

## A DANÇA DE SALÃO COMO MEIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A TERCEIRA IDADE

ALMEIDA, Fabio - (Graduando/Educação Física)

AIRES, Ypsilon - (Graduando/Educação Física)

Diante de vários fatores biopsicossociais aparentes na terceira idade, tais como, baixa valorização social, a perda da eficiência da memória, o declínio cognitivo e o enfraquecimento dos ossos, torna-se evidente a importância em se buscar a atividade física para minimizar esses efeitos. Na busca por tais atividades, estudos tem comprovado os benefícios que a dança de salão pode trazer a população em questão. Por ser uma atividade aeróbica, muitas vezes é uma recomendação médica que objetiva amenizar sintomas de algumas doenças como: hipertensão, obesidade, osteoporose, mas que para além disso, também estimula a memória, a sociabilidade e promove o bem-estar emocional. Em função destes pressupostos o presente estudo evidencia a dança de salão como meio de atividade física para terceira idade, tendo como objetivo principal identificar na percepção dos sujeitos participantes quais são as principais causas que o levam a ingressar na dança de salão como meio de prática alternativa de atividade física. Trabalhos deste tipo tornam-se importantes para área na medida em que poderão colaborar no planejamento e desenvolvimento de aulas para este público. Esta pesquisa de caráter qualitativa, será a princípio desenvolvida em uma metodologia descritiva, dada através da realização de entrevistas semi estruturadas com idosos praticantes de dança de salão. Este trabalho ainda não apresenta resultados e conclusões, pois se trata de uma intenção de pesquisa para conclusão de curso.

**Palavras chaves:** Dança de salão, Atividade Física, Terceira Idade.