

Qual é a música? O bingo musical como ferramenta de estímulo a coordenação motora e cognitiva nos idosos

What is music? Musical bingo as a tool to stimulate motor and cognitive coordination in the elderly

¿cuál es la canción? El bingo musical como herramienta de estímulo a la coordinación motora y cognitiva en los adultos mayores

RESUMO

Objetivo: Estimular a coordenação motora, o raciocínio lógico, a memória e a socialização de idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) por meio do bingo musical. **Métodos:** Relato de experiência desenvolvido por estudantes do terceiro período de Medicina, que realizaram visita diagnóstica para conhecer o perfil dos residentes de uma ILPI localizada em Jaboatão dos Guararapes – PE. A instituição abriga idosos de ambos os sexos biológicos, com idades entre 60 e 85 anos. **Resultados:** A ação foi conduzida por meio de dinâmicas interativas de educação em saúde, utilizando um bingo adaptado com trechos de músicas populares brasileiras, de acordo com o repertório cultural dos participantes. A atividade gerou elevado engajamento, entusiasmo e participação ativa, com intensa interação entre os idosos. Houve fortalecimento dos vínculos sociais, resgate de memórias afetivas e relatos espontâneos sobre experiências de vida relacionadas às músicas. Observou-se melhora na atenção, na memória auditiva e na coordenação motora fina, além de impactos positivos no humor, na comunicação e na autoestima, com participantes expressando desejo por novas atividades semelhantes. **Conclusão:** O bingo musical mostrou-se uma estratégia eficaz, de baixo custo e fácil aplicação, promovendo envelhecimento ativo e qualidade de vida, com potencial para ser replicada em outras instituições.

Palavras-chave: Idoso; Cognição; Atividades de Lazer

ABSTRACT

AUTORES

Ana Carolina Cavalcanti Campos ¹

ORCID: 0009-0000-4857-9339; E-mail: caroll26@hotmail.com

Hellen Vitória Leandro da Luz Silva ¹

ORCID: 0009-0008-3126-3299;

Letycia de Lira Rufino ¹

ORCID: 0009-0007-7974-7017;

Nycole Farias Barros ¹

ORCID: 0009-0002-7655-9874;

Sarah Thauany Rocha da Silva ¹

ORCID: 0009-0002-3080-570X;

Julia Oliveira Ferreira ¹

ORCID: 0009-0007-2167-1718;

Aluisya Karolyne Paiva de Souza ¹

ORCID: 0009-0005-1396-5711;

Maria Eduarda Régis Alexandre ¹

ORCID: 0009-0003-0185-6150;

Maria Helena de Souza Vaz Siqueira ¹

ORCID: 0009-0002-1819-036X;

Joana Camilly Quezado da Silveira ¹

ORCID: 0009-0005-3178-7728;

Mirele Barreto Barbosa ¹

ORCID: 0009-0006-6955-9904;

Clarissa Alencar de Macau Furtado ¹

ORCID: 0009-0004-3070-767X;

Evellyn Camila Carvalho de Almeida ¹

ORCID: 0009-0000-2966-2719;

Objective: To stimulate motor coordination, logical reasoning, memory, and socialization among older adults residing in a Long-Term Care Facility for the Elderly (LTCF) through musical bingo. **Methods:** Experience report developed by third-semester medical students, who conducted a diagnostic visit to assess the profile of residents at an LTCF located in Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco, Brazil. The institution houses older adults of both biological sexes, aged between 60 and 85 years. **Results:** The activity was carried out through interactive health education dynamics, using a bingo game adapted with excerpts from popular Brazilian songs, according to the participants' cultural repertoire. The intervention generated high levels of engagement, enthusiasm, and active participation, with intense interaction among the elderly. There was strengthening of social bonds, recovery of affective memories, and spontaneous sharing of life experiences related to the songs. Improvements were observed in attention, auditory memory, and fine motor coordination, in addition to positive impacts on mood, communication, and self-esteem, with participants expressing a desire for similar activities. **Conclusion:** Musical bingo proved to be an effective, low-cost, and easily applicable strategy, promoting active aging and quality of life, with potential for replication in other institutions.

Keywords: Older Adult; Cognition; Leisure Activities.

AUTORES

Brisa Santos Martins¹

ORCID: 0009-0009-3037-6344;

Natalia Feitoza Santos Clemente¹

ORCID: 0000-0002-2240-6373;

Livya Tavares Cruz Figueiredo¹

ORCID: 0009-0006-3969-4806

Dra. Maria Luiza Ribeiro Bastos da Silva

Professora na Afya FCM Jaboatão dos Guararapes, Paraíba.

ORCID: 0000-0002-8406-9472

¹ Estudante de medicina na Afya FCM Jaboatão dos Guararapes, Paraíba.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira tem se tornado um tema cada vez mais relevante no âmbito das políticas públicas de saúde e educação. Dados do Censo Demográfico de 2022 indicam que 10,9% da população nacional é composta por pessoas com 65 anos ou mais, representando um crescimento de 57,4% desde 2010¹.

Embora esse aumento reflita avanços na longevidade, ele também impõe desafios significativos relacionados à qualidade de vida, saúde mental e inclusão social do idoso. Nesse contexto, destaca-se a necessidade de estratégias que promovam o envelhecimento ativo por meio do estímulo à cognição, afetividade e socialização. Atividades lúdicas e terapêuticas, como a musicoterapia e o bingo musical, vêm ganhando espaço por sua capacidade de integrar estímulos sensoriais, emocionais e motores, favorecendo a prevenção e a reabilitação^{2,3}.

Em especial, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), que acolhem indivíduos com suporte contínuo ou sem rede familiar, enfrentam desafios relacionados ao isolamento, à solidão e à perda de autonomia dos residentes, o que pode acelerar o declínio funcional e cognitivo ^{4,5}. Por isso, práticas que transcendam o modelo biomédico e valorizem dimensões afetivas, culturais e subjetivas são essenciais para o cuidado humanizado. A literatura evidencia que intervenções lúdicas, como música, dança, poesia e jogos, promovem melhorias no humor, autoestima, funções cognitivas e interação social entre os idosos institucionalizados, combatendo o isolamento e a monotonia do ambiente ⁶⁻⁸.

A efetividade dessas ações depende do envolvimento interdisciplinar de equipes multiprofissionais, cuja atuação integrada favorece um ambiente mais acolhedor e participativo. Quando articuladas a projetos de extensão universitária, essas intervenções também fortalecem a formação crítica dos profissionais e aproximam a universidade das comunidades locais ^{9,10}.

Diante desse panorama, o presente trabalho relata uma experiência extensionista em uma ILPI, utilizando o bingo musical como ferramenta de promoção da saúde, cognição e socialização dos idosos, contribuindo para a ampliação do envelhecimento ativo e da qualidade de vida.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, caracterizado como relato de experiência, desenvolvido por estudantes do terceiro período do curso de Medicina da Faculdade Afya Jaboatão, a partir de uma intervenção realizada em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) situada no município de Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco. A instituição abrigava 20 idosos residentes, de ambos os sexos biológicos, com idades entre 60 e 85 anos, dos quais três estavam acamados e, portanto, não participaram da intervenção.

Inicialmente, foi realizada uma visita diagnóstica à instituição para identificar aspectos da estrutura física, condições de saúde dos residentes, suas preferências pessoais, limitações cognitivas e funcionais, e expectativas em relação à intervenção, o que possibilitou a construção de um plano de ação sensível, ético e contextualizado, respeitando as singularidades da instituição e dos sujeitos envolvidos.

A intervenção, realizada em outubro de 2024, contou com uma ambientação cuidadosamente organizada para garantir acessibilidade, conforto, segurança e boa iluminação. A metodologia adaptou o jogo tradicional de bingo, substituindo os números por trechos de músicas populares brasileiras previamente selecionadas conforme o repertório cultural dos participantes.

RESULTADO E DISCUSSÃO

Durante a atividade, os idosos foram estimulados a reconhecer músicas e marcar as correspondentes em suas cartelas, exercitando atenção, memória auditiva e coordenação motora fina. Essa estratégia, embora simples, tem fundamentação consistente na literatura sobre intervenções não farmacológicas voltadas à população idosa. Estudos têm demonstrado que o uso de estímulos musicais em contextos terapêuticos promove ativações cognitivas complexas, englobando memória afetiva, atenção sustentada, reconhecimento auditivo e respostas motoras coordenadas, além de favorecer a socialização e a construção de vínculos interpessoais ^(2,6). A música, enquanto elemento simbólico e afetivo, é capaz de evocar memórias autobiográficas, contribuindo para reforçar a identidade individual e coletiva, fortalecendo o senso de pertencimento e de continuidade da história de vida do idoso institucionalizado ⁽⁹⁾.

A proposta de aplicação do “Bingo Musical” teve como objetivo estimular de forma integrada funções cognitivas, afetivas e motoras, com foco na promoção do envelhecimento ativo. O envelhecimento ativo, segundo a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa⁽⁸⁾, envolve a criação de oportunidades para participação social, manutenção da autonomia e valorização das experiências de vida. Nesse sentido, atividades lúdicas musicais configuram-se como estratégias potentes para estimular múltiplas dimensões da saúde do idoso — cognitiva, emocional, funcional e relacional. A utilização de músicas populares brasileiras, conhecidas pelo público-alvo, amplia o potencial de engajamento, favorece a rememoração de experiências significativas e estimula interações afetivas entre os participantes ^(3,5).

O uso de repertório musical familiar não apenas estimula memórias de longo prazo, mas também atua sobre o humor e o bem-estar psicológico. Aleixo et al. ⁽²⁾ demonstraram, em estudo com pessoas com demência, que a musicoterapia ativa promoveu diminuição da ansiedade e melhora significativa na interação social, mesmo em casos de comprometimento cognitivo

moderado a grave. Tais achados reforçam a ideia de que a música pode ser uma ferramenta terapêutica acessível, eficiente e de baixo custo, com potencial de promover benefícios emocionais e sociais significativos para idosos institucionalizados. Nunes et al. ⁽⁶⁾ complementam que a música tem efeito positivo sobre memória e atenção, especialmente quando aliada a tarefas estruturadas que exigem reconhecimento e resposta ativa — como no bingo musical.

A organização espacial também foi um elemento central para o sucesso da intervenção. Os idosos foram acomodados em mesas, o que favoreceu a visualização das cartelas, a interação entre os pares e a autonomia na marcação dos títulos correspondentes. Essa estratégia dialoga com recomendações da literatura, que apontam a importância de adequar o ambiente físico para maximizar acessibilidade e participação em atividades coletivas em ILPIs ^(4,7). A criação de um espaço acolhedor, confortável e estimulante é determinante para aumentar a adesão e reduzir barreiras físicas e emocionais, principalmente entre idosos com limitações sensoriais ou motoras.

Outro aspecto relevante foi a condução da atividade de forma acolhedora e humanizada. A orientação clara das regras, o suporte individualizado para os participantes com limitações, e os ajustes no ambiente sonoro foram essenciais para promover inclusão e garantir que todos pudessem participar efetivamente. A musicoterapia ativa é mais efetiva quando o mediador estabelece vínculos afetivos com os participantes, criando uma atmosfera de segurança e confiança que favorece a expressão emocional ⁽⁵⁾. Ferreira e Faustino ⁽⁹⁾ reforçam que atividades musicais em grupo proporcionam não apenas benefícios cognitivos, mas também fortalecem redes sociais e vínculos interpessoais, elementos fundamentais para a saúde mental na velhice.

Os efeitos emocionais relatados pelos idosos ao final da intervenção — como sensação de alegria, valorização pessoal, fortalecimento de vínculos afetivos e sentimento de pertencimento — reforçam as evidências de que ações lúdicas e musicais impactam diretamente a saúde mental de idosos institucionalizados ^(6,8). O isolamento social e a monotonia cotidiana em ILPIs são fatores reconhecidamente associados ao aumento de sintomas depressivos, apatia e declínio funcional. A inserção de atividades significativas e afetivamente marcantes no cotidiano dessas instituições contribui para reverter ou atenuar esses efeitos, promovendo um ambiente mais participativo e humanizado ^(1,9).

A dimensão motora também merece destaque. A marcação das cartelas com grãos de feijão exigiu coordenação motora fina e atenção visual, aspectos importantes para a manutenção de habilidades funcionais cotidianas. Borges et al. ⁽⁷⁾ apontam que atividades que integram movimento e estímulos sensoriais contribuem para o equilíbrio postural, para a autonomia funcional e para a manutenção de destrezas manuais, fundamentais para a independência nas atividades da vida diária. Assim, o bingo musical não atua apenas no campo cognitivo e afetivo, mas também no fortalecimento de capacidades motoras.

A participação da equipe multidisciplinar foi um pilar importante da ação. A literatura destaca que a integração de diferentes saberes profissionais potencializa o alcance e os resultados das intervenções ⁽⁴⁾. Enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, musicoterapeutas e assistentes sociais podem colaborar de maneira complementar, adaptando a atividade ao perfil e às necessidades dos idosos. Esse trabalho em equipe contribui para a sustentabilidade da prática, pois possibilita planejamento adequado, avaliação contínua e ajustes individualizados.

Embora os benefícios observados sejam expressivos, é necessário reconhecer que muitos estudos na área apresentam limitações metodológicas — amostras pequenas, ausência de grupos controle e períodos curtos de acompanhamento ^(2,6). Isso significa que, embora o impacto emocional e social seja evidente e consistente, são necessárias pesquisas mais robustas para mensurar os efeitos cognitivos e motores de longo prazo. Ainda assim, trata-se de uma estratégia de baixo custo, alta adesão e elevada aceitabilidade, o que a torna uma ferramenta prática e eficaz para promoção de saúde em contextos institucionais.

Em síntese, a aplicação do “Bingo Musical” demonstra ser muito mais que uma atividade recreativa: é uma prática terapêutica, social e afetiva capaz de estimular memória, atenção, coordenação motora e vínculos sociais. Seu potencial está no caráter culturalmente significativo, na facilidade de implementação e na forte conexão afetiva que a música estabelece com a história de vida dos idosos. Quando inserida em um ambiente adaptado e acolhedor, mediada por equipe interdisciplinar e acompanhada de estratégias de inclusão, essa intervenção contribui de forma efetiva para a promoção do envelhecimento ativo, a valorização da autonomia e a melhoria da qualidade de vida dos residentes em ILPIs ⁽¹⁻⁹⁾.

CONCLUSÃO

O presente relato de experiência demonstrou que o bingo musical é uma estratégia eficaz para estimular de forma integrada a cognição, a coordenação motora fina e a memória afetiva em idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs). A atividade proporcionou alto engajamento, fortaleceu vínculos sociais e contribuiu para a melhoria do bem-estar emocional dos participantes, promovendo o envelhecimento ativo e a qualidade de vida. Além disso, a intervenção destacou a importância de ambientes acessíveis e acolhedores, bem como da adaptação das atividades ao repertório cultural dos idosos, garantindo maior inclusão e participação. Dessa forma, o bingo musical configura-se como uma ferramenta de baixo custo, de fácil aplicação e com potencial para ser replicada em outras instituições, contribuindo para o enfrentamento do isolamento social e dos desafios relacionados à saúde mental e funcional na população idosa institucionalizada.

REFERÊNCIAS

1. IBGE. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos [Internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2023 [citado 2025 ago 11]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias.html?editoria=ibge>
2. Aleixo MAR, Borges de Borges M, Gherman BR, Teixeira IA, Simões Neto JP, Santos RL, et al. Active music therapy in dementia: results from an open-label trial. *J Bras Psiquiatr*. 2022;71(2):117-125.
3. Silva MS, Araújo MPD, Leão JDM, Júnior JCRR, Santos JP, Teixeira CMG, et al. Atividades lúdicas para pessoas idosas em Instituições de longa permanência. *Rev Eletr Acervo Saúde*. 2025;25(6):e20552.
4. Silva Machado BA, Gondim JB, Teixeira da Silva G, Teixeira da Silva I, Clímaco Marques HD, Barros dos Santos Segunda MO, et al. Percepção da equipe multidisciplinar na qualidade de vida do idoso. *Rev Casos Consult*. 2022;13(1):e13127795.
5. Bezerra MC de S, Cury VE. A experiência intersubjetiva na ludoterapia humanista sob uma perspectiva fenomenológica. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2023;43:e250265.
6. Nunes BC, Almeida LLS, Rodrigues MLB, Ramos Júnior RA, Di Filippo YIN. Efeitos terapêuticos da música na memória e cognição de pacientes com Alzheimer. *J Med Biosci Res*. 2024;1(4):684-94.
7. Borges EGS, Vale RGS, Pernambuco CS, Cader SA, Sá SPC, Pinto FM, et al. Effects of dance on the postural balance, cognition and functional autonomy of older adults. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(suppl 5):2302-9.
8. Brasil. Portaria nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. *Diário Oficial da União*. 2006.
9. Ferreira VHS, Faustino AM. Efeitos do uso da música em pessoas idosas institucionalizadas. *Rev Kairós Gerontol*. 2020;23(2):331-45.