

O perfil do idoso participante do coral da terceira idade

MODALIDADE: 1.2 Comunicações orais

Daniel Chris Amato
maestro@operaprima.mus.br

Adriana Mendes
aamend65@gmail.com

Resumo: Este trabalho apresenta uma revisão de um estudo realizado em 2004, comparando-o aos dados coletados em 2013 do Coral da 3ª Idade que completa 17 anos de atividade ininterrupta neste ano. Ele revela a necessidade de conhecimento do perfil dos cantores para adequação de estratégias para sua manutenção. Foi utilizado um questionário qualitativo sobre aspectos pessoais e da saúde dos cantores, bem como sobre sua instrução musical. Os resultados apontam que a atividade coral contribui para a integração social e melhoria na qualidade de vida do idoso, além da aprendizagem musical.

Palavras-chave: Canto Coral. Terceira idade. Qualidade de Vida.

A study on the profile of the elderly in the Senior citizen choral

Abstract: : This paper presents an overview of a study realized in 2004, comparing it to data collected in 2013 from Senior citizens choral who complete 17 years of uninterrupted activity this year. It reveals the need for knowledge of the profile of the singers to adjust strategies for your maintenance. It used a questionnaire about personal and health of singers, as well as his musical education. The results indicate that the activity coral contributes to social inclusion and improved quality of life of the elderly, in addition to musical learning.

Keywords: Singing Choir. Senior Citizens. Quality of Life.

1. Introdução

O presente artigo apresenta uma revisão de um estudo realizado a partir de dados coletados em um coral de terceira idade que completa 17 anos de atividade ininterrupta em 2013. Foram investigados aspectos do perfil dos integrantes do Coral Meninos e Meninas Cantores da 3ª Idade de Campinas-SP, que teve suas atividades iniciadas em 1996 e é formado atualmente por 30 pessoas com idade acima de 55 anos. Contudo somente 21 cantores participaram desta segunda pesquisa. Estes dados foram comparados com a primeira pesquisa realizada em 2004, onde 42 dentre os 50 integrantes responderam o questionário apresentado, realizado na ocasião de um ensaio. Os encontros do grupo para os ensaios são realizados às sextas-feiras, no auditório da E.E. Carlos Gomes em Campinas-SP, das 15 às 17 horas, de fevereiro a dezembro.

Trata-se de um grupo independente, cuja maioria não lê partitura. Os novatos fazem uma classificação vocal pelo timbre (grave/agudo; homem/mulher), pois o regente enfatiza que para participar basta apenas gostar de cantar e de fazer amigos. Atividades como divulgação de comunicados internos, tesouraria, confecção de adereços, entre outros, são distribuídas voluntariamente de acordo com as necessidades, procurando envolver todos os integrantes. Atualmente o coral está se dedicando à montagem de um espetáculo onde interpretam diversas músicas com nomes de pássaros na letras, muito comuns em nossa música, principalmente de raiz folclórica. Os idosos são orientados sobre postura corporal, estética e musical visando a montagem deste espetáculo a ser exibido na semana do idoso em diversos teatros na região de Campinas-SP.

O regente, que acompanha o grupo desde sua formação, participou da fundação de uma associação e seu Estatuto, em parceria com alguns coralistas. Esse documento também serviu de base para as considerações feitas no estudo. Vale citar que esse coral tem no repertório, além de 200 músicas em diversos idiomas, peças teatrais no formato de musicais exclusivos. Além disso, seus integrantes montaram um livro de receitas e “causos” (em fase de captação de patrocínio), sob a coordenação do regente. A qualidade do trabalho já foi reconhecida pela Câmara de Vereadores da cidade na forma de diplomas e comendas oficiais.

2. Objetivo

O objetivo deste estudo foi atualizar o perfil dos integrantes do grupo e investigar se o trabalho realizado estava adequado aos propósitos de desenvolvimento musical, físico e de integração psicossocial dos cantores nos 17 anos de atividade do coral de 3ª idade.

3. Pressupostos Teóricos

O aumento previsto de 30% da população idosa no Brasil (BRASIL, 2011), reforça sua longevidade com o avanço da medicina e do conforto moderno onde a busca pela qualidade de vida é uma constante em nossa sociedade. Contudo o aumento da população gera demandas sociais maiores, exigindo dos gestores de políticas públicas uma macrovisão mais realista desta sociedade.

Os profissionais que têm como foco o trabalho com a terceira idade, procuram tornar esta etapa do amadurecimento humano mais saudável e aprazível para o indivíduo e

seus familiares. Nesta busca da qualidade de vida, a atividade física e mental, aliada à melhora da alimentação, são escudos que retardam os problemas de saúde provocados pela idade. Para Barry e Eathorne (1994), muitas alterações fisiológicas e funcionais são atribuídas mais à falta de estímulos do que de alterações atribuídas ao envelhecimento. Estes estímulos podem vir de diversas formas para promover a saúde desejada: uma delas é a participação em um grupo coral, onde pode-se estimular tanto a consciência corporal como a atividade mental.

A atividade de canto coral na terceira idade também pode ser considerada como uma atividade de lazer e convivência, de acordo com o conceito presente no texto "A carta do lazer" (WRLA, 1998), que a define como uma experiência que proporciona satisfação pessoal, além de melhoria na qualidade de vida e estabilidade nas relações sociais e oportunidades para relações interpessoais.

Para Amato (2007), o canto coral pode ser:

[...] um cenário de qualidade de vida e equilíbrio social. Assim, após o cumprimento das necessidades básicas e de segurança de dada população, a participação em atividades que promovam o aumento da auto-estima e do senso de auto-realização constitui significativo aspecto da formação do indivíduo. Nessa perspectiva, o canto coral auxilia a pessoa no seu crescimento pessoal e, a partir de então, em sua motivação (p.78).

Como qualquer outra atividade dirigida, o grupo coral deve contar com um indivíduo capacitado, voluntário ou não, para conduzir de maneira adequada as estratégias propostas. Luz (2008, p. 45) considera que "um regente que realiza atividades musicais com grupos na maturidade, na verdade não está sendo apenas um maestro, mas está envolvido numa ação educacional". É portanto um trabalho de "ação multidisciplinar, envolvendo fundamentos de outras áreas de conhecimento que se relacionam, de forma direta ou indireta com a música e com a velhice" (LUZ, 2008, p.47-48).

Assim como cantar, que melhora a percepção sensorial e ativa a memória, o treinamento auditivo para o reconhecimento de melodias (SCHULTE et al,2002), também proporciona um aumento na atividade neural, trabalho importante para a constante recuperação dos padrões cerebrais do idoso, desenvolvendo as redes neurais e assim retardando o envelhecimento.

Neste estudo foram considerados também alguns fundamentos presentes no Estatuto da associação do coral que norteiam as atividades desenvolvidas com o grupo. Assim, tem-se que os objetivos principais do trabalho são:

Oferecer à população de terceira idade da cidade de XXX, atividades intelectuais, físicas, artísticas, culturais e sociais, com o intuito de mantê-la saudável e integrada na sociedade pelo convívio grupal amistoso, além de resgatar a história desta população através de suas canções, hábitos e dogmas de conduta motivando uma leitura do mundo moderno; e, por fim, proporcionar uma atividade que iniba a inatividade pelo resgate de suas virtudes e habilidades, agindo também como uma terapia para a terceira idade (Estatuto da Associação Artística e Cultural do Coral da Terceira Idade de Campinas, 1997, p. 1-2).

No que diz respeito ao âmbito artístico, o Estatuto ressalta que as atividades devem: “preservar festas e costumes; desenvolver o senso rítmico e melódico; proporcionar uma terapia grupal através da música; preparar espetáculos que possibilitem a inserção artística na comunidade”(EAACCTIC, 1997,p.12).

Sob o ponto de vista da atividade física, o Estatuto determina que se deve “preservar o equilíbrio, a lateralidade e a independência motora; promover o condicionamento do corpo através de exercícios aeróbicos e de alongamento visando melhorar o trato respiratório através de exercícios direcionados ao canto e à dança”(p.13).

Do ponto de vista psicológico, as atividades da associação devem proporcionar o resgate da auto-estima, da auto-imagem e do auto-conhecimento de cada indivíduo usando a ludicidade que a música proporciona.

Sob o ponto de vista social, as atividades devem incluir o idoso que participa do coral em apresentações e atividades de contexto de promoção social, muitas vezes resgatando seu senso de cidadania.

Embora este estatuto não esteja em vigência, dado que a associação está inativa, é importante ressaltar que seus preceitos ainda são seguidos pois fazem parte da tradição do grupo que são transmitidos para cada elemento que inicia no coral.

4. Procedimentos Utilizados

Inicialmente, foi elaborado um questionário qualitativo com 8 questões fechadas com múltiplas escolhas como instrumento na coleta de dados nos anos de 2004 e 2013. A primeira coleta de dados foi complementada por entrevistas individuais que, apesar de não terem sido registradas formalmente através de gravações ou filmagens, contribuíram para considerações e entendimento completo do questionário preenchido pelos cantores, o que não aconteceu na segunda coleta, visto que todos o preencheram sem dificuldades. Alguns cantores que possuem limitações físicas, como surdez senil, deficiência visual, limitação motora), foram ajudados pelos colegas no preenchimento do questionário.

5. Resultados e discussão

O questionário foi dividido em 3 partes: perfil sócio-econômico, condição de saúde e de informações musicais gerais dos integrantes.

Será apresentada a discussão relativa ao item pesquisado e, imediatamente após, as tabelas que comparam as duas coletas de dados. Deve-se levar em conta a diminuição de cantores no momento da pesquisa, de 50 para 30 cantores, uma diferença de 66.7%, aproximadamente. Esta diferença foi considerada nas tabelas abaixo pois o foco do estudo é investigar o perfil dos integrantes independentemente do número absoluto do grupo. No entanto, as estratégias levam em consideração o número mínimo de 30 elementos para executar o repertório proposto com efetividade. A equação usada para evidenciar a diferença entre as coletas é:

| | A | B |
|------|---------------------|---------------------|
| 2013 | X ₁ | Y ₁ |
| 2004 | X ₂ | Y ₂ |
| % | %X _{final} | %Y _{final} |

Tabela A - Exemplo

| |
|--|
| $\%X_{\text{final}} = \%X_1 - \%X_2$ <p>sendo:</p> $\%X_1 = X_1 \div 21 \times 100$ $\%X_2 = X_2 \div 42 \times 100$ |
|--|

Tabela B: Equação

Este procedimento foi executado similarmente para o cálculo de %Y_{final}, possibilitando a análise da diferença entre as coletas. Esta diferença em porcentagem foi escolhida para que pudesse ser excluída a quantidade absoluta dos integrantes, focando-se apenas na qualificação dos cantores que responderam as questões, traçando um perfil mais realista do grupo. Nos casos de porcentagens positivas deve-se entender que houver aumento do item pesquisado em 2013 em relação a 2004; caso seja negativo, houve diminuição no período.

| | Mulheres | Homens |
|------|----------|--------|
| 2013 | 20 | 1 |
| 2004 | 38 | 4 |
| % | 4,7 | -4,7 |

Tabela 1: Valores referentes ao gênero.

As tabelas abaixo, 1 e 2, retratam o gênero e as faixas etárias dos cantores nos 2 momentos das coletas, em 2004 e 2013. A atividade coral ainda é, para muitos, uma atividade de maior interesse para as mulheres, dado seu aumento de 4,7%. Apesar de considerar um indivíduo como sendo da terceira idade a partir de sessenta anos, há uma pequena procura

pela atividade abaixo desta faixa etária, mas a concentração mais diluída está na faixa de 61-65, mostrando que o coral 'rejuvenesceu' diante das outras faixas etárias e ficou mais 'feminino'.

| | 50-55 | 56-60 | 61-65 | 66-70 | 71-75 | 76-80 | +80 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 2013 | 0 | 1 | 7 | 4 | 1 | 6 | 2 |
| 2004 | 3 | 4 | 4 | 8 | 10 | 11 | 2 |
| % | -7,1 | -4,7 | 24,0 | 0 | -19,0 | 2,4 | 4,7 |

Tabela 2: Valores referentes à faixa etária.

Na tabela 3 são apresentados os níveis de escolaridade. Observa-se que o nível escolar dos cantores aumentou consideravelmente nestes anos, concentrando boa parte do grupo na faixa de 3º grau completo.

| | 1º grau | 2º grau | 3º grau | Pós graduação | Não responderam |
|------|---------|---------|---------|---------------|-----------------|
| 2013 | 1 | 10 | 9 | 1 | 0 |
| 2004 | 14 | 19 | 6 | 0 | 3 |
| % | -28,5 | 2,4 | 28,5 | 4,8 | 7,1 |

Tabela 3: Escolaridade.

A tabela 4 apresenta dados referentes ao estado civil dos participantes, sendo que o maior aumento é de separados, além do pequeno aumento da condição de viúvos.

| | casado | solteiro | viúvo | separado | n.r. |
|------|--------|----------|-------|----------|-------|
| 2013 | 7 | 0 | 8 | 5 | 0 |
| 2004 | 15 | 2 | 15 | 3 | 7 |
| % | -2,4 | -4,8 | 2,4 | 16,7 | -16,7 |

Tabela 4: Valores referentes ao estado civil.

A tabela 5 apresenta o número de pessoas que declarou ter algum tipo de problema de saúde, podendo haver mais de um problema conjugado. Nota-se uma condição de saúde do grupo muito superior atualmente do que na 1ª coleta de dados e uma menor queda nos problemas ósseos, musculares e de articulações. Este tipo de problema pode vir a limitar a atuação cênica do grupo, dado sua limitação de mobilidade.

| | cardíacos | respiratórios | diabéticos | Ósseos, articulações e musculares |
|------|-----------|---------------|------------|-----------------------------------|
| 2013 | 2 | 3 | 5 | 12 |
| 2004 | 29 | 34 | 31 | 39 |
| % | -59,8 | -66,6 | -50 | -35,7 |

Tabela 5: Valores referentes a problemas de saúde.

A tabela 6 apresenta a frequência das atividades físicas dos cantores. Observa-se que em todas as faixas houve um aumento expressivo da frequência da prática de atividade física, o que mostra a preocupação com a qualidade de vida, incluindo a mobilidade e melhoria da condição de saúde. As atividades informadas foram as formais, ou seja, aquelas que têm horário determinado para iniciar e terminar, independente de ser em academias ou ambientes coletivos. Contudo não foram considerados pelos pesquisados os afazeres diários como caminhadas funcionais para comprar em supermercados ou ir ao ensaio do coral, limpeza de casa, afazeres que registram gasto de energia. Pode-se considerar efetivo o aumento do cuidado com a saúde pois nenhum dos cantores é fumante.

| | 1x/sem | 2x/sem | 3x/sem | 4x/sem | 5 ou +x/sem | n.r. |
|------|--------|--------|--------|--------|-------------|-------|
| 2013 | 1 | 6 | 7 | 4 | 5 | 0 |
| 2004 | 3 | 7 | 1 | 2 | 2 | 27 |
| % | 2,3 | 11,9 | 30,9 | 14,2 | 19,0 | -64,3 |

Tabela 6: Valores referentes à frequência de atividade física.

Na tabela 7 pode-se observar o período de permanência contínua dos cantores do coral. A localização é fator preponderante na frequência dos componentes, pois muitos dependem de transporte coletivo, o que determina a escolha por um lugar central da cidade, farto de ônibus ou táxis. Nota-se um aumento expressivo nas faixas de 4 e 5 anos de permanência, mas 38,1% dos integrantes do grupo atual tem mais de 9 anos de permanência no grupo, formando uma base sólida no convívio e no repertório.

| | Até 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------|-------|---|-------|-------|------|-----|------|-----|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 2013 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 4 | 0 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 2004 | 6 | 2 | 6 | 11 | 5 | 6 | 4 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| % | -9,5 | 0 | -14,3 | -11,9 | 11,9 | 4,7 | -9,5 | 9,5 | - | - | - | - | - | - | - | - |

Tabela 7: Valores referentes aos anos de participação no Coral da 3ª idade (em anos).

A tabela 8 apresenta o domínio parcial ou total de algum instrumento musical. Mesmo não sendo considerado como instrumento musical, o canto é a alternativa de atividade musical mais procurada por todos no coral (100%). Embora a maioria não tenha algum domínio de instrumento musical, há uma necessidade no 'fazer música', razão da existência do coral.

| | Toca instrumento musical | Não toca instrumento musical |
|------|--------------------------|------------------------------|
| 2013 | 2 | 19 |
| 2004 | 8 | 34 |
| % | -9,5 | 9,6 |

Tabela 8: Valores referentes ao domínio total ou parcial de instrumento musical.

6. Considerações finais

A partir das análises dos dados obtidos no questionário e das entrevistas individuais, constatou-se que a atividade é muito procurada por mulheres com nível acadêmico maior do que em 2004. Também constatou-se que a preocupação dos integrantes do coral com a saúde é expressiva, dado a diminuição na indicação de doenças (exceto ósseas, articulares e musculares) e a evidente procura por uma atividade mental integradora, que é essa do coral. Embora tenham pouca prática musical instrumental anterior, há um interesse no 'fazer musical', o que foi constatado nas entrevistas informais, sabendo que a apresentação causa uma grande satisfação aos participantes. A atividade causa prazer em si pelo aprendizado, mas principalmente pelo convívio entre os participantes, pois sendo de idade próxima podem compartilhar seus valores e realidades.

Diante destas considerações e resultados, conclui-se que é necessário que os responsáveis pelos grupos musicais amadores, principalmente de 3ª idade, tenham a preocupação de delinear um perfil de seus integrantes para traçar as melhores estratégias para atingir os objetivos adequados ao grupo. Este perfil pode influenciar na escolha do repertório, no local de apresentações e na imagem que se pode criar deste grupo.

No caso do grupo pesquisado, o repertório deverá ser direcionado a partir da introdução de exercícios de percepção musical visando maior divisão de vozes, atualmente com o máximo de duas. Considera-se que a queda do número absoluto de apresentações fez cair o número de integrantes do grupo, posto que o maestro apenas atuou como músico não produzindo uma turnê regional como em 2004. Assim, o maestro deve atuar além de suas atribuições de músico, sendo ele um agente para integração social do grupo. Não há uma preocupação em definir se a atividade é terapêutica, de lazer ou musical, contudo o coral de terceira idade tem influência em diversas áreas na manutenção e desenvolvimento humano, estimulando a condição física e mental dos indivíduos.

Pretende-se posteriormente dar continuidade a pesquisas na área, investigando questões relacionadas ao repertório e às necessidades de adequação deste às possibilidades vocais dos idosos.

Referências:

BARRY, H. C.; EATHORNE, S.W. **Exercise and aging- issues for the practitioner**. USA: Medical Clinics North America, 1994.

BRASIL. Disponível em < <http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2011/11/23/campanha-de-valorizacao-do-idoso-sera-lancada-nesta-quarta-em-conferencia>> Acesso em 23/03/2013.

Estatuto da Associação Artística e Cultural do Coral da Terceira Idade de Campinas-SP, (EAACCTIX, Campinas-SP,1997.

LUZ, Marcelo Caires. **Educação musical na maturidade**. São Paulo: Som, 2008.

AMATO, Rita F.. **O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical**. Opus, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007. Disponível em: <<http://www.anppom.com.br/opus/opus13/07/07-Amato.pdf>> Acesso em 04 abril 2012.

SCHULTE, M. et al. Different modes of pitch perception and learning-induced neuronal plasticity of the human cortex. **Neural Plasticity**. [s.l.], v. 9, n. 3, p. 161-175. 2002.

WRLA. Carta do lazer. In: CONGRESSO MUNDIAL DO LAZER, 5, 1998, São Paulo. *Anais...* São Paulo: WRLA, 1998.