

CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE: um estudo de caso no Coral Cantares da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), na cidade de Salvador.

Raimundo Mentor de Melo Fortes Filho¹

Sérgio Gustavo da Silva Lima ²

RESUMO

Este estudo de caso, foi realizado através de entrevistas semiestruturadas com quatro idosos que participam do Coral Cantares, da Universidade do Estado da Bahia, na cidade de Salvador. Teve como objetivo geral analisar os impactos que são percebidos e sentidos por pessoas da terceira idade, praticantes do canto coral, sob duas vertentes inerentes aos objetivos específicos: descrever a relação dos sujeitos da pesquisa com a música, suas práticas e interesses musicais; e analisar as contribuições da música para a qualidade de vida dos sujeitos pesquisados. Foram relatadas as vivências das entrevistadas na área musical e correlacionadas com o referencial teórico visitado, analisando a congruência ou não dos dados. Dessa forma, tornou-se possível não só, perceber impactos positivos causados pela música em idosos que praticam o canto coral, como também a necessidade da realização de novos estudos sobre utilização da música na terceira idade, enquanto contribuição para a qualidade de vida para o público idoso.

Palavras-chave: Terceira idade. Educação musical. Qualidade de vida.

1. INTRODUÇÃO

A música proporciona efeitos às diversas áreas na vida das pessoas e contempla as mais variadas idades, mostrando a força de uma arte que ainda não é reconhecida e explorada como deveria (ESCOBAR; CHAGAS, 2013). Tais autores afirmam que ao longo dos anos o estudo dos efeitos da música no cérebro humano vem se aprofundando e ganhando novos capítulos. Consideram ainda que escutar música faz o corpo liberar dopamina e causa

¹ Doutorado em Música, Universidade Federal da Bahia, Raimundo.filho@pro.ucsal.br

² Licenciado em Música, Universidade Católica do Salvador, webguster@gmail.com

uma sensação de bem-estar, pois ela ativa o centro de prazer do cérebro, bem como acontece com o chocolate e com o sexo, por exemplo.

O envelhecer é visto por como uma parte natural do ser humano, caracterizada por mudanças que vão desde as físicas ou biológicas, até as psíquicas e sociais na vida de uma pessoa idosa. Nesse sentido, Miranda e Godeli (2003) salientam que a atividade sempre traz mais qualidade de vida para público idoso, relacionando a atividade física com a música e ressaltando seus benefícios.

O Coral Cantares foi criado a 30 anos para os alunos, professores, servidores de diversas faixas etárias e comunidade do entorno. Com a sede localizada no campus da Universidade do Estado da Bahia (UNEB) situada no Cabula, regido pelo maestro Davi Tourinho.

O objetivo geral deste trabalho é analisar os impactos que são percebidos e sentidos por pessoas da terceira idade, a partir de entrevistas realizadas com quatro idosas que praticam atividade musical no Coral Cantares, da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), na cidade de Salvador. Como objetivos específicos decorrentes: descrever a relação dos sujeitos da pesquisa com a música, suas práticas e interesses musicais; e analisar as contribuições da música para a qualidade de vida dos sujeitos pesquisados.

Salvador é uma cidade com um povo muito musical, entretanto, observa-se a necessidade de mais estudos voltados para o público idoso e, para a conscientização da importância da música na terceira idade, com a finalidade de beneficiar a saúde e a qualidade de vida do público em questão. É bastante comum que em diversas áreas e programações, a música seja concebida e usada como mero entretenimento, mas isso trata-se de uma realidade que tem se tornado obsoleta, onde a música vêm ganhando significações bem mais profundas e abrangentes.

2. METODOLOGIA

Com características qualitativas, esta pesquisa constitui-se em um estudo de caso, onde os dados foram coletados através de entrevistas

semiestruturadas com quatro idosas que participam do Coral Cantares, da UNEB, na cidade de Salvador-Bahia. Cada participante recebeu um roteiro de entrevista contendo perguntas sobre o foco da pesquisa.

A análise dos dados se deu mediante o diálogo entre os autores visitados na revisão de literatura e as respostas das entrevistadas, que foram adquiridas em dia de ensaio do coral que participam. Para a realização dessa coleta, as idosas foram entrevistadas individualmente numa sala separada do local do ensaio, onde as suas respostas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas na íntegra. Para fins de preservação da identidade original das entrevistadas e para facilitar a análise dos dados, as participantes serão referenciadas a partir de nomes fictícios: Entrevistada 1, Entrevistada 2, Entrevistada 3 e Entrevistada 4.

O roteiro de entrevista teve por base as seguintes perguntas listadas a seguir:

- ✓ Qual era atividade profissional do (a) senhor (a)?
- ✓ Como se deu a escolha por esta atividade de coralista?
- ✓ A quanto tempo o (a) senhor (a) pratica essa atividade musical?
- ✓ Com que frequência o (a) senhor (a) faz essa atividade musical?
- ✓ Quais são os métodos de estudo utilizados pelo (a) senhor (a)?
- ✓ Quais são os efeitos positivos, listados abaixo, que o (a) senhor (a) percebe, e que são resultantes do desenvolvimento dessa atividade?
Gostaria de acrescentar algum outro efeito?
 - o Disposição para realização de atividades
 - o Sócio afetivo
 - o Melhoria dos sintomas da depressão
 - o Memória e aprendizado
 - o Autoestima
 - o Psicomotricidade
 - o Acolhimento
- ✓ O (A) senhor (a) concebe efeitos negativos, que sejam resultantes da prática 'dessa atividade? Caso sim, por favor cite alguns.

3. MÚSICA E TERCEIRA IDADE

3.1 DINÂMICA DA POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL

Dados da SDH (2013) enfatizam que o número de idosos no Brasil, isto é, de pessoas com mais de 60 anos, aumentou para mais de 23 milhões, significando mais que o dobro do índice registrado em 1991. Ainda no mesmo site e, segundo o IBGE (2010), com o aumento da população idosa, há também a necessidade de políticas públicas que protejam os idosos, levando-se em consideração a sua complexidade e vendo-os de maneira integral, abrangendo desde a proteção social até àquilo que diz respeito aos seus direitos, em um esforço conjunto de diversos países.

Já em relação à população idosa em Salvador-BA, o censo IBGE (2010) aponta que em 1970, a capital tinha cerca de 46.887 mil pessoas com mais de 60 anos. Já em 2010, o número de idosos em Salvador subiu para 212.846 mil. O aumento da população idosa em Salvador é resultante de diversos fatores como a diminuição da taxa de natalidade e o aumento da própria expectativa de vida ao longo desses anos, devido ao combate e controle de algumas doenças infecciosas, bem como uma evolução ainda lenta, porém existente no que diz respeito à qualidade de vida. Nesse contexto, De Souza e Chaves (2005) afirmam que o avanço das tecnologias e, por conseguinte, os avanços no que diz respeito aos medicamentos vem possibilitando não apenas a cura como também a prevenção de doenças. Esse fator colabora diretamente com o aumento da expectativa de vida do idoso e o crescimento da população idosa, em países desenvolvidos e em desenvolvimento.

3.2 PAPEL DA MÚSICA NA TERCEIRA IDADE

De acordo com Figuerêdo (2009), é importante ressaltar que todos os idosos passam por todas as etapas do ciclo de vida humano, mas nem todas as pessoas chegam e vivem esse ciclo da mesma forma, pois são inúmeros os impactos com a chegada da terceira idade, tanto no nível fisiológico quanto no âmbito psicossocial, e isto precisa ser levado em consideração. Para este autor, a música contribui para o público idoso de diversas formas, uma delas é

que ela, a música, é vista e sentida também como um lazer e este lazer implica em um fazer humano imprescindível para os idosos.

O trabalho musical no canto coral com idosos é considerado peculiar, especialmente devido às mudanças fisiológicas que ocorrem com eles com o passar da idade: perda de audição, da voz, diminuição do fôlego (respiração) e da memória. Entende-se assim, que a educação para o lazer e pelo lazer é extremamente importante para a terceira idade, uma vez que as atividades outrora desenvolvidas pelo idoso vão sendo modificadas ou até mesmo deixando de existir por diversos fatores.

Alguns idosos conseguem utilizar estratégias para lidar com as perdas cognitivas, e, para isso, recorrem à recursos tanto pessoais, quanto ambientais (DE SOUZA; CHAVES, 2005). Existem pessoas que mal se recordam de uma melodia, mas há aquelas que se lembram até de uma sinfonia inteira com uma riqueza de detalhes que parece estar ouvindo-a do mundo externo, quando na verdade, refere-se ao seu mundo interno, e isso varia de pessoa para pessoa (SACKS, 2007). Nesse contexto, Bréscia (2011) aborda que é comum conceber a música como experiência estética que proporciona prazer aos que criam, a executam e a ouvem, considerando que menos frequente é encará-la sob a ótica dos efeitos que produz nas pessoas.

3.3 MÚSICA E QUALIDADE DE VIDA

Miranda e Banhato (2008) afirmam que ter uma vida ativa está diretamente ligada à qualidade de vida de um idoso. Logo, é imprescindível, que mesmo diante das mudanças ocasionadas pela terceira idade, o idoso permaneça desenvolvendo suas atividades cotidianas, além buscar outras, pois isso vai lhe proporcionar prazer e sentimento de utilidade. Nesse sentido, Bréscia (2011) atenta para o fato de que estamos predispostos a compreender e acreditar apenas no que é concreto, ou seja, acreditando que apenas os aspectos lógicos e materiais da vida são verdadeiros, porém, o poder da música embora abstrato, é real. Ainda segundo a mesma autora, a música pode produzir uma variedade de emoções e comportamentos, como excitação, melancolia, sensualidade, rebeldia, amor e outros.

Zanini et al. (2009) aborda que o resultado do efeito da musicoterapia na qualidade de vida e na pressão arterial do paciente idoso hipertenso é positivo. Estes autores consideram que no decorrer do processo musicoterápico, foram utilizadas experiências musicais ativas, como improvisar, compor e recriar canções, além de experiências musicais receptivas ou passivas, e atividades nas quais foram realizados exercícios de respiração e de relaxamento. Os mesmos autores afirmam que os resultados de um estudo feito com idosos, cujo objetivo era avaliar o efeito da música como tratamento complementar em pacientes que apresentam o primeiro estágio de hipertensão arterial, demonstrou-se que houve benefícios na qualidade de vida e no controle da pressão arterial dos participantes.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

4.1 PRIMEIRO CONTATO COM O CANTO CORAL

Constatou-se de que as entrevistadas começaram a ter contato cedo com a prática de canto coral. A única que iniciou essa prática já na fase adulta, foi a Entrevistada 1. Esta relatou apenas que um dia foi convidada e iniciou sua trajetória no canto coral em 2008, tendo então apenas 9 anos de atividade musical. Já a Entrevistada 3 iniciou sua trajetória no canto coral através da escola, onde tinha como matéria avaliativa o canto orfeônico: “o canto orfeônico houve um tempo que era matéria obrigatória, com nota inclusive. Eu sou ex-aluna do ICEIA também, nós tínhamos que cantar [...]”. A Entrevistada 4 também começou cedo, mais precisamente no ginásio, através de um convite feito à mesma.

Percebe-se, através das respostas para essa categoria, que o início dessa atividade de canto coral, tornou-se presente muito cedo na vida de 75% das entrevistadas. Ressalta-se que o fato de terem iniciado a muitos anos, não contribuiu para uma queda de motivação para desenvolverem a atividade de canto coral, pois mesmo depois de idosas, elas mostraram alegria, empenho e compromisso para o cumprimento das tarefas e metas como coralistas.

4.2 MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA CORAL

No que diz respeito à motivação para iniciar-se no canto coral, 100% das respostas coletadas mostram que a afeição pelo canto foi um dos agentes mais importantes na escolha dessa atividade pelas idosas entrevistadas, pois todas expressaram da sua maneira o gosto pela música.

A Entrevistada 1, ao ser indagada sobre o motivo da escolha pela atividade de coralista, respondeu, “por gostar de cantar né? ”. Posteriormente, quando foi perguntada se já havia tido contato com a música antes da atividade atual de coralista, esta respondeu que: “para cantar, não, mas sempre eu ouço música, gosto muito de músicas”.

A Entrevistada 2 teve como catalisador desse processo o exemplo materno, pois admirava e se espelhava na mãe que, segundo informação dessa entrevistada, era um soprano lírico; o que mostra concordância com uma afirmação de Sacks (2007) quando diz que as imagens musicais que se formam na mente humana não estão somente ligadas ao sistema nervoso, mas devido à singularidade de tais imagens, o autor concebe que a música também está diretamente ligada às emoções humanas.

As emoções podem ser percebidas na fala da Entrevistada 2: “desde garota, eu cresci, minha mãe cantava em igreja, era soprano lírico, achava lindo, e minha mãe cantava, e eu dizia, quando eu crescer eu vou cantar também [...]”. Não ficou só na admiração pela mãe, mas segundo ela mesma, desenvolveu o gosto pela música: “comecei desde garota a imitar minha mãe cantar e fui desenvolvendo o gosto”.

Para a Entrevistada 3, tudo começou na escola, “era matéria obrigatória nas escolas. ”, mostrando-se, ao longo da entrevista, uma relação entre costume e obrigação quanto ao fazer musical, culminando na participação dessa entrevistada em quatro corais atualmente. Ao ser perguntada com que coral ela viajaria num cruzeiro que a mesma relatou que irá em janeiro, expressou que: “ainda estou sem saber que coral vai, mas independente de algum dos corais que eu canto se inscrever, eu vou com um grupo por iniciativa própria cantar no coral que vai ser feito no navio.”.

A Entrevistada 4 afirmou que achava bonito cantar e depois de ter iniciado sua trajetória no ginásio, externou que teve tanta afinidade com a prática de canto coral, que quando ainda trabalhava, durante um período chegou a fechar sua farmácia uma hora mais cedo, para dar tempo de ir para o ensaio do coral: “[...] então nós trabalhamos muito, mesmo assim, levou uns 3 ou 4 anos, nós fechávamos a farmácia uma hora antes, pra poder ir pro ensaio do coral”. Esta entrevistada expressa um compromisso e afeição pouco comuns, assim como a Entrevistada 3, no tocante ao esforço para cantar voluntariamente no coral do cruzeiro.

No que diz respeito à frequência, apenas a Entrevistada 3 teve um índice mais alto de atividade, justificado pela sua participação em quatro corais, enquanto as Entrevistadas 1, 2 e 4 normalmente praticam a atividade de canto coral duas vezes por semana, com duração média de uma hora e meia cada ensaio, não contando eventuais apresentações. A assiduidade das entrevistadas é ostentada com bastante orgulho por elas, tornando-se possível notar que o prazer gerado nelas por essa atividade de canto coral, torna leve a responsabilidade que lhes é necessária.

Houve nessa categoria, uma grande congruência quanto ao “gostar de música” no que diz respeito à motivação das idosas para iniciar o desenvolvimento dessa atividade. A afeição pela música levou as idosas entrevistadas a se desafiarem para a execução do canto coral.

4.3 A MÚSICA COMO ALTERNATIVA DE LAZER

Nesse quesito, quando indagadas sobre os efeitos positivos da música em sua vida, as entrevistadas, cada uma de sua forma, expressaram que gostam da atividade porque se sentem bem, passeiam e é uma espécie de higiene mental. A Entrevistada 4 explicitou isso claramente em uma das suas respostas: “[...] por mais que eu esteja cansada, quando fala coral, estou pronta! [...] é o tipo da coisa que eu me sinto bem [...]”. Nesse sentido, Miranda e Banhato (2008) afirmam que é imprescindível, que mesmo diante das mudanças ocasionadas pela terceira idade, o idoso permaneça desenvolvendo suas atividades cotidianas, além de buscar outras, pois isso vai lhe

proporcionar prazer e lhe trazer um sentimento de utilidade extremamente importantes para sua vida.

A Entrevistada 2 diz que: “[...] nós fazemos apresentações também e viajamos”. Essa movimentação de viagens, recitais e afins, apesar de conter responsabilidades, gera alegria. Percebe-se então, que mesmo sentindo a adrenalina de uma apresentação em público e todos os encargos que essa responsabilidade gera, a satisfação de estar fazendo o que gosta, supera os demais fatores e, é determinante para a permanência no desenvolvimento dessa atividade de canto coral.

A Entrevistada 1 afirma que gosta de passar alegria para as outras pessoas. Ao ser indagada sobre os efeitos positivos da música que ela sente, respondeu: “[...] que é não só em cantar, como também passar alegria a outras pessoas”. Tal fato relaciona-se intimamente com o entretenimento, visto que a alegria está presente na diversão. De acordo com Figuerêdo (2009), a música contribui para o público idoso de diversas formas, uma delas é que ela, a música, é vista e sentida como um lazer e este lazer implica em um fazer humano imprescindível para os idosos.

Quando indagada sobre os benefícios do canto coral para a sua vida, a Entrevistada 3 fala sobre o prazer que sente em fazer parte desse grupo e relata a importância de fazer parte também dos demais grupos, especialmente quando o idoso está em fase de aposentadoria: “[...] então eu acho que isso ajudou muito, esse canto coral pra mim foi muito importante porque me dá uma sensação de que eu posso fazer alguma coisa e me dá prazer”. Corroborando com tal perspectiva, Brécia (2011) comenta que é comum que as pessoas percebam a música como experiência estética que proporciona prazer tanto para os que criam, quanto para os que a executam, assim como para aqueles que a ouvem.

A Entrevistada 3 deu exemplos de que a música ocupa um papel de destaque em sua rotina: “eu faço a minha aula de hidroginástica cantando, o professor diz ‘como é que você consegue respirar e cantar?’”. Ela afirma que já viajou o mundo cantando com os corais, “corremos o mundo! Europa, América do Sul... corremos o mundo todo cantando.”.

De acordo com Miranda e Banhato (2008), o idoso quando chega ao período em que não precisa mais trabalhar, é visto pela sociedade como alguém que não tem mais utilidade. Para estes autores, o conceito de “ativo” diz respeito ao fato de um idoso desenvolver diversas atividades contínuas em seu cotidiano, relacionadas às questões econômicas, sociais, culturais, espirituais e civis.

4.4 A SOCIALIZAÇÃO ATRAVÉS DA MÚSICA

Ao ser perguntada sobre os efeitos positivos da música na sua vida, a Entrevistada 1 foi objetiva ao descrever como ótima a sua socialização no canto coral, elogiando ainda o acolhimento que até hoje é primoroso: “[...] ótima acolhida, e continuo até hoje, sendo acolhida; tanto que continuamos, porque senão já teríamos saído”. Já a Entrevistada 3 afirma que o coral influencia muito positivamente quanto à interação social, pois ela participa de diversos grupos de corais. Bastante comunicativa, a Entrevistada 3 atribuiu essa melhora na interação social, também à quantidade de corais, porém é possível perceber que não se trata apenas da quantidade, mas do nível de integração que ocorre entre os grupos corais.

Falando em efeitos positivos, a Entrevistada 4 relata fatos interessantes, “[...] eu era uma pessoa muito tímida, era o tipo da pessoa que quando tinha uma festa em casa, ficava trancada no quarto”, mas fazer parte do grupo de canto-coral a fez perder a timidez. Além do término da timidez, usufruiu outro efeito positivo dessa socialização, o qual foi conhecer aquele que se tornou e, até hoje é o seu marido: “meu marido é coralista, nos conhecemos no coral e permanecemos até hoje”.

Nota-se no ambiente de ensaio do Coral Cantares, uma convivência muito harmoniosa, uma relação sólida de proximidade e intimidade que parece ter sido construída ao longo do tempo em que convivem. Em direta correlação, Carneiro et al. (2007) expressam que a interação social é de fundamental importância para o público idoso e isto está interligado à manutenção do apoio social, bem como à garantia da sua qualidade de vida.

4.5 O AUXÍLIO DA MÚSICA NA MEMÓRIA E APRENDIZADO

Nessa categoria a Entrevistada 2 é autora de colocações interessantes no que diz respeito à relação da música com a memória dela, “de repente eu estou assim, mas o que foi que eu estava fazendo? Ah, eu estava ouvindo tal coisa, então se eu estava ouvindo tal coisa, tal dia, [...] eu tenho muito isso [...]”, ou seja, essa entrevistada associa a música que estava escutando ao que ela estava fazendo, em outras palavras é possível interpretar que a mesma poderia não lembrar o que estava fazendo, mas lembrando o que ela estava escutando no momento, lhe vinha a memória aquilo que ela estava fazendo.

Nesse contexto, ao tratar da característica da espontaneidade do cérebro, Sacks (2007) afirma que a música pode ser considerada uma parte significativa na vida de boa parte das pessoas; e isto se refere à música que é tocada e cantada no cérebro de cada um, ressaltando ainda que as imagens mentais musicais não parecem se apresentar de maneira voluntária e sim de maneira espontânea pelo cérebro humano.

Nota-se também semelhança na resposta da Entrevistada 2, “A música, tanto a música como o perfume nos transporta, né? [...] lembro-me de tal situação.”, com a resposta da Entrevistada 1, que embora tenha sido muito sucinta, quando indagada sobre sua relação com a música, respondeu que gosta muito “e é muito bom porque nos faz viajar mentalmente né?” É possível perceber que para essas entrevistadas, há também uma relação literalmente temporal, algo que é ativado ou até mesmo resgatado na vivência com a música, onde algumas das músicas tem essa função de resgate, que parece afetar as Entrevistadas 1 e 2.

Ainda no que diz respeito à temática da relação entre a música e o cérebro, a Entrevistada 4 expressa que conseguiu perceber melhora em sua memória depois de passar a realizar a atividade de canto coral. De acordo com Dalgalarro (2008), a memória pode ser conceituada como a capacidade que o ser humano tem de guardar, conservar e rememorar tanto as experiências quanto os fatos já ocorridos. Isso fica evidenciado na fala da

Entrevistada 2 quando, com outras palavras, esta afirma que a música traz à sua memória algumas lembranças do seu passado.

Quando indagada sobre a relação entre a música e o aprendizado, a Entrevistada 2 afirma que: “[...] porque eu presto muita atenção, eu aprendo com uma facilidade. Como eu gosto, então eu não vejo dificuldade, eu leio a partitura, eu vou, eu aprendo, depois pego, boto tudo ali certinho [...] passo para as colegas como eu aprendi tudo [...]”.

Com o passar do tempo as mudanças fisiológicas que ocorrem nos idosos vão ficando mais evidentes: a perda de audição, a diminuição do fôlego, mudança na voz, a perda da memória, dentre outras coisas, são efeitos que podem ser constantemente notados. De Souza e Chaves (2005) relatam que estabelece-se um ciclo vicioso, no qual a degeneração psicobiológica própria do envelhecimento induz à inatividade e à pouca requisição de processos cognitivos, que por sua vez acelera a degeneração psicobiológica e assim por diante. Coadunando-se com tal perspectiva, Sacks (2007) ressalta a importância da música, pelo seu efeito estimulador do cérebro, o que é imprescindível ao ser humano, especialmente quando este chega à terceira idade.

4.6 MÉTODOS DE ESTUDO UTILIZADOS PELAS CORALISTAS

Ao responder sobre quais métodos de estudos utilizavam, a Entrevistada 2 externou que: “eu faço assim, eu procuro, desde o meu tempo de garota quando eu assistia aula, eu tirava o máximo ali, pra passar em casa, e não levar pra casa, aprender em casa... não.” e a Entrevistada 3 abordou que: “Nos ensaios. Gravações... eu não leio partitura, eu não leio música [...]”. Ambas as entrevistadas citaram nas suas falas o uso do próprio ensaio como ferramenta de estudo e de aprendizado, porém quase todas as entrevistadas (com exceção da Entrevistada 3) convergiram no que diz respeito ao uso da partitura.

Vale salientar, porém, que, isso não representa exatamente o completo domínio dessa habilidade, como percebido na resposta da Entrevistada 2 “sim,

eu já leio; a que ele nos dá, eu leio tudo por partitura, não sou de ouvido não [...] eu aprendo e não fui pra nenhum curso, só aprendendo, aprendendo... no dia a dia, eu me esforçando [...]”. A Entrevistada 4 foi sintética e pragmática ao responder, “Partitura. ”, para logo depois citar o uso de vídeos em algumas ocasiões, assemelhando assim, sua resposta à que foi dada pela Entrevistada 1, a qual também mencionou a utilização da partitura e o auxílio dos vídeos que o regente pede que busquem na internet, mais precisamente no site *youtube*, quando não há partitura de alguma música.

Com base nas respostas das entrevistadas, consegue-se constatar que a leitura da partitura, ainda que não envolvendo o domínio pleno dessa técnica, não só é possível, como pode se tornar a ferramenta mais usada tanto para o aprendizado, quanto para o estudo. Destaca-se que o aprendizado de música, através das partituras em plena terceira idade, poderia ser considerado um ponto de dificuldade e causar algum desconforto ou falta de interesse, porém, percebe-se que as entrevistadas, de forma alguma, se acomodam pelo uso de kits e vídeos no *youtube* e, que são todas muito ativas, interessadas e fazem questão de aprender.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho objetivou analisar a importância da música na terceira idade, buscando contribuir no auxílio da qualidade de vida do público idoso, através da verificação da congruência entre os achados na revisão de literatura, e o estudo com em quatro casos com idosas praticantes da atividade de canto coral, no Coral da UNEB, na cidade de Salvador-Bahia.

Os resultados das entrevistas demonstraram que a música proporciona prazer ao público idoso, sendo uma importante ferramenta de sociabilização. Esses dados mostram concordância com o aporte da revisão literária, de que escutar música faz o corpo liberar dopamina, ativando assim o centro de prazer do cérebro, causando então uma sensação de bem-estar. Os dados desta pesquisa mostram que a música também auxilia na cognição do público idoso visitado, tanto no que diz respeito à memória, quanto à sua atenção e outras funções cognitivas.

Mesmo diante das perdas que o público idoso possui, sejam elas ao nível físico e psicológico, o fato é que sem a música, os idosos que escutam ou praticam-na de alguma forma, tenderiam a ser mais limitados em suas diversas áreas. Há que se ressaltar a necessidade de que haja novos estudos voltados para a área pois a relação do uso da música com a terceira idade ainda é pouco explorada.

REFERÊNCIAS

BRÉSCIA, P.V. **Educação Musical: bases psicológicas e ação preventiva**. Campinas, SP: Editora Átomo, 2011. 2ª Edição.

CARNEIRO, R.S. et al. Qualidade de vida, Apoio social e Depressão em idosos: Relação com habilidades sociais. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, 2007, 20 (2): 229-237.

CENSO DEMOGRÁFICO 2010. Características da população idosa. Salvador: IBGE, 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/93/cd_2010_caracteristicas_populacao_domicilios.pdf>. Acesso em: 20 de outubro de 2013.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 2. ed, São Paulo: Artmed S.A, 2008.

DE SOUZA, J.N; CHAVES, E.C. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. **Revi Esc Enferm**: USP 2005; 39(1):13-9.

ESCOBAR, A; CHAGAS, M. (2013). Música acalma, estimula a memória, alivia dores e ajuda no exercício físico. Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/06/musica-acalma-ajuda-na-atividade-fisica-e-tambem-pode-aliviar-dores.html>>. Acesso em: 09 de abril de 2017.

FIGUERÊDO, M.S. **Coral canto que encanta: Uma educação musical com idosos**. Salvador: Edufba, 2009.

MIRANDA, L.C; BANHATO, E.F.C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Psicologia em Pesquisa**: UFJF, 2(01) | 69-80, janeiro-junho de 2008.

MIRANDA, M.L.J; GODELI, M.R.C.S. Música, Atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília v. 11 n. 4 p. 87-94 out./dez. 2003. Disponível em: <<http://www.jefersonporto.com.br/wp-content/uploads/2008/04/musica-atividade-fisica-e-envelhecimento.pdf>>. Acesso em: 11 de abril de 2017.

SACKS, O. **Alucinações Musicais: Relatos sobre a música e o cérebro**. Tradutor Laura Teixeira Motta. Companhia das Letras, 2007.

SECRETARIA DOS DIREITOS HUMANOS (2013). **Dados sobre o envelhecimento no Brasil**. Disponível

em: <<http://www2.uesb.br/pedh/wp-content/uploads/2014/02/CARTILHA-DIREITOS-HUMANOS-2013-completo.pdf>>. Acesso em: 03 de setembro de 2017.

ZANINI, C.R.O. et al. O efeito da musicoterapia na qualidade de vida e na Pressão Arterial do Paciente Hipertenso. **Arq Bras Cardiol** 2009; 93(5): 534-540.