

SANTOS, Solange Aparecida Gonçalves dos. O que motiva o idoso a procurar e permanecer na dança de salão. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

A dança de salão vem tomando um lugar de destaque como uma atividade física que promove o bem estar e melhoria na qualidade de vida aos praticantes, principalmente da terceira idade. O estudo teve a finalidade de investigar o discurso do idoso, sobre os aspectos que os motivam a frequentar a dança de salão, e relacioná-los aos fatores que especificamente os influenciam. Mostrando como a dança pode trazer mudanças tanto no estado físico como psicológico. Participaram da pesquisa 12 pessoas de ambos os sexos. Utilizou-se como instrumento de medida dois questionários auto aplicável tendo nove questões no primeiro e treze no segundo. Nos resultados, observaram-se os motivos mais importantes: adotar estilo de vida saudável (66,7%), melhorar a saúde (66,7%), praticar exercício físico (66,7%), melhorar a autoimagem (66,7%), melhorar a autoestima (75%), sair de casa (75%), sentir bem estar (75%), redução do nível de estresse (66,7%), sentir-se realizado (66,7%), sentir alegria do ambiente (83%), construir amizades (83%), melhorar a aparência (75%). Conclui-se que a dança é uma boa opção de atividade para idosos. É considerada atividade prazerosa, tirando-os de casa, melhorando sua autoestima, e ajudando na construção de amizades, levando-os a lugares alegres. Motivações que auxiliam no estar físico e psicológico do idoso.