

OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA NAS VIVÊNCIAS DE LAZER PARA IDOSOS

José Alberto Duarte de Assumpção *

Giselle Alves de Moura *

Resumo:

O presente trabalho objetiva apresentar através de um relato de experiência os efeitos positivos da música para idosos que frequentam Grupos de Convivência e Instituições de Longa Permanência. Em média 4.500 idosos, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos são beneficiados com essa atividade. A periodicidade dos encontros musicais geralmente é mensal. A atividade desenvolvida ocorre desde 2004, como serviço de apoio do Programa Vida Ativa dentre as diversas formas de atendimento a idosos. De acordo com o relato dos idosos a música estimula vivências positivas no cotidiano, aumenta a integração e adesão na participação de atividades ofertadas.

Palavras-chave: Idoso, Música, Lazer

Introdução:

Dados do IBGE (2011) confirmam o alargamento do topo da pirâmide etária em função do aumento da população idosa com 65 anos ou mais. Em 1991 a população brasileira de idosos correspondia a 4,8%, passando para 5,9% em 2000 e 7,4% em 2010. Destaca-se que as regiões Sudeste e Sul representam as duas regiões mais envelhecidas do país. Estimativas deste órgão pesquisador indicam que esta população idosa alcançará 32 milhões de pessoas até 2025, culminando em uma mudança deste perfil populacional.

Mediante estas modificações da pirâmide populacional o desejo de uma melhor qualidade de vida para os idosos tem despertado uma nova sensibilidade na sociedade como um todo, o que representa um desafio

para as políticas públicas de lazer para os idosos. Segundo Neri (2007), o aumento da consciência em busca de uma melhor qualidade de vida na velhice tem ocorrido em função do aumento da visibilidade dos idosos como um novo mercado, além da criação de oportunidades sociais. Além disso, a partir dessas mudanças sociais os brasileiros passaram a perceber novas formas de compreender a velhice afastando-se dos estereótipos, realizando o desejo de “ficar velho mantendo a juventude” (NERI, 2007, p.14).

Gomes; Pinheiro; Lacerda (2010) enfatizam a necessidade de proporcionar atividades dinâmicas e criativas de lazer para ressignificar de forma construtiva a vida destes idosos. Na concepção destes pesquisadores somente “ocupar” o tempo livre não é o suficiente para atender as necessidades e interesses desta população. Há que se construir coletivamente ações harmoniosas de acordo com a realidade dos mesmos.

Nessa perspectiva, a música associada às práticas corporais tem se apresentado como uma das formas de vivenciar os conteúdos culturais, físicos, intelectuais, sociais e artísticos citados como conteúdos de interesse no campo do lazer (DUMAZEDIER, 1976). Paralelamente, o lazer pode proporcionar novas oportunidades para o desenvolvimento pessoal e social estimulando os idosos a encontrar novos papéis sociais e um novo estilo de vida.(CAMPAGNA; SCHWARTZ, 2010).

Por outro lado, como ação terapêutica, a música tem o potencial de ativar a memória e reconstruir as experiências do tempo presente e passado. Estas vivências prazerosas da música possivelmente estimulam o inconsciente a trazer informações ao consciente (TOURINHO, 2006). De forma geral os recursos da música para idosos são mais utilizados em terapia (musicoterapia) que utilizam CDs, rádio, chamados “música morta” como explica TOURINHO (2006). No estudo em questão, o Grupo Musical descrito neste relato utiliza-se da “música viva” procurando envolver os idosos no processo, exercendo também sua função terapêutica.

Objetivo

O presente relato tem o objetivo de apresentar e discutir uma das ações de apoio do Programa Vida Ativa, através do Grupo Musical “Trem Chic” que procura incentivar a população idosa a participar de vivências musicais, que constituem práticas de lazer. Neste intuito busca-se estimular através da música ações educativas que proporcionem melhorias na qualidade de vida.

Trajetória Metodológica

Uma das ações do Programa Vida Ativa é ofertada na forma de apoios, a qual pode ser exemplificada pela contínua participação do Grupo Musical “Trem Chic”. Este Grupo Musical atende entidades conveniadas com a Prefeitura Municipal de Belo Horizonte, Grupos de Convivência, Instituições de Longa Permanência para Idosos e existe há aproximadamente nove anos. O objetivo deste apoio é diversificar as práticas de lazer ofertadas aos idosos que freqüentam os diferentes espaços de lazer/ recreação. Através das vivências e dinâmicas musicais, movimentos corporais, dança, recreação e resgate das canções e músicas da cultura popular, espera-se que os idosos encontrem possibilidades para uma melhor qualidade de vida.

Inicialmente o Grupo Musical “Trem Chic” realiza uma visita técnica para formalizar o primeiro contato com os idosos participantes e a direção dos diferentes espaços de lazer ou de residência, como por exemplo, as ILPIs. Além de conhecer a realidade do local este contato formal visa observar a realidade de cada público a ser atendido, e verifica a disponibilidade de tempo e frequência para cada encontro. Após esta etapa as partes interessadas agendam os encontros musicais. De forma geral é organizado um encontro mensal com uma hora de duração.

Os instrumentos musicais utilizados pelos profissionais são viola caipira, pandeiro e voz. Como estratégia são empregados os recursos de repertório variados como marchinhas, samba de raiz, forró, músicas

românticas, serestas, além de contemplar os pedidos dos idosos. Complementando as vivências musicais são utilizadas dinâmicas musicais e “causos” do nosso folclore que promovem a interação e participação do público. A participação dos idosos ocorre através do acompanhamento das músicas, dança e canto. Aqueles que apresentam limitações físicas participam assistindo.

Discussão

No decorrer destas vivências, observamos que praticamente todos os idosos de grupos de convivência citam boas razões para participar da prática musical tais como: relembrar músicas antigas relativas à sua cultura, aumento da autoestima, além de melhorar as relações interpessoais. Em seus depoimentos, relatam que a interação com a prática musical estimula a participação nos grupos de forma prazerosa. *“Quando eles vêm aqui, eu ganho anos e anos de vida” (T. E., 75 anos).* *“Nunca falto quando sei que é o Trem Chic” (M.A. 69 anos).*

Mediante esses resultados positivos, percebemos que a participação dos idosos nestes encontros tem aumentado nos diferentes espaços em que são ofertados, bem como a melhoria e ampliação dos relacionamentos interpessoais. Além disso, muitos idosos passaram a participar de corais e bailes para terceira idade vencendo a timidez. Observa-se como limitação deste trabalho, a reduzida frequência destas práticas musicais em função da carência de profissionais para o desenvolvimento desta atividade de forma integrada.

Considerações finais

Baseando em nossa experiência prática, e nas observações para elaboração deste relato percebe-se que as experiências musicais estimulam os idosos a sair da acomodação. Estes usuários passam a perceber novas perspectivas para usufruir os bens culturais, os quais devem ser assegurados pela sociedade brasileira. Ademais, aproximar-

se da cultura experimentada por esta faixa etária ao longo dos anos representa uma forma de respeitá-los e valorizar as diferentes culturas.

Referências bibliográficas

CAMPAGNA, J.; SCHWARTZ, G. M. O conteúdo intelectual do lazer no processo de aprender a envelhecer. *Motriz*, Rio Claro, v. 16, n.2, p. 414-424, abr-jun. 2010.

DUMAZEDIER, J. *Lazer e cultura popular*. São Paulo. Perspectiva, 1976. 333 p.

GOMES, C.; PINHEIRO, M.; LACERDA, L. *Lazer, turismo e inclusão social: intervenção com idosos*. Belo Horizonte: UFMG, 2010. 129 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas. Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1866&id_pagina=1 Acesso em: 09 maio 2012

NERI, A. L. Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In: NERI, A. L. (Org.). *Qualidade de vida na velhice: um enfoque multidisciplinar*. Campinas: Alínea, 2007, cap. 1, p. 13-59.

TOURINHO, L. M. C. *Musicoterapia e a terceira idade ou Musicoterapia: corpo sonoro*. Disponível em: <<http://.targon.com.br/users/lucia/1001.html>>. Acesso em 09 maio 2012.