

JOSLAINE AVANI POLETTO

**VISÃO PROFISSIONAL SOBRE A PRÁTICA DA
DANÇA DE SALÃO EM PROGRAMAS DE
ATIVIDADE FÍSICA OFERTADOS PARA OS
IDOSOS NA REGIÃO METROPOLITANA
DE CURITIBA**

Monografia apresentada como pré-requisito
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1993

JOSLAINE AVANI POLETTO

VISÃO PROFISSIONAL SOBRE A PRÁTICA DE DANÇA DE SALÃO EM
PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA OFERTADOS PARA OS IDOSOS
NA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA

Monografia apresentada como pré-
requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADORA: VERA LÚCIA DOMAKOSKI

CURITIBA
1993

Tudo é e está em movimento, a dança pode ser um caminho para o idoso descobrir suas potencialidades a tanto tempo esquecidas.

Através da dança o homem pode obter um equilíbrio, entre o corpo e o espírito.

HAURO_e, Adalize

*Dedico este trabalho aos idosos que tanto
deram de si e hoje, por falta de oportunização
vivem de certa forma esquecidos na sociedade.*

E, em especial ao

meu pai

João

minha mãe

Marisa

meu avô

José

minha avó

Avany

e Edson

com meu carinho especial.

iii

AGRADECIMENTOS

À professora Vera Lúcia Domakoski, pela orientação, estímulo e carinho com que me ajudou a conduzir este trabalho. E aos profissionais que atuam na área, pela atenção e colaboração no desenvolvimento desta monografia.

SUMÁRIO

	<u>RESUMO</u>	vi
	<u>ABSTRACT</u>	vii
1	<u>INTRODUÇÃO</u>	01
1.1	PROBLEMA	01
1.2	JUSTIFICATIVA	02
1.3	OBJETIVOS	02
2	<u>REVISÃO DE LITERATURA</u>	04
2.1	O IDOSO - COMO ELE É?	
2.2	ENVELHECER - UMA QUESTÃO DE FILOSOFIA DE VIDA	07
2.3	ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO	08
2.4	VALORES DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA	13
3	<u>METODOLOGIA</u>	20
3.1	AMOSTRA	20
3.2	LOCAL	20
3.3	DATA	21
3.4	INSTRUMENTO DE PESQUISA	21
4	<u>ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</u>	22
	<u>CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES</u>	28
	<u>ANEXOS</u>	30
	<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	41

RESUMO

Visando analisar a dança de salão como atividade física para a Terceira Idade, sob o ponto de vista profissional, esta pesquisa teve duas etapas. A primeira constou de revisão literária, onde se estudou todas as transformações pelas quais passa o idoso, bem como os benefícios das atividades físicas para essa faixa etária. A segunda etapa foi processada através de uma pesquisa de campo junto aos profissionais que atuam com a dança de salão para a Terceira Idade, os quais responderam um questionário de dezoito questões abertas que abordavam desde aspectos pessoais dos alunos até problemas pedagógicos. Participaram da amostra oito profissionais da região de Curitiba, que atuam em entidades mantidas basicamente pelo SESC (Serviço Social do Comércio) e PMC (Prefeitura Municipal de Curitiba). Após as duas etapas da pesquisa, chegou-se à conclusão de que a dança de salão pode ser considerada como uma das atividades mais indicadas para minimizar os inúmeros problemas bio-psico-sociais que afligem os idosos e que o profissional atuante nesta área, independentemente de sua formação básica, deve ser consciente e ter vocação e respeito para com essa classe tão discriminada pela sociedade.

ABSTRACT

With the main goal of analysing the ballroom dance as a physical activity for the elderly people under the professional's point of view, this research was made in two phases. The first one was based on literature review in which were studied all the transformations that an old person passes through, as well as the benefits of the physical activity for this age. The second part was made through a field research with the professionals that work with the ballroom dance for the elderly people. They answered 18 open questions approaching since personal aspects of the students, until the teacher's pedagogical problems. The sample was composed of eight professionals from Curitiba, that work basically on places supported by SESC (Serviço social do Comércio) and PMC (Prefeitura Municipal de Curitiba). After the two phases of the research it was concluded that the ballroom dance can be considered one of the most indicated activity for minimizing the great number of problems that occur with the transformation caused by the age. It was also concluded that the professional acting in this area, independently of this basic graduation, must be conscious and have vocation and respect to deal with the old people so discriminated by the society.

1 INTRODUÇÃO

A dança tem sido definida e conceituada sob vários aspectos, Segundo FORNACIARI (1962), a dança é considerada como harmonia dos movimentos, uma arte mundialmente propagada, derivada dos movimentos naturais, sendo ao mesmo tempo esporte, pois concorre como elemento de educação social, produzindo efeitos físicos, morais e educativos.

"Esta estreita ligação com a vida, esta integração da alma e do corpo em um todo único, no qual toda a pessoa está engajada, permite à dança ter um papel educativo". (GARAUDY, 1989).

Sendo assim, a dança caracterizar-se-á na Terceira Idade por uma atividade de caráter sociabilizador, de encontro com a vida, seguida do objetivo a ser atingido à saúde, favorecendo assim a consolidação de uma vida aprazível, saudável com um desenvolvimento corporal e mental harmônicos.

1.1 PROBLEMA

Tendo em vista a região metropolitana de Curitiba, oferece vários programas de atividades físicas para idosos, com ênfase na dança de salão, indaga-se sobre a real atividade desses programas sob o ponto de vista dos profissionais que neles atuam, bem como se a sua formação foi suficiente para sanar suas maiores dificuldades.

1.2 JUSTIFICATIVA

"Dar um sentido, uma qualidade a esta terceira etapa da existência, revalorizar as pessoas da Terceira Idade ante seus próprios olhos e os da comunidade, reintegrá-las ao jogo das relações sociais, tem sido na história das sociedades modernas, fontes de importantes iniciativas" (PAZ, 1990, p.19 a 21).

Para muitos pode parecer elementar, para outros desnecessário, porém cumpre lembrar que cada idoso procura, além da saúde, se auto-afirmar na sociedade, ter um espaço que muitas vezes lhe é tolhido. E através da dança e da boa atuação dos profissionais surge uma oportunidade melhor de vida. E o que parece ser elementar, torna-se fundamental.

Segundo VANUSCEM, citado por PAZ (1990, p.19) "Na solidão dos dias vazios, a pessoa que havia esquecido, mais ou menos, a presença do seu corpo, reinicia com ele um diálogo desafinado, e observa com inquietude e desagrado os 'handcaps', fatos que se tornam mais evidentes com a inatividade".

1.3 OBJETIVOS

- 1) Analisar aspectos bio-psico-sociais das pessoas pertencentes à Terceira Idade.
- 2) Verificar, através da literatura e entrevistas com profissionais da área, a viabilidade da dança de salão como meio de atividade física para a Terceira Idade.
- 3) Analisar a participação do idoso de Curitiba em programas de dança de salão, sob vários aspectos como: razões que os levam a tal prática, faixa etária média, aceitação da atividade, etc.

- 4) Detectar necessidades e dificuldades encontradas pelos profissionais que atuam diretamente nos programas de dança de salão para a Terceira Idade.
- 5) Fornecer subsídios para uma possível implantação da disciplina Atividade Física para a Terceira Idade, no rol das matérias optativas do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.
- 6) Elaborar um modelo de questionário para que possa ser validado e utilizado como instrumento de pesquisa para futuros trabalhos.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O IDOSO - COMO ELE É?

2.1.1 Etapas do Envelhecimento

Torna-se difícil afirmar com exatidão quando o indivíduo inicia sua fase da Terceira Idade, pois os processos de maturação e envelhecimento dependem de vários fatores que vão desde concepções filosóficas de vida e fatores sócio-econômicos até as alterações bio-psicológicas que afetam cada pessoa de maneira diferente.

No entanto, para efeitos de estudos, esta pesquisa escolheu a opinião de NICOLA, in: RAUCHABACH (1990, p.20), que estabelece quatro etapas no processo de envelhecimento que são:

- a) Idade do meio ou crítica: "dos 45 anos aos 60 anos, onde se observam os primeiros sinais de envelhecimento e predisposição do indivíduo à doença".
- b) Senescência: "dos 60 aos 70 anos aproximadamente, sendo caracterizado pelo aparecimento de alterações fisiológicas e funcionais instaladas, típicos da idade avançada".
- c) Velhice: "inicia-se por volta dos 70 anos e nesta fase está-se frente ao velho ou ancião, no sentido estrito".
- d) Longevo ou grande velho: "acima dos 90 anos".

2.1.2 Alterações Anátomo-fisiológicas

Dentre as alterações fisiológicas provocadas pelo envelhecimento, as mais acentuadas dizem respeito aos seguintes aspectos:

- 1) Metabolismo basal: "uma pessoa média de 70 anos tem um metabolismo de repouso mais baixo. Como resultado o peso aumenta enquanto que a musculatura diminui". (SILVA, 1992, p.03)
- 2) Massa muscular: o volume total do músculo diminui, a massa muscular passa de 43 para 25% da massa total do organismo.
- 3) Flexibilidade: as mudanças de tecido conectivo do músculo, ligamentos, cápsulas das juntas e tendões, são responsáveis por 98% da perda da flexibilidade.
- 4) Capacidade cardíaco-vascular: declina 30% entre as idades de 30 a 70 anos na sua capacidade de enviar sangue para os tecidos.
- 5) Capacidade respiratória: vários estudos mostram para a CV total dos pulmões não diminui com a idade. Contudo a capacidade vital e o volume residual são afetados pelo processo de envelhecimento.
- 6) Alterações ósseas: os homens acima de 50 anos perdem acima de 0,4% da massa óssea por ano. As mulheres, contudo, perdem aproximadamente 1 ou 2% ao ano a partir dos 35 anos. (SILVA, 1992)

Dentre os problemas ósseos, o mais característico é a osteoporose, que consiste na transformação progressiva do osso, de

um estado consistente a outro esponjoso, produzindo-se também alguma deformação. (PAZ, 1990)

Ocorrendo todas essas mudanças, fica evidente que o aparelho locomotor sofre o "golpe de velho", quando nota-se que suas articulações são menos flexíveis, quando a agilidade nos movimentos é mais precária e quando não consegue se manter mais na posição ereta como antes. Os ombros se encurtam, a cabeça se inclina para adiante. A curvatura dorsal acentua-se. Os joelhos dobram-se, há um encurvamento geral. O que leva a uma perda de equilíbrio constante. (PAZ, 1990)

A pele se enrugam, perde seu frescor, sua suavidade. Sua tonicidade e elasticidade diminuem. O ouvido, um órgão sensível, é altamente afetado. Quanto a visão se observa uma diminuição na execução ou elevação dos olhos e na convergência. O limite normal da olhada superior é de 40 a 45 graus. Na velhice a média é de apenas 16 graus. (PAZ, 1990)

2.1.3 Envelhecimento Psicológico

Na velhice, o equilíbrio psicológico, é mais difícil, pois a longa história da vida transforma as diferenças individuais, isso ocorre pela reivindicação e desejos pessoais ou pela fixação de estratégias de comportamento.

O fato de fazer o uso do corpo de maneira correta aumenta a disposição para participação nas atividades do dia-a-dia. Entretanto, a motivação nas atividades físicas depende muito de características comportamentais e de experiências vivenciais.

A dança social é um caminho pelo qual o idoso se encontra consigo mesmo através de um diálogo harmonioso com seu próprio

corpo, estabelecendo assim um elo, um relacionamento inteiro entre si e seu corpo. Tornando possível a liberação das tensões, inseguranças e crescendo em sua intimidade, obtendo a plena realização, dignidade pessoal, amor próprio e aceitação social, sentimentos estes que devem estar sempre presentes na vida do idoso (RAUCHBACH, 1990).

2.2 ENVELHECER - UMA QUESTÃO DE FILOSOFIA DE VIDA

Como já foi visto anteriormente, quando o ser humano envelhece, ocorre uma série de mudanças, tanto interna como externamente, seu comportamento evidencia sinais de mudanças; seus cabelos tornam-se brancos e quebradiços, a pele se enrugua, a força muscular desaparece, os movimentos são mais cuidadosos, as reações são mais lentas, a memória cede, os contatos com as outras pessoas se tornam mais difíceis.

As mudanças ligadas à idade, surgem de modos diferentes de indivíduo para indivíduo. Uns envelhecem antes, outros depois. Isso deve-se seguramente, à constituição geral, às doenças e os golpes do destino também têm importância.

Ainda está bem difundida a concepção de que a longevidade é consequência de um tipo de retração: repouso, cuidados, passividade, muito sono, pouco esforço e pouca irritação seriam a melhor forma de atingir uma vida longa e sadia.

A pesquisa científica do envelhecimento, considerou como insustentável esta "teoria da retratação", a qual um retrocesso à passividade na velhice é natural e correto. E está comprovado que as atividades bem dosadas são o melhor meio contra o envelhecimento precoce. (BAUR, EGELER, 1983).

Para obtenção de saúde, deve-se desenvolver uma filosofia de vida voltada para as atividades físicas. Elas devem fazer parte do dia-a-dia de todas as pessoas.

É necessário esforço para manter o corpo saudável e em boa forma. A prática dos exercícios deve ser contínua e bem orientada. (OTTO, 1987).

Segundo BAUR e EGELER (1983, p.57), "não se pode evitar o envelhecimento; no entanto, pode-se exercer influência sobre o modo de como envelhecer".

Envelhecer não significa necessariamente redução de capacidade de trabalho, diminuição de atividades e outras coisas mais. Envelhecer pode significar o enriquecimento espiritual e uma vida aprazível.

2.3 ATIVIDADE FÍSICA PARA O IDOSO

Da experiência da prática do idoso e seus conhecimentos o que deve ser alcançado para uma vida melhor através das atividades físicas, é o bem estar físico e espiritual em primeiro momento, seguido de autoconfiança e sensação de autoavaliação, satisfação de poder, fazer, e segurança no dia-a-dia através do domínio do corpo, elasticidade, aumento da prontidão para atividades, bem como para ampliação do tempo de vida (BAUR e EGELER, 1983).

A prática esportiva se torna cada vez maior entre os idosos. E os especialistas estão descobrindo que os exercícios físicos, mesmo moderados podem retardar os efeitos do processo do envelhecimento até mesmo regredí-los. No entanto, é necessário dosar bem os exercícios para obter bons resultados.

2.3.1 A Profilaxia Através do Exercício. O Significado da Prevenção

Segundo SCHOPENHAUER citado por BAUR e EGELER (1983, p.57), "Saúde não é tudo na vida, mas sem saúde tudo é nada".

"Não pode haver dúvidas de que as atividades que contêm uma carga de resistência aeróbica mereçam maior importância do que o respeito à saúde na velhice". (BAUR e EGELER - 1983, p.13)

Pois é através das atividades aeróbicas que o idoso poderá se prevenir de várias doenças e das depressões e sentimentos de solidão que os cercam em determinados momentos de sua vida.

Segundo BODACHNE (1993), os exercícios físicos podem prevenir ou minimizar vários problemas de saúde que ocorrem no idoso como:

- a) Hipertensão arterial: leve ou moderada, a atividade física orientada exerce efeito benéfico, produzindo em muitos casos redução da dose de medicamentos.
- b) Doença coronariana: bem como na recuperação pós-infarto, os exercícios principalmente os aeróbicos bem conduzidos e sob orientação médica, melhoram a qualidade de vida do paciente, pois propiciam um melhor funcionamento cardiovascular. Cabe lembrar que o excesso de atividade pode vir a ser prejudicial.
- c) Colesterol: os exercícios aumentam o teor das lipoproteínas de baixa densidade que exercem um efeito protetor contra a aterosclerose e reduzem os níveis de triglicerídeos, que são aterogênicos.
- d) Diabetes mellitus: o exercício físico contribui tanto no sentido de reduzir o peso dos diabéticos obesos, bem como aumentar a eficácia da insulina.

- e) **Obesidade:** está relacionada com um grande número de doenças, como hipertensão arterial, doença coronariana, diabetes, doenças do fígado, do aparelho músculo esquelético, sendo que os exercícios praticados de maneira regular são úteis na redução do peso.
- f) **Doenças respiratórias:** as que determinam redução do fluxo aéreo, como asma brônquica, a bronquite crônica e o enfisema, podem ter suas crises diminuídas através do exercício físico bem controlado.
- g) **Doenças músculo esqueléticas:** as que comprometem as articulações, ossos, músculos, tendões, nervos e membranas podem ser minimizadas com os exercícios físicos, pois estes melhoram o tônus muscular, a rigidez muscular frequente no idoso, os movimentos das articulações, além de contribuírem para a redução do peso que exerce importante fator mecânico sobre estas estruturas.

2.3.2 Cuidados Especiais com Relação à Atividade Física para o Idoso

Pelas alterações bio-psico-sociais já mencionadas, bem como pelos fatores de risco que podem agravar os problemas da Terceira Idade como a hipertensão, o sedentarismo, o alto nível de colesterol e gorduras, o tabagismo e os problemas emocionais, o profissional que atua com a prática física nesta faixa etária deve estar atento a vários cuidados entre os quais pode-se destacar:

- 1) Quantidade e qualidade da atividade - os exercícios em excesso ou mal executados poderão levar ao agravamento dos pro-

blemas cardíacos ou das lesões osteoarticulares pré-existentes (comuns nos idosos), principalmente aos nível dos joelhos, tornozelos e pés.

2) Tipo de piso - o tipo de piso para as atividades é muito importante, pois a presença de irregularidades pode ocasionar lesões (BODACHNE, 1993).

3) Acompanhamento médico - todo indivíduo, principalmente acima de 35 anos de idade, devem ser submetidos à avaliação médica antes de iniciarem qualquer tipo de atividade física.

Em casos especiais (pessoas portadoras de problemas clínicos), deve haver um acompanhamento médico inclusive durante o transcorrer da atividade.

Especial atenção também deve ser dada ao medicamento que o idoso eventualmente possa estar usando (BODACHNE, 1993).

4) Motivação - é necessário que não haja imposição para realização da atividade física em qualquer que seja a situação. Enquanto for possível, deve ser estimulada, explorada e trabalhada a atividade física da melhor forma possível. A partir disso, o idoso fará parte da atividade e se sentirá estimulado a realizar com prazer as atividades propostas.

2.3.3 Benefícios da Atividade Física para o Idoso

São vários, principalmente porque o organismo em envelhecimento é treinável, sendo assim os pontos positivos são:

- ampliação da mobilidade das grandes e pequenas articulações;
- fortalecimento da musculatura;
- melhoria da respiração;

- intensificação da circulação sanguínea;
 - estimulação de todo o sistema cárdio articulatório;
 - melhoria da resistência;
 - aumento da habilidade, da capacidade de reação e coordenação;
 - meio de cura contra depressões, medo, decepções, vazios interiores, aborrecimento, tédio, solidão (BAUR e EGELER, 1983).
 - evita a atrofia muscular;
 - fortalece a mobilidade articular;
 - evita a descalcificação óssea;
 - torna mais efetiva a contração cardíaca;
 - diminui o perigo de enfarte do miocárdio;
 - aumenta a capacidade respiratória;
 - melhora a vida sexual;
 - previne a obesidade;
 - diminui o risco de coagulação nos vasos (trombose);
 - diminui a formação de depósitos nos rins e condutores urinários;
 - predispõe para um melhor trabalho;
 - ajuda o equilíbrio psico-afetivo;
 - contribui para um melhor entendimento entre gerações diferentes;
 - melhora à saúde.
- (PAZ, 1990).

2.4 VALORES DA DANÇA COMO ATIVIDADE FÍSICA

"A dança, entre as atividades físicas, é das que mais acen- tuadamente concorrem para o aperfeiçoamento integral do ser huma- no". (GIFFONI, 1973, p.13).

Com a evolução da pesquisa, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, pode-se verificar vá- rios estudos já realizados na área da dança e/ou atividade física para a Terceira Idade, entre os quais destacam-se:

AMORIN (1992) em seu trabalho sobre a dança de salão como meio auxiliar na recuperação da auto-estima do idoso, conclui que com o envelhecimento o indivíduo sofre uma série de altera- ções, não somente fisiológicas, mas, principalmente, a nível social e psicológico, sendo a auto-estima um dos fatores mais afetados. Sendo assim, quem pratica a dança de salão tem uma me- lhor auto-estima do que os idosos não praticantes. Pois a dança de salão age como atividade integradora dos idosos na sociedade, tornando-os membros da mesma e podendo até servir como agente de recuperação da auto-estima dos idosos.

NOGUEIRA (1992) em seu trabalho sobre a dança de salão como agente eficiente na melhora da capacidade aeróbica ou consu- mo máximo de oxigênio - VO_2 máx., conclui que: - a dança de salão foi uma redescoberta nos últimos tempos, por academias, escolas e clubes. No entanto, vem sendo usada de forma quase aleatória, pois pouco ou quase nada se encontra para a fundamentação mais específica, acerca da dança de salão.

A prática da atividade aeróbica proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios, dentre os quais está o aumento do consumo máximo de oxigênio - VO_2 máx.

A dança de salão é uma alternativa de trabalho aeróbico, mesmo que de baixa intensidade, e a música na opinião de DOMAKOSKI (in Almeida et al, 1990) atua até como recurso ergogênico, servindo de estímulo para o movimento.

A confirmação de que a dança de salão é uma atividade aeróbica, e que interfere positivamente sobre o consumo de oxigênio, está claramente visível no trabalho realizado por DOMAKOSKI (1992), onde universitários foram submetidos a programas de atividades aeróbicas diferentes. O grupo que praticou a dança de salão, obteve resultados mais elevados em percentual de melhoria de VO_2 máx., sobre aqueles que praticaram outra atividade, que não esta.

SANTOS (1985) em seu trabalho sobre a importância da implantação da Educação Física na Terceira Idade em forma recreativa, conclui que a Educação Física na Terceira Idade é uma necessidade indiscutível no Brasil; que há necessidade da introdução de aulas semanais de conscientização sobre a situação do idoso.

Pode-se inferir que, ao participar de um programa bem orientado de atividades físicas, o idoso, além de retardar o seu processo de envelhecimento, recebe uma grande contribuição para sua saúde física, psíquica, moral e social através da valorização de sua própria personalidade.

SCORSATO (1988) em seu trabalho sobre a Educação Física como meio que promove a saúde funcional do idoso, conclui que: - Não se pode evitar o envelhecimento. No entanto, pode-se exercer influência sobre o modo como envelhecer.

Evidenciou-se que apesar das alterações articulares serem limitadoras no desempenho do movimento, a frequência regular a

um programa de atividade física, leva a uma melhora e não deixa haver uma degeneração invalidante. Obteve-se um melhor comportamento psicossomático no idoso. Mesmo o multopatológico beneficiou-se, adquiriu uma maior prontidão para outras atividades e para o seu dia-a-dia.

SILVA (1992) em seu trabalho sobre razões que levam o idoso a praticar atividades físicas, conclui que: - a pesquisa mostrou que os idosos procuram a atividade física como meio sociabilizador e de saúde. Sendo que o primeiro motivo que leva os idosos a prática da atividade física é a saúde, para melhorar a pressão arterial, mecher o corpo, satisfação e prazer, melhorar problemas de saúde em geral, sair da depressão, melhorar o sono, nervosismo, esquecimento, prolongar a vida, tudo isso também ajudando na saúde mental.

Segundo motivo mais destacado foi o lazer, trazendo momentos de distração, ânimo de espírito, manifestando o convívio social.

Conclui-se que perante uma atividade programada e orientada, o idoso terá uma melhor qualidade de vida, sentir-se-á melhor preparado para enfrentar obstáculos que existem nessa faixa etária.

O desenvolvimento funcional do sistema nervoso depende das atividades dos músculos e órgãos que com ele se relacionam. Com isso, os exercícios que obtêm resultados mais completos se representam pela dança. Além de conseguir um aperfeiçoamento das qualidades físicas e funções correlatas, obtém-se, pela dança, o desenvolvimento de atividades sociais e morais.

Segundo PAZ (1990), a dança contribuirá para o melhoramento do grau de aptidão física, psíquica e social. GIFFONI (1973, p. 13) complementa dizendo que "a vida moderna tende a diminuir o esforço corporal e a dança está à altura de auxiliar e manter a forma física, assim como conservar a postura ideal que os anos e os afazeres, muitas vezes perturbam".

Segundo FISCHER (1981), citado por CLARO (1988, p,66) fala que: "a dança traz na sua base independente da escolha da técnica, um compromisso com a arte de dançar".

Sendo assim, a educação física colabora muito para o quadro da coordenação geral do ser humano. Vale reforçar que a dança e a educação física se completam, a educação física necessita da estratégia de conhecimento do corpo, utilizada na dança, e a dança necessita das bases teóricas da educação física mais a aproximação com os exercícios naturais da história do homem desde o princípio da sua existência.

A educação física e a dança visam facilitar ao indivíduo uma formação corporal globalizada, aumentando o nível de qualidade e informações dessa união. É importante conhecer o corpo, para saber suas limitações, para entender os benefícios e prejuízos que determinadas atividades podem ocasionar. A educação física proporciona esses conhecimentos, e a dança traz com isso benefícios e estimulação a auto-realização (CLARO, 1988).

2.4.1 Importância da Dança para a Terceira Idade

Segundo FUX (1983, p.93) uma pessoa adulta pode integrar-se com seu corpo para conseguir reconhecer possibilidades insuspeitadas que afloram mediante o estímulo da música, da percussão

ou a 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 criadora. Sente que a angústia produzida pela idade e falta de mobilização entram em outra etapa através destes encontros. Estas mudanças, que logo utiliza na improvisação, tornam possível desenvolver no adulto seu mundo inteiro, o qual se transforma em alegria e aceitação.

A dança é um movimento ordenado, repetido e rítmico do corpo humano e, em sua natureza, existe um aspecto próprio que é a liberdade de objetivos. Trata-se da vivência pura e simples do movimento que se reflete até a área psicoespiritual (BAUR e EGELER, 1983).

A dança tem sido considerada bastante benéfica para os idosos. Dentre as inúmeras razões para a indicação desta atividade, pode-se mencionar:

- A música estimula e motiva;
- na dança surgem possibilidades de contato e comunicação grupal;
- uma dança pode ser aprendida em passos curtos e simples;
- na multiplicidade das danças, desde o folclore até as danças modernas, existem muitas possibilidades de variação;
- o exercício necessário ao espírito e ao corpo pode estar de tal modo camuflado na dança, que chega a ser inconsciente. (SALGADO, 1982).

De acordo com essas colocações, pode-se caracterizar a dança como a forma ideal de movimento para idosos.

Segundo RAUCHBACH (1990), as atividades com música devem ser bem escolhidas, de forma que, no mínimo, três ritmos legíveis sejam determinados na música, com compasso, divisão do mesmo e melodia, dando oportunidade ao idoso de acompanhar o que melhor se adaptar às suas condições fisiológicas.

"A dança é rica em formas". (GRÜNEWALD, WÖLLZENMÜLLER, 1984, p.126). Ela exige a descontração das articulações dos quadris, joelhos e pés, que necessitam estar afinados entre si, levando em conta os movimentos harmônicos. A dança atua como estimulante da circulação. Dançar também constitui uma excelente forma de trabalho que, quando praticada por mais de 5 minutos e com determinada intensidade, exige 50% da capacidade de trabalho da pessoa (GRÜNEWALD, WÖLLZENMÜLLER, 1984). Portanto, dançar é uma das melhores maneiras de se manter em forma, principalmente se o idoso estiver bem acompanhado. Frequentar bailes para a Terceira Idade é uma das atividades preferidas dos idosos que frequentam clubes de convivência (RAUCHBACH, 1990).

Muitas das formas de danças conhecidas parecem não ser indicadas para os idosos. Em geral pode-se dizer que formas que impliquem em altas reivindicações quanto a mobilidade, a velocidade ou a coordenação, não são indicadas.

Apesar disso, não se deve descartar totalmente as formas modernas de dança, pois elas poderão ser o elo da ligação com as gerações mais jovens, contribuindo para a integração dos idosos.

Naturalmente, é compreensível que a dança deva ser adaptada às capacidades físicas e espirituais mais reduzidas, proporcionando uma melhor desenvoltura por parte dos idosos. E para ocorrer essa adaptação é necessário criar novas formas, que corres-

pondam tanto às condições dos idosos quanto a natureza da dança; adaptar os movimentos ao ritmo do idoso; estabelecer condições propícias de movimentos (BAUR e EGELER, 1983).

A dança proporciona para o idoso, sobretudo, o bem estar físico e espiritual, autoconfiança e sensação de autovalorização, satisfação de poder fazer (BAUR e EGELER, 1983).

No trabalho de graduação citado por SILVA e TALLII (1992) são mencionados diversos ritmos de danças que são aplicados para a Terceira Idade, dentre os quais: - danças gauchescas, bugio, vanerão, rancheira, xote figurado, xote não figurado, milonga, polka, cahamcmé, marcha, canção, danças sociais, valsa, bolero, balada, lenta, tango, discoteca, "rock and roll", samba, pagode, forró, fox; danças latinas, chá-chá-chá, lambada, mambo, rumba, maxixe, salsa.

3 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado em duas etapas: pesquisa bibliográfica e de campo.

Para a pesquisa bibliográfica foram consultadas obras como livros, artigos de jornais e monografias não publicadas, as quais foram consultadas em diferentes bibliotecas da cidade de Curitiba.

A segunda etapa constituiu-se de uma pesquisa de campo, através de um questionário que foi respondido por profissionais da área (Vide anexo 01).

3.1 AMOSTRA

A amostra foi constituída de oito profissionais, seis do sexo feminino e dois do masculino, que atuam com a atividade física para a Terceira Idade.

Observação: o número reduzido da amostra se deve ao fato deles representarem a totalidade do universo pesquisado, ou seja, só existem oito entidades em Curitiba que oficialmente oferecem programas de dança de salão para a Terceira Idade.

3.2 LOCAL

Os profissionais que fizeram parte da amostra atuam na cidade de Curitiba, nas seguintes entidades: Praça Central da Vila da Luz, Unidade Recreativa Afonso Botelho, Unidade Recreativa Bento Munhoz da Rocha Neto, Unidade Recreativa Pedro de Almeida, Jardim Botânico, Colégio Cajuru, SESC Terceira Idade e SESC Portão.

3.3 DATA

A pesquisa de campo foi realizada entre os dias 07/06/93 a 23/10/93.

3.4 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para obtenção dos resultados utilizou-se um questionário composto de dezoito questões abertas (Anexo 01).

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apesar da pesquisa de campo ter sido instrumentalizada apenas com um questionário-piloto, foi possível obter-se vários resultados:

Com relação à questão nº 1, que se refere às razões que levam o idoso a praticar aulas de dança de salão, foram mencionadas várias, mas destacam-se:

- Saúde: 87,5%;
- Solidão (socialização): 75%;
- Ociosidade, influência de amigos, melhoria da autoestima, lazer, estética e satisfação social: 25%;

O fator saúde é facilmente entendível pois uma das maiores recomendações médicas aos pacientes de Terceira Idade, é que estes pratiquem atividades aeróbicas de baixa intensidade e a dança de salão parece preencher perfeitamente este requisito.

Com relação à sociabilização, acredita-se que este fator tem tanta preponderância pelo fato de que a maioria das pessoas que frequentam os programas de dança de salão, são do sexo masculino e viúvas, o que as leva a buscar programas de atividades que as façam sentir-se menos só.

De acordo com os profissionais, as idades das pessoas que procuram os programas de dança de salão, varia entre 40 a 85 anos, mas existe uma predominância de pessoas entre 61 a 70 anos, num percentual de 87,5%.

Este fato pode ser explicado por ser nesta faixa etária que a maioria das pessoas se aposenta e, ao verem-se livres de encargos profissionais e/ou experimentando a solidão pela perda do cônjuge ou até pelo fato dos filhos estarem já casados, buscam atividades que possam lhes trazer equilíbrio emocional.

Sobre a terceira questão, que pergunto a predominância do sexo das pessoas que participam nos programas de dança, todos (100%) foram unânimes em afirmar que, embora haja alguns homens participando, a grande predominância é do sexo feminino.

Acredita-se que vários fatores contribuem para que este fato ocorra mas os principais devem ser:

- a) a maioria dos homens, ao ficarem viúvos procura casar novamente, o mesmo não ocorrendo com as mulheres que, na maioria das vezes, permanecem sós.
- b) os homens, em geral, sentem-se inibidos em participar de programas dessa natureza.

No que se refere às características predominantes das pessoas que buscam a atividade, aparecem várias respostas, mas três foram mais repetidas:

- pessoas afetivamente carentes: 87,5%;
- pessoas de nível econômico médio para baixo: 37,5%;
- viúvas: 25%.

A primeira e a terceira características são óbvias e estão claramente ligadas à solidão, que já foi discutida anteriormente.

Com relação à segunda característica (nível econômico), acredita-se dever-se ao fato de que pessoas de maior poder aquisitivo têm maiores opções de programas como viagens, reuniões sociais, etc.

A quinta questão pergunta se o profissional tem alguma dificuldade na elaboração (planejamento) dos programas e a maioria (87,5%) respondeu que não sente dificuldades. Isso leva a concluir que todos sabem o que querem e devem fazer.

As questões de número seis e sete, que se referem à avaliação física e médica, respectivamente, não foram analisadas à nível de percentuais, pois quase todos interpretam as duas questões como uma só, aparecendo tanto na sexta como na sétima questão, uma grande diversidade de respostas como: anamnésia, diálogo pessoal, observação direta, acompanhamento de fisioterapeuta, acompanhamento médico particular, tomada de frequência cardíaca, etc.

Isso leva a crer que, embora todos sejam conscientes a respeito do programa de avaliação física e médica, não existe uma aplicação sistemática e efetiva deste processo.

No que diz respeito à parte pedagógica da aula, a maioria (62,5%) respondeu que existe um padrão previamente estabelecido, mas que a aplicação depende do estado de espírito ou físico dos alunos.

A questão de número nove constou de duas partes: objetivos que o profissional pretende atingir com seu programa e o tempo para alcançá-los. Quanto à primeira parte, verificou-se uma incidência maior sobre dois objetivos: - integração social (50%) e melhora da saúde (37,5%), embora outros tenham sido mencionados como: condicionamento físico, equilíbrio, coordenação motora e bem estar geral.

Com relação ao tempo, 75% responderam que os objetivos somente são atingidos a médio prazo.

Ao ser perguntado se os profissionais conseguem atingir seus objetivos facilmente, a resposta foi positiva, pois a maioria (62,5%) respondeu sim, 37,5% respondeu mais ou menos e ninguém respondeu não.

Com isso, percebe-se que os profissionais que atuam na área da dança para a Terceira Idade sabem definir seus objetivos e têm competência para atingí-los.

A décima primeira questão pergunta se os idosos gostam da atividade e a resposta foi sim em 100% dos casos.

Esta questão, depois de aplicado o questionário, mostrou ser óbvia, pois se a pessoa não gostasse do programa não participaria. Assim, ela deverá ser repensada quando da elaboração do questionário efetivo.

Quanto os benefícios, dos programas observáveis pelos profissionais, vários itens foram abordados, com incidência maior sobre: melhoria da saúde (62,5%), melhoria do bem estar pessoal (50%) e melhoria no relacionamento social (37,5%). Um item que, embora não tenha aparecido com significância, chamou a atenção foi que um dos profissionais relata que, em diálogo com seus alunos, verifica uma diminuição gradativa do uso de medicamentos, chegando até a sua completa extinção em alguns casos.

A décima terceira questão indaga se existe limitações de certas danças para os idosos e 100% responderam que não existe. Ou seja, qualquer tipo de dança pode ser feita por qualquer pessoa.

Esta resposta, embora unânime, parece ser demais otimista, pois concorda-se que todos podem fazer qualquer tipo de atividade, desde que resguardados certos limites de intensidade.

Com relação a como o profissional percebe o idoso após a aula, as respostas mais frequentes foram: realizados (62,5%), felizes (50%) e bem dispostos (37,5%).

Esta questão também parece um tanto óbvia, pois se não houvesse efeitos positivos, os programas certamente seriam mudados ou não teriam adeptos.

Quanto às desvantagens da dança para o idoso, a resposta também foi unânime, ou seja, 100% responderam que não há desvantagens.

Acredita-se que isso se deva principalmente ao fato da dança de salão ser uma atividade essencialmente aeróbica e de baixo impacto.

No que se refere às maiores dificuldades encontradas pelos profissionais, não foi apresentada nenhuma predominância significativa, mas vários itens foram apontados como: falta de valorização profissional, falta de cursos de reciclagem, falta de formação específica na área, locais inadequados e falta de apoio por parte das entidades mantenedoras dos programas.

Com isso, deduz-se que cada profissional enfrenta diferentes tipos de dificuldades, de acordo com suas peculiaridades pessoais ou de ambiente de trabalho.

Com relação à formação profissional dos entrevistados, observou-se um fato curioso - não existe uniformidade. Isto é, analisando-se os resultados, verificou-se que:

- três profissionais (37,5%) são licenciados em educação física;
- três são recreacionistas, dos quais dois sem curso superior;

- um (12,5%) é licenciado em pedagogia; e
- um (12,5%) é terapeuta ocupacional.

Esta questão não deve por finalidade avaliar qual a formação mais adequada para o professor de dança de salão que atua na Terceira Idade, mas sim, traçar um perfil sobre a formação deste profissional. Assim, o que se pode deduzir é que, apesar do baixo percentual, a formação em educação física parece preencher mais os seguintes requisitos. Mas, se esta área for analisada como um todo e comparada com as demais (também como um todo), verifica-se que as outras prevalecem, ou seja:

- Educação Física: 37,5%;
- Outras áreas: 62,5%.

A questão de número dezoito foi totalmente aberta e livre, abrindo um espaço para que cada profissional fizesse qualquer observação.

Apesar da abertura da questão, 37,5% dos entrevistados fizeram alusão ao fato de que para atuar junto à Terceira Idade, é preciso ter, acima de tudo, vocação. Outros pontos foram levantados como: o profissional precisa ter estrutura emocional; os programas de dança de salão deveriam ser estendidos a asilos e casas de repouso; deveria haver mais união e troca de idéias entre os profissionais da área; deveria haver mais pesquisas a respeito do assunto e, finalmente, que a dança de salão é uma atividade de grande importância para a Terceira Idade, por seus inúmeros benefícios físicos e psico-sociais.

CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

Através da revisão de literatura chegou-se à conclusão de que os indivíduos, ao chegarem à Terceira Idade, sofrem uma grande transformação, não somente sobre o aspecto anátomo-fisiológico, mas principalmente psico-social, como por exemplo, degeneração óssea, declínio da capacidade aeróbica, aumento de gordura corporal, diminuição da auto-estima, rejeição social e outros.

Também conclui-se que as atividades físicas aeróbicas podem minimizar todos estes problemas de maneira bastante significativa e que, dentre estas atividades, a Dança de Salão parece ser uma das mais indicadas, não somente por seus inúmeros benefícios físicos mas, principalmente, por sua grande influência positiva em fatores sociais e psicológicos.

Com relação à pesquisa de campo, verificou-se que, na opinião dos profissionais que atuam na área da dança de salão para a Terceira Idade, esta atividade tem sido bastante procurada em Curitiba, principalmente pelas mulheres com idade média de 60 a 70 anos, que sofrem de solidão ou carência afetiva, e com os principais objetivos de manutenção da saúde e convívio social.

Ainda, segundo os profissionais que participaram da pesquisa, é unânime a opinião de que a dança de salão pode realmente trazer inúmeros benefícios para os idosos, desde que ministrada por pessoas competentes, que tenham vocação e consciência profissional. Todos também concordam que as duas maiores dificuldades para melhor atuação são: inadequação de espaço físico e falta de constantes cursos de reciclagem.

Pela grande abrangência do tema abordado neste estudo, a principal recomendação que se faz é que os Cursos de Licenciatura ou Bacharelado em Educação Física, procurem criar uma disciplina específica que trate sobre atividades físicas para a Terceira Idade, senão de caráter obrigatório, pelo menos no rol das disciplinas optativas.

A segunda recomendação é que, para futuras pesquisas sejam criados instrumentos mais adequados, objetivos e com validação científica. Inclusive, sugere-se um modelo de questionário, envolvendo profissionais e clientela, o qual é exemplificado no anexo 02.

ANEXOS

01	QUESTIONÁRIO-BASE PARA ENTREVISTA COM PROFISSIONAIS QUE ATUAM COM DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE ...	31
02	SUGESTÃO DE QUESTIONÁRIO PARA INSTRUMENTALIZAÇÃO DE PESQUISA SOBRE A DANÇA DE SALÃO NA TERCEIRA IDADE	35

QUESTIONÁRIO-BASE PARA ENTREVISTA COM PROFISSIONAIS
QUE ATUAM COM DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE

Entrevistado: _____

Local: _____ Data: _____

- 1) Em sua opinião, quais as maiores razões que levam seus alunos a praticar suas aulas de dança?

- 2) Qual a faixa etária média?

- 3) Existe predominância de sexo?

- 4) Existe alguma característica predominante nas pessoas que frequentam suas aulas?

- 5) Quais as suas maiores dificuldades em elaborar um programa de dança?

6) Você costuma fazer algum tipo de avaliação física ou psicológica ou outra, antes e/ou depois do idoso começar o seu programa? Quais?

7) Existe algum tipo de acompanhamento médico?

8) Existe algum padrão nas aulas com respeito a parte pedagógica?

9) Quais os principais objetivos de seu programa de dança? Eles podem ser atingidos em caráter imediato ou a médio/longo prazo?

10) Você consegue atingir facilmente esses objetivos?

11) Os idosos gostam de seu programa? Todos participam sempre?

12) Quais os benefícios que você observa no seu grupo no decorrer da programação?

13) Existe limitações de dança para os idosos, ou eles podem fazer tudo?

14) De acordo com a sua observação, como se sente o idoso depois de participar de sua aula?

15) Existe alguma desvantagem da dança para o idoso? Explique?

16) Quais suas maiores dificuldades como profissional na área da dança para os idosos?

17) Qual sua formação profissional?

18) Você tem mais alguma consideração a fazer a respeito do assunto?

QUESTIONÁRIO A SER RESPONDIDO PELO PROFISSIONAL

I) Sobre sua pessoa, responda:

- 1) Sexo: _____ Idade: _____
- 2) Há quanto tempo atua com dança de salão para a Terceira Idade: _____
- 3) Quantas horas por semana: _____
- 4) Qual sua formação básica de nível superior: _____

- 5) Se não tem curso superior, qual sua especialidade profissional: _____

II) Sobre seus alunos:

a) Responda:

- 1) O sexo predominante de seus alunos é: _____
- 2) No caso de sexo não predominante, qual é a proporção aproximada (em percentual): _____
- 3) Você exige algum tipo de avaliação médica para o aluno ingressar no programa: _____

b) Enumere, em ordem decrescente (3, 2, 1)

- 1) As três maiores razões que levam o idoso a buscar suas aulas de dança são:
 - () Indicação médica
 - () Condicionamento físico
 - () Fatores estéticos

- Solidão
- Entretenimento
- Outros, especifique: _____

2) As três faixas etárias de maior incidência de seus alunos são:

- Menos de 40 anos
- de 41 a 50 anos
- de 51 a 60 anos
- de 61 a 70 anos
- de 71 a 80 anos
- Acima de 80 anos.

3) As características mais marcantes das pessoas que procuram seus programas, são:

- Alto poder aquisitivo
- Médio poder aquisitivo
- Baixo poder aquisitivo
- Viúvos (as)
- Portadores de problemas cardíacos
- Alegres
- Apáticos
- Outros, especifique: _____

III) Sobre sua atuação didático-pedagógica:

Enumere em ordem decrescente:

1) Os três objetivos mais importantes que você visa atingir em suas aulas são:

- Condicionamento físico

- () Sociabilização
 - () Entretenimento
 - () Melhora da saúde
 - () Coordenação motora
 - () Coordenação rítmica
 - () Técnicas de movimento
 - () Equilíbrio
 - () Flexibilidade
 - () Outros, especifique: _____
-

2) As três maiores dificuldades que você encontra para atuar profissionalmente são:

- () Espaço físico inadequado
- () Excesso de alunos
- () Falta de especialização para lidar com idosos
- () Falta de domínio técnico dos movimentos
- () Falta de cursos de atualização
- () Dificuldade para encontrar material musical
- () Falta de materiais e equipamentos
- () Turmas muito heterogêneas
- () Crenças religiosas dos alunos
- () Falta de apoio administrativo
- () Falta de união dos profissionais da área
- () Falta de valorização profissional (recebe menos do que deveria)

3) Os três tipos de avaliação física que você mais utiliza são:

- () Teste de esforço
 - () Exames médicos periódicos
 - () Observação direta
 - () Conversa com os alunos
 - () Tomadas periódicas de frequência cardíaca
 - () Nenhuma avaliação
 - () Outro tipo de avaliação, especifique: _____
-

QUESTIONÁRIO A SER RESPONDIDO PELOS ALUNOS

(PARA COMPLEMENTAR E CONFRONTAR INFORMAÇÕES)

I) Responda:

1) Sexo: _____ Idade: _____

2) Há quanto tempo pratica dança de salão: _____

3) Quantas vezes por semana: _____

II) Enumere, em ordem decrescente os três principais motivos que o levam a praticar dança de salão:

() Indicação médica

() Condicionamento físico

() Para melhorar a estética

() Porque se sentia muito só

() Porque se sentia muito inativo

() Para fazer novos amigos

() Para aprender a dançar

() Porque sempre gostou de dançar

() Busca de um(a) companheiro(a)

() Outros, especifique: _____

III) Enumere, em ordem decrescente (3, 2, 1), como você se sente após as aulas de dança:

() Alegre

() Disposto a fazer outras coisas

() Muito cansado

-) Triste
 -) Realizado
 -) Frustrado
 -) Dolorido
 -) Outros, especifique: _____
-

IV) Enumere, em ordem decrescente, os três ritmos que você mais gosta de dançar:

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>) Valsa | <input type="checkbox"/>) Xote |
| <input type="checkbox"/>) Tango | <input type="checkbox"/>) Vanerão |
| <input type="checkbox"/>) Samba | <input type="checkbox"/>) Bugio |
| <input type="checkbox"/>) Bolero | <input type="checkbox"/>) Rancheira |
| <input type="checkbox"/>) Rock | <input type="checkbox"/>) Marcha |
| <input type="checkbox"/>) Lambada | <input type="checkbox"/>) Fox-trot |
| <input type="checkbox"/>) Polka | <input type="checkbox"/>) Forró |
| <input type="checkbox"/>) Outros, especifique: _____ | |
-

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMORIM, Simone Cortiano. A dança de salão como meio auxiliar na recuperação da auto-estima do idoso. Curitiba, 1992. Monografia; Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.
- BAUR, Robert; EGELER, Robert. Ginástica, jogos e esporte para idosos. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico S/A, 1983.
- BODACHNE, Luiz. O idoso e os exercícios físicos. Gazeta do Povo. Curitiba, 19 de maio, 1993, p.6.
- CARDENAS, Carmela Oscano de. O uso do folclore na educação : O frevo na didática pré-escolar. Recife : Massangana, 1981.
- CLARO, Edson. Método dança - Educação Física : Uma reflexão sobre consciência corporal e profissional. São Paulo, [s.n.], 1988.
- FORNACIARI, Gino. Como aprender a dançar : Novo método de danças modernas. 13.ed. São Paulo, 1962.
- FUX, Maria. Dança experiência de vida. São Paulo : Summus, 1983.
- GIFFONI, Maria Amália Corrêa. Danças folclóricas brasileiras. São Paulo : Melhoramentos, 1973.
- GRUNGWALD, Bernd; WÖLLZENMÜLLER, franz. Esportes aeróbicos para todos. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico, 1984.
- NOGUEIRA, Valéria Aparecida. A dança de salão como agente eficiente na melhoria da capacidade aeróbica ou consumo máximo de oxigênio - VO₂máx. Curitiba, 1992, Monografia, Setor de Ciências Biológicas.
- OTTO, Edna. Exercícios físicos para a Terceira Idade. São Paulo : Manole, 1987.
- PAZ, C. Raul Lorda. Educação Física e recreação para Terceira Idade. Porto Alegre : Sagra, 1990.
- RAUCHBACH, Rosemary. A atividade física para a Terceira Idade. Curitiba : Lovise, 1990.
- SALGADO, Marcelo Antônio. Velhice uma nova questão social. São Paulo : SESC - CETI, 1982.

- SANTOS, Josmari Araújo dos. A importância da implantação da Educação Física na Terceira idade em forma recreativa. Curitiba, 1985. Monografia. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná.
- SCORSATO, Rosemary. A Educação Física como meio que promove a saúde funcional do idoso. Curitiba, 1988. Monografia. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná.
- SILVA, Elizabeth A. Atividade física para Terceira Idade. Curitiba, 1992. Projeto de pesquisa. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná.
- _____. Razões que levam o idoso a praticar atividades físicas. Curitiba, 1988. Monografia. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná.
- SILVA, Kleverson et alii. Dança social na Terceira Idade. Curitiba, 1992. Trabalho acadêmico. Departamento de Educação Física. Universidade Federal do Paraná.