

COSTA, Dalton da. Dança & ritmos: seus benefícios para mulheres praticantes de 20 a 50 anos. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

A dança como atividade física poderá trazer a melhora na prática de atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, resistência, flexibilidade, consciência corporal, estética corporal e autoestima, através de movimentos ritmados, realizados por tal atividade. O trabalho tem como objetivo analisar de que maneira a dança pode contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos seus praticantes. Para tal, foi feito um estudo de caráter qualitativo de campo; e para a coleta de dados foi aplicado um questionário para uma amostra de 153 alunas das aulas de dança do Projeto Dança e Cidadania de Bragança Paulista - SP. Os resultados mostraram como a busca pela prática da dança é muito grande podendo proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica. Os autores desta pesquisa concluíram que dentre os benefícios apontados pelas pessoas pesquisadas, além da perda de peso, estão terapia motivacional, integração social e melhoria da autoestima.