

A música como recurso em atividades para idosos: relato sobre dois programas de extensão da Univasf

Dalmo Cardoso Barreto¹
Marcelo Silva de Souza Ribeiro²

¹Graduado em Psicologia pela Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF. E-mail: dalmo-funchal@yahoo.com.br.

Agradecimentos especiais a Alexandre Franca Barreto e Marcelo de Maio Nascimento pelas importantes contribuições a este artigo

RESUMO

O presente trabalho relata as vivências musicais realizadas no projeto de extensão “Pilates para Idosos: Contribuições para o Equilíbrio Corporal” e no “Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA”. As técnicas e dinâmicas utilizadas nas oficinas foram oriundas de variados contextos disponíveis na literatura e adaptadas para o público idoso. As atividades foram baseadas em concepções teóricas que têm a psicologia, a música, o idoso e a promoção de saúde como temas que se inter-relacionam, utilizando conceitos do Psicodrama, dos Processos Grupais e da Musicoterapia. Conclui-se que as vivências musicais podem ser recursos profícuos para a promoção da qualidade de vida em contextos de projetos de extensão voltados para idosos

²Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF - Doutor em Educação. E-mail: mribeiro27@gmail.com.br.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Idosos; Música e Psicologia; Projetos de Extensão.

Music as a resource in activities for the elderly: a report on two Univasf extension programs

ABSTRACT

This paper describes the musical experiences made in the extension project “Pilates for Seniors: Contributions to the Body Balance” and “Active Living Program: The Sport and Recreation as health promotion and quality of life of the elderly in the cities of Petrolina-PE and Juazeiro-BA”. The techniques and dynamics used in the workshops were coming from different contexts available in the literature and adapted for the elderly public. The activities were based on theoretical concepts that have psychology, music, the elderly and health promotion as interrelated themes, using concepts of Psychodrama, the Group Processes and music therapy. It is concluded that the musical experiences can be useful resources for the promotion of the quality of life in contexts of projects of extension for the elderly.

Keywords: Quality of Life; the elderly; Music and Psychology; Extension projects.

INTRODUÇÃO

O perfil demográfico da população brasileira tem sofrido alterações importantes nas últimas décadas, sobretudo com a parcela de idosos que tem aumentado de forma expressiva, originado pelo aumento da expectativa de vida, que por sua vez está relacionado à melhoria geral das condições de saúde da população. Existe, portanto, uma transição demográfica em curso, cuja característica principal é o avanço de extratos etários acima dos 60 anos.

Para Safons (2003) o crescimento da população idosa é um fenômeno mundial. Em 1950 existiam 204 milhões de idosos no mundo, saltando para 579 milhões em 1998 (um aumento de cerca de 8 milhões de idosos por ano). Segundo projeções estatísticas em 2050 o planeta alcançará a marca de 1,9 bilhão de pessoas acima de 60 anos, representando um quinto da população mundial, aumentando as demandas sociais e se tornando um grande desafio político, social e econômico. Para Lima (2012) apud NASCIMENTO e LIMA (2013) no Brasil a estimativa é de que em 2025 a população igual ou acima de 60 anos chegue a 32 milhões de pessoas, hoje já é cerca de 20% da população. Apesar do crescimento da população idosa no Brasil e no mundo, os dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE (2010) em relação à porcentagem de idosos na região do Vale do São Francisco é de apenas 3,3% de uma população de 293.893 habitantes (em Petrolina-PE) já em Juazeiro (BA) o percentual é de 6,3%, apontando para uma baixa expectativa de vida nas duas cidades. Nascimento (2014) coloca que o baixo número de pessoas acima de 60 anos na região pode estar relacionado à pouca oferta de serviços ligados ao cuidado e à atenção ao idoso, sendo esta, uma das fortes justificativas para implantação de projetos que visem a proporcionar uma melhor qualidade de vida, como é o caso de alguns projetos de extensão desenvolvidos no âmbito da Universidade Federal do Vale do São Francisco – Univasf, o “Pilates para Idosos: Contribuições para o Equilíbrio Corporal” e o “Programa Vida Ativa: O Esporte e o Lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro- BA”.

O fortalecimento do conceito de extensão universitária é uma das maiores características dos dois projetos, já que oferecem a oportunidade do compartilhamento de saberes a um público que busca o seu protagonismo social, além de abrir as portas dos importantes equipamentos que a instituição dispõe.

Este trabalho visa relatar as ações com música desenvolvidas durante as atividades de dois projetos, idealizados e coordenados pelo Prof. Marcelo de Maio Nascimento, utilizando a estrutura do Colegiado de Educação Física da Univasf, além de incorporar ações complementadoras e integrativas realizadas por bolsistas e voluntários de diversos colegiados da própria universidade.

Passemos então à descrição de cada projeto, estabelecendo as conexões e a evolução de uma experiência para a outra, até chegarmos nas ações com música e como elas interagem com as atividades.

Descrevendo os Projetos

Pilates e o Idoso: Contribuições para o equilíbrio corporal

As atividades começaram em 2012 e serviram de embrião para a futura amplia-

ção da ideia que viria dotar o projeto de um caráter interdisciplinar. Foi uma espécie de projeto piloto. Contava com apenas uma bolsista e dois voluntários, alunos do curso de Educação Física e atendia a 40 participantes ligados às atividades do método Pilates. Em seguida, já em 2013, o projeto foi incorporado como uma das ações do Projeto Integrar, criado e coordenado pelo Prof. Alexandre Barreto (Colegiado de Psicologia), melhorando substancialmente a sua estrutura e dando condições para o aumento de bolsistas e ampliação da ideia de integrar as ações com a participação de um núcleo de estudantes do curso de Psicologia e de Medicina. A nossa participação como voluntário se inicia aí, sempre com a ideia de utilização da música como mais um recurso na busca da melhoria da qualidade de vida dos idosos participantes, o que foi prontamente aceito e incentivado pelo Prof. Marcelo de Maio Nascimento. A nossa relação com o projeto iniciou-se com a intenção de colaborar e interagir com as diversas atividades que utilizavam a música como facilitadora na busca da melhoria de condições físicas e emocionais do idoso. Os participantes se inscreviam antes das atividades físicas do método Pilates, que foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), e tinha como objetivo elevar qualitativamente a relação corpo-movimento e, assim, ampliar os níveis de saúde e longevidade de seus praticantes. O mesmo processo ocorreu em relação ao Programa Vida Ativa (que será abordado no próximo tópico), com o diferencial de ser um programa com uma estrutura bem mais ampliada.

As atividades com música aconteciam inseridas no que o coordenador denominou PAP (Programa de Ação Psicológica) e geralmente se integravam com as temáticas articuladas com os outros estagiários de psicologia e uma estagiária de medicina (memória, autoestima, depressão, família, saúde, etc.). Já o PAF (Programa de Atividades Físicas) concentravam as ações dos alunos de Educação Física.

Os idosos chegavam cerca de 60 minutos antes e se reuniam em uma sala, onde a pressão arterial era aferida por acadêmicos do curso de Educação Física e as atividades com música eram iniciadas.

No capítulo Saúde e Qualidade de Vida do Idoso (NASCIMENTO e col. 2014) do livro *Práticas Integrativas em Saúde* (BARRETO, 2014) há a descrição de como as atividades foram organizadas no núcleo onde as ações musicais estavam inseridas complementadas pelas informações da figura 1:

Em se tratando da qualidade de vida, o Psicólogo dispõe de capacidades fundamentais à ampliação de seus níveis. Utilizando-se de técnicas como a escuta ampliada, a atenção sobre particularidades da pessoa em sentido biopsicossocial, este profissional lhe oferece suporte, por exemplo, para trabalhar suas perdas/conquistas, assumir enfrentamentos, reconhecer as limitações, entre outros. Para o idoso, o acompanhamento psicológico vem beneficiar sua inserção na família e junto a outros grupos sociais, além de desmistificar determinados pré-conceitos impostos a esta população.

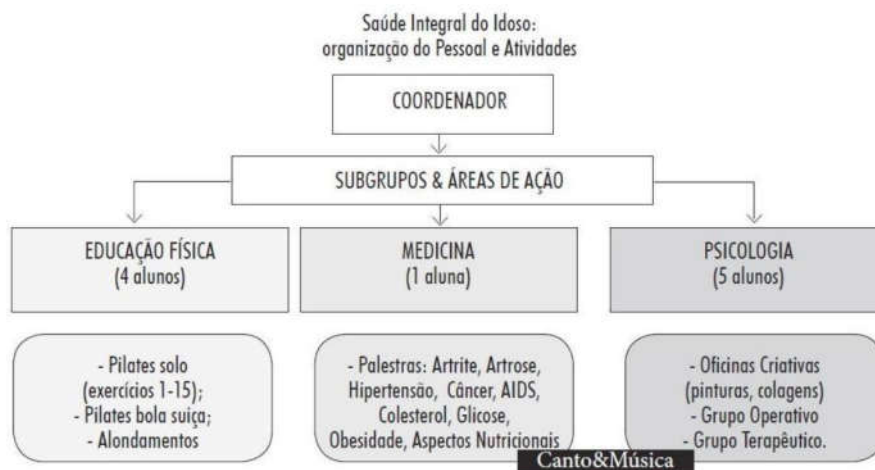


Figura 1. Organização do Pessoal e Atividades.
Fonte: NASCIMENTO e col., 2014, p. 317.

Programa Vida Ativa: o esporte e o lazer como promoção da saúde e qualidade de vida do idoso nas cidades de Petrolina-PE e Juazeiro-BA / Unati (Universidade Aberta da Terceira Idade)

O Programa Vida Ativa (Pró-Reitoria de Extensão--MEC; 2015-2016) é um projeto de extensão em andamento na Univasf e que ampliou sobremaneira a ideia inicial de oferta de ações que promovessem saúde através de atividades físicas e informações integradas com estagiários de outros sete colegiados (Ed. Física, Psicologia, Medicina, Enfermagem, Farmácia, Administração e Artes), sendo 15 bolsistas e 24 voluntários lidando com um público de 160 idosos e contando com uma lista de espera de cerca de 450 pessoas. Utilizou-se, então, a estrutura deste projeto para incorporar um outro já existente em diversas instituições que é a Unati, ampliando ainda mais as possibilidades de alcance deste público, numa região carente de opções que atendam às suas demandas de promoção da saúde. O gerontólogo formado pela Universidade de São Paulo, Tiago Nascimento Ordonez, em artigo postado pela Associação Brasileira de Gerontologia, comenta que, historicamente, a ideia de absorver o público idoso, partiu de Pierre Vellas, que em 1973 decidiu abrir as portas da Universidade de Toulouse, da qual era professor, para que pessoas acima de 60 anos pudessem participar de variadas atividades intelectuais e físicas, nascendo aí o cerne da ideia da Unati, que se espalhou por todo o mundo e hoje está presente em diversas universidades brasileiras agora também fazendo parte do quadro de programas de extensão da Univasf, graças a esta simbiose com o Programa Vida Ativa.

Após esta breve apresentação dos projetos, seguiremos com um relato e análise que pretende especificar as atividades musicais e suas fundamentações, estabelecendo as diferenças básicas de atuação em cada um dos projetos, já que no primeiro eram esporádicas e tinham um caráter mais ligado à descontração dos participantes antes das atividades, e depois passaram a realmente interagir de forma complementar às temáticas propostas por todos os agentes envolvidos. Por exemplo: quando o tema a ser trabalhado durante a semana era “perda de memória”, as dinâmicas musicais interagiam com o conjunto de técnicas mnemônicas utilizadas naquele dia, tornando o processo verdadeiramente interdisciplinar, de atuação conjunta e complementar, reforçando o que foi relatado nas palestras. As atividades com música estavam ligadas à área de Psicologia, mas transitavam em todas as demais áreas contempladas (medicina, artes, enfermagem,

farmácia, educação física) podendo ser adaptado a qualquer situação sempre que requisitadas. O núcleo de estagiários de Psicologia foi supervisionado pelos professores Marcelo Silva de Souza Ribeiro e Elzenita de Abreu Falcão.

Os processos grupais no psicodrama e na musicoterapia no contexto do idoso

O criador do Psicodrama, Jacob Levy Moreno, psiquiatra, pai do psicodrama, da sociometria e da psicoterapia de grupo, nasceu em Bucareste, na Romênia, em maio de 1889 (LIMA, 2003). Para Gonçalves et al. (1988, p. 43 apud LIMA, 2003) *“o psicodrama é o tratamento do indivíduo e do grupo através da ação dramática”*. Nesse sentido a ação é um dos pressupostos mais importantes do psicodrama.

No seu estudo sobre as similaridades do psicodrama com a musicoterapia Lima (2003 p. 9) cita o livro de Moreno (1965) *Psicomúsica y Sociodrama* onde ele relata várias experiências neste sentido:

[...] Propõe um aquecimento com gestos e sons, após o que alguém sobe ao cenário e representa situações reais e imaginárias. O diálogo é acompanhado de exclamações cantadas e de gestos e movimentos. O público repete como um coro, cada uma das exclamações emitidas pelo sujeito. O aquecimento, conforme Moreno, pode ser feito com diversos métodos e o público não deve cair em nenhum procedimento instrumental e em nenhum clichê. Outro método consiste em permitir gradualmente que cada indivíduo vá assumindo espontaneamente a condução e dirija ativamente, incorporado a uma criação comum. Sugere ainda que sejam colocados diretores junto ao público. Para Moreno, ‘o objetivo do trabalho psicomusical é a catarse psicomusical’.

Segundo Silva et al (2012) a WFMT (World Federation of Music Therapy) tem uma definição da musicoterapia como sendo um processo estruturado que facilita e promove a mobilização, a expressão e a organização (física, emocional, mental, social e cognitiva) para desenvolver potenciais e para o desenvolvimento e recuperação de funções do sujeito para que alcance uma melhor interação intra e interpessoal, tendo como consequência uma melhor qualidade de vida. É de suma importância conceituar o significado de musicoterapia como um dos embasamentos teóricos apenas, já que só profissionais formados nesta área podem desenvolver as técnicas específicas da atividade.

A música utilizada como complemento terapêutico e como coadjuvante nos processos grupais, tem demonstrado grande eficácia. O conceito da música como promotora de bem estar físico e emocional foi um componente importante no arcabouço teórico e prático das ações.

Interligando as concepções teóricas que influenciaram este relato, entraremos necessariamente no conceito geral que define os processos grupais. Melo e colaboradores (2014) colocam que:

Shultz (1989) postula que o ser humano que se reúne em grupo tem, em maior ou menor grau, necessidades específicas e

que é apenas no grupo e através do grupo que estas necessidades podem ser satisfeitas. Ele identificou três necessidades interpessoais típicas: necessidades de inclusão, necessidades de controle e necessidades de afeição. Estas necessidades são experimentadas por todas as pessoas, ainda que em graus diferentes.

O fio condutor dos projetos é a integração de saberes em torno da busca da melhoria da qualidade de vida e promoção da saúde do idoso através de atividades físicas, mas criando condições para a integração interdisciplinar, estabelecendo um salutar conjunto de ações em benefício deste público. Lewin (1978) caracteriza um grupo como sendo um todo dinâmico, o que significa que uma mudança no estado de uma das suas partes provoca mudança em todas as outras. (MELO, 2014)

Para Souza e Leão (2006) o desenvolvimento cognitivo propiciado pelas atividades musicais encontram respaldo no pensamento piagetiano de que “o sujeito constrói seu conhecimento através do comportamento criativo”. Na terceira idade onde o indivíduo, pela experiência de vida, já obteve contato com a música, o uso desta linguagem pode acarretar um processo criativo, a partir do que se tem estruturado, além do mais, as atividades musicais intensificam as temáticas trabalhadas, descontraem o ambiente e diminuem tensões, tornando a participação nas práticas físicas mais prazerosas.

A integração entre bases teóricas que se debruçam sobre a temática da busca pela qualidade de vida dos idosos, ganha um forte aliado com a inclusão do conceito criado por Elisabeth Maria Sene Costa intitulado “Gerontodrama: a velhice em cena” (COSTA, 1998). Toda a sistemática do método do Psicodrama de Moreno foi recriada a partir dos conhecimentos da autora, atendendo aos limites e contextos do público de idade mais avançada, facilitando a sua participação nos processos grupais nos quais estão inseridos. Alguns elementos desta técnica também foram utilizados no processo de interação dos idosos com a música.

As atividades com música nos projetos

Foram escolhidas cinco técnicas principais ao longo do percurso, que tinham a música como fio condutor. Elas interagiam com as temáticas propostas pelos diferentes núcleos de estagiários participantes dos programas, especialmente o de Psicologia em função da proximidade, das supervisões e dos encontros em reuniões que precediam a semana de atuação, mas as ações musicais estavam disponíveis para participação e integração em quaisquer práticas dos outros núcleos. Geralmente eram disponibilizadas duas atividades a cada encontro quinzenal com o tempo de 60 minutos.

As ações tinham uma sequência básica geral adaptadas do processo psicodramático: primeiro o aquecimento, segundo a ação em si e terceiro o compartilhamento com o grupo.

Descontração, aquecimento e técnicas de respiração

O método do Psicodrama tem no aquecimento e respiração, elementos importantes no seu processo inicial. Para o projeto, foram adaptadas algumas técnicas básicas de respiração que ajudaram no aquecimento. Os participantes eram incentivados também,

a repetirem as técnicas e exercícios de respiração no cotidiano, já que o uso regular traria benefícios em um menor espaço de tempo.

Outra atividade misturava descontração com música a exercícios físicos simples. Os idosos deveriam estar sentados em círculo. Uma música conhecida pela maioria era executada e o facilitador incentivava os participantes a fazerem exercícios básicos com as mãos, os braços, os pés, as pernas e o tronco, no ritmo da música. Podia ser feito em parceria com alguém que tinha experiência com educação física, dança ou ginástica, para auxiliar na demonstração dos movimentos que os idosos devem repetir.

Socialização através da música

a) Preparava-se uma caixa ou cesto com perguntas escritas variadas, de preferência ligadas à temática trabalhada no dia. Organizava-se um círculo com os participantes e uma música era tocada. A caixa começava a circular. Quando a música parava, quem estava com a caixa retirava uma pergunta e respondia comentando brevemente. Quando terminava a resposta, a música voltava a ser cantada e a caixa retornava a circular de mão em mão até a música parar mais uma vez e quem estava com a caixa proferia novos comentários e assim por diante.

b) Uma variação que acontecia na atividade dois, era pedir que as pessoas em vez de responderem perguntas, socializassem suas impressões e expectativas sobre os projetos transformando-se em uma dinâmica de apresentação.

Memórias musicais

Músicas que tinham ligação com o grupo de idosos eram entoadas e em seguida os participantes comentavam sobre o que elas traziam de lembranças e memórias de épocas passadas. A partir desta ação verifiquei quais músicas eram as preferidas pelo grupo e montei um repertório que mais adiante poderia vir a ser utilizado e ensaiado para apresentações informais no próprio projeto. As memórias afetivas relacionadas com as músicas executadas eram compartilhadas com todo o grupo.

Oficina de criação poético-musical

Pedia-se aos participantes que citassem palavras que tivessem algum sentido ou significado dentro do contexto de situações a que os próprios estavam ligados. As palavras escolhidas eram escritas no quadro. Logo após pedia-se que o grupo falasse frases que podiam ser formadas com estas palavras, que deviam ser escritas chegando-se à montagem de um poema, numa espécie de criação coletiva onde todos davam opiniões na construção do texto poético. Numa segunda parte, o facilitador músico ajudava o grupo a criar uma melodia para aquela poesia, que geralmente tinha como tema, a identidade do grupo participante. Todos ensaiavam e finalizavam cantando a música. Os nomes dos participantes foram escritos como coautores da canção criada.

Autoconhecimento pela representação

a) A principal ideia era fazer com que os participantes lidassem com o diferente, assim como fazer com que o grupo percebesse as próprias dificuldades inerentes a este estágio da vida e que podiam ser compartilhadas;

- b) Organizavam-se os participantes em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, dividindo-os aleatoriamente;
- c) Entrava-se em acordo e realiza-se uma breve apresentação que mostrava uma dificuldade ou necessidade, podendo ser do contexto familiar ou da sua comunidade;
- d) Dava-se um tempo de 20 minutos, aproximadamente, para que o grupo decidisse e se preparasse;
- e) Apresentava-se em sequência, ainda sem comentários;
- f) Anotavam-se as principais dificuldades e coincidências;
- g) Dialogava-se com o grupo a respeito do que foi apresentado e evidenciados os pontos fracos, as dificuldades internas dos idosos e como as atividades estariam afetando os mesmos abrindo-se as temáticas para socialização.

DISCUSSÃO

Foram observadas significativas diferenças na predisposição dos idosos na participação nas diversas atividades entre o Projeto Pilates para Idosos e o Programa Vida Ativa/Unati. Os encontros da Unati, eram realizados em outro espaço da universidade, os idosos inscritos, a princípio, não participavam das atividades físicas e sim das vivências, ações e palestras promovidas pelos estagiários no sentido de transmitir informações de interesse do público que se inscrevia, combinando com socialização e descontração. Os participantes se dirigiam até ali em busca justamente de atividades de compartilhamento de experiências, sem a preocupação com a realização posterior de atividades físicas (o que iria ocorrer só posteriormente), portanto, estavam mais tranquilos, menos ansiosos e conseqüentemente mais participativos às atividades propostas, com um tempo maior para as práticas.

A partir das observações aferidas em relação às diferenças em cada tipo de grupo, foi possível traçar estratégias visando a melhoria e eficiência das atividades com músicas propostas em cada encontro. O tempo disponível para as oficinas no Projeto Pilates para o Idoso e Programa Vida Ativa era de cerca de 60 minutos, enquanto na Unati tínhamos cerca de 2 horas, sendo necessário um maior dinamismo e encadeamento entre as práticas. Os idosos participantes dos dois primeiros projetos tinham uma disponibilidade espontânea para as atividades até cerca de 30 minutos, a partir daí começavam a se dispersar preocupados em se dirigirem ao local das atividades físicas, o que não acontecia com o público participante da Unati. As vivências com música, portanto, parecem carecer adaptações para cada tipo de projeto, mantendo assim, um bom nível de participação do público presente.

Segundo Padilha (2008), a influência musical em um paciente idoso é um fator significativo para proporcionar a este uma melhor qualidade de vida, pois a música pode melhorar o desenvolvimento motor e cognitivo. Alguns relatos colhidos espontaneamente após as ações, demonstram reações bastante positivas:

Participante 1- “Sinto-me como se tivesse renascido, a música alegre e me dá disposição para exercícios e para a vida! Porquê não começaram isso antes?”

Participante 2: “Estou renovada. Todas as pessoas da minha idade deveriam experimentar mudar a visão que temos do corpo e das emoções, nunca é tarde!”

Uma atividade física praticada em grupo pode trazer tanto benefícios físicos como psicológicos. Na prática de quaisquer ações físicas o idoso trabalhará tudo aquilo que está em declínio (SILVA e GONÇALVES, 2012). As atividades em grupo, portanto, facilitam as interações entre os idosos, aproximam os mesmos da ideia de alcançar um objetivo que é individual, a melhoria das suas condições gerais de saúde, mas a busca se dá de maneira coletiva, incentivando cada participante a uma maior espontaneidade, num processo em que a entrega é mais difícil para o público da terceira idade. Poderíamos fazer uma alegoria às atividades musicais dentro dos projetos, como sendo uma ponte entre as diversas ações, já que estas facilitam o trânsito dos idosos nos diferentes planos que os projetos oferecem. A música, portanto, foi um excelente instrumento de ligação para os objetivos de alcançar uma melhoria da saúde física em geral e da saúde emocional.

Houve uma dificuldade maior na participação e entrega dos idosos nas atividades, daí a necessidade de estratégias que os ajudem a superá-la, na busca da possibilidade de uma melhoria no presente, num desapego maior ao passado. Moreno (1974 apud COSTA 1998) diz que “quanto mais velhas ficam as pessoas, mais fracas são as projeções de futuro, já que elas têm um longo passado, mas um curto futuro”. O público idoso tem grandes dificuldades em lidar com o novo, com o que está fora dos padrões. O Psicodrama e a Música atuam na esfera do lúdico e da criatividade, criando maiores opções ao entregar-se, especialmente em processos grupais. Jaspers (1973 apud COSTA, 1998) coloca que:

...o homem é levado e acorrentado por seu passado, mesmo pelo passado esquecido. No que ele se transforma, é esse passado que determina, mas também a maneira como ele o elabora, visto que o homem é, a cada momento, tanto resultado quanto início e origem de sua história. Levado por seu passado, apreende possibilidades de seu futuro.

Uma das perspectivas das ações com música dentro dos projetos, atuava com especial atenção ao leque de possibilidades que envolve a busca de memórias positivas para uma resignificação do presente. Este é um aspecto de suma importância já que as questões que envolviam as dificuldades inerentes aos processos mnemônicos, eram passadas pelos outros núcleos (especialmente Psicologia, Medicina e Enfermagem) na forma de palestras, dinâmicas, slides e vídeos por considerar este tema como assunto primordial no contexto de melhoria das condições da saúde emocional dos idosos participantes. As atividades musicais reforçavam e intensificavam a temática explorada. Barros (2003, p. 208) diz que

Discutir o papel da memória no processo de envelhecimento significa, pois, abordar o *locus* privilegiado de construção da identidade do ser velho e as estratégias de afirmação nos espaços sociais. Refletir todos um universo de representações e significados, a memória, atualizada

Discutir o papel da memória no processo de envelhecimento significa, pois, abordar o *locus* privilegiado de construção da identidade do ser velho e as estratégias de afirmação nos espaços sociais. Refletir todos um universo de representações e significados, a memória, atualizada pela categoria lembrança, constitui, ela própria, uma representação que os sujeitos fazem de sua própria vida.

A temática “memória”, portanto, ilustra como eram feitas as interligações entre os diversos grupos operativos nos projetos. E como ilustração, podemos citar uma das ações com música (a número 3 do relato). Ao entoar canções previamente escolhidas pelo grupo, como representativas do contexto da terceira idade, lembranças importantes eram revividas, a maioria prazerosas, de acordo com relato dos participantes e eram compartilhadas, fazendo com que novas conexões de lembranças fossem formadas. Um repertório com estas canções foi montado para possíveis futuras apresentações, assim como para utilização em outros momentos. Em torno dessa discussão sobre como se dava o entrelaçamento de ações dentro do projeto, vale ressaltar um fato ocorrido em uma dessas atividades, para demonstrar que estávamos lidando de maneira pioneira, com novas formas de atuar com este público específico, podendo considerar a música como elemento importante como ponte para alcançar a comunicação possível em questões extremamente delicadas. Ao entoar a música Canção da América (Fernando Brant/Milton Nascimento), com os participantes dispostos em círculo e todos cantando, uma senhora começou a chorar, inicialmente de maneira tímida e em seguida compulsivamente. Aquela situação não estava prevista, mas o lidar com o ocorrido de forma inesperada, promove o amadurecimento e reflexões a respeito da ação como um todo. Uma estagiária de Psicologia dirigiu-se até a senhora e a levou até outra sala para que pudesse acalmar-se e beber água, enquanto um estagiário de Educação Física aferia a pressão. No seu retorno, a situação foi compartilhada e ela disse que a música a fez lembrar-se do marido falecido há pouco tempo. Os outros componentes interagiram consolando-a e colocando palavras de solidariedade e companheirismo dizendo que a entendiam naquele momento difícil. Na reflexão do ocorrido, podemos ressaltar a importância dos efeitos emocionais que a execução daquela música provocou e a observação do comportamento do grupo na socialização, nas palavras de afeto, nas sugestões e no compartilhamento de assuntos comuns aos contextos daqueles participantes. Apesar das atividades não serem encaradas como uma psicoterapia em grupo, onde estas reações costumam ocorrer, faz-se necessário um cuidado especial com este grupo específico. Essa era a preocupação principal da criadora do Gerontodrama, Elisabeth Maria Sene Costa, quando se debruçou na adaptação das técnicas do Psicodrama para o público da terceira idade. Saber lidar com o público idoso e ajudá-los a descobrir novas formas criativas e dinâmicas de viver parece ser uma forte premissa dos colaboradores dos projetos relatados aqui. Para Costa (1998),

O que parece acontecer com o idoso é que, nos casos em que ele resgata a sua espontaneidade, muitas vezes esse resgate vem associado ao da criatividade. E, quanto ‘mais aquecidos terapeuticamente’ (isto é, mais comprometidos e ávidos por mudar), mais deixam fluir seus recursos criativos, utilizando por inteiro suas outras capacidades (mnésicas, de inteligência, raciocínio, etc.).

Tendo a musicoterapia como base a música, uma arte e o psicodrama sua origem no teatro, outra arte, nada mais natural que suas linguagens e instrumentos se cruzem em algum momento (LIMA, 2003). Ao trabalhar com a música em um contexto interdisciplinar, ganham-se novas dimensões de utilização das sonoridades e do ritmo na busca do bem estar físico e mental, podendo um dia alcançar um caráter verdadeiramente transdisciplinar, talvez a utopia maior destes importantes projetos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os indícios sobre os principais benefícios da utilização de atividades musicais no projeto Pilates para Idosos e do Programa Vida Ativa/Unati estão ligadas a uma maior entrega a partir do aquecimento, uma grande interação entre os componentes dos grupos, aumento da espontaneidade nas atividades físicas seguintes, aumento das lembranças relacionadas às temáticas das músicas, portanto reforçando a memória de longo prazo, além de uma sensível melhoria das funções cognitivas. Estes indícios estão apoiados nos relatos dos próprios idosos participantes, quanto dos monitores das atividades físicas, além dos inúmeros relatos do próprio coordenador.

Além desses possíveis benefícios, acreditamos que o presente relato deva contribuir para um maior entendimento do contexto do idoso na sociedade, como atores sociais importantes que são. A música utilizada como facilitadora deste processo, ganha um significado especial já que são diversos saberes e conhecimentos atuando em conjunto e tornando viáveis estes novos processos grupais.

Uma reflexão pessoal que consideramos bastante importante, gerada a partir da nossa participação nos projetos, foi a percepção de que o músico profissional está acostumado aos holofotes, às atenções voltadas e para o seu trabalho e o seu talento, enquanto que, como futuro profissional de Psicologia, devemos realizar as ações centradas no “outro”, de modo que esse outro deva ser o alvo das atenções e a música uma coadjuvante, uma facilitadora, no grande processo de cuidado ao próximo.

REFERÊNCIAS

BARROS, Myriam Moraes Lins de Barros (Org). **Velhice ou terceira idade?** Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: FGV, 2003.

COSTA, Elisabeth Maria Sene. **Gerontodrama: a velhice em cena: estudos clínicos e psicodramáticos sobre envelhecimento e a terceira idade.** São Paulo: Ágora, 1998. 78p.

DIAS, Daniela G. **A prática de atividades físicas na promoção da saúde física e mental dos idosos do município de Moeda: Uma Proposta de Intervenção.** Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal de Minas Gerais, Conselheiro Lafaiete, 2010.

GUIMARÃES, Leonídia Alfredo. **A música no psicodrama: um caminho para atualizar a cena.** Trabalho apresentado no XI Congresso Brasileiro de Psicodrama, Campos do Jordão, 1998.

LIMA, Célio de Oliveira. **Musicoterapia e psicodrama: relações e similaridades.** Artigo apresentado como requisito para a obtenção do título de especialista em musicoterapia pelo Conservatório Brasileiro de Música – Centro Universitário, 2003.

MELO, Armando Sérgio; MAIA FILHO, Osterne Nonato; CHAVES, Hamilton Viana. Conceitos básicos em intervenção grupal. **Encontro - Revista de Psicologia**, v. 17, n. 26, 2014.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio; LIMA, Ruthe Kécia Rodrigues de. Envelhecendo equilibradamente: considerações de um programa de atividade física para idosos fundamentado no método Pilates. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 1, n. 1, 108-123p, jan./jul. 2013.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio et al. Saúde e Qualidade de Vida do idoso: considerações interdisciplinares (educação física, psicologia e medicina). In: BARRETO, Alexandre Franca Barreto (Org). **Práticas Integrativas em Saúde: proposições teóricas e experiências na saúde e educação**. Recife: Editora UPE, 2014. 317p.

OLIVEIRA, Glauber Correia et al. A contribuição da musicoterapia na saúde do idoso. **Cadernos UniFoa**, n. 20, dez. 2012.

ORDONEZ, Tiago Nascimento; CACHIONE, Meire. Universidade aberta à terceira idade: a experiência da Escola de Artes, Ciências e Humanidades. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p.74-86, 2009.

KÜCHEMANN, Astrid Berlindes. Envelhecimento populacional, cuidado e cidadania: velhos dilemas e novos desafios. **Revista Sociedade e Estado**, Departamento de Sociologia da Universidade de Brasília, v. 27, n. 1, 165-166p, jan./abr. 2012

SAFONS, M. P. Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar-Relato de Experiência. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 64, 2003.

SILVA, Eloise Rizzo da; GONÇALVES, Stella Alves de Lima; POMPILIO, Tatiane Gargaro **A análise da qualidade de vida em idosos praticantes de dança de salão pelo questionário SF-36. 2012**. Monografia Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UNISALESIANO, Lins-SP, Bacharelado em Educação Física.

SILVA, Cátia Patrícia Fernandes, **Musicoterapias com a pessoa idosa**. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Trabalho Realizado no âmbito da unidade curricular de Intervenção Psicoterapêutica com Idosos, Coimbra, 2011.

SOUZA, Miriam S.; LEÃO, Eliane. **Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical**. Universidade Federal de Goiás, apresentado no XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM) Brasília – 2006.

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

BARRETO, Dalmo Cardoso; RIBEIRO, Marcelo Silva de Souza. A música como recurso em atividades para idosos: relato sobre dois programas de extensão da Univasf. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 4, n. 1, p. 116-128, 2016. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 13 mar. 2016

Aceito em: 19 out. 2016.