

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA E MUSICOTERAPIA PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E BEM SUCEDIDO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Maria Rosely Batista da Silva¹

Maria Naelma Souto²

Milena Oliveira Dourado Vasconcelos³

Isolda Maria Torquato Barros⁴

Janaína Von Sohsten Trigueiro⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo natural, dinâmico, progressivo e irreversível que traz consigo significantes transformações no indivíduo, podendo gerar algumas vezes limitações emocionais, físicas e funcionais. Assim surge a necessidade de obter formas para atenuar os efeitos do envelhecimento, podendo este ser alcançado através da dança e musicoterapia. O uso dessas terapias complementares na terceira idade está intimamente relacionado a uma boa qualidade de vida, pois é tratam-se de atividades desempenhadas, comumente, em grupo facilitando a integração e fortalecimento das relações interpessoais, gerando superação de limites físicos e psicológicos, diminuindo as angustias fadigas, e sentimentos de inutilidade que cercam esta classe durante seu cotidiano.

OBJETIVO: Apresentar as experiências vivenciadas e as contribuições que a prática da dança proporciona ao grupo dos idosos “Alegria de Viver”, do sítio Serra do Bombucadinho município de Cuité- PB. **METODOLOGIA:** Tratou-se de um estudo descritivo de caráter qualitativo do tipo relato de experiência, onde acadêmicos do curso de enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande realizaram

ações utilizando a musicoterapia durante o desempenho prático do componente curricular Saúde do Idoso. As atividades ocorreram de Agosto a Setembro de 2012 na comunidade do sítio Serra do Bombucadinho localizado na zona rural do município de Cuité- PB. As atividades ocorreram duas vezes por semana no turno vespertino. A dança e a musicoterapia foram utilizadas como terapias complementares e cujos temas abordados foram sugeridos pela própria comunidade ao longo dos encontros. **RESULTADOS:** A implementação da dança e da música neste grupo de idosos contribuiu de forma significativa para uma melhoria na qualidade de vida destes, proporcionando-lhes grandes benefícios através da socialização, interação, melhora da saúde mental, da coordenação motora, da resistência cardiorrespiratória e do equilíbrio físico. Além disso, os encontros proporcionaram trocas de experiências e a elaboração de novos vínculos de amizade, tornando este momento um lazer que favorece a qualidade de vida dos participantes. **CONCLUSÃO:** Diante desta experiência, conclui-se que, a partir dos resultados obtidos, tanto a dança como a musicoterapia constituem importantes terapias alternativas e que as mesmas refletiram resultados positivos na saúde física e mental dos idosos que tiveram a oportunidade de experimentar estas terapias. Neste sentido, é importante que os profissionais de saúde possam utilizar além da terapia alopática formas alternativas de assistência a fim promover uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Palavras Chaves: Envelhecimento, Terapia com Dança, Benefícios.

¹Relatora. Maria Rosely Batista da Silva. Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG). E-mail: rosely_bsilva@hotmail.com

²Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do CES/UFCG

³Discente do Curso de Bacharelado em Enfermagem do CES/UFCG

⁴ Mestre em Ciências da Nutrição pela UFPB/Professora do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFCG – Campus Cuité.

⁵Mestre em Enfermagem pela UFPB/Professora do Curso de Bacharelado em Enfermagem da UFCG – Campus Cuité.