

A INFLUÊNCIA DA DANÇA E DO TREINAMENTO COM PESOS NO ESTADO DE ÂNIMO DE IDOSAS DO PROJETO VIDA ATIVA

José Patrício Gonçalves de Sousa¹
Alana Simões Bezerra²

RESUMO

Os diversos tipos de atividade física podem desencadear diferentes estados emocionais nos praticantes. Desta forma, o objetivo da presente pesquisa foi investigar a influência da dança livre e do Treinamento com Pesos (TP) sobre o Estado de Ânimo (EA) em idosas do projeto vida ativa. Esse estudo trata-se de uma pesquisa de campo, de abordagem quantitativa e direta com método de procedimento descritivo, realizada na cidade de Patos, Paraíba, em 2017, o público alvo foram idosas do projeto vida ativa desenvolvido no curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos. Foi utilizado um instrumento com 14 adjetivos, organizado na forma da escala, o LEA-Ri – Lista de Estado de Ânimo reduzida e ilustrada. Por meio de questionário foram avaliados os estados de ânimo de 09 participantes na dança e no treinamento com pesos, antes e após 3 semanas de sessão de cada atividade. Todos os participantes realizaram as duas atividades (TP e dança), que tiveram duração de uma hora cada, em dias separados. A variável fixa entre as modalidades foi a seleção musical. Os dados obtidos foram submetidos à análise comparativa por meio de gráficos. Assim, percebe-se que a prática da dança e do treinamento com pesos teve influência no estado de ânimo das idosas do projeto vida ativa. Os resultados demonstraram uma melhora positiva dos adjetivos ao iniciar as aulas e ao finalizar, houve um aumento da motivação para exercitar-se e a socialização, fazendo com que os sujeitos se sintam mais confortáveis e felizes.

Palavras-chave: Idosas. Estados de ânimo. Dança. Treinamento com Pesos.

INTRODUÇÃO

Um fenômeno mundial que vem influenciando políticas públicas de vários países é o envelhecimento populacional. Ele é resultado da redução da natalidade e aumento da longevidade e das taxas de expectativa de vida, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Estimativas apontam que, em 2025, existirá um total de aproximadamente, 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos e, até 2050, haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2015).

O envelhecimento é representado pela soma de diversas alterações – musculares (DOHERTY, 2003), sociais (PETROV, 2007) e cognitivas (PARK et al., 2003) – que

¹ Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos-FIP, patricio_pley@hotmail.com;

² Professora Mestre do curso de Bacharelado e Licenciatura das Faculdades Integradas de Patos-FIP, alana_simoes_edf@hotmail.com ;

ocorrem com o passar do tempo, ressaltando-se que vários fatores modulam tais alterações, fazendo com que o envelhecimento seja experimentado de forma singular por cada indivíduo.

Assim, os exercícios físicos provocam diferentes estados de ânimos, conforme Volp (2000) o estado de ânimo aparece com uma estreita ligação com o conceito de interações, provenientes das especificidades da personalidade de cada pessoa, sendo que estas podem ser influenciadas por vários fatores propiciando ao indivíduo melhora da autoestima, da autocompreensão e do autoequilíbrio, além de beneficiar o relacionamento interpessoal.

A dança é uma atividade que pode ser iniciada em qualquer época da vida, podendo ser praticada desde a infância até a velhice. Para Ehrenberg e Gallardo (2005), além de trabalhar tantos aspectos é interessante ressaltar a força da dança para retratar diferentes culturas, assim no Brasil, a cultura se faz muito através das músicas e danças regionais, utilizando o que se pode chamar de linguagens sonora, visual e tátil. A dança possui o potencial característico dos jogos como atividade intrinsecamente recompensadora. A ludicidade está sempre presente na dança (CAMPEIZ; VOLP, 2004).

Já o treinamento com pesos é uma das modalidades mais praticadas de exercício físico atualmente, pois engloba diferentes grupos, e indivíduos de diversas faixas etárias, de ambos os sexos e com níveis de aptidão física variada. Esse fato pode ser facilmente explicado pelos inúmeros benefícios decorrentes a prática desse tipo de exercício, que incluem desde importantes modificações morfológicas, neuromusculares e fisiológicas, até alterações sociais e comportamentais (FLECK; KRAEMER, 2006).

O presente estudo torna-se relevante pois, conforme se realiza o treinamento com pesos e a prática da dança juntamente com a música se pode proporcionar uma melhora acentuada em relação aos estados de ânimo, buscando também observar diferentes comportamentos nos aspectos psicológicos e sociais. A pesquisa também contribui para ajudar os profissionais de Educação Física a entender o quanto a música interfere no estado de ânimo de idosas praticantes de dança e de treinamento com pesos.

Considerando-se o exposto, percebe-se a necessidade de estudar as alterações pelas quais o treinamento com pesos e a prática da dança livre proporcionarão na melhora dos estados de ânimo de pessoas idosas, buscando também observar diferentes comportamentos nos aspectos psicológicos. Sendo assim, pretendeu-se responder ao seguinte questionamento: qual a influência da dança e do treinamento com pesos no estado de ânimo de idosas?

Reportando-se os conteúdos apresentados, a presente pesquisa tem como objetivo investigar a influência da dança livre e do Treinamento com Pesos (TP) sobre o estado de

ânimo em idosas do projeto Vida Ativa. E como objetivos específicos, identificar se a dança livre e o treinamento com pesos podem desencadear diferentes estados emocionais nas idosas; verificar se a atividade de treinamento com pesos tem maior influência no estado de ânimo das idosas quando comparada com a dança e identificar se a música ambiente pode influenciar os estados de ânimo das idosas.

Assim, esta é uma pesquisa de campo, direta e com método de procedimento descritivo, também tem abordagem quantitativa. Participaram do estudo 09 idosos do projeto Vida Ativa das Faculdades Integradas de Patos – FIP, que se enquadraram dentro dos critérios de inclusão e exclusão. Para verificar o que se propunha nos objetivos, utilizou-se a Lista de Estado de ânimo – LEA-Ri, que contém 14 adjetivos de humor: Feliz, Ativo, Calmo, Leve, Agradável, Tímido, Cheio de Energia, Triste, Espiritual, Agitado, Pesado, Desagradável, Com medo e Inútil..

Como procedimento: os participantes realizavam as atividades de dança e treinamento com pesos conforme ritmos musicais pré determinados pelos pesquisadores. Os dados foram analisados conforme a comparativa e os resultados estão dispostos em forma de gráficos.

Chegou-se aos seguintes resultados: conforme os ritmos musicais percebeu-se que houve uma melhora positiva nos adjetivos do LEA-Ri, ou seja, do início das aulas e ao final, verificou-se que aumentou a motivação para se exercitar.

Assim, diante do exposto, chegou-se a conclusão que os resultados apresentados nesta pesquisa, pode-se perceber que a dança associada a diferentes estilos musicais, podem promover resultados positivos para os participantes. Desta forma, as alterações dos estados de ânimo identificadas pelo LEA-RI (VOLP, 2000) foram avaliadas numa escala de muito forte, forte, pouco e muito pouco para cada um dos adjetivos antes e após cada aula pelos próprios participantes da dança e do treinamento com pesos. Apesar da estatística não ter apresentado diferença significante em nenhum estado de ânimo tanto da dança para o treinamento com pesos. Então, percebeu-se que os estados considerados negativos permaneceram inalterados.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa direta, exploratória e de campo, com abordagem quantitativa. A população do estudo foram 20 idosas praticantes de dança e treinamento com pesos do Projeto Vida Ativa, porém, foram investigadas 09 mulheres idosas, que se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão, participantes de atividades físicas realizadas

no grupo Vida Ativa, Projeto desenvolvido pelo curso em Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos- FIP. A seleção da amostra foi não probabilística intencional, pois oportunizou a participação das participantes do projeto Vida Ativa.

Os critérios de inclusão estabelecidos para a pesquisa foram: Participar do Projeto Vida Ativa, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ter frequência nas atividades da dança e do treinamento com pesos de 75%. Já os critérios de exclusão foram: estariam excluídas as pessoas que participassem do Projeto Vida Ativa, mas que não estivessem dentro da faixa etária, e também, os idosos que não respondessem ao questionário corretamente.

Como instrumento da pesquisa, foi utilizado o LEA-RI – Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (VOLP, 2000), para analisar e comparar o estado de ânimo das idosas durante as atividades de dança e de treinamento com pesos.

Esse questionário consiste em uma lista de 14 adjetivos: Feliz, Ativo, Calmo, Leve, Agradável, Tímido, Cheio de Energia, Triste, Espiritual, Agitado, Pesado, Desagradável, Com medo e Inútil. A lista também possui uma pequena tabela com uma escala de quatro categorias de intensidades (muito forte, forte, pouco, muito pouco) e por ilustrações por meio de figuras de expressões faciais para cada um dos adjetivos (GOBBI et al., 2007). Esta escala foi desenvolvida para diferentes populações (desde crianças a idosos, alfabetizados ou não).

O presente estudo foi realizado no Projeto Vida Ativa das Faculdades Integradas de Patos - PB, concordaram em participar da pesquisa dezesseis idosas que já pertenciam ao Projeto de extensão de Atividade Física para a Terceira Idade que é oferecido pelo curso de Bacharelado em Educação Física. E que, entre outras atividades, oferece sessões de dança e de treinamento com pesos. Porém, apenas 09 idosas participaram das atividades, pois para fazer parte do estudo, as idosas deveriam estar presentes em 100% das sessões.

Todas as participantes deveriam ter acima de 60 anos, ser residentes em Patos-PB e estar de acordo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos - FIP, sendo aprovado e tendo CAAE: 56633216.6.0000.5181.

Após a exposição da temática do estudo, as idosas continuaram frequentando as sessões de dança e de treinamento com pesos, porém respeitando um protocolo elaborado pelos autores, no qual foi realizado um total de seis sessões, sendo três sessões para dança e três para o treinamento com pesos. Cada sessão teve duração de uma hora e era realizada umasessão de cada atividade uma vez na semana (uma de dança às quintas-feiras e uma de TP

às sextas-feiras), sendo que as sessões se constituíam de uma parte inicial de aquecimento, parte principal e finalizando com um relaxamento. Assim, o período de intervenção das 6 sessões, das duas atividades (dança e treinamento com pesos) teve duração de três semanas.

As idosas eram submetidas à avaliação dos estados de humor pré e pós-atividades no período de intervenção, por meio da Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) (VOLP, 2000). No qual as participantes da pesquisa preenchiam a lista individualmente por escrito, no início e imediatamente ao final de cada sessão, indicando por um sistema de escolha qual a intensidade de cada sensação naquele exato momento.

De acordo com os dados foram estabelecidos valores para cada uma das intensidades, a LEA-RI contém quatorze estados de humor, sendo sete positivos e sete negativos que podem ser classificados pelo participante numa escala de 4 pontos, sendo: muito forte = 4, forte = 3, pouco = 2 e muito pouco = 1.

Foram observadas aulas com ritmos variados (samba, música eletrônica, forró, música clássica, música romântica e religiosa) para perceber o quanto a música influencia no Estado de Ânimo dessas idosas. Assim, na primeira semana foi observado nas sessões de dança e treinamento com pesos os ritmos variados de samba e música clássica, na segunda semana música eletrônica e forró, e na terceira semana música romântica e religiosa.

A análise dos dados foi realizada a partir dos resultados dos instrumentos LEA-RI. Os dados obtidos foram submetidos à análise comparativa por meio de gráficos. Para a análise da variação dos estados de humor, foi utilizado o Teste T de amostras em pares que possibilita a comparação da mudança entre o momento pré e pós a intervenção, com as sessões de dança e do treinamento com pesos, adotando um nível de significância de 5%, para verificar se houve melhoras nos componentes da capacidade funcional nos participantes.

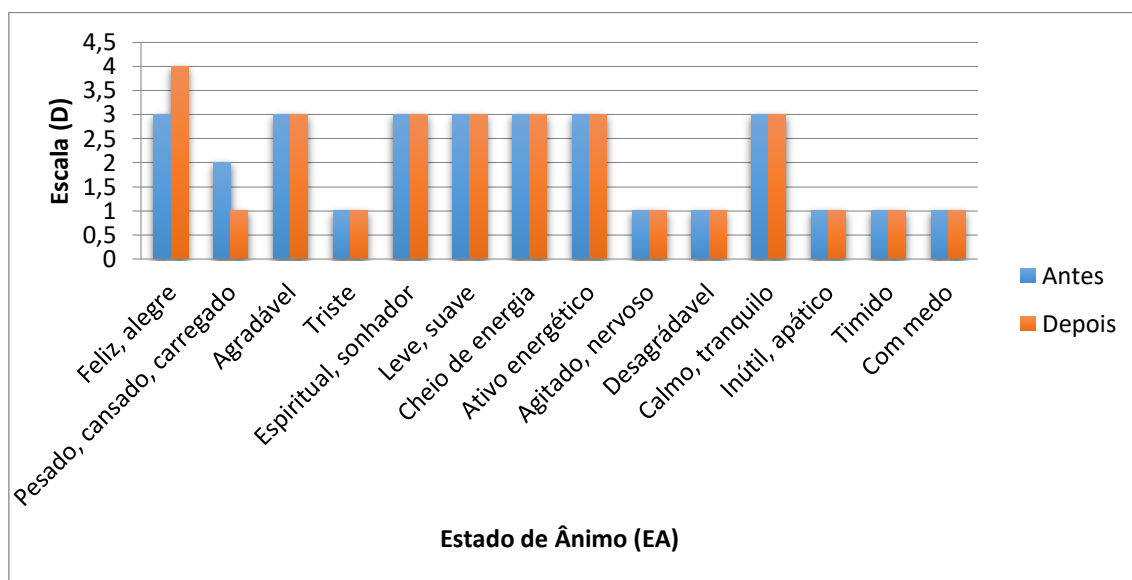
Posteriormente, foi feita uma comparação entre os níveis de humor na dança e no treinamento com pesos, comparando médias para analisar se tais níveis eram influenciáveis devido a cada atividade realizada e de acordo com o ritmo musical de cada sessão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra da pesquisa apresenta 09 idosos praticantes de dança e treinamento com pesos, atividades que são desenvolvidas pelo Projeto Vida Ativa, os participantes tem média de idade de $\pm 67,5$ anos, sendo 5 do sexo feminino e 4 do sexo masculino.

As alterações dos estados de ânimo identificadas pela LEA-RI (VOLP, 2000) foram avaliadas em uma escala de muito forte, forte, pouco ou muito pouco, para cada um dos adjetivos antes e após cada sessão, pelos próprios participantes da dança e do treinamento com pesos, o Teste T de amostras em pares apresentou uma diferença estatisticamente nos estados de humor comparados no período pré e pós-intervenção para as sessões da dança, a análise descritiva mostra que os estados de humor variaram nos participantes após as sessões de dança, sendo que os estados positivos como feliz e alegre aumentaram, enquanto os estados considerados negativos como pesado, cansado e carregado diminuíram após a realização da atividade com dança. Os resultados obtidos estão apresentados nos gráficos 1 e 2.

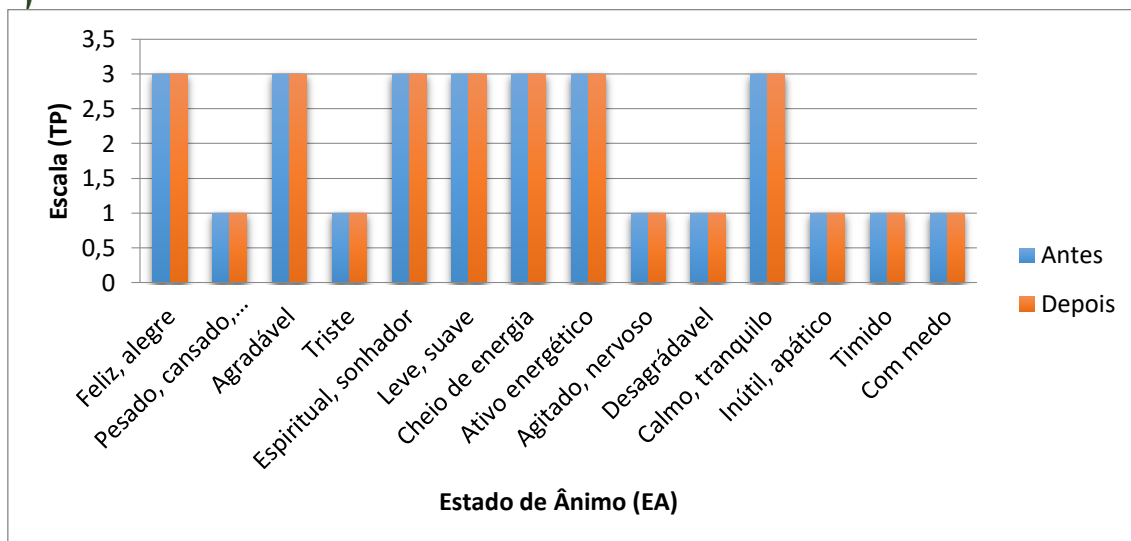
Gráfico 1 – Alterações nos estados de ânimo para a dança após três semanas.



Fonte: Primária

O Gráfico 1 mostra as alterações nos estados de ânimo para a dança após três semanas de sessões com aplicação do LEA-RI, verificou-se que os adjetivos positivos, feliz/alegre tiveram sua intensidade aumentada após a prática da atividade com dança, já os adjetivos negativos pesado, cansado, carregado tiveram uma redução após as sessões, apesar das alterações antes e após as sessões de atividade com dança, as mesmas apresentaram valores significativos para mudança. Nos demais adjetivos não houve preponderância de mudanças.

Gráfico 2 – Alterações nos estados de ânimo para o TP após três semanas.



Fonte: Primária

O Gráfico 2 mostra as alterações nos estados de ânimo para o treinamento com pesos após três semanas, verificou-se que os adjetivos das sessões de treinamento com pesos, não apresentaram valores significativos para mudança, percebe-se assim, que ocorreu uma estabilização dos estados de humor.

A análise dos dados mostrou que houve resultados significativos para mudança nos estados de ânimo dos participantes após as sessões da dança. Os adjetivos positivos, feliz e alegre tiveram sua intensidade aumentada após a prática da atividade de dança, já os adjetivos negativos pesado, cansado, carregado tiveram uma redução após as sessões da atividade com dança. Já os adjetivos de estado de ânimo relativos às sessões de treinamento com pesos não apresentaram valores significativos para mudança, em relação aos outros adjetivos da LEA-RI, sendo assim, não é possível afirmar que houve alteração, pois os valores encontrados não foram significativos.

Fazendo uma análise comparativa das duas atividades no fator mudança, pode-se perceber que a dança sobressaiu sobre o treinamento com pesos quando se refere à potencialização dos estados de humor positivo e decréscimo no aspecto negativo, conforme detalhado nos gráficos 1 e 2.

Um estudo realizado por Gobbi et al. (2007) que relata a relação da prática da dança e estados de humor em idosos, participaram da pesquisa 28 idosos praticantes de dança e treinamento com pesos, com média de idade de 61,89. Como resultado, os autores mostraram que a atividade de treinamento com pesos alterou positivamente um maior número de estados de ânimo quando comparada com a atividade de dança (GOBBI et al., 2007).

Os resultados da presente pesquisa podem ter sido consequência da familiaridade dos participantes com as atividades realizadas, uma vez que eles já praticavam dança e treinamento com pesos no Projeto Vida Ativa, o qual participam das práticas referidas, estando assim habituados a tais atividades e até aos estilos musicais utilizados para a pesquisa, pois as músicas utilizadas são de fácil acesso popular. Dessa forma, percebe-se que ocorreu uma estabilização dos estados de humor na atividade com treinamento com pesos, uma vez que a atividade não oferecia desafios.

Em contrapartida, estudos de Swoap (1994, apud MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000) afirma que o sucesso em realizar tarefas desconhecidas faz com que o idoso tenha uma nova percepção de si e de suas potencialidades, o que pode alterar positivamente os estados de ânimo.

Em concordância com os resultados obtidos nesta pesquisa, os estudos de Edworthy e Waring (2006) afirmam que a presença da música em exercício com intensidades moderadas, com frequência cardíaca máxima entre 50 e 75% é capaz de melhorar o estado de ânimo. Esse resultado positivo pode-se atribuir ao fato da música ser um bom estímulo, propiciando prazer às idosas, tirando a atenção dos problemas sociais e de saúde recorrentes nessa fase da vida.

Em estudos realizados por Oliveira et al. (2015) que tinha como objetivo verificar se há influência dos estados de humor nos componentes funcionais e a interferência do exercício físico, participaram do estudo 30 idosos. Eles chegaram aos seguintes resultados: a dança possibilitou aos idosos participantes da atividade a manutenção dos estados de humor positivos e inibiu os negativos, além de melhorar nos níveis funcionais como coordenação, agilidade e força. Nos resultados da atividade dança livre, os adjetivos positivos superaram os negativos após o período de intervenção, mostrando que esta prática provoca um bem-estar físico, e também psicológico.

Campi (2010) realizou um estudo com o objetivo de investigar a melhora do estado de ânimo de idosas com atividades de dança. Observando as idosas na prática coletiva, notou que as participantes apresentavam baixo auto estima, tristeza e muito desânimo, além de interagir pouco com o grupo, a partir dessa observação foi aplicado a Lista de Estados de ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-Ri), assim, participaram 21 idosas, o questionário foi aplicado antes e após os 3 meses de aula. Como resultado, a pesquisa encontrou pontos positivos e chegou a conclusão que a dança tem influência positiva nos estados de ânimo de idosas, podendo melhorar os aspectos sociais, psicológicos, e também físicos.

Para Passarinho e Liberali (2013) que realizaram um estudo com a finalidade de verificar a influência da dança no bem-estar físico e motivacional, por meio de uma revisão sistemática, eles reuniram 26 artigos entre os anos de 1999 e 2010 e obtiveram como resultados que, os artigos mostram os benefícios motivacionais, conhecimento do próprio corpo, a socialização, melhora da auto estima e estado e humor, melhora na postura e na qualidade de vida. E concluíram que a dança contribui nos aspectos motivacionais e físicos.

Com relação ao treinamento com pesos, os estudos de Silva e Gress (2012) avaliou a influência da música e dos ritmos musicais no treinamento de praticante de exercícios físicos resistidos em diferentes academias. Participaram 144 indivíduos, pôde-se concluir que a grande maioria dos praticantes de exercícios resistidos considera importante a agradável o auxílio da música durante o treinamento e costumam utilizá-las, sobretudo para manter a motivação durante a prática.

Percebe-se a importância da música nas atividades de dança e de treinamento com pesos, os dados do presente estudo demonstram esse aspecto positivo. Outros estudos também realizaram pesquisas semelhantes, porém com outras atividades físicas, e também demonstraram a influência positiva da música. É o caso da pesquisa realizada por Nogueira (2015) que tinha como finalidade investigar a influência da música sobre o desempenho, a percepção de esforço e as respostas afetivas e motivacionais de indivíduos idosos durante caminadas com intensidade auto selecionada, participaram 11 idosos. Os resultados encontrados demonstraram que tanto a música motivacional quanto a música neutra melhora as respostas afetivas e diminuíram a percepção de esforço. A autora chegou a conclusão que a utilização da música, além de aumentar a distância de caminhada, reduz a percepção de esforço e aumenta o prazer dos idosos durante o exercícios.

Também no estudo de Rodrigues e Coelho Filho (2012) que teve como finalidade verificar a influência da música na motivação para a prática de ginástica de participantes do projeto de extensão Ginástica e equilíbrio estético, eles chegaram a seguinte conclusão: a música, no âmbito da prática de exercício físico, gera um esquecimento cotidiano, gerando maior envolvimento com a atividade; quando eles mexem o corpo no rumo das vibrações musicais, o idoso brinca com o corpo; o pulso musical favorece na precisão e na velocidade de execução dos gestos motores, o que contribui para a motivação e rendimento nas aulas; outro aspecto foi o volume da música, eles verificaram que foi um elemento desmotivador, por causar cansaço e irritabilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados permitem inferir que as sessões de dança livre não tiveram uma diferença significativa dos resultados das aulas das sessões de treinamento com pesos, provocando assim, melhoras nos estados de ânimo das idosas, porém, seja pelas características distintas destas duas modalidades, seja pelos limites da LEA-RI, a dança mostrou-se mais eficiente, pois possibilitou que as idosas participantes mantivessem os estados de humor positivo e inibissem os negativos, provocando uma melhora nos estados de ânimo maior na dança do que o treinamento com pesos.

Dessa forma, os estados de humor positivos superaram os negativos após o período de intervenção com as sessões de dança livre. As alterações ocorridas durante as três semanas mostraram que as atividades provocam um bem-estar não só físico, mas também psicológico.

Porém é preciso que outras pesquisas sejam realizadas, de forma que haja um maior controle de variáveis como familiaridade com a atividade nível de aptidão física, dentre outros. Para que assim se torne possível detectar quais estilos musicais devem ser utilizados nas aulas de dança e de treinamento com pesos, e para que tal conhecimento seja repassado aos profissionais de Educação Física, para que dessa forma possam programar e programar essas atividades de maneira ainda mais eficiente e eficaz, aumentando a probabilidade de alterações benéficas sobre os estados de ânimo em idosos. Ainda fica em aberto questões sobre os efeitos crônicos de ambas as atividades em aspectos psicológicos como o ânimo em idosos.

REFERÊNCIAS

CAMPEIZ, E. C. F. S.; VOLP, C. M.. Dança criativa: a qualidade da expressão subjetiva. **Motriz**, Rio Claro, v.10, n.3, p.167172, set./dez. 2004.

CAMPI, T. da S. **A influência da dança na melhora do estado de ânimo de idosas**. 2010. 59f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Faculdade Calafiori, São Sebastião do Paraíso – MG, 2010.

CARVALHO, G. M. D. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual. **Cinergis**, v. 16, n. 1, 2015.

DOHERTY, T. J. Invited review: aging and sarcopenia. **Journal of Applied Physiology**, v. 95, p. 1717 – 1727, 2003.

DREY, M. et al. Disarco study group. Motoneuron loss is associated with sarcopenia. **Journal of the American Medical Directors Association**, v. 15, n. 6, p.435-439, 2014.

EDWORTHY, J.; WARING, H. The effects of music tempo and loudness level on treadmill exercise. **Ergonomics**, London, v.49, n.15, p.1597-610, 2006.

EHRENBERG, M. C. ; GALLARDO, J. S. P. Dança: conhecimento a ser tratado nas aulas de Educação Física Escolar. **Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p.111-116, mai./ago, 2005.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

GOBBI, S. et al. Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 18, n. 2, p. 161-168, nov./maio 2007.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R; BARROS NETO, T. L. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 5, n. 2, p. 70-76, 2000.

MAZO, G. Z. et al. **Atividade Física e o Idoso: Concepção Gerontológica**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4ª ed. Londrina: Editora Mediograf, 2006.

NOGUEIRA, S. C. **Influência da música preferida no desempenho e respostas afetivas de idosos durante exercício de intensidade auto selecionada**. 2015. 45f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.

OLIVEIRA, R. de C. et al. Interferência do estado de humor na melhora dos componentes da capacidade funcional do idoso. **Estud. Interdiscipl. Evelhec.**, v. 20, n. 1, p. 285-296, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde**. 2015. Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMSENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2017.

PARK, H. et al. Systematic review of cognitive decline in the general elderly population. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 18, p. 1121-1134, 2003.

PASSARINHO, C.; LIBERALI, R. Influência da dança para a melhora da qualidade de vida no aspecto motivacional e físico – Revisão sistemática. **Repertório**, Salvador, nº 21, p.209-216, 2013.

PETROV, I. C. The elderly in a period of transition: health, personality, and social aspects of adaptation. **Annals of the New York Academy of Science**, New York, v. 1114, p. 300–9, 2007.

PRADO, R. A. do, et al. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. **O Mundo da Saúde**, São Camilo, v.34, n.2, p.183-191, 2010.

SANADA, K. et al. Adverse effects of coexistence of sarcopenia and metabolic syndrome in Japanese women. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 66, n. 10, p.1093-1098, 2012.

SAKUMA, K.; AOI, W.; YAMAGUCHI, A. Current understanding of sarcopenia: possible candidates modulating muscle mass. **Pflugers Arch**, v. 467, n. 2, p.213-229, 2015.

SILVA, J. R. da; GRESS, F. A. G. A influência da música e ritmos musicais nos exercícios físicos resistidos. *Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano*, v. 2, n.4, p.46-59, Out/Dez. 2012.

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

TOSIM, A. **O Envelhecer Além do que os Olhos Podem Ver**. Dissertação (Programa de Mestrado em Educação Física). Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2007.

VOLP, Cátia Mary. **LEA para populações diversas**. Relatório Trienal apresentado a CPA. Instituto de Biociências – Universidade Estadual Paulista. Rio Claro: UNESP, 2000.