

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO SUL CAMPUS RESTINGA
CURSO DE GESTÃO DESPORTIVA E DE LAZER**

**ESTE BAILE É UM LP:
A EXPERIÊNCIA DA MÚSICA E O LAZER NA TERCEIRA IDADE**

ANTONIO CARLOS GONÇALVES DA COSTA

Porto Alegre

2017

ANTONIO CARLOS GONÇALVES DA COSTA

**ESTE BAILE É UM LP:
A EXPERIÊNCIA DA MÚSICA E O LAZER NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado, junto ao Curso de Gestão Desportiva e de Lazer do Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para a obtenção do grau de Tecnólogo em Gestão Desportiva e de Lazer.

Orientador: Prof. Ms. Roberto Domingues Souza

Porto Alegre

2017

ANTONIO CARLOS GONÇALVES DA COSTA

**ESTE BAILE É UM LP:
A EXPERIÊNCIA DA MÚSICA E O LAZER NA TERCEIRA IDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado,
como requisito parcial para a obtenção do
grau de Técnico em Gestão Desportiva e de
Lazer

Orientador: Prof. Ms. Roberto Domingues Souza

Aprovado em de dezembro de 2017.

Prof. Ms. Roberto Domingues Souza
Campus Restinga - IFRS
Orientador

Prof. Ms. Mauro Maisonave de Melo
Campus Restinga - IFRS
Membro da banca

Prof. Ms. Cleiton Luiz Freitas de Oliveira
Campus Alvorada - IFRS
Membro da banca

Desportiva e de Lazer do Campus Restinga: Prof. Ms. Mauro Maisonave de Melo Bibliotecária-Chefe do
Campus Restinga: Paula Porto Pedone

Dedico este trabalho

AGRADECIMENTOS

Quando ...

“.....”
(.....)

RESUMO

Busca-se neste trabalho, apresentar pontos de vista sobre a experiência da música, na terceira idade em alguns locais culturais, na cidade de Porto Alegre. Por meio dos pontos de vista, de idosos que tocam instrumentos na Casa do Artista e apreciadores de um baile, para a terceira idade, ambos considerados locais de lazer. Foi possível identificar alguns aspectos, sobre a experiência da música para eles, relacionados a cognição, lazer e elementos da música. Os bailes, por exemplo, são algumas das representações mais simbólicas para o público da terceira idade, na busca por qualidade de vida e ampliação de suas relações interpessoais. A música traz na sua essência, muitas variáveis que podem influenciar corpo e mente, como em uma dança, ou o resgate de uma lembrança. Portanto, este estudo exploratório apresenta a música como um fator de transformação, a qual estimula relacionamentos, memórias e sensações.

Palavras chaves: Memória; Terceira idade; Música; Lazer.

RESUMEN

Se busca en este trabajo, presentar puntos de vista sobre la experiencia de la música, en la tercera edad en algunos lugares culturales, en la ciudad de Porto Alegre. Por medio de los puntos de vista, de ancianos que tocan instrumentos en la Casa del Artista y apreciadores de un baile, para la tercera edad, ambos considerados locales de ocio. Fue posible identificar algunos aspectos, sobre la experiencia de la música para ellos, relacionados con la cognición, el ocio y los elementos de la música. Los bailes, por ejemplo, son algunas de las representaciones más simbólicas para el público de la tercera edad, en la búsqueda de calidad de vida y ampliación de sus relaciones interpersonales. La música trae en su esencia, muchas variables que pueden influenciar cuerpo y mente, como en una danza, o el rescate de un recuerdo. Por lo tanto, este estudio exploratorio presenta la música como un factor de transformación, la cual estimula relaciones, memorias y sensaciones.

Palabras clave: Memoria; Tercera edad; Música; Ocio.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Sociedade Polônia.....	16
Figura 2 – Frente do prédio.....	16
Figura 3 – Casa do Artista.....	17
Figura 4 – Índice de envelhecimento até 2030.....	28

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Perguntas.....	34
Quadro 2 – Aspectos identificados.....	39
Quadro 3 – Categorias.....	40

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AACEL	Associação dos Amigos da Cultura, Esporte e Lazer
CAR	Casa do Artista Riograndense
EST	Escola Superior de Teologia
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	Organização Mundial de Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	14
1.1 VIRA MINHO: UMA INTRODUÇÃO À PESQUISA.....	14
1.2 BRANCA: UM VOO NA BUSCA DO CAMINHO DA PESQUISA.....	18
2 TICO TICO NO FUBÁ: A MÚSICA, A TERCEIRA IDADE E O LAZER.....	22
2.1 A INFLUÊNCIA DA MÚSICA.....	22
2.1.1 A música e o lazer.....	24
2.2 TERCEIRA IDADE.....	27
3 DANÚBIO AZUL: A VALSA QUE FOI ESTREADA EM UM BAILE.....	30
3.1 ETAPA 1 - IDENTIFICAÇÃO DO AMBIENTE E DA AMOSTRA.....	31
3.1.1 Casa do Artista Riograndense – (C).....	31
3.1.2 Baile – (B).....	32
3.1.3 Outros caminhos percorridos na pesquisa.....	33
3.2 ETAPA 2 – ENTREVISTAS.....	33
4 ONDAS DO DANÚBIO (ETAPA 3): ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	35
4.1 PERGUNTA 1 – O QUE A MÚSICA LHE TRAZ?.....	35
4.2 PERGUNTA 2 – COMO VOCÊ PERCEBE A MÚSICA DE HOJE E AS MÚSICAS ANTIGAS? TEM PREFERÊNCIA?.....	36
4.3 PERGUNTA 3 – COMO A MÚSICA INFLUENCIA A TERCEIRA IDADE?.....	37
5 LUAR DO SERTÃO.....	41

REFERÊNCIAS.....	10
	44

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta para cada capítulo um título em alusão aos títulos do LP Sinfonia das Aves Brasileiras, de 1954. Os títulos então foram nomeados de acordo com os títulos das músicas do disco, gravada pelo alemão Johan Dalgas Frisch, no qual gravou os cantos das aves nas selvas brasileiras, e fundiu com a música. A alegria gerada ao ouvir esta mistura com a música, resultaria no canto da alma do homem segundo Frisch (LP SINFONIA DAS AVES BRASILEIRAS, 1954).

Com base na inspiração deste LP, intitulou-se a introdução de Vira Minho, o referencial teórico de Tico Tico no Fubá, a metodologia de Danúbio Azul, a análise e discussão dos resultados, de Ondas do Danúbio, e a consideração final foi nomeada, Luar do Sertão, pois a pesquisa tem em seu lastro, a música.

1.1 VIRA MINHO: UMA INTRODUÇÃO À PESQUISA

Vira Minho é uma dança folclórica de origem portuguesa, oriunda de uma região de Portugal chamada Minho. Além disso é chamada de Vira, por que as mulheres dançam se rodopiando e marcando o passo, nas repetições da música. A palavra “Vira” origina outras coreografias como vira da sorte, tocado nas ruas, ou o vira batido, nos quais homens e mulheres dançam separados, e ao final se juntam em uma roda (PORTUGAL NUM MAPA, 2017).

Nesse sentido, a música Vira Minho, remonta a introdução do trabalho, fazendo uma analogia com a coreografia de uma dança, em que conta-se cada passo realizado, rumo ao objetivo geral. O trecho que será mostrado a seguir, é a estrofe que se repete ao longo da música.

Meninas, vamos ao Vira. Ai, que o Vira é coisa boa! (bis)
Eu já vi dançar o Vira. Ai, às meninas de Lisboa (bis)
O Vira, que vira. E torna a virar. As voltas do Vira
São boas de dar (bis) (PORTUGAL NUM MAPA, 2017).

A ideia do título do trabalho surgiu, quando eu fui em um baile entrevistar a terceira idade e um dos respondentes afirmou que, aquele “baile era um LP”, o que me fez refletir que de fato poderia ser, pois muitas memórias podem vir a tona, quando se ouvem músicas que

foram marcantes em uma época específica. Ao mesmo tempo, resolvi escolher um LP especial, como o da Sinfonia das Aves, pois é uma mistura do canto das aves, somado a música.

Como citado, este trabalho, parte da vivência com o público da terceira idade em um baile, com apreciadores, onde a música não pára, e com executores, que utilizam instrumentos musicais na Casa do Artista. Assim, o intuito deste trabalho é ressaltar a experiência da música para a terceira idade, consideradas pessoas ativas, e que desfrutam ainda de momentos de lazer, seja dançando ou tocando instrumentos.

O envelhecimento é um processo natural e gradativo nos quais mudanças psicológicas, fisiológicas acometem o ser humano, resultando em certas limitações. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, o número de idosos vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. Desta forma, algumas estratégias podem fazer a diferença em relação ao bem estar do idoso, e que resultem na sua qualidade de vida (SILVA et al., 2011; IBGE, 2017). Tais estratégias podem estar intimamente ligadas a música e ao lazer, nos quais ambas podem possibilitar prazer para a terceira idade.

Neste sentido, a música em conjunto com a dança, se apresenta como parte das atividades de lazer. Assim, a música tanto quanto a dança, pode contribuir para a melhoria da saúde e bem estar dos indivíduos que se encontram acima de 60 anos, considerados indivíduos da terceira idade, segundo a Constituição Federal Brasileira, tomada como base para este estudo (Lei 10.741/2003).

Esta pesquisa portanto, aconteceu em dois espaços que são o baile da Sociedade Polônia e a Casa do Artista Riograndense.

É fato que bailes são espaços de sociabilidade, considerados exemplos de lazer, para o público da terceira idade. O baile é uma das formas mais apreciadas pela terceira idade, para se conhecer pessoas e dançar, sempre ao som de uma boa música. Este baile, o primeiro dos espaços escolhidos, está localizado no bairro São Geraldo na avenida São Pedro 778, com aproximadamente 8.292 habitantes, em seu entorno. Sendo que 69,5% são habitantes de 15 a 64 anos e 15,6% habitantes, de 65 anos ou mais, compondo deste modo, habitantes mais idosos do que jovens (POPULAÇÃO, 2017).

Apesar de existirem alguns bailes na cidade de Porto Alegre, o baile da Sociedade Polônia é um dos mais antigos bailes. Este ano a Sociedade Polônia completou seus 121 anos

de existência, embora a imigração polonesa no Brasil tenha mais de 140 anos (LIVROZILLA, 2017).

Figura 1 – Sociedade Polônia



Autor: Próprio autor

Figura 2 – Frente do prédio



Autor: Próprio autor

A Sociedade Polônia, além dos bailes para a terceira idade é um espaço para outros tipos de festas, como formaturas, jantares, Casamentos, bailes de máscaras e aniversários.

Do mesmo modo, outro lugar com atividades focadas na arte, é a Casa do Artista Riograndense, considerada um espaço de moradia destinada a Artistas, rico em sociabilidade e contatos para o fazer artístico. Desde 1949, ano que foi fundada, artistas idosos com mais de 60 anos de idade, de todas as classes artísticas, como cantores, atores, músicos entre outros são abrigados, e oferecido a eles além da moradia, condições de lazer e bem-estar. Em 67 anos de existência, importantes artistas do Brasil e da região Riograndense são acolhidos na Casa, pessoas que ao longo da vida dedicaram a sua vida à arte (CASA DOS ARTISTAS, 2017). Encontra-se localizada na rua Anchieta 280, bairro Glória, com aproximadamente 7.538 habitantes em seu entorno, sendo 67,7% habitantes com idade de 15 a 64 anos e 15,3% composta por idosos acima de 65 anos de idade. Pode-se afirmar portanto, que em ambos bairros a população de idosos é maior.

Figura 3 – Casa do Artista



Autor: Próprio autor

Em ambos lugares, baile da Sociedade Polônia e Casa do Artista, a ideia foi ouvir a opinião da terceira idade, embora na Casa do Artista, o público entrevistado, tem a música como fonte de renda seja tocando ou cantando.

Objetivo da Casa do Artista não está focado apenas em ajudar financeiramente estes artistas com moradia ou dinheiro, mas propiciar qualidade de vida e cultura, para aqueles idosos que nela habitam (CASA DOS ARTISTAS, 2017). Da mesma forma, o baile cumpre

um papel parecido com o da Casa do Artista, no sentido de ser um espaço para promoção da qualidade de vida.

Assim, vem se discutindo como melhorar a qualidade de vida, bem como, quais artifícios utilizar na busca de resultados positivos, para o bem estar deles. Para isso, a pesquisa se propôs a identificar aspectos sobre a experiência da música na terceira idade.

Diante do exposto, entende-se que a música para a terceira idade, pode estar representada sobre vários aspectos, dependendo da forma como é utilizada, mas que acima de tudo possa servir potencialmente para área do lazer e bem estar dos idosos. Esta pesquisa parte então da seguinte pergunta: quais aspectos podem ser identificados na terceira idade, sobre a experiência da música? A busca por resposta suscitou no delineamento dos objetivos que serão citados posteriormente.

Assim, a música será o enredo que conduzirá a pesquisa, com títulos de músicas que nomearão cada capítulo. Fazendo-se a analogia da vida com um disco de música, pode-se afirmar que a vida pode ser um *long-play*, no qual uma música termina mas em seguida, outra toca. Cada música configura uma etapa da vida, com histórias e significados.

1.2 BRANCA: UM VOO NA BUSCA DO CAMINHO DA PESQUISA

A pomba Asa Branca, inspiração para a música Branca, da Sinfonia das Aves, é um pássaro entre uma das variedades do pombo, mais conhecido da fauna brasileira (SOARES, 2017).

Que braseiro, que fornalha. Nem um pé de plantação. Por falta d'água perdi meu gado. Morreu de sede meu alazão. Por farta d'água perdi meu gado. Morreu de sede meu alazão. Até mesmo a asa branca. Bateu asas do sertão. Depois eu disse, adeus Rosinha. Guarda contigo meu coração (LETRAS, 2017)

Branca, tem como nome científico, *Patagioenas Picazuro*, traduzido como “pombo que faz barulho”, ao levantar voo, estes pássaros emitem um som ao ruflar suas asas. Do mesmo modo, Branca em alusão ao título que corresponde ao projeto de pesquisa, levantou voos em alguns caminhos, além de identificar a importância para o pesquisador, para a sociedade e a academia.

Esta pesquisa resulta da inquietação sobre a influência da música para a terceira idade, em uma reportagem vista por mim sobre um caso de Alzheimer, em que o paciente foi tratado

por um técnico de enfermagem, utilizando a música. Coincidentemente, eu sou técnico de enfermagem há mais de vinte anos, portanto quando eu vi esta reportagem algo se manifestou em mim, foi a curiosidade de entender como a música pode influenciar na cognição de indivíduos da terceira idade. Esta doença acomete indivíduos idosos, tendo como uma das suas consequências a perda de memória. Desta forma, o que mais me chamou a atenção ao ver a reportagem, foi que o técnico usou um fone com música, que ao ser colocado nos ouvidos do idoso, percebia-se uma manifestação corporal, e ao tirá-lo, ele voltava a ficar quieto. Fiquei deslumbrado e curioso em entender como a música pode ser uma ferramenta de melhoria na qualidade de vida para a terceira idade, pois além da experiência como técnico de enfermagem também já havia sido sócio de uma Casa de repouso para idosos. Tenho mais de 60 anos de idade e sou técnico de enfermagem, portanto entender os meandros que a música tem a oferecer, será de grande valia para a terceira idade e também para profissionais da área da saúde.

Se este paciente ao escutar uma música, demonstrou sentir-se bem, a música pode ser uma força para a vida, para lembrar o que o tempo não apaga e através dela reviver um passado, que reflita em uma satisfação incomum. Para o meio acadêmico, vale ressaltar a sua importância, como meio para o bem estar, principalmente em atividades de lazer, pensando que gradativamente daqui alguns anos, os jovens de hoje serão os idosos de amanhã.

O público desta pesquisa, representa uma pequena parte, do número de idosos que cresce de forma gradativa no Brasil. Assim, muitos estudos estão focando a expectativa de vida na terceira idade. Desse modo, pretendo contribuir com estudos científicos para a sociedade, que destaquem a música para a melhoria da qualidade de vida aos idosos. Assim pretendo evoluir com discussões, a partir de informações coletadas com o público da terceira idade, apresentando a influência da música.

No decorrer da elaboração do projeto e trabalho de campo, novos espaços possíveis surgiram como possibilidade de perceber a influência da música na terceira idade. Eu visitei lugares como a AACEL - Associação dos Amigos da Cultura, Esporte e Lazer, e a EST – Escola Superior de Teologia. Na AACEL eu realizei uma entrevista com um dos organizadores do evento Mosaico Cultural, em outubro deste ano, no qual afirmou que eventos como o Mosaico, podem proporcionar ao bairro Restinga, opções de lazer, música e arte. De forma similar, em agosto aconteceu através da associação, o primeiro encontro Orgulho Periférico, que visou reunir gestores da área da cultura, esporte e lazer para discutir

questões sobre práticas de desenvolvimento econômico e social, a partir da produção cultural. O coral do bairro Restinga, em Porto Alegre, como outro exemplo, além da promoção da cultura e lazer, tem outro papel social, resgatar pessoas que encontram-se desmotivadas com a vida.

Outra visita que também foi inspiradora, foi na EST, em São Leopoldo, que oferta o único curso de Musicaterapia no Rio Grande do Sul, na qual realizei observação e entrevistas. Na AACEL eu entendi um pouco mais sobre eventos culturais na região da Restinga enquanto na EST, ficou claro que a ideia de escrever sobre Musicaterapia, que havia sido a minha primeira ideia, não seria fácil. No decorrer da pesquisa percebi que era necessário um conhecimento prévio, mais aprofundado sobre a música. Portanto, a ideia de estudar a Musicaterapia na pesquisa não evoluiu, além de exigir um tempo maior para o desenvolvimento do trabalho de campo. Segundo a especialista Nicole Ferrari, uma das entrevistadas na Escola Superior de Teologia, o indivíduo ao escrever sobre o assunto, precisa ser um músico profissional e conhecer um pouco sobre patologia entre outros assuntos.

Ressalta-se que a ideia inicial, dizia respeito a Musicaterapia, mas não houve avanços, pois a visita levou o pesquisador a uma reflexão e a uma nova interpretação, sobre os efeitos da música na terceira idade. Segundo conversa com a especialista no local, Nicole Ferrari, o estudo da Musicaterapia, requer um conhecimento mais aprofundado, o indivíduo precisa ser no mínimo músico.

A Musicaterapia tem a famosa tríade, a música, o paciente e o musicaterapeuta. Se não tiver estes três elementos não é Musicaterapia. O musicaterapeuta, precisa ser músico, entender de anatomia, psicologia, patologias, é diferente da música como recreação (FERRARI, 2017).

A Musicaterapia, também pode ser capaz de potencializar a vida social beneficiando pessoas que buscam envelhecer com qualidade. Esta forma de terapia, usa a música como intervenção terapêutica destinada a melhora das relações sociais, comunicação ou expressão. Usada também no tratamento de indivíduos com síndrome de Down, Alzheimer, autistas entre outros (BARBOSA, WEIGSDING, 2017; MARQUES, 2011).

Assim, decidiu-se pesquisar a música por outro viés, abordá-la como meio de transformação para a terceira idade, se assim pode-se dizer, até obter o resultado final do estudo, e não utilizar a música como finalidade terapêutica. Mesmo assim, observa-se a música ainda como um recurso positivo para o corpo e a mente.

Deste modo, o trabalho alia-se a questões teóricas da Musicaterapia, como uma das diversas possibilidades de desenvolver as questões cognitivas do indivíduo. Ela pode contribuir em vários aspectos cognitivos, ainda que não seja o foco deste trabalho.

O reconhecimento da música como agente transformador, a coloca como uma possibilidade para a socialização por meio do lazer, seja dançando, tocando ou ouvindo. Como afirma Silva (2016), o lazer é foco principal entre os idosos, como dança, jogos, viagens e grupos de encontro.

Segundo estudos, as atividades de lazer, bem como o uso da música, contemplam uma vida mais ativa, sobre tudo com humor. A música perpassa por um significado, muito além da mera reprodução de som, mas para um significado amplamente cognitivo, de estímulo a memória entre outros aspectos.

Focalizar estudos acadêmicos relacionados ao uso da música com a terceira idade, como agente de transformação, pode servir de aporte para pesquisas. Gestores da área do lazer, por exemplo, poderão se apropriar da música como ferramenta para promoção do bem estar e qualidade de vida, em projetos que se façam relevantes tanto para a academia ou sociedade.

Por conseguinte, todo o caminho percorrido da pesquisa como citado anteriormente, ora no baile, ora na Casa do Artista, entre outros, resultaram em aspectos que serão conhecidos mais a diante, sobre a experiência da música.

Portanto, o objetivo geral deste trabalho é identificar aspectos sobre a experiência da música na terceira idade. A pesquisa apresenta como desdobramentos os seguintes objetivos específicos, buscar o aporte teórico referente à influência da música, lazer e terceira idade, além de perceber a relação da música com a terceira idade.

2 TICO TICO NO FUBÁ: A MÚSICA, A TERCEIRA IDADE E O LAZER

O Tico-tico é um pássaro, que ficou mais conhecido depois da música, Tico-tico no fubá. Ele é bem conhecido pelo o seu canto, e pela proximidade com as pessoas (CASA DOS PÁSSAROS, 2017). Assim, de alguma forma, terceira idade, lazer e música, são assuntos conhecidos pela maioria das pessoas, mesmo que citados em contextos diferentes.

Tico-Tico. O Tico-Tico tá. Tá outra vez aqui. O Tico-Tico tá comendo meu fubá. O Tico-Tico tem, tem que se alimentar. Que vá comer umas minhocas no pomar. Mas por favor, tire esse bicho do seleiro. Porque ele acaba comendo o fubá inteiro. E nesse tico de cá, em cima do meu fubá (LETRAS, 2017)

Neste capítulo, indicado como referencial teórico, discorre-se a partir da influência da música, a música e o lazer, bem como a terceira idade. Acredita-se que a música pode ser um passatempo, mas outros benefícios ou sentimentos podem estar ocultados.

2.1 A INFLUÊNCIA DA MÚSICA

Segundo Parry (2012) a voz humana era o elemento essencial na música sacra medieval. No entanto para Sloboda (2008), voz e corpo em movimento, constituem a principal mola propulsora da música, pois se ambas se afastarem, deixarão a música sem sentido profundo ou poder maior sobre os indivíduos. Sobre este ponto de vista, a música é um recurso fundamental na sobrevivência e desenvolvimento humano.

De modo cognitivo, a música é percebida por parte do cérebro, que além de se desenvolver por meio do aprendizado e a imaginação do ritmo, recebe estímulos das emoções e sentimentos. As emoções são impulsos para agir e lidar com situações, além de sofrerem influência das experiências vividas e da cultura. Tristeza, amor, raiva, vergonha, surpresa, entusiasmo, paixão ou alegria, são exemplos de emoções, que podem variar de acordo com as experiências musicais ouvidas no cotidiano. Essa conceituação pode variar de uma audição a outra, supondo que ela adquira um significado emocional, a partir da situação em que é ouvida (PENA, SANTO, 2006; SLOBODA, 2008; SAX, 2007). Para tanto, o conceito conferido para este trabalho, reside no âmbito de como a música é percebida, no campo da Psicologia. Nesta perspectiva, entende-se que a música tem um significado para cada indivíduo. Para Maheirie (2003), o conceito de música está vinculado a um significado

puramente social por estar relacionado ao contexto social, e que pode possibilitar tanto sentidos singulares, como coletivos. Mas segundo Clifton (1983), o conceito de música está mais conectado ao uso que o indivíduo faz dos sons, ou seja, que comportamentos o som pode evocar. Assim, sobre o significado da música, pode-se validar que percepções ou comportamentos afetarão, tanto indivíduos que tocam, quanto os que apenas a ouvem.

Absorvendo o conceito da música com foco na área da Cognição musical, ela pode ser capaz de atingir não só a emoção, mas memórias evocando lembranças. Uma vez a memória ativada, a música transmite ao pensamento de que se está propício para recordar algo. Portanto o prazer de ouvir a música, estimula o inconsciente e traz subsídios para o consciente, no sentido de lembrar algo, ao passo que possibilita o idoso reviver passagens significativas de sua vida. Essas atividades cognitivas como lembranças, cheiros, entre outros, são chamados de funções cerebrais, que exigem um processo cognitivo e mental para que se forme a interpretação do dado (BARBOSA, WEIGSDING, 2017; LEÃO, SOUZA 2006). Ainda segundo Sloboda (2008, p. 05), “o estágio cognitivo é um pré-requisito necessário do estágio afetivo; um ouvinte não pode achar graça em uma piada sem primeiro compreendê-la.”

Em relação a prática musical, Correa, Rocha e Silva (2009), afirmam que alguns elementos aumentam o desenvolvimento cognitivo e consciência corporal, como a técnica usada para tocar, bem como a criação, apreciação e etc.

Pesquisas do Instituto de Música e Aprendizagem de Paris e Dijon, mostram que as reações emocionais tanto de quem é músico ou um indivíduo sem conhecimentos sobre a música, são similares. Os músicos profissionais demonstram maior capacidade para o aprendizado, maior atenção, concentração, controle emocional, além de bom humor. O lado esquerdo do cérebro reconhece ritmos e intervalos musicais, enquanto o direito, métrica, contorno melódico e volume. A influência da música no humor, mostra-se intimamente interligado a traços de personalidade e até no comportamento de consumo (BARBOSA, WEIGSDING, 2017). Muito comum entrar em lojas que incluem a música, como parte do contexto da compra, de acordo com o estilo que seguem, com finalidade de ambientar o clima.

Além disso a música também afeta o estado emocional de quem somente ouve e não toca, embora sejam semelhantes, de acordo com estudos do Instituto de Música e Aprendizagem de Paris, pois quem ouve, pode se emocionar e influenciar o corpo ao mesmo

tempo (BARBOSA, WEIGSDING, 2017). Além de alguns elementos da música, mais conhecidos como o ritmo, a melodia e a harmonia, Bennett (1986), apresenta ainda a forma. Ela se refere a configuração que um compositor utiliza para desenvolver uma obra. Embora para os leigos alguns destes elementos sejam ainda complexos, eles se codificam através do som e desta maneira, podem provocar sensações como leveza, tranquilidade, relaxamento, sonolência, paz, meditação, sonho, anestesia, esquecimento de imagens, maior consciência corporal, melhor postura, sensação de bem estar, aproximação dos indivíduos, atração entre outros (BARBOSA, WEIGSDING, 2017).

Tomando-se como base a influência da música sobre aspectos cognitivos, o corpo acaba por sofrer influências, pelo envolvimento do idoso nesta interrelação entre música e movimento. O prazer adquirido se eleva, assim como a concentração e a perda da noção do tempo (BARHAM, FERREIRA, 2017).

2.1.1 A música e o lazer

Conforme Bennett (1986), a história da música no ocidente, se divide em 6 grandes períodos, como a música medieval, renascentista, barroca, clássica, romancista e a música do século XX. Sucintamente ele explica que a música medieval da época, continha ritmos irregulares e consistia em uma única melodia. Já a música na época renascentista, ganha o interesse de muitos compositores da época, pela música profana, mas são as igrejas que se destacam cantando a música em coros sem acompanhamento de instrumentos. O barroco inicialmente era utilizado para designar o estilo arquitetônico e da arte na época, mas começou a ser empregado por músicos para designar o período da história da música, que vai da ópera a morte de Bach. Surgem nesta época as primeiras óperas, por volta de 1597, se tornando cada vez mais populares. A música clássica tem como principal característica, as composições, que mostravam-se refinadas bem elaboradas e elegantes. Dessa forma o piano, apareceu como instrumento para diversas composições e causando uma boa impressão. Mas no final do século XVIII, a música adotou o termo romantismo para descrever mudanças no estilo musical. Muitas músicas na época romancista, foram inspiradas na arte, e a liberdade de expressar a dor ou o amor, era intensa e vigorosa. Por fim, na metade do século XX, a música foi dominada por influências germânicas, foi quando alguns compositores sentiram a necessidade de descobrir um estilo próprio para fazer a música, dando origem a uma forma de

romantismo chamada nacionalismo, expressando fortes sentimentos pelo o seu país. No século XX então, novas tendências como a música eletrônica surgiram, contribuindo para que aquele período se tornasse cada vez mais empolgante (BENNETT, 1986)

Hoje a maioria das festividades ou eventos dispõe de música, seja ela de qualquer natureza. Mas com o passar do tempo o idoso muitas vezes perde a chance de participar de eventos sociais, que poderiam socializá-lo, pois algumas mudanças ocorrem por conta do envelhecimento, como a falta de capacidade física para se locomover (PENA, SANTO, 2006). A música também serve como uma ponte entre saúde e dança. De acordo com Ortega, Rossetti e Santos (2006), o movimento e a respiração, pautados pela música, resultam positivamente para a qualidade de vida além de auxiliar outras áreas artísticas como a própria dança.

Mas vale destacar, que os idosos necessitam tanto de respeito como oportunidade de expressar opiniões, sentimentos, emoções ou experiências. Pesquisas indicam a integração social como um ponto importante para o bem estar deles, considerando a falta de atividades de lazer e convivência, como atenuantes de conflitos pessoais. Assim, a qualidade de vida está conectada aos hábitos dos idosos, e soma-se a isso as atividades de lazer, oportunizando trocas de experiência, resultando em sensações de bem estar (PENA, SANTO, 2006).

Embora o conceito de atividade, tenha inúmeros significados, dependendo do viés de estudo, alguns estudiosos relacionam a atividade com a forma como os indivíduos utilizam o seu tempo. No começo da década de 50, surge a teoria de Havighurst, que estabelece a relação entre atividade e satisfação na velhice. Logo na década de 60, esta teoria foi reformulada por Rowe e Kahn, que destacam a importância de atividades sociais para um envelhecer saudável (BARHAM, FERREIRA, 2017).

Ou seja, quanto mais um indivíduo estiver engajado em atividades prazerosas, melhor será seu estado de humor, pois o engajamento em eventos ou atividades consideradas prazerosas pelo indivíduo, resulta em consequências positivas para o mesmo (BARHAM, FERREIRA, 2017, p. 4).

Por outro lado, Teixeira (2007), afirma que o lazer é algo ilusório, pois os indivíduos se ocupam da necessidade de prazer, sendo manipulados pelo consumo. Por isso o lazer é uma alienação, que satisfaz apenas as necessidades oriundas de forças econômicas, da produção e consumo de massa.

Embora seja um ponto de vista contrário sobre o lazer, a terceira idade continua a difundir em seus espaços de lazer, suas relações sociais atreladas ao bem estar. Para Sloboda (2008), a música permeia a civilização seja como indivíduos participantes de atividades sociais, ou como meros indivíduos que a usufruem, permitindo ganhar a vida com ela.

Na história do Brasil, quando o limite das horas diárias de trabalho passou de 12 horas para 8 horas conforme decreto de 1943¹, a prática do futebol nos intervalos de trabalho, era considerada um esporte para momentos de lazer, que fazia com que os trabalhadores na época, voltassem ao batente mais motivados. Mas se for realizado um resgate histórico sobre lazer, percebe-se que o lazer continha uma ligação muito forte com o ócio, e desta forma o trabalho segundo filósofos da antiguidade, como Aristóteles, era considerado algo de desprezo, enquanto o ócio era um presente dos Deuses. Com a revolução industrial, tudo mudaria, pois o crescimento em países da Europa em relação à indústria, paralisou o conceito de ócio ao lazer. Já no final do século XIX e século XX, os bens materiais passaram então a ter uma conotação forte e se associavam ao consumo em massa, e neste sentido, o lazer deixava de ser um espaço para descanso e entretenimento (MARCELLINO, 1990; MASCARENHAS, 2000).

De lá para cá, o lazer passou a focar principalmente na qualidade de vida, assim, vem se destacando e ressaltando cada vez mais em estudos sobre os benefícios do lazer na vida das pessoas. Embora Porto Alegre já tenha tido um centro de Estudos e Lazer, objetivando educar para o lazer, por meio da conscientização da importância deste e da formação de profissionais para atividades específicas de lazer, visando à saúde física e mental, este campo tem em seu cerne a cultura, onde dois pontos cruciais se cruzam, o caráter social (tempo) e o caráter individual (o prazer), que engloba diferentes interesses a diversas linguagens e manifestações (MELO, 2003; SILVA et al., 2011). O lazer, segundo conceitua Marcellino (1990) é produzido conforme os interesses do indivíduo, ou seja, pode estar conectado à diversão a melhora das relações sociais entre outros. Pode ser praticada ou apenas ser usufruída, no tempo disponível, mas uma de suas características é proporcionar prazer individual ou social.

1 Decreto-Lei Nº 5.452, de 1º de maio de 1943 – cap. II – Da duração do trabalho (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2017) Legislação Informatizada - DECRETO-LEI Nº 5.452, DE 1º DE MAIO DE 1943. Disponível em <http://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1940-1949/decreto-lei-5452-1-maio-1943-415500-publicacaooriginal-1-pe.html>. Acesso em 26 de nov. de 2017

No que se refere ao lazer, como qualidade de vida, crianças e idosos estão em desvantagem no que se relaciona a faixa etária. Enquanto algumas crianças crescem em nome de um futuro que exige cada vez mais preparo, acabam por vivenciar desde cedo rotinas de trabalho. Outras crianças de poder aquisitivo maior são obrigadas a passar seu tempo livre em curso de línguas, esportes, entre outros. Ao mesmo tempo, a terceira idade já saiu do mercado, e encontra dificuldades para participar de atividades de lazer. Um pouco por falta de acompanhamento da expansão desta população, além da falta de ações que fomentem a quebra de barreiras sobre a ideia de que o idoso é um fardo para a sociedade (SILVA et al., 2011).

Assim, o lazer se torna um espaço para a luta contra a alienação dos sujeitos, procurando atuar sobre ela em busca de saídas. Para isso, é preciso que a educação para e pelo lazer abrace o seu papel multicultural, valorizando o afetivo, a solidariedade e a intersubjetividade, considerando, ainda, a diversidade cultural e a democratização social na construção de uma educação para todos, que enfatize a igualdade, mas não elimine as diferenças (SILVA et al., 2011, p. 45)

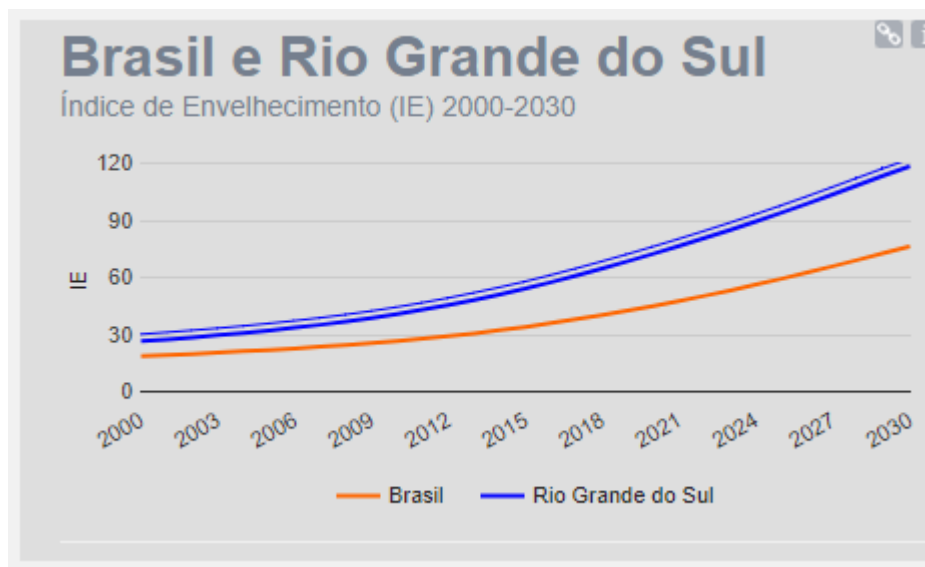
Neste sentido, de valorização do lazer, a música como significado de arte e cultura poderá ser uma perfeita ferramenta ao conduzir a terceira idade para a promoção da qualidade de vida. Sendo que os melhores exemplos segundo este trabalho, estão no baile e na Casa do Artista, onde se mostram como estes idosos se fortalecem por meio da música em momentos de lazer. Para complementar, Marcellino (1990) afirma que o lazer não pode ser entendido isoladamente mas em conjunto com outras esferas de atuação, pois além do lazer estar conectado ao divertimento, entre outros, ele pode estar de acordo com o interesse artístico do indivíduo, que pode estar reportado por exemplo ao teatro, ou festas, entre outros, inseridos na realidade das pessoas.

2.2 TERCEIRA IDADE

Segundo informações da Organização Mundial de Saúde (OMS), os indivíduos estão vivendo mais e no Brasil até 2050, o número de idosos aumentará três vezes, podendo atingir o patamar de 81 anos de idade. Ainda segundo a organização, são considerados idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos, e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento (OLIVEIRA, MORAES, 2017; SILVA, 2016; BARHAM, FERREIRA, 2017).

Diante do destaque do aumento da população da terceira idade, torna-se relevante mais estudos que contemplem o assunto na busca de formas que auxiliem em um envelhecer prazeroso.

Figura 4 – Índice de envelhecimento até 2030



Fonte: IBGE (2017)

O termo “terceira idade”, nasceu na França para indicar aqueles idosos recém aposentados, pois passariam por novas experiências a partir deste momento. Oliveira e Moraes (2017) também afirmam que a terceira idade apesar de carregar o estigma de isolamento, doenças entre outros, merece a concepção de Veras (1997), em que associa a velhice ao lazer e sociabilidade. Igualmente Ekstrom et al. (2014) associa a terceira idade a independência, engajamento social e boa saúde, representada por idosos recentemente aposentados do trabalho.

Dentre os aspectos apresentados, o engajamento social, como resultado das atividades de lazer, é capaz de promover um envelhecimento bem sucedido. Embora o processo de envelhecimento atinja corpo e mente, estudos apontam que a atividade física, cuidar dos netos, trabalhar ou ficar com amigos, ajudam a atenuar o declínio cognitivo do idoso (ORTEGA, ROSSETI, SANTOS, 2006; BARHAM, FERREIRA, 2017; SILVA, 2016).

O processo de envelhecimento é um processo natural na vida de um ser humano, e que passa a ser um desafio à medida que algumas variáveis surgem, como reconhecimento de suas potencialidades, o desejo de poder viver em sociedade, além de fugir da solidão. Assim, classifica-los como velhos não é o correto, já que velhice está mais relacionada a um indivíduo que não é ativo. Embora ainda se associe velhice com morte e doenças, é necessário repensar este conceito, quebrar paradigmas e praticar a empatia (OLIVEIRA, MORAES, 2017).

Uma vez estimulados pelo envelhecimento saudável, a música tem demonstrado ser uma possibilidade para a otimização das redes neurais, no desenvolvimento cognitivo. Quem treina a audição, conseqüentemente para o reconhecimento de padrões como a melodia, tem um melhor desenvolvimento destas redes (SLOBODA, 2008; OLIVEIRA, MORAES, 2017; SAX, 2007).

Por fim, o processo de envelhecimento na terceira idade, com atividades físicas onde corpo e mente se complementam, utilizando a música, pode se configurar como um quadro de melhor qualidade de vida (CORREA, ROCHA, SILVA, 2009; LEÃO, SOUZA, 2006).

3 DANÚBIO AZUL: A VALSA QUE FOI ESTREADA EM UM BAILE

A música Danúbio Azul, é uma valsa puramente instrumental obra de Johann Strauss (filho), que estreou a primeira vez em um baile de carnaval, em Viena por volta de 1867. Este capítulo refere-se a metodologia, que configurou os aspectos encontrados nas entrevistas, em 3 categorias (KAUFMANN, 2017). Coincidentemente a valsa também foi tocada em um baile, em um local de lazer, por isso a homenagem a valsa Danúbio Azul.

Portanto, o tipo de pesquisa adotada é do tipo exploratória, de cunho qualitativo, envolvendo referencial teórico e pesquisa em campo. A pesquisa exploratória, se justifica pela finalidade de proporcionar mais informações sobre o tema que está sendo pesquisado. O método a ser utilizado é comparativo, proporcionando um resultado mais preciso do fato social (GIL, 2008; PRODANOV, FREITAS, 2013).

Prodanov e Freitas (2013, p. 36), identificam o método de procedimento relacionado, “com os procedimentos técnicos a serem seguidos pelo pesquisador dentro de determinada área de conhecimento. O(s) método(s) escolhido(s) determinará(ão) os procedimentos a serem utilizados, tanto na coleta de dados e informações quanto na análise.”

Como instrumentos de coleta, utilizaram-se a observação participante, filmagem, além das entrevistas com perguntas abertas. Tais estratégias de coleta, permitem captar nuances, acrescentando maior credibilidade ao tema estudado, facilitando a correlação com a literatura, para melhor compreensão do contexto (PRODANOV, FREITAS, 2013; MINAYO, 2007). O questionário continha três perguntas abertas, que serão apresentadas na sequência, que foram aplicadas por meio de uma entrevista.

A análise de dados foi fundada em Bardin (2011) firmada em duas fases. A primeira de pré-análise, com leituras do referencial teórico e levantamento de possíveis perguntas. A segunda fase, correspondeu a fase de exploração, que implicou na análise das respostas e por fim, na definição das categorias.

Para um melhor entendimento sobre a estrutura desta pesquisa, a mesma se estruturou em uma primeira etapa, com a identificação do ambiente e da amostra. Na segunda etapa, com as entrevistas e por fim, a terceira etapa com a análise dos resultados e discussão. As etapas visam contemplar a forma organizada de reunir dados, para posterior análise, da realidade pesquisada (MINAYO, 2007).

3.1 ETAPA 1 - IDENTIFICAÇÃO DO AMBIENTE E DA AMOSTRA

Nesta primeira etapa, será apresentado o ambiente da pesquisa e suas características, bem como os participantes.

O universo da pesquisa está composto por dois grupos, um grupo do baile para terceira idade, e outro grupo da Casa do Artista, sendo neste caso, os entrevistados, os músicos profissionais, ou executores, que tocam instrumentos musicais. Para tanto, a pesquisa tem uma abordagem qualitativa, pois não é uma amostra representativa além do pesquisador ter contato direto com o ambiente e objeto de estudo. Da mesma forma, a abordagem qualitativa, em uma pequena amostra, facilmente pode ser analisada em um tempo determinado, proporcionando maior qualidade nos resultados finais (PRODANOV, FREITAS, 2013).

A definição dos locais do estudo, foram escolhidos em virtude do entendimento do significado do lazer, também conectado a ambientes que sirvam de refúgio para os idosos, e que resulte em uma maior aproximação com o que lhe satisfazem, neste caso a música. Assim, escolheu-se um baile e a Casa do Artista como locais tão culturais para a pesquisa, e que são ambientes de convívio e de lazer.

3.1.1 Casa do Artista Riograndense – (C)

A Casa do Artista Riograndense, sem fins lucrativos foi fundada em 1949, situada no Bairro Glória em Porto Alegre. Ao longo de sua existência, a Casa do Artista Riograndense (CAR), abrigou muitos artistas de diversas partes do Brasil, que dedicaram suas vidas a música e arte (CASA DOS ARTISTAS, 2017). A Casa abriga artistas com mais de 60 anos de idade e em vulnerabilidade social, além de vislumbrar a manutenção histórica do local (CASA DOS ARTISTAS, 2017).

A Casa possui vários projetos que visam a melhoria da moradia e o bem estar dos artistas idosos, residentes na Casa. Um dos projetos se chama, a Casa do Artista e a memória viva do radioteatro em Porto Alegre, que visa o reconhecimento e a valorização da Memória e Produção Artística da Casa do Artista, através da produção de um livro+CD, com uma tiragem de 2000 exemplares. O Sarau é composto por várias apresentações de dança, teatro, música, poesia e radioteatro, que acontecem na Casa do Artista, uma vez por mês. Este projeto visa a

socialização, geração de renda, inclusão e aumento da autoestima dos moradores (CASA DO ARTISTA, 2017).

O Sarau é considerado pelos participantes um evento que esbanja alegria e um enorme sentimento de pertencimento. É um momento de integração e de divulgação do trabalho dos próprios artistas que ali residem, conforme constatei. É um momento espontâneo que diverte a todos, nos quais os músicos interpretam diversas canções antigas, que relembram o passado e que foram um grande sucesso na época, como observou-se. Apresentações de teatro e de circo, embelezam a noite. A participação do público é condicionada a doação de um quilo de alimento não perecível.

Em conversa com um músico conhecido, que é músico de percussão e reside na Casa, afirmou que cada morador tem as suas responsabilidades, desde limpeza, preparo da alimentação até a conservação do lugar. Todos têm o seu quarto independente, preservando deste modo, segundo outro depoimento do diretor da Casa, a individualidade de cada um.

O barracão cultural, é outro evento dedicado a todos que admiram a arte de cantar e de representar, para que este público da terceira idade possa mostrar seus talentos, ou expressar sentimentos que elevem o seu prazer.

A Casa conta com o apoio de muitos parceiros, como bancos, farmácias, faculdades, shoppings entre outros. Os maiores beneficiários são portanto, todos os idosos acima de 60 anos de idade, independentemente de serem aposentados, que residem na Casa e usufruem de alimentação, moradia, além da busca pelo lazer e cultura (CASA DO ARTISTA, 2017).

Atualmente 6 Artistas vivem na Casa e ajudam a Casa a sobreviver, desenvolvendo ainda atividades externas. Nesta Casa foram entrevistados três artistas, um de 65 e outros dois acima de 72 anos, sendo dois do sexo masculino e uma respondente do sexo feminino. Todos possuem uma carreira musical, acima de 30 anos, tocando em vários locais e muitas vezes cantando também.

3.1.2 Baile – (B)

Os bailes que acontecem na Sociedade Polônia, no bairro São Geraldo, fazem parte do 4º Distrito de Porto Alegre, onde muitos poloneses foram recebidos no passado a partir de 1890. Os bailes acontecem no período da tarde como uma matinê, focado para o público acima de 60 anos (LIVROZILLA, 2017; BARROS, 2009).

Outros bailes semelhantes ao da Sociedade Polônia acontecem na cidade, como o baile da Ivete, ou o baile do Waldemar, as terças-feiras e domingos à tarde. Em ambos locais, os idosos usufruem de boa música e conhecem pessoas.

Neste local, foram entrevistadas 10 pessoas, sendo 7 homens e 3 mulheres, acima de 65 anos de idade.

3.1.3 Outros caminhos percorridos na pesquisa

A sala de aula é um espaço para ideias, trocas e foi neste local então, que surgiram as primeiras discussões sobre o que escrever. Pensou-se que durante uma vida, o idoso se dedica aos seus familiares, amigos, proporcionando o encantamento e o ensinamento que a própria vida lhe transmitiu, tornando-o sábio ao longo dos anos. Sua experiência é inconfundível, seus assuntos inesgotáveis, suas histórias são incríveis, desta forma, o pesquisador se apropria de todo o sentimento que circunda o tema e torna a terceira idade, o público alvo da pesquisa.

Como citado anteriormente a Casa do Artista, bem como o baile, tem um público reduzido de entrevistados. Na Casa, alguns moradores não se disponibilizaram para as entrevistas e tinham a intenção de cobrar por elas, enquanto no baile, muitos idosos são casados e por este motivo, fotos não foram permitidas. Neste sentido, mesmo com as dificuldades encontradas, visitou-se outros lugares que utilizam a música, por exemplo, como meio de integração para a comunidade, a fim de enriquecer o trabalho, como as visitas na AACEL e na EST.

3.2 ETAPA 2 – ENTREVISTAS

As entrevistas são instrumentos para o levantamento de dados, que destacam a descrição verbal dos respondentes. Neste sentido, a entrevista não é estruturada, pois o entrevistador teve total liberdade na condução das perguntas abertas. Além das entrevistas a observação participante, bem como a filmagem, complementou a coleta de informações (PRODANOV, FREITAS, 2013).

As perguntas passaram por um pré-teste com 4 pessoas, mas não foi preciso reformulações. Então, os respondentes foram classificados em C1, C2 e assim

sucessivamente, para identificar os respondentes da Casa do Artista, bem como, B1, B2, para identificar os participantes do baile.

Quadro 1 – Perguntas

1 - O que a música lhe traz?	2 – Como você percebe a música de hoje e as músicas antigas? Tem preferência?	3 - Como a música influencia a terceira idade?
Objetivo: identificar aspectos sobre a experiência da música na terceira idade		

Fonte: Elaborado pelo autor

Posteriormente, as respostas serão apresentadas e comparadas, e os aspectos em comum serão categorizados em cognição, lazer e elementos da música.

4 ONDAS DO DANÚBIO (Etapa 3): ANÁLISE DOS RESULTADOS

A música Ondas do Danúbio também é orquestrada, e foi escolhida como continuação do capítulo Danúbio Azul.

Nesta etapa de análise de dados, as respostas resultaram na construção de categorias, sendo estes os aspectos identificados a partir da experiência da música para a terceira idade. Assim como afirma Prodanov (2013) e Bardin (2011), a análise a posteriori, com a exploração do material, pôde ser organizada em categorias, como parte do planejamento referente a pesquisa científica.

4.1 PERGUNTA 1 – O QUE A MÚSICA LHE TRAZ?

Os respondentes do baile, de B1 até B10, afirmaram que a música traz lembranças conforme pode se constatar em algumas respostas a seguir.

B1 – “Pra mim é tudo, eu acordo com música, durmo com música. Ela é alegria...me traz lembranças.”

B2 – “É tudo, é vida, principalmente para as pessoas da terceira idade. Me traz alegria, boas lembranças.”

B3 – “Me traz boas lembranças, de algo que passei, me dá saudade.”

B4 – “A música traz boas recordações, felicidade.”

B5 – “A gente consegue ter acesso a memória, as pessoas, cheiro, ambiente.”

B6 – “A música traz boas recordações, felicidade.”

B7 – “Pra mim música é vida. Tem até algumas músicas que lembram o passado.”

Corroborando com a ideia de Barbosa e Weigsding (2017), Leão e Souza (2006), a música pode ser um instrumento de conexão para conectar lembranças, fazendo o idoso reviver momentos do passado. Segundo afirma Sloboda (2008), Oliveira e Moraes (2017), Barbosa e Weigsding (2017), Leão e Souza (2006), a música pode ser percebida como fator de influência cognitiva sobre o indivíduo, com atividades cognitivas através de lembranças e inclusive cheiros. Elementos como tristeza, amor, alegria, são exemplos de emoções, captadas por uma parte do cérebro, que resultará em um significado emocional a partir de um dado momento em que é ouvida (PENA, SANTO, 2006; SLOBODA, 2008; SAX, 2007).

B6 – “Música é tudo, é vida, principalmente para as pessoas da terceira idade. Me traz alegria, boas lembranças. Depende do momento, é claro. Quando você é jovem, você ouve uma música e chora. Quando você é adulto, evita músicas que não trazem boas lembranças.”

B7 – “Às vezes traz coisas boas, e outras vezes ruim, penso nos relacionamentos que não tiveram final feliz. Mas sempre dependerá do momento.”

Sobre o ponto de vista de quem toca, dois respondentes da Casa do Artista, também trouxeram respostas conectadas a cognição, e como ela depende do momento para que seja codificada.

C1 – “A música, traz um efeito grandioso, neurologicamente falando, além da coordenação motora. Traz sensibilidade.”

C2 – “A música te toca, enquanto uns choram, outros riem, mas com certeza traz lembranças. Nós que tocamos sentimos a energia da pessoa, enquanto canta, a música emana felicidade para a gente, tira a depressão.”

Como assevera Correa, Rocha e Silva (2009), este desenvolvimento cognitivo também aumenta, ou seja, se desenvolve quando o indivíduo toca e aprecia a música. A neurociência explica que os profissionais da área musical, que tocam algum instrumento, demonstram maior grau de atenção, concentração, entre outros (BARBOSA; WEIGSDING, 2017). Conforme comprovado em um dos depoimentos, o respondente C2 consegue ao mesmo tempo que toca, prestar atenção em como as pessoas externalizam seus sentimentos ao ouvir a música.

Em outra afirmação dos respondentes da Casa do Artista, percebeu-se a ideia da música como terapia.

C1- “É uma terapia, a gente se sente muito bem.”

C2 – “É a terapia mais barata.”

Para Barbosa, Weigsding (2017) e Marques (2011), a música vista como terapia, tem a capacidade de melhorar as relações sociais, a comunicação ou a expressão, da mesma forma que a Musicaterapia se apropria destes aspectos.

4.2 PERGUNTA 2 – COMO VOCÊ PERCEBE A MÚSICA DE HOJE E AS MÚSICAS ANTIGAS? TEM PREFERÊNCIA?

Conforme constatado, o ritmo e o amor, no sentido de unir pessoas, apareceram em alguns depoimentos complementando opiniões sobre a música antiga e atual. Para os músicos profissionais ela está relacionada a melodia, acordes, harmonia e letra.

B1 – “Gosto das músicas antigas, até acho que alguém poderia gravar as músicas antigas, lindas. Mas prefiro as de agora, pelo ritmo.”

B2 – “A música antiga é mais romântica e as de hoje não unem muito. As músicas antigas é que abalam o coração. Amo valsa. Gosto mais de músicas que unem.”

B3 – “Música romântica, que fala de amor.”

C1 – “As músicas de hoje, tem uma batida e todo mundo dança. Mas o funk pegou, embora a letra seja vulgar. Prefiro as antigas, elas têm melodia, acordes, harmonia.”

C2 – “Quando a música me toca, primeiro é a melodia, depois a letra, independente se é de hoje ou de ontem.”

C3 – “Impacta na memória. Tem alunos idosos que tocam e aprendem muito, e o efeito é bárbaro, respiração também. Fizemos uma pesquisa com quem tocava instrumento, e os efeitos foram constatados, o som remete o cérebro a buscar as memórias. E tocar, é o dobro da nostalgia de quem só ouve. Então quando o idoso acerta a nota, o efeito é gigante.”

Em relação aos músicos profissionais, através de um dos elementos da música como o ritmo, como apresentado por Bennett (1986), sensações podem ser despertadas, como a atração ao outro, e segundo estudos do Instituto de Música e Aprendizagem de Paris. A influência da música para estes profissionais faz com que os dois lados do cérebro sejam contemplados, reconhecendo ritmos, métricas ou melodia, uma vez que a cognição está mais desenvolvida em quem toca do que os indivíduos que somente ouvem (BARBOSA; WEIGSDING, 2017).

4.3 PERGUNTA 3 – COMO A MÚSICA INFLUENCIA A TERCEIRA IDADE?

Do ponto de vista de quem ouve, como os idosos do baile, o evento do baile em si, foi citado por todos os respondentes, como exemplo de prazer, passatempo, bem social, diversão, o que corrobora com o conceito de lazer, segundo Marcellino (1990). Para ele o lazer deve proporcionar prazer, seja ele individual ou social. Alguns depoimentos estão representados a seguir.

B1 – “Uma das melhores coisas, é o baile para a terceira idade, ao invés de ficar em Casa cuidando de netos, então a gente vem pra cá, faz amizade, encontra outros amores. Mas o mais importante é escutar a música, ficar feliz, voltar pra Casa e dar carinho pros nossos filhos e netos. Vejo a música como algo fundamental para a terceira idade.”

B2 – “A música pra nós, é um bem social, faz com que a gente conheça pessoas novas, além de nos ocupar de maneira positiva. Tem muitas pessoas da nossa idade que ficam em Casa, pensando em problemas, em coisas da vida e não vem se divertir para extravasar.”

C2- “A música ajuda a evoluir muito, na matemática, nas relações. Eu sempre fui tímido, depois da música eu me transformei.”

C3 – “Atinge afetivamente, dá prazer e alegria.”

Embora Penna e Santo (2006), afirme que por conta do envelhecimento gradativo do corpo, possa impossibilitar os idosos de locomover-se, Ortega et. al (2006) destacam a importância do movimento, como a dança como resultado positivo para a qualidade de vida. Então como afirmou B1, “o baile, é uma das melhores coisas.” Portanto, corpo e mente se completam através da música conforme asseguram Correa et al. (2009) e Souza e Leão (2006).

Um respondente citou a música como “bem social”, isto significa segundo Penna e Santos (2006) e Marcellino (1990), que o baile como atividade de lazer, pode indicar integração social, sendo que uma vez engajados socialmente, poderão impactar positivamente nos idosos, inclusive na saúde (BARHAM, FERREIRA; SILVA, 2016; VERAS, 1997; EKSTROM ET AL., 2014; SLOBODA, 2008; OLIVEIRA, MORAES, 2017).

De acordo com as observações realizadas no baile e na Casa do Artista, a maioria dos idosos dançava aparentemente alegre, e cantava também. No caso dos idosos na Casa do Artista, os músicos desempenharam a sua performance livre de compromisso, ao expressivo público que se encontrava, pois de acordo com Marcellino (1990), o lazer tem seu enfoque artístico também, no qual o prazer resulta em fazer o que gosta, tocando um instrumento ou cantando uma música.

Comparando portanto, as respostas dos respondentes do baile e da Casa do Artista, percebe-se que muitos aspectos se repetem, como: vida, recordação, alegria e engajamento social. Mas de forma geral, além destes aspectos, outros também foram identificados, tais como: amor, momento, terapia, ritmo, melodia, letra, respiração, saudade, diversão, transformação e prazer.

Portanto o cruzamento dos resultados, sobre pontos de vista diferentes permitiu identificar os aspectos em comum, e categorizá-los. Os seguintes aspectos foram identificados conforme segue abaixo.

Quadro 2 – Aspectos identificados

1- Vida
2- Recordação
3- Alegria
4- Engajamento social
5 - Amor
6 – Momento
7 – Terapia
8 – Ritmo
9 – Melodia
10 – Letra
11 – Respiração
12 – Saudade
13 - Diversão
14 - Transformação
15 – Prazer

Fonte: Elaborado pelo autor

Conforme análise dos resultados, 15 aspectos influenciam a terceira idade através da experiência da música, com participantes de um baile e com músicos profissionais. Da mesma forma, os seguintes objetivos específicos foram atendidos:

- a) Buscar o aporte teórico referente à influência da música, lazer e terceira idade;
- b) Perceber a relação da música com a terceira idade.

A comparação de dados entre dois grupos da terceira idade tornou-se possível, a partir de vários instrumentos de coleta que contribuíram na identificação destes aspectos, permitindo neste momento agrupá-los em categorias, como segue.

Quadro 3 – Categorias

COGNIÇÃO	LAZER	ELEMENTOS DA MÚSICA
Recordação	Vida	Ritmo
Alegria	Engajamento social	Melodia
Amor	Momento	Letra
Saudade	Terapia	
	Respiração	
	Diversão	
	Transformação	
	Prazer	

Fonte: Elaborado pelo autor

Assim, percebeu-se que a maioria dos elementos estão diretamente ligados ao lazer, mas que não exclui a importância dos outros elementos pois todos estão de certa forma interconectados. Como confirma Melo (2003) e Silva et al. (2011), na área do lazer dois pontos se cruzam, o social (tempo) e o individual (prazer), com distintas linguagens e manifestações. Neste caso, pode-se afirmar que a própria manifestação se faz por meio da música, seja cantando, dançando ou tocando.

5 LUAR DO SERTÃO

A música escolhida diz respeito ao luar do Sertão, que é muito valorizado por conta da sua luminosidade, que clareia e brilha em um lugar que não tem luz (CEM ANOS DE GONZAGÃO, 2017).

Ai, que saudade do luar da minha terra. Lá na serra branquejando. Folhas secas pelo chão. Este luar cá da cidade tão escuro. Não tem aquela saudade. Do luar lá do sertão. Se a lua nasce por detrás da verde mata. Mais parece um sol de prata. Prateando a solidão. E a gente pega na viola que ponteia. E a canção e a lua cheia. A nos nascer no coração. Não há, oh gente, oh não. Luar como esse do sertão (CEM ANOS DE GONZAGÃO, 2017).

O luar do Sertão só é valorizado por que na região não tem luz, e o que dizer então da terceira idade, por que ainda poucos estudos contemplam este assunto? Por isso, um dos intuitos foi contribuir com mais estudos na área do lazer referente a terceira idade, como este durante um pequeno percurso pela Sinfonia das Aves.

Vários aspectos sobre a influência da música na terceira idade, foram identificados: vida, recordação, alegria, engajamento social, amor, momento, terapia, ritmo, melodia, letra, respiração, saudade, diversão, transformação e prazer. Assim cumpriu-se com o objetivo geral do trabalho de identificar aspectos sobre a experiência da música na terceira idade. Embora a maioria dos aspectos, seja de cunho relacionado ao lazer, os outros aspectos como elementos da música e cognição, estão conectados como visto no referencial teórico abordado. A música pode transformar pessoas, melhorar o corpo e a mente.

Além disso é importante destacar que a música pode servir como fonte de prazer, lazer e qualidade de vida. Ao escutar uma música, um retorno ao passado muitas vezes, pode proporcionar emoções, como alegria ou satisfação, fazendo com que o indivíduo levite sobre seus acordes e sua melodia. Como feito nesta pesquisa, buscou-se conectar músicas e pássaros de um disco antigo aos títulos de capítulos, no qual afirmo ser um sujeito construtor de memórias, e ao mesmo tempo, receptor das próprias memórias. As músicas escolhidas para os capítulos de alguma forma, proporcionaram lembranças resultando em um bem estar.

Na música, se debruça o perfeito lazer da alma e do espírito, alimentando o indivíduo em sua essência. Uma das maiores comprovações foi presenciar os músicos tocando músicas antigas, e vendo o brilho no olhar dos idosos e público, que ali estavam presentes, além claro,

dos próprios músicos que tocavam. Em ambos os lugares, baile e a Casa, percebe-se que a busca é a mesma, momentos de intenso lazer e prazer, incorporados pela música.

A capacidade de transformar sentimentos, potencializa o idoso como um ser mais alegre, feliz, de bem com a vida. Do mesmo modo, a música contribui positivamente ao seu bem estar. O processo de observação, pode trazer para este trabalho a constatação da teoria, e que não seria tão precisa, se tivesse somente as entrevistas.

Como percebido, a música pode ter diversas nuances, quando ouvida ou tocada, e isso torna-se enriquecedor quando comparadas. Alguns aspectos como o amor e a lembrança, mostravam-se como os aspectos mais prováveis a aparecer, enquanto surpreendentemente, aspectos como a melodia e transformação, provavelmente não seriam tão óbvias.

O desenvolvimento cognitivo se apresentou fortemente relacionado a música, como ferramenta de melhora em muitas atividades neurais. O que só comprova a eficácia da música na terceira idade.

A ideia de apresentar aspectos que influenciam a terceira idade, sobre a experiência da música, veio a somar neste estudo, como forma de valorizar a música, sobre seus efeitos em um público que ouve, e que toca. Certamente, poderia se pensar em efeitos similares, mas a pesquisa comprova pequenas diferenças de percepção.

Os limitantes da pesquisa, ficaram mais concentrados no tempo hábil que se tinha para coletar informações e escrevê-las. Além disso, registros fotográficos não foram concedidos pelos participantes por motivos pessoais. Na Casa do Artista, muitos idosos estavam cobrando para contar sobre sua vida e nem todos mostravam-se disponíveis e flexíveis, para conceder algum momento de troca. Mas esta atitude pode ser reflexo de outras abordagens, no entanto, pode não ser uma forma de visar apenas lucro. Pensa-se que cada um sabe e detém o poder de conduzir a sua vida, da forma que melhor lhe convenha.

Como futuros trabalhos, sugere-se que sejam realizadas mais pesquisas envolvendo a música, como a diferença entre a experiência da música e Musicaterapia, bem como, aspectos que podem ser estudados, no público da terceira idade, que atuam como músicos profissionais.

Esta pesquisa, retoma outro lado referente a música, que tem a ver com o público idoso que toca, como citado anteriormente. Estudos na Casa do Artista, poderiam servir de aporte para a comunidade em vários sentidos, levando maior destaque a estes profissionais,

que ao longo da vida, se dedicaram a música, além de deixar notório os trabalhos e projetos, que a Casa desenvolve para arcar com as despesas dos mesmos.

Eventos sociais para a terceira idade, como o exemplo do Mosaico, no bairro Restinga, poderia ser um dos desafios para o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia, Campus Restinga, como forma de educar e socializar, os jovens para o futuro para uma sociedade mais consciente e integradora. Pois pouco se observa sobre atividades de lazer e bem-estar, direcionados a terceira idade. Neste sentido o Gestor de lazer tem um grande desafio, ao pensar em algo para a terceira idade, pois necessita-se talvez de alinhamento com órgãos públicos e comunidade.

Talvez apresentar projetos que sinalizem esta demanda, podem ajudar a proporcionar melhor qualidade de vida na terceira idade, pois se torna amplamente importante, pensar em um país que envelhece gradativamente. Neste sentido, é importante compreender a relação que a música apresenta com a terceira idade. O Gestor de lazer, independente da área, pode desenvolver relacionamentos com a comunidade a fim de construir um planejamento que aponte desenvolver programas focados para a terceira idade. No caso, o Instituto Federal, pode ser um grande aliado, servindo de local para a socialização e referência. Na comunidade, a cultura da música, por exemplo, através de um coral, já mostra que é possível trabalhar a música, mas com outros enfoques, como a criação de um coral com voluntários da terceira idade. Portanto, em vista dos efeitos da música, o curso de Gestão Desportiva e de Lazer do Instituto Federal Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, pode contribuir com os conhecimentos constituídos pelos alunos, usando o tema da música para desenvolver trabalhos ao público mais idoso, atingindo desta forma as comunidades periféricas da região.

Sem cessar discussões a respeito da música, ela pode mostrar-se como aliada em diferentes áreas, como educação, psicologia, neurologia, gerontologia, entre outros. Por este motivo, por contemplar tantas áreas, seus efeitos poderão ser submetidos a vários tipos de pesquisa.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Carmem Patrícia; WEIGSDING, Jessica Adriane. **A influência da música no comportamento humano.** Disponível em http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/25137/pdf_59. Acesso em 03 de nov. de 2017.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2011.
- BARHAM, Elizabeth Joan; FERREIRA, Heloísa Gonçalves. **O Envolvimento de idosos em atividades prazerosas:** revisão da Literatura sobre Instrumentos de Aferição. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbpg/v14n3/v14n3a17.pdf>. Acesso em 04 de nov. de 2017.
- BARROS, José Augusto. **A Boa é curtir os bailes na matinê.** Diário Gaúcho on line. 2009. Disponível em: <http://diariogaucha.clicrbs.com.br/rs/noticia/2009/10/a-boa-e-curtir-os-bailes-na-matine-2680974.html>. Acesso em 10 de out. de 2017.
- BRASIL. **Lei 10.741/2003.** Estatuto do Idoso da Constituição de 1988. Disponível em http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm. Acesso em: 17 out. 2017.
- BENNETT, Roy. **Uma breve história da música.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1986.
- CASA DOS ARTISTAS. **Projeto Manutenção e Portifólio da Casa.** Disponível em <http://www.CasadoArtistas.com.br/home.html>. Acesso em 07 de nov. de 2017.
- CASA DOS PÁSSAROS. **Saiba tudo sobre o Tico Tico.** 2017. Disponível em <http://Casadospassaros.net/tico-tico/>. Acesso em 22 de nov. de 2017.
- CEM ANOS DE GONZAGÃO. **Análise da Música Luar do Sertão.** Disponível em <http://100anosdegonzagao.blogspot.com.br/2012/06/analise-da-musica-luar-do-sertao.html>. Acesso em 28 de nov. de 2017.
- CILFTON, Thomas. **Music as Heard. New Heaven:** Yale University Press, 1983.
- CORREA, Elisangela Naves Vivas; ROCHA, Sérgio Figueiredo; SILVA, Alexandre Fonseca. **Corporeidade e música na terceira idade.** Revista de extensão da universidade de Taubaté (UNITAU). São Paulo. v. 02, p. 40-51, n° 1, 2009.
- EKSTROM, Henrik. ELMSTAHL, Solve. HAAK, Maria. IWARSSON, Susanne. KYLÉN, Maya. **Home and Health in the Third Age - [Methodological Background and Descriptive Findings.](#)** Int J Environ Res Public Health. 2014. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4113861/>. Acesso em 04 de nov. de 2017.
- FERRARI, Nicole. **Depoimento** (out.2017). Entrevistador Antonio C. G. da Costa, 2017. Entrevista concedida ao Trabalho de Conclusão de curso da IFRS

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. Edição 6. - São Paulo: Atlas, 2008.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro (RJ). Disponível em <https://ww2.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>. Acesso em 17 de out. de 2017.

KAUFMANN, Dirk. DW. **1867**: Primeira execução pública da valsa "Danúbio azul". Disponível em <http://p.dw.com/p/1r3S>. Acesso em 28 de nov. de 2017.

LEÃO, Eliane; SOUZA, Cristiana Miriam S. **Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical**. In. XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM), 2006. Brasília. Universidade Federal de Goiás. Disponível em http://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2006/CDROM/COM/01_Com_EdMus/sessao02/01COM_EdMus_0205-144.pdf. Acesso em 28 de set. de 2017.

LETRAS. **Asa Branca**. Disponível em <https://www.letras.mus.br/luiz-gonzaga/47081/>. Acesso em 12 de dez. de 2017.

LETRAS. **Tico Tico no Fubá**. <https://www.letras.mus.br/carmen-miranda/241982/>. Acesso em 12 de dez. de 2017.

LIVROZILLA. **Os poloneses em Porto Alegre**. Disponível em <http://livrozilla.com/doc/1362069/os-poloneses-em-porto-alegre---sociedade-pol%C3%B4nia-de-porto>. Acesso em 10 de out. de 2017.

LP SINFONIA DAS AVES. Johan Dalgas Frisch. **Sinfonia das Aves Brasileiras**. 1954.

MAHEIRIE, Kátia. **Processo de criação no fazer musical**: uma objetivação da subjetividade, a partir dos trabalhos de Sartre e Vygotsky. *Psicologia em Estudo*, 8(2), 147-153. 2003.

MARCELLINO, Nelson Carvalho. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus. 1990.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

MARQUES, Daiane Pazzini. **A importância da musicoterapia para o envelhecimento**. 2011. Disponível em <http://www.portaldoenvelhecimento.com/revista-nova/index.php/revistaportal/article/viewFile/194/194>. Acesso em 02 de outubro de 2017.

MASCARENHAS, Fernando. **Lazer e Trabalho**: Liberdade ainda que tardia. 2000.

MELO, Victor Andrade de; JUNIOR, Edmundo de D. A. **Introdução ao lazer**. Barueri: Manole, 2003.

MORAES, Simone Lopes de; OLIVEIRA, Leila Rabello de. **Terceira idade com estilo: a consultoria de imagem no envelhecer**. Revista Belas Artes. n.23, Jan-Abr.2017. Disponível em <http://www.belasartes.br/revistabelasartes/downloads/artigos/23/a-terceira-idade-com-estilo.pdf>. Acesso em 01 de nov. de 2017.

OLIVEIRA, Eliana de et al. **Análise de conteúdo e pesquisa na área da educação**. Revista Diálogo Educacional, Curitiba, v.4, n.9, p. 11-27, maio/ago. 2003. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/dialogo?dd1=637&dd99=view&dd98=pb>. Acesso em 17 out. 2017.

ORTEGA, Antonio Carlos. ROSSETTI, Claudia Broetto. SANTOS, Claudimara Chisté. **O funcionamento cognitivo de idosos e de adolescentes num contexto de jogo de regras**. Revista on line Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento. v. 9, p. 53-74, Porto Alegre. 2006. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/4785>. Acesso em 04 de nov. de 2017.

PARRY, Roger. **Ascensão da mídia: a história dos meios de comunicação de Gilgamesh ao Google**. São Paulo: Elsevier, 2012.

PENNA, Fabíola Braz; SANTO, Fátima Helena do Espírito. **O movimento das emoções na vida dos idosos: um estudo com um grupo da terceira idade**. 2006. Disponível em <file:///C:/Users/sibele/Desktop/tcc/fundamenta%C3%A7ao%20te%C3%B3rica/o%20processo%20das%20emo%C3%A7oes.pdf>. Acesso em 20 de out. de 2017.

PORTUGAL NUM MAPA. **Vira**. Disponível em <http://www.portugalnummapa.com/vira/>. Acesso em 27 de nov. de 2017.

POULAÇÃO. O maior portal sobre população brasileira. **População São Geraldo – Porto Alegre**. Disponível em http://populacao.net.br/populacao-sao-geraldo_porto-alegre_rs.html. Acesso em 27 de nov. de 2017.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013. Disponível em: <http://www.monografiasetrabalhos.com.br/feevale-rs>. Acesso em 10 de out. de 2017.

SAX, Oliver. **Música domina cérebro humano**. O Globo. Entrevista concedida a Roberta Jansen. 2007. Disponível em <http://oglobo.globo.com/ciencia/mat/2007/09/29/297941924.asp>. Acesso em 12 de dez. de 2017.

SILVA, Débora Alice Machado [et al.]. **Importância da recreação e do lazer**. Brasília: Gráfica e Editora Ideal, 2011.

SILVA, Gerson Luis da. **Aspectos influenciadores no desenvolvimento de produtos de saúde privada para atender consumidores da terceira idade**. 2016. Disponível em <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/157941>. Acesso em 03 de nov, de 2017.

SILVA, Luzia Wilma Santana da et al. **Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa - perspectivas de um Programa de Treinamento Físico**. Revista Kairós : Gerontologia, [S.l.], v. 14, p. 145-166, ago. 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/6497/4710>>. Acesso em: 17 nov. 2017.

SOARES, Arilza. Vento Nordeste. **Asa branca** - ave símbolo do sertão nordestino. Disponível em <https://papjerimum.blogspot.com.br/2015/09/asa-branca-ave-simbolo-do-sertao.html>. Acesso em 27 de nov. de 2017.

SLOBODA, John A. **A mente musical: a psicologia cognitiva da música**. Edição 1. Editora Eduel - Editora da Universidade Estadual de Londrina. 2008.

TEIXEIRA, Solange Maria. **Lazer e tempo livre na “terceira idade”**: potencialidades e limites no trabalho social com idosos. Revista Kairós, São Paulo. pp. 169-188. 2007.

TOURINHO, Lúcia Maria Chaves Tourinho. **Musicoterapia e a terceira idade**. Disponível em: <http://www.musicaeadoracao.com.br/efeitos/musicoterapia.htm>. Acesso em 30 de set. de 2017.

VERAS, Renato P. **Terceira Idade: Desafios para o terceiro milênio**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UnATI/UERJ, 1997.