

INFLUÊNCIAS NO ESTADO DE ÂNIMO QUE A RECREAÇÃO PODE PROVOCAR NA TERCEIRA IDADE

Marcieli Cristina da Silva¹
Charllynson Wilson Cordeiro¹
Pablo de Almeida¹

INFLUENCES ON STATE OF MIND WHICH MAY CAUSE A RECREATION IN THE ELDERLY

Resumo: O objetivo deste estudo é verificar se a recreação pode alterar os estados de ânimo em idosos. Participaram 17 idosos do Grupo de Convivência, onde foram submetidos a 1 sessão de atividades recreativas e 1 sessão de atividades do cotidiano do grupo. Antes e depois de cada sessão, os participantes preencheram a LEA-RI. Os idosos apresentaram melhora em seus estados de ânimo, mostraram-se mais felizes, agradáveis e ativos e puderam diminuir sensações de tristeza, timidez e até mesmo de medo.

Palavras chave: Terceira Idade; Recreação; Estados de ânimo.

Abstract: The aim of this study is to verify that recreation can change moods in the elderly. Participants were 17 elderly living group, where they underwent 1 hour of recreational activities and activities of one group session everyday. Before and after each session, participants filled the LEA-RI. The elderly showed improvement in their moods, were more happy, pleasant and active and able to reduce feelings of sadness, shyness and even fear.

Key words: Elderly; Recreation; Moods.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem aumentado consideravelmente nas últimas décadas, tornando-se uma preocupação para os diversos setores da sociedade (MACHADO, 2011). Este aumento significativo, nos trás a necessidade de estudar e avaliar a população idosa com mais cuidado e dedicação, podendo assim não apenas contar com mais anos vividos e sim com mais qualidade de vida aos idosos. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2010) atualmente, a população idosa representa cerca de 7,4% o que representa em torno de 15 milhões de idosos. O Brasil será, até o ano 2025, o sexto país mais envelhecido do mundo. Além disso, as projeções futuras apontam que em

¹ Pós Graduação em Fisiologia do Exercício Aplicado ao Treinamento Desportivo. Faculdade Guairacá marcielicris@hotmail.com. (42) 9811 6625

2025, os idosos representarão cerca de 30 milhões de pessoas, o equivalente a 13% da população (MACHADO, 2011).

A expectativa de vida dos brasileiros que em 1900 não alcançava os 35 anos de idade, em 1950 atingiu 43 anos, em 2000, 68 anos e com a expectativa de atingir os 80 anos em 2025 (FIEDLER; PERES, 2008).

O envelhecimento está associado a uma série de alterações morfológicas e fisiológicas, que acarretam uma diminuição progressiva da capacidade funcional, como força muscular, resistência aeróbica e anaeróbica, equilíbrio, agilidade, flexibilidade e marcha, essa diminuição de tais aptidões provocam um aumento na dificuldade do idoso em realizar atividades da vida diária, sendo muito importante a manutenção destas qualidades físicas para a independência e manutenção da qualidade de vida desta faixa etária (MAZO, 2009).

Segundo Casagrande (2006), o envelhecimento humano é definido como um processo natural, irreversível, atinge todo ser humano e provoca uma perda estrutural e funcional progressiva no organismo. O processo de envelhecimento trás consigo várias alterações fisiológicas, como a progressiva atrofia muscular, fraqueza funcional, descalcificação óssea, aumento da espessura da parede de vasos, aumento do nível de gordura, diminuição da capacidade coordenativa, dentre outras.

É nessa época da vida, onde o desconhecido se faz presente que precisamos nos preparar e estar atentos para poder responder a tantas questões fisiológicas e psicológicas. O envelhecimento é um processo que está cercado de muitas concepções falsas, de temores, crenças e mitos (LORDA; SANCHEZ, 2004). No processo de envelhecimento, a manutenção do corpo em atividade é fundamental para conservar as funções vitais em bom funcionamento, favorecendo o melhor desempenho das atividades rotineiras (CASAGRANDE, 2006). As pessoas de idade avançada ao praticarem atividades físicas com regularidade e sob orientação médica, quando comparadas às de vida ociosa, mostram melhor adaptação orgânica aos esforços físicos, além de maior resistência às doenças e ao estresse emocional e ambiental (CASAGRANDE, 2006).

Entende-se que a atividade física proporciona benefícios para a saúde mental e colabora na diminuição dos sintomas de distúrbios mentais, bem como nos estados de ânimo, e isso é constatado em todas as idades, especialmente em adultos e idosos (BARRETO, 2009). Com isso, a atividade física recreativa colabora para a formação de redes sociais além é claro, dos benefícios corporais, fisiológicos e o convívio social.

Os grupos de convivência na Terceira Idade buscam socialização, os reúnem-se para conversar, trocar convivências, realizar atividades físicas, recreativas e culturais, essa “troca” além de prazerosa é saudável (KURZ *et al*, 2012).

Estudar a relação da recreação com os estados de ânimo, faz-se necessária para objetivar as melhoras que as atividades proporcionam e podendo assim, expandir a ideia de uma vida mais saudável e alegre ao mesmo tempo.

Ressaltada a importância de um estudo sobre o tema, o presente estudo objetivou analisar os possíveis efeitos da prática da recreação em idosos. Sendo assim, o objetivo deste estudo é avaliar as alterações de estado de ânimo, através da lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada LEA-RI sugerido por Volpi (2001) durante uma sessão de exercícios recreativos e uma sessão de atividades sem exercícios recreativos.

Quais alterações nos níveis de estado de ânimo do grupo avaliado antes e depois da sessão recreativa?

Devido ao grande número de idosos no Brasil e ao gradativo aumento deste (IBGE, 2002), surge a necessidade de estudarmos e avaliarmos mais essa parcela da população. No entanto, não foram encontrados estudos que analisassem a relação da recreação com os Estados de Ânimo de idosos.

Como já se sabe, a atividade física proporciona benefícios para a saúde física e mental do idoso (BARRETO, 2009). Os grupos de convivência na Terceira Idade já atuam de forma positiva na sociedade, pois buscam socialização entre os idosos, realizam atividades físicas e culturais (KURZ *et al*, 2012).

Ressaltada a importância de um estudo sobre o tema, o presente estudo objetivou analisar os possíveis efeitos da prática da recreação em idosos.

Sendo assim, o objetivo deste estudo é avaliar as alterações de estado de ânimo, através da lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada LEA-RI sugerido por Volpi (2001) durante uma sessão de exercícios recreativos e uma sessão de atividades sem exercícios recreativos.

Verificar o estado de ânimo gerado pela prática da recreação, em idosos atendidos pelo grupo de convivência na terceira idade, dos bairros Rouxinol e Jordão, no município de Guarapuava – PR. São objetivos específicos, avaliar as respostas do estado de ânimo, pr´ pós, sessão recreativa; relacionar atividade física e terceira idade; verificar as alterações estado de ânimo que a atividade recreativa pode causar.

REVISÃO DE LITERATURA

O ENVELHECIMENTO

Do ponto de vista demográfico, segundo Carvalho; Andrade (2000) *apud* IBGE (2010), o plano individual envelhecer significa aumentar o número de anos vividos. Paralelamente à evolução cronológica, coexistem fenômenos de natureza biopsíquica e social, importantes para a percepção da idade e do envelhecimento.

Segundo dados, as estimativas para o ano 2060, é que a população idosa poderá ultrapassar cerca de 58 milhões de pessoas, chegando a representar quase 26,7% da população (IBGE, 2010).

Segundo o Censo 2010, a população de 60 anos ou mais de idade, no Brasil, era de em torno de 21 milhões de pessoas, em 2000, aproximadamente 15 milhões e cerca de 11 milhões em 1991. O peso relativo da população idosa no início da década representava 7,3%, enquanto, em 2000, essa proporção atingia 9,1% e atualmente 11,3% da população (IBGE, 2010).

O processo de envelhecimento ocasiona alterações consideráveis no indivíduo, nos quais são destacados os aspectos físicos, psicológicos e sociais, que de certa maneira um está relacionado com o outro e caminham juntos (CASAGRANDE, 2006).

Algumas mudanças físicas ocorrem comumente com aumentar da idade e essas mudanças muitas vezes afetam a aparência, como ganho de gordura generalizado, perda dos músculos, perda da estatura, má postura, pele seca, renovação mais lenta das células lubrificantes, pele pálida devido à perda de pigmentos da pele, manchas na pele muito expostas ao sol, os vasos sanguíneos se tornam mais evidentes devido ao afinamento da pele e outras no sistema psicológico e funcional (CASAGRANDE, 2006).

Do ponto fisiológico, o envelhecimento pode variar de acordo com as experiências no decorrer de sua vida. O organismo envelhece como um todo, já seus órgãos, tecidos, células, possuem envelhecimento diferenciado (CANCELA, 2007).

A forma como cada indivíduo se adapta as modificações físicas, intelectuais e sociais, determinará um envelhecimento saudável ou repleto de dificuldades (MAZO *et al*, 2005).

Segundo Casagrande (2006), o envelhecimento está cercado de diferentes alterações, como, no sistema nervoso há diminuição da atividade cerebral, deficiência e perda de neurônios, diminuindo o número de ramificações e conexões com os outros órgãos, diminuição dos reflexos da sensibilidade e da percepção corporal, diminuição da capacidade intelectual, alterações na atenção, memória, entre outros.

Há perda de tônus muscular, ocasionando atrofia muscular nos grandes grupos musculares (CASAGRANDE, 2006), o enfraquecimento do tônus muscular e da constituição óssea leva a mudanças na postura do tronco e das pernas, acentuando ainda mais as curvaturas da coluna torácica e lombar (NETTO, 2004), a estatura começa a diminuir, devido à compressão das vértebras e achatamentos dos discos intervertebrais (CANCELA, 2007), há frequente perda de equilíbrio devido a certas mudanças motoras, ombros se curvam, a cabeça se inclina para frente (CANCELA, 2007).

As articulações tornam-se mais endurecidas, reduzindo assim a extensão dos movimentos e produzindo alterações no equilíbrio e na marcha (NETTO, 2004). No sistema cardiovascular o coração aumenta seu volume, a frequência cardíaca reduz havendo uma diminuição de volume de sangue que o coração bombeia, os pulmões diminuem de tamanho e peso (CASAGRANDE, 2006).

Algumas atividades sensoriais como a visão e a audição, também sofrem queda significante (CANCELA, 2007).

No aspecto social, o envelhecimento por muitas vezes está cercado pelo isolamento e ao esquecimento dos idosos por parte de seus familiares (MAZO *et al*, 2005).

Segundo Cancela (2007), o equilíbrio social na velhice se torna mais difícil, é comum o isolamento social, essa falta de convívio pode acarretar em baixa auto-estima, ansiedade, depressão. Os entusiasmos são menores, a motivação tende a diminuir, é preciso criar estímulos bem maiores para fazê-lo empreender uma nova ação, para lutar contra fatores internos e externos que ameaçam a vida.

Fatores de estresse como a aposentadoria, representando o fim da idade produtiva, a morte de amigos, familiares, cônjuge, falta de perspectiva de futuro, e a solidão podem somar-se as perdas da idade e desencadear manifestações psíquicas, entre elas a depressão (MAZO *et al*, 2005).

ATIVIDADE FÍSICA E OS ESTADOS DE ÂNIMO

Estados de ânimo são estados psicológicos cuja duração e intensidade podem ser determinadas de acordo com a situação vivida naquele momento (BARRETO, 2009).

Segundo Pestana e Páscoa *apud* Barreto (2009), os estados de ânimo são, em geral, estados afetivos de fraca intensidade e relativa duração que se instalam de forma lenta e progressiva sendo desencadeados mais por motivos internos que externos. Distingue-se das emoções por estas serem bruscas e agudas. De acordo com Deutsch (1997), os estados de

ânimo são estados de sentimentos que podem ser difusos ou globais e nos permite ter uma ação auto reguladora, que pode servir, tanto para manter os estados de ânimo positivos como para auxiliar na eliminação dos negativos.

Morris *apud* Mori e Deutsch (2005), o estado de ânimo não tem alvos e impulsos comportamentais específicos associados a ele, como a emoção. Por exemplo: quando o indivíduo sente raiva, ele tem raiva de alguma coisa ou de alguém e isso provoca um estado específico. Os estados de ânimo e emoções partem de um evento de relevância idônea. Entretanto, este evento pode determinar se a reação é uma emoção ou um estado de ânimo. Se o evento for de grande significância poderá acarretar uma reação mais forte que caracteriza a emoção. Por outro lado, se o evento for menos intenso caracterizam-se alterações somente nos estado de ânimo.

Em um estudo que relaciona estados de ânimo e danças circulares, relata-se que após a prática de danças circulares, Há incidência significativa de respostas favoráveis aos sentimentos tidos como positivos e a diminuição de respostas dos sentimentos negativos (CATIB *et al*, 1995).

Outra pesquisa investigou a interferência da dança e do treinamento com pesos no estado de ânimo dos idosos. Onde a variável fixa entre as modalidades foi a seleção musical, verificou-se que a atividade de treinamento de peso alterou positivamente um maior número de estado de ânimo, quando comparada com a atividade de dança (GOBBI *et al*, 2007).

O estudo o qual verificou os efeitos da implementação de um programa de exercícios físicos em idosos asilados sobre o desempenho das atividades da vida diária, mostrou que o desempenho nas atividades da vida diária não sofreu influências do programa, porém, observou-se melhora no estado de ânimo das idosas, que se mostraram mais ativas em seu viver diário (BERTOLDO *et al*, 2001).

A relação, atividade física e estados de ânimo mostram que em apenas uma sessão de atividade já é capaz de proporcionar uma melhora em alguns destes estados (BARRETO, 2009).

A atividade física proporciona benefícios para a saúde mental e colabora na diminuição dos sintomas de distúrbios mentais, bem como nos estados de ânimo, e isso é constatado em todas as idades, especialmente em adultos e idosos (BARRETO, 2009).

Tendo em vista esta afirmação, todas as formas de atividade física são capazes de alterar os estados de ânimo. Mas para que essas alterações sejam positivas, é necessário que a prática dessas atividades proporcione momentos prazerosos, em que o riso e alegria não sejam apenas vistos como consequências dessas práticas, mas sim, como uma metodologia que tem como um de seus objetivos melhorarem a saúde física e mental de seus participantes (BARRETO, 2009).

Um dos maiores efeitos no corpo após uma boa risada é reduzir a liberação dos hormônios ligados ao estresse: o cortisol e a adrenalina. Essas substâncias em excesso enfraquecem as defesas do corpo e elevam a pressão arterial, criando um cenário para infecções do corpo e para um infarto (BARRETO, 2009).

Ao contrário do estresse, um bom estado de ânimo estimula a liberação de endorfina, que provoca vasodilatação nos vasos sanguíneos e ajuda a diminuir a pressão arterial. Em momentos de estresse a pressão arterial sobe, pois a mesma representa o produto da resistência periférica versus débito cardíaco. Soma-se a isto o fato de que o estado de alerta constante pode levar ao desenvolvimento de hipertensão arterial, sendo que o sistema

simpático que desencadeia a pressão arterial ocorre por eventos estressantes (BARRETO, 2009).

Dessa forma, a prática dos exercícios deve conter em sua essência um caráter lúdico e prazeroso e se possível constituído por jogos e brincadeiras. É muito comum que quando as pessoas praticam esse tipo de atividade sintam-se animadas e felizes, pois quando se brinca ou se joga não se faz com obrigatoriedade. Pessoas que sabem desfrutar a vida trocam o choro pelo riso, reconhecem que, nos momentos de frustração, raiva ou tristeza, uma boa gargalhada pode fazer esquecer todos os problemas (BARRETO, 2009).

RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Segundo Guerra (1988), *apud* Casagrande (2006), atividades recreativas são aquelas acima de tudo prazerosas e criadas para que o indivíduo possa melhor ocupar o seu tempo livre.

Tendo que atender aos diferentes interesses das diversas faixas etárias e dar liberdade de escolha das atividades para que o prazer seja gerado. No caso do idoso, tenha o objetivo principal de contribuir para que as pessoas se integrem ao meio social onde vivem, segundo seus interesses e necessidades motoras, intelectuais e afetivo-sociais (CASAGRANDE, 2006).

Devem ser prazerosas, desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar as relações sociais e facilitar o convívio de pessoas que se identificam na participação do programa. Mesmo na velhice extremamente importante que as pessoas não percam o interesse pelas alegrias da vida. É igualmente essencial que prossigam desenvolvendo tarefas físicas e intelectuais e que a sociedade continue a se beneficiar com sua eficiência (LORDA, 2004).

Gomes; Ferreira *apud* Ferraz e Peixoto (1997), afirmam que as atividades de lazer, assim como convivência em grupo, entre outras, são necessárias para a manutenção do equilíbrio bio-psicossocial do idoso, removendo conflitos pessoais e ambientais.

Uma rotina com simples tarefas, incluindo atividades leves individuais ou coletivas como: passeios com caminhadas, cuidar do jardim, atividades aquáticas, subir e descer escadas, ao invés de utilizar elevadores, viagens a lazer, atividades recreativas em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica, auxiliando na realização de movimentos do dia-a-dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social, fazendo com que se sintam mais presentes na sociedade e mais útil no seu dia a dia (PEIXOTO, 1997).

A atividade físico-recreativa é identificada constantemente como uma das intervenções de saúde mais significativas na vida das pessoas de idade avançada. Dentro dos benefícios imediatos da participação regular em programas de exercícios recreativos se identificam, no aspecto físico: maiores níveis de auto-eficácia, controle interno, melhoria nos padrões do sono, relaxamento muscular, entre outros (LORDA, 2004, p. 60).

A prática de atividade física, voltada à terceira idade, deve conter em sua essência um caráter lúdico, tornando a atividade a mais prazerosa possível. A recreação propicia o desenvolvimento da criatividade, possui características de organização social, político e cultural (LORDA, 2004).

Havighurt, citado por Lorda (2004), desenvolveu a teoria da atividade e enfatizou que o manter-se ativo na velhice é necessário para uma vida satisfatória e adequada. Para alcançar uma velhice saudável, deve ser mantida uma participação ativa em ações sociais e comunitárias.

Se a recreação é uma alternativa de adaptação a essas mudanças na velhice, é primordial que ela seja vivida e que todos tenham conhecimento de seus benefícios.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Esta pesquisa é caracterizada de campo, quantitativo-descritivo. Segundo Marconi; Lakatos (2010), a pesquisa de campo é utilizada com o objetivo de conseguir informações de um problema, para o qual se procura uma resposta, observando os fatos e fenômenos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados para analisá-los. Quantitativo por usar técnicas de coleta de dados, que podem ser: entrevistas, questionários, formulários e descritiva por relatar os dados encontrados durante a pesquisa (LAKATOS, 2010).

SUJEITOS DA PESQUISA

Foram coletados os resultados de 17 idosos, com idade entre 60 a 80 anos, em ambos os gêneros sendo, 13 do gênero feminino e 4 masculino, todos participantes do Grupo de Convivência da Melhor Idade, dos bairros Rouxinol e Jordão, respectivamente na Associação de Moradores do bairro Rouxinol e na Igreja Católica da Vila Jordão, no município de Guarapuava, no Paraná.

INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

Na primeira sessão, antes de aplicar o teste, foi esclarecido o motivo de estarem realizando os testes e as atividades e aplicado o TCLE (termo de consentimento livre e esclarecido).

Em seguida explicado detalhadamente item por item da LEA-RI (Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada), para que todos pudessem preencher corretamente os questionários.

O teste foi aplicado antes das sessões e logo após o término da mesma. O critério utilizado na aplicação desse teste, é que fique claro aos participantes que eles devem responder ao teste baseando-se no estado de ânimo que eles se encontram no exato momento que estão respondendo ao teste.

A LEA-RI é constituída de 14 adjetivos. Além da análise individual dos adjetivos, para melhor compreensão dos resultados, os 14 adjetivos da LEA-RI, foram divididos em

adjetivos positivos e adjetivos negativos. Em seguida, definido pontuações para cada nível de estado de ânimo. Aqueles que marcaram muito forte, receberam 4 pontos; forte, 3 pontos; pouco 2 pontos e muito pouco, 1 ponto.

A sessão recreativa foi constituída basicamente de: alongamento (10 min); ginástica maluca (10 min); jogos e brincadeiras (20 min); brinquedo cantado (10 min).

O alongamento foi feito em duplas, onde um serviu de apoio ao outro companheiro, ao som de uma música relaxante. Os exercícios aeróbios, chamados aqui de Ginástica Maluca, onde as músicas são coreografadas de forma simples e repassadas o mais lúdico possível, os participantes realizaram sem nenhuma “cobrança” de movimentos corretos, cada um criando seu próprio ritmo.

Os jogos e brincadeiras utilizados formam: na teia da aranha e o estoura Balão. Na última fase, como volta à calma, realizamos o brinquedo cantado Aham San San.

Durante todas as atividades a animação do grupo recebeu estímulos diretos por meio da intervenção direta da animadora/pesquisadora.

A sessão não-recreativa foi constituída de: roda de conversa com chimarrão; oração; alongamento; exercícios vocais (ministrados pela estagiária da Secretaria de Assistência Social - Prefeitura Municipal de Guarapuava) e bingo.

ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram apresentados através de estatística descritiva com percentual das questões avaliadas, utilizando porcentagem e média de pontos para as questões avaliadas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo procurou verificar o estado de ânimo gerado por exercícios recreativos e compará-los com a sessão sem atividades recreativas propriamente dita.

De acordo com os resultados coletados, pode-se observar que a prática da atividade recreativa e a atividade cotidiana do grupo, ambas sofreram alterações positivas nos estados de ânimo dos indivíduos, comparando os momentos pré e pós sessão.

Pode-se dizer que os dois momentos são capazes de alterar os estados de ânimo dos avaliados, porém na sessão recreativa esses estados de ânimo foram mais significativos.

Ao ser dividido os adjetivos em positivos e negativos, verificamos que:

Nos adjetivos positivos (feliz /alegre; agradável; espiritual / sonhador; leve / suave; cheio de energia; ativo / energético e calmo / tranquilo) a média da sessão recreativa, iniciou com 20,2 pontos, obtendo ao término da mesma a média de 24,9 pontos (aumento de 4,7 pontos). Já na sessão não recreativa, a média do grupo iniciou com 18,9 pontos, terminando com 21,5 (aumento de 2,6). Pode-se dizer que os dois momentos são capazes de alterar positivamente os estados de ânimo dos avaliados, porém na sessão recreativa esses estados de ânimo foram potencializados e a mostrando resultados mais significativos.

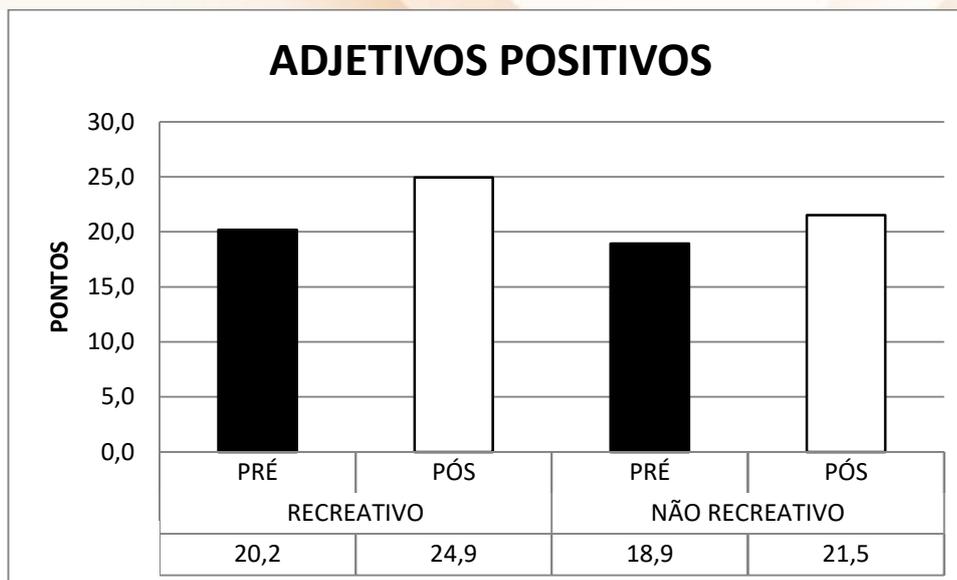


GRÁFICO 1 – LEA-RI; ADJETIVOS POSITIVOS

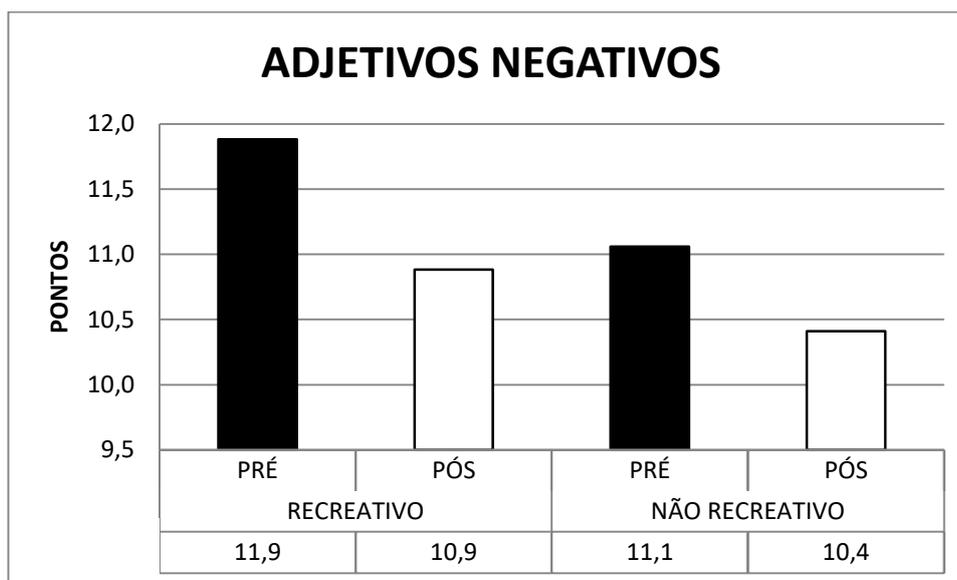


GRÁFICO 2 – LEA-RI; ADJETIVOS NEGATIVOS

Já nos adjetivos negativos (pesado / cansado / carregado; triste; agitado / nervoso; desagradável; inútil / apático; tímido e com medo) a média da sessão recreativa, iniciou com 11,9 pontos, obtendo ao término da mesma a média de 10,9 pontos (diminuindo 1,0 ponto). Já na sessão não recreativa, a média do grupo iniciou com 11,1 pontos, terminando com 10,4 (diminuindo 0,7).

É comum que quando as pessoas praticam esse tipo de atividade sintam-se animadas e felizes, pois quando se brinca ou se joga não se faz com obrigatoriedade (BARRETO, 2009).

Isso pode ser explicado pelo fato de um dos maiores efeitos no corpo após uma boa risada é a liberação de endorfina, conhecido como o hormônio do bem-estar, que provoca vasodilatação nos vasos sanguíneos e ajuda a diminuir a pressão arterial (BARRETO, 2009).

Os valores dos adjetivos negativos não mostraram grandes alterações, pode ser explicado pelo fato de na maioria dos avaliados já pontuarem positivamente (pouco ou muito pouco) no início da atividade não havendo a possibilidade de melhora em questões numéricas, ou seja, a grande maioria do grupo mostrou-se “motivado” antes mesmo de dar início às atividades, sejam elas recreativas ou não. Podendo esta variável ser um fator limitante do estudo.

Outro fator limitante é o fato de notavelmente alguns avaliados não preencherem a lista de forma coerente, assinalando em ambos adjetivos com notas altas, no adjetivo feliz / alegre e adjetivo triste avaliado como muito forte, recebendo 4 pontos, quando deveria ser inversamente proporcional.

Um estudo (CATIB *et al*, 1995) relacionou estados de ânimo e danças circulares, relatando que após a prática de danças circulares, a incidência significativa de respostas favoráveis aos sentimentos tidos como positivos e a diminuição de respostas dos sentimentos negativos.

Outra pesquisa a qual investigou a interferência da dança e do treinamento com pesos no estado de ânimo dos idosos. Onde a variável fixa entre as modalidades foi a seleção musical, verificou-se que a atividade de treinamento de peso alterou positivamente um maior número de estado de ânimo, quando comparada com a atividade de dança (GOBBI *et al*, 2007).

O estudo em que verificou os efeitos da implementação de um programa de exercícios físicos em idosos asilados sobre o desempenho das atividades da vida diária, mostrou que o desempenho nas atividades da vida diária não sofreu influências do programa, porém, observou-se melhora no estado de ânimo das idosas, que se mostraram mais ativas em seu viver diário (BERTOLDO *et al*, 2001).

Todas as formas de atividade física são capazes de alterar os estados de ânimo. Mas para que essas alterações sejam positivas, é necessário que a prática dessas atividades proporcione momentos prazerosos, em que o riso e alegria não sejam apenas vistos como consequências dessas práticas, mas sim, como uma metodologia que tem como um de seus objetivos melhorarem a saúde física e mental de seus participantes (BARRETO, 2009).

CONCLUSÃO

É de extrema importância conscientizar a população em geral sobre os benefícios de atividades recreativas com a população idosa. Faz-se necessário que a sociedade e o poder público passem a ver a pessoa idosa como uma das prioridades e que sejam fornecidos mais programas que visem a melhoria da qualidade de vida desta população para proporcionar ao idoso um envelhecimento feliz e saudável.

Nos grupos de convivência, os idosos têm a oportunidade de obter condições de lazer, bem como informações sobre cuidados com a saúde, bem-estar e cultura.

Nas atividades realizadas, percebe-se contribuição à manutenção motora, crescimento social e emocional. Além disso, também foi resgatada a importância de estimular o idoso para a vida e as atividades, resgatando a vontade de viver, com isso tornando a velhice mais ativa, feliz e saudável.

O papel das atividades recreativas não foi somente propiciar momentos prazerosos, e sim estimular os idosos à quaisquer atividade física, conscientizando-os de que é possível prevenir e manter em bom nível a sua autonomia, integrando as atividades físicas a sua vida cotidiana.

Sabe-se que a prática regular de atividade física é capaz de alterar os estados de ânimo e que estes, quando modificados de forma positiva, podem gerar várias reações fisiológicas capazes de atuar, muitas vezes, como coadjuvantes no tratamento e prevenção de muitas doenças.

Dessa forma conclui-se que as práticas de atividades recreativas são capazes de alterar o estado de ânimo de seus envolvidos, retratando uma melhora significativa em estados de ânimo com isso, propiciando uma melhoria da qualidade de vida com implicações sociais, psíquicas e fisiológicas. Assim descartamos a H0 e aceitamos a H1, onde haverá alterações no estado de ânimo após as atividades recreativas.

Sugerem-se novos estudos que possam relacionar recreação e terceira idade, com outras variáveis que esta atividade pode proporcionar com a inferência de análises física, fisiológicas e mentais obtendo maior acompanhamento.

REFERÊNCIAS

BARRETO, Maria Carolina, **Influência que o estado de ânimo gerado por exercícios sistematizados e não sistematizados provoca na pressão arterial de idosos normotensos e hipertensos** – Rio Claro, SP, 2009.

BERTOLDO, Tânia; GONÇALVES, Lúcia H. Takase; PETROSKI, Édio Luiz. Exercício físico e atividades da vida diária em idosos asilados, **Texto & contexto enfermagem**; v. 10, n. 2, p. 52-67, 2001.

CANCELA, Diana Manuela Gomes, **O Processo de Envelhecimento** – Universidade Lusíada do Porto; Portugal, 2007.

CASAGRANDE, Marcelo, **A atividade Física na terceira idade** – Universidade Estadual Paulista; Bauru, 2006.

CATIB, Norma Ornelas Montebugnoli; SCHWARTZ, Gisele Maria; CHRISTOFOLETTI, Danielle Ferreira Auriemo; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; CAPARROZ, Graziela Pascom. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. **Motriz: revista de educação física** / Universidade Paulista Júlio de Mesquita Filho, Departamento de Educação Física; v. 1, n.1, s/p, 1995.

DEUTSCH, Silvia. **Música e Dança de Salão: Interferência da audição e da dança nos estados de ânimo**– Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo – São Paulo, 1997.

FARIA, Luisa; MARINHO, Cláudia. Actividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. **Revista Portuguesa de Psicossomática**. Sociedade Portuguesa de Psicossomática – PORTO, Portugal; v. 6, n.1, p. 93-104, 2004.

FERRAZ, A.F.; PEIXOTO, M. R. B, Qualidade de vida na velhice: estudo em uma instituição pública de recreação para idosos. **Rev. Esc. Enf. USP**; v. 31, p. 316-38, 1997.

FIEDLER, Maria Rosa Mendes; PERES, Karen Glazer, Capacidade funcional e fatores associados em idosos do Sul do Brasil: um estudo de base populacional. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro – RJ; p. 409-415, 2008.

GOBBI, Sebastião; RIBEIRO, Carolina Peixoto, OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo de; JUNIOR, Antonio Carlos de Quadros. 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, 2007.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA – IBGE. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil - 2000** – Rio de Janeiro, RJ, 2002.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA – IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais – 2008** – Rio de Janeiro, RJ, 2010.

KURZ, Marcia Liliane Barboza; MORGAN, Marisa Ignez Orsolin, **Proteção social básica e grupos de convivência: garantia de inclusão social da pessoa idosa** – UNICRUZ, 2012.

LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica** / Marina de Andrade Marconi, Eva Maria Lakatos – 7. Ed. – São Paulo: Atlas, 2010.

LORDA, C. Raul; SANCHEZ, Carmem Delia – **Recreação na Terceira Idade** – Rio de Janeiro, RJ. 4ª edição: Sprint, 2004.

MACHADO, Everaldo Mendes, **Valores normativos de aptidão física para idosos do município de Guarapuava, PR** – Guarapuava, PR, 2011.

MAZO, Giovana Zarpellon – **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica** / Giovana Zarpellon Mazo, Marize Amorim Lopes, Tânia Bertoldo Benedetti – Porto Alegre, RS. 3ª edição: Sulina, 2009.

MAZO, Giovana Zarpellon; GIODA, Fabiane Rosa; SCHWERTNER, Debora Soccá; GALLI, Vera Lúcia Bento; GUIMARAES, Adriana Coutinho de Azevedo; SIMAS, Joseani Paulini Neves. **Tendência a estados depressivos em idosos praticantes de atividade física**– Florianópolis – SC, 2005.

MIRANDA, Maria Luiza de Jesus; GODELI, Maria Regina C. Souza; OKUMA, Silene Sumire. Efeitos do exercício aeróbico com música sobre os estados de ânimo de pessoas idosas. **Revista Paulista de Educação Física**; v. 10, n. 2, p. 172-178, jul.-dez. 1996.

MORAES, Edgar Nunes de; MORAES, Flávia Lanna de, LIMA, Simone de Paula Pessoa – Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev. Med. Minas Gerais** – p. 67-73, MG, 2010.

MORI Patrícia, DEUTSCH Silvia, **Alterando estados de ânimo nas aulas de ginástica rítmica com e sem a utilização de música** – Rio Claro, 2005.

NAKAMURA, Priscila Missaki; DEUSTCH, Silvia; KOKUBUN, Eduardo. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes** – São Paulo - SP, 2008.

NETTO, Francisco Luiz de Marchi, **Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso** –UFG; Goiânia – GO, 2004.

OLIVEIRA, Márcio Batista de. **O direito ao lazer na formação do homem social**. In: **Âmbito Jurídico**, Rio Grande, XIII, n. 76, maio 2010.

OMS, WORLD HEALTH ORGANIZATION – **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** /tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

VICTOR, Janaína Fonseca, VASCONCELOS, Francisca de Fátima, ARAUJO, Adriana Rocha de, XIMENES, Lorena Barbosa, ARAUJO, Thelma Leite de, **Grupo Feliz Idade: cuidado de enfermagem para a promoção da saúde na terceira idade** – São Paulo, 2007.