

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PRISCILLA CARDOSO DA SILVA

**ESTADO DE ÂNIMO E RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO: UMA ANÁLISE DE
INTERVENÇÕES DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS COM IDOSOS**

Porto Alegre

2014

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PRISCILLA CARDOSO DA SILVA

**ESTADO DE ÂNIMO E RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO: UMA ANÁLISE DE
INTERVENÇÕES DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS COM IDOSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito obrigatório para
obter o título de Licenciado em Educação
Física pela Universidade Federal do Rio
Grande do Sul.

Prof^a. Dr^a. Orientadora: Andrea Krüger Gonçalves

Porto Alegre

2014

PRISCILLA CARDOSO DA SILVA

**ESTADO DE ÂNIMO E RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO: UMA ANÁLISE DE
INTERVENÇÕES DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS COM IDOSOS**

Conceito final:

Aprovado em.....de.....de 2014.

Banca Examinadora – Prof. Dr. Johannes Doll – FACED - UFRGS

Orientadora – Prof.^a Dr.^a Andrea Gonçalves Kruger – ESEF- UFRGS

Velhice

*“Uma passagem do tempo, uma fase da vida.
Um estado de “evolução” do homem.
Um “cansaço” das células, uma mudança física,
um tempo perdido.
Um estado de transformação pessoal.
Uma aposentadoria, um avô, o isolamento,
uma busca para não ficar fora do tempo,
para acompanhar o presente,mas com o
pensamento antigo.
Um começo para coisas novas,
uma fase de busca da família,
de aprender sobre as doenças,
da procura de tratamento e da fuga a morte.”*

Priscilla Cardoso

DEDICATÓRIA

Aos meus alunos, meus professores, meus amigos, minha avó que atingiram a fase mais sincera da vida, a terceira idade.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente agradeço a minha teimosia, por que devido a esse adjetivo me fez concluir mais uma graduação.

Agradeço aqueles que me aborreceram, reclamaram e me criticaram, por eu ter o sonho de voltar aos estudos, encarecidamente vocês foram um incentivo, pois só me confirmaram a ideia que sempre há tempo para sonhar.

Agradeço a essa Universidade, por me proporcionar a possibilidade de realizar essa Graduação e a Graduação Sanduíche, e a Universidade de Coimbra em Portugal que me acolheu como aluna.

Meu muito obrigada a todos os professores da ESEF-UFRGS e a Universidade de Coimbra (Desporto) que me deram aprendizagem e inspiração. Em especial a minha orientadora Prof^a. Dr^a. Andrea Kruger Gonçalves, sempre proporcionando ensinamentos, amizade e confiança, e a Assistente Social Mestre Eliane Blessmann minha amiga, eu a considero orientadora também, pois sempre se mostrou disponível e atenciosa nos momentos de questionamentos e dúvidas.

A minha família que participou das minhas aventuras e suportou a minha ausência. Em especial ao meu irmão, mesmo a convivência e as brigas “bobas” me tolera nos momentos de estresse.

Aos meus amigos que me compreendem e sabem que mesmo distante tento me fazer presente e sempre estou de coração aberto para acolhê-los quando necessitam.

Aos meus colegas de aula e de estágio da faculdade, Vanessa Possamai amizade de sempre e para sempre, aos meus amigos-companheiros de temporada em Portugal: Lilo, Bruno, Dani e a Daí (pestinha), muitas noites de estudos e indiadadas compartilhamos.

Ao meu colega, amigo, parceiro de viagens, de brigas e de discussões Araton Cardoso Costa, que me incentiva sempre quando digo: “não quero mais fazer isso!” e esteve do meu lado em todo esse processo.

Valeu mesmo, obrigada! :D

RESUMO

O trabalho com grupos de idosos exige qualificação e entendimento dos aspectos físicos, sociais e individuais para que a relação professor-aluno seja profícua. O estado de ânimo (EA) condição afetiva que influencia grande parte das respostas afetivas, cognitivas e comportamentais, podem interferir no êxito das atividades propostas, de modo que o objetivo do estudo é identificar as modificações no estado de ânimo de idosos e professores, bem como as relações interpessoais, nas aulas de Educação Física, considerando as características dos professores. Participaram do estudo 83 idosos (média = 72,94 anos) do projeto de Extensão CELARI- ASELI UFRGS (Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso) e oito professores, que responderam, antes e depois das aulas, uma Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (*LEA-R/I*) e um questionário (questionário do professor e questionário dos alunos) sobre as percepções em relação à aula e as relações interpessoais. Pela prova binomial, teste qui-quadrado e análise do conteúdo (categorias temáticas) surgiram alterações significativas nos adjetivos “cheio de energia” (professores), “feliz, alegre”, “ativo, energético” e “agitado, nervoso” (alunos), além do aparecimento do exercício e da afeição/amizade como fatores que possam interferir nas relações e no EA. A atenção e os cuidados do professor para com os alunos são importantes para o fortalecimento da relação professor-aluno e uma relação de cumplicidade e afeto favorecem efeitos positivos no estado de ânimo em grupos de idosos. Esses efeitos podem contribuir para evitar ou minimizar a desmotivação e o abandono das atividades.

PALAVRAS-CHAVE: ENVELHECIMENTO, ESTADO DE ÂNIMO, PROFESSOR-ALUNO.

ABSTRACT

Working with older people groups require skill and understanding of the physical, social and individual aspects of the teacher-student relationship. The mood states (MS) effective condition that influence the affective, cognitive and behavioral responses, may interfere in the success of the proposed activities. So, the objective of the study is to identify the changes in the MS of olders and teachers, and interpersonal relationships, in physical education classes, considering the characteristics of teachers. 83 olders (mean = 72.94 years) at Extension Program CELARI- ASELI UFRGS (Center for the Study of Leisure and Physical Activity for the Elderly) and eight teachers answered, before and after classes, a Reduced and Illustrated Listing of Mood State and a questionnaire with open questions (teacher questionnaire and student questionnaire) about perceptions regarding classroom and interpersonal relationships. By binomial test, chi-square test and analysis of content (themes) emerged significant changes in the adjectives "full of energy" (teachers), "happy, joyful," "active, energetic" and "agitated, nervous" (students) as well the onset of exercise and affection / friendship as factors that might interfere with relationships and MS. The teacher's attention and care with students are important to strengthen the teacher-student relationship and complicity and affection can favoring positive effects on MS in elderly groups. These effects may contribute to prevent or minimize discouragement and abandonment activities.

KEYWORDS: AGING, MOOD STATE, TEACHER-STUDENT.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Resultados da prova binomial para o <i>fator mudança</i> dos professores.....	38
Tabela 2. Resultado da prova binomial para o <i>fator direção</i> dos professores.....	38
Tabela 3. Perguntas e Categorias com a frequência e percentual.....	40
Tabela 4. Resultados da prova binomial para o <i>fator mudança</i> dos alunos...41	
Tabela 5. Resultado da prova binomial para o <i>fator direção</i> dos alunos.....41	
Tabela 6. Frequência e Percentual das categorias da relação Professor - aluno.....	45

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Resultado do teste de frequência do adjetivo cheio de energia no estado de ânimo para <i>fator direção</i> dos professores	39
Gráfico 2. Resultado do teste de frequência do adjetivo feliz/alegre no estado de ânimo para o <i>fator direção</i> dos alunos.....	42
Gráfico 3. Resultado do teste de frequência do adjetivo ativo, energético no estado de ânimo para <i>fator direção</i> dos alunos.....	43
Gráfico 4. Resultado do teste de frequência do adjetivo agitado, nervoso no estado de ânimo para <i>fator direção</i> dos alunos.....	44

LISTA DE QUADROS E FIGURA

Quadro 1. Organograma das oficinas avaliadas e amostra.....	27
Quadro 2. Alterações das perguntas do questionário “Reflexão da aula”.....	32
FÍGURA 1. Círculo Relação energética.....	49

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	13
2. DESENVOLVIMENTO.....	16
2.1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	16
2.1.1. Envelhecimento.....	16
2.1.2. Grupos de Terceira Idade.....	18
2.1.3. Estado de Ânimo.....	19
2.1.4. Metodologia de aulas com idosos.....	20
2.1.5. Relação Professor-aluno e Perfil do Professor.....	22
2.2. DESENVOLVIMENTO.....	25
2.2.1. Características da Pesquisa.....	25
2.2.2. Amostra da Pesquisa.....	25
2.2.3. Instrumentos.....	27
2.2.4. Plano de Coleta de dados.....	29
2.2.5. Coleta de Dados.....	33
2.2.6. Análise dos Dados.....	34
2.2.7. Procedimentos Éticos.....	36
2.3. RESULTADOS.....	37
2.3.1. Resultados do professor.....	37
2.3.2. Resultados dos alunos.....	40
2.4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	47
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
REFERÊNCIAS.....	54
ANEXO A – ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA (GDS).....	59
ANEXO B – LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO REDUZIDA E ILUSTRADA (LEA-RI).....	60
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	61
APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DESTINADO AO PROFESSOR.....	62
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DESTINADO AOS ALUNOS “REFLEXÃO SOBRE A AULA”.....	63

1. INTRODUÇÃO

No mundo inteiro, à medida que os anos vão passando, é cada vez maior o número de idosos, principalmente nas últimas décadas, e com isso vem aumentando a necessidade de intervenções com diferentes intuitos. Portanto, há uma necessidade em estudar o processo do envelhecimento do ponto de vista físico, psicológico e sociológico, preocupando-se também com a adaptação do indivíduo às várias transformações que ocorrem com a idade, as implicações de personalidade e da saúde mental, que podem afetar diretamente na expectativa e qualidade de vida dos idosos (ZIMERMAN, 2000).

De acordo com Neri (1993), identificar as condições que permitem envelhecer bem, com qualidade de vida e bem-estar, é tarefa de várias disciplinas no âmbito das ciências biológica, ciências sociais e psicológicas.

Sabemos que o exercício físico pode promover benefícios físicos, psíquicos e sociais, influenciando positivamente o dia a dia do idoso. O Colégio Americano de Medicina do Esporte tem recomendado e incentivado a prática regular de atividade física no sentido de prevenir doenças, promover, proteger e reabilitar a saúde, bem como melhorar a qualidade de vida dos idosos (ACSM, 2009, *apud* COELHO et al., 2013). Uma forma de incentivar os idosos a praticarem o exercício físico, é através de grupos de terceira idade. Os grupos de terceira idade proporcionam ao idoso compartilhar experiências, favorecendo o seu crescimento, proporcionando o bem-estar e aprendizagem, além de encorajar a ajuda recíproca, em que cada um cuida de si e do outro, da comunidade e do meio ambiente, através de atividades físicas, recreativas e sociais.

É exatamente nesse contexto de grupos de terceira idade que surgem as questões centrais que motivaram o meu trabalho, devido à observação empírica, pude perceber que haviam oscilações drásticas no estado de humor dos idosos, apesar de não saber se essas mudanças ocorriam pelo efeito do exercício, da influência da modalidade, das relações pessoais e do professor.

Quando pensei em alterações de humor, após uma breve pesquisa, surgiu-me o estado de ânimo, integrantes do espectro de saúde mental e que consistem em condições efetivos capazes de influenciar um grande leque de respostas afetivas, cognitivas e comportamentais para uma ampla variedade de eventos e parecem ser envolvidos na instigação de processos autoregulatórios (DEUTSCH,

apud GOBBI, et al., 2007). Os efeitos da reação inicial redirecionam os pensamentos e ações em andamento, influenciando o que ocorrerá em seguida, mas raramente são notados e, certamente sem mudar o contexto da ação (OLIVEIRA, 2002 *apud* PRADO et al., 2010). O estado de ânimo torna-se um fator importante, pois altera o comportamento, quando relacionado com o estilo de vida e a prática de exercícios físicos (YABE et al., [s.d.]). Nesse contexto, os benefícios da atividade física para a capacidade funcional dos idosos estão claramente documentados na literatura científica, mas em relação às intervenções pessoais e a sua relação com os exercícios físicos na saúde mental pode-se observar uma lacuna, já que poucos estudos procuram verificar o estado de ânimo e seus benefícios aos professores de educação física, principalmente ao público idoso.

Desta forma, surgiu o interesse no estudo acerca das modificações do estado de ânimo nas aulas de educação física e o questionamento: Como aconteceria essa modificação? Qual seria a contribuição do professor, durante as aulas, para que surgissem essas modificações? Poderiam algumas características do perfil do professor estar associadas a uma possível mudança no estado de ânimos dos alunos? A relação professor-aluno pode modificar o estado de ânimo dos alunos? E dos professores?

Buscando responder essas questões o presente estudo tem o objetivo de estudar as modificações no estado de ânimo de idosos e professores, como as relações interpessoais antes, durante e após as aulas de Educação Física. Além de identificar as características no perfil do professor, visto que esse exerce papel central no planejamento, execução e condução das aulas em grupo. E pretende-se avaliar a relação do professor com o aluno, vice-versa, e sua interferência no estado de ânimo, procurando identificar uma melhor intervenção pedagógica dirigida para grupos de idosos.

Esse estudo surgiu através do interesse na área da terceira idade, na busca de informações sobre as suas limitações e as possíveis superações dentro desta fase da vida. O contato com essa população se fez desde a minha infância, cuja minha melhor amiga era a minha vó. Desde a infância minha vida se fez e se faz rodeada de amigos, pacientes, professores e alunos desta faixa etária. Uma população muitas vezes invisível e esquecida, e ao mesmo tempo cheia de amor e sabedoria. O assunto surgiu de uma necessidade de entender mais sobre a saúde mental, suas alterações, ficando mais claro na minha vida, desde o surgimento do

Alzheimer no meu avô, num momento que eu era a cuidadora. Ao ingressar como bolsista no projeto de extensão CELARI-ASELI tive a experiência de ser professora e com isso percebi algumas preferências e necessidades dos idosos, essa percepção salientou-se quando fui estagiária em um Centro Dia em Coimbra/Portugal, no qual dava aula para pessoas idosas com patologias (maioria com diagnóstico de demência). Em ambos locais percebi que a forma de ministrar as aulas e as relações estabelecidas com os alunos eram diferentes e diferenciadas das aulas ministradas para crianças e adultos. Contudo, percebo que esse público merece mais estudos e cuidados, a fim de proporcionar professores mais aptos a trabalhar com essa população, que ganhou meu respeito e admiração.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1.1. Envelhecimento

O envelhecimento populacional está ocorrendo em todo o mundo e as preocupações com essas mudanças afligem países desenvolvidos e em desenvolvimento, como o Brasil. Essa modificação do envelhecimento populacional deve-se a diminuição da taxa de natalidade e de mortalidade, avanço das ciências médicas (medicamentos, vacinas, novas tecnologias, tratamento), levando a um aumento da expectativa de vida da população (CRUZ, 2013).

Segundo o Censo realizado em 2000 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010) havia 8,5% de idosos, em 2010 esse valor aumentou para 10,8% e em 2012 esses percentuais subiram para 12,6% (IBGE, 2013), demonstrando um crescimento significativo no grupo de idosos de 60 anos ou mais de idade. As projeções tendem há 13,8%, em 2020, para 33,7% em 2060, ou seja, um aumento relativo de quase 20 pontos percentuais, sendo que a participação de idosos será maior que a de crianças e jovens com idade até 29 anos. Juntamente a esses dados existem projeções para um aumento da expectativa de vida, já que em 1940, a expectativa de vida era de 45,5 anos de idade e, a expectativa para 2050 é de 81,2 anos de idade para a população brasileira (IBGE, 2010, 2013).

O envelhecimento da população brasileira reflete-se na estrutura de toda a sociedade, havendo implicações nas áreas da saúde, do trabalho, da política pública, do lazer e da educação. Essas preocupações globais sobre o envelhecimento são marcadas por diversos aspectos existências, os físicos, os psicológicos e sociais (BETTINELLI, et al., *apud* PASQUALOTTI et al., 2004). Prado et al. (*apud* COELHO, 2013) salienta que o envelhecimento sofre mudanças dinâmicas e progressivas, morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas e físicas.

Segundo Okuma (1998), o envelhecimento é um processo que vai além dos fatores biológicos, acarretando consequências sociais e psicológicas. Del Prette & Del Prette (*apud* CARNEIRO & FALCONE, 2004) afirmam que:

Na terceira idade, cujas características principais, em relação ao comportamento social, são a diminuição das capacidades sensoriais e a redução da prontidão para a resposta, outras habilidades podem ser especialmente importantes, tais como as de estabelecer e manter contato social, além de lidar com os comportamentos sociais decorrentes de preconceitos contra a velhice, geralmente expressos através de evitação de contato, reações agressivas e proteção excessiva. Assim, as demandas próprias de cada ciclo vital e as respostas desenvolvimentais apresentadas pelo indivíduo demonstram que a aquisição de comportamentos sociais envolve um processo de aprendizagem durante toda a vida (DEL PRETTE & DEL PRETTE *apud* CARNEIRO & FALCONE, 2004, p.120).

Durante o processo de envelhecimento além das alterações físicas, ocorrem a diminuição da capacidade cognitiva de memória e a diminuição da aprendizagem, no entanto essas perdas podem ser minimizadas e reversíveis através de novas experiências, aprendizagens e conhecimentos (ANDREATTO et al. *apud* COELHO, 2013).

Visando uma adaptação do idoso as suas dificuldades, Neri (1995) define uma velhice bem-sucedida como:

(...) uma condição individual e grupal de bem-estar físico e social referenciada aos ideais da sociedade, às condições e aos valores existentes no ambiente em que o indivíduo envelhece, e às circunstâncias de sua história pessoal e de seu grupo etário. (...) uma velhice bem-sucedida preserva potencial individual para o desenvolvimento, respeitando os limites da plasticidade de cada um (p.34).

Devido as suas limitações e ao preconceito da sociedade, o idoso por se sentir “improdutivo” e dependente, muitas vezes isola-se das suas relações pessoais e da sociedade, desta forma é importante à inserção de idosos em atividades sociais e de lazer, visando uma melhor qualidade de vida e reconhecimento como cidadão (RIZZOLLI e SURDI, 2010).

Desta forma a prática de atividade física como, por exemplo, caminhadas, danças, ginásticas, dentre outras, pode ser um instrumento de recreação e lazer para o idoso, assim responsável pela melhora da saúde física e psicológica, aumentando a autoestima e a socialização (BRANDÃO, 2004).

Através desse processo se faz necessário o envolvimento de idosos em programas de atividade física, convivência, saúde e lazer, os tais grupos de terceira idade.

2.1.2. Grupos de Terceira Idade

Antes de se falar em grupos de terceira idade é fundamental relatar sobre convivência. A palavra convivência vem do latim: *cum* (com) e *vivere* (viver) significa ato ou efeito de conviver, frequência de trato íntimo; relações íntimas; familiaridade, convívio; trato diário (FERREIRA, 1999). A convivência com as outras pessoas se dá desde que nascemos isso faz com que ao longo da vida se faça presente de formas diferentes, os grupos de terceira idade não deixam de ser mais um desses locais, onde as pessoas se encontram, passam algum tempo e convivem umas com as outras, interagindo de formas mais variadas, com vínculos, com colegas, amigos, conhecidos, mães, filhos, alunos, professores e coordenadores.

Para Zimerman (2000) isso faz com que o idoso se sinta parte de algo, de alguém, pela troca de carinho, de afeto, de ideias, de dúvidas, de inseguranças, de sentimentos, de aprendizagem e conhecimentos. A autora também afirma que somente por meio das experiências da convivência ocorrerão mudanças no comportamento e através dos grupos os idosos adaptam-se aos valores e normas de convívio, influenciando-se mutuamente, pela troca de sentimentos, pensamentos e reações.

No estudo de Rizzolli e Surdi (2010) sobre a percepção dos idosos sobre um grupo de terceira idade, notou-se que dentre os motivos apontados para as suas participações foram à melhora da qualidade de vida, referente a aspectos de saúde física e mental, e fazer parte de um grupo proporciona um suporte emocional, no qual pode-se compartilhar tristezas, alegrias, afeto, amor, conhecimentos, experiências, aprendizado, reflexão, construir amizades, divertir-se e fazer exercícios físicos.

Okuma (1998) afirma que a pessoa idosa pode encontrar satisfação pessoal e suporte social em grupos de terceira idade, sendo muitas vezes fornecido pelos familiares e amigos através dos recursos materiais, nesses grupos o idoso encontra auxílio para superar eventuais dificuldades e estresse em momentos na vida. Esse grupo torna-se um redutor do estresse, auxiliando o idoso a manter um autoconceito positivo perante as dificuldades e limitações, desta maneira os programas e grupos de terceira idade promovem atividades de saúde, ensino e lazer. Complementando Okuma, Guatarri e Rolnik (*apud* CASTRO (Org.) [s.d.]) os grupos de terceira idade

privilegiam a interação entre os sujeitos, possibilitando ao idoso refletir sobre si mesmo, sobre o coletivo e a sociedade.

No grupo de terceira idade do Projeto CELARI – Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física para o Idoso e o ASELI – Atividades Socioeducativas de Lazer em Idosos são projetos de extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, os projetos visam o trabalho em dois grandes eixos, segundo Blessmann (2014) um eixo de atividade física formulada através de oficinas de hidroginástica, jogging aquático, natação, ginástica, musculação e dança e o outro eixo com atividades socioeducativas que abrangem as atividades sociais, recreativas e culturais, com oficinas de turismo, literatura, etc. Os projetos possibilitam aos idosos aprendizagens e experiências, por meio de componentes lúdicos.

2.1.3. Estado de Ânimo

Conforme a definição de saúde da Organização Mundial de Saúde (2001) saúde mental é algo mais que a ausência de transtornos mentais, abrange o bem-estar subjetivo, a autoeficácia, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização do potencial intelectual e emocional das pessoas.

Para McAuley e Rudolph (*apud* OKUMA, 1998) a saúde mental e a “saúde psicológica” possuem várias definições e havendo uma falta de consenso no que se refere a bem-estar psicológico, ele possui variáveis vinculadas a saúde mental, como a memória, a ansiedade, depressão, tempo de reação e o estado de ânimo.

Entre variados autores não há um consenso sobre a definição de estado de ânimo (CATIB et al., 2008; ISLER et al., 2012; MORI e DEUTSCH, 2005; OLIVEIRA, 2002 *apud* PRADO, 2013).

Estados de Ânimo sendo integrantes do espectro de saúde mental consistem estados afetivos capazes de influenciar um grande leque de respostas afetivas, cognitivas e comportamentais para uma ampla variedade de eventos e parecem ser envolvidos na instigação de processos autoregulatórios (DEUTSCH, *apud* GOBBI, et al., 2007).

O estado de ânimo é capaz de alterar as respostas afetivas, cognitivas e comportamentais para uma grande variedade de eventos, sendo que esta influência esta diretamente proporcional à importância dada ao evento. Posteriormente, os efeitos da reação inicial redirecionam os pensamentos e ações em andamento,

influenciando o que ocorrerá em seguida, mas raramente são notados e, certamente sem mudar o contexto da ação (OLIVEIRA, 2002 *apud* PRADO et al., 2010).

Segundo Isler et al.(2012) o estado de ânimo é considerado vários estados efetivos superficiais, ou de menor intensidade, podendo ser difuso ou global, por isso influenciam diversas respostas e permitem uma ação reguladora.

Segundo a elaboradora da Lista de Estado de Ânimo Ilustrado e Reduzido (LEA-RI), Volp (1997) o conceito de estado de ânimo aparece com uma estreita ligação com o conceito de interações, provenientes das peculiaridades da personalidade, sendo que estas podem sofrer influências de vários fatores, propiciando ao indivíduo maior elevação da autoestima, da autocompreensão e do autoequilíbrio, além de aprimorar o relacionamento interpessoal.

Vergara (2006) afirma que os estados de ânimo são alterados e encontrados quando se tem um intenso envolvimento emocional, vivência emoções fortes (marcantes), alterações endócrinas e fisiológicas e/ou por perturbação do sistema nervoso. Além disso, os estados de ânimo tem influência em vários aspectos, tanto cognitivo, avaliação, organização de informações, memorização, bem como no aspecto afetivo, como intensificação ou atenuação da resposta emocional.

2.1.4. Metodologia de aulas com idosos

O exercício físico quando controlado por profissionais de educação física está associado a melhorias da saúde e das condições físicas, havendo também redução dos níveis de ansiedade, estresse, conseqüentemente uma melhora nos estados de ânimo (ALMEIDA, LIMA, *apud* GRIMALDI ET al.[s.d.]).

Estudos têm mostrado benefícios do exercício físico nos aspectos cognitivos, demonstrando como benefício à atenuação do declínio cognitivo, diminuição dos sintomas depressivos, melhora na atenção, funções executivas e linguagem de idosos (SCHUIT ET al., 2001 *apud* COELHO ET al., 2013).

Okuma (1998) relata uma melhora dos aspectos psicológicos quando os idosos realizam atividade física, assim há uma associação positiva entre atividade física e autoestima, sentimentos de competência e afetos positivos. Evidências sugerem que os benefícios psicológicos associados à prática de atividade física regular planejada acarreta a melhora dos estados de ânimo e proporciona outros benefícios (SANTOS; MOLDES; MARTINEZ, *apud* PRADO et al., 2010).

Para o planejamento das aulas de educação física para idosos, alguns parâmetros devem ser observados e controlados, como os parâmetros de volume, frequência e tipos de exercícios para compor uma aula com exercícios físicos, estes devem ser direcionados minimamente, mas podem ser alterados de acordo com os objetivos dos participantes, assim é importante o professor ter conhecimento sobre uma série de fatores intervenientes que possam influenciar o sucesso da aula (COELHO, 2013). Também é importante nas instituições e escolas ajustar adequadamente a intensidade e a quantidade de exercícios bem como a regularidade em função da capacidade física do indivíduo e observar atentamente os sintomas que possam aparecer advindos do esforço provocado pela atividade (BENEDETTI, PETROSKI, 1999).

Os programas de exercício físico voltados para a terceira idade seguem o pressuposto geral de planejamento em longo prazo, com objetivos gerais e específicos, conteúdos e métodos de prática. Visando a estrutura do plano de aula e estruturação de um programa de exercícios Gobbi & Hirayma (2007) relatam:

O diagnóstico é a primeira etapa a ser elaborada e tem como objetivo conhecer a situação no momento presente, tanto sobre aspectos de recursos materiais, quanto do ponto de vista da população alvo (expectativa, nível de capacidade funcional, saúde, disponibilidade de tempo, atividades preferidas). Analisando as necessidades e interesses, identificando problemas antes de iniciar as atividades. Com base no diagnóstico cria-se o prognóstico que destina-se a traçar objetivos bem definidos a serem alcançados pelos programas de exercícios físicos em idosos (melhorar capacidade funcional, diminuir gordura corporal, contribuir para reabilitação, melhorar integração social, etc.), desta forma, elaborando os objetivos e planos de aula (GOBBI e HIRAYAMA, 2007, p.17).

Segundo Geis (2003) alguns exemplos de objetivos gerais são: desenvolver atividades que sejam motivadoras e gratificantes, em um ambiente tranquilo, cordial, gratificante, lúdico e relaxante; tornar a prática de exercícios um hábito diário aos idosos; promover exercícios adaptados às possibilidades de movimento do grupo e de cada aluno; informar e conscientizar os benefícios do exercício físico na vida dos idosos; etc. Para Geis (2003) os objetivos específicos possuem um esquema de trabalho em duas perspectivas: o exercício físico utilitário e o exercício recreativo. O exercício físico utilitário é subdividido em preventivo, de manutenção e de reabilitação; e o exercício recreativo apresentado como forma recreativa, entretanto

não se deve esquecer de que todos os conceitos devem visar os aspectos físicos, psíquicos e socioafetivos.

Concluindo os objetivos a serem alcançados deve-se analisar o tipo de atividades a serem planejadas para as aulas, podendo formar turmas específicas por modalidades ou não.

Os conteúdos que integram um programa de exercícios físicos para idosos são muitos e variados, mas será necessário adaptar cada uma das atividades às características e às possibilidades de movimento de cada grupo. Gobbi & Hirayma (2007) consideram que a fase de elaboração é importante, pois se destina a selecionar as atividades (conteúdos); o período, e principalmente quais serão os parâmetros (duração de cada sessão, intensidade, frequência semanal, carga e seus aumentos progressivos com sobrecarga) e métodos de execução.

Segundo Gomes (2009) é importante considerar que a competência profissional não só demanda do domínio técnico, mas também da capacidade de motivar, ajudar e orientar adequadamente, proporcionando uma permanência prazerosa dos idosos nas atividades físicas.

2.1.5. Relação Professor-aluno e Perfil do Professor

Define-se relação professor-aluno como a articulação de conexões das estruturas dramáticas, afetivas e sociais, e cognitivas dos sujeitos, professor e aluno, que aprendem e ensinam juntos através de vínculos estabelecidos mutuamente (CERQUEIRA, 2006).

Em estudo sobre as dificuldades no relacionamento entre professores e alunos, Cabral, Carvalho e Ramos (2004), apontam fatores que facilitam esse relacionamento:

(...) bom diálogo; relacionamento por igual; a disciplina; a amizade entre ambos; quando o aluno o escuta; (...) respeita o professor, se esforça em aprender; o fato do professor: ser simpático, entender o aluno, dedicado em sua função, ser educado, dar atenção ao lado, ser humilde, estar disposto a ajudar o aluno, esclarecer a matéria, demonstrar confiança no aluno (CABRAL, CARVALHO, RAMOS, 2004, p.329).

Em contrapartida a prática pedagógica autoritária acaba acarretando situações de conflito, prejudicando o relacionamento de professor e aluno (FREURI,

1996; FREURI *apud* CABRAL, CARVALHO, RAMOS, 2004), ocorrendo o inverso, quando o professor abre mão do autoritarismo e se torna mais integrador e democrático, ocorre uma harmonia nas relações (CABRAL, CARVALHO, RAMOS, 2004).

Na relação professor-aluno é fundamental a comunicação. Um professor que tenha a capacidade de escutar seus alunos estabelece uma relação empática com eles, promovendo um clima amigável onde o aluno reflete, pode manifestar seus interesses e dificuldades (SILVA, 2007).

Okuma (1998) salienta que a qualidade do envolvimento na relação de convivência é o elemento que dará qualidade ao existir do idoso. Zajonc (*apud* Okuma, 1998) descreve um sistema de trocas afetivas, de custos e gratificações existentes no ato de participar de um grupo. Dentro desse sistema o esforço, o sacrifício dos alunos seria resultado de uma acolhida alegre dos professores, evidenciando que a emoção é um fator social dominante das interações sociais da velhice. A autora também destaca o efeito positivo do afeto na construção de um ambiente de respeito, prazer e motivação (OKUMA, 1998).

Outro aspecto relevante é a importância do “ouvir na relação do cuidado”, de acordo com Pasqualotti, Portella, Bettinelli, (2004) “às vezes é preciso apenas perceber, sentir, ouvir, e ouvir muito” (p. 251). Logo a aprendizagem do exercício físico exige uma complexa relação de sentimentos e agradáveis relações de convivências (colegas e professor) (PASQUALOTTI, PORTELLA, BETTINELLI, 2004).

Para trabalhar com o público idoso, alguns autores sugerem a necessidade de que o professor tenha, ou desenvolva algumas características e capacidades. Zimmerman (2000) relata algumas dessas competências que considera importantes quando se trabalha com idosos:

Conhecimento científico em gerontologia, conhecer as condições orgânicas, psicológicas, sociais e espirituais dos idosos;
Possuir habilidades técnicas e táticas de manejo, saber interagir com as limitações de comunicação, por consequência da degeneração da audição, visão e das capacidades gerais (tanto motoras, quanto mentais); *Atitude* refere-se ao *gostar do idoso e acreditar no seu trabalho*, levando sempre em consideração o estado do idoso, suas motivações, limitações, valores sociais e interesses; *Capacidade de empatia* é fundamental, pois é necessário que o profissional coloque-se no papel de cada idoso; *Capacidade de acreditar* é preciso acreditar no trabalho realizado, incentivar o idoso a continuar

realizando a atividade; *Paciência e tolerância* são importantes para o trabalho, já que idoso possui ritmos diferentes, ficando claro que a adaptação dos exercícios e a percepção das limitações do idoso são fundamentais para um bom profissional; *Capacidade de suportar a perda da morte*; *Capacidade de comunicação* é preciso ter a capacidade de transmitir a informação de forma clara, assim como escutar aquilo que se faz necessário, tanto na linguagem verbal como a não verbal (expressões faciais, gestos, atitudes corporais), “a linguagem do afeto, do toque, do amor, da compreensão é talvez a comunicação mais importante”; *Capacidade para atividades lúdicas*, desenvolver atividades que estimulem a memória e o lazer; *Senso de humor*, o professor deve levar as coisas com bom humor, contar piada, fazer brincadeiras; *Capacidade de trabalhar com pessoas demências*, superando preconceitos e dificuldades e; capacidade de trabalhar em e com grupos, o trabalho multidisciplinar (Zimerman, 2000).

Outros autores, como Ferguson (2010), relatam um modelo parecido de Zimerman. Ferguson (2010) descreveu as características de um bom ensino em sete áreas, a primeira trata-se do *Cuidado*, na qual os professores favorecem um ambiente, no qual os alunos se sintam emocionalmente seguros e têm a oportunidade de serem ajudados; *Controle* de sala de aula; o professor deve ser capaz de diagnosticar as habilidades e conhecimentos dos alunos, e ajuda-los a adquirir conhecimento e esclarecer as suas dúvidas possuindo *Clareza*; a quarta característica trata-se do desafio, no qual os professores estimulam os alunos a se desafiarem, buscando novos conhecimentos; é fundamental que os professores tornem a aula atrativa para os alunos, buscando assuntos relevantes e *cativantes*; essa característica refere-se à oportunidade dos alunos apresentarem as suas ideias e fornecer um reforço positivo perante as suas ideias; na última característica o autor busca *consolidar*, no qual o professor ajuda os alunos a se refletirem e exporem as suas aprendizagens, comparando com a sua realidade.

Podem-se observar semelhanças em alguns elementos nas categorias estabelecidas por Zimerman (2000) e por Ferguson (2010), levando-se em consideração que essas características foram descritas baseadas em pesquisas direcionadas a públicos diferentes (Zimerman para o público idoso e Ferguson para a aprendizagem escolar). Ao analisar as duas pesquisas observou-se que independente do público trabalhado o perfil do (bom) professor apresenta características similares.

2.2. DESENVOLVIMENTO

2.2.1. Características da Pesquisa

Caracterizo este estudo como de natureza mista, quantitativa e qualitativa, com amostra não aleatória, por acessibilidade. Para Gaya (2008) neste tipo de pesquisa se faz comparações entre uma ou mais populações, sobre comportamentos e/ou condutas que tem resultados que não podem ser manipulados, apenas descritos ou analisados.

A abordagem quantitativa foi utilizada para mensuração dos dados obtidos a partir da Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada, além da verificação da frequência de respostas nos questionários. Segundo Martins e Theóphilo (2009):

As pesquisas quantitativas são aquelas em que os dados e as evidências coletados podem ser quantificados, mensurados. Os dados são filtrados, organizados e tabulados, enfim, preparados para serem submetidos a técnicas e ou testes estatísticos. A análise e interpretação se orientam através do entendimento e conceituação de técnicas e métodos estatísticos (p.107).

A abordagem qualitativa foi utilizada para possibilitar o estabelecimento de categorias a partir dos questionários aplicados na amostra do estudo. A análise qualitativa busca um significado profundo da pesquisa, possibilita a compreensão à cerca do assunto estudado, privilegia a vivência, o entendimento e analisa as percepções do sujeito perante a temática abordada (MINAY, 1992).

2.2.2. Amostra da Pesquisa

A amostra do estudo foi constituída pelos participantes e professores dos Projetos de Extensão Universitários denominados CELARI (Centro de Esportes, Lazer e Recreação do Idoso) e ASELI (Atividades Socioeducativas de Lazer em Idosos) da Escola de Educação Física da UFRGS. Os projetos oferecem atividades físicas para a população idosa em diferentes modalidades (denominadas de oficinas) que são desenvolvidas por acadêmicos do curso de Educação Física da universidade, sob orientação da coordenação das ações.

No primeiro momento, foram selecionadas as oficinas de musculação, equilíbrio, ginástica, ginástica funcional e o PAIF (Promovendo a autonomia e a independência funcional).

Os critérios de inclusão estabelecidos para a pesquisa foram: a) ser participante dos projetos de extensão CELARI e/ou ASEL; b) estar presente 5 (cinco) minutos antes do início da aula no dia de aplicação dos instrumentos; c) preencher o termo de consentimento livre e esclarecido.

A Escala Geriátrica de Depressão Reduzida (GDS) foi utilizada como um dos critérios de exclusão da amostra, pois é a única especificamente para a população idosa, e poderá colaborar com os objetivos do estudo, pois o GDS identifica o possível diagnóstico de depressão, patologia que poderá influenciar os resultados do estudo (ALMEIDA, ALMEIDA, 1999; MEDEIROS, 2010).

Desta forma, os critérios de exclusão foram: a) a Escala Geriátrica de Depressão (GDS) quando os alunos apresentavam valores superiores a 6 pontos (valor superior a 6 (seis) caracteriza presença de sintomatologia depressiva), b) professores que estariam no início de suas atividades docentes na oficina pesquisada; c) professor que não cumprisse com o horário integral da aula (o professor que chegasse atrasado ou por algum motivo teria que se retirar antes do término da aula). Esse último critério foi estabelecido, devido ao fato do professor em questão não estar sendo avaliado, e este poderia de alguma forma influenciar (positivamente ou negativamente) os alunos pela sua interação, causando um viés naquela amostra. Desta forma foi sugerido pela pesquisadora que esse professor não participe da aula de nenhuma forma.

A partir da aplicação desses critérios, 10 idosos e 2 professores não fizeram parte da amostra, ficando 83 (oitenta e três) idosos com idade média de 72,9 anos, destes 10 são do sexo masculino e 73 do sexo feminino, enquanto foram avaliados 8 (oito) professores, 4 são do sexo masculino e 4 do sexo feminino, com idades médias de 21,75 anos de idade. A população da pesquisa foi escolhida por conveniência ou acessibilidade, em que a pesquisadora seleciona os sujeitos de acordo com a facilidade de acesso, logo o projeto escolhido pertence à Universidade facilitando a coleta dos dados.

Quadro 1. Organograma das oficinas avaliadas e a amostra.

Analisando o quadro percebe-se que em 6 (seis) oficinas haviam mais de um professor lecionando, isso se deve as características deste projeto de extensão, onde os professores por serem alunos atuam em conjunto com outros colegas que possuem mais experiência, compartilhando a docência para permitir uma maior segurança e troca de saberes. Outra característica, é que para um melhor atendimento ao público idoso, a presença de mais de um professor possibilita atender as necessidades individuais dos alunos.

2.2.3. Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos: a) Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) (VOLP, 1997); b) questionário aos professores e questionários aos alunos (“Reflexão da aula”) elaborados pela pesquisadora.

Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI)

A Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) foi desenvolvida por Volp (1997) a partir dos estudos catalogados da americana Hevner. Segundo Moreira (2004), Hevner pesquisou na década de trinta a relação entre a música e o afeto, criando a Mood Wheel (Roda de Humor), posteriormente organizada e subdivida em adjetivos, originando a “Lista de Estados de Ânimo” com objetivo de compreender os estados subjetivos momentâneos.

Volp (1997) realizou a revisão sucinta e a ilustração dos catálogos de adjetivos de Hevner, propondo um instrumento de respostas não verbais e ilustradas através de símbolos que representam expressões faciais para cada adjetivo. A Lista de Estado de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) contém 14 adjetivos e cada um deles é representado por um desenho de uma figura de face com sua expressão correspondente (VOLP *apud* MORI & DEUTSCH, 2005).

A LEA-RI classifica o estado de ânimo com adjetivos, como: feliz/alegre, pesado/cansado/carregado, agradável, triste, espiritual/sonhador, leve/suave, cheio de energia, ativo/energético, agitado/nervoso, desagradável, calmo/tranquilo, inútil/apático, tímido e com medo. A lista também possui uma pequena tabela com uma escala de quatro categorias de intensidades (muito forte, forte, pouco, muito pouco), e por ilustrações por meio de figuras de expressões faciais para cada um dos adjetivos (GOBBI et al., 2007). A escala foi desenvolvida para diferentes populações (desde crianças a idosos, alfabetizados ou não) (ANEXO B).

Questionário

O questionário foi o segundo instrumento da coleta de dados para possibilitar resultados referentes às variáveis específicas da aula relacionadas às relações pessoais entre professores e alunos.

O questionário é utilizado para coletar informações de um sujeito ou grupo por meio de respostas escritas (HAYMAN *apud* NETO e TRIVIÑOS, 2010), podendo-se medir com exatidão o que se deseja (CERVO E BERVIAN *apud* MATTOS et al., 2008). Utilizou-se questionário de questões abertas e fechadas, a escolha desse instrumento, deveu-se a impossibilidade dos alunos ficarem vários minutos antes e/ou após a aula para realização da entrevista, isto é, indisponibilidade de tempo, e outro fator foi de haver outro instrumento, esse necessitava de tempo hábil para a sua aplicação. O questionário segundo Gil (*apud* CHAER et al., 2011), pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, situações vivenciadas, etc.”. Gil, (*apud* CHAER et al., 2011), também afirma que o questionário tem como vantagem a aplicação a um grande número de pessoas, que estejam dispersas em uma área extensa; implica um baixo custo ao pesquisador; não expõe o pesquisado

à influência do pesquisador nas opiniões de suas respostas; e outro ponto favorável a sua implementação será o ato de aproximar os pesquisados da pesquisa e do pesquisador, favorecendo o recebimento do questionário preenchido. Desta forma, questionário é uma técnica útil para obtenção de informações qualitativas e serviu nesse trabalho para coletar as informações gerais dos pesquisados, como dados gerais e para coletar informações da sua realidade perante a aula.

O questionário para os alunos possui questões sobre: atividades mais e menos prazerosas, aspectos positivos e negativos do professor, relacionamento com colegas e com professor (APÊNDICE A). Por sua vez, o questionário do professor aborda: satisfação com a aula, percepção sobre a opinião dos alunos a respeito da aula, relacionamento com alunos (APÊNDICE B). Os questionários foram validados a partir de projeto piloto.

2.2.4. Plano de Coleta de dados

Projeto Piloto

Foi realizado um projeto piloto para constatar se as questões atingiriam os objetivos propostos, verificar se todos os dados seriam necessários à pesquisa, investigar possíveis dúvidas e questões sobre o preenchimento dos questionários pelos sujeitos pesquisados, utilizando-se desta estratégia preliminar. Canhota *apud* Silva (2008) salienta que a organização de um projeto piloto “pode ser um instrumento valioso, que nos poderá, na devida altura, poupar tempo, evitar frustrações, embaraços e também dinheiro mal gasto (protocolo inadequado, resultado insatisfatório)” (p. 69).

Segundo Negrine *apud* Neto e Triviños (2010) ao aplicar um questionário é importante ser feito um estudo preliminar:

“(...) devemos selecionar alguns indivíduos, de preferência com o perfil próximo àqueles que serão os participantes, o que permitirá promover os ajustes necessários aos objetivos dos estudos (...). Outro cuidado se diz respeito à estratégia de elaboração para assegurar uma maior confiabilidade nas respostas. As experiências com a utilização desse tipo de instrumento indicam que quanto menos extenso o questionário, maiores as probabilidades de confiabilidade nas respostas, já que o tempo despendido pode levar à saturação daquele que responde.”

O Projeto Piloto (PP) foi realizado em uma turma da oficina de dança do projeto de extensão Celari. Primeiramente, entrei em contato com a coordenadora do projeto, essa me orientou a entrar em contato com as duas professoras da oficina de dança.

Essa oficina foi à escolhida devido ao fato de não poder fazer parte da pesquisa, pois tem um fator estimulante externo que é a música. Os estados de ânimos são modificados pela interferência da música, nos estudos de Cruz *apud* Mori e Deutsch (2005) os idosos que realizaram aula de dança com músicas de valsa tiveram o estado de ânimo alterado, o grupo apresentou diminuição no adjetivo “com medo”. Desta forma a música foi excluída das outras oficinas durante a aplicação do projeto de pesquisa.

Outro fator relevante para a escolha desta turma no projeto piloto foi por possuir poucos alunos. Segundo Canhota *apud* Silva (2008) “em regra, para a realização do estudo piloto, o tamanho da amostra não necessita ser superior a 10% do tamanho da amostra pretendida” (p.71).

Desta forma, antes do início da aula, as alunas e uma professora foram convidadas a participarem do projeto piloto, onde foram explicados os objetivos da pesquisa e o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Após aceita a participação no PP pelas idosas e pela professora, imediatamente se deu a leitura e a explicação dos dois instrumentos utilizados antes da aula pelas idosas, o GDS e a LEA-RI. O GDS é um instrumento que as idosas já estavam familiarizadas, pois no projeto semestralmente são realizados uma bateria de testes e entre eles está o GDS.

Em relação ao LEA-RI realizou-se a explicação sobre o sentido das “carinhas” e a marcação da tabela de intensidade ao lado dessas, no qual deveria ser preenchido com um “X” a resposta que mais se aproximava da sensação daquele momento. Logo ao início do preenchimento da LEA-RI uma aluna me questionou sobre a tabela de intensidade, alegando que não estaria sentindo aquela sensação no momento, solicitei a ela que respondesse a questão com a resposta que mais se aproximaria do resultado, assim ela preencheu com a resposta de “muito pouco”. No entanto, seis (6) alunas, de um total de oito alunas, relataram que em algum momento ao preencher a lista não estariam achando a resposta mais adequada, já que não apresentavam a sensação do adjetivo naquele determinado momento; a

professora em questão não apresentou dúvidas sobre o preenchimento da Lista de Estado de Ânimo (único instrumento aplicado antes do início da aula).

Verificando essa limitação no preenchimento do LEA-RI optou-se uma modificação na Lista de Estado de Ânimo, deste modo os sujeitos pesquisados teriam a possibilidade de realizar uma marcação, através do símbolo “estrela” ao lado da tabela de intensidade ao adjetivo no qual optariam pela inexistência da sensação para aquele adjetivo. Acrescentou-se o item “Nada” com valor de pontuação igual à zero (0) para respostas demarcadas com o símbolo “estrela”. Canhota *apud* Silva (2008) destaca a pertinência da avaliação de possíveis dificuldades com os instrumentos de coleta de dados, seja ao nível da compreensão das sentenças, “o instrumento é entendível por todos da mesma maneira”, quanto ao nível de adequação proporcionada pelas respostas, “existem perguntas frequentemente ou sistematicamente não respondidas ou consistentemente mal respondidas?” (p. 70).

Outra modificação foi em relação à fonte utilizada na Escala Geriátrica de Depressão, antes a fonte seria de valor 12, optou-se por uma fonte de valor 16, devido ao fato de 2 alunas do Projeto piloto apresentarem dificuldade para realizar a leitura do questionário e da LEA-RI, pois estavam sem os óculos, justificando que estavam preparadas para realizar exercício físico e somente utilizavam o utensílio para leitura. Outra dificuldade apresentada pelas mesmas, era à marcação do “X” na linha correspondente a questão do GDS, desta forma, optou-se por um layout em duas cores, diferenciando uma questão da outra, com o intuito de minimizar possíveis dificuldades para o seu preenchimento.

Depois de realizada a primeira etapa do procedimento do piloto, foi esperado o término da aula, no qual os alunos já estavam informados que não deveriam se retirar da sala de aula, para a aplicação da segunda etapa da pesquisa. Na segunda etapa eles deveriam preencher a LEA-RI e preencher um questionário denominado “Reflexão sobre a aula”, com seis questões. Enquanto a professora responderia a Lista de Estado de Ânimo e o questionário do professor.

No questionário, Reflexão sobre a aula, as alunas deveriam preencher as questões de acordo com a sua compreensão referente às perguntas. Foi verificada uma grande quantidade de respostas, com a palavra “tudo” para a questão “o que você gosta nas aulas?” e “Quais os pontos positivos do(s) professor (es)?”. A palavra “nada” apareceu diversas vezes para a pergunta “Quais os pontos negativos do(s)

professor(s)?” e as palavras boa ou muito bem para as perguntas direcionadas ao relacionamento entre os colegas e professores. Como surgiu uma grande quantidade de respostas curtas as questões sofreram alterações. Por conseguinte substituiu-se:

Quadro 2. Alterações das perguntas do questionário “Reflexão da Aula”

Projeto Piloto	Projeto de Pesquisa
O que você gosta nas aulas?	O que você mais gosta nas aulas?
Quais os pontos positivos do(s) professor(es)?	Cite pontos positivos do(s) professor(es):
Quais os pontos negativos do(s) professor(es)?	Cite pontos negativos do(s) professor(es):
Como é a minha relação com os colegas?	Como você se relaciona com os seus colegas de aula? (explique)
Como é a minha relação com o(s) professor(es)?	Como você se relaciona com o(s) professor(es)?(explique)

Essas modificações foram realizadas com o intuito de favorecer as respostas, a necessidade das palavras “cite” e “explique” foram essenciais para esse processo. Segundo Ferreira (1999) citar significa “referir ou transcreverem apoio o que se afirma”, e explique significa “tornar inteligível ou claro; ajuizar da intenção, do sentido; interpretar; dar explicação ou justificação; explanar desenvolver”, assim promoveria respostas de acordo com os objetivos da pesquisa.

Referente ao questionário aplicado a professora, havia questões que erroneamente foram perguntadas, percebidas somente após o preenchimento do questionário pela professora, essas questões estavam direcionadas a metodologia de aula, desta forma fugiam aos objetivos da pesquisa, conseqüentemente foram excluídas do questionário no projeto de pesquisa.

Conclui-se que o projeto piloto foi fundamental para verificação das limitações do estudo, percebeu-se que o público estudado apresenta complexas dificuldades ao responder um questionário, é importante salientar que muitos idosos possuem déficit visual, assim se faz relevante aumentar as fontes utilizadas em um questionário e aplicar perguntas de forma clara e objetiva. Canhota *apud* Silva (2008) relata a importância do projeto piloto:

A sua menção é muitas vezes limitada a frases como “foi testada a validade e consistência do questionário”, às vezes como “apreendeu-se com o estudo piloto e feitas às necessárias modificações de acordo com as indicações apresentadas”, mas normalmente, sem oferecer ao leitor detalhes sobre o que se aprendeu exatamente com o estudo. Os resultados dos estudos pilotos tenham eles sido um sucesso ou, pelo contrário, se tenham revelado um projecto com probabilidades elevadas de insucesso, são em ambos os casos, muito úteis para outros investigadores que se propõem avançar com projectos utilizando metodologias e instrumentos de medida e colheita de dados semelhantes (p. 72).

2.2.5. Coleta de Dados

O primeiro contato com a coordenação do projeto de extensão CELARI – ASELI se deu no projeto piloto, após os professores foram comunicados da aplicação do projeto de pesquisa e subsequente os alunos foram comunicados em seu horário de aula sobre o convite em participar da pesquisa, seus critérios de inclusão e da sua aplicação nas aulas posteriores.

O processo de aplicação dos instrumentos foi realizado na mesma forma em todas as aulas. Na primeira etapa os alunos eram lembrados dos objetivos do estudo, pois muitos não recordavam que seria feita a aplicação na aula. Em seguida a pesquisadora explicou sobre o preenchimento da LEA-RI e do GDS, lendo o passo a passo de cada item.

Alguns alunos apresentaram dificuldade para preencher os instrumentos, devido a fatos variados, como por exemplo, terem baixa escolaridade, limitando assim a sua compreensão a leitura e a escrita; fatores relacionados à diminuição da visão, catarata e glaucoma. Nestes casos a pesquisadora fez a leitura junto aos alunos, tendo o cuidado para repetir exatamente o que estava escrito nos instrumentos e não manifestando linguagens, corporal e verbal, a respeito da resposta dos alunos.

Após essa etapa os alunos e os professores devolviam os instrumentos e iniciava-se a aula. Ao seu término os alunos eram abordados pela pesquisadora que tomava a informação para eles não saírem da sala para preencher a segunda etapa dos instrumentos, que continham o LEA-RI e o questionário “Reflexão da aula” e os professores responderiam o LEA-RI e o questionário direcionado a eles. Novamente foi lido para os alunos a Lista de Estado de Ânimo e o questionário, no qual a pesquisadora salientou a importância de preencher as questões além das respostas

observadas no projeto piloto (bom, muito bom, tudo,...), alegando sempre o mesmo comentário: “- O que pode ser bom para você, pode não ser bom para mim. Assim como saberei o que é bom?”.

Desta forma os alunos e os professores preencheram os instrumentos de acordo com a sua compreensão e vontade, isso se sucedeu a todas as turmas pertencentes à pesquisa.

A limitação foi o atraso do início das coletas, iniciou no dia 15 de julho de 2014 e teve sua última aplicação no dia 2 de outubro de 2014. Vários foram os motivos do prolongamento na aplicação da pesquisa, um deles foi o fato da mudança de horário e de local de algumas aulas, motivo que tardou um pouco mais de um mês a aplicação do estudo. Seria um limitador, aplicar os instrumentos que são relacionados ao estado de ânimo num momento de transição de local e de mudança de horário, possivelmente haveria alterações nos resultados, fazendo-se valer um intervalo, para que os alunos e os professores se adaptassem a essas mudanças.

2.2.6. Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada a partir dos resultados dos instrumentos LEA-RI e dos questionários aplicados na amostra.

Os dados foram analisados em duas etapas. Na primeira, a análise foi realizada com os dados da Lista de Estados de Ânimo – Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) através da análise estatística com prova binomial, frequência e qui-quadrado. Utilizou-se o programa estatístico SPSS Statistics 18.0.

Nas respostas das intensidade de cada adjetivo na LEA-RI foram substituídos por valores de “4”, “3”, “2”, “1” antes (pré) e depois (pós) a aula, em cada um dos 14 adjetivos (GRIMALDI, DEUTSCH, PAPINI, [s.d.]) para verificação de alterações nas respostas dos participantes. Salienta-se que foi acrescentado o valor “0”, após o projeto piloto. A cada um dos adjetivos foi adicionado um valor dentro de uma escala de pontuação (cinco valores): Muito Forte = 4, Forte = 3, Pouco = 2, Muito Pouco = 1 e Nada = 0 (zero).

Com o intuito de verificar se houve ou não modificação dos estados de ânimo, os dados brutos foram transformados em “0” quando o valor pós-aula era igual ao

valor pré-aula, e transformado em “1” quando o valor pós-aula era diferente do pré-aula. Depois de identificados os valores “0” para não modificação e “1” para modificação foi realizada a prova binomial para o *fator mudança*.

Através dessa análise estatística da prova binomial verificou-se os adjetivos que tiveram ou não alterações significativas do pré para o pós-teste, os dados em que apresentaram mais “0” do que “1” foram considerados significantes estatisticamente para *não mudança*. Após a identificação dos adjetivos que indicaram mudança e não mudança, os adjetivos que obtiveram valores significativos para a não mudança foram excluídos da segunda análise. Assim a prova binomial foi aplicada novamente para os adjetivos que indicaram modificação para a verificação do *fator direção* ($p < 0,05$). Os dados brutos foram transformados em “0” quando ocorria aumento do valor do pré para o pós-aula (modificação crescente) e “1” quando os valores do pré foram inferiores do pós-aula (modificação decrescente) (GOBBI et al., 2007). Segundo Correa (2003), a prova binomial é utilizada quando “uma variável aleatória tem distribuição binomial quando o experimento ao qual está relacionada apresenta apenas dois resultados (sucesso ou fracasso)” (p.82).

Para complementar a análise dos fatores mudança e direção utilizou-se a frequência e o teste do Qui-quadrado, no qual foi identificada a variação de cada estado de ânimo antes e após a aula, percebeu-se a quantidade e o local onde cada idoso assinalou cada uma das intensidades (nada, muito pouco, pouco, forte e muito forte) e a migração dos adjetivos de acordo com a probabilidade ($p < 0,05$).

Na segunda etapa, foi realizada a análise de conteúdo, a fim de identificar nas respostas dos questionários informações, dados e evidências a respeito das relações interpessoais dos sujeitos da pesquisa. A análise de conteúdo é

(...) um conjunto de instrumentos metodológicos, cada vez mais sutis em constante aperfeiçoamento que se aplicam a discursos (conteúdos e continentes) extremamente diversificados. O fator comum destas técnicas múltiplas e multiplicadas - desde o cálculo de frequências que fornece dados cifrados, até a extração de estruturas traduzíveis em modelos - é uma hermenêutica controlada, baseada na dedução: a inferência. Enquanto esforços de interpretação, a análise de conteúdo oscila entre dois polos do rigos da objetividade e da fecundidade da subjetividade (BARDIN apud MARTINS, 2009; BARDIN, 2011, P.15).

Para Berelson (*apud* BARDIN, 2011) a análise do conteúdo investiga através da descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo cónoto as informações recolhidas interpretando dessas mesmas informações.

Na medida em que os dados sofreram a pré-análise, a coleta e a organização dos dados foram estruturadas pela descrição analítica, definindo-se as categorias estudadas. Segundo Martins (2009), a análise de conteúdo adquire relevância e expressividade mediante ao complemento de um referencial teórico, para a formulação das categorias, classificadas por unidades comuns. Para análise e categorização das perguntas e respostas utilizou-se os pressupostos teóricos de Bardin (2011), atendendo tanto aos critérios metodológicos desta técnica, como objetividade, sistematização e inferência, como a ação de “examinar as respostas abertas de um questionário” (p. 65) e classificação e “divisão das respostas segundo o critério do objeto de referência” (p. 66), utilizando os dois procedimentos de repartição estabelecidos pelo autor: 1) repartição inversa que parte do agrupamento das respostas em direção à criação de categorias; 2) repartição do geral para o particular, agrupando elementos comuns às categorias remanescentes do primeiro procedimento. A partir desta categorização foram surgindo aquilo que Bardin (2011, p. 68) define como “intuições que convêm formular em hipóteses”, que subsidiaram a discussão.

2.2.7. Procedimentos Éticos

De modo a atender aos cuidados éticos de pesquisa, foi elaborado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE C), explicando os objetivos da pesquisa e os métodos que seriam utilizados; assim, se os mesmos concordassem em participar, deveriam assinar e entregar, consentindo para a realização do preenchimento das escalas e do questionário. Os sujeitos ficariam cientes que os seus dados seriam utilizados exclusivamente para fins de pesquisa e seus nomes seriam mantidos em sigilo.

2.3. RESULTADOS

A análise dos dados se sucedeu em duas etapas, no primeiro momento foi realizada a análise da Lista de Estado de Ânimo dos professores e em seguida a análise do seu questionário. No segundo momento foi realizada a mesma análise, mas com os alunos.

2.3.1. Resultados do professor

Apresentação dos Resultados dos professores: LEA-RI

Nessa primeira análise utilizou-se os valores brutos dos adjetivos do LEA-RI pela prova binomial do *fator mudança* dos professores. O procedimento de análise seguiu a estrutura descrita por Gobbi et al. (2007), que define como significativos os adjetivos que apresentaram mais “0” do que “1” para a não mudança. Sendo assim, todos os adjetivos que apresentaram $P < 0,05$ são classificados como estáveis, ao passo que os adjetivos que apresentaram $P > 0,05$ são definidos como modificados.

A Tabela 1 (em seguida) mostra os adjetivos e os seus valores de significância e não significância, dos 14 adjetivos da LEA-RI 6 (seis) apresentaram não modificação ($p < 0,05$), trata-se dos adjetivos feliz, alegre; triste; espiritual, sonhador; inútil, apático; tímido e com medo, isso significa que esses adjetivos apresentaram valores para antes e depois da aula parecidos ou iguais (maior quantidade de “0”), não havendo grandes modificações para essas sensações. Os demais adjetivos, pesado, cansado, carregado; agradável; leve, suave; cheio de energia; ativo, energético; agitado, nervoso; desagradável e calmo apresentaram modificação, indicando que obtiveram valor “1”, a proporção de mudança foi maior em comparação dos valores do adjetivo antes e pós-aula.

Tabela 1. Resultados da prova binomial para o *fator mudança* dos professores

Adjetivo	P < 0,05	Conclusão
Feliz, alegre	0,021	Não modificou
Triste	0,004	Não modificou
Espiritual, sonhador	0,021	Não modificou
Inútil, apático	0,004	Não modificou
Tímido	0,021	Não modificou
Com medo	0,001	Não modificou
Pesado, cansado, carregado	0,210	Modificou
Agradável	1,000	Modificou
Leve, suave	0,804	Modificou
Cheio de Energia	0,454	Modificou
Ativo, energético	0,454	Modificou
Agitado, nervoso	0,454	Modificou
Desagradável	0,454	Modificou
Calmo	0,454	Modificou

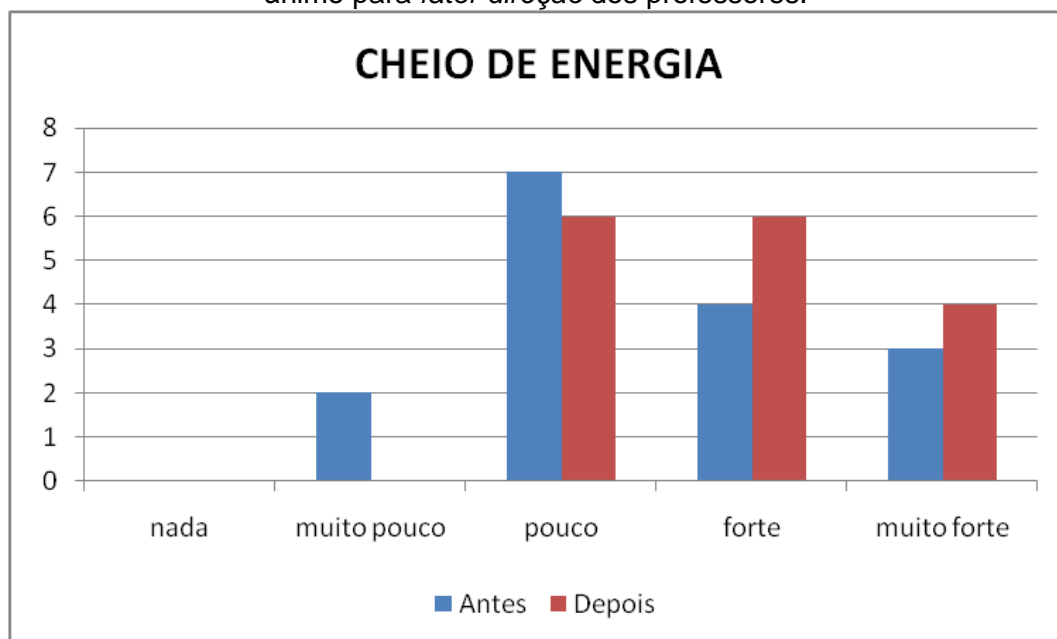
Tabela 2. Resultado da prova binomial para o *fator direção* dos professores.

Adjetivo	Direção	P
Cheio de energia	Crescente	0,031

A análise do *fator direção* também foi realizada utilizando a estrutura de Gobbi et al. (2007), de modo que a prova binomial foi realizada apenas com os dados que apresentaram modificação na primeira análise (*fator mudança*) e com ordem inversa, ou seja, os adjetivos que apresentavam $P > 0,05$ indicavam uma variação (*direção*) não significativa, ao passo que os adjetivos que apresentavam $P < 0,05$ indicaram uma variação (*direção*) significativa estatisticamente, apresentando uma *direção* crescente dos resultados, ou seja, os valores aumentaram no LEA-RI no pós-aula.

Os adjetivos denominados pesado, cansado, carregado; agradável; leve, suave; ativo, energético; agitado, nervoso; desagradável e calmo não apresentaram valores significativos estatisticamente, indicando que apesar dos adjetivos sofrerem modificações, essas modificações não apresentaram valores suficientes para uma modificação significativa.

Gráfico 1. Resultado do teste de frequência do adjetivo cheio de energia no estado de ânimo para *fator direção* dos professores.



O gráfico evidencia onde ocorreram as alterações nas intensidades do adjetivo no estado de ânimo. O adjetivo cheio de energia apresentou um aumento da intensidade, com migração dos valores muito pouco e pouco em direção aos valores forte e muito forte, indicando um aumento do sentimento de energia após a aula.

Na análise pode-se verificar com o qui-quadrado a migração das intensidades, com dois professores migrando de muito pouco para pouco, três migrando de pouco para forte e um de forte para muito forte. Conclui-se que houve um aumento da intensidade do adjetivo cheio de energia após a aula dos professores.

Apresentação dos Resultados dos professores: Questionário Professor

A tabela a seguir demonstra as três questões elaboradas aos professores sobre os itens pesquisados nesse estudo.

Tabela 3. Perguntas e categorias com frequência e percentual.

PERGUNTAS	CATEGORIAS	f	%
Você gostou da aula	Sim	16	80
	Retorno positivo dos alunos	2	10
	Saiu como planejado	2	10
Ao refletir sobre os alunos, o que pensa que eles acharam da aula	Positivo (gostaram)	15	44,12
	Empolgação dos alunos	7	20,59
	Alunos participativos	5	14,71
	Metodologia de aula	4	11,76
	Falta da música	2	5,88
	Postura do professor	1	2,94
Como você se relaciona com os alunos	Bom relacionamento	15	40,54
	Respeito	7	18,92
	Competências do professor	5	13,51
	Descontração	5	13,51
	Afeto/amizade	4	10,81
	Preocupação/cuidado	1	2,70

Através da análise do conteúdo foi possível verificar as três categorias relacionadas à pergunta “você gostou da aula?”, sim foi à palavra e categoria que apresentou 80% (f=16) das respostas, por consequência as categorias retorno positivo dos alunos e saiu como planejado obtiveram 10% (n=2).

Na tabela anterior verificou-se seis categorias em ordem de frequência, referentes à questão “ao refletir sobre os alunos, o que pensa que eles acharam da aula”, os alunos responderam positivamente [positivo (gostaram)] em 44,12% (f=15), empolgação dos alunos com 20,59% (f=7), alunos participativos 14,71% (f=5), metodologia da aula com 11,76% (f=4), falta de música com 5,88% (f=2) e 2,94% (f=1).

Em menção a questão “como você se relaciona com os alunos?”, pode-se observar na tabela as categorias bom relacionamento com 40,54% (f=15), respeito com 18,92% (f=7), competências do professor e descontração obtiveram o mesmo percentual 13,51% (f=5), seguido de afeto e amizade com 10,81% (f=4) e preocupação e cuidado com 2,70% (f=1).

2.3.2. Resultados dos alunos

Apresentação dos resultados dos alunos: LEA-RI

Nessa segunda etapa serão apresentados os resultados das análises referentes à Lista de Estado de Ânimo e ao questionário feito aos alunos idosos.

Tabela 4. Resultados da prova binomial para o *fator mudança* dos alunos.

Adjetivo	P < 0,05	Conclusão
Desagradável	0,000	Não modificou
Inútil, apático	0,000	Não modificou
Tímido	0,028	Não modificou
Com medo	0,000	Não modificou
Feliz, Alegre	0,826	Modificou
Pesado, cansado, carregado	0,661	Modificou
Agradável	0,187	Modificou
Triste	0,187	Modificou
Espiritual, sonhador	0,187	Modificou
Leve, suave	0,826	Modificou
Cheio de Energia	0,826	Modificou
Ativo, energético	0,380	Modificou
Agitado, nervoso	0,272	Modificou
Calmo, tranquilo	0,510	Modificou

A tabela anterior apresenta os resultados referentes ao *fator mudança* dos alunos, esses apresentaram não modificação dos adjetivos desagradável; inútil, apático; tímido e com medo. Esses adjetivos tiveram valores significativos ($p < 0,05$), indica que esses adjetivos mantiveram-se estáveis em comparação ao momento anterior e posterior a aula de educação física.

Os outros adjetivos, feliz, alegre; pesado, cansado, carregado; agradável; triste; espiritual, sonhador; leve, suave; cheio de energia; ativo, energético; agitado, nervoso; e calmo, tranquilo, apresentaram alterações no *fator mudança*, entretanto não se pode afirmar o grau de modificação, havendo a necessidade da análise para o *fator direção*.

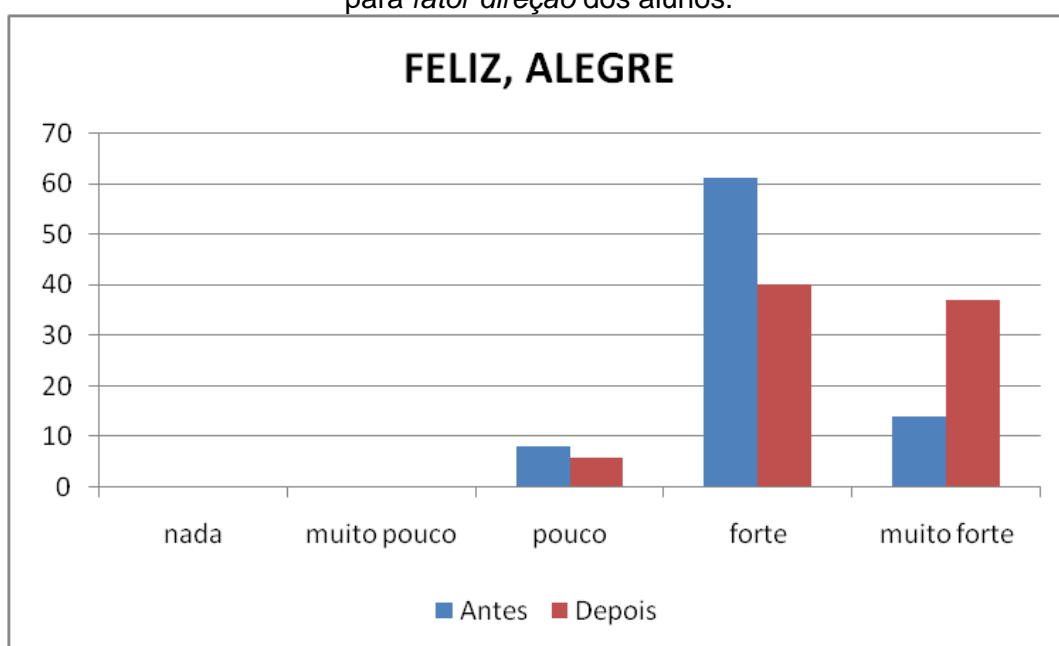
Tabela 5. Resultados da prova binomial para o *fator direção* nos alunos.

Adjetivo	Direção	P
Feliz, Alegre	Crescente	0,000
Ativo, Energético	Crescente	0,026
Agitado, Nervoso	Decrescente	0,001

A tabela responde essa conjectura, pois excluiu-se os valores significativos para não modificação, permanecendo somente os valores com possíveis modificações, nesses os adjetivos pesado, cansado, carregado; agradável; triste; espiritual, sonhador; leve, suave; cheio de energia; e calmo, tranquilo, não apresentaram alterações significativas, possuindo valores acima de $p < 0,05$.

Os adjetivos feliz, alegre; e ativo, energético possuíram modificação significativa, atingindo valor superior a 50% dos sujeitos da pesquisa (N=43 e 46), possuindo um aumento crescente da sensação. Desta forma, os alunos sentiram-se mais felizes, alegres e ativos, energéticos no final da aula. O adjetivo agitado, nervoso também apresentou uma modificação significativa, no entanto essa modificação foi em uma direção decrescente, isso significa que ao final da aula os alunos sentiram-se menos agitados e nervosos.

Gráfico 2. Resultado do teste de frequência do adjetivo feliz, alegre no estado de ânimo para *fator direção* dos alunos.



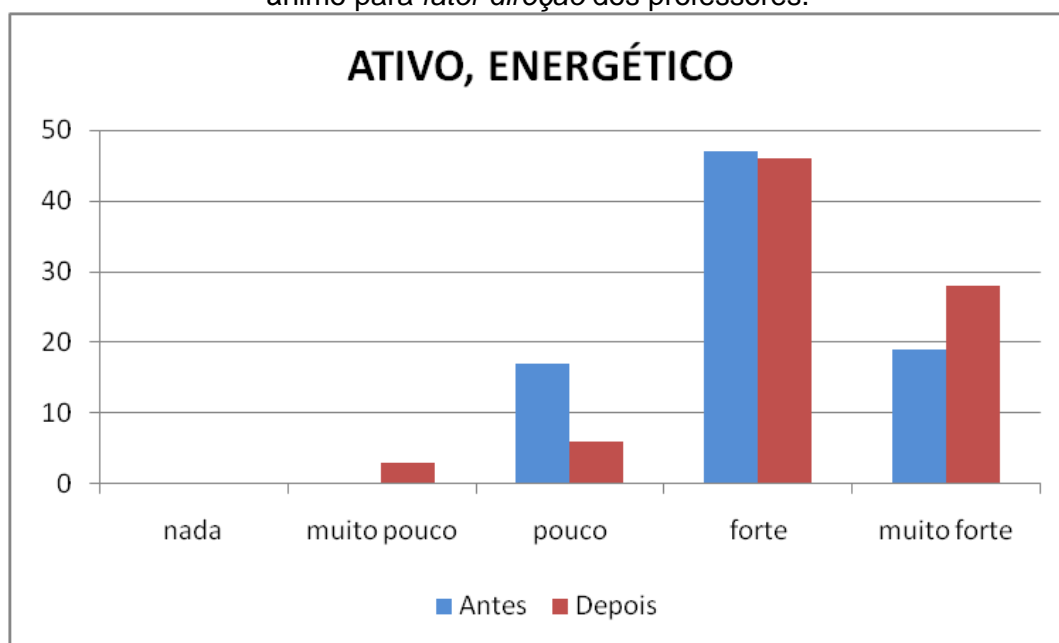
O gráfico anterior evidencia as alterações de intensidade do adjetivo feliz, alegre antes e depois da aula. Observa-se um aumento da frequência na intensidade para o adjetivo feliz, alegre, sendo que diminuí os valores no pouco e forte e conseqüentemente aumentando os valores de muito forte, indicando um aumento do estado de felicidade e alegria depois da aula.

Com uma análise mais detalhada pode-se perceber que os que responderam antes da aula o valor pouco tiveram uma migração para o valor forte (n=7), os

valores forte migraram para pouco (n=5), mas a maior migração foi em direção ao valor muito forte. Na intensidade muito forte teve uma diminuição de intensidade para alguns sujeitos (n=4), entretanto a maioria manteve-se na intensidade muito forte. Contudo, os sujeitos que no primeiro momento optaram pela intensidade forte tiveram uma migração significativa para a intensidade muito forte, justificando a significância ($p < 0,05$) relacionada à mudança de direção crescente do adjetivo feliz, alegre.

O gráfico abaixo ilustra a frequência das intensidades referidas ao adjetivo ativo, energético antes e depois da aula.

Gráfico 3. Resultado do teste de frequência do adjetivo ativo, energético no estado de ânimo para *fator direção* dos professores.

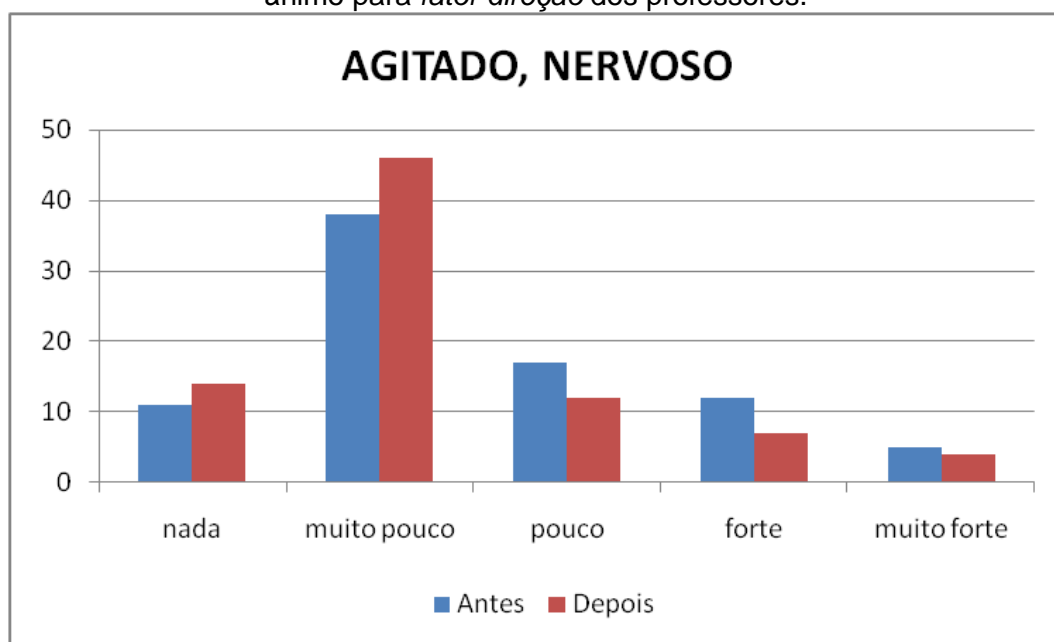


Verificou-se no gráfico que os valores referentes ao antes da aula apresentaram em ordem de frequência, as intensidades pouco, muito forte e forte. Ao final da aula os sujeitos afirmaram que sofreram uma modificação na intensidade, surgindo um aumento na frequência do muito forte e diminuindo os valores no pouco e forte, mesmo que neste período tenha surgido à intensidade muito pouco, pode-se afirmar um aumento no adjetivo.

Pode-se perceber a migração das intensidades do adjetivo ativo, energético, iniciando pela intensidade pouco, 13 (treze) respostas migraram de pouco para forte e uma migrou para muito forte, no valor respectivo a intensidade forte houve migração de 17 (dezessete) respostas para a intensidade muito forte. Apesar de a

intensidade forte sofrer maiores modificações, com diminuição da intensidade para pouco (3) e muito pouco (3), foi considerado um significativo aumento para a intensidade muito forte, com 17 respostas. Assim considerou-se significativo um aumento crescente no estado de ânimo ativo, energético nesses professores após a aula.

Gráfico 4. Resultado do teste de frequência do adjetivo agitado, nervoso no estado de ânimo para *fator direção* dos professores.



O gráfico apresenta um padrão nas respostas antes e após a aula no *fator direção* dos alunos para o adjetivo agitado, nervoso. Tendo uma alteração decrescente na intensidade do adjetivo. A frequência alterou nas intensidades muito forte, forte e pouco, em direção há muito pouco e nada. No gráfico abaixo essa migração se torna mais clara com o auxílio da estatística do qui-quadrado.

Verifica-se uma migração das intensidades, com dois alunos migrando de muito forte para muito pouco e um migrando para pouco, cinco alunos migrando de forte para pouco e três para muito pouco, onze alunos migrando de pouco para muito pouco e três para nada. Dois alunos ainda reduziram o adjetivo de agitação e nervosismo de muito pouco para nada, havendo, entretanto, alguns poucos alunos que apresentaram aumento da intensidade do adjetivo (ficaram mais nervosos). Contudo, é possível afirmar que houve redução da intensidade dos adjetivos agitação e nervosismo após a aula.

Apresentação dos Resultados dos alunos: Questionário “Reflexão sobre a aula”.

A seguir são apresentadas as categorias que emergiram através dos questionários aplicados aos alunos. As categorias foram definidas baseadas nas diretrizes e recomendações estabelecidas por Bardin (2011).

Tabela 6. Frequência e percentual das categorias da relação professor-aluno

PERGUNTAS	CATEGORIAS	f	%
O que mais gosta nas aulas	Exercícios	57	45,24
	Ambiente e Socialização	29	23,02
	Professor (atenção)	23	18,25
	Tudo	16	12,70
	Outros	1	0,79
O que menos gosta nas aulas	Não tem	38	43,68
	Exercícios	17	19,54
	Tempo de Aula	13	14,94
	Barulho	7	8,05
	Não tem a aula	6	6,89
	Relacionamentos (professor ou colegas)	5	5,75
	Nº de alunos nas aulas	1	1,15
Quais são os pontos positivos do professor	Atenção	31	25,00
	Competências do professor/ dedicação	29	23,39
	Afeto/ Amizade	24	19,35
	São ótimos	16	12,90
	Outros	12	9,68
	Motivação	8	6,45
	Pontualidade	4	3,23
Quais são os pontos negativos do professor	Não tem	72	82,75
	Desatenção	4	4,60
	Metodologia da aula	4	4,60
	Autoritarismo	3	3,45
	Reclamações dos colegas	2	2,30
	Adjetivos do professor	2	2,30
Como se relaciona com os seus colegas	Bom relacionamento	60	61,86
	Coleguismo	25	25,77
	Amizade	7	7,22
	Alegria, diversão, bom humor	3	3,09
	Pouco relacionamento	2	2,06
Como se relaciona com o professor	Muito bem	65	56,52
	Compreensão /Cuidado	16	13,91
	Afeto	11	9,57
	Adjetivos do professor	11	9,57
	Amizade	6	5,22
	Respeito	2	1,74
	Autoridade do professor	2	1,74
Outros	2	1,74	

Na tabela podemos observar que surgiram cinco categorias para a questão “o que você mais gosta nas aulas?”, entre elas estão os exercícios que apareceram em 45,24% (n=57) das respostas, seguido do ambiente e socialização em 23,02% (n=29), professor (atenção) com 18,25% (n=23), a palavra “tudo” com 12,70% (n=16) e 0,79% (n=1) para outros.

Na tabela acima foi verificado o aparecimento de sete categorias, descritas em ordem decrescente, a frase “não tem” apareceu em 43,68% (n=38), exercícios 19,54% (n=17), tempo de aula 14,94% (n=13), barulho 8,05% (n=7), não tem aula 6,89% (n=6), relacionamentos (professor ou colegas) 5,75% (n=5) e número de alunos nas aulas 1,15% (n=1). São as categorias encontradas na questão “o que menos gosta nas aulas?”.

Quando questionados sobre os pontos positivos do professor surgiram após a análise sete categorias: atenção com 25% (n=31), competências do professor e dedicação 23,39% (n=29), afeto e amizade 19,35% (n=24), a frase “são ótimos” surgiu com 12,90%, outros com 9,68% (n=12), motivação 6,45% (n=8) e a categoria pontualidade 3,23% (n=4).

No tópico, “cite pontos negativos do professor”, houve predominância na frase “não tem” com 82,75% (n=72), com menor percentagem surgiu as categorias desatenção 4,60 (n=4), metodologia da aula 4,60% (n=4), autoritarismo 3,45% (n=3), reclamações dos colegas 2,30% (n=2) e adjetivos do professor 2,30 (n=2).

Na tabela podemos observar que surgiram cinco categorias referentes à pergunta “como se relaciona com os seus colegas de aula?”, 61,86% (n=60) descreveram que têm um bom relacionamento com os colegas. Já o item coleguismo apareceu com 25,77% (n=25), seguido de amizade com 7,22% (n=7), alegria, diversão, bom humor com 3,09% (n=3) e pouco relacionamento citado por 2,06% (n=2) das respostas.

Perguntados sobre “como se relaciona com o professor?” surgiram as seguintes categorias: muito bem com 56,62% (n=65), compreensão e cuidado com 13,91% (n=16), afeto e adjetivos do professor tiveram o mesmo valor 9,57% (n=11), amizade com 5,22% (n=6), e as categorias respeito, autoridade do professor e outros apresentaram 1,74% (n=2) para cada.

2.4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com base nos resultados, pode-se observar que a maioria dos professores apresentou uma alteração positiva no estado de ânimo, ou seja, existiu um aumento da sensação cheio de energia. O adjetivo cheio de energia envolve vários aspectos, desde fisiológicos até emocionais, passando inclusive por fatores psicológicos e sociais, de modo que se apresenta certa complexidade no entendimento desse sentimento (CATIB et al., 2008).

Segundo Lüdke e Boing (2012) o professor tem que estar aberto a novas impressões que chegam ao seu encontro, e devem canalizar para lidar adequadamente com seus objetivos e questões. A habilidade de harmonizar os compassos de gerações implica uma carga de energia e de emoção por parte do professor, a qual é essencial na construção de sua profissão. Foi constatada “a importância atribuída por esses professores à relação com seus alunos” e “a carga emocional positiva presente nessa relação foi considerada fundamental para manterem-se comprometidos e bem realizados em sua profissão” (p.432).

Considerando a escassez na literatura, de bibliografia relacionada à percepção ou estado de ânimo do professor nas aulas, relaciona-se o resultado do estado de ânimo, cheio de energia, com algumas respostas dos professores, que parecem indicar um sentimento de satisfação, reconhecimento e energia ao perceber o envolvimento dos alunos na tarefa, como: *“gostei muito, pois vi que os alunos se empenharam e se envolveram nos exercícios propostos”, em outra categoria surgiu “Acredito que eles estão adorando as aulas, já que eles demonstraram e elogiam nossas posturas e o modo de ministrar”*. A categoria “sim” apresentou 80% da afirmação que gostaram da aula, e, além disso, alguns professores relataram que no final da atividade os alunos davam um retorno positivo da aula.

Reforçando essa hipótese sobre o adjetivo cheio de energia, nas categorias positivo (gostaram) e a empolgação dos alunos, na questão que remete a reflexão do professor perante os alunos gostarem da aula, obteve-se as respostas: *“todos eles sempre aplaudem o fim da aula mostrando gratificação conosco”; “Acredito que os alunos gostaram da aula, como sempre eles saíram bem alegres e sorridentes” e “acredito que tenham gostado, todos pareciam alegres sorridentes e alguns brincalhões”*.

Com relação aos resultados obtidos pelos professores na LEA-RI, os adjetivos feliz, alegre e ativo, energético apresentaram um aumento significativo, podendo ser justificado por vários fatores, entre eles os benefícios da atividade física. Segundo Morgan (*apud* GOBBI et al., 2007) é importante ressaltar a influência de fatores intrínsecos na alteração do estado de ânimos positivos, como feliz, alegre e ativo, energético, em função do aumento dos níveis de endorfina gerado pela prática de atividade física. Gobbi et al. (2007) acrescenta que a liberação de hormônios estimulantes como a noradrenalina, faz com que o sujeito fique mais ativo, e conseqüentemente reduz os níveis de ansiedade, nervosismo e tensão, com associação dos sentimentos de euforia.

A prática dos exercícios não foi só justificada pelo fator fisiológico, mas também obteve influência pelos comentários dos alunos, pois quando questionados sobre o que mais gostam nas aulas, 45,24% dos alunos afirmaram gostar dos exercícios (categoria exercícios). Comentários do tipo: “*das atividades que exercitam o físico*”; “*exercícios com movimentos energéticos, equilíbrio. Concentração é tudo para eficácia dos exercícios*”, “*o que eu mais gosto são dos exercícios, porque eu preciso me movimentar*”. Alguns alunos respondem com detalhamento, citando os tipos de exercícios: “*gosto do jogo da bolinha*”, “*tudo, os exercícios, alongamento e aquecimento*”. Corroborando com a pesquisa de Andrade et al. (*apud* YABE et al., [s.d.]) sobre o estado ânimo em idosos ativos e sedentários, verificou-se que idosos ativos apresentavam um humor mais equilibrado, justificado pela redução dos estados emocionais negativos, elevação da autoestima, alívio do estresse e melhora do humor, esses fatores relacionados à atividade física.

Em um dos comentários surge outro tipo de influência: mútua entre o professor-aluno. Neste caso o professor apresentou um estado de ânimo cheio de energia, logo através dos exercícios os alunos mostraram um aumento do estado de ânimo para ativo, energético, essa influência mútua inicia-se com a intervenção do professor, observado no comentário do aluno “*(gosto) da maneira energética que passam (professores) os exercícios*”. Desta forma, pode-se evidenciar que através da abordagem energética do professor os alunos captaram essa energia, aumentando a intensidade do adjetivo ativo energético, assim influenciando os professores com a sua grande disposição na aula.

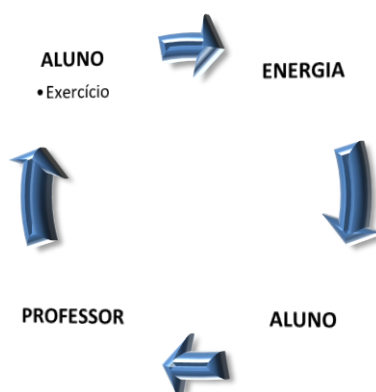


Figura 1: Círculo relação energética

Okuma (1998) reconhece a importância da relação professor-aluno para motivação destes, pois “a vivência desse relacionamento foi marcante na experiência da atividade física. O papel dos professores foi claramente explicitado como de grande importância na motivação de muitos alunos” (p.149). Entretanto, dentro da relação professor-aluno, a motivação apesar de citada pelos alunos (6,45%), não foi o elemento central.

Dentro da relação professor-aluno e dos pontos positivos do professor, se destacou a atenção com 25% e 13,91%, além da categoria compreensão/ cuidado (na relação professor-aluno) De acordo com as citações, percebe-se essas relações de atenção, compreensão/cuidado: *“(me relaciono) com cordialidade e atenção”; “gentis, carinhosos, atenciosos, atentos”; “são interessados e atentos”; “são atentos, atenciosos com os alunos, bem humorados”; “gosto muito dos professores, do modo com nos tratam com carinho e compreensão”.*

De acordo com Marques e Dias (2001), os profissionais que trabalham com idosos devem dar atenção as reais necessidades e expectativas dos idosos: “Deve-se buscar sempre uma estreita ligação entre o comportamento humano, o processo de ensino aprendizagem, o desenvolvimento do aprendiz (...), conseqüentemente, sua individualidade” (MARQUES e DIAS, 2001). Okuma (1998) também observou que quando o foco do professor (atenções) estava sempre centrado no aluno, esse tipo de preocupação era “compreendida pelos alunos como demonstração de respeito e carinho dos professores para com eles”, sendo que “enfazaram a expressão de afeto que sentiram, levando-os a se sentir acolhidos e motivados a realizar as atividades” (p.150).

O estado de ânimo *afeto e amizade* apareceram em várias categorias do questionário do aluno, tendo sido observado que o adjetivo *afeto* está associado com a palavra *amizade*, como nas frases: *“atenciosos, prestativos e amigos”*, *“eles são legais com os alunos, porque eu gosto muito deles”*, *“amáveis, amigos, competentes, alegres”*, *“super amigos, comprometidos com o que faz, é muito bom”*.

De acordo com Webber e Celich (*apud* GARDNER, 2006), a criação de laços afetivos na convivência com as pessoas é uma sensação que constitui as experiências que marcam a vida, assim construir um círculo de relações e manter esses relacionamentos impulsiona um envelhecimento mais positivo. Para Deps (1993) o vínculo e a interação social é resultado do bem estar emocional e psicológico. Siqueira (2003) salienta que são essenciais os professores comprometidos com a produção do conhecimento, aqueles que desenvolvem um vínculo estreito de amizade e respeito, pois a autora vê a relação professor-aluno como o centro do processo pedagógico. Consideramos que a relação estabelecida entre professores e alunos, de afeto e amizade, acaba contribuindo para os resultados positivos no estado de humor dos alunos, além de reforçar as falas que afirmam a existência de um bom relacionamento nas aulas (56,52%).

Para Vieira et al. (2008) o fator afetivo, também pode influenciar a percepção do aluno resultando em uma alteração do seu estado de humor. Vernick, Barra Filho e Ribeiro (*apud* Prado et al., 2010) afirmam que quanto maior for à expectativa do sujeito de melhora do ânimo após o exercício, maior será o benefício psicológico. Essa expectativa, apesar de não ser observada nas falas dos alunos, pode existir quando consideramos os elogios dos alunos aos professores, visíveis nas falas da categoria *“dedicação e competências”*: *“mostram competência no que fazem”*; *“alegria, camaradagem, disponibilidade, atenção, dedicação e conhecimento profissional”*; *“os professores são assíduos, eficientes e pacientes”*.

Consideramos que uma possível expectativa gerada pela competência percebida pelos alunos possa ter, ainda que não se comprove essa relação, influência positiva sobre os estados de ânimo, inclusive sendo possível a amenização dos adjetivos negativos, que não apresentaram grandes alterações. A ausência de pontos negativos do professor, ou hegemonia dos pontos positivos, pode ser justificada pela relação de afeto e amizade que se evidenciou entre professores e alunos, visto que 82,75% dos alunos não indicaram pontos negativos

nos professores, além de que 43,68% dos alunos ainda relataram não existir pontos dos quais não gostem nas aulas.

Entre os fatores associados à felicidade ou ao bem estar encontramos estado de saúde; fatores de personalidade, cognitivos ou emocionais; autonomia; otimismo e boas relações sociais (Falcão e Araújo, 2009). As boas relações sociais, sejam elas entre alunos (61,86%) ou relacionadas aos professores (56,52%), ficam evidentes, pois o clima de coleguismo (categoria) e alegria (categoria) foi mencionado pelos alunos: *“bem humoradas, tranquilas”; “alegria, camaradagem, disponibilidade, atenção, dedicação e conhecimento profissional”; “carinho, alegria do professor, interesse com os alunos”*.

O comportamento social é regulado por normas e muitas delas estão relacionadas a diferentes papéis sociais desempenhados ao longo da vida, de modo que Gallahue e Ozmun (2003) ressaltam a importância de idosos manterem comportamento social em equilíbrio, continuando a participar ativamente de papéis sociais, evitando assim sentimentos de infelicidade, com consequências negativas. O suporte social, ou as relações sociais, parecem desempenhar importante papel nas atividades para idosos (MARQUES, 2001; GARDNER, 2006), sendo citada em 23,02% das ocasiões como o aspecto que mais gostam das aulas.

Apesar de não ser muito citado (13,91%), considera-se que surgiram importantes falas acerca do cuidado, que, aliadas à relevância da atenção e da dedicação, evidenciam alguma estratégia de adaptação de exercícios às capacidades individuais de cada aluno:

“preocupados com o bem estar dos alunos no que se refere à segurança dos alunos, postura, forma afirmativa em relação aos exercícios”; “a explicação de cada exercício, ou seja, para que serve, e o cuidado para não fazermos errado, tudo de bom”; “os nossos professores são alegres, compreensíveis e desenvolvem exercícios de acordo com a nossa idade”; “as explicações de cada exercício, ou seja, para que serve e o cuidado para não fazermos errado, tudo de bom”.

Essa adaptação das exigências às possibilidades individuais, de acordo com Okuma (1998) permite a percepção dos idosos de que conseguem realizar as tarefas propostas, o que pode fazer emergir um sentimento de prazer, divertimento e satisfação, que pode mantê-los interessados na tarefa. Esse sentimento de prazer pode estar relacionado, quando aliado ao ambiente de socialização, amizade e afeto, aos incrementos no adjetivo alegre encontrados nos alunos.

O estado de ânimo agitado/nervoso apresentou uma alteração decrescente no pós-aula, essa modificação pode ser da atividade física. Segundo Swoap (*apud* MATSUDO, MATSUDO, BARROS NETO, 2000) as atividades físicas, após um período, já não oferecem tantos desafios aos participantes. Em estudo de Prado et al.(2010) percebeu-se que os idosos após um período de dois meses de treinamento em “playground da longevidade” sentiram-se mais felizes, mais suaves, mais ativos, mais calmos, menos nervosos, menos desagradáveis, menos pesados e tímidos. É importante ressaltar, entretanto, que segundo Stone et al. (*apud* Coelho et al., 2013), os idosos apresentam-se mais preparados psicologicamente para enfrentar situações que alterem os seus estados de humor quando comparado com os mais jovens, e possuem uma menor lembrança a respeito de momentos desagradáveis, o que pode contribuir para não surgimento de aumentos nos adjetivos negativos.

Os estados de ânimo do professor e dos alunos obtiveram um aumento positivo, e as alterações são importantes para a percepção das relações do professor-aluno.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que o estado de ânimo no final da aula apresentou modificações significativas nos alunos idosos e nos professores do projeto de extensão CELARI e ASELI. Nos professores o estado de ânimo cheio de energia foi o que mais sofreu modificação ao final da aula. Nos alunos a modificação do estado de ânimo se deve ao aumento da felicidade, alegria, disposição (ativo) e energia, e apresentaram uma diminuição do estado de agitação e nervosismo, essas modificações possivelmente devem-se a influência dos exercícios e ao bom relacionamento dos alunos com os professores e vice-versa. Os idosos, talvez pelas suas limitações e necessidades afetivas carecem de uma atenção maior dos professores, essa atenção fica explícita nas respostas do questionário. No entanto, o afeto e amizade são fundamentais para um ambiente propício as relações sociais, visto que a socialização é um aspecto essencial em grupos de idosos.

Outros fatores observados nesse estudo foram às características do perfil do professor e suas competências: atencioso, carinhoso, acessível, compreensivo, prestativo, comunicativo e disponível a escutar, contudo é importante que o professor utilize-se dos feedbacks corretivos e adapte os exercícios as limitações individuais dos alunos idosos. Desta forma, favorecerá um ambiente propício para as relações sociais e aprendizagem, promovendo uma diminuição dos estados de ânimo negativos e um aumento dos estados de ânimo positivos dos alunos. Além de evitar as desistências e abandono das aulas de Educação física voltadas para idosos.

Como perspectivas futuras sugere-se um aprofundamento do estudo da relação do professor-aluno, da averiguação da influência do professor e do exercício no estado de ânimo, e da influência da modalidade, já que a literatura mostrou divergentes resultados, para perceber se as alterações de ânimo são em função das modalidades ou das características do professor e sua relação com o aluno.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA OP, ALMEIDA SA. **Confiabilidade da versão brasileira da Escala de Depressão Geriátrica (GDS) versão reduzida**. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, 1999, 57(2)-B: 421-426.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; PETROSKI, Edi Luiz. Idosos asilados e a prática de atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, V.4, nº3, 1999.

BLESSMANN, Eliane Jost (coord.). **Vidas em movimento: nosso lugar no mundo**. Porto Alegre: Letra & Vida, 2014.

BRANDÃO, E. R. de Paula. **O lazer na terceira idade**. 2004. Disponível em: <http://www.fch.fumec.br/revista1/artigoelizabethi.htm>. Acesso: 02 de maio de 2014.

CABRAL, Fábila M.Squarça; CARVALHO, Maria Aparecida V.; RAMOS, Rosângela Mancini. **Dificuldade no Relacionamento Professor/aluno: um desafio a superar**. Londrina: Paidéia, 2004.

CANHOTA, C. Qual a importância do estudo piloto? In: SILVA, E. E. (Org.). **Investigação passo a passo: perguntas e respostas para investigação clínica**. Lisboa: APMCG, 2008. p. 69-72

CARNEIRO, Rachel Shimba, FALCONE, Eliane Mary de Oliveira. Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na Terceira Idade. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.9, nº1, 2004.

CASTRO, Odair Perugini (org.). **VELHICE QUE IDADE É ESTA? Uma construção psicossocial do envelhecimento**. Canoas: Editora Síntese, [s.d.].

CATIB, N.O.M; SCHWARTZ, G.M.; CHRISTOFOLETTI, D.F.A.; SANTIAGO, D.R.P.; CAPARROZ, G.P. Estados emocionais de idosos nas danças circulares. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.14, n.1, p.41-52.

CERQUEIRA, Teresa Cristina Siqueira. **PSIC - Revista de Psicologia da Vetor Editora**, v. 7, nº 1, p. 29-38, Jan./Jun. 2006.

CHAER, Galbino; DINIZ, Rafael Rosa Pereira; RIBEIRO, Elisa Antônia. **A técnica do questionário na pesquisa educacional**. Evidência: olhares e pesquisa em saberes educacionais, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011.

COELHO, Flávia Gomes de Melo; GOBBI, Sebastião; COSTA, José Luiz; GOBBI, Lillian Teresa Bucken. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática**. 1.ed., Curitiba, PR: CRV, 2013.

CRUZ, Francine. **Educação Física na Terceira Idade: teoria e prática**. 1ºed.. São Paulo: Editora Ícone, 2013.

DEPS, V.L (1993). “**Atividade e bem-estar psicológico na maturidade**”. In: NERI, Anita Liberalesso (org.). **Qualidade de vida e idade madura**. Campinas-SP: Papirus, PP. 57-108, 2009.

FALCÃO, Deusivania V. da Silva; ARAÚJO, Ludgleydson Fernandes. **Psicologia do envelhecimento: relações sociais, bem-estar**. Campinas- SP: Editora Alínea, 2009.

FARAGO, Cátia Cilene, FOFONCA, Eduardo. A análise de conteúdo na perspectiva de Bardin: do rigor metodológico à descoberta de um caminho de significações. **Revista Linguagem**, 18 edição, 1º setembro de 2012. <http://www.letras.ufscar.br/linguasagem/edicao18/artigos/007.pdf>. Acesso em: 10 de novembro de 2014.

FERGUSON, Ronald F. **Student Perceptions of Teaching Effectiveness Measures of Effective Teaching (MET)**. Aiken, USA, 14 de outubro de 2010. Disponível em: http://cepr.harvard.edu/ncte/news/Using_Student_Perceptions_Ferguson.pdf. Acesso em 20 de outubro de 2014.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Aurélio século XXI: o dicionário de língua portuguesa**. 3ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. P.549.

FREURI, P. **Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2003.

GARDNER, Paula J. Envelhecimento saudável: uma revisão das pesquisas em Língua Inglesa. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 2, p. 69-92, mai./ago. 2006.

GAYA, Adroaldo. **Ciências do movimento humano: Introdução à metodologia da pesquisa**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GEIS, Pilar Pont. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: Teoria e prática**. 5ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2003.

GOBBI, Sebastião; HIRAYMA, Tamaka. **Interface entre ensino, pesquisa e extensão na formação de profissionais de educação física para a intervenção com idosos**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6(2): 13-25.

GOBBI, Sebastião; RIBEIRO, Carolina Peixoto; OLIVEIRA, Sandra Regina Garijo; JUNIOR, Antonio Carlos de Quadros. **Efeitos da dança e do treinamento com pesos nos estados de ânimo de idosos**. Revista de Educação Física/UFM. Maringá, v.18, n.2, p.161-168. Sem.2007.

GOMES, Kátia Virginia; ZAZÁ, Daniela Coelho. Motivos de adesão à prática de atividade física de idosas. **Revista Brasileira de atividade física e saúde**. Pelotas, v. 14, n. 2, p. 132-138, Ago/Set., 2009.

GRIMALDI, Gabriela; DEUTSCH, Silvia; PAPINI, Camila Bosquiero. **A influência da prática do alongamento nos estados de ânimo e na imagem corporal de trabalhadores.** [s.d]. Disponível em: prope.unesp.br/xxii_cic/ver_resumo.php?area=100045...30. Acesso em 15 de Novembro de 2013.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira – 2010.** Rio de Janeiro, 2010.

IBGE. **Síntese de Indicadores Sociais Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira – 2013.** Rio de Janeiro, 2013.

ISLER, Gustavo Lima; AVI, Gisele Caroline; MACHADO, Afonso Antonio. **O envolvimento de idosos em uma competição de dança: um olhar sobre seus estados de ânimo.** Coleção Pesquisa em Educação Física. V.11, n.5, 2012.

LÜDKE, Menga; BOING, Luiz Alberto. **Do trabalho à formação de professores. Cadernos de Pesquisa**, v.42 n.146 p.428-451, maio/ago, 2012.

MARQUES, Carmen Lucia Silva; DIAS, José Francisco Silva. “Eu Aprendi a Nadar”...Percepção de Idosos acerca da Conquista da Aprendizagem da Natação - Em Busca de uma Reflexão Pedagógica. **Revista da Educação Física/UEM.** Maringá, v. 12, n. 1, p.47-57, sem. 2001.

MARTINS, Gilberto de Andrade, THEÓPHILO, Carlos Renato. **Metodologia da Investigação Científica para Ciências Sociais Aplicadas.** 2ª edição. São Paulo: Atlas, 2009.

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

MEDEIROS, Joana Matos Lima. **Depressão no Idoso.** 2010. Dissertação de Mestrado Integrado em Medicina – Faculdade de Medicina, Unversidade do Porto, Porto, 2010.

MINAY. M.C.S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo - Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco, 1992.

MOREIRA, Jaqueline Costa Castilho. **“Caminho da Fé”: pedestrianismo, estados emocionais e reflexões sobre a ambiência.** Rio Claro: UEP, 2004. Tese (mestrado) – Programa de Pós-graduação em da Motricidade da Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2004.

MORI, Patrícia; DEUTSCH, Silvia. **Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica rítmica com e sem a utilização de música.** Revista Motriz, Rio Claro, v.11 n.3 p.161-166, set./dez. 2005.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de vida e idade madura**. São Paulo: Papirus, 1993.

NETO, Vicente Molina, TRIVIÑOS, Augusto N.S (org.s). **A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas**. 3ªed. Porto Alegre: Sulina, 2010.

OKUMA, Silene Sumire. **O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa**. Campinas, SP: Papirus,1998.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre a saúde no mundo, saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Genebra, OMS, 2001, p.173.

PASQUALOTTI, Adriano; PORTELLA, Marilene Rodrigues; BETTINELLI, Luiz Antonio. **Envelhecimento humano: desafios e perspectivas**. Passo Fundo: UPF: Grupo de Pesquisa Vivencer, 2004.

PRADO, Alexandre Konig Garcia; BARRETO, Maria Carolina; GOBBI, Sebastião. **Envelhecimento Orgânico e a funcionalidade motora**. In: COELHO, Flávia G.M.; GOBBI, Sebastião; COSTA, José Luiz R.; GOBBI, Lilian Teresa B. **Exercício Físico no Envelhecimento Saudável e Patológico: Da teoria à prática**. Curitiba, Editora CRV, 2013.

PRADO, Alexandre Konig Garcia; SCHWARTZ, Gisele Maria; TANAKA, Kátia; DOLL, Mônica Silva; GONÇALVES, Raquel; GOBBI, Sebastião. **Efeito agudo e crônico de um programa de atividades físicas realizado no “Playground da longevidade” nos estados de ânimo de idosos**. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, v.21, n.3, p.517-526,3. Trim.2010.

RIZZOLLI, Darlan, SURDI, Aguinaldo César. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. **Rev. Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. v.13 n.2 Rio de Janeiro ago. 2010.

SILVA, Patrícia Souza. A Relação Professor/Aluno no Processo de Ensino/Aprendizagem . **Revista Espaço da Sophia**. Nº 7. ano 1. Out/2007.

VERGARA, Réne Gallardo. Naturaleza del Estado de Ânimo. **Revista Chilena de Neuropsicología**. Universidad de la Frontera Chile. V.1, n.1, p.29-40. 2006


VIEIRA, L.F; FERNANDES, S.L.; VIEIRA, J.L.L.; VISSOCI, J.R.N. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 10 (1):62-68, 2008.

VOLP, Catia Mary. **Músicas, Estados de ânimo e qualidade do movimento. 1997**. Relatório Trienal apresentado a CPRT da UNESP, Rio Claro, UNESP, 1997.

YABE, Tatiana Vieira; ANDRADE, Alexandre; BRANDT, Ricardo; MATIAS, Tiago; CARVALHO, Tales. **Estados de Humor em Idosos ativos e sedentários**. Disponível em: <http://www.pergamum.udesc.br/dados-bu/000000/000000000015/0000150F.pdf>. Acesso em 10 de Outubro de 2013.

ZIMERMAN, Guite. **Velhice- aspectos biopsicossociais**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2000.


ANEXO A – ESCALA DE DEPRESSÃO GERIÁTRICA (GDS)

	<p>UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Pesquisadora: Priscilla Cardoso da Silva Orientadora: Andrea Kruger Gonçalves</p>
---	--















GDS – Geriatric Depression Scale

Questões	SIM	NAO
1. Em geral, você está satisfeito(a) com sua vida?		
2. Você abandonou várias de suas atividades ou interesses?		
3. Você sente que sua vida está vazia?		
4. Você se sente aborrecido com frequência?		
5. Você está de bom humor a maior parte do tempo?		
6. Você teme que algo de ruim lhe aconteça?		
7. Você se sente feliz a maior parte do tempo?		
8. Você se sente desamparado(a) com frequência?		
9. Você prefere ficar em casa a sair e fazer coisas novas?		
10. Você acha que apresenta mais problemas de memória d que antes?		
11. Atualmente, você acha maravilhoso estar vivo?		
12. Você considera inútil a forma em que se encontra agora?		
13. Você se sente cheio(a) de energia?		
14. Você considera sem esperança a situação em que se encontra?		
15. Você considera que a maioria das pessoas estão melhor do que você?		
Total de pontos		


ANEXO B – LISTA DE ESTADOS DE ÂNIMO REDUZIDA E ILUSTRADA (LEA-RI)

	UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Pesquisadora: Priscilla Cardoso da Silva Orientadora: Andrea Kruger Gonçalves			
	Letra Inicial do Nome: _____		Oficina: _____	
	Data: ____/____/2014.		Hora: _____	
	Aplicação: () Antes () Depois			

Assinale em cada desenho o grau de como está se sentindo, **NESSE MOMENTO**:

 Feliz, alegre	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Ativo, energético	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Pesado, Cansado, carregado	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Agitado, nervoso	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Agradável	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Desagradável	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Triste	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Calmo, Tranquilo	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Espiritual, Sonhador	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Inútil, Apático	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Leve, Suave	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Tímido	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
 Cheio de Energia	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 Com medo	<table border="1"> <tr> <td>MUITO FORTE</td> <td>FORTE</td> <td>POUCO</td> <td>MUITO POUCO</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																
MUITO FORTE	FORTE	POUCO	MUITO POUCO																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

	<p>UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Pesquisadora: Priscilla Cardoso da Silva Orientadora: Andrea Kruger Gonçalves</p>
---	---

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Senhor (a) para participar do Projeto de pesquisa do trabalho de conclusão de curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul da acadêmica e pesquisadora Priscilla Cardoso da Silva, sob orientação da Dra. Professora Andrea Kruger Gonçalves, com título ESTADO DE ÂNIMO E RELAÇÃO PROFESSOR-ALUNO: UMA ANÁLISE DE INTERVENÇÕES DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS COM IDOSOS; na qual pretendo avaliar o estado de ânimo dos professores e dos alunos antes e depois da aula, e a sua relação com a postura do professor, buscando identificar uma melhor intervenção pedagógica dirigida a grupos de idosos.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de preenchimento de dois questionários antes do início da aula (LEA-RI e GDS) e dois questionários no final da aula (LEA-RI e questionário com 6 perguntas abertas).

A pesquisa não acarretará qualquer risco a participante, além de não haver qualquer despesa e nem remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo.

Se depois de consentir a sua participação na pesquisa o (a) Senhor (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa.

Para qualquer outra informação o(a) Senhor (a) poderá entrar em contato com a pesquisadora pelo telefone particular (51)9296.9960.

CONSENTIMENTO PÓS INFORMAÇÃO:

Eu, _____ fui informado sobre o que a pesquisadora quer fazer, o porque necessita da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso eu concordo em participar do projeto e com todos os itens mencionados acima.


Assim, este documento é emitido em duas vias que são serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

Data: ____/____/____.

Assinatura do Participante: _____

Assinatura da Pesquisadora Responsável: _____

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO DESTINADO AO PROFESSOR

	UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Pesquisadora: Priscilla Cardoso da Silva Orientadora: Andrea Kruger Gonçalves
---	--

Questionário do Professor

Nome: _____

Idade: _____ Sexo: () Feminino () Masculino

Escolaridade (curso e/ou semestre que se encontra): _____

Há quanto tempo você leciona nessa oficina? _____


Há quanto tempo você leciona para essa turma? _____

Você gostou da aula?(explique)

Ao refletir sobre os alunos, o que pensa que eles acharam da aula? {explique o (s) motivos (s)}

Como você se relaciona com os alunos? (explique)

APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DESTINADO AOS ALUNOS “REFLEXÃO SOBRE A AULA”

	UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA Pesquisadora: Priscilla Cardoso da Silva Orientadora: Andrea Kruger Gonçalves
---	---

Reflexão sobre a aula

- O QUE VOCÊ MAIS GOSTA NAS AULAS? _____

- O QUE MENOS GOSTA NAS AULAS? _____

- CITE PONTOS POSITIVOS DO(S) PROFESSOR(ES): _____

- CITE PONTOS NEGATIVOS DO(S) PROFESSOR(ES): _____

- COMO VOCÊ SE RELACIONA COM OS SEUS COLEGAS DE AULA? (explique) _____

- COMO VOCÊ SE RELACIONA COM O(S) PROFESSOR(ES)? (explique) _____
