OS BENEFÍCIOS DA ARTETERAPIA NO ÂMBITO DA TERCEIRA IDADE

Bruna Luana Santos de Souza (PIBIC/FA), Rita de Cássia da Silva Oliveira (Orientador), e-mail: soliveira@uepg.br.
Universidade Estadual de Ponta Grossa/Departamento de Educação

Ciências Humanas: Educação

Palavras-Chave: *Arteterapia, Terceira Idade, Longevidade, Qualidade de Vida.*

Resumo

A Arteterapia se destaca como uma prática inovadora e eficaz, especialmente no contexto da terceira idade, oferecendo benefícios significativos para o bem-estar físico, emocional e cognitivo dos idosos. Esta pesquisa investigou como as práticas artísticas podem contribuir para a saúde mental e social da população idosa, com base em pesquisa bibliográfica e observações realizadas na Universidade Aberta para a Terceira Idade (UATI/UEPG). Os resultados mostram que, além de estimular a expressão criativa e promover a socialização, a Arteterapia desempenha um papel fundamental na melhoria da autoestima, na redução do estresse e no combate ao isolamento social. A pesquisa conclui que a ampliação do acesso a essa prática é essencial para promover um envelhecimento ativo e saudável, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida dos idosos.

Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais evidente tanto no Brasil quanto em diversas outras nações, o que destaca a importância de desenvolver estratégias que assegurem uma boa qualidade de vida para as pessoas idosas. O aumento na expectativa de vida apresenta novos desafios, sobretudo no que tange à saúde mental e à prevenção do isolamento social. Nesse contexto, a Arteterapia tem se consolidado como uma abordagem eficaz para a promoção do bem-estar físico e emocional na terceira idade, contribuindo para a melhora da autoestima, a redução dos níveis de estresse e a estimulação das funções cognitivas, configurando-se como uma importante aliada no processo de envelhecimento saudável.

Materiais e Métodos

A pesquisa adotou uma metodologia mista, combinando revisão bibliográfica com pesquisa de campo. A revisão incluiu estudos sobre os efeitos da Arteterapia na terceira idade, enquanto a pesquisa de campo foi realizada na Universidade Aberta para a Terceira Idade (UATI), da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). Foram observadas as práticas de Arteterapia com pessoas idosas, que permitiu analisar os impactos dessas práticas no bem-estar físico, emocional e social dos participantes.

Resultados e Discussão

Os resultados confirmam que a Arteterapia oferece benefícios significativos para os idosos, especialmente em termos de bem-estar emocional e social. Os participantes das sessões relataram melhorias na autoestima e redução do estresse, além de um aumento da socialização e criação de um senso de pertencimento. Também foi observada uma melhora na destreza manual e coordenação motora nas atividades de modelagem e pintura. Entretanto, algumas barreiras de acesso à Arteterapia foram identificadas, como falta de informações sobre os programas disponíveis e questões financeiras que dificultam a participação de muitos idosos nessas atividades.

Conclusão ou Conclusões

A pesquisa evidenciou que a Arteterapia se destaca como uma ferramenta eficaz na promoção do envelhecimento ativo, oferecendo benefícios que abrangem tanto a esfera física quanto a emocional. A prática artística tem demonstrado impacto positivo na saúde mental e social dos idosos, além de contribuir para a prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento, como a depressão e o isolamento social. No entanto, para que um contingente maior de idosos possa usufruir dessas atividades terapêuticas, é imprescindível superar obstáculos de ordem financeira e logística. Isso requer a implementação de políticas públicas que ampliem o acesso à Arteterapia, garantindo sua disponibilidade para essa parcela da população.

Agradecimentos

Agradeço à minha orientadora, professora Rita de Cássia da Silva Oliveira, pelo apoio e orientação. Também sou grata à UEPG, à Fundação Araucária e ao CNPq pelo financiamento, e aos participantes da UATI por suas contribuições essenciais para a pesquisa.

JARDIM, V. C. F. DA S. **Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 23, n. 4, 2020.

Castro PC, Tahara N, Rebelatto JR, Driusso P, Aveiro MC, Oishi J. **Influência da universidade aberta da terceira idade (UATI) e do programa de revitalização sobre a qualidade de vida de adultos de meia-idade e idosos.** Rev Bras Fisioter. 2007;11(6):461-7