

Dança de salão como motivação para terceira idade

Ypsilon Aires
Fabio Siqueira De Almeida
Ana Leticia Padeski Ferreira

Resumo

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 têm comprovado os benefícios que a dança de salão pode trazer à população em questão. Ao chegar na terceira idade, o indivíduo se depara com o tempo livre e em muitos casos, percebem que não se preocuparam com o lazer. Sendo assim, é necessário buscar atividades que preencham as lacunas da vida. Destacam-se aqui as atividades corporais como hidroginástica, yoga, alongamento, dança. 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 identificar na percepção dos sujeitos participantes quais são as motivações que o levam a optar pela dança de salão como meio 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 qualitativo será a princípio desenvolvida em uma metodologia descritiva, dada através da realização de entrevistas semiestruturadas 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-chave: dança de salão; atividade física; motivação, terceira idade.