

A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA COMO ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Luciana Sena de Souza Oliveira⁽¹⁾; Vanessa Dantas de Macena⁽¹⁾ Franciclébia Ferreira Bezerra e Silva⁽²⁾; Ranyerica Pereira de Andrade; Francisco Fábio Marques da Silva⁽⁴⁾

Acadêmico do curso de bacharelado em Enfermagem pela Universidade federal de Campina Grande- UFCG. E-mail: lucianasena_jr@outlook.com; vanessa_bj12@hotmail.com; ranyerica.and@gmail.com; clebiaferreira2014@gmail.com; Professor Adjunto III da Universidade Federal de Campina Grande- Farmacêutico, Doutor em Biologia Celular e Molecular pela Faculdade de medicina de Ribeirão Preto SP. E-mail: fabiomarques@cfp.ufcg.edu.br

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo gradual, que é comum a todos os seres humano sendo impossível de reverter, por que pode causar, gradativamente perdas funcionais ao organismo do indivíduo. O processo de envelhecimento é marcado pelas mais variáveis alterações organizacionais, como por exemplo a redução do equilíbrio, da mobilidade, das capacidades fisiológicas e psicológicas (NAHAS, 2006).

Segundo a organização mundial da saúde (OMS, 2016) o que define a saúde de um indivíduo é as suas práticas diárias, como a alimentação, uso de drogas, prática regular de atividade física e outras que podem influenciar no processo saúde-doença. O indivíduo que pratica hábitos saudáveis terá influência direta destes no seu processo de envelhecimento.

De acordo com Caspersen, Powell, Christensen, (1985), a atividade física é todo movimento do corpo que resulte em gasto de energia maior do que aquele quando se está em repouso. Já o exercício físico seria uma atividade planejada, estruturada, e repetitiva que seria a melhor na aptidão física.

Para Nahas (2016), esta aptidão física pode estar relacionada a força, resistência muscular, flexibilidade, capacidade aeróbica e controle ponderal que podem oferecer proteção contra algum distúrbio causado pelo sedentarismo; e também pode relacionar-se a um melhor desempenho esportivo que consiste em equilíbrio, agilidade, coordenação, potência e velocidade de deslocamento.

A música é uma forma de estimular a atividade física através da dança, principalmente aos idosos. Segundo Oliveira, et al 2012, a música é um fator que faz bem a saúde. É uma linguagem universal que pode provocar as mais variáveis reações psicológicas em um indivíduo.

A influência da musicoterapia na saúde do idoso é bastante relevante, pois pode proporcionar uma melhora no desenvolvimento motor e cognitivo. Esta também se mostra bastante eficiente como uma terapia coadjuvante em pessoas com deficiência físicas, distrofia muscular e paralisia, deficiência visual e auditiva (PADILHA, 2008).

Conhecendo todos os benefícios da atividade física e da música, mostrou-se a junção destes para promover e estimular a população idosa a praticar alguma atividade que promova uma melhor aptidão física relacionada a saúde. Então foi utilizada a musicoterapia nos idosos do lar Lucas Zorn na cidade de Cajazeiras- PB. Sendo assim, o presente trabalho possui o objetivo de verificar a efetividade da música como um estimulante para a prática de atividade física pelos idosos institucionalizados no Lucas Zorn.

METODOLOGIA:

O presente trabalho possui abordagem qualitativa com caráter exploratório e intervencionista. Segundo Gerbardt e Silveira (2009), uma pesquisa qualitativa está relacionada a detalhes da realidade que não são possíveis de descrever por meio de uma expressão numérica, mas que precisam ser entendidos e explicados de acordo com as peculiaridades individuais como também grupais. O estudo exploratório tem o objetivo de identificar situações em um determinado ambiente que antes eram desconhecidas e assim, possibilitar o levantamento de problemas potenciais e uma intervenção eficiente para o mesmo (GIL, 1999).

O tipo de investigação intervencionista realiza um estudo em um determinado local e ao mesmo tempo, visa interferir diretamente no ambiente buscando modifica-lo de forma positiva (MORESI, 2013).

O cenário escolhido para a realização desse estudo foi o Lar de idosos Lucas Zorn, localizado na cidade de cajazeiras-PB, onde é desenvolvido um projeto de extensão que utiliza a música como terapia na forma de cuidar dos idosos institucionalizados, o que favoreceu a realização deste estudo. Tendo o lar como local de estudo logo a população e amostra consiste nos idoso que residem neste.

Os idosos que participaram da pesquisa serão aqueles que residem na instituição de longa permanência, possuem idade igual ou maior que 60 anos e posicionam-se de forma favorável a participação no estudo, já os que não apresentam s critérios supracitados e que não apresentam reação de interesse a pesquisa, serão eliminados.

Os dados foram analisados através da participação ativa dos idosos durante os encontros, sendo que esta participação consiste em dançar, cantar e interagir com os outros idosos ao seu redor e componentes do projeto. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade

federal de Campina Grande, campus Cajazeiras-PB, com parecer favorável CAAE n° 39138414.0000.5575.

RESULTADOS E DISCUSÕES

A dificuldade no caminhar e equilíbrio nos idosos são problemas bastante frequentes e que constituem fatores determinantes para o acontecimento de quedas que podem ocasionar a perda de independência do idoso (PAIXÃO. JR, HEECRMANN, 2002)

Um determinante que contribui diretamente para a diminuição da capacidade funcional em idosos é a falta de atividade física, o qual se encontra com facilidade em instituição de longa permanência (ILP), sendo identificado esse problema, torna-se bastante relevante o uso de terapias alternativas com o objetivo de estimular a práticas de atividades físicas, uma delas é a música pois promove isto através da dança (CIANCARULLO, et al, 2002).

No Lar de idoso Lucas Zorn antes do inicio do projeto que utilizava musicoterapia, os idosos encontravam-se hepáticos e sem atividades físicas programadas e dinâmicas que os deixariam assim totalmente sedentário e propícias a um maior nível de dependência.

No ano de 2004, Oliveira realizou um estudo utilizando a musicoterapia em idosos que uniram institucionalizados e foi notório a melhora na mobilidade como um todo, o aumento da amplitude dos movimentos e a diminuição da dificuldade em realizar um movimento.

Este mesmo resultado pode-se observar nos idoso do Lucas Zorn, pois através da dança eles conseguiram adaptar a musculatura a atividades antes não desenvolvidas frequentemente e com facilidade. Os movimentos corporais que a música proporciona aos idosos, permite com que eles possam despertar capacidades físicas adormecidas e que são fundamentais para evitar ao máximo a dependência desses indivíduos.

A terapia através da música promove a dança e movimentos que são primordiais para garantia da qualidade de vida do idoso, pois atua de forma preventiva como também na reabilitação, permitindo que o indivíduo entre em contato com suas emoções e movimentos fazendo com que as alterações fisiológicas da velhice sejam minimizadas (PASSARIMI, 2008)

CONCLUSÃO

Através do uso da música como terapia nos idosos institucionalizados pode-se comprovar a efetividade desse método terapêutico no que se refere à melhora terapêutica da motilidade dos idosos, pois estes antes não desempenhariam com a mesma facilidade de hoje algumas atividades do cotidiano que diminuía o grau de independência.

Sendo assim é importante frisar a relevância do desenvolvimento de práticas desse tipo, pois estes possuem a capacidade de proporcionar aos idosos a recuperação de capacidades funcionais de grande importância que foram perdidas e assim ofertar para esses idosos uma boa qualidade de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

OLIVEIRA, R. A. G. C.; LODES, V. R. S.; DAMASCENO, M. S. C. F.; SILVA, E. M. A construção da musicoterapia na saúde do idoso. Caderno Uni FDA. Educação n°20- Dezembro/2012.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestão para um estado de vida ativo. Londrina, Editora Medigraf, 4ª edição, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **O papel da atividade física no envelhecimento saudável.** Florianópolis, 2006

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Atividade física e saúde na Europa: Evidências para a ação. Centro de investigação em **Atividade física, Saúde e Lazer.** Porto, 2006.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. physical actividade, exercise, and physical fitnen: definitions and distinction for health- related research. Public health reports 100: 126-131, 1995.

CIANCIARULLO, T. I, et al. **Saúde na família e na comunidade.** São Paulo: Robe Editorial; 2002.

GIL, A.C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 3ª. Ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MORESI, Eduardo; **Metodologia da Pesquisa.** Universidade católica de Brasília – UCB. Brasília, 2003.

PAIXÃO, Jr. C. M. REICHENREIN, M. E. Uma revisão sobre instrumentos de avaliação do estado funcional do idoso. **Cad. Saúde Pública.** v. 21, n.1. p:7-19, 2005.

PASSARINI, L. B. F. A musicoterapia atuando na qualidade de vida do idoso institucionalizado - caminhando pela psicogerontologia. **Trabalho apresentado como conclusão do curso de extensão: Psicogerontologia - Fundamentos e Perspectivas.** 2005.



CONGRESSO NACIONAL
DE **ENVELHECIMENTO**
HUMANO



(83) 3322.3222
contato@cneh.com.br
www.cneh.com.br