

Influência da música na qualidade de vida dos idosos: o coral como ferramenta de musicalização

Influence of music on the quality of life of the elderly: The coral as tool of musicalization

Arthur Felipe da Silva¹; Emília Isabel da Silva¹; Lísia Rossi da Cruz.²; Sabrina O. Viana²; Tatiana T. B. de Lacerda²

¹ Departamento de Medicina, Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais Campus Betim, Rua do Rosário 1.081, Bairro Angola, CEP 32.630-000, Betim, Minas Gerais, Brasil; arthur.silva96@hotmail.com.

² Departamento de Fisioterapia Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais Campus Betim.

Palavras Chave: idoso; musicoterapia; qualidade de vida.

Keywords: Aged; Music Therapy; Quality of Life.

Introdução: O coral de idosos do projeto de extensão PUC Mais Idade/Unai-Betim foi fundado em 2014 com iniciativa dos participantes, que tinham como sonho acrescentar a música às suas atividades. A utilização da música como reinserção dos idosos na universidade é muito efetiva, à medida que objetiva proporcionar o lazer e o bem estar do indivíduo, seguindo às diretrizes da Política Nacional de Saúde à Pessoa Idosa no que tange a atenção integral ao idoso. **Objetivos:** Utilizar benefícios da musicalização ativa por meio do coral para melhorar a qualidade de vida dos idosos, reduzindo efeitos do envelhecimento no ser biopsicossocial e reinserindo socialmente o idoso aposentado. **Metodologia:** Os idosos foram submetidos a sessões de canto e educação musical com aluno extensionista capacitado com duração de 1 hora/semana durante 10 meses. Eram realizados exercícios vocais para afinação e alongamento do aparelho fonador seguido de práticas líricas com músicas pré-selecionadas. **Discussão:** A música influi principalmente na socialização, no despertar das emoções, na cognição e melhora significativamente o aprendizado devido à grande ativação de neurônios. Os idosos se tornam mais sociáveis, o vínculo com os extensionistas e com os participantes melhorou significativamente desde o início das atividades, tendo o declínio cognitivo característico do envelhecimento reduzido ou retardado importantemente devido ao trabalho contínuo. **Resultados:** Com base na observação das alterações comportamentais usuais do envelhecimento, pudemos constatar durante o período observado que a prática do coral dentro do projeto de extensão está atingindo seu objetivo, que é melhorar a qualidade de vida dos idosos e proporcionar um processo de envelhecimento saudável para todos. **Conclusão:** O coral é forma excelente de musicalização no âmbito do PUC Mais Idade trazendo benefícios relacionados à terapêutica da música enquanto lazer e ferramenta de socialização. Os extensionistas também ganham muito com a troca de preferências musicais e de experiências.