



Música na terceira idade feminina: o impacto do canto coral na saúde e nos aspectos psicossociais do envelhecimento

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: MÚSICA E INTERFACES

Bruna Prior

*Universidade de São Paulo/ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto -
bruna.prior@usp.br*

Silvia Maria Pires Cabrera Berg

*Universidade de São Paulo/ Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto
- silviaberg@usp.br*

Resumo: Este paper resulta de uma pesquisa bibliográfica sobre as interações entre os aspectos psicossociais da velhice feminina e o impacto da aprendizagem musical através do canto coral. Tem como finalidade enfatizar a música como operador metafórico de inclusão psicossocial da mulher idosa, destacando a multidisciplinaridade entre a práxis educativa musical através da prática coral e a relação da saúde e bem estar proporcionada por esta prática musical.

Palavras-chave: Canto coral. Velhice feminina. Aprendizagem musical. Inclusão psicossocial. Saúde.

Music in the female old age: the impact of choral singing on health and on the psychosocial aspects of aging

Abstract: This paper is a bibliographical research upon the interactions between the psychosocial aspects of female old age and the impact of musical learning through the choir. Its purpose is to emphasize music as a metaphorical operator of psychosocial inclusion of the elderly woman, highlighting the multidisciplinary between the musical educational praxis through choral practice and the relationship of health and well-being provided by this musical practice.

Keywords: Choral singing. Female old age. Musical learning. Psychosocial inclusion. Health.

1. Introdução

O envelhecimento da população brasileira é reflexo do aumento da expectativa de vida e natalidade onde a população com idade acima de sessenta anos tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. Apesar do aumento da longevidade, nota-se uma série de restrições e perdas sejam estas cognitivas, físicas e até mesmo financeiras, o que acarreta uma grande desordem emocional e social, inerente ao processo de envelhecimento. O impacto da música, e principalmente o canto coral tem contribuído relevantemente para uma melhor qualidade de vida dos idosos (FIGUEIREDO, 2009). Atividades que proporcionem troca de saberes são especialmente procuradas pela terceira idade, onde o ensino e a aprendizagem proporcionam novos conhecimentos, estímulos criativos e realização de sonhos pessoais,

reafirmando que o idoso é um ser ativo na sociedade (GARCIA, 2007).

Segundo Figueiredo (2009), o canto coral configura-se como a prática mais procurada pelos idosos, pois abrange um fazer musical em conjunto, melhorando a autoestima. No entanto, é preciso que estejamos cientes de que o canto coral na terceira idade inclui particularidades como limitações fisiológicas, psicológicas e sociais, o que requer um maior cuidado e atenção por parte do regente, preparador vocal ou monitor. Embora um coral misto conte tanto com a presença de vozes masculinas quanto femininas, vemos que a demanda do público masculino se mostra reduzida se comparada à feminina. Segundo Paes (2008), isso pode ser decorrente da “feminização” da velhice, em que o número de mulheres na população idosa tem aumentado em relação ao número de homens.

Desta forma, o trabalho foi realizado com mulheres, tanto pela demanda, quanto pelos aspectos de alterações fisiológicas vocais notadas principalmente na população feminina. O desenvolvimento desse estudo surgiu a partir de experiências como bolsista em um projeto de extensão para o desenvolvimento de um coral destinado à idosas no ano de 2016. Percebemos que, neste contexto, as idosas integrantes do coro começaram a apresentar melhoras na fonação, decorrente do trabalho aplicado. As pesquisas bibliográficas apontam aos benefícios do canto coral a esta faixa etária, simultâneos às transformações vocais inerentes à idade (AMATO, 2007; PAES, 2008; FIGUEREDO, 2009).

O treinamento vocal é considerado benéfico por manter a regularidade da voz, contribuindo para a longevidade vocal e melhorando a eficácia respiratória (PEPPARD, 1990). As principais queixas e sintomas vocais relatados caracterizam-se como alteração na qualidade vocal, como a rouquidão e a afonia (perda total da voz). Pesquisas revelam que o treinamento vocal pode contribuir positivamente para a manutenção da saúde vocal e ainda minimizar, a partir de exercícios, os efeitos da idade sobre a voz.

2. Aspectos psicossociais do envelhecimento

A sociedade atual convive com diferentes tempos: o tempo do indivíduo e o tempo social. As regras sociais inferem que o indivíduo é considerado idoso a partir do momento em que deixa o mercado de trabalho, ou seja, quando se aposenta e deixa de ser economicamente ativa, sendo rotulada, dessa forma, como improdutivo e inativo (SCHROOTS; BIRREN, 1990).

A experiência de envelhecimento pode variar no tempo histórico de uma sociedade, já que o início desta é demarcado em cada época por critérios estabelecidos para

agrupar categorias etárias (NERI; FREIRE, 2000). O aumento do número de mulheres na população idosa é um fenômeno desse agrupamento, ocorrendo tanto em países de primeiro mundo como em outros países em diferentes fases de desenvolvimento (PAES, 2008).

Segundo Figueiredo et al. (2007), para grande parte das mulheres que hoje tem 60 anos ou mais, a característica aplicada pela sociedade à mulher idosa é a geracional, onde há devoção à família e ao trabalho no lar, fazendo com que envelheçam de forma mais saudável que a população masculina. Para os homens dessas gerações, a aposentadoria suscita um sentimento de inutilidade social, fazendo com que se sintam deprimidos e incapazes, adoecendo, conseqüentemente, mais depressa (SILVA, 2008).

A comunidade internacional estabelece como objetivos principais a participação das mulheres, tal como dos homens, na vida política, cívica, econômica, social e cultural, e pretende eliminar todas as formas de discriminação com base nos gêneros - tradicionalmente divididos como - feminino e masculino (VICENTE, 1999). No entanto, a forma como as mulheres são vistas ao longo da história tem sofrido alterações. Ainda existe uma forte desigualdade econômico-social a nível mundial entre homens e mulheres, que se reflete na experiência da velhice, na qualidade de vida e da qualidade de vida com saúde dessas populações (VICENTE, 1999, p.79).

A qualidade de vida é multidimensional abrangendo aspectos físicos, psicológicos e sociais. A percepção do bem-estar, que resulta do grau de satisfação pessoal, determina esta qualidade de vida. Uma autoestima positiva estimula a aceitação e a participação do idoso em novas experiências e funções (SMELTZE; BARE, 2002).

As atividades de lazer, grupos de encontro e atividades físicas possibilitam, por exemplo, retardar os prejuízos funcionais decorrentes do processo de envelhecimento e funcionam como um meio satisfatório para aumentar a qualidade de vida (BUSSE; BLAZER, 1999). Desta forma, espaços que possibilitem interações, como um grupo Coral, se tornam grandes facilitadores e mediadores para uma velhice bem sucedida.

3. Alterações na voz decorrentes do envelhecimento: a presbifonia e o impacto da menopausa

As principais queixas e sintomas vocais relatados por uma pessoa idosa podem ir desde alterações na qualidade vocal, como afonia, cansaço, rouquidão, controle vocal, até a sensação de haver um corpo estranho na laringe ou queimação (VERDONCK, 2001). O processo de ossificação e calcificação são um dos processos mais comuns do envelhecimento das cartilagens laríngeas e é entendido como um estado de envelhecimento natural chamado

Presbifonia.

Diante do envelhecimento laríngeo, a produção vocal do idoso caracteriza-se pela redução significativa do tempo máximo de fonação, da capacidade vital e do controle muscular para ambos os sexos, ficando quase sem mobilidade ao redor dos 65 anos de idade (Cassol; Behlau, 2000). Além disso, há também a redução acentuada na quantidade de glândulas mucosas, o que reduz a lubrificação na laringe e altera as características de equilíbrio das mucosas das pregas vocais (GRACCO; KAHANE 1989).

O início da presbifonia varia com o grau de deterioração vocal e depende de cada indivíduo, do estado de saúde física, psicológica e de sua história de vida, além de fatores constitucionais, alimentares, raciais, hereditários, incluindo aspectos de estilo de vida. O indivíduo com uma voz treinada, que conhece e segue orientações de higiene vocal, pode apresentar modificações da presbifonia na fala. Contudo, suas possibilidades para o canto se tornam mais limitadas com o avançar da idade (GREENE, 1989).

A frequência fundamental da fala é o principal indicador vocal da faixa etária de uma pessoa, que se mostra mais agudo nos homens e mais grave nas mulheres, aproximando a voz de ambos. No que diz respeito às mulheres, o edema pós-menopausa e a queda hormonal deslocam a frequência fundamental em direção as regiões mais graves da extensão da voz. Nos homens, a rigidez da mucosa e a atrofia são observadas, gerando um efeito de ressecamento, deslocando a frequência para as regiões mais agudas da tessitura (BEHLAU, 1999).

Depois da menopausa, as vozes femininas diminuem a frequência fundamental, porque o ovário secreta pouco ou nenhum estrógeno, mas continua secretando o hormônio masculino androgênio. Este hormônio atrofia o epitélio das camadas das pregas vocais, diminuindo as células glandulares, a flexibilidade dos tecidos e a rigidez do ligamento cricotireoídeo, ocasionando, para a qualidade vocal, uma diminuição na intensidade, causando uma redução do registro vocal, fadiga e presença de tremor na voz cantada (ABTIBOL, 1999).

O impacto da inteligibilidade da fala também é um aspecto bastante observado no processo de envelhecimento vocal (PINHO, 1998). A articulação é muito importante tanto para a voz cantada quanto para a comunicação; contudo, a perda de dentes e o uso de próteses dentárias mal adaptadas criam dificuldades na articulação (POLIDO *et al*, 2005). O canto coral é uma atividade excelente para o desenvolvimento físico e controle do aparato respiratório e auditivo do idoso, podendo modificar o avanço da presbifonia ao longo de seu desenvolvimento (POLIDO *et. al*, 2005).

4. O canto coral e a educação musical na terceira idade

Com o aumento da expectativa de vida e a melhoria das condições sociais e de saúde, os idosos buscam cada vez mais atividades ligadas à educação e ao lazer. A intervenção social através da arte emerge como resposta às necessidades sociais, ou seja, perante os diversos problemas sociais, surge a necessidade de criar novas formas de intervenção, a fim de promover a inclusão social de modo a fomentar a cidadania (GUIMARÃES, NEVES, 2013).

Tendo em vista esta abrangência, Cachione e Palma (2006) propõem a Teoria da Atividade, que abrange três princípios que norteiam as propostas de educação para idosos. O primeiro é o Princípio da Atividade, que propõe manter o idoso ativo, dentro de um processo educativo. O segundo é o Princípio da Independência, onde o idoso é estimulado a tomar um papel ativo nas atividades. Já o terceiro princípio é o da Participação, incentivando o idoso na participação social, angariando respeito e o mostrando como um ser social.

O ensino musical para a terceira idade pode trazer benefícios não só na melhoria da qualidade de vida do grupo, como também pode promover aspectos de desenvolvimento criativo e expressivo do ser. Segundo Penna (1990), o canto em conjunto é um instrumento de educação musical que desenvolve a sociabilidade e os instrumentos de percepção necessários para que o indivíduo possa ser sensível à música (Penna, 1990).

Para Edgar Morin (2000) há uma grande ênfase do papel da arte como nutriente do imaginário humano para “suportar a realidade”, já que o idoso tem de vencer certas dificuldades e deficiências tanto sociais quanto físicas, que podem acarretar perturbações psicológicas. A capacidade de expressão através da voz enseja o crescimento intelectual e afetivo do indivíduo desenvolvendo a sociabilidade e a capacidade de exercer arte em conjunto (FIGUEIREDO, 2006). O ensino para a terceira idade deve trazer uma perspectiva diferenciada ao educador musical, de forma que este realize um trabalho consciente das necessidades do grupo delimitado, bem como das práticas musicais, para a consecução de seu fim .

5. Conclusão

Buscamos identificar nesta pesquisa, o processo de envelhecimento da população idosa feminina na perspectiva biológica, psicológica e social, tendo em vista a literatura consultada e fundamentado em nossos achados pertinentes ao tema pesquisado. Concluímos que o canto coral na terceira idade ganha importância ao proporcionar a inserção do idoso no

meio social, promovendo melhor qualidade de vida e bem-estar a níveis físicos e psicológicos.

A prática possibilita o desenvolvimento de aspectos criativos e expressivos do indivíduo, assim como modificações positivas na presbifonia da fala e, conseqüentemente, do canto. Existe um campo aberto a ser explorado por regentes que pretendem atuar nessa área e conhecer melhor sobre a atividade de canto coral voltada a pessoas da terceira idade. A educação musical aponta para a multidisciplinaridade entre diversas práticas sociais, fornecendo, desta forma, subsídios para pesquisas nas áreas educacionais, gerontológica e ainda, para a melhora na qualidade de vida do idoso.

Referências

- ABTBOL, Jean; ABTBOL, Patrick; ABTBOL, Beatrice. *Sex hormones and the female voice*. Journal of Voice, v.13, 1999.
- AMATO, Rita Fucci. *O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical*. Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, 2007.
- BEHLAU, Mara Suzana. *Presbiofonia: Envelhecimento vocal inerente à idade: Intervenção fonoaudiológica na Terceira Idade*. Segunda Edição (1999).
- BUSSE, Edwald; BLAZER, Dan. *Psiquiatria geriátrica* (2ª ed.). Porto Alegre, 1999.
- CACHIONI, Meire; PALMA, Lúcia Saccomori. *Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e o idoso*. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro (RJ), 2006.
- CASSOL, Mauriceia; BEHLAU, Mara Suzana. *Análise perceptiva-auditiva e acústica da voz de indivíduos idosos pré e pós intervenção fonoaudiológica*. Fonoaudiol Brasil. 2000.
- FIGUEIREDO, Carlos Alberto. *Olhares sobre a música coral brasileira*. Rio de Janeiro: Centro de estudos de música coral, 2006.
- FIGUEIREDO, Maria Fortes. et al. *As diferenças de gênero na velhice*. Revista Brasileira, 2007.
- FIGUERÊDO, Michal Siviero. *Coral Canto que Encanta: um estudo do processo de educação musical com idosos em Madre de Deus, região metropolitana de Salvador, Bahia*. Dissertação (Mestrado). Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009.
- GARCIA, Denize Mazza. *As faculdades abertas para a maturidade*. São Paulo, 2007.
- GUIMARÃES, Joana; NEVES, Tiago. “A Comunidade Dança? Reflexão sobre projetos de intervenção artística em contextos rurais” Educação, Sociedade e Cultura. 2013.
- GRACCO, Carol; KAHANE, Joel C. *Age-related changes in the vestibular folds of the human larynx: a hystomorphometric study*. Journal of Voice, 1989.
- GREENE, Margaret C. L. *Distúrbios da voz*. Trad. Marco Elisabetzki. 4 ed. São Paulo. 1989.
- MORIN, Edgar. *Os sete saberes necessários à educação do futuro*. 2a ed. São Paulo: Cortez; Brasília, 2000.
- NERI, Anita Liberalesso; FREIRE, Sueli. *E por falar em boa velhice*. Campinas, 2000.
- PAES, Marília Bentes. *Características vocais e propriocepção do envelhecimento, queixa e saúde vocal em mulheres idosas de diferentes faixas etárias*. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 2008.
- PENNA, Maura. *Musicalização: Tema e Reavaliações*. Reavaliações e buscas em musicalização. São Paulo, 1990.

- PEPPARD, R. C. *Effects of aging on selected vocal characteristics of female singers and non-singers*. Tese (Doutorado). University of Wisconsin Madison, 1990.
- PINHO, Silvia Rebelo. *Avaliação e tratamento da voz in Fundamentos em Fonoaudiologia*. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1998.
- POLIDO, Angélica Malena, MARTINS, Maria Angela. *Percepção do envelhecimento vocal na terceira idade*. Revista CEFAC. 2005.
- SCHROOTS, Johannes; BIRREN, James. *Concepts of time and aging in science*. Handbook of the psychology of aging. London, 1990.
- SILVA, L.R.F. *Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento*. História ciências da saúde. Manguinhos, Rio de Janeiro, 2008.
- SMELTZER, Suzanne. C. ; BARE, Brenda G. *Histórico e tratamento de pacientes com diabetes mellitus*. Tratado de enfermagem médico-cirúrgica. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- VICENTE, Ana. *Direitos das mulheres direitos humanos*. Lisboa, 1999.
- VERDONCK, Irma M; MAHIEU H.F. *Vocal aging and the impact on daily life: a longitudinal study*. Journal of Voice, 2001.