

EDUCAÇÃO MUSICAL COM IDOSOS: POTENCIALIDADES E CONTRIBUIÇÕES

Marcelo Nogueira Mattos
mnogueiram@gmail.com

Resumo: Nesta pesquisa foram investigadas as potencialidades e contribuições da educação musical para os idosos. O estudo foi realizado com um grupo da terceira idade que faz aula de canto em uma escola de música do Rio de Janeiro. A pesquisa foi desenvolvida através do levantamento de dados apoiando-se em entrevistas semiestruturadas, posteriormente transcritas e analisadas na íntegra. O grupo apontou que as atividades realizadas durante as aulas de canto são importantes por contribuir para a socialização, a realização pessoal e também para melhorar a autoestima. Destacaram ainda, que as aulas estimulam a criatividade, a liberdade de expressão e a descoberta de suas potencialidades. Vale destacar, que essa prática musical, a princípio vista como forma de realização pessoal e terapêutica, pode se tornar um importante veículo para a inserção dos idosos em diversos cenários sociais, contribuindo para estimular a convivência cooperativa.

Palavras-chave: Educação Musical, idosos, socialização.

INTRODUÇÃO

Ao longo de nossa história, o homem tem se apoiado em sons existentes da natureza (chuva, vento, trovão), do seu meio social (cantos em grupo, hinos, louvores) e também produzidos pela tecnologia (instrumentos musicais, rádio, TV). Essa aproximação se dá pela necessidade de lidar com seus anseios e aliviar a tensão cotidiana. Para fazer calar o silêncio e afastar a ideia da morte, o homem ocidental se cerca de sons (VALENTE, 1999).

A música é uma arte que combina os sons e o silêncio. Segundo Ilibio e Neves (2015) a música é capaz de manifestar diferentes sensações da alma através dos sons. Ela está inserida em nossa vida desde o primeiro instante de nossa existência, do primeiro choro ao último suspiro. O pensamento musical possui uma capacidade estética de traduzir nossos sentimentos e atitudes, sendo produzido com influência direta da organização sociocultural, tempo-espço e valores.

A música exerce, ainda, uma função terapêutica através da escuta e da sua execução. Além disso, é um meio de comunicação uma vez que estabelece contato sem precisar da

linguagem de palavras, mantém o auto-reconhecimento e fortalece as relações humanas como um todo. Contribui para tornar o ambiente mais alegre e favorável a aprendizagem, visto que “propicia uma alegria que seja vivida no presente é a dimensão essencial da pedagogia, e é preciso que os esforços dos alunos sejam estimulados, compensados e recompensados por uma alegria que possa ser vivida no momento presente” (SNYDERS, 1992, p. 14).

De acordo com Ilari (2006), cantar é tornar o próprio corpo um instrumento musical. Vivenciar a música através do canto é uma experiência que mobiliza o indivíduo como um todo. Essa atividade traz diversos benefícios fisiológicos que são trabalhados e aperfeiçoados como movimentos corpóreos, articulação, ressonância, agilidade, expressão, gestuais, respiração e entonação. Para o idoso, a voz reflete os sinais que caracterizam certo desgaste e envelhecimento do organismo, variando, é claro, para cada indivíduo.

Behlau (1995) realizou uma avaliação com idosos e destacou os seguintes aspectos: estabilidade vocal comprometida, ataque vocal soproso, padrão respiratório superficial, intensidade reduzida, tremor e extensão vocal reduzida entre outros. O idoso é um ser humano que vive intensamente todas as etapas do ciclo de vida com suas frustrações e realizações (BEE, 1997). Além dos problemas de ordem física encontrados durante o aprendizado musical, podemos destacar os aspectos psicológicos e sociais.

De modo geral, o envelhecimento caracteriza-se por apresentar um declínio das capacidades fisiológicas, dentre elas mental e respiratória. Entretanto, sabe-se que, as atividades e aptidões desenvolvidas ao longo da vida podem desacelerar esse processo de deterioração. Observam-se ainda, alterações em relação às funções psicomotoras, bem como a perda de massa muscular e conseqüentemente, as dores que acometem os idosos tornam-se mais frequentes. Os traços do envelhecimento também se refletem no aspecto geral do indivíduo, que começa a apresentar rugas, além da diminuição de hidratação e elasticidade da pele, que de alguma forma, influenciam em sua autoestima (GUIMARÃES, 1989). Somado a isso, vem a diminuição da concentração e a maior lentidão para processar as informações, e por isso, os lapsos tornam-se mais recorrentes (VIORST, 2003).

Segundo Adorno (1980), a música tem a capacidade de preencher vazios e ocupar a mente e o espírito das pessoas. Desta forma, pode contribuir para combater o estresse e o desgaste emocional em todas as faixas etárias, sobretudo na terceira idade (GOLDSTEIN, 1995). Geralmente um candidato ao estudo do canto, precisa ao longo de sua realização descobrir sua própria identidade vocal. Isso é feito através de um treinamento com professores e auto-análises críticas durante as práticas. A interpretação de uma canção envolve uma comunhão entre a compreensão, memorização, expressividade, técnica e musicalidade do indivíduo.

Diante deste cenário, a educação musical constitui-se como importante recurso para os idosos, visto que traz benefícios e melhoria na qualidade de vida, proporciona aspectos para o desenvolvimento da criatividade e expressão da sua individualidade. Tame (1997) diz que a música tem a capacidade de fortalecer as relações sociais através de um caráter físico, visível, audível e místico. A linguagem musical oferece ao indivíduo a possibilidade de compreender os efeitos que a música causa em si próprio e ainda, aprimorar suas percepções. De acordo com Souza e Leão (2006) a musicalização tem o poder de transformar a realidade dos idosos, de forma que eles se percebam como agentes transformadores da sociedade.

Através da educação musical baseada na assimilação, apreciação e significação pode-se abarcar uma conexão mais ampla articulada a outros elementos tais como reflexão, percepção, desenvolvimento físico, mental e social. Segundo Schaeffer (1996) estabelecemos uma diferença entre ouvir e escutar, o primeiro se dá por um processo fisiológico apenas, a captação de determinado som ou ruído, no segundo, existe por trás o interesse de quem está ouvindo, uma espécie de captação sonora consciente (ouvir intelectualmente), determinado em quatro níveis, são eles: ouvir, escutar, entender e compreender. Essa capacidade de reconhecimento e compreensão favorece diretamente uma auto-observação, o prazer com a experiência, a articulação social, a quebra de preconceitos e uma participação mais ativa.

Além dos benefícios sociais, destacam-se também os fisiológicos, dentre eles a ativação da memória dos idosos. Quando se ativa a memória através da educação musical, reforça-se o pressuposto que a terceira idade é um período propício à recordação. Sobre esse

assunto, Tourinho (2006) acrescenta que a música pode também melhorar a atividade muscular, a respiração, a pressão sanguínea, a pulsação cardíaca e o metabolismo.

Há estudos que apresentam a importância dos estímulos musicais para um melhor funcionamento das funções cognitivas. Schulteet al (2002), por exemplo, demonstraram que o treinamento auditivo para o reconhecimento de melodias se relaciona com o aumento da atividade neuronal na área auditiva cortical em um curto período de exposição. Sendo assim, através da prática de atividades que envolvam as habilidades motoras como coordenação, equilíbrio e percepção espaço-temporal estimula-se o desenvolvimento de funções vitais para o idoso.

Os bons hábitos vocais, posturas corporais adequadas, alimentação apropriada, repouso, hidratação e exercícios físicos são necessários para o bom desempenho durante as atividades musicais. Através destas ações, o idoso passa a observar as alterações do corpo e da voz e principalmente busca boa qualidade de vida, diminuindo até a utilização de medicamentos como tranquilizantes, analgésicos, descongestionantes entre outros.

A partir do exposto, observa-se que a educação musical aplicada à terceira idade pode resultar em aspectos como incentivo ao fazer musical e a melhora na qualidade de vida do idoso, uma vez que através das atividades, este exercitará a capacidade de memorizar melodias compostas por uma série de notas e cantá-las na modulação exata. Além disso, a capacidade de entoar uma melodia requer um processo de decodificação e uso do raciocínio. Sendo assim, essas atividades de vibrações sônicas também aumentam a autoconfiança que ajudarão o idoso a transpor seus bloqueios e inseguranças (CHENG, 1999). Deve-se buscar, entretanto, um aprendizado musical que privilegie o desenvolvimento humano no seu todo, visando um trabalho que vá além da produção sonora, mas a realização de atividades criativas que valorizem a vivência dos alunos.

A individualidade de cada aluno, quando respeitada e estimulada de forma criativa, serve ao diálogo da educação formal com variadas sonoridades e formas de execução, pois há um espaço para que cada aluno expresse sua tendência, colaborando para o acesso de um grupo a variedade musical (MATTOS, 2010).

Para Swanwick (2003), o ensino de música permite ao aluno uma maior interação e melhores resultados musicais, onde o educador exprime sua sonoridade e ouve as diversas sonoridades dos alunos, que constituem segundo o autor vários sotaques. Ele acrescenta que este ensino deve despertar a consciência musical e levar em conta o discurso, o acervo e o desenvolvimento dos alunos.

Em relação à prática em grupo, o aluno, durante as atividades das aulas de canto, não só está apreciando e interagindo através de um olhar pessoal e crítico, como também adquire um conhecimento musical histórico e social das obras musicais. Segundo Schroeder e Schoroeder (2004, p.996)

“... as propostas de apreciação musical estão calcadas em duas concepções, ou dois modos de olhar a música. O olhar de dentro que é mais analítico e preconiza a produção, a técnica, o fazer musical e o olhar de fora, que descreve as condições em que a obra foi feita, seu contexto, abrangendo curiosidades e fatos históricos e geopolíticos sobre a obra.”

Sendo assim, o objetivo da presente pesquisa foi investigar as potencialidades e as contribuições da educação musical para a terceira idade numa perspectiva social, física e psicológica através do trabalho vocal.

METODOLOGIA

A investigação sobre a contribuição da Educação Musical na terceira idade situa-se dentro de uma pesquisa qualitativa no campo social, caracterizada como um estudo de caso. Segundo Minayo (1993), a pesquisa social é uma atividade de aproximação da realidade, onde se estabelece a articulação entre teoria e prática. A autora assinala alguns pontos marcantes da pesquisa realizada no campo das Ciências Sociais, entre os quais se destacam: o fato do objeto ser histórico, ou seja, as sociedades humanas existem em determinada época com formação e configuração específicas, assim, qualquer questão social é marcada pelo dinamismo, especificidade e provisoriedade; e a identidade que existe entre sujeito e objeto, isto é, a pesquisa nessa área tem um alicerce comum de identidade entre pesquisador e o objeto de estudo.

Alguns pontos da pesquisa social, destacados por Minayo (1993), refletiram-se neste estudo, uma vez que se estabeleceram aspectos para relacionar os resultados obtidos com os de pesquisas anteriores, incluindo no conjunto das questões que orientaram esse estudo elementos que nos permitissem revelar novas possibilidades de entender como os idosos percebem a Educação Musical.

O estudo foi realizado com oito idosos que fazem aula de canto em uma escola particular situada na cidade do Rio de Janeiro. A coleta de dados envolveu entrevistas semiestruturadas, gravadas em áudio e transcritas na íntegra. As questões levantadas nesta entrevista referiam-se, sobretudo, ao processo de inicialização na música destes idosos, os motivos que os levaram a fazer aulas de canto, as principais contribuições destas aulas para suas vidas, aos materiais que utilizam para estudar e suas percepções sobre as aulas de canto. Durante a análise, os idosos foram identificados como José, Maria, Ana, Carmen, Sandra, Carlos, Elza e Ângela.

Segundo Lakatos e Marconi (1997), a entrevista consiste no encontro entre pessoas, com a finalidade de obter informações acerca de determinado assunto, mediante uma conversa de caráter profissional. Nesse sentido, Hühne (1997) alerta-nos que a entrevista não consiste num mero interrogatório onde o pesquisador e o pesquisado se encontram face a face, mas se caracteriza por ser uma conversa orientada para um objetivo determinado. Por esta razão, optou-se por utilizar a entrevista de forma a criar um cenário empírico que permitisse a reflexão, a discussão e o levantamento de questões pertinentes à Educação Musical na terceira idade.

Segundo Minayo (1993), os pesquisadores frequentemente se deparam com alguns obstáculos quando começam a fazer a análise do material coletado no campo. Consciente destas dificuldades optou-se em analisar os dados à luz da análise de conteúdo (Bardin, 1977), ou seja, priorizar a análise dos relatos dos idosos sem separar o conteúdo do que é dito de considerações sobre suas práticas, cultura, contexto social e histórico.

RESULTADOS

A maioria dos entrevistados possui entre 60 e 80 anos, residem na Zona Sul do Rio de Janeiro, tem nível superior completo, são aposentados e fazem aula de canto a mais de dois anos. Quando questionados sobre o processo de musicalização na infância, os resultados apontaram que todos os entrevistados tiveram contato com a educação musical através da escola e/ou de aulas particulares, mas sem a oportunidade de iniciar uma formação musical em instituições especializadas. Vale destacar que em seus relatos percebe-se que os pais e familiares os influenciaram a uma apreciação musical mais aprimorada. Nesse sentido, Maria diz:

Meus pais gostavam de cantar no final de semana, mamãe tocou por um tempo piano.

Um fato que merece destaque, é que os entrevistados embora tivessem esse contato com a música, a maioria afirmou que interrompeu os estudos por conta de questões econômicas ou pessoais. Entretanto, a necessidade de trabalhar foi a mais recorrente na fala dos idosos. Alguns chegaram a dizer que sempre tiveram interesse em dar continuidade aos estudos musicais, sendo assim buscavam uma apreciação musical na escuta ou na observação despretensiosa.

Aos 12 anos estudei violão por 3 anos seguidos com dois professores. Tinha uma amiga que fazia a aula junto comigo. Não lembro bem por que parei, talvez por causa dos estudos, longe de casa (ANGELA).

A pesquisa participativa de Figueiredo (2008) apresenta um resultado semelhante ao analisar o desenvolvimento de ensino e aprendizado do coral de idosos. Ele percebeu que algumas dificuldades estavam relacionadas à vivência musical na infância e a falta de motivação, além de problemas de relacionamento.

Quanto ao tempo que se dedicam aos estudos musicais, a maioria afirmou que pratica os exercícios vocálicos semanalmente entre seis e doze horas. Os entrevistados chamaram a atenção para o fato que as aulas os incentivaram a apreciar a música de maneira mais apurada.

Sinalizaram ainda, que, atualmente, por terem maior disponibilidade de tempo podem frequentar outros espaços destinados a eventos públicos de música, assistir filmes do gênero musical e teatro musical e acessar mais a internet. Desta forma, podem expandir todo o conhecimento adquirido nas aulas de canto. Sendo assim, acabam tendo maior interesse de conhecer e aprender.

Às vezes vou a internet, quando eu quero um letra uma melodia, alguma música, ai tem sempre alguma... alguma cifra. Até pra dar pra pessoa que vai me acompanhar. Ai eu faço alguma pesquisa na internet (SANDRA, 2014).

Em relação aos motivos que os levaram a procurar aulas de canto, destacou-se o fato de se tratar de uma realização pessoal e também servir como terapia ocupacional. Acrescentaram ainda, que as aulas de canto oportunizaram a descoberta de novos amigos e de um ambiente agradável.

As aulas de canto são pra mim como uma terapia, porque eu vejo o quanto eu estou sendo beneficiada com isso. É uma aula que eu fico a vontade. Eu me sinto calma. Confiante no que eu estou fazendo, no que a aula me proporciona (MARIA).

Ana afirma que através das aulas de canto, o mundo fica melhor, ela percebe a vida de outra maneira, tem a oportunidade de conhecer novas pessoas e fazer muitas amizades. Percebe-se assim, o quanto a educação musical contribui para o processo de socialização destes idosos, uma vez que proporciona momentos de interação com outras pessoas e também a inserção em outros contextos sociais, que de alguma forma, os torna mais felizes e realizados.

Ainda abordando esses benefícios, Carmem acrescenta que através das aulas de canto se reconhece como agente atuante na sociedade, uma vez que ao sair destas aulas se percebe mais útil e produtiva, chegando a vislumbrar possibilidades de expandir seus conhecimentos através de novos projetos musicais. Essa contribuição fica clara também quando Sandra relata:

Eu estava assistindo uma peça musical e uma atriz perguntou se alguém sabia cantar a musica cidade maravilhosa. Eu me ofereci e fui ao palco e comecei a cantar.

Alguns entrevistados, depois de relatarem os benefícios sociais e psicológicos das aulas de canto, começaram a comentar a possibilidade de serem difusores do conhecimento adquirido nas aulas, levando para outras pessoas as técnicas apreendidas.

Eu faço um trabalho dentro do movimento que eu faço parte, que é vocal, chama-se: vibrações de som, entendeu? Que eu dou e que monto equipes pra dar essas sessões de vibração de som que é dentro de um contexto também. Eu utilizo as suas aulas para melhorar essa voz pra poder ajudar as pessoas e passar (CARLOS).

Por fim, foi discutido como os entrevistados percebem a Educação Musical. Todos reconhecem como algo prazeroso e instigante, no sentido que os tornam mais ativos, participantes e, sobretudo, felizes, além de uma melhora significativa em suas performances vocais.

Eu sinto que minha voz está trabalhando, que eu estou encontrando o ponto-chave, onde colocar a voz. Eu me sinto muito feliz porque eu coloquei a voz no lugar certo e esta saindo. Eu não ligo muito pra que música eu vou cantar. Eu quero cantar qualquer coisa. Eu gosto mais de música brasileira (CARMEM).

Na pesquisa realizada por Neri (2007), com indivíduos idosos de São Paulo, observou-se que ainda existe um desconhecimento por parte dos idosos acerca dos diversos benefícios que o aperfeiçoamento vocal pode proporcionar, inclusive esteticamente, ressaltando ainda que no Brasil este valor é muito forte e que a perda de beleza é um dos maiores fantasmas do envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ensino do canto em grupo, além de ser uma atividade artística que se imbuí de um processo de observação, compreensão e apreensão, é uma atividade onde deve se considerar a capacidade de assimilação, as condições fisiológicas e psicológicas, o tempo-espço, a disponibilidade para um bom aprendizado e auto-conhecimento, pois desenvolver e usar a identidade já presente na sua voz é revelar seu potencial e características distintas, permitindo

que o aluno expresse sentimentos, ideias e espírito com liberdade, rapidez e eficiência (CHENG, 1999).

Nesta pesquisa ressalta-se que o canto para a terceira idade é uma atividade de suma importância. Alguns intuem que encontraram uma via para libertar a expressão de conteúdos internos, vendo no canto uma oportunidade para expandir seu potencial de comunicação, ou simplesmente descobrem que pode ser um meio de serem ouvidas e aprovadas na sociedade (MERCADANTE, 2011).

De acordo com os resultados obtidos neste estudo pode-se inferir que as atividades e exercícios propostos nas aulas de canto na terceira idade são valiosas ferramentas para melhor qualidade da emissão vocal, tem função terapêutica e estimula a produção intelectual dos praticantes. Vale destacar que esses dados vão ao encontro do estudo de Neri (2007), que em sua pesquisa observou que o trabalho vocal é um fator que estimulou o potencial comunicativo e a performance dos idosos investigados. E, ainda, promoveu uma melhor qualidade no relacionamento social, conferindo mais segurança e elevando a autoestima.

Acrescenta-se a essas funções, a necessidade de buscar aprimoramento e desenvolvimento de novos e melhores recursos vocais, levando em conta suas experiências anteriores. Esses resultados corroboram a ideia de Beauvoir (1990) ao afirmar que o progresso e a regressão precisam estar relacionados a algo que necessitam de um objeto a ser visado. Se o objeto a ser visado for aperfeiçoamento da voz cantada, qualquer pessoa poderá obter ganhos de diversas naturezas independentes da idade que tiver.

Finalizando, o presente estudo sinalizou para a importância das aulas de canto no desempenho vocal dos idosos, no estímulo a criatividade, a liberdade de expressão e a descoberta de suas potencialidades. Vale destacar, que essa prática musical, a princípio vista como forma de realização pessoal e terapêutica, pode se tornar um importante veículo para a inserção desses idosos em diversos cenários sociais, contribuindo para estimular a convivência cooperativa.

Referências

- ADORNO, T. W. O fetichismo na música e a regressão da audição. In: *Os pensadores*. São Paulo: Abril Cultural, 1973.
- BARDIN, L. *Análise de Conteúdo*. Press Universitaires de France, 1977.
- BEAUVOIR, S. *A Velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BEE, H. L. *O ciclo vital*. Porto Alegre: Artmed. 1997.
- BEHLAU, M. *Voz: O livro do Especialista*. Rio de Janeiro: Revinter. (volume I), 2004.
- CHENG, S. C. T. *O tom da voz: uma abordagem das técnicas do canto e da voz falada combinada as tradições orientais e ocidental / Stephen Chun-Tao Cheng: Prefácio de Jean Houston; tradução de Anna Christina Nystrom – Rio de Janeiro: Rocco, 1999.*
- FIGUEIREDO, M. S. Fronteiras na Educação Musical com idosos: um estudo de caso com características multidisciplinares. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO (ANPPOM), 17, Salvador. *Anais...* 2008.
- GOLDSTEIN, L. L. *Estresse, enfrentamento e satisfação de vida entre idosos: um estudo do envelhecimento bem-sucedido*. 1995. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação, Unicamp, Campinas, 1995.
- GUIMARÃES, R. A. *Musicoterapia, uma opção no tratamento da depressão e tristeza dos idosos*. 1989. Monografia (Graduação em Musicoterapia) – Conservatório Brasileiro de Música. 1989.
- HÜDNE, L. M. *Metodologia científica*. 7ª ed. Rio de Janeiro: Agir, 1997.
- ILARI, S. B. *Em busca da mente musical*. Curitiba: EditUFPR, 2006.
- ILIBIO, F. N.; NEVES, J. F. A música na formação e construção do ser. *Revista Maiêutica*, v. 3, n. 1, 2015
- LAKATOS, E.M.; MARCONI, M. A. *Metodologia do trabalho científico*. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 1997.
- MATTOS, M. N. *A descoberta do corpo no ensino de música para crianças e as práticas pedagógicas na formação do coral infantil*. 2010. Monografia. Faculdade de Música, UFRJ, 2010.

- MERCADANTE, E. F. Os benefícios da música e do canto na maturidade. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 13, n.2, 2011.
- MINAYO, M. C. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec, Abrasco, 1993.
- NERI, A. L. *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade*. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições SESC, 2007.
- SCHAEFFER, P. *Traité des objets musicaux*. Paris: Seuil, 1996.
- SCHROEDER, S.C.N.; SCHROEDER, J.L. Conversas sobre música: uma experiência de apreciação musical junto a educadores. In: ENCONTRO ANUAL DA ABEM, 13, Rio de Janeiro. *Anais ...* 2004.
- SCHULTE, M. et al. Different modes of pitch perception and learning-induced neuronal plasticity of the human cortex. *Neural Plasticity*. v. 9, n. 3, 2002.
- SNYDERS, G. *A escola pode ensinar as alegrias da música?* 2 ed. São Paulo: Cortez, 1994.
- SOUZA, L.; LEÃO, M. Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical. In: CONGRESSO DE ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (ANPPOM), 16, Brasília. *Anais...* 2006.
- SWANWICK, K. *Ensinando Música Musicalmente*. São Paulo: Moderna, 2003. Rio de Janeiro.
- TAME, D. *O poder oculto da música*. Rio de Janeiro: Cultrix, 1997.
- TOURINHO, L. M. C. Musicoterapia e a terceira idade ou Musicoterapia: corpo sonoro. 2006. Disponível em: <http://www.targon.com.br/users/lucia/1001.html>. Acesso em 10 jan. 2014.
- VALENTE, H. de A. D. *Os cantos da voz: entre o ruído e o silêncio*. São Paulo: Annablume, 1999.
- VIORST, J. *Perdas Necessárias*. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2003.