

PICCOLLI, Karina Saukas. A Dança como Qualidade de Vida para a População Idosa. Bragança Paulista, SP: FESB, 2015. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente trabalho, tem como objetivo possibilitar o conhecimento do bem estar físico e social do idoso na comunidade recreativa, oferecida pela empresa particular CRB que é localizada em Bragança Paulista. Onde visa oferecer qualidade de vida para esta população como dança, ginástica, convívio social e afetivo dessas pessoas, onde encontram motivação para a prática da atividade física especializada. A dança além de causar um bem estar físico, proporciona a autonomia dos movimentos do dia a dia, pois trabalha o desenvolvimento motor global, o ritmo e movimento trabalhado numa sequência pedagógica possibilita criar coreografia para a mostra de dança, com isso observou como é importante proporcionar a esta população condições de estar inseridos na sociedade. O estudo terá como participantes 30 idosos de ambos os sexos, tendo a faixa etária de 60 a 82 anos. A pesquisa utilizará para a coleta de dados um questionário com 10 perguntas fechadas feito para obter os dados necessários para atingir os objetivos do trabalho. Com isso, conclui-se que a prática da dança ajuda e melhora na qualidade de vida do idoso.