

Fisioter Bras 2017;18(1):19-28

ARTIGO ORIGINAL

Terapia com música em idosos do Sertão Central do Ceará *Music therapy for the elderly of the Sertão Central of Ceará*

Denilson de Queiroz Cerdeira, Ft., M.Sc.*, Danielle Santiago da Silva Varela, Ft., M.Sc.**,
Valéria Lorena de Oliveira Monteiro Aranha, Ft.***

Doutorando em Biotecnologia (RENORBIO-UFPB), Docente do Centro Universitário Estácio do Ceará, **Orientador, Docente dos Cursos de Fisioterapia, Psicologia Nutrição e Enfermagem do Centro Universitário Estácio do Ceará, *Co-orientadora, Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade Católica Rainha do Sertão (FCRS)*

Recebido 13 de novembro de 2015; aceito em 12 de dezembro de 2015.

Endereço de correspondência: Denilson de Queiroz Cerdeira, Rua das Cajazeiras, 501 Casa 39, 60831-310 Fortaleza CE, E-mail: denilsonqueiroz@hotmail.com; Danielle Santiago da Silva Varela: daniellesantiago@unicatolicaquixada.edu.br; Valéria Lorena de Oliveira Monteiro Aranha: vlomfisio@gmail.com

Resumo

A terapia com música para o idoso permite trabalhar a criatividade, a livre expressão, a comunicação e ativação da memória, proporcionando um envelhecimento saudável e com melhor qualidade de vida. Traçou-se o perfil musical do idoso e sua relação com o movimento corporal. Trata-se de um estudo quantitativo descritivo com 30 idosos na casa de Acolhida São João Calábria (Quixadá/CE) através de um questionário desenvolvido para o estudo. Os resultados foram tabulados no Excel 2007 e analisados na versão Epi Info 6.04d. Dos 30 idosos, 63% eram mulheres e 37% homens, predominando a faixa etária entre 70 e 79 anos de idade. O estilo musical que se destacou foi o religioso, seguido do baião e da Jovem Guarda. Nas músicas "não preferidas" estavam incluídos o brega, o romântico, o rock e o samba. Os homens mais que as mulheres recordaram de uma música que tivesse lhe marcado a vida. A dança foi a atividade predominante (68%) dos entrevistados quando estes estão ouvindo música. A música influencia na autoestima (90%) e no bem-estar (40%). Por fim, a alegria é o sentimento mais vivenciado (87%) pelos idosos através da música. Observou-se que o perfil musical dos idosos é marcado por questões religiosas e regionais e que a música pode ser utilizada como um incentivador para a realização do movimento tão necessário na manutenção da autonomia e independência na terceira idade.

Palavras-chave: música, idoso, Fisioterapia.

Abstract

The music therapy for the elderly improves creativity, free expression, communication and activation of memory, providing healthy aging and better quality of life. The aim of this study was the music profile of elderly and its relationship with body movement. This was a descriptive quantitative study of 30 elderly people, 70 to 79 years, old in the Housing for the elderly São João Calábria (Quixadá/CE) which used a questionnaire specially developed for the study. Sixty three percent of 30 elderly were women and 37% men. The preferred musical style was the religious, followed by the "Baião" and the "Jovem Guarda". The songs "not preferred" were included the cheesy, romantic, rock and samba. Men remembered more than women a song that marked their life. The dance was the predominant activity (68%) of the interviewed when they are listening to music. Music improves self-esteem (90%) and welfare (40%). Finally, happiness is the most experienced feeling (87%) by older people through music. It was observed that the musical profile of the elderly is marked by religious and regional issues and that music can be used as an incentive to perform movement and maintaining the autonomy and independence in old age.

Key-words: music, elderly, Physical Therapy.

Introdução

A música tornou-se parte da medicina em meados do século XX, através dos seus elementos, promover a interação dos pacientes e o aumento da autoestima. Quando utilizada em atividades para fins terapêuticos com pessoas que tenham dificuldades de aprendizagem ou que apresentem déficits motores ou mentais, a música demonstrou obter resultados positivos em qualquer idade. É utilizada como tratamento complementar principalmente para portadores de deficiência física, déficits sensoriais (visuais) e síndromes genéticas e outros distúrbios como esquizofrenia, depressão e transtorno obsessivo compulsivo [1].

Através dos avanços tecnológicos a música passou a ser encontrada em todos os lugares, fazendo parte das nossas vidas diárias, podendo ser escutada através de rádio, da televisão, do computador e MP3, entre outros recursos sonoros [1].

Composta de ritmo, melodia e harmonia, cada um destes elementos tem sua determinada função: o ritmo está ligado ao corpo e aos movimentos; a melodia as emoções e a harmonia ao intelecto [2]. A música afeta a energia muscular elevando ou diminuindo os batimentos cardíacos, influencia na digestão, afasta o tédio e a ansiedade, motiva a atividade física, distrai a tensão psicológica e diminui o estresse. É usada para alívio de angústias espirituais, desesperança, distúrbios do sono, solidão, isolamento social, vários processos corporais, promovendo-lhes relaxamento e bem-estar [3].

A música tem caráter específico que induz ao indivíduo responder em nível fisiológico, neurológico, psicoemocional e psicológico. Além de facilitar o aprendizado por ativar numerosos neurônios [1]. Proporciona efeitos benéficos junto à atividade física, atuando de forma a motivar, minimizar esforços e distraindo sensações desagradáveis nos exercícios. A pulsação do ritmo da música auxilia na precisão dos movimentos corretos, como também na melhoria da resistência muscular [4].

A música transmite prazer, é uma linguagem capaz de levar-nos a compreensão do mundo em que vivemos. Muitas vezes nos faz refletir sobre o que somos tornando-nos capazes de recordarmos de pessoas, lugares e momentos felizes ou tristes. Para o idoso isso pode contribuir para a ativação da memória [5].

A terapia com música para o paciente senil permite ao mesmo tempo, trabalhar a criatividade, a livre expressão e a comunicação, recuperando e resolvendo conflitos pessoais e sociais e conseqüentemente proporcionando um envelhecimento saudável e com melhor qualidade de vida [1,5]. Muitos idosos relatam lembrar dos tempos de criança, da juventude, de outrora e de fatos ocorridos como: bailes, comemorações, cerimônias de casamento, de quando cantavam ao sentirem-se felizes com as pessoas e paixões [6,7].

O envelhecimento populacional está sendo um dos maiores fenômenos do século XXI, pois a explosão demográfica transformou a pirâmide etária brasileira; e hoje o Brasil possui uma população representada por idosos considerável, que vem aumentando a cada ano. Esse fenômeno ocorre em decorrência do aumento da expectativa de vida em nosso país, que cresceu de forma considerável nos últimos anos. Hoje a média em anos de expectativa de vida ao nascer para um brasileiro é de 73 anos, e mesmo com esse aumento países em desenvolvimento como a Argentina e o Chile conseguem ter maiores números ao que diz respeito a este assunto [8,9].

O envelhecimento pode ser definido como um processo dinâmico e progressivo, com modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos que determinam por levá-lo a morte [8].

Acredita-se que a prática da musicoterapia na velhice, proporciona saúde e autonomia no processo de envelhecimento, dando suporte nas atividades da vida diária (AVDs), na interação social, combatendo o estresse, estimulando a oxigenação do cérebro, o conhecimento cognitivo, contato social e o resgate cultural [9]. Sendo a música, a arte e a técnica de combinar sons de maneira agradável aos ouvidos. Os sons podem gerar ânimo e força num grupo de indivíduos, é capaz de proporcionar prazer e reter lembranças [10]. A mesma é essencial para o desenvolvimento integral do homem por estar ligada a cultura, ao tempo histórico e às ações terapêuticas [7].

Com esse estudo buscou-se conhecer a necessidade de encontrar meios criativos, cativantes para trabalhar com o idoso utilizando a música com a finalidade de melhorar a qualidade de vida e potencializar a funcionalidade e movimentos corporais. Assim traçou-se o perfil musical do idoso, identificando o perfil sociodemográfico e os benefícios da música para o público do estudo.

Material e métodos

Tratou-se de uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa, realizada na Casa de Acolhida São João Calábria - Remanso da Paz, localizada na cidade de Quixadá/CE nos meses de agosto a outubro de 2014 com idosos pertencentes à instituição selecionada para o estudo.

Os sujeitos da pesquisa foram formados por todos os idosos, de ambos os sexos, que estiveram no local da pesquisa por ocasião da visita da pesquisadora, constituindo um universo finito delimitado pelo tempo. Como critério de inclusão se fez necessário que os idosos estivessem cadastrados na instituição, não importando sexo, idade e estado civil e que gostassem de música. Os excluídos do estudo foram os idosos que estiveram impossibilitados de forma comunicativa e mentalmente corresponder às exigências da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada nos meses de agosto a outubro de 2014. No primeiro momento foi feito um convite aos idosos para participarem da pesquisa, e explicado como tudo ocorreria, focando seus objetivos. Num segundo momento, foi realizada uma entrevista com os idosos. Essa entrevista foi criada pelos pesquisadores com base nos objetivos da pesquisa, a mesma era composta de um questionário sociodemográfico contendo treze questões, sendo cinco questões de caráter identificativo e oito questões relacionadas aos objetivos da pesquisa sobre a preferência do estilo musical dos idosos participantes.

Os dados coletados nessa pesquisa foram tabulados, organizados, através do software Microsoft Excel 2007, analisados na versão Epi Info 6.04d e comparados com estudos e bibliografias nacionais e internacionais referidas sobre o assunto em questão. Este trabalho foi enviado, juntamente com o termo de consentimento e livre esclarecido, ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Católica Rainha do Sertão (CEP – FCRS), com parecer de aprovação 20120123 para a sua realização. A pesquisa foi realizada de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde [11].

Resultados

Após permissão do coordenador da casa de Acolhida São João Calábria - Remanso da Paz, os 30 idosos que frequentam a instituição foram convidados a participar da pesquisa. Foi explicado o intuito e os objetivos do estudo.

Para que fosse possível traçar o perfil musical do idoso foi necessário obter resultados com relação ao gênero, faixa etária, estado civil, gosto musical preferível e não preferível, se os idosos recordavam das músicas que marcaram suas vidas e o qual os sentimentos expressados ao ouvir canções que marcaram histórias e aquelas que apreciam.

Os resultados obtidos na pesquisa foram analisados e comparados com a literatura de referência. Relacionado ao perfil musical de um grupo composto de 30 idosos formados por 19 idosos (63%) de gênero feminino e 11 idosos (37%) de gênero masculino.

Tabela I - Dados sócio demográficos da amostra. Quixadá/ CE, 2014.

Gênero	No /%	Idade	No /%	Estado Civil	No /%
Masculino	11 (37%)	65-69	11 (36%)	Casado	14 (47%)
Feminino	19 (63%)	70-79	14 (47%)	Solteiro	3 (10%)
		80-89	5 (17%)	Viúvo	10 (33%)
				Separado	3 (10%)

No Remanso da Paz frequentam idosos com diversas faixas etárias 65 a 89 anos de idade, contudo a faixa etária mais encontrada, com 47%, estava entre 70 e 79 anos. Em relação ao estado civil de todos os idosos que participaram da entrevista, foram encontrados em 47% casados seguidos por viúvos com 33% dos casos.

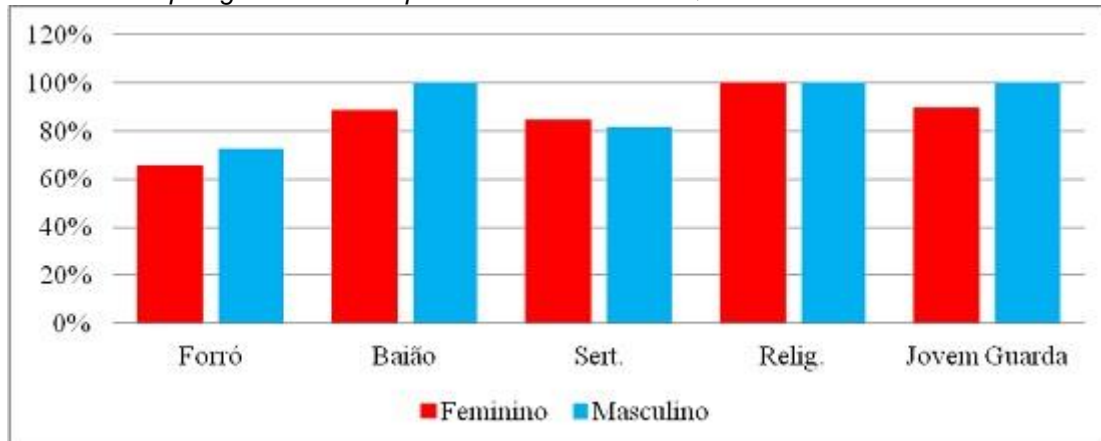
As músicas preferidas para ambos os gêneros foram às músicas religiosas que ficaram em primeiro lugar com 100% das respostas expressas obtidas. Segundo eles, essas músicas lhes proporcionam paz interior, bem-estar e são as que eles mais apreciam em todos os momentos do dia.

Em segundo lugar ficaram às músicas com ritmo mais acelerado e que contemplam a cultura nordestina, o chamado Baião (muito conhecido por causa do músico Luis Gonzaga) foi o segundo estilo musical de maior preferência entre os idosos, com 88,4% das idosas e 100%

dos homens ambos disseram apreciar o baião e justificaram que este “gostar” se deve ao fato de que este estilo expressa, enriquece a nossa cultura regional e também por serem essas as músicas que os fizeram lembrar de eventos que marcaram suas vidas.

Em terceiro lugar está a jovem guarda, surgida na década de 60, quando os casais costumavam se encontrar na sociedade brasileira. Falando de momentos marcantes, a Jovem Guarda foi autora de vários hits apaixonantes da época que marcaram amores passados e relacionamentos presentes até o momento no mundo das pessoas que hoje se encontram na terceira idade. Nos resultados obtidos 100% foram das respostas relatadas por homens e 89% por mulheres. Os mesmos relataram apreciarem a Jovem Guarda porque marcaram suas juventudes.

Gráfico 1 - Tipologia de músicas preferidas da amostra. Quixadá / CE 2014.

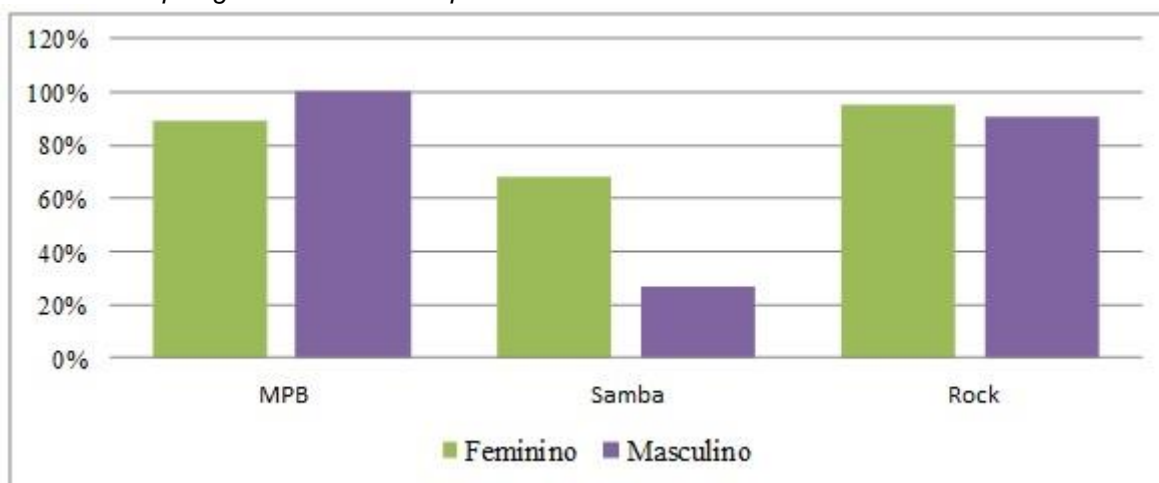


Embora saibamos que o forró é um tipo de música sempre ouvido e dançado por idosos em grupos de convivência, quando perguntados sobre seu estilo musical de preferência o mesmo não se destacou mais porque a entrevistadora explicou que se tratava do forró eletrônico mais tocado nos dias atuais, ficando o Baião como a representação do “forró” mais ouvido por eles na juventude e na atualidade.

Entre as músicas “não preferenciais” está MPB (Música Popular Brasileira). A MPB embora apreciada e capaz de fascinar muitos indivíduos até os dias atuais foi apontada por 100% dos homens e 89,4% das mulheres relacionada ao estilo musical “não preferencial”, ou seja, 11 homens e 17 mulheres disseram não apreciarem este tipo de música por não conhecerem e/ou não terem tanto contato.

O Rock’n’Roll também apontou como um estilo musical pouco preferido pelos idosos, 94,7% das mulheres disseram não apreciar este tipo de música e 91% dos homens também responderam não conhecer e/ou não gostar deste estilo. Vale ressaltar que os idosos que disseram apreciar o Rock se referiam as músicas ouvidas nos anos 60 e 70. E embora pouco preferido, Elvis Presley, o Rei do Rock, sempre cativava os sonhos de diversas garotas da época.

O Samba dá gosto e tem gosto que flameja ardentemente o sabor da cultura, coisa da nossa terra, amante da nossa trajetória passada, autora de alegrias e emoções contagiantes. Estando no terceiro lugar dos estilos musicais, pouco ouvido e apreciado pelos idosos com 68% dos resultados de acordo com as mulheres e 27% para os homens. Os mesmos, disseram não gostarem realmente do samba.

Gráfico 2 - Tipologia de músicas não preferidas da amostra. Quixadá / CE 2014.

Quando nos referimos às recordações entendemos que a música também se faz presente como se fosse capaz de nos levar por um túnel do tempo fazendo-nos voltar ao passado, ao momento exato em que ela nos marcou e trazendo para o presente, aquelas emoções às vezes já esquecidas. Músicas marcaram e sempre irão marcar histórias, eventos e lugares em nossas vidas. Por isso, entendemos que em se tratando da velhice onde a memória muitas vezes está fragilizada a música assume um importante papel, o de ajudar a recordar.

Tabela II - Idosos da amostra (A música marcou minha vida / Música e Atividade Física) Quixadá / CE, 2014.

Gênero	Sim / N ^o /%	Não / N ^o /%
Feminino	15 – (79%)	4 – (21%)
Masculino	9 – (82%)	2 – (18%)

Os idosos foram questionados quanto à música que marcou suas vidas: os homens recordaram com (82%) e as mulheres (79%) de músicas que marcaram algum evento, pessoa ou lugar ao longo de suas histórias vividas, ou seja, quando perguntados: “Qual música marcou sua vida?”, os homens responderam com mais frequência que as mulheres, ao qual disseram não recordar de nenhuma música marcante ou que simplesmente não as tinham.

De forma geral, além de relembrares das músicas, ainda recordou do nome da música, do cantor como, por exemplo, Luís Gonzaga, Roberta Miranda, Elvis Presley, Roberto Carlos. Alguns idosos justificavam o fato de não ter uma música especial à falta de instrução e também a repressão familiar vivida em seus tempos de juventude.

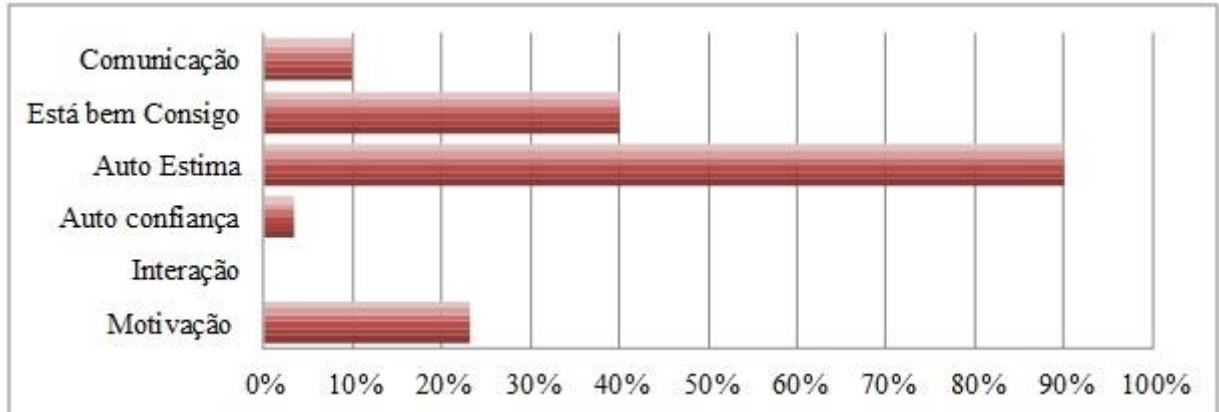
Relacionando a música aos movimentos corporais, descobrimos que 24 idosos (80%) acreditam que a música os ajuda na prática de exercícios físicos, proporcionando uma melhor amplitude de movimento (ADM), uma movimentação mais ágil e segura. A dança foi a prática de atividade física mais escolhida, 68% dos entrevistados.

Através da dança os mesmos perceberam como o corpo se comporta ao movimento estimulado com músicas ritmadas e/ou não ritmadas, 6% dos idosos disseram se movimentar apenas nas cadeiras por terem alterações próprias da idade e por não conseguirem permanecer por tempos prolongados em pé, 3% relataram que a música ajuda durante as caminhadas rotineiras do dia a dia e 3% apenas fazem as AVDs ouvindo as canções prediletas as quais estimulam o prazer de realizar certas atividades domésticas que muitos têm como atividades estressantes. Por fim, a atividade mais desenvolvida e escolhida por eles seja na instituição, nas comunidades ou em seus domicílios é a “dança”.

Os benefícios que a música proporciona aos idosos são de grande e surpreendente valor. Por ser uma arte histórica capaz de envolver os demais e de nos envolver nos ambientes

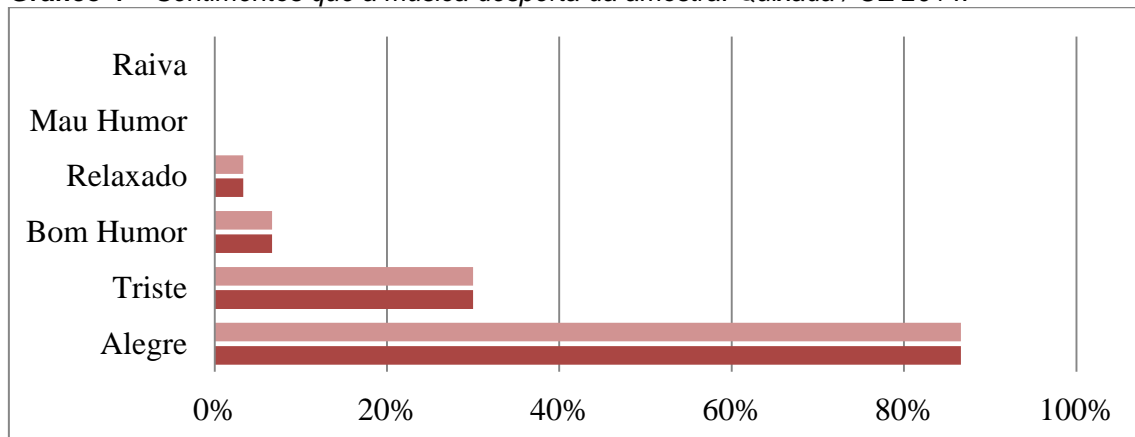
que por ela apreciamos momentos alegres, que nos fizeram sentir-nos bem com pessoas de nossa sociedade. Isso pôde ser observado com os idosos do Remanso da Paz que relataram melhora na autoestima (90%), seguida de bem-estar (40%). Os mesmos relataram sentirem-se mais jovens, mais leves, relaxados, com mais saúde física e espiritual, descontraídos, motivados e confiantes.

Gráfico 3 – Benefícios da Música da amostra. Quixadá / CE 2014.



De acordo com os idosos que frequentam a casa de Acolhida São João Calábria, (87%) dos entrevistados sentem alegria ao ouvirem as canções que marcaram a vida e as que mais apreciam. A tristeza foi outro sentimento encontrado em (30%) dos idosos que participaram de entrevista, os mesmos relataram sentirem-se triste muitas vezes porque recordavam de entes queridos, que partiram e o relaxamento em (7%), já que as músicas lentas são capazes de acalmá-los e fazê-los refletir sobre a vida atualmente.

Gráfico 4 – Sentimentos que a música desperta da amostra. Quixadá / CE 2014.



Discussão

Estudos realizados no sertão cearense evidenciam as características do idoso sertanejo: predominância do sexo feminino (feminização), casados, analfabetos, católicos, aposentados [12,13]. Observou-se que grande parte dos idosos praticantes de Dança de Salão é do sexo feminino (33) e o restante do sexo masculino (17), na faixa etária de 70 a 74 anos de idade. Grande parte dos idosos são viúvos (20), e na maioria mulheres (14) [14].

Estudos apontam um número pequeno de idosos com 80 anos ou mais, destacando-se a faixa etária mais jovem, aquela que compreende de 60 a 70 anos. O presente estudo também apresenta esse dado, porém, a faixa etária de 80 anos ou mais é bem significativa, como foi supracitada [15]. Em relação ao estado civil, a maioria dos idosos brasileiros encontra-se casado ou viúvo, sendo uma característica forte da população geriátrica [16].

Pode-se perceber que a música muitas vezes está presente em grupos direcionados para a terceira idade, pois ajudam a socialização e descontração necessária a estes grupos, os tornados mais assíduos aos encontros. As músicas de ritmos variados (como xote, baião, sambas, hip-hop, sertanejo, rock anos 60, dentre outros) utilizadas a fim de motivar positivamente a todos que participam, é o ponto chave para evitar a acomodação e desistência dos usuários, juntamente com movimentos que contemplem todos os níveis de habilidades. Através das características citadas anteriormente tem-se propiciado melhoras significativas nos componentes da capacidade funcional e na execução das atividades de vidas diárias e consequentemente na qualidade de vida dos participantes [17].

Diante dos resultados obtidos relacionados às recordações das músicas que marcaram suas vidas, pode-se perceber que os homens recordavam mais do que as mulheres, um surpreendente resultado para aquelas pessoas que pensam, preconceituosamente, que os homens não são sentimentais e mentalmente capazes de recordarem momentos marcantes e felizes da vida, através de uma simples lembrança ao escutar uma canção. A música favorece a memória, evocando lembranças do passado. Quando se ativa a memória através da música transmite-se o pensamento de que a senescência é um período propício à recordação. Assim, o idoso reconstrói experiências do presente e passado [18].

A atividade física está ligada a promoção de saúde e prevenção de doenças, minimiza as modificações inerentes ao processo de envelhecimento e traz diversos benefícios [19]. As articulações ganham capacidade de movimento muscular, os ligamentos ficam mais reforçados, a ventilação pulmonar é aumentada, o sangue circula com mais facilidade pelo organismo, além do aumento a resistência física [20].

Ao se tratar de idosos, a música tem um papel significativo nas atividades físicas, tornando relevante à escolha da seleção musical que contribua para o prazer de estar naquele ambiente e para motivação na prática da atividade [6]. Assim, a música tem com função proporcionar conforto e bem-estar ao idoso [21].

O exercício físico acompanhado de música interfere nos estados de ânimo dos seus praticantes positivamente, diminuindo a tristeza e o medo, tornando-os mais ativos [22]. A música age como um elemento de distração do desconforto, além de tornar a atividade mais agradável. Durante a ginástica existe um espaço em que se utiliza a música. Diversos estudos já avaliaram os benefícios de se ouvir música durante a ginástica que incluem o aumento da resistência e a melhora do humor. Os praticantes obtêm relaxamento permitindo melhorar o desempenho [23].

Atividade física leva a diminuição da depressão, possibilita a disciplina, recupera a confiança reduzindo a tensão e o stress, contribui para uma melhor socialização, melhora a coordenação motora, dentre outros benefícios. Ela possibilita que o praticante conheça melhor seu corpo, melhore sua flexibilidade, equilíbrio, rompa preconceitos e aumente a integração e a comunicação [24].

A qualidade dos movimentos e o nível de desempenho em determinada atividade física depende da qualidade e tipo de música, isto é, da mesma forma que a música pode ser estimulante, pode ser também relaxante ou até mesmo irritante. A seleção da música deve ser adequada a cada tipo de exercício, atingindo, assim, os objetivos de estimular ou acalmar [25].

A dança é a arte que se expressa através do movimento do corpo seguido de ritmos. É uma atividade lúdica de manifestação artística e forma de comunicação que se desenvolve através do próprio corpo humano, podendo também ser praticada em grupo. Ajuda a expressar as emoções, estimula a memorização e a coordenação motora, além de ser um excelente exercício físico [14].

A emoção é notável nas práticas de danças, os participantes sentem-se com um maior equilíbrio, alegria, harmonia, sentindo-se verdadeiramente felizes durante e depois da dança [26]. Segundo Sampaio, uma vivência motivadora de sentimentos agradáveis pode ser parcialmente explicada devido à importância de desenvolvimento de relações cooperativas, representadas de maneira simples e direta por meio da roda de dança, alavancando o processo de interação grupal [27].

A música ajuda no sentido de proporcionar benefícios psicológicos, aumentando a motivação e agindo como um elemento de distração, além de tornar a atividade mais agradável [22]. Melhora a autoestima, a autodeterminação e faz com que o idoso sintam-se bem, livre, tranquilo e realizado causando aceitação da própria idade e de sua atual condição [28,29].

A motivação é um processo mental positivo que estimula a iniciativa e determina o entusiasmo e o esforço que a pessoa aplica no desenvolvimento de suas atividades. E seu

nível é determinado por diversos fatores como a personalidade, as percepções do ambiente, as interações humanas e as emoções [23].

Por meio da música, o idoso pode entrar em contato com lembranças e emoções, percebendo-as e manifestando-as, dentro da própria possibilidade motora e cognitiva atual. Outro efeito é a evocação de sentimentos como felicidade e saudade, expressos através dos sorrisos, aplausos e do choro. Então, fica claro que a comunicação não verbal foi a linguagem mais utilizada pelos idosos, principalmente no que se referiu à cinética, que corresponde às expressões faciais e aos movimentos do corpo [30].

Os sentimentos, obtidos através da música junto à vivência da trajetória de vida dos idosos, são os mesmos que influenciam quando a apreciamos em vários locais, seja em casa, festas culturais, nas comunidades e/ou grupos de idosos em asilos, casas de repouso, casas de convivências, nos proporcionando uma diversidade de sentimentos em nossos corações e mentes que “mexe” o nosso interior, fazendo-nos expressar (alegria, tristeza, bom humor, relaxamento, mau humor e raiva).

A música pode melhorar o humor, além de ter função de divertimento. A música tem a capacidade de alegrar e divertir a sociedade. A música afeta, o humor, a fisiologia humana através do seu impacto no cérebro. Proporciona um efeito relaxante, com o objetivo de combater o stress ou angústias [31,32].

Conclusão

A partir deste trabalho, observou-se que os idosos em estudo são em sua maioria do sexo feminino, na faixa etária de 70 a 79 anos com fortes marcas cristãs. As músicas entendidas como religiosas foram preferência tanto para homens como para mulheres no grupo de idosos estudados. Outros estilos musicais se destacaram como: Baião, Jovem Guarda; Sertanejo e Forró.

A música pode ser entendida como facilitadora de exercícios físicos. No grupo em questão 80% dos idosos disseram que a música ajuda na prática de atividade física, sendo a dança a expressão de movimento corporal mais vivida pelos idosos. No entanto os benefícios da música não se esgotam aí, ela traz inúmeros outros benefícios tais como: melhora da autoestima, sensação de bem-estar consigo mesmo, motivação, comunicação e até mesmo de autoconfiança para alguns idosos. Além disso, desperta sentimentos como alegria, bom-humor e relaxamento.

Agradecimentos

Os autores agradecem a colaboração e a disponibilidade da professora da disciplina de Fisioterapia em Gerontologia, bem como a direção da Casa de Acolhida São João Calábria - Remanso da Paz pela autorização e a realização deste estudo científico e os idosos que concordaram em participar da pesquisa.

Referências

1. Silva HO, Carvalho MJAD, Lima FEL, Rodrigues LV. Perfil epidemiológico de idosos frequentadores de grupos de convivência no município de 106 Iguatu, Ceará. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2011;14(1):123-3.
2. Valim PC, Bergamaschi EC, Volp CM, Deustsch S. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar? *Motriz* 2002;8(3).
3. González DFC, Nogueira ATO, Puggina ACG. O uso da música na assistência de enfermagem no Brasil: Uma revisão de bibliografia. *Rev Cogitare Enferm* 2008;13(4): 591-6.
4. Macedo EF, Onorio WU, Miranda MLJ. Audição musical e desenvolvimento motor: análise da percepção de idosos. *Integração* 2009;15(59):357-61.
5. Souza MGC. Musicoterapia e a clínica do envelhecimento. In: Freitas EV. *Tratado de geriatria e gerontologia*. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
6. Miranda MLJ, Godeli MRCS. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Rev Bras Ciênc Mov* 2003;11(4):87-94.

7. Palheiros GB. Funções e modos de ouvir música de crianças e adolescentes, em diferentes contextos. Em busca da mente musical: ensaios sobre os processos cognitivos em música – da percepção à produção. Curitiba: UFPR; 2006. p.303-49.
8. Tonini T, Figueiredo NMA. Gerontologia: atuação da enfermagem no processo de envelhecimento. São Caetano do Sul: Yendis; 2006.
9. Calil SR, Santos TABP, Braga DM, Labronici RHDD. Reabilitação por meio da dança: uma proposta fisioterapêutica em pacientes com seqüela de AVC. Rev Neurocienc 2007;15(3):195-202.
10. Diniz ELB, Oliveira JN. Música e saúde: O olhar da musicoterapia, IV Fórum de pesquisa científica em arte. Curitiba; 2006.
11. Brasil. Conselho Nacional de Saúde (BR). Resolução nº 466/12, de 12 de dezembro de 2012. [citado 2013 Jul 18]. Disponível em URL: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
12. Garcia ESS, Saintrain MVL. Perfil epidemiológico de uma população idosa atendida pelo programa saúde da família. Rev Enferm UERJ 2009;17(1):18-23.
13. Oliveira DC, Cupertino AP. Explorando o perfil de saúde dos idosos do Exército Brasileiro. Psicol Pesq 2011;5(1):68-76.
14. Goobbo DE. A dança de salão como qualidade de vida para a terceira idade. Revista Eletrônica de Educação Física UniAndrade 2005;1(2).
15. Feliciano AB, Moraes AS, Freitas ICM. O perfil do idoso de baixa renda no Município de São Carlos, São Paulo, Brasil: um estudo epidemiológico. Cad Saúde Pública 2004;20(6):1575-85.
16. Campos DC. Música; neuropsicologia; transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH): diálogo entre Arte e Saúde, XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação e Música (ANPPOM), Brasília/DF 2006:608-12.
17. Paiva ACS, Hernandez SS, Sebastião E, Junior ACQ, Cury M, Costa JLR; Teresa L, Gobbi B, Gobbi S. Dança e envelhecimento: uma parceria em movimento. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2010;15(1):70-2.
18. Tourinho LMC. Musicoterapia e a Terceira Idade ou musicoterapia: corpo sonoro [online]. [citado 2012 Set 22]. Disponível em URL: www.targon.com.br/users/lucia/1001.html.
19. Coutinho MM. Condicionamento físico e saúde para o idoso. Revista Phorte 2006;9(4).
20. Geis PP. Atividade Física e saúde na 3ª idade. Porto Alegre: Artmed; 2003.
21. Ribeiro N. O ambiente terapêutico como agente na neuroplasticidade em reabilitação de pacientes neurológicos. Diálogos Possíveis 2005;4(2):107-17.
22. Rodrigues NS, Coelho Filho CAA. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. Rev Bras Educ Fís Esporte 2012;26(1):87-95.
23. Pedro ABA. A influência motivacional da música em participantes de ginástica localizada em Juiz de Fora [Monografia]. Juiz de Fora: Faculdade de Educação Física e Desportos; 2009.
24. Silva MGB, Valente TM, Borragine SOF. A dança como prática regular de atividade física e suas contribuições para melhor qualidade de vida. Rev Digital EFDesportes 2012;15(166).
25. Todres D. Música é remédio para o coração. J Pediatr 2006;82(3).
26. Fleury TMA, Gontijo DT. As danças circulares possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. Estud Interdiscip Envelhec 2006;9:75-90.
27. Sampaio MIS. Movimento, educação, dança. In: Ramos RCL. (Org.) Danças circulares sagradas: uma proposta de educação e cura. São Paulo: Triom; 2002.
28. Chiarion BMA. Dança e desenvolvimento de idosos institucionalizados. 5ª Mostra Acadêmica Unimep. Piracicaba: Unimep; 2007. p.23-25.
29. Silva AH, Mazo GZ. Dança para idosos: uma alternativa para o exercício físico Rev Cinergis 2007;8(1):25-32.
30. Albuquerque MC, Nascimento LO, Lyra ST, Trezza MCSF, Brêda MZ. Os efeitos da música em idosos com doença de Alzheimer de uma instituição de longa permanência. Rev Eletr Enferm 2012;14(2):404-13.

31. Silva Júnior JD. A utilização da música com objetivos terapêuticos: interfaces com a Bioética [Dissertação]. Goiás: Universidade Federal de Goiás, Escola de Música e Artes Cênicas 2008; p.122-30.
32. Brécia VP. A música como recurso terapêutico. In: Encontro Paranaense Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, XIV, IX, 2009. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. Disponível em URL: www.centroreichiano.com.br/artigos.