

## **A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA E RECREAÇÃO NA TERCEIRA IDADE**

**VALÉRIO, Samanta Ramos**<sup>1</sup> (samanta\_2209@hotmail.com); **PALMA, Rogério**<sup>2</sup> (rpalma@uems.br)

<sup>1</sup> Discente do curso de Ciências Sociais da UEMS – Amambai; PIBEX/UEMS;

<sup>2</sup> Docente do curso de Ciências Sociais da UEMS- Amambai; Professor adjunto;

Análises recentes apontam que o envelhecimento da população é um fenômeno de dimensão mundial. No caso específico do Brasil a população idosa totaliza atualmente cerca de 17,6 milhões de pessoas. Boa parte deles enfrenta uma série de dificuldades ao alcançarem esse estágio da vida. A chamada Terceira Idade começa, de acordo com a definição oficial, por volta dos 60 anos de idade. Este projeto, por sua vez, envolve a universidade junto a sociedade, onde foi realizado em atenção a qualidade de vida dos idosos, tomando como foco o Lar do Idoso Frei Fabiano, situado no município de Amambai/MS, o projeto realizou oficinas com atividades musicais, junto a um segmento populacional que passa por múltiplos processos de exclusão. Foi utilizado sons para atividades com balões, pois alguns movimentos da música enquanto terapia também pode auxiliar na autoestima. Os jogos de memória também foram utilizados com base nas músicas, escolhemos algumas músicas com ritmo marcante, com os idosos sentados em círculo, propondo movimentos que sigam o ritmo da música. Com movimentos sempre suaves e não muito rápidos, para não provocarem lesões, estas atividades foram baseadas em músicas folclóricas que os mesmos já conheciam. Foi necessário ficar atento e conhecer as possíveis limitações dos idosos, assim, podendo praticar as atividades com aqueles que possuem problemas motores, ou até mesmo acamados. Este projeto teve como objetivo proporcionar o desenvolvimento e autoestima dos idosos que lá habitam, da memória e socialização situada na instituição em questão. As atividades foram todas realizadas e supervisionadas por assistentes que lá trabalham e convivem com os idosos, contribuindo bastante no desenvolvimento do grupo, tendo um resultado satisfatório, pois conseguimos perceber a vontade de participar e se relacionar dos ali presentes.

**Palavras- chave:** Universidade. Desenvolvimento. Sociedade.

**Agradecimentos:** Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX, vinculado à Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEC/UEMS pela concessão de bolsa de extensão.