

PERCEPÇÃO DE IDOSOS A CERCA DOS BENEFÍCIOS DA DANÇA: UM ESTUDO DE CASO

Albanisa Maria Silva dos Santos¹, Luciana de Fátima Holderbaum¹, Talita Xavier Leal¹, Luciano Meireles de Pontes²

¹Faculdade Maurício de Nassau – João Pessoa – Bacharelado de Educação Física.

²Universidade Federal da Paraíba – Departamento de Educação Física.

albanisa.maria@bol.com.br

Introdução: Atualmente, a dança nos seus diversos estilos é usada como terapia e com o tempo é possível notar que os benefícios vão muito além do bem-estar físico. O objetivo do presente estudo é descrever a partir de um relato de experiência a percepção de idosos a cerca dos benefícios da dança. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo estudo de caso e de abordagem qualitativa. A amostra foi composta por 37 idosos de ambos do “Grupo Dinâmico Cultural” que participa três vezes por semana de aulas de dança, realizadas na cidade de João Pessoa. A variável analisada na pesquisa foi à percepção sobre os benefícios da dança por meio de relato individual por escrito. As informações foram analisadas com base no relato dos discursos e foram categorizadas de modo que pudesse ser realizada uma distribuição de frequência dos principais benefícios elencados. **Resultados:** Os benefícios da dança relatados seguiram a seguinte hierarquia: 26,8% que a dança proporciona alegria e felicidade; 15,5% melhora a qualidade de vida, 14,1% melhora diversos aspectos físicos e mentais; 18,3% proporciona novas amizades e socialização; 7% melhora a autoestima, 5,7% disseram ao dançar ter ânimo, disposição e desejo de viver, 5,6% disseram ficar menos doentes, 4,2% diminuíram a timidez, 2,8% disseram ter mais descontração e paz de espírito. **Conclusão:** A dança apresentou benefícios multidimensionais de acordo com o relato dos idosos que participaram da pesquisa, com maior frequência nas questões relacionadas aos aspectos afetivo, sentimental e da saúde. Neste sentido, a partir das evidências aqui expostas, recomenda-se um maior incentivo às políticas públicas que envolvam as atividades culturais, pois as mesmas se apresentam benéficas nos diversos domínios da saúde.