

Corporeidade e música na terceira idade

Prof. Ms. Sérgio Figueiredo Rocha

Universidade Federal de São João del-Rey

E-mail: sergiorocha@ufsj.edu.br

Elisangela Naves Vivas Corrêa

lisavclivre@yahoo.com.br

graduada em Educação Física pela

UFSJ (2009);

Ângelo Alexandre Fonseca Silva -

angelotibits@hotmail.com

Aluno do 8ºp de Música (UFSJ).

Resumo: O presente artigo descreve o projeto “Corporeidade e Música na terceira Idade” (Universidade Federal de São João del-Rey/MG), realizado na cidade de São Tiago/MG desde abril de 2009, com término previsto para abril de 2010. As atividades acontecem no albergue da cidade e se estruturam a partir da conexão entre a Educação Física e a Música. Cerca de 50 idosos fazem parte do projeto, divididos em dois grupos (idosos dependentes e independentes), com atividades específicas para cada um deles. O projeto conta com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde e parte da equipe do Programa de Saúde da Família (PSF). Participam das atividades uma enfermeira e cerca de 10 agentes de saúde. Os encontros são semanais, com duração de uma hora por grupo. O principal objetivo do projeto é oferecer à população idosa de São Tiago/MG atividades que contribuam para um envelhecimento mais saudável e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida. Nesse artigo são discutidos os resultados parciais e futuras perspectivas.

Palavras-chave: Corporeidade e Música, Terceira Idade, Educação Física.

Embodiment and Music for the Elderly

Abstract: The present article describes the project "Embodiment and Music for the Elderly" (Universidade Federal de São João del-Rey/MG), which is being conducted in the city of São Tiago/MG since April of 2009, ending in April of 2010. The activities held in the city's elderly hostel are based on the connection between the areas of Physical Education and Music.

50 elderly persons are divided in two groups (dependent and non-dependent), with specific activities for each group. The project is supported by the City's Health Agency and part of the Family Health Program (one nurse and ten health agents).

The groups meet one hour per week for each group, on a weekly basis. The main goal of the project is to offer activities that contribute to healthier aging and consequently improved life-quality to the elderly population of São Tiago. Partial results and future perspectives are discussed in this article.

Key-words: Embodiment and Music, Elderly Age, Physical Education

Corporeidad y Música en la Tercera Edad

Resumen: El artículo presente describe el proyecto "Corporeidad y Música en la Tercera Edad" (Universidade Federal de São João del-Rey/MG), que está siendo conducido en la ciudad São Tiago/MG desde el abril de 2009, terminándose en el abril de 2010. Las actividades sostenidas en el parador para la tercera edad de la ciudad están basadas en la unión entre las áreas de Educación Física y Música. Hacen parte del proyecto aproximadamente 50 personas de la Tercera Edad que son divididas en dos grupos (dependiente y no dependiente), con actividades específicas para cada grupo. El proyecto es apoyado por la Agencia de Salud de la Ciudad y parte del Programa de Salud de la Familia (una enfermera y diez agentes de salud). Los grupos encuentranse una hora por semana para cada grupo, a cada semana. El objetivo principal del proyecto es ofrecer actividades que contribuyan para un envejecimiento más sano y, por consiguiente, calidad de vida mejorada a la población de tercera edad de São Tiago. Resultados parciales y futuras perspectivas son discutidos en este artículo.

Palabras clave: Corporeidad y Música, Tercera Edad, Educación Física

Introdução

O presente projeto é fruto de uma iniciativa ocorrida em 2008, quando na III Semana do Idoso de São Tiago/MG - evento promovido pela equipe do PSF da Secretaria de Saúde daquele município - foram estruturadas atividades envolvendo música, atividade física e uma palestra sobre envelhecimento. A partir daí, surgiu a ideia de uma participação continuada junto ao grupo "Feliz Idade", o qual é formado por cerca de 50 idosos que frequentam as atividades promovidas pelo Programa de Saúde da Família - PSF - com demandas diversificadas de práticas ligadas à saúde.

O projeto “Corporeidade e Música na Terceira Idade” engloba ações tanto da Educação Física quanto da Música. Nesse contexto, deve-se considerar que a população idosa no Brasil tem crescido de forma importante e iniciativas dessa natureza levam a esse segmento atividades que estimulam o envelhecimento saudável. De um lado, a Universidade Federal de São João del-Rey, e de outro, o Programa de Saúde da Família de São Tiago/MG são as instituições a partir das quais foi estruturado o projeto.

As atividades acontecem na cidade de São Tiago - distante de São João del-Rey cerca de 44 km - e tem demanda para uma abordagem na área de Educação Física e Música. O Departamento de Ciências da Educação Física e Saúde (DCEFS) e o Departamento de Música (DMUSI) já têm várias ações voltadas para a inserção dos alunos na comunidade através de outras ações de caráter extensivo. Esse projeto visa uma maior aproximação entre esses departamentos através de atividades conjuntas e complementares.

Na elaboração desse projeto, uma das preocupações foi ter, de forma clara, a delimitação do conceito de corporeidade:

O corpo deixa de ser análise para se tornar síntese: o conceito de corporeidade situa o homem como um *corpo no mundo*, uma totalidade que age movida por intenções. É só por meio do corpo que a manifestação se dá, e esse corpo, aliado a essa manifestação no mundo, é o significado da corporeidade. (FREITAS, 2004, p. 61).

O grande desafio é manter essa abrangência conceitual nas ações desse projeto. Em última instância, o corpo seria o veículo através do qual forneceríamos meios para um melhor entendimento do impacto da atividade física na prevenção de quadros degenerativos e para a saúde integral além de se estimular a cognição, e esta, por sua vez, teria uma melhor condição de favorecer a autonomia dos indivíduos com relação às atividades cotidianas. A literatura científica é bastante rica no que se refere às evidências dos benefícios da atividade física para as funções cognitivas e para a neuroproteção. Rhodes et al (2008), após uma revisão do assunto, apontam a importância da atividade física como estratégia de baixo custo na otimização das funções cognitivas e, conseqüentemente, numa maior proteção contra as doenças neuro-degenerativas. Scherder et al (2007) também demonstram a relação positiva entre atividade física e cognição em pacientes idosos. Esse enfoque é geralmente correlacionado com algum quadro patológico, por exemplo, a doença de Alzheimer. Isso torna um pouco mais complexa a questão, já que nessa doença podemos estar diante de limitações cognitivas irreversíveis. Lautenschlager e Almeida (2006) enfatizam a importância da atividade física relacionada a uma melhor condição cognitiva bem como a um declínio mais lento da mesma com o avançar da idade. Além disso, os autores sugerem que a atividade física pode, de fato, diminuir o risco de demência, nestas incluída a Doença de Alzheimer.

Por outro lado, de forma complementar, há estudos que demonstram a importância dos estímulos musicais como recurso para a otimização das redes neurais como estrutura anatômica para o

funcionamento das funções cognitivas. Nesse contexto, verifica-se que o treinamento cognitivo se dá de maneiras as mais variadas. Schulte et al (2002), por exemplo, demonstraram que o treinamento auditivo para o reconhecimento de padrões sonoros (melodias) se relaciona com o aumento da atividade neuronal na área auditiva cortical em um curto período de exposição. Nesse estudo, os indivíduos passaram a reconhecer os padrões melódicos com maior facilidade após um curto período de treinamento. Esse melhor desempenho pode ser decorrente de um desenvolvimento das redes neurais.

Considerando-se que a abordagem da cognição é um enfoque importante nesse projeto, temos que a essência dele é o desenvolvimento da consciência corporal, tanto através da prática de atividades que envolvam as habilidades motoras como coordenação, equilíbrio, percepção espaço-temporal, entre outras, como por meio da estimulação da percepção, com vivência dos elementos que compõem os parâmetros utilizados na prática da educação musical.

A experiência corporal trás inúmeros benefícios fisiológicos e mentais, mas, sobretudo na população idosa, permite uma nova construção dos laços afetivos e uma cumplicidade entre os participantes, os quais passam a se identificar como pessoas que têm inquietações em comum. O fenômeno da consciência corporal pode ser otimizado pela intervenção da música que, multiplicando os estímulos para a área cognitiva em conjunto com a atividade física, pode se tornar uma estratégia diferenciada na atuação dos profissionais dessas áreas. Essa era a essência do método Dalcroze na educação musical (JUNTUNEN e HYNONEN, 2004). Além disso, dentro das atividades ofertadas no projeto, estão algumas palestras cujo principal objetivo é informar e estabelecer relações entre o processo de envelhecimento saudável e as atividades práticas vivenciadas. Essas ações contribuem para uma maior inclusão social da população idosa, uma vez que as atividades a serem oferecidas levam um maior repertório de possibilidades para a autonomia, interação e qualidade de vida do grupo. Esse processo também se configura numa importante fonte de aprendizado para a equipe de trabalho, uma vez que através do contato com a população local e com a equipe saúde há uma oportunidade de troca muito produtiva.

Objetivos

Geral

Oferecer à população idosa de São Tiago/MG atividades que contribuam para um envelhecimento mais saudável.

Específicos

- Estimular a convivência cooperativa entre os idosos por meio de atividades que envolvam relações afetivas;
- Oferecer atividades físicas que estimulem o desenvolvimento da capacidade aeróbia, flexibilidade e força;

- Oferecer atividades físicas que estimulem o desenvolvimento das habilidades motoras como equilíbrio, coordenação, percepção espaço-temporal e ritmo;
- Oferecer atividades que promovam o desenvolvimento de habilidades musicais juntamente com uma estimulação das funções cognitivas e motoras;
- Criar uma conexão entre a Educação Física e a Música que ofereça, através das várias atividades, um maior potencial para uma melhor qualidade de vida dos idosos;
- Criar um canal de comunicação para os idosos que permita um entendimento continuado acerca do envelhecimento saudável através de palestras;
- Entender um projeto de extensão como uma via de aprendizado de mão dupla.

Materiais e Métodos

O projeto busca promover a inter-relação entre a Música e a Educação Física. O plano de ação é semestral. Nas duas primeiras semanas do projeto foram feitas avaliações antropométricas, uma anamnese e, através do contato com os profissionais da equipe do PSF de São Tiago/MG bem como com os funcionários do Albergue, podemos também balizar uma avaliação observacional tanto em relação aos idosos albergados quanto em relação aos idosos que participam das atividades do PSF junto ao grupo “Feliz Idade” visando estabelecer um diagnóstico preliminar acerca do perfil do grupo com o qual passaríamos trabalhar. Dessa forma, poderíamos adequar as atividades na medida do nível das habilidades motoras e cognição de cada grupo. Assim, os 50 idosos foram divididos em dois grupos. O primeiro, formado por idosos mais dependentes (entre eles 07 albergados); o segundo, formado por idosos mais autônomos. Os agentes de saúde do PSF ajudam na organização das atividades controlando a chegada e distribuição dos idosos para os respectivos grupos dos quais fazem parte. A enfermeira do PSF elabora uma escala mensal dos agentes de saúde que, geralmente, atuam em duplas nos dias dos encontros semanais. Cada grupo recebe atenção por uma hora dividida entre a Música e a Educação Física. Mensalmente é feita uma palestra com temas voltados para a questão do envelhecimento saudável e sua conexão com as atividades desenvolvidas no projeto. Além disso, periodicamente, são feitos encontros onde ambos os grupos são reunidos simultaneamente para realizar atividades híbridas entre a Educação Física e a Música.

No âmbito da prática musical, pode-se dizer que há elementos que atuam como uma ferramenta facilitadora para a aquisição de uma reserva cognitiva. A abstração exigida nas atividades musicais (apreciação, técnica, criação etc) estimula e aumenta o desenvolvimento cognitivo e a consciência corporal. Consideramos essas atividades como um processo de musicalização que foram desenvolvidas através da atividade física. Os exercícios propostos nos encontros semanais foram elaborados a partir do nível de capacidade de cada grupo.

Esses exercícios seguiram um cronograma que abordam os seguintes elementos musicais: timbres (diferentes formas do som), dinâmica (forte/fraco), alturas sonoras (grave/médio/agudo) e ritmo (pulsção/coordenação com movimentos corporais).

No que diz respeito ao reconhecimento de timbres, foram realizadas atividades em que o grupo teria que reconhecer os diversos tipos de som, gerados a partir da natureza ou do ambiente externo (animais, sons da rua [carros, etc]) ou produzidos por eles mesmos (percussão de instrumentos agudos como o chocalho ou graves, como uma lata grande e vazia). Uma estratégia usada foi relacionar os diferentes timbres com movimentos do corpo, dessa forma é possível se criar uma memória auditiva relacionada à percepção corporal.

Da mesma forma, foram desenvolvidas atividades em que as dinâmicas foram o elemento de referência. É como se o volume do som estivesse ora alto, ora baixo, o que, na música é chamado respectivamente de *forte* e *piano*. Numa dessas atividades, eram tocadas músicas num trio de violões e o grupo teria que dançar em duplas. Ocorre que, se a música estivesse sendo tocada numa dinâmica *forte*, cada dupla estaria de frente um para o outro; caso a dinâmica se invertesse e passasse para *piano*, a dupla teria que dançar de costas.

As alturas, outro elemento trabalhado nas atividades, são entendidas como as frequências de cada som. Os sons agudos têm frequência alta, enquanto que os graves têm frequência baixa. Para um melhor entendimento do grupo, isso era explicado da seguinte forma: sons agudos são como uma voz “fininha” e sons graves são como uma voz “grossa”. Várias atividades foram desenvolvidas para se estimular essa percepção. Numa delas, o grupo teria que reconhecer os padrões de altura e correlacioná-los com movimentos do corpo. Assim, para cada som agudo, o grupo teria que permanecer de pé e levantar os braços (extensão das articulações) e, para os sons graves, o grupo teria que explorar as possibilidades de movimentos em que teriam que se abaixar (flexão das articulações).

O quarto e último elemento musical que foi explorado nas atividades foi o ritmo. Esse é entendido como a frequência uniforme com que se dá determinada pulsção. Ele era mais bem entendido quando feito na prática. Um dos jogos de memória, por exemplo, cada um deveria repetir os mesmos movimentos feitos com o chocalho, e, a cada rodada, eram acrescentados novos movimentos. Esse é mais um exemplo em que a música atua estimulando o desenvolvimento de uma reserva cognitiva nos idosos.

Figura 1 - Atividade de percepção musical:



Nessa atividade, o interesse é desenvolver as formas de apreensão dos sons, saber diferenciar as características sonoras e rítmicas e ampliar esse entendimento através da participação ativa do corpo, o instrumento essencial de cada um.

Com relação às atividades no campo da Educação Física, foram realizados encontros onde a participação do grupo foi sempre incentivada, como foi o caso da confecção do material para treinamento de força e flexibilidade. Tais materiais são simples e de baixo custo como garrafas de plástico preenchidas com feijão, elásticos, saquinhos de milho de pipoca de 500 g, balões, etc.

As atividades que envolviam força, flexibilidade e capacidade aeróbia foram geralmente desenvolvidas usando-se o próprio corpo como resistência contra gravidade (flexão e extensão dos joelhos, por exemplo) ou utilizando-se os materiais auxiliares confeccionados pelo próprio grupo (halteres de garrafas de 500ml preenchidos com feijão, sacos de 500mg de milhos amarrados nas pernas e elásticos). A música era sempre utilizada como recurso para a estimulação do ritmo.

Para o desenvolvimento de habilidades motoras como equilíbrio, percepção espaço temporal, coordenação e ritmo foram planejadas atividades lúdicas como jogos e danças nas quais eram, eventualmente, utilizados materiais como bastões, bolas e balões.

A cooperação entre os participantes era estratégia sempre utilizadas, geralmente estruturando-se atividades em que os indivíduos mais autônomos ajudavam os mais dependentes.

Assim foi nas atividades que envolviam a criatividade, nos jogos que estimulavam as possibilidades de movimentos e na criação de histórias baseadas em ruídos e sons criados com instrumentos de percussão (os próprios idosos faziam a “sonoplastia” de determinada história criada por eles mesmos).

Além da parte prática, dentro do planejamento das atividades da Educação Física, no início de cada encontro, são dadas algumas orientações acerca dos hábitos e atitudes para uma vida mais saudável, bem como são esclarecidas questões relativas ao impacto positivo da atividade física na prevenção de doenças cardíaco-respiratórias, ósteo-articulares, neurológicas, metabólicas entre outras (vide Figura 2).

Figura 2 - Orientações alimentares, higiene do sono e impactos da atividade física na prevenção de quadros clínico-degenerativos.



Eventualmente, foram também organizadas atividades onde o grupo foi provocado a se organizar e gerenciar pequenos subgrupos, como foi o caso da festa junina. Nesse evento houve uma equipe para cuidar da decoração do salão, outra para fazer a canjica, além da organização da quadrilha. Esse processo estimulou a percepção do grupo acerca da importância da participação de cada um para a realização de uma atividade comum.

Figura 3 - Festa junina: cerca de 50 idosos participaram da festa.



A organização da festa se deu da seguinte forma: dividiram-se grupos para a confecção da decoração (bandeirinhas coloridas, etc), ensaios da quadrilha, e preparação das bebidas e quitutes.

Resultados

Ao longo desses sete primeiros meses do projeto houve uma grande participação dos idosos, os quais se interessam pelos temas ainda pouco conhecidos, principalmente a percepção musical e a consciência corporal. Além disso, a integração entre os asilados e os demais idosos gera uma relação muito produtiva, cujo principal efeito é a manifestação de afetividade mais espontânea a cada dia. Atividades que envolvem a organização coletiva (como foi a festa junina) contribuem para se estimular a capacidade de as pessoas se articularem em torno de um objetivo comum.

A qualidade de vida dos idosos parece ter sofrido um impacto positivo pelas ações desenvolvidas no projeto. Além do relato dos funcionários do albergue, que informam que os albergados que participam do projeto (em torno de sete) se tornaram mais ativos, têm uma qualidade de sono melhor e se alimentam melhor. Pôde-se observar, nos próprios dias em que as atividades se realizam, que os idosos são mais voluntariosos, mais implicados e têm maior interesse nas atividades.

Outro fator que ajuda nessa avaliação qualitativa é a possibilidade de complexificação das atividades tanto da Educação Física quanto da Música, em que os próprios idosos solicitam um

tempo maior em atividades em que no início do projeto eram por demais cansativas, bem como, em outras oportunidades, pedem para dificultar o nível das propostas em determinados jogos/brincadeiras. O que fala favoravelmente sobre a aquisição e desenvolvimento de habilidades motoras e da percepção musical.

Por outro lado, a vivência de estarmos diante de algumas pessoas quase centenárias, por si só, já é um grande aprendizado. Essas pessoas nos transportam a um outro tempo, são “janelas abertas” para compreendermos um passado que se expressa de forma viva e nos dá subsídios para refletirmos sobre a nossa relação com o outro enquanto manifestação de saber, pensando o projeto como uma via de aprendizado de mão dupla.

Figura 4 - A concepção da música como algo perceptível não somente pelos ouvidos, mas também sentido pelo corpo, que a torna expressiva, é uma das diretrizes da corporeidade na música. Na foto, Sr. Jorge, 98 anos, na prática de corporeidade.



Discussão e Conclusões

Projetos dessa natureza se configuram numa demanda crescente na população em geral em função do aumento da expectativa de vida. A melhoria da qualidade de vida pode ser identificada de forma indireta pelos relatos dos idosos residentes em São Tiago bem como dos albergados. A partir do relato dos funcionários que trabalham no albergue, pode-se verificar alguns sinais positivos da intervenção do projeto na vida dos albergados, tais como a redução das doses de medicamentos, a melhoria da qualidade do sono e a maior disposição dos albergados em fazer atividades em outros dias diferentes do calendário do projeto.

As atividades que passaram a congregá-las em um mesmo grupo, tanto os albergados, como os idosos residentes em São Tiago, contribuíram para estimular a convivência cooperativa entre os participantes do projeto, na medida em que se criou o hábito de os mais independentes ajudarem os mais dependentes nas atividades desenvolvidas. A conexão entre a Educação Física e a Música se mostra muito fértil e produz efeitos positivos nos campos físico, mental e social. A música tem atuado como uma espécie de ferramenta para se estimular a reserva cognitiva dos idosos, na medida em que o grupo experimenta o reconhecimento dos elementos musicais como a intensidade, o ritmo, o timbre e as alturas; por outro lado, a Educação Física, entendida como uma forma de auto-conhecimento e estimulação da autonomia, gera uma atmosfera favorável à criação de rotinas no espaço do albergue como é o caso da ginástica aeróbia adaptada, a dança, os jogos criativos, entre outros.

As palestras, elaboradas mensalmente, tinham como idéia central o processo de envelhecimento, a importância das funções cognitivas na capacidade de auto-gerenciamento, o impacto da atividade física na cognição e como a música pode contribuir para uma melhor qualidade de vida. Tais encontros se constituíram num canal de comunicação para os idosos que permitiu um entendimento continuado acerca do envelhecimento saudável.

A percepção de que continuamente existe uma troca entre o saber dos idosos e da equipe do projeto é um ponto estratégico que permitiu o crescimento do projeto. As relações de crescimento são recíprocas em toda sua consistência.

A experiência, até o momento, nos mostra que certas adequações são necessárias para que tenhamos uma melhor forma de coletas de dados. Esses registros são fundamentais para a estruturação de estudos sistematizados acerca da prática da Educação Física Adaptada - especialmente aquela voltada para a terceira idade - bem como para a Educação Musical Especializada. Além disso, é bastante promissora a conexão desses campos com a Neurociência no sentido de se organizarem futuras linhas de pesquisa aplicada.

Referências

- FREITAS, G.G. O esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. 2 ed. Ijuí: Unijuí, 2004. 96 p.
- JUNTUNEN, Marja L.; HYVONEN, L. Embodiment in musical knowing: how body movement facilitates learning within Dalcroze Eurhythmics. *British-Journal-of-Music-Education*, London, v. 21, n. 2, p. 199-214, jul. 2004.
- LAUTENSCHLAGER, N.T.; ALMEIDA, O.P. Physical activity and cognition in old age. *Current Opinion in Psychiatry*, [s.l.], v. 19, n. 2, p. 190-3, mar. 2006.
- RHODES, R.E.; PLOTNIKOFF, R.C. e COURNEYA, K.S. Predicting the physical activity intention-behavior profiles of adopters and maintainers using three social cognition models. *Annals of Behavioral Medicine*, [s.l.], v. 36, n. 3, p. 244-52, dez. 2008.
- SCHAFER, R. Murray. O ouvido pensante. Tradução Marisa Trench de O Fonterrada, Magda R. Gomes da Silva, Maria Lucia Pascoal. São Paulo: Unesp, 1991. 400 p. Título original: *Music and the Soundscape*.
- SCHERDER, E. et al. Physical activity and cognition in Alzheimer's disease: relationship to vascular risk factors, executive functions and gait. *Reviews in the Neurosciences*, [s.l.], v. 18, n. 2, p. 149-58, 2007.
- 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.

¹ A principal referência teórica adotada para tais atividades é o livro “O ouvido pensante” de Schafer (veja nas referências).

² Todas as fotos desse artigo tiveram a autorização formal para publicação na Revista de Extensão da Universidade de Taubaté.