiza movimentos, em que o seu colega o imita tal e qual.		Na atividade 3, relembra o passo da Valsa e desafia os idosos a dançarem a pares, fornecendo feedbacks corretivos (não arrastar os pés, não elevar muitos os joelhos).
41'	15'		5. <u>Crie uma coreografia</u> O idoso, em grupo, cria uma coreografia com 6 movimentos. Assim solicitado pelo professor, o grupo apresenta a sua coreografia aos restantes colegas.		Nas atividades 3 e 4, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes. Na atividade 4, desafia a realizarem o espelho em pé em vez de sentados, como até então estavam habituados.
46'	5'		Retorno à Calma 6. <u>Mova-se lentamente</u> O idoso, em pé, caminha pelo espaço, e segue as instruções do professor, realizando os movimentos lentos e suaves com a cabeça, m.s. e m.i.		Na atividade 5, forma pequenos grupos e suscita aos idosos que criem uma coreografia, dando exemplos. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 12	Local: Salão Polivalente	Data: 5/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 50 min.	Nº de idosos: 10		

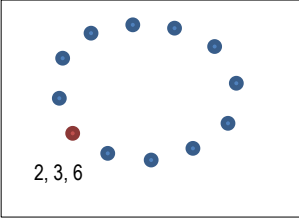
50'	4'		<p>Conversa Final</p>		<p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta, bem como foca a sua atenção nos idosos com menos equilíbrio estando preparado para lhes dar apoio.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula. Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula; Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
-----	----	--	------------------------------	---	---

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 13	Local: Salão Polivalente	Data: 12/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

<p>Objetivos do prof.: Trabalhar a memória; trabalhar a criatividade; favorecer a interação e partilha entre os elementos do grupo; trabalhar o ritmo.</p> <p>Objetivos do aluno: O idoso é capaz de realizar os movimentos solicitados, em deslocamento, mantendo o equilíbrio e a postura; O idoso é capaz de realizar a coreografia, apelando à memória, dentro do ritmo real da música; O idoso é capaz de reconhecer e distinguir os estímulos rítmicos apresentados, apelando à memória, realizando os seus passos elementares. O idoso deverá ser capaz de representar uma AVD, a pares, através da expressão corporal e gestual. O idoso é capaz de realizar movimentos a seu gosto, individualmente, de acordo com a música; O idoso é capaz de seguir os movimentos do professor, sentado, relaxando.</p> <p>Material: Sistema de som e 10 cadeiras.</p> <p>Observações: No final da aula deixa pelo menos 15 min para a aplicação dos questionários (pós-teste das AVD's e QSAD) aos idosos.</p>
--

Tempo		Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P			
1'	1'	<p>Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.</p>		<p>Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.</p>
5'	4'	<p>Aquecimento 10. <u>Aquece</u> O idoso, em pé, marchando pelo espaço, segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; rotação dos pulsos; flexão do tronco.</p>		<p>Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções. Apela à memória dos idosos para a coreografia da atividade 2 e realiza a coreografia com os idosos. Favorece um ambiente descontraído, brincando com os idosos, sorrindo e comentando o seu estilo de dançar (atividade 2).</p>
8'	3'	<p>2. <u>Põe a mão na cabecinha</u> O idoso, pela à memória e juntamente com o professor realiza a coreografia da música, atendendo à letra da mesma.</p>		
24'	16'	<p>Parte Fundamental 3. <u>Revisão dos ritmos</u> O idoso, em pé, realiza os passos já aprendidos nas aulas anteriores consoante o estímulo rítmico apresentado. <i>Variante:</i> a pares.</p>		<p>Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se. Na atividade 3, inicialmente coloca o estímulo rítmico e desafia os idosos a descobrirem qual o ritmo, caso acertem reforça positivamente e brinca com a situação. Caso não acertem indica qual o ritmo e relembra os passos elementares aprendidos ao longo das aulas, bem como os desafia a dançarem a pares, fornecendo feedbacks corretivos (não arrastar os pés, não elevar muitos os joelhos). Nas atividades 3 e 5, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes. Na atividade 4, solicita que os idosos escolham um par, e que definam a atividade entre eles que pretendam representar. Caso</p>
39'	15'	<p>4. <u>Expressão gestual e corporal - mímica</u> A pares, à escolha, representam AVD's e enquanto estes a representam os restantes pares devem procurar adivinhar.</p>		
41'	2'	<p>5. <u>Desenvolva os seus próprios movimentos</u> O idoso, caminha livremente pelo espaço e individualmente realiza movimentos suaves e lentos de acordo com a música.</p>		
44'	3'	<p>Retorno à Calma 6. <u>Ciclos respiratórios e alongamentos básicos</u> O idoso, sentados, segue as instruções do professor e realizam ciclos respiratórios e alguns movimentos para os m.s. e inferiores.</p> <p>Conversa Final</p>		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 13	Local: Salão Polivalente	Data: 12/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

45'	1'				<p>se tome difícil que os idosos se organizem, deve intervir e formar os pares.</p> <p>Especialmente na atividade 4, deve proporcionar um ambiente descontraído e de animação para que esta seja bem sucedida, mesmo para os idosos mais introvertidos, estando frequentemente a intervir, brincando, sorrindo, entre outras.</p> <p>Na atividade 5, suscita os idosos a executarem os movimentos com que mais se identificam de forma livre e intervindo no intuito de não se imitarem uns aos outros.</p> <p>Não realiza a atividade 5, apenas dá o exemplo no início, para que os idosos não se baseiem na imitação.</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.</p> <p>Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula;</p> <p>Termina a aula e despede-se dos idosos.</p>
-----	----	--	--	---	--

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 14	Local: Salão Polivalente	Data: 19/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Favorecer a interação e o convívio; trabalhar a memória; trabalhar a criatividade; trabalhar a coordenação; trabalhar o ritmo.

Objetivos do aluno: O idoso é capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento;

O idoso é capaz de seguir as indicações do professor, em deslocamento, atendendo à música;

O idoso é capaz de estar em contacto, sentado, com o seu par;

O idoso é capaz de estar sincronizado nos movimentos, sentado, com o seu par;

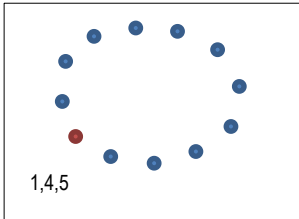
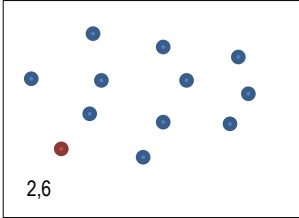
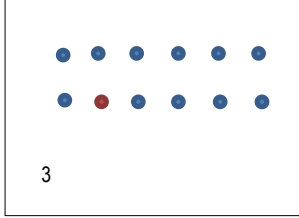
O idoso deverá ser capaz de dar um quarto de volta, depois meia-volta e volta completa, em pé, mantendo o equilíbrio;

O idoso é capaz de realizar a coreografia, sozinho, de acordo com a música;

O idoso é capaz de seguir os movimentos, em pé, de acordo com o que o professor demonstra.

Material: Sistema de som e 10 cadeiras.

Observações: No final da aula deixa pelo menos 20 min para a aplicação dos questionários (pós-teste das AVD's e QSAD) aos idosos.

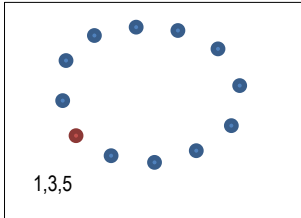
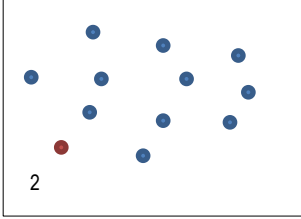
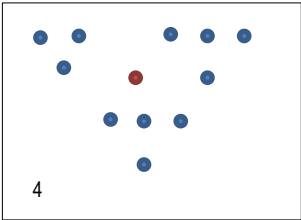
Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
7'	6'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, sentado, segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; rotação dos pulsos; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas; marcha.	 1,4,5	Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Favorece um ambiente descontraído (brincando, sorrindo, comentando). Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
14'	7'		Parte Fundamental 2. <u>Apita o comboio e ora ponha aqui o seu pézinho</u> O idoso, em pé, segue as indicações do professor e realiza movimentos ao som da música.	 2,6	Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
20'	6'		3. <u>Dançam a pares sentados</u> Os idosos, sentados, e a pares, dançam livremente ao som da música.		Na atividade 2, aproveita que os idosos conhecem as músicas e improvisa com eles uma coreografia.
28'	8'		4. <u>Voltas em roda</u> O idoso, em pé, segue as indicações do professor e são realizados deslocamentos e voltas.		Nas atividades 2 e 4, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
32'	4'		Retorno à Calma 5. <u>Coreografia do Cowboy</u> O idoso em conjunto com o professor realiza a coreografia com o professor no refrão e nas restantes frases da música realiza leves alongamentos (cabeça, braços e pernas).	 3	Na atividade 3, promove a interação entre os pares, com um ambiente de divertimento e descontração (brincando, rindo, comentando com os idosos as suas execuções), para que os mesmos não se sintam intimidados com o contacto.
35'	3'		6. <u>Mova-se lentamente</u> O idoso, em pé, caminha pelo espaço, e segue as instruções do professor, realizando os movimentos lentos e suaves com a cabeça, m.s. e m.i.		Na atividade 4, desafia os idosos a se superarem e realizarem as voltas cada um ao seu ritmo, controlando bem a atividade. Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado, ...), à marcha (evitar o arraste dos pés).

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 14	Local: Salão Polivalente	Data: 19/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

37'	2'		Conversa Final		<p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta, bem como foca a sua atenção nos idosos com menos equilíbrio estando preparado para lhes dar apoio.</p> <p>Na atividade 5, relembra a coreografia antes de colocar a música, e deixa que os idosos no refrão da música realizem sozinhos os movimentos apelando à sua memória.</p> <p>Apela à memória de médio prazo, para a próxima aula.</p> <p>Dialoga com os idosos sobre o que acharam da aula;</p> <p>Termina a aula.</p> <p>Aplica os questionários.</p> <p>Despede-se dos alunos.</p>
-----	----	--	-----------------------	--	--

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 15	Local: Salão Polivalente	Data: 26/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

Objetivos do prof.: Trabalhar o equilíbrio; trabalhar a atenção e a capacidade de reação; trabalhar a criatividade; promover a interação e partilha entre os elementos do grupo.
Objetivos do aluno: O idoso deverá ser capaz de realizar os movimentos solicitados, sentado e em pé, mantendo a postura e o controlo sobre o movimento; O idoso deverá ser capaz de manter o equilíbrio, em pé, percebendo qual a sua base de sustentação; O idoso é capaz de realizar o batimento de palmas, em onda, tendo atenção à sua vez e à música; O idoso deverá ser capaz de relembrar os movimentos realizados ao longo das aulas, representando o professor, executando esses movimentos para os colegas imitarem e ao som da música; O idoso é capaz de realizar os movimentos de forma lenta, seguindo as demonstrações do professor, com fluidez.
Material: Sistema de som e 10 cadeiras.
Observações: No final da aula deixa pelo menos 20 min para a aplicação dos questionários (pós-teste das AVD's e QSAD) aos idosos.

Tempo		Música	Tarefa	Organização do Espaço	Função/atitude do Professor
T.T	T.P				
1'	1'		Fase Inicial Dispostos pelo espaço ouvem a explicação e as indicações.		Cumprimenta os idosos. Promove a boa disposição com um bom dia entusiasta.
7'	6'		Aquecimento 1. <u>Aquece</u> O idoso, sentado, segue a(s) indicações/demonstração do professor e realiza os seguintes movimentos: flexão/extensão da cabeça; rotação dos ombros; flexão/extensão, adução/abdução dos braços; rotação dos pulsos; flexão do tronco; flexão/extensão das pernas; marcha em pé. <i>Variante:</i> os idosos ajudam o professor a dar continuidade ao aquecimento.		Informa sucintamente quais os seus objetivos e o que vai ser realizado na aula. Favorece um ambiente descontraído (brincando, sorrindo, comentando), para pôr à vontade os idosos e para que estes sejam criativos. Desafia os idosos a contribuírem com movimentos para o aquecimento (atividade 1). Controla a atividade corrigindo posturas e dá feedbacks verbais para corrigir. Executa a atividade, interage verbal e corporalmente com os idosos, motivando-os e comentando as suas execuções.
13'	6'		Parte Fundamental 2. <u>Equilíbrio</u> O idoso, em pé, balança suavemente todo o corpo: da frente para trás, para a esquerda e para a direita e na diagonal. Procura ver até onde consegue chegar e perceber onde é a sua base de sustentação, bem como se desloca livremente pelo espaço.		Dá a instrução para as variadas atividades. Desafia os idosos a realizarem todos os movimentos com controlo, dentro dos seus limites, mas procurando superar-se.
21'	8'		3. <u>Palmas ao som da música</u> Sentados, em roda, cada elemento do grupo bate palmas, começando pela direita, em onda e ao ritmo da música. <i>Variante:</i> quem falhar o ritmo altera o sentido; bater duas palmas em vez de uma; é alterado o estímulo rítmico.		Na atividade 2, fomenta a importância da postura e da colocação correta dos apoios (pés ligeiramente afastados e joelhos ligeiramente fletidos). Nas atividades 2 e 4, toma atenção aos idosos com menos equilíbrio (ajudando-os com apoio e feedbacks verbais e táteis), prevenindo incidentes.
33'	12'		4. <u>Dance em grupos</u> Em grupo e em pé, cada um dos elementos vai à frente e executa um movimento ao som da música para que os outros o imitem, e a posição vai trocando entre todos. <i>Variante:</i> sentados, para os idosos que tiverem dificuldade em se manterem em pé durante algum tempo.		Na atividade 3, explica bem a atividade e procura que os idosos sigam a ordem e tomem atenção à música. Na atividade 4, solicita aos idosos que formem grupos e desafia-os a fazerem de professor e realizarem movimentos de acordo com a música, bem como controla a atividade de fora, favorecendo um ambiente divertido e descontraído (brincando, rindo e realizando comentários positivos). Realiza as atividades e fornece feedbacks verbais e táteis, relativamente à postura, (costas direitas, braço esticado,
38'	5'		Retorno à Calma 5. <u>Mova-se lentamente</u> O idoso, sentado e ao som da música e seguindo as indicações do professor realiza movimentos suaves com todos os segmentos corporais: flexão/extensão e adução/abdução dos m.s.; flexão do tronco; circundação dos ombros; flexão/extensão dos m.i.; rotação da cabeça.		
40'	2'		Conversa Final		

Aula de Dança Tema: Dança para idosos		Elaborado e realizado por: Ana Rita Machado		Instituição/Programa: Idosos de Lar Faixa etária: mais de 65 anos (dependência ligeira e independentes)	
Aula nº 15	Local: Salão Polivalente	Data: 26/jan./2015	Hora: 10h00		
		Duração: 60 min.	Nº de idosos: 10		

					<p>...), à marcha (evitar o arraste dos pés).</p> <p>No "Retorno à Calma" provoca o relaxamento (ciclos respiratórios) e propicia a execução dos movimentos de forma lenta.</p> <p>Termina a aula. Aplica os questionários e despede-se dos idosos.</p>
--	--	--	--	--	---

Anexo 11 – Grelha de observação das aulas do GNI

Programa:		GRELHA DE OBSERVAÇÃO	
		IDOSO	
Nº de aula observada:	TAREFAS	Realiza as atividades.	
		Gosta das atividades.	
		Recebe feedbacks de forma recetiva.	
		Demonstra noção dos ritmos que são apresentados.	
		Demonstra preferência por determinados conteúdos.	
Nº de alunos presentes:	TAREFAS	PROFESSOR	
		Apresenta um perfil eficaz.	
		Fornece feedbacks constantes e pertinentes.	
		Adota uma atitude adequada perante os idosos.	
Professor:	TAREFAS	Principais características que qualificam o professor.	
		ATIVIDADES	
		Número de atividades por aula.	
		Tipo de atividades aplicadas	Aquecimento:
Parte Fundamental:			
Retorno à Calma:			
Data/Hora:	TAREFAS	Variedade de atividades apresentadas.	
		Músicas utilizadas.	
OBSERVAÇÕES			