

CLAUDIANE CASAGRANDE

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA E EXPRESSÃO
CORPORAL NA AUTO-ESTIMA DA TERCEIRA
IDADE DA REGIÃO DE CURITIBA - PR**

**Monografia apresentada como requisito
parcial para a conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física, do
Departamento de Educação Física, Setor
de Ciências Biológicas, da Universidade
Federal do Paraná.**

**CURITIBA
1995**

CLAUDIANE CASAGRANDE

**A INFLUÊNCIA DA DANÇA E EXPRESSÃO
CORPORAL NA AUTO-ESTIMA DA TERCEIRA
IDADE DA REGIÃO DE CURITIBA - PR**

**Monografia apresentada como requisito
parcial para a conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física, do
Departamento de Educação Física, Setor
de Ciências Biológicas, da Universidade
Federal do Paraná.**

Orientador: Prof.: DR. RICARDO WEIGERT COELHO

Agradeço ao Professor Ricardo Weigert Coelho pela sua orientação e dedicação, aos idosos do Asilo Recanto do Tarumã pela participação e à minha irmã Claudia Casagrande pelo apoio e colaboração.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	v
RESUMO	vi
1. INTRODUÇÃO	01
1.1. PROBLEMA	01
1.2. DELIMITAÇÃO	03
1.2.1. Local	03
1.2.2. Universo	03
1.2.3. Amostra	03
1.2.4. Variáveis	03
1.2.5. Época	04
1.3. JUSTIFICATIVA	04
1.4. OBJETIVOS	05
1.5. HIPÓTESE	05
1.6. PREMISA	05
2. REVISÃO DE LITERATURA	06
2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS ASPECTOS	06
2.2. AUTO-ESTIMA	07
2.3. ENVELHECIMENTO SOCIAL	09
2.4. ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO	10
2.5. ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO	11
2.6. DANÇA	12
2.7. EXPRESSÃO CORPORAL	13
3. METODOLOGIA	15
3.1. DESIGN	15
3.2. INSTRUMENTAÇÃO	15
3.3. TRATAMENTO ESTATÍSTICO	16
3.4. PROCEDIMENTOS	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5. CONCLUSÕES	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	22

LISTA DE TABELAS

TABELA 01: demonstrativa dos resultados do teste “ANOVA Multifatorial 2 x 2”, entre as variáveis grupo de controle e experimental e pré-teste e pós-teste	18
TABELA 02: demonstrativa da estatística descritiva, da Média, do Desvio Padrão e Moda entre as variáveis grupo de controle e experimental e pré-teste e pós-teste	19

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar se existe a influência da dança e expressão corporal na auto-estima da Terceira Idade.

A pesquisa foi de característica experimental com pré-teste, pós-teste e grupo de controle, utilizou-se o inventário de COOPERSMITH (anexo) para coleta de dados e para analisá-los foi usada a análise “ANOVA Multifatorial 2 x 2”, a nível de Probabilidade ($P < 0.05$).

Os resultado demonstraram que a comparação do nível de auto-estima entre o grupo experimental e o grupo de controle não foi significativa a nível ($P < 0.05$).

Com estes resultados, conclui-se que o constructo auto-estima representa mais um traço de personalidade permanente do que uma flutuante vulnerável à influência de variáveis.

1. INTRODUÇÃO

1.1. PROBLEMA

Um dos fatos mais curiosos a respeito da velhice, é que ninguém deseja envelhecer.

Por mais que as diferentes culturas do mundo tenham se esforçado para descrever a velhice de uma forma amenizada, uma realidade é certa: envelhecer para o ser humano é um processo muito doloroso e apresenta vários aspectos desagradáveis.

Parte do problema consiste em que a pessoa idosa, na maioria dos casos, começa a formar uma imagem negativa de si mesma. A certa altura da vida, o indivíduo começa a sentir-se velho, com isso significando que em muitos aspectos importantes ele já não mais costuma ser o que era e nem a realizar suas tarefas da mesma maneira que anteriormente. Por conta desse mito, muitos chegam a considerar que a velhice é sinônimo de doença e de fraqueza, e que tanto a saúde quanto o vigor físico, jamais estarão a seu alcance.

Com o avanço da idade, é natural que a memória comece a falhar e em virtude disso muitos chegam a admitir que já não são capazes de assimilar e aprender mais nada, que suas habilidades intelectuais estão em declínio inevitável.

A pessoa idosa, em face dessa imagem negativa, pensa não poder mais ser criativa e se priva de muitas atividades, por medo de fracasso ou censura. Essa atitude, na maioria das vezes leva o idoso a isolar-se e sentir-se rejeitado pela sociedade. Pior ainda, o isolamento social, quase sempre leva a pessoa idosa a certos distúrbios de comportamento, o que provoca sua internação em hospitais ou asilos, como forma prática de solucionar o problema, porém, este é um procedimento de armazenamento de velhos, que ficam inertes, sem perspectivas de vida.

Não basta apenas sobreviver, é necessário participar do meio em que se vive. Não basta simplesmente prolongar a existência, é necessário dar maior vida a estes anos. É preciso desenvolver o respeito de si mesmo, criar ou readquirir sua auto-estima.

A dança e a expressão corporal, visando a capacidade de mover-se e atuar para a aquisição de novos valores, para e viver melhor, aceitar-se e ser aceito pelo meio, é uma tentativa de resposta ao problema.

Portanto, a finalidade deste estudo é verificar se a dança e a expressão corporal, como instrumentos, irão influenciar no nível de auto-estima de indivíduos da Terceira Idade.

1.2. DELIMITAÇÃO

1.2.1. Local

Curitiba - PR

1.2.2. Universo

Pessoas da Terceira Idade, institucionalizados, faixa etária acima de sessenta anos do sexo masculino e feminino.

1.2.3. Amostra

Sujeitos aleatoriamente escolhidos, usando o sistema “Cluster”, pertencentes a entidades oficiais da cidade de Curitiba.

Os dados foram coletados através de uma amostragem completa de 32 sujeitos, sendo 16 do G₁ e 16 do D₂ experimental controle

1.2.4. Variáveis

Variável Dependente: nível de auto estima;

Variável Independente: dança e expressão corporal como atividades; pré-teste e pós-teste como resultado;

Variáveis de Controle: terceira idade, nível sócio-econômico e local;

Variáveis Intervenientes: personalidade, motivação e nível cultural.

1.2.5. Época

Ano de 1995

1.3. JUSTIFICATIVA

Este estudo é de fundamental importância para os profissionais da Educação Física envolvidos na questão do idoso e também para as instituições que poderão melhorar seus serviços e alcançar parte do seu objetivo quanto ao perfeito estado emocional das pessoas da Terceira Idade.

Esta pesquisa será efetuada, em primeiro plano, devido a escassez de informações, no que diz respeito a dança e a expressão corporal, como fator a criar e elevar o nível de auto-estima do idoso.

Em segundo plano, existe a preocupação com o estilo de vida e estado emocional destas pessoas, procurando assim, através desta pesquisa de campo, encontrar uma resposta para que se possa melhorar e equilibrar o dia-a-dia dos idosos, fazendo com que estes tenham uma imagem positivo de si mesmos, respeitando-se e adquirindo o prazer de viver bem.

1.4. OBJETIVOS

- Verificar a influência da dança e expressão corporal na auto-estima da Terceira Idade;
- Criar novas opções de lazer à população da Terceira Idade para melhorar seu estilo de vida e estado emocional.

1.5. HIPÓTESE

- Os sujeitos do grupo experimental, demonstrarão significativamente maiores níveis de auto-estima no pós-teste, após o tratamento (aplicação de sessões de dança e expressão corporal), do que os sujeitos do grupo de controle.

1.6. PREMISSA

- A dança e a expressão corporal são atividades que propiciam uma consciência corporal de longa escala, auxiliando uma melhora no estilo de vida e no auto-conhecimento, melhorando assim a auto-estima do indivíduo.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS ASPECTOS

O ser humano é uma criatura ativa, que se expressa através do movimento. Todo o seu ser está envolvido com o movimento. E este movimento é mais do que uma necessidade fisiológica básica, é também a interpretação do próprio eu. O movimento afeta a consciência social e expressa os padrões comportamentais de adaptação.

Verifica-se então um problema primordial na educação, que é a correta compreensão do homem.

A educação do “físico” isolado não é possível e segundo M. Toscano, citado por HURTADO (1983), o termo Educação Física, significa: o conjunto de atividades físicas, metódicas e racionais, que se integram ao processo de educação global, visando ao pleno desenvolvimento do aparelho locomotor, ao desempenho normal das grandes funções vitais e ao melhor relacionamento social.

Já O.Fanali, citado por HURTADO (1983), afirma que Educação Física é uma atividade que avalia sistematicamente o conjunto das formas de praticar os exercícios físicos com o fim de aumentar, principalmente, o potencial biológico do homem, de acordo com as necessidades sociais.

No artigo Esporte para todos: saúde e educação não formal, a Educação Física: “[...] pode ser percebida como um ato educacional em si mesma, pois poderá oferecer condições favoráveis para que cada pessoa busque, individualmente, o seu bem-estar físico, mental e social, promovendo um caráter permanente a sua própria saúde e contribuindo para a saúde das pessoas com que convive”. (NUNES; TOMAZ, 1982, p.4)

Baseando-se nessas idéias, pode-se dizer então, que a Educação Física significa a educação por meio de experiências que envolvem não apenas a atividade e o movimento, mas também componentes emocionais, comportamentais e intelectuais.

2.2. AUTO-ESTIMA

Segundo Coopermith apud Miecznikowski (1992) auto-estima é “a avaliação que o indivíduo faz e comumente mantém em relação a si mesmo, esta expressa uma atitude de aprovação ou desaprovação e indica o grau em que o indivíduo acredita em si mesmo como um ser capaz, significante, de sucesso e valor”.

“A auto-estima é a necessidade de preservar a sua própria imagem, de evitar a inferioridade, de lutar pela superioridade, de ter amor próprio; e é também um dos aspectos da consciência do “eu”. (LIMA, 1972, p.48)

Seguindo as idéias de auto-estima relacionada com o “eu”, Lima (1972), ainda afirma que:

Sendo uma parte integrante da nossa personalidade, pode-se perceber o eu como sendo o centro de nossa atenção, ou também como centro de necessidades ou desejos, ou como centro de emoções; o “eu” é apenas parte do total da personalidade sem por outro lado se confundir com ego e nem com organismo; o self, palavra da língua inglesa que também é usada para designar o “eu”, é constituído de quatro elementos: social, material, espiritual e o ego puro; faz-se coincidir o ego e o self com objetos, quando dizem que o ego é formado de ações que se referem a “o que penso de mim e o que eu valorizo em mim”; o “eu” do indivíduo, bem como sua auto-estima, são formados, ou seja, não são inatos, e surgem desde os momentos iniciais de vida do sujeito. (LIMA, 1972, p.207-208-209)

Conforme as características gerais do desenvolvimento humano, citados por Mosquera (1984), o indivíduo na área psicológica, mas suas três idades apresenta-se da seguinte forma:

- a) 1ª idade - estruturação da personalidade;
- b) 2ª idade - afirmação personalógica;
- c) 3ª idade - perdas na auto-imagem e auto-estima, alienação e alheamento.

“As perdas da auto-estima, não são uma situação exclusiva dos idosos, porque as outras idades são importantes para dar um sentido dinâmico à personalidade. Mas é na Terceira Idade que estas perdas na auto-estima tornam-se mais significativas, devido ao processo de envelhecimento nos seus variados aspectos”. (MOSQUERA, 1984, p.100)

2.3. ENVELHECIMENTO SOCIAL

A velhice é um período de declínio. Este declínio também está presente nas funções sociais, que acarretam vários distúrbios aos idosos devido aos estereótipos formados pela sociedade que são contra as pessoas da Terceira Idade.

As sociedades em geral admitem que a velhice é um período em que a pessoa se encontra desgastada física e mentalmente. Admite-se também que o velho é necessariamente improdutivo, dado a acidentes, e que é difícil se conviver com a pessoa idosa. Para muitos, velhice é sinônimo de rigidez das estruturas mentais. Coerentes no seu ponto de vista, portanto, as sociedades advogam que os velhos devem ser afastados para que seus lugares sejam assumidos pelos jovens. (ROSA, 1984, p.89)

Seguindo estas idéias, pode-se perceber que realmente a sociedade tem estigmatizado o idoso em suas atitudes e comportamentos.

A sociedade contemporânea parece ser especialista na alienação e alheamento da pessoa idosa. Alienação significa colocar a pessoa de fora e alheamento é a pessoa se sentindo alheia ao processo de crescimento psicológico e social. Significativos são os comportamentos sociais de isolamento e espera da morte.

O isolamento não é apenas no sentido psicológico mas também no social. Os mais jovens e de meia-idade parecem fugir dos velhos e os deixam, às vezes, sem muito preparo. Para as pessoas mais velhas, a única maneira de se afirmar é tratar de aceitar a velhice como um processo normal da vida. Grande parte das pessoas velhas não se sente cômoda com outras. Se acentuam os sentimentos de negatividade sobre si e ao mesmo tempo a espera da morte aparece como desejável no sentido de abrir uma comporta para a angústia, o medo e a solidão. (MOSQUERA, 1984, p.100-101)

2.4. ENVELHECIMENTO PSICOLÓGICO

As alterações psíquicas na velhice, começaram a ser estudadas, somente, durante os últimos anos; pois até pouco tempo o que se conhecia eram os sinais de decadência da memória, da atenção e do juízo que são características na fase extrema da velhice ou dos casos patológicos em que esta se complica com os vários processos degenerativos.

Na velhice, o equilíbrio psicológico se torna mais difícil, pois a longa história da vida acentua as diferenças individuais, quer pela aquisição de um sistema de reivindicações e desejos pessoais, quer pela fixação de estratégias de comportamento [...]. No decorrer dos anos, certas modificações se processam no íntimo do indivíduo, de forma que ficam alterados seus valores e atitudes. Os entusiasmos são menores, a motivação tende a diminuir e são necessários, ao idoso, estímulos bem maiores para fazê-lo empreender uma nova ação. É como se ele carecesse da reserva de força física ou psicológica para lutar contra fatores, tanto externos como internos, que ameaçam a vida. Perdendo o diálogo harmonioso com seu corpo, apresentam problemas de postura, rigidez, coordenação motora comprometida e medo de caminhar, aumentando, dessa forma, as tensões psíquicas. Por não manterem mais uma relação de movimentos corporais, se voltam para dentro. (RAUCHBACH, 1990, p.13)

As mudanças ocasionadas pela velhice, causam um impacto psicológico ao idoso, podendo alterar sua auto-imagem.

Um dos problemas psicológicos mais sérios que o envelhecer apresenta, portanto, é o da preservação da própria identidade do indivíduo. As mudanças de função na sociedade e as próprias transformações fisiológicas por que passa o homem no processo de

envelhecimento levam-no muitas vezes à perda do seu próprio senso de continuidade, ou seja de sua identidade psicológica. (ROSA, 1984, p.103)

2.5. ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

Com a chegada da velhice, também são notadas modificações, no que diz respeito ao aspecto biológico do indivíduo.

As mutações de ordem biológica verificáveis no declínio do organismo humano decorrem, fundamentalmente, do processo de senescência, responsável por perdas orgânicas e funcionais. Tais modificações são caracterizadas por uma tendência geral à atrofia e por uma diminuição da eficiência funcional. Entretanto, um organismo pode também decair, em sua força e função, por moléstias, por uma utilização inadequada de sua capacidade, ou mesmo por má nutrição. (RAUCHBACH, 1990, p.14)

O transcurso temporal dos processos de envelhecimento, não é forçado, sendo em grande parte condicionado pelos hábitos de vida, “as condições físicas do envelhecimento de uma pessoa dependem da interação de vários fatores, incluindo sua condição psicológica, seu estilo de vida, sua constituição genética e os elementos do meio em que vive” (ROSA, 1984, p.89)

do ponto de vista biológico, o envelhecimento humano se caracteriza pela redução do metabolismo, que torna mais lenta a troca de energia. Esse fato, por seu turno, torna a saúde do organismo mais precária. A medida em que o organismo envelhece, quase todos os sistemas do corpo deterioram tanto em sua eficiência estrutural

como em sua eficiência funcional. [...] O envelhecimento produz declínio estrutural nos vasos sangüíneos, no coração e no sistema circulatório em geral. [...] A capacidade pulmonar aos 60 anos é somente metade daquela que o homem tem aos 30 anos de idade. Por conseguinte, uma vez reduzida a capacidade pulmonar do homem, menos oxigênio penetrará no seu organismo, e menos nutrientes e fluídos circularão no corpo. (ROSA, 1984, p.98)

2.6. DANÇA

“A história do desenvolvimento humano, as mudanças físicas da nossa anatomia, a luta contra as doenças e o envelhecimento, nos mostram o interesse do ser humano pelo corpo, pelo seu uso, pela eficiência. [...] Portanto, o viver significa deixar o corpo em constante atividade física, em movimento.” (BRUHUS, 1986, p.63)

No II Congresso Brasileiro de Dança Educação Física, NETTO (1986), faz as seguintes considerações:

A dança na Educação Física tem uma função social e política, que através da sua linguagem corporal os homens aprendem a partir da busca de si mesmos; seja homem ou mulher, criança, adolescente ou adulto, ela visa enriquecimento do seu interior e exterior trabalhando sua função social, psicológica e funcional; a dança pode auxiliar o indivíduo a conhecer o seu corpo e acertá-lo, poderá ajudar o indivíduo que se encontra fisicamente e psicologicamente desequilibrado a reencontrar a sua condição natural. Pode-se partir do seu corpo para atingir a psique, basta somente que o indivíduo aceite esta integração. (NETTO, 1986, p.37)

Tratando-se do aspecto da aceitação do corpo, a partir da idade adulta, FUX (1983), faz a seguinte citação:

Uma pessoa adulta pode integrar-se com seu corpo para conseguir reconhecer possibilidades insuspeitas que afloram mediante o estímulo da música, da percussão ou da palavra. Depois as vai transformando lentamente à medida que aceita seu corpo maduro e sente que responde, e se vê estimulada por movimentos que descobrem energia criador. Sente que a angústia produzida pela idade e falta de mobilização entram em outra etapa através destes encontros. Estas mudanças, tornam possível desenvolver no adulto seu mundo interno, o qual se transforma em alergia e aceitação. (FUX, 1983, p.93)

2.7. EXPRESSÃO CORPORAL

Educadores citados por Salzer (1982, p.22), escrevem o seguinte sobre a expressão corporal: [...] Se esta expressão teve tanto sucesso, uma vez que envolve seguramente noções bem diferentes, segundo os que a utilizam, é porque está sem dúvida ligada a uma idéia de direito a expressão, reivindicação, para os que não são mímicos nem dançarinos e nem mesmo artistas que se expressem com o corpo. Sim, é exatamente a essa necessidade de liberação... que se deve o êxito dessa expressão, mesmo que não se saiba muito bem o que ela encobre.

Eis, alguns ensaios sobre a classificação da expressão corporal:

“A expressão corporal centrada sobre si mesmo: trata-se de centrar-se em si mesmo na descontração, na tensão, na postura e no gesto ... a fim

de prová-los, diversificá-los, dominá-los, perceber o sentido para uso próprio.” (SALZER, 1982, p.25)

“A expressão corporal como formação: os participantes vão aprender a se servir melhor de seu corpo ou a compreendê-lo, senti-lo...” (SALZER, 1982, p.26)

A expressão corporal na busca de terapia: as nuances são às vezes difusas com relação ao objetivo da formação. Visar-se-ia, neste item, fazer progredirem as pessoas que estivessem indo menos bem no relacionamento que mantivessem com o seu corpo. Como o médico que trata do corpo doente, a “expressão corporal”, procuraria um maior bem-estar do corpo que se vive mal. Permitiria detectar as fontes na história pessoal e coletiva que moldou aquele corpo tal como ele se apresenta no momento presente. (SALZER, 1982, p.26)

3. METODOLOGIA

3.1. DESIGN

Estudo de Campo de característica experimental com pré-teste, pós-teste e grupo de controle.

	G ₁ = grupo experimental
G ₁ T ₁ tratamento T ₂	G ₂ = grupo controle
	T ₁ = pré-teste
G ₂ T ₁ controle T ₂	T ₂ = pós-teste

3.2. INSTRUMENTAÇÃO

Para obter o nível de auto-estima dos idosos do grupo experimental (G₁) e do grupo de controle (G₂), utilizou-se o inventário de auto-estima de COOPERSMITH (1967), (em anexo), composto de 25 alternativas, com escala percentual (Ratio) de 0 a 100. COOPERSMIT (1967) apresenta para este instrumento validade de 0.88 e fidedignidade 0.93.

A pontuação para o inventário possui a seguinte forma.

Nas perguntas positivas, sendo a resposta V atribui-se 1 ponto, sendo F não pontua.

Nas perguntas negativas, sendo a resposta F atribuí-se 1 ponto, sendo V não pontua. Soma-se os pontos múltiplos por 4, obtendo o valor final.

3.3. TRATAMENTO ESTATÍSTICO

A hipótese 4.1 foi testada usando “ANOVA Multifatorial 2x2”, a nível de Probabilidade ($P < 0,05$).

3.4. PROCEDIMENTOS

Para aplicação dos testes (T_1 e T_2), foi contactado um asilo da rede pública, onde solicitou-se a permissão para a pesquisa, em seguida o pré-teste foi aplicado aos idosos dos grupos experimental e de controle.

Os testes foram aplicados com as seguintes considerações: somente responder V para alternativas verdadeira e F para falsas, não sendo permitido outra resposta, não deixar de responder nenhuma alternativa e responder com seu primeiro sentimento.

Após a aplicação do pré-teste deu-se início ao tratamento para os idosos do grupo experimental.

O tratamento consistia de sessões de dança e expressão corporal que envolviam atividades com música e/ou ritmo, desenvolvidas uma vez por semana, com duração de 50 minutos, no período de 04 de maio à 29 de junho de 1995.

Terminando o período de tratamento com o grupo experimental, na semana seguinte, aplicou-se o pós-teste para ambos os grupos (G₁ e G₂), utilizando o mesmo procedimento do pré-teste.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

ANOVA mostrou não haver diferença significativa no nível de auto-estima entre Pré x Pós testes $F = (1,32)$, $P = 0.7704$; Grupo Experimental x Grupo Controle $F = (1,32)$ 0.013, $P = 0.9106$ e Interação $F = (1,32)$ 0.440, $P = 0.5168$.

Os resultados encontrados através do ANOVA Multifatorial 2 x 2 a nível $\alpha = 0.05$, indicaram que o tratamento, desenvolvido com os idosos através das atividade de dança e expressão corporal, não influenciou a auto-estima dos sujeitos do grupo experimental comparado com o grupo de controle. Este resultado invalida a premissa de que a dança e a expressão corporal propiciam melhora na consciência corporal, estilo de vida e auto-conhecimento, elevando o nível de auto-estima.

Tabela 01: demonstrativo dos resultados do teste “ANOVA Multifatorial 2 x 2”, entre as variáveis grupo de controle e experimental e pré-teste e pós-teste.

FONTE DE VARIAÇÃO	SOMA DOS QUADRADOS	G	F	NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA
A = Pré x Pós	23.765625	1	0.088	0.7704
B = Controle x Experimental	3.515625	1	0.013	0.9106
INTERAÇÕES				
AB:	118.26563	1	0.440	0.5168

Tabela 02: demonstrativa da estatística descritiva, da Média, do Desvio Padrão e da Moda entre as variáveis grupo de controle e experimental e pré-teste e pós-teste.

	PRÉ-TESTE EXPERIMENTAL	PÓS-TESTE EXPERIMENTAL	PRÉ-TESTE CONTROLE	PÓS-TESTE CONTROLE
\bar{X}	61.75	59.5	60.25	63.44
D.P.	17.88668	15.790292	16.747139	15.028723
MODA	68.0	72.0	52.0	64.0

\bar{X} = Média

D.P. = Desvio Padrão

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Conforme os resultados obtidos neste estudo, a hipótese de que a dança e a expressão corporal influenciam na auto-estima da Terceira Idade foi rejeitada.

Estes resultados levam a conclusão que os sujeitos expostos ao tratamento, não melhoram seu nível de auto-estima. O constructo auto-estima é um estado emocional mais permanente, independente de variáveis externas. Esta afirmação concorda com estudos anteriores onde os resultados obtidos foram idênticos (KATZWINKEL, 1994).

Recomenda-se que sejam desenvolvidos estudos com tratamentos mais longos e com diferentes design, populações e tratamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRUHNS, Heloisa Turini et al. **Conversando sobre o corpo**. 2ª Educação Física. Campinas: Papyrus, 1986.
- CONGRESSO BRASILEIRO DE DANÇA EDUCAÇÃO FÍSICA (2.: 1986: São Paulo) **Educação para paz, a partir do corpo**. São Paulo: CETEC, 1986.
- COOPERSMITH, S. **The antecedents of self-esteem**. San Francisco: W.H. Freeman, 1967.
- FUX, Maria. **Dança, improvisação e movimento: expressão corporal na Educação Física**. Rio de Janeiro: ao livro Técnico, 1988.
- HURTADO, Johann G. G. Melcherts. **O Ensino da Educação Física: uma abordagem didática**. 2ª ed. Curitiba: Educa/Editor, 1983.
- KATZWINKEL, Vivian Mara. **Estudo Comparativo do nível de auto-estima entre atletas e não-atletas masculino e feminino**. Curitiba, 1994, p.19 (Trabalho Acadêmico), graduação, UFPR.
- LIMA, Leonardo Pereira. **Dicionário de Psicologia Moderna**. 4ª ed. São Paulo: Honor, 1972.
- MIECZNIKOWSKI, Andréa M. **A influência da dança social na auto-estima do idoso**. Curitiba, 1992, p.10 (Trabalho acadêmico), graduação, UFPR.
- MOSQUERA, Juan e STOBAÛS, Claus. **Psicologia do Desporto**. Porto Alegre: Editora da Universidade, 1984.
- NUNES, José Manoel C.P. e THOMAZ, Florismar Oliveira. **Esporte para todos: saúde e educação não formal. Comunidade Esportiva**, Rio de Janeiro, nº 18, p. 4-5, maio/jun. 1982.
- PAZ, C. Raul Lorda. **Educação Física e Recreação para a Terceira Idade**. Porto Alegre: Sagra, 1990.
- RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para Terceira Idade**. Paraná: Lovise, 1990.
- ROSA, Merval. **Psicologia evolutiva**. 2ª Educação Física. Rio de Janeiro: Vozes, 1984.
- SALZER, Jacques. **A expressão corporal: uma disciplina da comunidade**. São Paulo: Difel, 1982.

A N E X O

NOME: SEXO:

IDADE:..... DATA DE NASCIMENTO:

ABAIXO VOCÊ ENCONTRARÁ UMA LISTA DE AFIRMAÇÕES SOBRE SENTIMENTOS:
ASSINALE COM UM "V" SE A AFIRMATIVA FOR VERDADEIRA OU "F" SE FOR FALSA.

- 01- Geralmente não me perturbo com as coisas ()
- 02- É muito difícil para eu falar perante um grupo de pessoas ()
- 03- Existem várias coisas em mim que eu mudaria se pudesse ()
- 04- Não faço minha cabeça facilmente ()
- 05- Sou uma boa companhia ()
- 06- Em casa eu me irrito facilmente ()
- 07- Levo bastante tempo para me acostumar com coisas novas ()
- 09- Sou muito popular com pessoas da minha idade ()
- 09- Minha família geralmente se preocupa com meus sentimentos ()
- 10- Integro-me facilmente em qualquer ambiente ()
- 11- Minha família exige muito de mim ()
- 12- É muito difícil ser o que sou ()
- 13- As coisas estão muito difíceis em minha vida ()
- 14- As pessoas geralmente seguem minhas idéias ()
- 15- Não tenho uma boa impressão de mim mesmo ()
- 16- Muitas vezes tenho vontade de abandonar tudo ()
- 17- Muitas vezes irrito-me com meu trabalho ()
- 18- Acredito não ser uma pessoa tão bonita quanto às outras ()
- 19- Quando tenho alguma coisa a dizer, geralmente a digo ()
- 20- Minha família me entende ()
- 21- Muitas pessoas são muito mais simpáticas do que eu ()
- 22- Geralmente sinto que minha família me pressiona ()
- 23- Muitas vezes sinto-me desencorajado com aquilo que estou fazendo ()
- 24- Gostaria de ser uma pessoa diferente ()
- 25- Ninguém pode contar comigo ()