

REFLEXÕES SOBRE A VALORIZAÇÃO DO IDOSO

REFLEXIONS ABOUT THE ELDERLY VALORIZATION

Meyglá Rezende Bueno¹

RESUMO: Este trabalho discute a valorização do idoso com a utilização da música. Tem como objetivo abordar a importância da música no processo de valorização desta faixa etária, bem como a ajuda que aquela pode propiciar ao idoso. Além de contribuir para uma melhor qualidade de vida, a música também ajuda na socialização, comunicação, criatividade e coordenação motora dos idosos. Cabe ressaltar que a prática musical deve sempre fazer parte das atividades dos idosos, colaborando para o crescimento intelectual de cada um. Tem como base teórica os trabalhos dos autores Mascaro (2004), Rodrigues (2003), Zanini (2003), dentre outros. Com base em uma pesquisa bibliográfica em educação musical, velhice e qualidade de vida foi possível observar as relações entre música e idosos, verificando como aquela pode agir no ser humano e ajudá-lo a ter uma velhice com mais qualidade.

PALAVRAS-CHAVE: idoso, valorização, música.

ABSTRACT: This paper discusses elderly valorization with the music utilization. Its objective is to talk about the importance of music for the valorization process for the elder citizens, as well as the aid it can provide to the elderly. Besides contributing to a better life quality, music also helps in socialization, communication, creativity, and motor coordination of the elderly. It is important to take into account that the musical practice should always be part of the elderly of the life, contributing to the intellectual development of each individual. The present paper has as theoretical base the works of authors like: Mascaro (2004), Rodrigues (2003), Zanini (2003), among others. Based on a bibliographical research in the fields of musical education, old age and life quality it was possible to observe the relationship between music and elderly, checking how music can have an effect on the human being and help them keep a better life quality.

KEYWORDS: elderly, valorization, music.

Introdução

Atualmente o homem tem cada vez mais procurado maneiras de se manter saudável. Isto está ocorrendo devido ao avanço tecnológico e científico em diversos campos do conhecimento humano,

¹ Mestranda do programa de Pós-graduação em Música da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás – UFG. E-mail: minuett@ibest.com.br

onde o homem está sempre em luta para preservar e melhorar sua qualidade de vida. Em consideração a este fato, percebe-se um aumento da expectativa de vida no Brasil. Com esse aumento da expectativa de vida, veio também o aumento da população de idosos, indicando que no novo milênio o país será o sexto no mundo com mais pessoas nesta faixa etária. Mas como afirma Bielemann, Silva e Radtke (1999, p. 50) “essa experiência leva-nos à consciência de que a expectativa de vida vai além do estar vivo, é o viver com qualidade, isto é: querer viver, gostar de viver e poder viver com dignidade.”

A partir destas informações é importante salientar que o Brasil é um país de desigualdades sociais, culturais, políticas, econômicas, onde a velhice é acompanhada pelo déficit na habitação, nutrição, saneamento, condições de educação e trabalho, sendo apoiado pela citação de Mascaro (2004, p. 85) “o idoso brasileiro é em geral pobre, vivendo uma situação econômica e social de muita dificuldade”. Assim sendo o idoso é visto como um fardo, um improdutivo. Mas cabe ressaltar que o idoso, assim como o jovem necessita de amor, segurança, respeito, adquirir novos conhecimentos e experiências, ser útil, enfim, de valorização de si mesmo.

Entretanto com a negação destas necessidades o idoso se sente desrespeitado, inútil, improdutivo, o que contribui para uma queda na auto-estima e no prazer de viver. E ainda é bem evidente a desvalorização do idoso, pois o preconceito, tabus e mitos sobre o envelhecimento estão vivos na sociedade. Mas à medida que se propõe uma educação ou re-educação da sociedade este processo será invertido e então o idoso será valorizado. E esta re-educação, que é para todos, proporcionará uma melhor qualidade de vida aos mesmos.

Portanto este trabalho tem como objetivo mostrar como é importante promover atividades que valorizem o idoso, buscando resgatar sua cultura, atividades, sentimentos, potencialidades e auto-estima. Bem como informar que a música auxilia no desenvolvimento das potencialidades e habilidades de todo ser humano, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e valorização do idoso.

2. A VELHICE

De acordo com dados estatísticos percebe-se que há um aumento na expectativa de vida dos brasileiros. A partir destes dados observa-se então, que o Brasil ocupará o sexto lugar no mundo em

população idosa, e isto ocorrerá em aproximadamente vinte anos. Com esse aumento da população de idosos na sociedade brasileira, é evidente mudanças na dinâmica e no perfil desta. Onde se observa que o homem está sempre em busca de uma melhor qualidade de vida, procurando maneiras de se manter saudável e em consequência disto a sua valorização dentro da sociedade.

Para Mascaro (2004), o envelhecer deve ser observado dentro de um contexto amplo analisando a natureza biológica, psicológica, social, econômica, ambiental e cultural de cada um e relacionando-as entre si.

Rodrigues (2003, p. 24) vê o envelhecimento “como um período de perdas propício a novas conquistas”, pois com o envelhecer mudanças biológicas, psicológicas e sociais ocorrem no ser humano, afetando seus hábitos de vida e rotinas. É neste período que a pessoa geralmente passa a ocupar-se de atividades menos ativas e reduz seu desempenho físico, suas habilidades motoras, sua capacidade de concentração, de reação e de coordenação.

Para Beauvior (1990, apud Rodrigues, 2003) a velhice está associada à pobreza e invalidez. Parece ser uma visão estereotipada do idoso no contexto brasileiro, onde o idoso não tem uma remuneração digna e ainda gasta quase tudo em remédios.

Debert (1999, apud Rodrigues, 2003) considera que o envelhecimento está associado a “nova juventude, idade do lazer”, pois após se aposentar a pessoa tem muito tempo livre, podendo aproveitá-lo com momentos de descontração e lazer.

Ao expor sua forma de compreensão da velhice, Rodrigues (2003) apresenta uma visão ampla de envelhecimento quando a associa a uma fase de perdas para se obter novos conhecimentos. É uma visão interessante, principalmente quando se considera que os idosos que já experienciaram várias etapas de suas vidas, mas que ainda estão abertos a novas experiências.

E ainda observa-se que as sociedades orientais valorizam seus idosos porque estes possuem sabedoria e conhecimento. Este aspecto foi concebido por algum tempo nas sociedades ocidentais, mas atualmente o idoso de nossa sociedade tem passado por situações de descaso e até mesmo desprezo e abandono, afetando-o em sua socialização com a família e com o meio externo. Para Mascaro (2004) isto acontece devido a pensamentos que abordam o idoso como uma pessoa improdutiva, pois a sociedade - apesar de estar mudando seus conceitos - ainda vê o idoso com preconceitos e entende que a velhice é sinônima de doença e incapacidade.

A sociedade brasileira valoriza muito tudo aquilo que é novo, a novidade, devido ainda possuir um grande número de jovens. Isto é cultural, pois tudo que é velho é ultrapassado, não

presta, é arcaico. Com este pensamento percebe-se o descaso com o idoso, que contribui para o social, pois sua experiência e memória devem constituir a idéia de mostrar o país, a cultura e a sociedade.

São várias as visões sobre a velhice na sociedade brasileira, as quais foram passadas culturalmente de geração a geração. Mas com o passar do tempo estas visões estão sofrendo alterações e novas concepções estão sendo formadas sobre a velhice. Cabe lembrar que algumas áreas do conhecimento, como a Medicina, a Psicologia, a Antropologia e a Sociologia estão se dedicando ao estudo da terceira idade, para que assim a sociedade possa se re-educar e mudar atitudes, concepções, valores e comportamentos em relação ao processo de envelhecimento. Esses procedimentos são demorados devido à cultura da sociedade que não se forma da noite para o dia, mas que vão se afirmando e consolidando aos poucos.

A partir destes estudos pode-se colocar que o processo de re-educação da sociedade deve então compreender questionamentos e reflexões sobre as condições biológicas, ambientais, psicológicas (afetivo-emocional, cognitivo) e lazer (cultura) do idoso, observando que o envelhecimento é para todos e irreversível, mas toda a sociedade precisa aprender a viver e conviver com este, assim como se aprende a conviver com a infância, adolescência e/ou idade adulta.

Em relação à cognição questionamentos levam a uma interpretação da terceira idade como uma etapa de crescimento e desenvolvimento intelectual e não mais como uma fase de decadência, como em tempos passados. E esse crescimento e desenvolvimento intelectual são obtidos por meio de atividades que trabalham o espacial (localização), a memória, a respiração, a socialização e a auto-estima. Por tudo isto, é importante salientar que com a música todos estes aspectos podem ser trabalhados de forma que o idoso tenha prazer e aproveite dos recursos para ampliar seu conhecimento de mundo e de si mesmo.

Para muitas pessoas o idoso é um peso, um fardo, mas esquecem que este já contribuiu para com a sociedade e que em tempos atrás foram crianças, adolescentes e adultos. Então é importante lembrar que os jovens precisam refletir sobre a velhice, para que no futuro a sociedade possa oferecer mais atenção a esta etapa de vida. Cabe ressaltar que junto com a velhice chegam os problemas de saúde, a aposentadoria, as mudanças fisiológicas, mas é preciso valorizar o idoso que tem muita experiência e acontecimentos de vida para relatar aos mais jovens. O idoso, então, não deve mais ser visto como incapaz, improdutivo, ultrapassado, lento, pois a idade cronológica não se refere a ter ou não capacidade para aprender e para pensar.

O envelhecimento implica finitude como relata Santos (1998), mas não se deve parar e esperar esse fim, pelo contrário, é importante que o idoso se exercite e para isto atividades que trabalham o individual e o social devem fazer parte do seu cotidiano, observando que por meio delas o idoso tem oportunidade de interagir consigo mesmo e principalmente com o outro.

Portanto é preciso educar as novas gerações para que pensem na velhice, levantando questionamentos e refletindo sobre esta etapa de vida e assim adotando novos comportamentos que valorizem cada vez mais o idoso. E é através de uma re-educação que a sociedade como um todo pode ter uma velhice melhor, bem como propiciar uma melhor qualidade de vida aos idosos de hoje.

3. A MÚSICA

Ao longo da história e em culturas diferentes é importante observar que os grupos sociais adotaram e adotam posturas diferentes e que valorizam a velhice, mas há também, aqueles que a desvalorizam. Embora as transformações psicológicas sofridas pelo idoso e sua relação com o meio social sofre alteração é importante que se reflita sobre o envelhecer. Onde o meio deveria propiciar ao idoso uma qualidade de vida com dignidade, afinal, este contribuiu por toda vida com a sociedade em que está inserido.

Uma grande auxiliadora neste processo de valorização do idoso tem sido a Educação, que tem a função de levantar questionamentos e reflexões para que o idoso seja aceito e respeitado na sociedade, colaborando para que mais atenção seja dada a este com o intuito de promover atividades que estimulem a integração social, a criatividade e o aspecto afetivo-emocional. E ainda, trabalhando para um resgate cultural, da oralidade, da linguagem, do compartilhar experiências e do construir caminhos para a valorização de si mesmo para se ter uma vida melhor.

Outro aspecto relevante é que com o avanço tecnológico e melhores condições de vida, os idosos têm procurado atividades que possam aumentar sua longevidade e qualidade de vida. Como exemplifica Mascaro (2004, p.68), é comum hoje um idoso “iniciar uma carreira musical aos 78 anos, encontrar um amor e casar-se depois dos 80 anos, voltar a estudar e matricular-se na Universidade da Terceira Idade aos 56 anos, cultivar novos *hobbies* e despertar para novos projetos”. Tais comportamentos são amplamente divulgados pela imprensa e confirmam os novos interesses e comportamentos dos idosos.

Assim como a Educação tem contribuído com questionamentos e reflexões sobre os idosos, a música pode contribuir para uma melhor estruturação do ser humano, pois provoca sensações e reações e consegue fazer com que as pessoas se emocionem, pode-se considerá-la importante mediadora no processo de integração do idoso com a sociedade, com outros indivíduos e com ele mesmo. Ela pode ser um agente que interfere positivamente na sua socialização, criatividade, auto-estima e, conseqüentemente, um agente propiciador de melhoria em sua qualidade de vida. Como diz Emma Garmendia (1981), a experiência musical em sua totalidade está consubstanciada com a vida afetivo-emocional. É também capaz de ajudar na criatividade, socialização, memória e atenção.

Segundo a Lei nº. 10.741, de 2003, cap. V do Estatuto do Idoso (apud Rocha, 2003), ele tem direito a cultura, educação, esporte e lazer. Então se deve proporcionar a estas atividades que envolvam música, pois os idosos terão oportunidade de crescerem culturalmente, de desenvolverem suas potencialidades, habilidades aprendidas, melhorarem até mesmo a respiração, a memória e a coordenação motora. Cabe ressaltar que não só a memória, a respiração e coordenação motora, mas também a comunicação, as emoções, a capacidade de resolver problemas da linguagem e do cotidiano vão sendo comprometidas ao longo do envelhecimento. Assim, “a música é uma fonte singular e intermediária no que concerne à estruturação de energia, à capacidade de estabelecer contatos, ao autoconhecimento e, não menos importante, ao estabelecimento ou restabelecimento de relações humanas”, Ruud (1991, p. 23).

O tocar ou cantar em conjunto propicia uma maior integração aos indivíduos, fazendo com que estes tomem consciência de que há outra pessoa ao seu lado, devendo sempre respeitar o espaço do outro, ajudando assim no convívio entre as pessoas. Ajuda também na auto-estima, pois o fazer musical desenvolve sua capacidade de produção e esta é uma prática musical que lhe proporciona prazer. Por isso é importante estimular atividades e experiências musicais entre os idosos, buscando sempre resgatar aquilo que a pessoa traz consigo: suas vivências e experiências.

Souza (2000, p.37) afirma que “a educação musical procura, dentro da organização do mundo institucional, tornar ‘experienciável’ as inúmeras possibilidades da experiência musical cotidiana”. Tal afirmação vem reforçar que o ensino da música não apenas musicaliza os idosos, mas também lhes propicia uma melhor auto-estima, coordenação motora, criatividade e socialização, obtendo assim uma melhor qualidade de vida.

A educação musical, como qualquer outra forma de educação, deve promover um educar que atinja o ser humano como um todo usando de artifícios, como a criatividade, para despertar o

interesse dos indivíduos. Isto é abordado por Kneller (1978) quando diz que é preciso educar em profundidade. Segundo o autor, a criatividade humana é um aspecto singular e de incalculável valor e ela deve ser cultivada em seu mais apurado sentido.

Cabe ressaltar que

ao cantarmos ou tocarmos instrumentos liberamos nossa energia interna para o mundo externo, fazemos nosso corpo soar, damos formas a nossos impulsos, vocalizamos o não-dizível ou as idéias não pronunciáveis e destilamos nossas emoções em formas sonoras descritivas. (BRUSCIA apud ZANINI, 2003, p. 27)

A partir destas questões acredita-se que música na faixa etária abordada é de grande valor. Além de propiciar a vivência musical, de proporcionar um desenvolvimento auditivo/criativo/afetivo que ajudará na integração do idoso, também colabora na socialização, criatividade e auto-estima do idoso. Isto ocorre porque por meio de uma atividade musical o idoso tem uma experiência própria do fazer musical e isto estimula sua imaginação, consciência e julgamento a respeito do resultado final da atividade.

É importante salientar que é através da audição que se percebe o som e o ritmo e se tem o controle da percepção. Rocha (1990, p.25) afirma que “o desenvolvimento auditivo tem o objetivo de educar o ouvido musical no seu triplo aspecto: sensorial, afetivo e mental”. Música é produção de som, que oportuniza a educação da audição, ela permite mostrar o que o ouvido percebeu. Mas é necessário que se tenha consciência do som para que aconteça o reconhecimento e a reprodução do mesmo, este só é formado com a ajuda de atividades e exercícios para a educação da audição e também da voz.

Kneller (1978, p.76) diz que “uma das características do pensamento criador é a amplitude e fertilidade de suas abordagens”. Isto pode levar a consideração de que a musicalização é uma abordagem que pode fertilizar o pensamento criador e ajudar o idoso a utilizar seu potencial imaginativo na resolução de problemas do cotidiano. Tais fatores lhes propiciam uma melhor integração entre si e com a sociedade e, como benefício derivado e complementar, uma melhor qualidade de vida. E ainda como afirma Brécia (2003, p. 29) que a música “é fonte de crescimento espiritual, enriquecimento da sensibilidade e fortalecimento do ego, condições fundamentais para a realização plena do ser humano na sua trajetória de vida”.

Além destes aspectos a música também desenvolve a expressão emocional, o prazer estético, a diversão, a comunicação, a representação simbólica, a resposta física, reforça a conformidade com as normas sociais, valida instituições sociais e rituais religiosos, contribui para a continuidade e

estabilidade da cultura e preserva a integração social. De acordo com todos estes aspectos a música trabalha o ser humano por completo, desenvolvendo-o e proporcionando a este uma vida melhor, repleta de atividades que lhe dará prazer.

Estudos realizados por Claret (2005) informam que a música ajuda no tratamento de doenças como a asma e que tocar um instrumento de sopro como clarinete ou oboé melhora a função pulmonar e reduz o progresso da doença. Influi também na digestão, nas secreções internas, na circulação, na nutrição e na respiração.

Não só nutrição, memória, respiração, circulação e coordenação motora do idoso - comprometidos ao longo do envelhecimento - podem se beneficiar da música; também a comunicação, as emoções, o prazer estético, a capacidade de resolver problemas da linguagem, do cotidiano e de relacionamento. Tocar ou cantar em conjunto propicia uma maior integração do indivíduo. Faz com que este tome consciência de si mesmo, do outro que está ao seu lado, do espaço que deve ser por todos respeitados e é isto que favorece o convívio entre as pessoas.

Portanto se o idoso estiver bem consigo mesmo, com a família e com os outros com quem ele convive, ele terá uma melhor qualidade de vida. Assim sendo, ele poderá aproveitar melhor as possibilidades de atividades musicais que poderão ser proporcionadas a ele. E então, se sentirá mais valorizado, o que já deveria estar acontecendo a muito tempo na sociedade brasileira, sendo que só agora é que este processo está começando.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as informações abordadas nesta pesquisa, observa-se que ainda existe o preconceito de que a fase do envelhecimento é uma fase de perdas e até de pobreza intelectual. Mas é preciso que este pensamento seja mudado, pois a velhice pode ser vivida com prazer e dignidade, desde que o governo e a sociedade contribuam para com uma melhor qualidade de vida dos idosos.

Porém, este cenário de descaso à velhice pode ser alterado promovendo ao idoso um futuro melhor ao oferecer-lhe oportunidades como a promoção de saúde e programas educacionais que possam contribuir para rever e rediscutir os processos, as conformações e as tendências futuras de

sua vida, e assim ele estará se preparando para enfrentar novas perspectivas de um envelhecer com qualidade.

Apesar de já existirem alguns programas educacionais e preventivos que são direcionados ao processo de envelhecer, ainda não são suficientes, pois estes programas não enfocam o idoso como um ser físico, psíquico, social e cultural, pelo contrário, só atuam em determinadas áreas, não atendendo o idoso por completo. Não podendo contar com programas que os auxiliem e ainda o não apoio da família somado a pobreza faz com que o idoso se isole do mundo, não se socializando e até ficando na solidão.

Atividades musicais são importantes nesta faixa etária, pois colaboram para um desenvolvimento geral do idoso, visto que esta também auxilia no tratamento de doenças. Estimula o aspecto sensorial, motor e afetivo dos indivíduos, além de contribuir para um desenvolvimento cognitivo. Enfim, a música deve estar presente em atividades direcionadas aos idosos, pois pode propiciar um envelhecer com mais qualidade.

Portanto a música é muito importante no processo de valorização da terceira idade. Por meio dela pode-se promover uma qualidade de vida melhor, buscando o conhecimento que o idoso traz consigo, e fazendo com suas emoções e sensações se aforem, resgatando a cultura, bem como proporcionar-lhes um desenvolvimento na aprendizagem musical.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIELEMANN, V. de L. M; SILVA, E. N. F; RADTKE, R. dos S. Valorizando a terceira idade: um relato de experiência. In: **Expressão Extensão**, Pelotas, vol. 4, nº. 1, p. 48-51, 1999.
- BRÉSCIA, Vera Pessagno. **Educação musical: bases psicológicas e ação preventiva**. Campinas, SP: Editora Átomo, 2003.
- GARMENDIA, Emma. **Educacion Audioperceptiva: bases intuitivas en el proceso de formación musical**. Buenos Aires: Ricordi, 1981. 228 p.
- KNELLER, George F. **Arte e Ciência da Criatividade**. 5. Ed. São Paulo: IBRASA, 1978.
- MASCARO, Sonia de Amorim. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- ROCHA, Carmem Maria Mettig. **Educação Musical “Método Willems”**. 2. ed. Salvador: 1990.
- ROCHA, Eduardo Gonçalves. Estatuto do idoso: um avanço legal. In: **Revista UFG**. Goiânia, nº. 2, ano V, p. 45-56, 2003.

RODRIGUES, Minéia Carvalho. As novas imagens do idoso veiculadas pela mídia: transformando o envelhecimento em um novo mercado de consumo. In: **Revista UFG**. Goiânia, n.º. 2, ano V, p. 23-24, 2003.

RUUD, E. (org.). **Música e Saúde**. São Paulo: Summus, 1991.

SANTOS, Evani Moreira Pedreira. Algumas reflexões sobre a terceira idade. In: **Especiaria: Revista da UESC**, ano 1, n.º. 1, p. 173-176, 1998.

SOUZA, Jusamara. **Música, Cotidiano e Educação**. Porto Alegre: UFRGS, 2000.

ZANINI, Claudia Regina de Oliveira. Envelhecimento saudável – o cantar e a Gerontologia social. In: **Revista UFG**, Goiânia, n. 2, p. 25-29, 2003.