

ATIVIDADE FÍSICA E MÚSICA: análise de quais as sensações despertadas em um grupo de atividade física para terceira idade

Caroline S. DIAS¹; Claudiane S. da SILVA²; Priscila M. NAKAMURA³

RESUMO

O presente estudo buscou analisar a associação da atividade física e da música em relação às sensações despertadas, o bem estar psicológico e quais ritmos de músicas a população pesquisada prefere. Este foi realizado com 13 idosos, sendo 9 do sexo feminino e 4 do sexo masculino com uma média de idade de $65,42 \pm 12,02$ anos. Foi aplicado um questionário com 8 questões abertas e fechadas, porém foram utilizadas apenas quatro que foram relacionadas a prática de atividade física no projeto de Atividade Física Pró-Saúde. Após a análise dos dados consideramos que seja de extrema importância o professor compreender os benefícios da música para o idoso, saber quais os sentimentos que são despertados neles e suas preferências musicais.

Palavras-chave: Atividade Física; Idoso; Musica; Bem Estar.

1. INTRODUÇÃO

Os benefícios da prática de atividade física para os idosos são muitos, desde aspectos físicos a psicológicos. A literatura aponta que a utilização da música em ambiente de atividade física pode favorecer a motivação para a participação e a permanência em atividade por tempo prolongado. Deutsch (1996), enfatiza que é de muita utilidade saber como cada ritmo musical pode atuar sobre os estados de ânimo das pessoas e que se deve escolher cuidadosamente as músicas adequadas a cada situação de atividade física, conforme o que se quer atingir com elas.

Gomes e Amaral (2012), citam a música como sendo uma das opções de práticas integrativas e complementares no tratamento de reabilitação na saúde da população idosa, afirmando que esta traz benefícios à saúde do indivíduo, proporcionando efeitos significativos nas esferas emocionais, físicas e sociais, melhorando a autoestima e socialização desta população. Este mesmo estudo, que se trata de uma revisão sistemática, concluiu que o profissional de saúde pode usufruir da música como referência para pautar sua prática cotidiana.

Nesta perspectiva, o objetivo deste trabalho foi analisar as sensações despertadas e o bem estar causado pela música durante a prática de atividade física em um grupo de idosos, verificando

¹ Bolsista Extensão Pró-Saúde, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: carol.ine.cv@hotmail.com

² Bolsista Extensão Pró-Saúde, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: carol.ine.cv@hotmail.com

³ Orientador, IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho. E-mail: missaki.naka@gmail.com

também o ritmo/estilo de música que eles mais gostam de ouvir.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo tem caráter quantitativo e transversal.

A amostra foi composta por 4 homens e 9 mulheres com uma média de idade de $65,42 \pm 12,02$ anos e com uma média de permanência no projeto de 2,73 anos. Todos são alunos do projeto de extensão Pró-Saúde do IFSULDEMINAS, que é realizado em dois PSF's da cidade de Muzambinho-MG, duas vezes por semana com duração de 60 minutos e que engloba exercícios para desenvolver/melhorar todas as capacidades funcionais desta população.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário com 8 questões abertas e fechadas relacionadas às atividades físicas dadas no projeto e a possível utilização de músicas nestas atividades. Para este estudos foi utilizado apenas quatro questões: “Você gosta de ouvir música” (sim ou não); “Quais as sensações despertadas em você quando ouve música” (aberta); “Você gostaria de fazer as atividades com a utilização de música” (sim ou não) e “Se sim, qual ritmo de música ou cantor(a) você gosta?” (aberta)

O questionário foi aplicado em um dia de aula, em que duas estagiárias iam de forma individual lendo as perguntas do questionário para os alunos, e para aqueles que não conseguisse compreender alguma questão era dado uma explicação para que pudessem responder. Após a aplicação dos questionários, os dados foram analisados por meio de análise quantitativa no programa EXCEL.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com relação à “Questão 1”, 80% dos alunos responderam que gostam de ouvir música, sendo que o restante respondeu de forma negativa. Weigsding e Barbosa (2014), afirmam que há uma relação na influência da música sobre o humor e o despetito da preferência musical de cada pessoa, sendo assim, nem todos os indivíduos poderão se beneficiar dos efeitos positivos da música.

Se tratando da “Questão 2”, três participantes não responderam a pergunta e somente um respondeu de forma negativa, expondo que a música desperta sensações ruins. Os outros participantes (73,3%) responderam que a música desperta alguns sentimentos bons, citando um ou mais adjetivos, como mostra a tabela abaixo:

	n°	%
Gosta de ouvir música		
Sim	11	80

Não	3	20
Sensações despertadas		
alegria	4	30,76
se sente bem/melhor	4	30,76
calmaria	2	15,38
feliz	2	15,38
animação	1	7,69
relaxamento	1	7,69
disposição	1	7,69
Ruins (.....)	1	7,69

Quando questionados sobre o desejo de realizar atividade física com a utilização de músicas (Questão 3), 66,6% dos participantes afirmaram que gostariam desta experiência, que supomos que eles possam ter associado às sensações despertadas da música com atividade física. Sendo assim, aos que responderam que gostariam que fosse utilizado música nas aulas, foi questionado qual ritmo ou cantor eles gostavam (Questão 4) e 13,3% deles não responderam, 20% responderam que não tem preferência por nenhum estilo ou cantor, um aluno respondeu que gosta de todos os estilos, 60% deles responderam que gosta de sertanejo e um participante respondeu que gosta de forró e músicas evangélicas. Nesta mesma questão, foram citados cantores como “Amado Batista, Roberto Carlos e Daniel”.

A maioria respondeu o sertanejo e citou cantores deste estilo, acredita-se que eles possam ter tido mais contato com este estilo e de alguma maneira tenha feito parte da sua história, assim neste contexto concorda-se com Souza (2005) que a música além de ajudar no criar e recriar musicalmente auxilia na re-descoberta sonoro-musical que possa ter feito ou faz parte da vida do idoso, e que contribui para recuperação da sua personalidade sonora.

4. CONCLUSÕES

O estudo compreendeu os benefícios da música para a população idosa, uma vez que esta somada à prática de atividade física traz benefícios não só físicos, mas sendo importante também na questão da socialização e integração do grupo.

Absorver as opiniões e desejos dos participantes do grupo, relacionados à questão da música

e de quais os sentimentos são despertados neles foi bastante relevante, visto que a música é capaz de alterar o estado de ânimo de seus ouvintes, sendo uma ferramenta importante para tornar as aulas mais dinâmicas servindo de motivação durante as atividades. Conhecer suas preferências musicais também é importante no sentido de que o professor deve saber escolher as músicas adequadas para cada contexto, de acordo com as vontades e desejos da população abordada.

REFERÊNCIAS

DEUTSCH, S. **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo.** São Paulo, 1996. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

GOMES, L. AMARAL, J. B. **Os efeitos da utilização da música para idosos: revisão sistemática.** Revista Enfermagem Contemporânea, Salvador, dez. 2012; 1(1): 103-117.

SOUZA, S. L. **Educação musical com idosos.** Textos Envelhecimento [online]. 2005; 8(3): 411-427.

WEIGSDING, J. A. BARBOSA, C. P. **A influência da música no comportamento humano.** Arquivos do MUDI, v. 18, n. 2, p 47-62, (2014).