



A MÚSICA E A DANÇA COMO ESTRATÉGIAS DE ESTÍMULO À MEMÓRIA, COGNIÇÃO E MOBILIDADE EM IDOSOS DURANTE AS AULAS DE PILATES

Nome do Autores: Ângela Lucia Guedes; Elizabeth Lopes; Jorge de Souza Coelho; UBS Jardim Comercial - São Paulo

Eixo Temático: E10. Saúde Mental e Humanização

Introdução

O envelhecimento envolve transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, tornando relevante a oferta de estratégias que favoreçam autonomia, participação e bem-estar. Durante as aulas de Pilates com idosos do grupo Gerando Saúde, observou-se que músicas conhecidas e relacionadas a diferentes fases da vida despertavam entusiasmo, canto, movimentos corporais e compartilhamento de lembranças. A partir dessa resposta espontânea, a música e a dança passaram a ser incorporadas como recursos complementares ao exercício físico, culminando na realização de uma Festa dos Anos 60 voltada ao resgate de memórias afetivas, à mobilidade e à convivência.

Objetivo

Relatar a experiência da utilização da música e da dança como estratégias complementares às aulas de Pilates para estimular memória, cognição, mobilidade, interação social e bem-estar de idosos participantes do grupo Gerando Saúde.

Métodos

Relato de experiência desenvolvido durante as atividades do grupo Gerando Saúde. Inicialmente, foram observadas espontaneamente as respostas dos idosos à utilização de músicas conhecidas, especialmente relacionadas à infância e à juventude. Foram identificadas manifestações como canto, palmas, movimentos de braços e pernas, dança e compartilhamento de histórias. A partir dessas observações, foi planejada a Festa dos Anos 60, com músicas, dança, brincadeiras de memória e elementos temáticos. Os participantes foram estimulados a reconhecer canções, recordar acontecimentos e costumes e realizar movimentos conforme suas possibilidades. As atividades tiveram caráter inclusivo, recreativo e não competitivo, respeitando limitações físicas, ritmo e autonomia individuais.

Conclusão

A integração entre música, dança e Pilates mostrou-se uma estratégia viável e acolhedora para qualificar as atividades do grupo Gerando Saúde. A Festa dos Anos 60 favoreceu o resgate de memórias e histórias de vida, a realização de movimentos corporais, a interação social e a participação coletiva. A experiência evidencia o potencial de práticas que considerem o envelhecimento de maneira integral, articulando corpo, memória, emoções, identidade e relações sociais para tornar o cuidado mais significativo, prazeroso e humanizado.

Resultados

Durante as aulas e na Festa dos Anos 60, observou-se participação expressiva nas atividades musicais e recreativas. O reconhecimento das canções esteve associado à evocação espontânea de lembranças sobre infância, juventude, festas, familiares, amigos e costumes. Também foi percebida maior disposição para movimentos corporais ritmados, realizados com mãos, braços, pernas e tronco ou por meio da dança, conforme a capacidade individual. As músicas favoreceram conversas, risadas, troca de experiências e compartilhamento de memórias, fortalecendo a convivência e o sentimento de pertencimento. A associação entre exercício, música e dança tornou os movimentos mais espontâneos e prazerosos, integrando dimensões físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

Figura 1 – principais benefícios

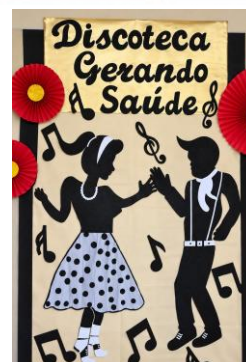


Figura 2 – Pannel da ação

Acesse o trabalho
na íntegra!

