

**A MÚSICA COMO RECURSO AUXILIAR NO TREINO MOTOR E PERCEPTUAL-
COGNITIVO PARA REDUÇÃO DO RISCO DE QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS
INSTITUCIONALIZADAS**

Gabrielly Vitória Cavalcante de Melo

gabriellycmelo08@gmail.com

Alice Bernardes Nogueira

alicenogueira@gmail.com

João Carlos Souza dos Santos

Joaosantos3107@gmail.com

Thayná Patrícia Almeida Santos

thaynaalmeidafisioterapeuta@outlook.com

Felipe Lima Rebelo

Felipe.rebelo@cesmac.edu.br

Centro Universitário Cesmac

Curso de Fisioterapia

RESUMO

Introdução: O envelhecimento em instituições de longa permanência frequentemente está associado ao sedentarismo, declínio funcional e maior risco de quedas. Estratégias que combinem treino motor e cognitivo em ambiente motivador podem favorecer adesão e eficácia das intervenções. A música, por estimular simultaneamente aspectos motores, cognitivos e emocionais, apresenta-se como recurso inovador na fisioterapia em Gerontologia, especialmente em protocolos de dupla tarefa. **Objetivo:** Investigar os efeitos de um protocolo fisioterapêutico associado à música sobre equilíbrio e risco de quedas em pessoas idosas institucionalizadas. **Metodologia:** Estudo retrospectivo, aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário CESMAC (nº 6.427.491), com dados provenientes do projeto “Música para Despertar” (2022), realizado no Lar Francisco de Assis, Maceió-AL. Foram incluídos idosos institucionalizados (≥ 60 anos), de ambos os sexos, com cognição preservada ou déficit leve segundo o Mini Exame do Estado Mental. Excluíram-se indivíduos com comprometimento cognitivo grave ou dados avaliativos incompletos. O protocolo do projeto Música para despertar consistiu em 12 sessões, duas vezes semanais (60 minutos), estruturadas em quatro

etapas: aquecimento e alongamento; exercícios rítmicos com apoio musical; treino de marcha estática e dinâmica associado a dupla tarefa; e progressões motoras individualizadas conforme desempenho. A música foi utilizada como estímulo rítmico e cognitivo, integrando comandos de movimento, memória e atenção. O equilíbrio foi avaliado pelo Timed Up and Go (TUG), aplicado no pré e pós-intervenção. Os dados foram analisados descritivamente. **Resultados:** A amostra final foi composta por 17 idosos, idade média de $76,9 \pm 8,8$ anos. Houve predominância do sexo masculino. Observou-se melhora significativa no desempenho funcional: média do TUG reduziu de 82,6s no pré-teste para 66,9s no pós-teste, indicando menor risco de quedas e maior agilidade funcional.

Conclusão: O uso da música como recurso auxiliar em protocolos fisioterapêuticos demonstrou efeitos positivos sobre equilíbrio e risco de quedas em idosos institucionalizados.

PALAVRAS-CHAVE: Idoso; Música; Acidentes por Quedas.