

Abstract: Perspetivas, Projetos e Intervenções sobre o Envelhecimento

## Didática da Dança e Satisfação de Praticantes Idosos

### *Dance Didactics and Elderly Practitioners Satisfaction*

Isabel Varregoso<sup>1</sup>, Marisa Barroso<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Instituto Politécnico de Santarém, 2001-902 Santarém e Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), Instituto Politécnico de Leiria (IPLeia), 2411-901 Leiria, Portugal

**Citation:** Varregoso I. & Barroso, M. (2018). Didática da Dança e Satisfação de Praticantes Idosos. *Res Net Health* 4, ppie5: 1-2.

**Received:** 21<sup>st</sup> February 2018

**Accepted:** 22<sup>nd</sup> May 2018

**Published:** 30<sup>th</sup> December 2018

**Copyright:** This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Corresponding Author:**

Isabel Varregoso  
isabel.varregoso@ipleiria.pt

#### Abstract

**Introdução.** O ensino da Dança para pessoas de idade avançada deve resultar na possibilidade de se ser único na sua corporalidade, expressão e relacionamento (Comprido & Varregoso, 2016). A Dança combina harmoniosamente atividade corporal e artística defendendo-se, para pessoas de idade avançada, uma didática estruturada especificamente com estratégias de expressividade, ludicidade, criatividade e socialização. Proporcionadora de exercitação, componente social, bem-estar psicológico, qualidade de vida ativa e saúde (Varregoso, 2010; 2015).

**Objetivos.** Verificar se uma didática específica da Dança influencia comportamentos de satisfação em pessoas idosas.

**Metodologia.** Estudo experimental, descritivo, predominantemente quantitativo respeitando a confidencialidade dos sujeitos. Amostra por conveniência e criterial: 32 idosos (81% mulheres, 19% homens) (dos 64 aos 76 anos, média de idades de 67,2), reformados, maioritariamente casados ou viúvos, maioritariamente com o Ensino Básico, independentes, autónomos, aceitando integrar o estudo. Método de terreno, em ambiente natural, onde ocorreram aulas de dança uma vez por semana, 10 meses, usando procedimentos didáticos específicos (conceção e estratégia de aulas, clima, interações, feedback). Variáveis: opções metodológicas quanto aos parâmetros didáticos referidos, medidas em função do grau de satisfação dos idosos.

**Instrumento:** Questionário de Satisfação com as Aulas, validado por Comprido (2013), aplicado por escrito no final da atividade, medindo os benefícios percebidos e o nível de satisfação com a atividade ('Nada', 'Pouco', 'Satisfatoriamente' 'Muito' 'Satisfação elevada'). Tratamento percentual, pós-teste, com análise intragrupo em função das variáveis.

**Resultados e Discussão.** Elevada satisfação: convívio (100%); exercícios (84.6%); dinâmica (84.6%); condição física (84.6%); relacionamento com o professor (82%); movimentar-se (76.9%); relacionamento (76.9%); divertimento (76.9%); atitudes do professor (73%). Muita satisfação: variedade (69.2%); fazer coisas novas (69.2%); Danças (69.2%); ambiente (61.5%); saúde (61.5%). Efeito positivo das aulas: alegria (84.6%); afetividade (84.6%); descontração (69.2%); confiança (69.2%); jovialidade (69.2%); felicidade (61.5%).

Estudos similares mostraram níveis de satisfação idênticos evidenciando satisfação preferencial por fatores de clima (Comprido & Varregoso, 2016; Alves 2016), interação do técnico e convívio entre pares proporcionado pelas atividades escolhidas (Comprido, 2013; Varregoso, 2010; 2015) e metodologia das aulas (Comprido, 2013; Varregoso, Machado & Barroso, 2016; Varregoso, 2015).

Conclusões. O nível de satisfação com as aulas foi 'elevado' na estrutura e condução da aula e percepção dos benefícios pessoais; e muito satisfeito quanto ao tipo de aulas e sua relação com a saúde e bem-estar psicológico. A didática intencional e especificamente estruturada, pareceu promover comportamentos de satisfação nos idosos envolvidos.

### References

Alves, J. (2016). A relação pedagógica no ensino de atividades físicas para idosos: clima nas aulas em terra e em água. Dissertação de Mestrado para um Envelhecimento Ativo. Leiria: IPL, ESS/ESECS.

Comprido, A. & Varregoso, I. (2016). Contributo da atividade física para o envelhecimento ativo. O caso do Programa IPL 60+. In L. Pimentel; S. Mónico & S. Faria (Coord.). *Envelhecendo e Aprendendo: a aprendizagem ao longo da vida no processo de envelhecimento ativo*. Lisboa: Coisas do Ler, 195-208.

Varregoso, I. (2010). O papel da dança na construção de uma nova cultura acerca do envelhecimento. In R.M. Martins & S.I. Hagen (org.). *Ame todas as Suas Rugas*. Florianópolis, SC: Instituto Ame Suas Rugas, 119-130.

Varregoso, I. (2015). Os muito velhos também dançam. E-balonnmano.com: *Journal of Sport Science*, 11 (Supl. 2): 151-152.

Varregoso, I; Machado, R. & Barroso, M. (2016). A Dança como contributo para a qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados. *Revista UIIPS* 4(2): 250-272.

