

**O Impacto da Aprendizagem  
da Música Tradicional na Terceira Idade**  
Estudo de caso

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Susana Maria Sardinha da Silva**

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO - EDUCAÇÃO SÊNIOR



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

fevereiro | 2016



**O Impacto da Aprendizagem da Música Tradicional na Terceira Idade: Estudo de Caso**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Susana Maria Sardinha Silva**

**MESTRADO EM CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO – EDUCAÇÃO SÉNIOR**

**ORIENTAÇÃO**

**Alice Maria Justa Ferreira Mendonça**

## **Agradecimentos**

Pelo apoio prestado ao longo deste percurso, quero deixar algumas palavras de agradecimento a quem sempre acreditou neste projeto.

Em primeiro lugar quero agradecer à minha mãe, e minha guerreira, Maria Conceição, pela motivação, apoio, carinho que sempre transmitiu nesta etapa académica, bem como à minha família por todo o apoio.

À minha orientadora, Professora Doutora Alice Mendonça, por me guiar, pela colaboração neste trabalho e, acima de tudo, por me encorajar a ir mais além. Muito obrigada.

Aos meus amigos que de alguma forma contribuíram, direta ou indiretamente, para a elaboração deste trabalho, através de sugestões e palavras de incentivo.

À Câmara Municipal da Calheta que me auxiliou no contacto com os idosos, mais concretamente o vice-presidente, Aleixo Abreu e, à coordenadora do Centro Social do Pinheiro, Tânia Tanque, que sempre se disponibilizaram para ajudar-me neste projeto.

Aos idosos que fizeram parte desta investigação pela informação facultada, pelo carinho, amizade e pelas flores que recebi quando visitei o CSP.

Um especial agradecimento à responsável pela Delegação Escolar da Calheta, Doutora Eva Gouveia, pela motivação, à funcionária do Centro Cívico do Estreito da Calheta, Susi Freitas, pelas sugestões e à Carolina Amaral da Rádio Calheta pela amizade.

Aos colegas que frequentaram o curso, mas particularmente ao Paulo Félix pelo seu incentivo.

À Universidade da Madeira pela disponibilização dos instrumentos de apoio para a elaboração da dissertação.

## **Resumo**

Envelhecer com autonomia e saúde constitui um verdadeiro desafio para a sociedade portuguesa, e em particular para a população da Região Autónoma da Madeira, que conta atualmente com um extenso número de idosos.

A passagem à reforma é, ainda, encarada como um grande problema, uma vez que o idoso depara-se com o excesso de tempo livre. Desta feita é pertinente o aparecimento de atividades, que estimulem e desafiem o idoso. É neste contexto que surge a aprendizagem da música tradicional na terceira idade, tema selecionado para o presente trabalho.

Esta investigação tem como finalidade compreender as razões, que levam os utentes do Centro Social do Pinheiro, no concelho da Calheta, a frequentarem as aulas de música, bem como conhecer o impacto da aprendizagem da música tradicional na promoção do envelhecimento ativo.

Recorremos a uma abordagem qualitativa e quantitativa neste estudo de caso e à utilização da entrevista como técnica de recolha de dados, para alcançarmos os objetivos que norteiam a presente investigação.

A realização deste estudo permitiu-nos concluir que a aprendizagem da música tradicional na terceira idade constitui uma garantia de maior bem-estar, promove a música tradicional madeirense, bem como a socialização, possibilitando que o idoso participe de forma ativa nas atividades musicais, que são realizadas nos centros sociais e escolas do concelho.

**Palavras-chave:** aprendizagem, música tradicional madeirense, idoso, bem-estar.

## **Abstract**

To grow old with autonomy and health, constitutes a true challenge for the Portuguese society, and in particular for the population of the Autonomous Region of Madeira, which counts at present with an excess number of old ones.

The passage to the retirement is, still faced like a major problem, as soon as the elderly comes across the excess of free time. About this action, there is relevant the appearance of activities, which stimulate and challenge the old ones. It is in context there appears the apprenticeship of the traditional music in the third age, subject selected for the present work.

This investigation has like finality understand the reasons, which take the user's to the social centre of Pinheiro, in district of Calheta, to attend the music lessons as well as to know the real impact of the traditional music in the promotion of the active ageing.

We use a qualitative and quantitative approach in this case study and the interview like a technique of gathering of data to reach our objectives that orientate to present investigation.

The realization of this study allows us to come to a conclusion that the apprenticeship of the traditional music in the third age constitutes a guarantee of prowdness and well-being, as well as promoting the traditional Madeiran music, and the socialization. This makes possible that the retired elderly are in the musical activities, these are carried out in the social centres and schools of the district.

**Keywords:** learning, traditional Madeiran music, elderly welfare.

## Resumé

Edad con la independencia y la salud es un verdadero desafío para la sociedad portuguesa, y en particular a las personas de Madeira, que actualmente cuenta con un gran número de personas de edad avanzada.

El retiro sigue siendo visto como un problema importante, ya que las personas mayores se enfrentan con el exceso de tiempo libre. Esta vez es pertinente a la aparición de actividades que estimulan y desafían a las personas mayores. Es en este contexto que el aprendizaje de la música tradicional en la vejez, el tema seleccionado para este estudio.

Esta investigación tiene como objetivo comprender los motivos que llevan a los usuarios del Centro Social Pinheiro en Calheta, para asistir a las clases de música y conocer el impacto de aprendizaje de la música tradicional en la promoción del envejecimiento activo.

Utilizamos un enfoque cualitativo y cuantitativo en este caso de estudio y el uso de la entrevista como técnica de recolección de datos, para lograr los objetivos que guían esta investigación.

Este estudio nos permitió llegar a la conclusión de que el aprendizaje de la música tradicional en la vejez es una mayor garantía de bienestar, promueve la música tradicional de Madeira y la socialización, permitiendo que las personas mayores a participar activamente en actividades musicales, que se llevan a cabo en los centros sociales y escuelas del condado.

**Palabras clave:** aprendizaje, la música tradicional de la isla, anciano, bienestar.

## **Resumen**

Edad con la independencia y la salud es un verdadero desafío para la sociedad portuguesa, y en particular a las personas de Madeira, que actualmente cuenta con un gran número de personas de edad avanzada.

El retiro sigue siendo visto como un problema importante, ya que las personas mayores se enfrentan con el exceso de tiempo libre. Esta vez es pertinente a la aparición de actividades que estimulan y desafían a las personas mayores. Es en este contexto que el aprendizaje de la música tradicional en la vejez, el tema seleccionado para este estudio.

Esta investigación tiene como objetivo comprender los motivos que llevan a los usuarios del Centro Social Pinheiro en Calheta, para asistir a las clases de música y conocer el impacto de aprendizaje de la música tradicional en la promoción del envejecimiento activo.

Utilizamos un enfoque cualitativo y cuantitativo en este caso de estudio y el uso de la entrevista como técnica de recolección de datos, para lograr los objetivos que guían esta investigación.

Este estudio nos permitió llegar a la conclusión de que el aprendizaje de la música tradicional en la vejez es una mayor garantía de bienestar, promueve la música tradicional de Madeira y la socialización, permitiendo que las personas mayores a participar activamente en actividades musicales, que se llevan a cabo en los centros sociales y escuelas del condado.

**Palabras clave:** aprendizaje, la música tradicional de la isla, bienestar de los ancianos.

## Índice

Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Abstract.....	iv
Resumé .....	v
Resumen .....	vi
Índice .....	vii
Índice de Figuras .....	viii
Índice de Gráficos.....	ix
Índice de Tabelas .....	x
Lista de Siglas.....	xi
Introdução.....	1
<b>CAPÍTULO I – FUNDAMENTAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>4</b>
1.O Interesse pela Temática .....	5
1.1.Objetivos da Investigação .....	6
1.1.1.Objetivo Geral.....	6
1.1.2.Objetivos Específicos .....	6
<b>CAPÍTULO II – O ENVELHECIMENTO .....</b>	<b>7</b>
2.Envelhecimento .....	8
2.1.Envelhecimento Demográfico .....	11
2.2.Questões Sociais e Psicológicas da Longevidade.....	13
2.3.Emergência de Envelhecimento Ativo.....	18
2.3.1.Aprendizagem ao Longo da Vida .....	26
2.3.2.Qualidade de Vida na Terceira Idade .....	28
2.4.O Papel dos Centros Sociais .....	30
2.4.1.A Socialização do Idoso .....	32

2.4.2.A Música e a Qualidade de Vida .....	34
CAPÍTULO III – PATRIMÓNIO MÚSICAL MADEIRENSE.....	35
3.Património Cultural e Imaterial da Madeira .....	36
3.1.Património e Identidade da Música Madeirense.....	39
3.1.1.O Cancioneiro Tradicional e a sua Sistematização.....	40
3.2.Canções de Entretenimento para Adultos .....	41
3.2.1.Cantigas de Trabalho .....	45
3.2.2.Cantigas de Carácter Religioso.....	49
3.3.Instrumentos Musicais da Tradição Popular Madeirense .....	53
3.4.A Atividade Musical no Contexto Educativo .....	55
CAPÍTULO IV – OPÇÕES METODOLÓGICAS .....	58
4.Opções Metodológicas .....	59
4.1.Estudo de Caso.....	59
4.2.Paradigma qualitativo e quantitativo .....	60
4.3.Tipos de pesquisa.....	61
4.3.1.Pesquisa Bibliográfica .....	62
4.3.2.Pesquisa Documental.....	62
4.4.Instrumentos de Recolha de Dados.....	63
4.4.1.Inquéritos por Questionário .....	65
4.4.2.Entrevista .....	67
4.5.Tratamento de Dados .....	68
4.5.1.Procedimentos Éticos.....	69
4.6.Contextualização Populacional do Concelho da Calheta .....	70
4.6.1.Local da Pesquisa.....	72
4.6.2. Sujeitos do Estudo .....	75
CAPÍTULO V: APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DE DADOS .....	77
1.Inquéritos por questionário.....	78

1.1.Caracterização dos Sujeitos do Estudo .....	79
1.2.As Aulas de Música .....	83
1.3.O Processo de Ensino/Aprendizagem.....	88
1.4.O Contexto das Aulas de Música: Facilidades / Dificuldades e Gostos Pessoais	93
1.5.Bem-estar e Qualidade de Vida .....	96
1.6.A Influência das Aulas de Música nas Relações Sociais.....	98
1.7.Vantagens da Participação na Aula de Música do CSP.....	105
2.Entrevistas .....	109
2.1.Análise Interpretativa e Reflexiva dos Resultados numa Ótica de Triangulação	112
<b>CAPÍTULO VI: DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>114</b>
1.Conclusões .....	115
1.1.Discussão dos Resultados .....	115
1.2.Considerações Finais .....	119
Bibliografia .....	121
Revistas.....	128
Sítios da Internet .....	131

## Índice de Figuras

Figura I – Determinantes do envelhecimento ativo.....	19
Figura II – Estimativa da população residente, por distribuição geográfica e sexo, segundo os grupos etários, em 2014 .....	71

## Índice de Gráficos

Gráfico I – Pirâmide etária de Portugal, (2005 – 2010) .....	11
Gráfico II - Índice de envelhecimento, por sexo, em Portugal, (1940-2010).....	12
Gráfico III - Índice de envelhecimento, por município, em 2013 .....	12
Gráfico IV – Estrutura etária da população, da Calheta, em 2014 .....	71
Gráfico V - Atividades sociais e culturais anteriores à Oficina de Música.....	84
Gráfico VI - Ocupação do tempo livre vs género.....	85
Gráfico VII - Tipo de atividades musicais em que participam vs género.....	88
Gráfico VIII - Instrumentos musicais utilizados pelos seniores.....	89
Gráfico IX - Músicas tradicionais mais frequentes .....	90
Gráfico X - Locais onde cantam as músicas .....	91
Gráfico XI - Razões para aprender novas canções .....	92
Gráfico XII - Aspetos mais valorizados no perfil da professora .....	99
Gráfico XIII - Tipo de relação estabelecida com os colegas .....	100
Gráfico XIV - Razões pelas quais gostam do trabalho em grupo .....	101

## Índice de Tabelas

Tabela I – Identificação dos inquiridos .....	79
Tabela II - Género dos seniores pertencentes à aula de música .....	80
Tabela III - Escalão etário dos seniores vs género.....	80
Tabela IV - Situação conjugal vs género .....	81
Tabela V - Alfabetização vs género.....	81
Tabela VI - Grau de escolaridade vs género.....	82
Tabela VII - Situação familiar (vive só/acompanhado) vs género .....	82
Tabela VIII - Pessoas que vivem com os seniores .....	83
Tabela IX - Participação anterior noutras atividades sociais, culturais.....	83
Tabela X - Perceções dos seniores relativamente à aula de música antes da sua participação na mesma.....	86
Tabela XI - Motivos da participação dos seniores na atividade musical.....	87
Tabela XII - Tocar um instrumento musical .....	88
Tabela XIII - Cantar músicas tradicionais .....	89
Tabela XIV - Curiosidade em aprender canções novas.....	91
Tabela XV - O desempenho individual nas aulas de música .....	93
Tabela XVI - Os sentimentos pessoais nas aulas de música .....	95
Tabela XVII - As aulas de música vs bem-estar e qualidade de vida.....	96
Tabela XVIII - Relação com a professora .....	98
Tabela XIX - Relação com os colegas .....	100
Tabela XX - Sentimentos pessoais no seio do grupo .....	102
Tabela XXI - Alterações na vida dos seniores decorrentes da entrada para o grupo musical .....	103
Tabela XXII - Valorização pessoal no seio do grupo.....	103
Tabela XXIII - Razão para a valorização pessoal no seio do grupo.....	104
Tabela XXIV – Mudanças da participação na atividade musical.....	105

Tabela XXV - Vantagens da participação na aula de música do CSP ..... 106

## **Lista de Siglas**

CMC - Câmara Municipal da Calheta

CS - Centro Social

CSP - Centro Social do Pinheiro

DREM – Direção Regional de Estatística da Madeira

FAPESP - Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo

INE - Instituto Nacional de Estatística

OMS - Organização Mundial de Saúde

QV - Qualidade de Vida

RAM - Região Autónoma da Madeira

UE - União Europeia

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a  
Cultura

## Introdução

A esperança média de vida tem vindo a aumentar ao longo dos anos e, para tal, muito têm contribuído os avanços médicos, sociais, políticos, económicos e culturais. Perante esta realidade, compete à sociedade atual criar condições para que o homem, ao viver mais tempo, possa usufruir de melhores condições de vida.

Contudo, são muitas as dificuldades vivenciadas pelos idosos no seu quotidiano, que resultam da vulnerabilidade e fragilidade inerente à sua idade, bem como dos contextos sociais em que estão inseridos.

De acordo com a OMS<sup>1</sup> a terceira idade começa oficialmente aos 65 anos, um período de diversas mudanças no plano biológico, psicológico e, ainda, nas relações estabelecidas com o mundo, exigindo do idoso um grande esforço para se adaptar às novas condições que a vida lhe apresenta.

As mudanças de papéis, bem como a perda de alguns deles, designadamente a perda do estatuto profissional, do poder económico e de autonomia, as mudanças nas relações familiares e nas redes sociais, são fatores que podem fomentar o afastamento e o isolamento do idoso (Figueiredo, 2007). No entanto, tal como refere Azambuja (1995) esta fase não é necessariamente sinónima de declínio e decadência, mas sim uma fase natural da existência, com possibilidade de renovação, mudança e realização.

A partir de 2012, quando foi assinalado o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, o foco nos temas referentes à terceira idade passaram a adquirir uma importância nunca antes vista, merecendo uma particular atenção quer a nível político quer ainda por parte das ciências sociais, humanas, económicas e da saúde. A formulação de estratégias nacionais enquadradoras das políticas sociais e das políticas da saúde, em prol do envelhecimento com qualidade, têm sido cada vez mais uma realidade, bem como a necessidade de aprendizagem na idade sénior, que também tem merecido uma particular atenção.

Os estudos científicos realizados sobre a terceira idade têm vindo a contribuir para a evolução da visão sobre o envelhecimento, contrariando por um lado e contribuindo por outro, para a alteração social da visão tradicional desta faixa etária, entendida como “incapaz” de aprender e de adquirir novos conhecimentos. Esta é a nova “ordem social” associada ao envelhecimento progressivo da população que evidencia um melhor

---

<sup>1</sup> OMS – Organização Mundial de Saúde.

conhecimento e respeito por este grupo etário. A noção de aprendizagem ao longo da vida tem sido repensada, de forma a dar resposta às crescentes necessidades de reinserção desta população, abrindo-lhes novas possibilidades de desenvolvimento que até à data haviam sido negadas.

Todavia o conceito de envelhecimento tem evoluído, conduzindo à reflexão dos atuais paradigmas e à alteração das respostas sociais. Deste modo, tornou-se pertinente a criação de instituições direcionadas à terceira idade, oferecendo oportunidades quer a nível cultural, quer a nível social, entre outras. A questão da aprendizagem ao longo da vida tem sido repensada por diversas entidades, nomeadamente pela UNESCO.

Considerando este contexto a pesquisa visa descrever e analisar o impacto da aprendizagem da música tradicional no Centro Social do Pinheiro.

As aulas de educação musical surgiram no concelho da Calheta em 1998 após a abertura do CSP, com a finalidade de promover diversas atividades, ao nível de formação musical dos seus frequentadores.

Desta feita, o interesse da pesquisadora em conhecer as atividades musicais desenvolvidas no CSP, surgiu após a realização de um programa especial na Rádio Calheta, no âmbito do Dia Mundial da Rádio, onde alguns dos utentes daquele Centro Social interpretaram canções provenientes das aulas daquela instituição.

A partir daquele momento, sempre que a pesquisadora assistia a um espetáculo realizado pelos utentes do CSP, questionava-se sobre quais seriam as motivações dos seniores em integrar o ensino/ aprendizagem musical. O facto é que a pesquisadora acabou por considerar que seria pertinente descobrir as razões que levaram aqueles idosos do CSP a dedicar-se ao estudo das canções tradicionais madeirenses e à aprendizagem de instrumentos musicais.

Assim, a nossa pesquisa visa contribuir para o conhecimento do impacto que estas práticas e experiências ao nível da música tradicional madeirense assumem, quer na vida de cada sénior quer enquanto medida de divulgação social deste tipo de música.

Neste sentido, a pesquisa procura: verificar o impacto da música tradicional madeirense na vida dos seniores do Centro Social do Pinheiro procurando conhecer as razões que levam os idosos a frequentar as aulas de música.

O presente estudo encontra-se estruturado em cinco partes, onde se abordam questões distintas: a fundamentação da investigação, o envelhecimento, o património musical madeirense, a metodologia, a apresentação e interpretação dos dados, a sua análise e, por fim, as conclusões.

No capítulo I, denominado “Fundamentação da Investigação”, são identificados os motivos que conduziram à escolha da temática em estudo, bem como os objetivos e o modo como o trabalho se encontra estruturado.

No capítulo II, intitulado “O Envelhecimento”, especifica-se este conceito e são referidas as alterações demográficas que têm ocorrido nos últimos anos com recurso a gráficos que permitem uma melhor perceção sobre o envelhecimento populacional, a nível nacional e regional. As questões sociais e psicológicas da longevidade são também analisadas neste capítulo.

No capítulo III designado “Património Musical Madeirense”, apresenta-se o papel da educação musical na terceira idade, onde são enumeradas as vantagens que aquela pressupõe. Na temática o “ Património e Identidade da Música Madeirense”, foca-se a valorização desta herança musical, assim como a sua transmissão oral para as próximas gerações.

No capítulo IV intitulado “Questões Metodológicas” explicamos em que consiste a investigação, bem como apresentamos os métodos utilizados, os instrumentos que possibilitaram a obtenção dos dados, para o tratamento e, ainda, os critérios de seleção dos indivíduos para o presente estudo. Este capítulo é composto pela contextualização do Concelho da Calheta e, em particular, do Sítio do Pinheiro, uma vez que foi neste local onde se realizou o estudo.

No capítulo V encontra-se a “Apresentação e Interpretação dos Dados”, com o intuito de obtermos respostas às questões iniciais da pesquisa.

O capítulo VI “Discussão dos Resultados” apresenta as respostas obtidas em conformidade com os objetivos que nos propusemos para a realização deste estudo.

Por fim apresentamos as conclusões baseadas nesta pesquisa e na análise dos dados de investigação, no sentido de apuramos o impacto da aprendizagem da música tradicional madeirense no CSP, expondo igualmente algumas recomendações.

## **CAPÍTULO I – FUNDAMENTAÇÃO DA INVESTIGAÇÃO**

## **1. O Interesse pela Temática**

No presente capítulo são apresentadas as razões que conduziram à escolha da presente temática de investigação. O interesse por este tema encontra o seu fundamento em critérios de natureza profissional e pessoal. Neste sentido, esta não foi uma escolha ao acaso, surge da necessidade e interesse em entender melhor a questão da aprendizagem musical na terceira idade, surgindo assim o tema: O Impacto da Aprendizagem da Música Tradicional na Terceira Idade. A pesquisa bibliográfica realizada revelou que a aprendizagem musical, nesta etapa da vida, não tem merecido grande interesse por parte da comunidade científica, visto que são poucos os estudos realizados nesta área. Da extensa pesquisa bibliográfica realizada na área da terceira idade, resultam achados nas áreas da medicina, dos cuidados domiciliários ou, ainda, dos problemas sociais que afetam esta faixa etária, nomeadamente as situações de dependência e as reformas. No entanto, a pesquisa reporta poucos resultados ao nível do estudo da aprendizagem da música neste grupo etário. Assim sendo, considerou-se ainda mais importante estudar aprofundadamente o modo como a música é trabalhada no contexto sénior.

Osório (2005) considera que esta escassez de estudos sobre a aprendizagem na terceira idade está intimamente relacionada com o facto do interesse pela aprendizagem se focar essencialmente na educação infantil. Assim sendo, “alguns temas e contextos foram repetidamente estudados enquanto, outros continuam relativamente inexplorados” (Robert, 1994:88).

A atual experiência profissional como Educador Sénior na Fundação João Pereira e a formação recebida no Mestrado em Ciências da Educação – Educação Sénior elevou, de certa forma, o interesse em conhecer esta área. Os novos desafios com os quais a sociedade se depara abriram novos caminhos, tanto para a investigação, como para a necessidade da educação na terceira idade. Mais do que isso, o contexto de aprendizagem está cada vez mais alargado, sendo clara a aprendizagem ao longo da vida e, em particular, na terceira idade. Deste modo, apresenta-se como ponto essencial explorar a forma como esta se processa e, acima de tudo, o impacto que tem na vida dos seniores.

## **1.1.Objetivos da Investigação**

Da ponderação da relevância do conjunto de aspetos indicados anteriormente, e com o propósito de melhorar a intervenção junto dos seniores, pretende-se, de modo geral, com esta investigação contribuir para a sistematização do conhecimento do impacto da aprendizagem da música tradicional madeirense na qualidade de vida dos seniores desta região.

Particularizando, surgem neste trabalho como objetivos específicos: avaliar se existe influência da aprendizagem da música no bem-estar dos utentes que frequentam a aula de música, verificar a perceção dos idosos relativamente à influência da música no seu bem-estar, analisar o impacto da aprendizagem da música nas relações sociais, verificar se existem alterações no quotidiano dos utentes, decorrentes da frequência das aulas de música, determinar as razões que conduzem à frequência das aulas de música pelos idosos.

Pretende-se, assim, verificar se as aulas de música tradicional se apresentam como um contributo essencial para o bem-estar desta população, aferindo, deste modo, a efetiva pertinência da manutenção das mesmas ao longo do tempo.

Para o cumprimento dos objetivos expostos, foram utilizados nesta investigação determinados instrumentos de coleta de dados, nomeadamente, o inquérito por questionário e a entrevista. Tendo sido definidos os seguintes objetivos de estudo:

### **1.1.1. Objetivo Geral**

- Conhecer o impacto da música tradicional madeirense na vida dos seniores que frequentam esta atividade no Centro Social do Pinheiro.

### **1.1.2. Objetivos Específicos**

- 1- Conhecer as razões que levam os idosos a frequentar as aulas de música tradicional.
- 2 - Verificar as facilidades / dificuldades existentes na aprendizagem musical.
- 3 - Determinar se a aprendizagem da música contribui para o bem-estar dos idosos.
- 4 - Saber se a aprendizagem da música contribui para a melhoria da sua qualidade de vida.
- 5 - Determinar se a aprendizagem da música potencia a socialização.
- 6 -Identificar as vantagens de frequentar as aulas de música.

## **CAPÍTULO II – O ENVELHECIMENTO**

## CAPÍTULO II – O ENVELHECIMENTO

A teoria é fundamental na pesquisa, consistindo em “(...) revistar o passado para construir o presente e visualizar o futuro” (Sampieri. et al., 2006:52). Neste sentido, a revisão bibliográfica de estudos, livros, revistas entre outras fontes apresenta-se como um ponto integral da realização do trabalho de investigação. Este capítulo que pretende a sustentação teórica do estudo, implica “analisar e expor as teorias, os enfoques teóricos, as pesquisas e os antecedentes em geral, considerados válidos para o correto enquadramento do estudo.” (idem).

Neste contexto, o marco teórico foca-se nos seguintes conceitos: o processo de envelhecimento, mudanças demográficas, alterações na estrutura familiar, vulnerabilidade da pessoa idosa, envelhecimento ativo e consequências no envelhecimento demográfico.

### 2. Envelhecimento

*“Envelhecer é, também, aceitar o inaceitável, isto é a perda gradual das funções orgânicas, os handicaps, a mutilação, a separação, o sofrimento, o confronto com o desconhecido e a morte.”*

*(Berger & Mailloux-Poirier, 1995:165)*

O mundo ocidental tem verificado um crescente aumento da esperança média de vida, para o qual muito tem contribuído o avanço tecnológico, científico e social, provocando um aumento significativo dos indivíduos com mais idade, potenciando deste modo a emergência de uma realidade designada de envelhecimento populacional.

O envelhecimento, conforme afirma Fontaine (2000:43) determina-se como:

[um] conjunto de processos (...), que o organismo sofre após a sua fase de desenvolvimento (...) [sendo] um processo de degradação progressiva e diferencial que afeta todos os seres vivos e o seu termo natural é a morte do organismo.

Dada a complexidade do envelhecimento, tem-lhe sido dedicada uma nova abordagem da velhice e dos seus problemas, a que se atribui o nome de “Gerontologia”,

que tem por finalidade estudar as questões que estão inerentes ao processo de envelhecimento, bem como estabelecer estratégias/ meios de ação que minimizem as questões subjacentes a este processo.

Segundo Fernandes (2009), a “velhice” é um termo impreciso e o único rito de inserção é contemporâneo e artificial: a reforma, cujo momento é mais determinado pelos constrangimentos socioeconómicos do que pela idade real. Segundo Brundtland citado por Jacob (2007:37) “o envelhecimento da população é, antes de tudo, uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e económico do mundo.”

Biologicamente, os homens começam a envelhecer desde o nascimento, mas numa velocidade que varia individualmente, de pessoa para pessoa. A situação social, a forma de vida e o envolvimento cultural aceleram ou diminuem a evolução biofisiológica e fazem-nos entrar na velhice em idades muito variadas.

O processo de envelhecimento pressupõe a interação de fatores internos como o património genético e fatores externos, como é o caso do estilo de vida e o ambiente em que o indivíduo se encontra inserido. Assim, o envelhecimento está relacionado com as vivências de cada pessoa, bem como com as crenças e os mitos comumente associados à velhice, sendo constituído, deste modo, uma experiência subjetiva.

Apesar de tudo, o envelhecimento assume-se essencialmente como um fenómeno biológico, ao qual a medicina contemporânea dedica especial atenção. Ao longo dos anos, a mesma procurou compreender as causas do envelhecimento e retardar os seus efeitos. Porém, impotente perante esta fatalidade natural, acabou por se limitar à enumeração das patologias típicas dos idosos, classificando-as no domínio dos “males incuráveis”. E assim, o idoso relegado para o estatuto de incurável era, muitas vezes colocado num hospício (Figueiredo, 2007).

Os primeiros sinais de evolução face a este grupo etário surgem na década de 50 do século XX, com os sistemas de reforma face à profissão exercida, com a crescente intervenção do Estado nesse domínio. Foi também adaptada a terminologia, de “terceira idade”, com o sinal de dinamismo e autonomia, para substituir o vocábulo “velhice” que, desde há muito tempo, se tornara sinónimo de usura e de incapacidade.

Encorajados pelo Estado e pelos sistemas de reformas, as atuais sociedades conseguiram pouco a pouco promover uma nova abordagem dos problemas da velhice, sob o nome de “geriatria”. Apoiando-se numa distinção fundamental entre o envelhecimento normal e o patológico, a nova disciplina procede a uma abordagem global

da velhice, tendo em conta os aspetos fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais da pessoa idosa (Sequeira & Silva, 2002).

Segundo Figueiredo (2007), o ser humano ao atingir a última etapa da vida, confronta-se com um grande número de alterações sociais que o obrigam a desenvolver estratégias. A saída de casa dos filhos, a reforma, a perda de familiares, entre outros acontecimentos que de algum modo estão previstos, são situações vulgarmente sentidas como inesperadas, em alguns casos sem a possibilidade de preparação (caso da morte de um dos cônjuges), potenciando diversos estados de ansiedade, depressão e angústia mais ou menos generalizados.

Enquanto os mais jovens planificam atempadamente os papéis que desejam assumir (casar, ser pai/mãe), os mais velhos são obrigados a assumir papéis para os quais não foram preparados nem apresentam desejo em assumir, nomeadamente, ser reformado e enviduar. Não se trata de escolhas do indivíduo, contudo, obriga-os a planificar e adaptar-se bruscamente, confrontando-os, muitas vezes, com perdas de estatuto, identidade, poder ou influência.

Tais mudanças podem constituir momentos determinantes, colocando a pessoa mais velha na iminência de múltiplas reorganizações, quer pessoais, quer sociais. Na verdade, uma vez que o envelhecimento é acompanhado por alterações psicológicas e sociais que podem ser melhoradas ou atenuadas, considerando o contexto em que o idoso está integrado (Sequeira & Silva, 2002).

Efetivamente, não é fácil definir o envelhecimento, apenas é possível descrever algumas características mais frequentes que se aplicam aos idosos, nomeadamente a crise de identidade provocada pela idade avançada e sustentada pela sociedade, a redução de autoestima, a dificuldade em adaptar-se a novos papéis, a falta de motivação no planeamento do futuro, a diminuição da libido, a tendência para a depressão, o surgimento de novos sentimentos: medo de se tornar num incomodo para a família; o receio da solidão, da doença e da morte, bem como um acentuar das dificuldades ao nível da capacidade cognitiva (linguagem memória).

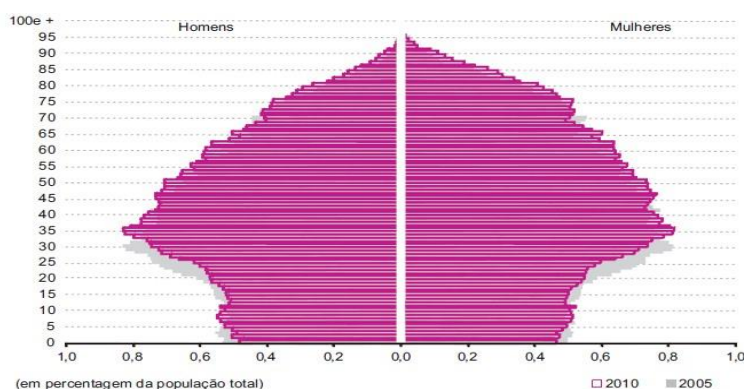
## 2.1. Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento da população começou a assumir uma especial atenção a partir da segunda metade do século XX, particularmente nos países mais desenvolvidos.

Este aumento da população idosa decorre de alterações demográficas relacionadas com a diminuição da taxa de mortalidade e decréscimo da taxa de fecundidade. Segundo Patrício e Carrilho (2002), esta situação deve-se particularmente à melhoria das condições de vida das populações, no que diz respeito às condições de saúde e higiene, que têm conduzido ao aumento da longevidade, principalmente, nos países mais desenvolvidos. Deste modo, assiste-se à alteração das pirâmides etárias com o aumento do número de indivíduos com idade superior aos 60 anos e a diminuição do número daqueles que estão no início da vida.

As projeções das Nações Unidas em 2005 mostram que o número de indivíduos, com idade igual ou superior aos 65 anos, constituirá 15,6% da população mundial em 2050. Para além dos fenómenos da taxa de natalidade e mortalidade influenciarem a realidade do envelhecimento, os movimentos migratórios também contribuem para acentuar este fenómeno. A alteração da estrutura etária da população em Portugal modificou a pirâmide etária nos últimos anos, onde o estreitamento da sua base contrasta com o seu alargamento no topo.

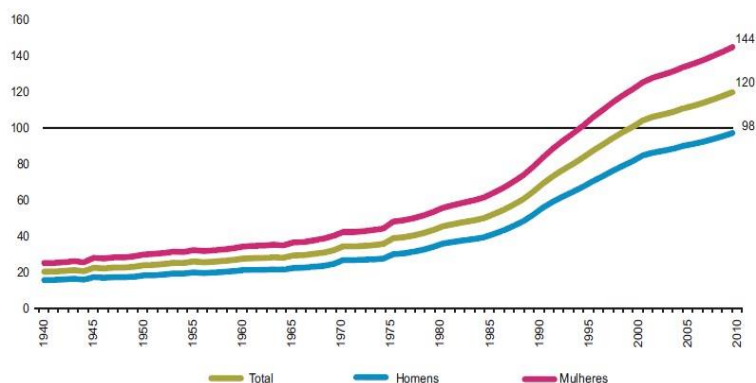
**Gráfico I – Pirâmide etária de Portugal, (2005 – 2010)**



**Fonte:** INE 2010:22

O Gráfico I evidencia a realidade demográfica em Portugal, demonstrando a alteração da estrutura etária no que diz respeito ao aumento dos grupos etários mais velhos, o que demonstra um crescente aumento do envelhecimento populacional. Outro aspeto igualmente pertinente é o facto das mulheres contabilizarem uma maior taxa de longevidade em comparação ao sexo masculino, como se pode constatar no Gráfico supramencionado.

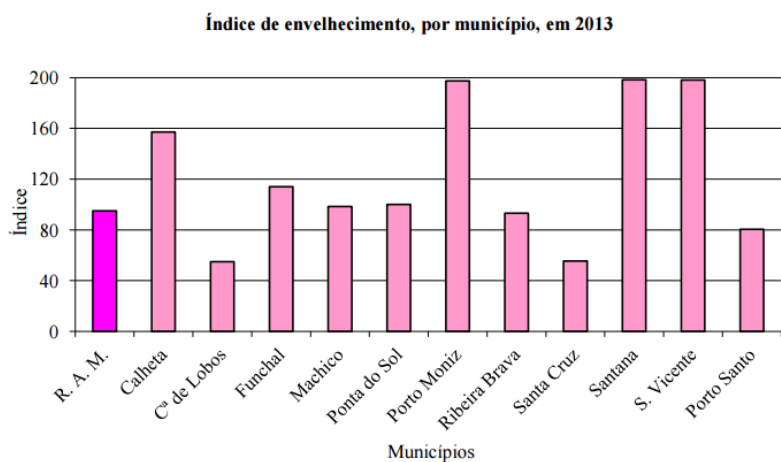
**Gráfico II - Índice de envelhecimento, por sexo, em Portugal, (1940-2010)**



**Fonte:** INE 2012:22

Como se pode verificar pelos dados apresentados no Gráfico II, e de acordo com o Instituto Nacional de Estatística, por cada 100 jovens existem 98 idosos do sexo masculino e 144 do sexo feminino.

**Gráfico III - Índice de envelhecimento, por município, em 2013**



**Fonte:** DREM:2013

Segundo a Direção Regional de Estatística da Madeira em 2013, a população média residente na Região Autónoma da Madeira (RAM) era de 261 313 habitantes, sendo que a população idosa representava 14,9% do total da população. A DREM pressupõe ainda para a Região Autónoma da Madeira uma duplicação na percentagem de pessoas com 65 ou mais anos entre 2000 e 2040, bem como uma redução da população jovem. De acordo com o Gráfico III a Calheta é o quarto concelho mais envelhecido da Madeira.

A RAM encontra-se sensibilizada para este envelhecimento populacional, tendo elaborado um conjunto de medidas e programas relacionados com as políticas de formação: educação ao longo da vida e reconversão dos trabalhadores mais velhos para outras atividades. A segurança social e os cuidados de saúde integrados surgem também como estratégias promotoras do envelhecimento ativo.

De acordo com Fernandes (2009), a tendência mundial evidencia uma estrutura etária cada vez mais velha, que está intimamente relacionada à longevidade, à baixa taxa de natalidade e movimentos migratórios. O aumento da esperança média de vida apresenta uma grande conquista para a sociedade, mas também um verdadeiro desafio. Sempre que se abordam estes temas apresentam-se duas questões essenciais: os idosos são muito numerosos e causam elevados custos.

As consecutivas alterações sociais e o aumento do número de indivíduos reformados conduziram a custos cada vez mais acrescidos na população ativa, desencadeando uma série de problemas sociais, no que diz respeito à renúncia de cuidados familiares e internamento dos idosos. Agreda (1999) refere que a população idosa transformou-se num problema, a partir do momento em que aumentou em número, responsabilizando a sociedade pela garantia da sua subsistência e qualidade de vida.

## **2.2. Questões Sociais e Psicológicas da Longevidade**

O papel do trabalho remunerado tem um especial destaque na definição da identidade do indivíduo. Assim, quando este chega à reforma, esta pode converter-se num momento particularmente sensível, ao nível das alterações psicológicas e sociais do sénior.

O trabalho ajuda a determinar a imagem pessoal e a definir o nosso espaço na sociedade, a sua importância é inquestionável e a sua perda também, sendo esta involuntária ou não, antecipada ou na idade prevista, total ou parcial. O facto é que a

reforma é sempre associada a algum risco de perturbação, no que diz respeito ao bem-estar.

A este propósito, Fonseca (2011:1) assinala que:

O trabalho e tudo o que o envolve assumem atualmente um papel central na vida humana. É por isso que a ocorrência da reforma e a vivência da condição de reformado são realidades suscetíveis de gerarem um conjunto de perceções, expetativas, sentimentos e comportamentos com diversas consequências, ao nível da satisfação e do bem-estar psicológico, do relacionamento com os outros e dos hábitos de vida quotidiana.

Segundo Ussel (2001) a saída do mercado de trabalho implica a alteração dos hábitos e a aceitação de algumas perdas, situação que poderá desencadear consequências traumáticas para os sujeitos. Contudo, acrescenta que, na sua maioria, os reformados aceitam bem a saída do mercado de trabalho, no entanto, a adaptação a um novo estilo de vida nem sempre é fácil.

Perante a alteração das rotinas pessoais, o tempo que era dedicado à atividade profissional, tem de ser canalizado para outras ações, de preferência que proporcionem satisfação e a manutenção de capacidades intelectuais e físicas.

É possível identificar diversas vantagens na integração do indivíduo no mercado de trabalho, no entanto a principal vantagem prende-se com o facto da atividade regular constituir uma das principais formas de ajustamento pessoal e preservação da saúde mental.

Um dos maiores riscos decorrentes do envelhecimento é a perda de função útil na sociedade, dando origem à perda de autoestima, destruindo o sentido de utilidade da própria vida. Lazarus (2006) defende que a melhor forma de contornar esta situação é permanecer feliz na idade da reforma e manter-se envolvido e ativo, no sentido de compensar as perdas materiais e sociais.

Visto que o impacto da passagem à reforma exerce um especial destaque no estado psicológico dos indivíduos, Fonseca (2011:43) considera que:

A passagem à reforma é uma ocasião particularmente sensível e com implicações na estruturapsicológica e no desenvolvimento dos indivíduos, sendo consensual que se trata de uma ocorrência que comporta ganhos e perdas e cujo resultado final em termos adaptativos dependerá muito quer de fatores eminentemente individuais (história de vida,

saúde, estilo de vida, padrão de ocupação do tempo, etc.), quer da relação do indivíduo com os contextos envolventes (relações de convivência, família, inserção social).

Numa visão positiva a reforma levará o sénior a adquirir novas competências que antes desconhecia, nomeadamente quando ocorre a sua entrada num Centro Social, local onde poderá aprender novas modalidades, pois “a aprendizagem constitui efetivamente uma estratégia útil de ajustamento à reforma, em que as experiências e as oportunidades educacionais facilitam e promovem o sentido à existência, fazendo-os sentir que as suas vidas não acabaram” (Courteney,1997:125).

Em suma, o idoso que mantém a curiosidade e interesse em aprender, de uma forma geral, irá encontrar diversos benefícios que se estendem a vários domínios: promoção da saúde, desenvolvimento de competências de várias ordens (tocar novos instrumentos musicais, por exemplo), melhoria do funcionamento cognitivo, reforço de sentimentos de autonomia e melhoria na capacidade de comunicar.

É cada vez mais habitual verificar o interesse das pessoas reformadas em manterem-se ativas, investindo o seu tempo na formação e aprendizagem, diluindo algumas barreiras institucionais que ainda existem.

Assim sendo, a reforma deverá ser vista como uma nova etapa, como um bom momento para promover a ligação entre os tempos livres e a educação, de modo a estimular o treino cognitivo através da aprendizagem, da arte, da música e da cultura.

Stuart-Hamilton (2002:137) refere que “as pessoas que dela [da reforma] se aproximam tendem, a um estado de maior apreensão e auto-depreciação, mas, na maioria dos casos, depois que as pessoas param de trabalhar a experiência é agradável”.

Reformar-se não significa viver sem atividade, mas sim experimentar uma nova etapa de vida, com outras ocupações e perspetivas, onde os reformados podem e devem procurar novas alternativas. Deve ser encarado, como o momento próprio para os seniores redirecionarem as atividades e ações, substituindo algumas ocupações por outras, conseguindo manter-se ocupados em algo que os motive, onde se sintam bem e valorizados.

As mudanças provocadas pela reforma vão contribuir para uma nova reformulação de valores, rotinas e objetivos do indivíduo. Nesta fase os idosos deverão concentrar-se na vida familiar e ocupar os seus tempos livres, favorecendo o envolvimento e a participação social (Figueiredo, 2007).

Ao atingir a denominada última etapa da vida, o ser humano confronta-se com um grande número de alterações sociais que o obrigam a desenvolver estratégias.

A saída de casa dos filhos, a reforma ou a perda de familiares são acontecimentos que, de algum modo, estão previstos, embora sejam vulgarmente sentidos como inesperados e em alguns casos sem a possibilidade de preparação (caso da morte de um dos cônjuges). Estas mudanças podem constituir momentos determinantes, colocando a pessoa mais velha na iminência de múltiplas reorganizações, quer pessoais como sociais, que frequentemente potenciam diversos estados de ansiedade, depressão e angústia mais ou menos generalizados.

De acordo com Berger e Poirier (1995), a sociedade reage às pessoas idosas, promovendo, de modo sub-reptício, a imagem de “declínio inevitável”, sendo os seus protagonistas, indivíduos idosos, que de algum modo “ousaram” envelhecer numa cultura que venera a juventude. Héту (1998) apresenta por ordem decrescente, os estereótipos dominantes face aos idosos: atribuem muita importância à religião; são bastante inseguros; muitos sensíveis; sentem que os filhos devem cuidar deles; repetem frequentemente a mesma coisa; têm uma saúde frágil; tomam muitos medicamentos; têm medo do futuro; falam muito; não são sociáveis; gostam de jogar às cartas e outros jogos semelhantes; gostam de contar as suas recordações; não se preocupam muito com a sua aparência; não se interessam pela sexualidade; são muito frágeis para fazer exercício físico.

É importante salientar que, como é óbvio, a maioria destes estereótipos não se enquadra na realidade dos idosos, pois é possível verificar que alguns procuram estratégias que se revelam adequadas.

A Gerontologia tem procurado, nas suas investigações, dissipar alguns destes estereótipos face ao idoso, enquanto ser frágil, dependente, pobre, assexuado, esquecido, infantil e contribuído para uma descrição mais realista do que é o adulto na última fase do ciclo vital.

Pimentel (2001:19) afirma que “as imagens negativistas e os mitos que se têm construído em torno do processo de envelhecimento, desvalorizam o estatuto social do idoso e condicionam as suas oportunidades de realização e de auto-valorização”.

A generalização acaba por ser desadequada, pois existem exemplos de importantes políticos na história mundial, que alcançaram elevadas posições políticas e sociais já em idade avançada, e outros mantiveram-se governantes no mesmo grupo etário. Destacam-se, ainda, seniores que integram setores económicos relevantes, mas que apenas

conseguiram esses lugares de destaque já no início da “terceira idade”. Estes casos reforçam a ideia da existência de fatores psicológicos importantes, que funcionam como catalisadores de atitudes/comportamentos que potenciam uma grande mudança nesta fase da vida (João, 2009).

Envelhecer é algo que, como já foi referido, se tenta esquecer através de diversas estratégias. Tal situação implica uma alteração de consciência face à realidade que se “vive”, tendo como consequência, um impacto, substancialmente maior, aquando da confrontação com a realidade social. (João, 2009).

Tal impacto poderá ser comparado a uma “crise existencial”, que na maior parte dos casos provoca fragilidades e desequilíbrios. Quando esta situação ocorre é necessário que a pessoa idosa “reencontre” a sua identidade e redefina o seu papel na sociedade.

Envelhecer também pode comportar o “ganho” de capacidades, até aí não identificáveis. Na velhice o indivíduo atinge a integridade do eu, isto é, a conclusão de todas as outras etapas da vida, podendo concretizar assim a consolidação, proteção e conservação da autoestima, bem como a identidade (Berger&Poirier, 1995).

O sentido de totalidade da vida evolui de forma gradual, pois ao refletir sobre a sua vida, a pessoa idosa poderá experimentar um sentimento de alguma realização, quando tal não acontece sentir-se-á deprimida. Surgem nestas teorias ideias positivas sobre a forma de envelhecer, tornando a pessoa detentora do poder sobre si. Em contrapartida, fundamentalmente em idosos institucionalizados, ou em vias disso, observam-se papéis diferentes e, por vezes, completamente opostos.

Nestas situações de institucionalização a pessoa acaba por sofrer perdas de ordem pessoal, nomeadamente a nível da intimidade e privacidade, dado que a maioria das instituições, por não possuírem quartos individuais, tornam a vivência dos utentes em algo que se pode designar de “massificada”. O utente idoso passa a ser tratado “em série”, o seu nome é reduzido a um diminutivo e, muitas vezes, inclusivamente passa a ser tratado por “tu” (Hetú, 2008).

O cariz que as instituições apresentam é habitualmente de baixo nível de formação profissional/ académica dos funcionários que ali trabalham. Estes, entre outros, poderão ser fatores que contribuem para uma prestação de cuidados, que conduzem à construção de um estado de passividade e dependência da pessoa idosa.

A infantilização interfere no sentimento de valor pessoal do idoso, diminuindo-lhe a sua perceção de competência, o sentimento de valor pessoal e de identidade, contribuindo para a perda da sua dignidade. Deste modo, será pertinente considerar que

tais aspetos, para além de contribuírem para uma deterioração da identidade e da individualidade, conduzem à criação de noções como a “morte psicológica” (João, 2009).

### **2.3. Emergência de Envelhecimento Ativo**

De acordo com a Comissão Europeia (2008:17) o envelhecimento ativo significa:

Envelhecer com boa saúde e como pleno membro da sociedade, com maior sentido de realização profissional, maior independência na vida quotidiana e maior participação enquanto cidadãos. Independentemente da nossa idade, podemos continuar a ser membros da sociedade e beneficiar de uma melhor qualidade de vida. O desafio consiste em tirar o máximo partido do enorme potencial que há em nós, seja qual for a nossa idade.

A Organização Mundial de Saúde, no final dos anos 90, apresentou o termo *envelhecimento ativo*. Este termo pretende passar uma mensagem mais abrangente do que a designação de envelhecimento saudável, já que inclui todos os fatores que afetam os indivíduos e as populações, à medida que envelhecem, adicionalmente à saúde.

O *envelhecimento ativo* determina a participação social do indivíduo, a sua saúde e segurança (Fernandes, in. por Jacob, 2007). Este conceito abrange tanto as pessoas singulares como um grupo populacional e permite que os indivíduos compreendam melhor o seu potencial para garantir o bem-estar físico, social e mental ao longo da sua vida.

A abordagem do envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento constitui uma resposta aos desafios que a estrutura demográfica nos coloca (OMS, 2005).

Isto inclui a participação ativa nas questões económicas, espirituais, culturais, cívicas e sociais em todas as fases da vida. Deste modo, o principal objetivo do *envelhecimento ativo* é melhorar a qualidade de vida, à medida que as pessoas envelhecem, aumentando a expectativa de uma vida saudável, autónoma e independente.

De acordo com Martins e Rodrigues (2004:250), a modernização da sociedade levou à desvalorização do papel do idoso e assim:

Contribuí para a imagem que estes têm de si próprios, bem como das condições e circunstâncias que envolvem a velhice, pela perturbação que causam (...) este problema surge quando o fenómeno de envelhecer é considerado prejudicial, de menor utilidade ou associado à incapacidade funcional (...)” manifestando-se em “crenças, de que o envelhecimento torna as pessoas senis, inativas, fracas e inúteis.

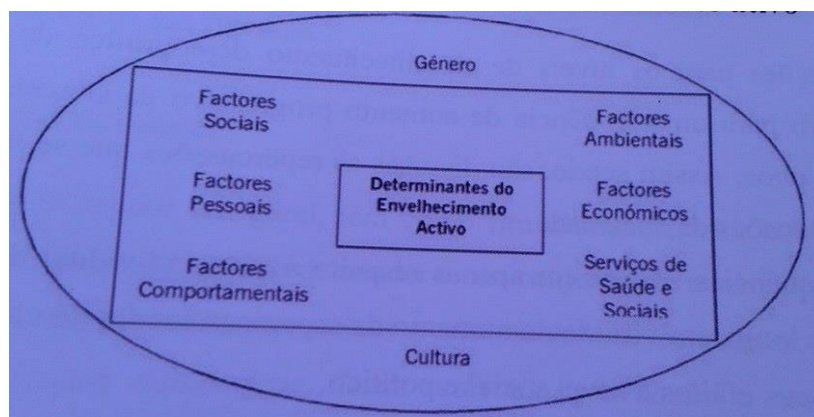
Contudo, o conceito do *envelhecimento ativo* veio alterar essa tendência, visto que apresenta uma noção positiva da população idosa, contrariando a visão depreciativa da velhice.

A velhice é um termo impreciso, uma palavra cujo sentido continua a ser vago. O único rito da passagem é contemporâneo e artificial: a reforma, cujo momento é mais determinado pelos constrangimentos socioeconómicos do que pela idade real.

(Fernandes, 2009: 9)

Na Figura I são apresentados os determinantes do *envelhecimento ativo*, que “tem a ver com todas as dimensões – física, mental, espiritual, social, económica e política” (Martins & Rodrigues, 2004:250).

**Figura I – Determinantes do envelhecimento ativo**



**Fonte:** Plano Gerontológico da RAM, s.d: 68

Donald citado por Jacob (2007) definiu o conceito de qualidade de vida para os idosos, a partir deste estudo formulou cinco classes gerais que podem servir de referência, tanto para os idosos como para os profissionais que lidam com esta faixa etária:

- a) Bem-estar físico: cujos elementos primordiais são o bem-estar relacionado com a saúde, a higiene e a segurança;
- b) Relações interpessoais: estão incluídas as relações entre familiares, amigos e a participação na comunidade;
- c) Desenvolvimento pessoal: inclui o desenvolvimento intelectual e a autoexpressão;
- d) Atividades recreativas: onde se encontra a socialização, o entretenimento ativo e o passivo;
- e) Espiritualidade e transcendência: está ligada ao simbolismo, à religião e ao autoconhecimento.

Fernandes (citado por Jacob, 2007) refere que a qualidade de vida dos idosos, independentemente de estarem ou não institucionalizados, depende de vários fatores, tais como:

- a) Usufruir ou não de autonomia para executar as atividades do dia a dia;
- b) Preservar uma relação sólida com os familiares e com a própria sociedade;
- c) Possuir recursos económicos para levar uma vida “normal”;
- d) Efetuar atividades lúdicas e recreativas regularmente.

O envelhecimento ativo para as pessoas reformadas significa ter interesses e objetivos na vida nas questões sociais, no constrangir de relações e em cuidar da saúde física e mental.

Para as pessoas que se encontram perto da reforma, o envelhecimento ativo permite a preparação para uma nova etapa da vida. São vários os exemplos de pessoas reformadas que conseguem estabelecer objetivos de vida e que continuam a exercer papéis determinantes na sociedade, como dirigentes de associações, voluntários, guias, professores, empresários, líderes, artistas, entre outros.

É neste enquadramento que se considera a reforma como uma continuidade da vida ativa, não rompendo as relações com o passado nem perspetivando um vazio no futuro.

Nos países industrializados assiste-se cada vez mais ao envelhecimento da população, consequência da alteração da nossa sociedade com a diminuição da taxa de mortalidade na infância, decréscimo da natalidade e aumento da esperança média de vida.

Segundo a UE dentro de poucos anos a população europeia ativa irá decrescer, enquanto a população com mais de 65 anos aumentará. As últimas projeções apontam que em 2060, existirá um idoso para duas pessoas em idade ativa.

Assim sendo, teremos uma Europa cada vez mais envelhecida que traz novos desafios para o sistema de saúde e para o mercado de trabalho. O receio com a deterioração da qualidade de vida da população sénior suscitou a criação de programas que desenvolvam novos mecanismos, no sentido de serem ultrapassados os desafios do envelhecer que promovam o seu "envelhecimento ativo". Neste contexto, a população sénior deve aproveitar todas as oportunidades no sentido de manter-se ativa, saudável e independente.

Neste pressuposto, surgiu o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações em 2012, que teve como finalidade sensibilizar a sociedade para a contribuição social dos idosos e incentivar os políticos a criarem melhores oportunidades para o envelhecimento ativo.

O Ano Europeu do Envelhecimento e Solidariedade promoveu três domínios:

#### 1) Emprego

O aumento da esperança média de vida tem levado a que a reforma chegue cada vez mais tarde. O facto é que muitos indivíduos têm receio de não conseguir preservar o seu local de trabalho ou até em manter o emprego até à chegada da reforma. Neste sentido devem ser criadas novas oportunidades para os trabalhadores mais velhos:

- a) Promover a aprendizagem ao longo da vida;
- b) Criar condições de trabalho saudáveis;
- c) Organizar novas estratégias para a gestão da idade nas empresas;
- d) Terminar com a discriminação com base na idade;
- e) Permitir sistemas fiscais e de segurança social favoráveis ao emprego.

## 2) Participação na sociedade

A entrada para a reforma não deve dar lugar à inatividade. O idoso pode ter um papel ativo na sociedade como cuidador, nomeadamente dos netos ou dos cônjuges, como também pode assumir o papel de voluntário.

O ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações pretende promover melhores condições para os idosos e criar um novo reconhecimento da sua importância para a sociedade através de medidas tais como:

- a) Promover a segurança dos rendimentos dos seniores;
- b) Apoiar a participação social;
- c) Reduzir o fosso digital;
- d) Apoiar a conciliação do trabalho e assistência.

## 3) Promoção de uma vida independente

A saúde vai-se deteriorando consoante envelhecemos. Porém, este declínio pode ser contrariado de diversas formas, sendo possível criar meios adaptados para aqueles que têm algumas limitações e problemas de saúde.

O envelhecimento ativo significa manter-se independente o maior tempo possível, para tal é necessário:

- a) Promover cuidados de saúde preventivos;
- b) Adaptar as habitações;
- c) Criar ambientes, bens e serviços adequados aos seniores;
- d) Maximizar a autonomia.

O objetivo do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações foi introduzir alterações que permitissem construir uma sociedade mais inclusiva e criar a oportunidade de pensarmos naquilo que podemos efetivamente fazer no sentido de promover o envelhecimento ativo, difundindo a solidariedade entre as gerações.

Neste contexto, surgiu a necessidade de formar pessoas especializadas na área de Educação Sénior. De acordo com Freire, citado por Pascal e Bertram o educador:

Já não é o que apenas educa, mas o que, enquanto educa, é educado em diálogo com o educando que, ao ser educado, também educa. Ambos, assim, se tornam sujeitos do processo em que crescem juntos e em que os “argumentos da autoridade” já não valem. Em que, para ser-se, funcionalmente, autoridade, se necessita de estar sendo com as liberdades e não contra elas. Já agora ninguém educa ninguém, como tão-pouco ninguém se educa a si mesmo: os homens se educam em comunhão, mediatizados pelo mundo (1999:15).

A educação deve estar presente no conhecimento, na informação e na aprendizagem. Não deve ter como objetivo em si mesma, mas assumir-se como uma ferramenta auxiliar no processo de ensino-aprendizagem. Assim sendo, o educador sénior deve ser capaz de planificar, dirigir e desenvolver atividades integradas, de carácter cultural e educacional para os indivíduos, quer em instituições já existentes, quer em outras a desenvolver na base do empreendedorismo. O educador sénior deve apresentar competências em diversas vertentes, nomeadamente nas seguintes áreas: música, literatura, desporto, educação, saúde, expressão dramática, entre outras.

O educador é aquele que organiza e realiza atividades educativas e lúdicas, sendo capaz de despertar nos outros uma determinada ação. Procede como catalisador da vontade de terceiros, mais especificamente de um grupo de pessoas de idade avançada. O educador é um intermediário, um gestor, um companheiro e um agente de ligação entre determinada ação e um grupo-alvo.

É fundamental referir que os objetivos da educação sénior só são alcançados se o educador tiver formação, vocação, interesse e disponibilidade para desenvolver atividades e trabalhar com este público tão específico. Um educador sénior deve ser capaz de motivar os seniores para a realização de diversas atividades, o que pressupõe algumas atitudes, tais como: criar condições que orientem a vontade do indivíduo para a participação nas atividades propostas; conhecer bem os elementos do grupo que orienta; recomendar atividades adaptadas aos anseios dos intervenientes; ser aceite por parte dos seniores; estabelecer um clima de confiança, ajudando-os a vencer os medos; quebrar hábitos, de modo a favorecer o dinamismo e a renovar a confiança e valorização do idoso; utilizar um vocabulário adaptado; apresentar os seus projetos, explicando os conteúdos e objetivos, de modo a obter a participação de todos.

Neste sentido, o educador sénior deve estar apto a intervir, a compreender e a avaliar o comportamento do idoso, levando-o a atingir os objetivos de aprendizagem a que este se propõe. Cada idoso envelhece de forma diferente, daí existir a necessidade de introduzir métodos de ensino/aprendizagem diversificados, que se adequem à real situação de cada indivíduo. Neste âmbito a educação também deve preparar o idoso para melhor lidar com os acontecimentos e realidades típicos desta fase etária, abordando e desmistificando temas diversificados e específicos como a depressão, a solidão e a morte. Incumbe-lhe, simultaneamente, educar os cuidadores para intervirem mais e melhor junto dos idosos. “Uma educação para o envelhecimento é uma consciencialização do que acontece ao organismo e pode permitir a quem envelhece ter uma melhor qualidade de vida” (Monteiro & Neto, 2008: 24).

O educador sénior deve ter um vasto conhecimento sobre o grupo com o qual está a trabalhar, desenvolvendo um clima de participação para que ninguém se sinta excluído. Deve, ainda, utilizar as estratégias adequadas, ajudar e apoiar os outros, partilhar informação, ter capacidade de liderar e avaliar as atividades realizadas, monitorizando e assumindo na íntegra o papel de orientador.

Para uma boa intervenção de um educador sénior é relevante haver uma metodologia assistencial prévia, como o levantamento de dados sobre cada sénior, incluindo a avaliação das respetivas atividades diárias. Durante o levantamento de dados devem-se ter em conta as rotinas anteriores, a execução e os problemas atuais, assim como o potencial de cada idoso. Ainda sob esta perspetiva, o indivíduo desenvolve-se de fora para dentro, sendo que, ao interagir com o meio, integra e apreende novos conhecimentos, daí que a intensidade dos estímulos exteriores seja fundamental para o indivíduo. O papel do educador sénior é determinante para que o idoso continue a ter um desenvolvimento ativo, tendo em conta o conceito de aprendizagem ao longo da vida.

O papel do Educador Sénior assenta na realização de atividades onde a participação do sénior contribuirá para a aquisição pessoal de conhecimentos que promovam a sua qualidade de vida e bem-estar.

Segundo Rosebrock e Larkin (2003) este profissional deve possuir conhecimentos sólidos sobre o desenvolvimento humano de modo a verificar e a colmatar as necessidades e problemáticas dos indivíduos que acompanha. Deve ser capaz de:

- a) Diagnosticar necessidades de formação;
- b) Colaborar na definição das políticas de formação;
- c) Dinamizar a emergência de projetos e atividades formativas;
- d) Participar ativamente no desenvolvimento de atividades;
- e) Avaliar os resultados das intervenções;
- f) Conhecer as estratégias mais adequadas para cada etapa da vida, de modo a programar de forma eficaz os programas de atividades adequados aos indivíduos da terceira idade;
- g) Providenciar para que os participantes se sintam integrados, seguros e aceites;
- h) Fomentar as relações interpessoais, autoestima e autonomia dos participantes.

É fundamental sensibilizar todos os profissionais que trabalham com a população sénior para o papel, que a formação exerce sobre o desenvolvimento pessoal e a qualidade de vida do idoso. A formação surge como um meio que propicia o reforço das capacidades intelectuais do sénior.

A estimulação da atividade mental oferece novos desafios de desenvolvimento, proporcionando ao sénior mais autonomia, em relação ao espaço sociocultural onde se encontra inserido e potenciando novas aprendizagens e experiências. No entanto, para que tal ocorra com mais facilidade é importante que o sénior esteja motivado para colaborar.

A formação na terceira idade apresenta-se como um elemento estratégico para a sua independência, ao mesmo tempo que favorece o bem-estar e o desenvolvimento intelectual dos seniores. Contudo exige predisposição por parte dos idosos envolvidos, bem como uma atividade ativa por parte do educador sénior, que tem um papel de relevância na motivação e no favorecimento do percurso individual de cada idoso.

### 2.3.1. Aprendizagem ao Longo da Vida

A importância consagrada na União Europeia aos sistemas de validação de competências obtidas segundo os processos não formais e informais de aprendizagem é significativamente recente e ocorre de acordo com as alterações progressivas no campo da educação para adultos.

Relacionado ao paradigma mais recente da *Aprendizagem ao Longo da Vida*, de acordo com muitos investigadores, este modelo de características neoliberais privilegia a dimensão económica das políticas de educação de adultos, sendo que o reconhecimento das aprendizagens não escolares é, paradoxalmente, um fator humanista e de caráter emancipatório, uma vez que essa validação modifica, em termos de reconhecimento social de espaços, contextos e tempos de aprendizagem que, até à data, eram considerados insignificantes, quando comparados com a instituição escolar, titular exclusiva da produção do saber.

É, igualmente, por convidar a um outro olhar sobre os espaços da vida e tempos que podem ser encarados produtores de aprendizagens, quer ao nível da história de vida individual, utilizando-se as aprendizagens já efetuadas, como em termos de aprendizagens futuras, apresentando as inúmeras possibilidades de aprendizagem guiadas pelo meio que nos envolve.

O reconhecimento, legitimação e certificação de aprendizagens realizadas em contextos não formais e informais é uma das prioridades atuais das políticas educativas europeias.

Respondendo às direções nesta matéria que têm vindo a ser realizadas, os Estados-membros têm vindo a implementar dispositivos para esta finalidade:

Cada Estado-membro deverá (...) reconhecer que a educação de adultos é um elemento constitutivo permanente da sua política de desenvolvimento social, cultural e económico [e que, por isso, cada Estado tem a obrigação de] promover a criação de estruturas, a elaboração e a execução de programas e a aplicação de métodos educativos que respondem às necessidades e aspirações de todas as categorias de adultos, sem restrições de sexo, raça, origem geográfica, idade, condição social, opinião, crenças ou nível de educação prévia (...) (UNESCO,1976:4).

Pela Europa os sistemas de validação apresentam muitas distinções, tanto ao nível da implementação como da suas menor ou maior centralização, o que acontece, em grande

medida, devido às especificidades de cada país, bem como pela existência de vontade política para prosseguir, de forma sustentada, com este assunto.

As características da população portuguesa, em termos de baixa escolarização e de aquisição alternativa de competências fora da instituição escolar, adequa-se de forma exemplar a este tipo de sistema. A aptidão de implementar em grande medida as experiências inovadoras de validação de competências, advindas ainda antes da consagração da *Aprendizagem ao longo da Vida* na Europa, fizeram da atividade Novas Oportunidades um caso particular na Europa.

Verificando internamente uma medida prioritária e provendo centralmente por uma agência realizada para o efeito, ajustando uma legislação fiel das orientações europeias, fomentador de metodologias inovadoras e procurando maciçamente por uma população motivada para “voltar à escola”, o sistema de educação português destaca-se no paradigma europeu, na medida em que foi considerado pelo CEDEFOP<sup>2</sup> em 2011, um dos três melhores da Europa (Canário, 2003).

Contudo, a *Aprendizagem ao longo da Vida* permite recuperar a perda de estimulação contextual, que acontece normalmente com a entrada para a reforma. Assim, a intervenção socioeducativa durante o envelhecimento ajuda os idosos a aperfeiçoarem os seus níveis de autoeficiência, na medida em que, a educação contribui para o aumento da habilidade de solucionar os problemas diários, conduzindo o idoso a assumir uma postura mais racional (Martim, 2007).

Importa referir a importância do ambiente onde ocorre a atividade educativa, aquela que ocorre em contexto grupal é a mais eficaz (Jardim, 2002).

Em Portugal, bem como no resto do mundo, verificam-se preocupações sociais e políticas com o surgimento e melhoria de serviços direcionados à população sénior. Uma das possíveis respostas sociais prende-se com a criação dos Centros Sociais, os quais, apresentam uma grande diversidade de atividades socioeducativas, que ajudam o sénior a preservar uma rede social de contactos, a investir em novas aprendizagens e a manter-se ativo.

Neste sentido, urge, cada vez mais, o desenvolvimento de projetos inovadores, com o intuito de responder às necessidades desta população. Este desafio pressupõe a garantia de serviços de qualidade para os idosos, assegurados por profissionais com

---

<sup>2</sup> European Centre for the Development of Vocational Training

formação na área sénior para trabalhar com o grupo etário que mais cresceu no nosso país (Veras, 2005).

Em suma, a questão da intervenção socioeducativa que outrora esteve centrada nos primeiros anos de vida, passou a ter relevância, visto que se trata de uma tarefa de carácter permanente (Osório, 2005).

### **2.3.2. Qualidade de Vida na Terceira Idade**

A preocupação com a qualidade de vida do idoso tem assumido progressivamente importância nos contextos de investigação, uma vez que o envelhecimento e o aumento da longevidade são um fenómeno mundial.

O conceito de qualidade de vida está associado à autoestima e bem-estar pessoal os quais dependem de uma série de aspetos nomeadamente a nível socioeconómico, emocional, intelectual, familiar, estado de saúde, satisfação profissional, religião e meio ambiente. Neste sentido, o conceito de qualidade de vida varia de autor para autor. É um conceito subjetivo, visto que depende do meio sociocultural, da faixa etária e até dos interesses de cada indivíduo, por isso a “qualidade de vida é um constructo de difícil conceituação”. (Silva 2009: 158)

A preocupação em conseguir QV é tão antiga, que na antiga Grécia os filósofos tentavam desvendar este conceito, atentando nas perceções individuais, que eram distintas consoante as experiências e os valores de cada indivíduo. Atualmente, este conceito continua a captar a atenção de diferentes profissionais, nomeadamente educadores seniores, gerontólogos, geriatras entre outros. A questão baseia-se em tentar determinar quais são os elementos que realmente influenciam a QV nos diversos âmbitos: social, físico e psicológico. Neste contexto verifica-se um maior interesse em descobrir as condições que facilitam uma “velhice longa e saudável”, favorável para os indivíduos e para as instituições sociais. Alguns dos aspetos que são apontados como determinantes para a QV são: saúde mental e biológica, satisfação, autocontrole, capacidade cognitiva, competência social, poder económico, continuação do papel familiar e ocupacional e continuidade da rede de amigos. É possível verificar uma panóplia de conceitos que influenciam a QV.

Para Tamer e Petriz (2007) existem m três aspetos relevantes para obter QV e que consequentemente a caracterizam:

- a) Estar em sociedade de forma correta;
- b) Apresentar uma boa cognição em todos os ciclos da vida;
- c) Permanecer bem consigo próprio e com os outros.

Verifica-se que a QV na terceira idade, embora seja definida por características diversas, remete para conceitos semelhantes, tais como: bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e, recentemente, o envelhecimento satisfatório.

Tamer e Petriz (2007) referem que geralmente ocorre a confusão entre as expressões “nível de vida” e “qualidade de vida”, sendo que o primeiro conceito diz respeito à questão socioeconómica.

De acordo com Neri (1993:13) envelhecer satisfatoriamente “ (...) depende do delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o qual possibilitará lidar, em diferentes graus de eficácia, com perdas inevitáveis do envelhecimento”.

Por outro lado, a OMS define a QV como sendo:

Um conceito muito amplo que incorpora, de uma maneira complexa, a saúde física de uma pessoa, o seu estado psicológico, o seu nível de dependência, as suas relações sociais, a sua crença e a sua própria relação com características proeminentes do ambiente. À medida que um indivíduo envelhece, a sua qualidade de vida é fortemente determinada pela sua habilidade de manter autonomia e independência (OMS, 2002, cit. In Secretária Regional dos Assuntos Sociais, 2009: 68).

Uma investigação realizada pela FAPESP<sup>3</sup> na qual foram questionados 365 idosos acerca da percepção que têm da QV, traduziu-se na seleção de dez aspetos, ordenados segundo a valorização que lhes foi atribuída, face ao seu contributo para a promoção da QV.

---

<sup>3</sup> Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo.

- Categoria 1 - Relacionamentos interpessoais;
- Categoria 2 - Saúde;
- Categoria 3 - Equilíbrio emocional;
- Categoria 4 - Bens materiais;
- Categoria 5 - Lazer;
- Categoria 6 – Satisfação profissional;
- Categoria 7 - Vivência espiritual;
- Categoria 8 – Participação social e ajuda a terceiros;
- Categoria 9 - Acesso ao conhecimento;
- Categoria 10 – Meio ambiente favorável.

Esta investigação evidenciou, em primeiro lugar, as situações referentes aos relacionamentos interpessoais, equilíbrio emocional e saúde. Neste contexto verificamos que o idoso dá prioridade à saúde e às questões afetivas e só depois valoriza os bens materiais, o lazer e as atividades e os hábitos de vida como, aspetos que influenciam o seu bem-estar.

#### **2.4. O Papel dos Centros Sociais**

Neto (1999:298) afirma “numa perspetiva ideal, a reforma seria de encarar como um processo gradual ligado ao envelhecimento de modo livre”. A expressão reforma aponta uma nova fase de mudanças que permite o aperfeiçoamento de algo. O período inicial da reforma é visto com preocupação e até stress, uma vez que, o efeito de “parar” é tido como um choque, pois significa, à primeira vista, como um terminar/ cessar um determinado estilo de vida ativo. O ideal é descansar algum tempo para poder refletir sobre esta nova etapa da vida.

Neste sentido, é necessário que os papéis assegurados pelo idoso possam “ser substituídos ou compensados através do desempenho de outros papéis ou da participação noutra tipo de ambientes sejam eles recreativos, cívicos ou culturais” (Nascimento, 2009:130). Com efeito, os centros sociais podem desempenhar um papel relevante na adaptação desta nova etapa da vida.

Segundo o estudo da CIIE<sup>4</sup> inicialmente foram identificados vários motivos que levaram os seniores a frequentar o centro social, sendo que a maioria justificou a sua

---

<sup>4</sup> CIIE- Centro de Investigação e Intervenção Educativa

entrada devido ao interesse em atualizar os seus conhecimentos e adquirir novos saberes, em áreas como: música, expressão plástica, culinária, ginástica, informática, no sentido de explorar novas potencialidades, que anteriormente não tiveram oportunidade de serem desenvolvidas.

Ao fim de vários anos dedicados ao mundo laboral, chega finalmente a oportunidade de se dedicarem àquilo que mais gostam, mostrando interesse pela aprendizagem ao longo da vida, assim, a reforma não é vivida como um fim, mas sim como um novo ciclo “ um tempo de oportunidade (...) necessidade de construção de projetos vocacionais em todas as idades” (Nascimento, 2009:132).

O prazer vem da necessidade de conviver e fazer novas amizades, que funciona como um grande estímulo para frequentar o CS, como também, a necessidade de o sénior atingir maior bem-estar.

Com efeito, o CS é visto como um “escape” face às tarefas realizadas no dia-a-dia, de certo modo, é uma forma de fugir às obrigações familiares e domésticas que tiveram de efetuar ao longo da vida.

Durante vários anos de trabalho, os indivíduos tiveram que fixar rotinas, contudo, nesta nova fase da vida, a noção do tempo já não é o mesmo, parece que este sobra. Daí, surgir a necessidade de preencher e rentabilizar os momentos “vazios” com a realização de diversas atividades que permitam o desenvolvimento cognitivo e o bem-estar emocional desta população, que procura aprendizagens significativas, não se limitando só a estar em casa. Neste âmbito Nascimento (2009:133) refere que é “essencial apoiar o indivíduo na reconceptualização da perspetiva temporal levando-o a ver o futuro como o tempo que sobra e não como o tempo que lhe resta”.

O convívio e as relações estabelecidas no CS estabelecem uma nova perceção da realidade, novos conhecimentos, alegrias e a sensação de estar “vivo” e encarar a vida de forma mais positiva. Deste modo, o CS permite afastar os idosos do isolamento e da solidão e promove a sociabilização através do lazer.

Este tipo de instituições permitem maior bem-estar a nível físico, psicológico e cognitivo, permitindo uma maior realização pessoal associada “ à quantidade e qualidade de atividades autónomas em que cada um possa estar envolvido” (Pinto, 2007:102). O simples facto do idoso se deslocar até ao CS é um benefício físico, sendo que o aumento da mobilidade melhora o bem-estar e, conseqüentemente, a qualidade de vida do sénior.

Este tipo de instituição permite que os idosos possam adquirir novos conhecimentos (artísticos, literários, culturais), o que significa que cada dia no CS pode

ser visto como um novo desafio e permite melhorar a qualidade de vida, visto que estimula a criatividade.

Assim sendo, o CS desempenha um papel relevante na atualização contínua, na descoberta e valorização de aptidões dos seniores.

#### **2.4.1. A Socialização do Idoso**

A tomada de consciência do fenómeno de *socialização* surgiu após a Segunda Guerra Mundial. O homem é um ser cultural, por essa razão os sociólogos dão tanta importância ao conceito de socialização. Este conceito é constituído por um conjunto de dinâmicas de transmissão de culturas, processo pelo qual os indivíduos aprendem determinadas regras e práticas dos grupos sociais. A *socialização* é, assim, uma das componentes de toda e qualquer atividade da sociedade humana. Da mesma forma que aprendemos a ler lendo, também aprendemos a viver vivendo.

Assim sendo, somos socializadores segundo as próprias atividades que participamos.

O facto é que o processo de *socialização* prolonga-se ao longo da vida. O homem pertence a diversos grupos sociais, ao longo das distintas fases da vida, consoante esses grupos mudam, torna-se importante aprender novas regras, novos padrões de comportamento.

O ser humano precisa de interagir para receber afeto, pois faz parte da natureza social do mesmo. A simples ação de ouvir, tocar, sentir e ver contribuem para a interação do indivíduo em questão. Isto é, o indivíduo tem a necessidade de interagir com as outras pessoas por diversas razões: para comunicar, ensinar e expressar as suas vontades.

Sovoia (1989:55) refere que "o processo de *socialização* consiste em uma aprendizagem social, através da qual aprendemos comportamentos sociais considerados adequados ou não e que motivam os membros da própria sociedade a nos elogiar ou a nos punir". Daí ser necessário estudar os agentes socializadores do processo de socialização, segundo o mesmo autor os três principais grupos são: a família, a escola e os meios de comunicação em massa.

A primeira ligação que o indivíduo tem logo que nasce é com a família, particularmente com a mãe que lhe presta os primeiros cuidados e, seguidamente, com o pai e os irmãos que transmitem valores e hábitos que influenciam no desenvolvimento

psicossocial. Numa segunda fase, o indivíduo tem contacto com a escola, nesta etapa, este já apresenta referências de comportamentos, devido à ligação que tem com a família.

No que diz respeito aos meios de comunicação em massa, considerado como agente socializador, este apresenta conceitos históricos e tecnológicos, numa fase em que o indivíduo já desenvolveu o processo de *socialização* e formação da sua própria personalidade, quer no contexto familiar como no escolar. Portanto, existe uma ligação didática, enquanto no caso da TV, a relação já é distinta, tendo em conta que a comunicação é direta e comum. O processo de socialização é dividido em várias etapas:

- a) Socialização primária: acontece na infância através dos agentes socializadores, que atuam de forma influente e significativa na formação da personalidade social;
- b) Socialização secundária: ocorre já na idade adulta, normalmente nesta fase da vida, o indivíduo já tem a personalidade praticamente formada, logo é espectável a estabilidade comportamental do mesmo. Nesta fase, surgem já outros agentes socializadores, tais como o grupo de trabalho;
- c) Socialização terciária: surge na terceira idade. Nesta fase da vida, o indivíduo pode, eventualmente, sofrer crises pessoais, visto que estes, muitas vezes deixam de pertencer a alguns grupos sociais. Nesta etapa começa um novo processo de socialização, no qual o indivíduo configura um conjunto de papéis.

A *socialização* é um conceito composto por muitas implicações e de vasto alcance, é um termo que se aplica ao processo social de aquisição de conhecimentos em toda a sua complexidade.

Os valores sociais adquiridos nos processos de interação, que acontecem na família, entre os amigos, no centro social e em outros grupos sociais são de grande utilidade na vida social. Deste modo, tornam o indivíduo capaz de atuar com um conjunto de pessoas e situações de forma mais eficaz.

## 2.4.2. A Música e a Qualidade de Vida

Ao longo dos tempos constatou-se que a música influencia o estado emocional do ouvinte, permitindo maior bem-estar.

A música proporciona sensações, sentimentos quer agradáveis quer desagradáveis, Miranda (2002:89) refere que “ao ouvir música os indivíduos têm algumas expectativas de como as coisas vão ocorrer, expectativas essas baseadas na aprendizagem cultural, pois quando a música atende a essas expectativas eles relaxam, mas se ela desvia, cria tensão”.

A relação entre o afeto e a música é extremamente complexa, muitos investigadores analisaram de forma pormenorizada os efeitos da música sobre o bem-estar humano e, no geral, constataram muita variabilidade nos resultados.

Segundo Radocy e Boyle (1979) a música é considerada uma das experiências mais importantes incitada pelas sensações. Permitindo uma grande variedade de respostas possíveis, as mais comuns são: o estado de ânimo aliciado pelos padrões musicais, mediados pelo contexto cultural e pelas experiências anteriores com a música, ou seja, pelo fator aprendizagem.

São também de salientar as respostas decorrentes da associação que a música provoca nas lembranças e experiências associadas a ela, o que permite ao indivíduo reviver lembranças de momentos significantes da sua vida. A música, deste modo, assume-se como um instrumento poderoso para trabalhar com os idosos.

De acordo com Clair (1996), a música é um estímulo que promove:

- a) Respostas emocionais e alterações do estado de ânimo;
- b) Oportunidades de integração social e experiências em grupo;
- c) Capacidades de comunicação, principalmente, nos idosos mais tímidos que têm dificuldade em interagir com outras pessoas;
- d) Afastamentos da rotina quotidiana com o uso do tempo livre para a atividade musical;
- e) Conexões extramusicalis, ligação com outros contextos temporais, pessoas e lugares, proporcionado aos idosos maior bem-estar.

### **CAPÍTULO III – PATRIMÓNIO MÚSICAL MADEIRENSE**

### 3. Património Cultural e Imaterial da Madeira

O património cultural musical madeirense tem como objetivo conservar o conhecimento do passado e transmitir a tradição madeirense de geração em geração “cada um vai transmitindo aquilo que pensa de maior interesse para as gerações mais jovens (...). Essa transmissão (...) individual ou coletiva, abrangendo diferentes áreas de expressão, surge por via oral ou escrita, definindo um tempo presente que é portador de uma longa herança cultural.” (Sousa & Neto, 2003:64).

Esta transmissão proporciona um melhor conhecimento do passado, com o objetivo de analisar e aproveitar ensinamentos, considerados adequados para o presente. Camacho (2001) considera que é possível preservar o património musical através de ações de sensibilização para a defesa preventiva, através de uma opinião pública cada vez mais informada, nas escolas e junto da população.

Nos últimos anos, tem sido possível verificar um fenómeno muito interessante no que diz respeito à proteção e promoção musical tradicional madeirense.

Segundo Morais (2009) os critérios gerais da defesa do Património são os seguintes:

- a) Testemunho de vivências socioculturais;
- b) A sua relação com o meio envolvente;
- c) Integridade: tenha sido processada de forma coerente, em relação à evolução social, tecnológica e cultural;
- d) Autenticidade: mantenha os mesmos valores ao longo do tempo;
- e) Exemplaridade: sejam raros no seu contexto cultural, ex. rajão, em que só na Madeira existe este tipo de cordofone. Sejam exemplares raros, únicos ou excecionais no seu contexto cultural da região ex: (Xarabanda – Canto tradicional improvisado, baile da meia volta da ilha do Porto do Santo).

Segundo Camacho (2003), em 1981 deu-se início à recolha de exemplos da tradição musical madeirense, sendo que inicialmente não existia a noção que houvesse uma diversidade tão grande de géneros musicais no Arquipélago da Madeira. A curiosidade deu lugar à preocupação de preservar a tradição musical, que se encontrava

em vias de extinção. Este fenómeno era bem claro em todos os géneros, assumindo maior destaque nas cantigas de trabalho e romanceiro.

No que diz respeito às raízes da cultura musical, verifica-se que “o canto foi, sem margens para dúvidas, a primeira forma de expressão musical do homem. O ato de cantar é tão natural como a palavra falada. Por isso, em todas as culturas da história, o canto é um capítulo importantíssimo da sua identidade” (Sousa, 2003:196).

Graça Moura (1991:22) refere-se à canção popular portuguesa, como parte do património. Para a autora:

Mais do que qualquer outra manifestação do nosso temperamento, da nossa cultura, ou as nossas capacidades criadoras, ela nos define e integram na nossa realidade psicológica e social. Amá-la é conhecermo-nos no que em nós existe de mais fundo e enraizado no solo natal; defendê-la, é defender (...) uma parcela de nós mesmos, da nossa individualidade, da nossa história íntima. Com efeito, só as populações dos campos, serras e aldeias (...) são depositárias de um tesouro inexaurível de melodias, que (...) têm jus a ser consideradas como espelhando inequivocamente a nossa psique.

Neste âmbito, é necessário salvaguardar a nossa identidade, o que nos distingue dos outros, esta preocupação tem vindo a surgir nos diversos países industrializados, quando se analisa os aspetos relacionados com a tradição (Torres & Camacho, 2008). A deslocação das pessoas para a cidade tem originado o desenraizamento da cultura musical, pondo em risco a tradição de transmissão de conhecimentos dos antepassados para as novas gerações.

As realidades culturais estão em constante mudança, as sucessivas épocas históricas têm contribuído para fazer variar as componentes, como os instrumentos usados, géneros musicais, predominantes em cada estatuto social. Tudo isto contribui para uma herança que se pretende preservar.

A verdade é que nas zonas rurais, já não se ouvem cantar as canções como *a cava*, *a sementeira*, *a ceifa*, *o trigo*, *a malha*, *o linho* e *a chamusca*. Essa situação deve-se em primeiro lugar, ao desaparecimento das atividades agrícolas tradicionais. Por esta razão, o carácter funcional das cantigas que lhe estavam associadas desapareceu. Cada vez são menos as pessoas que vivem essas atividades e que mantêm na sua memória a recordação das cantigas. Os modelos musicais urbanos, com a influência da televisão, rádio, deram

um forte contributo para a situação atual em que vivemos. Cada vez mais, são os modelos “universais” a pairar sobre o quotidiano das populações rurais da região.

Até alguns anos atrás, predominou o folclore regional que evitou uma deliberada restrição e empobrecimento da tradição. No que diz respeito aos géneros bailados, o bailinho teve exclusividade, sendo atribuído papel secundário à “mourisca”.

Apenas nos últimos anos se notou um trabalho de recolha e inclusão no repertório dos grupos de cantigas de trabalho, de outras peças bailadas, jogos cantados, entre outros.

Nos últimos anos, o povo rural deixou de assistir às manifestações culturais e tradicionais, onde a tradição virou espetáculo. No entanto, ainda se encontra preservada pelos grupos que são considerados “fiéis” representantes da música tradicional (Torres & Camacho, 2008).

De certo modo, é importante ter consciência que a tradição musical nunca foi uma realidade estática. Tratou-se de um conjunto de sucessivas contribuições trazidas pelos colonizadores, visitantes ocasionais, ou pelos madeirenses que se deslocaram ao exterior. Inconscientemente o trabalho de adaptação e criação autónoma, foi-se definindo, no que em cada época se caracterizava na tradição musical da ilha, com diversas variações nas diferentes zonas da Madeira.

Atualmente, assiste-se, cada vez mais, à invenção de “tradições musicais folclóricas”, que servem como produto de consumo fácil, supostamente para a diversão turística. “Para além dos benefícios sociais e económicos que a região poderia daí tirar (...) a conservação do património tradicional acaba por ter efeitos benéficos na própria atividade turística, atraindo ainda mais visitantes” (Torres, 2004:37).

É de extrema importância proporcionar condições de preservação dos processos tradicionais, estudar a tradição com rigor científico em termos comparativos com outras regiões da área da cultura em que a RAM se insere, de modo a divulgar de forma extensiva os trabalhos de recolha e estudo e, por fim, colocar a tradição no sistema de ensino. Torna-se, então, imperativo que as escolas tragam até si as “referências da história e da tradição que a todas cabe proteger e preservar” (Sardinha, 1993:24).

Neste contexto, é importante defender a divulgação da música popular da tradição oral e transmitir em primeiro lugar a tradição nas escolas. O Centro Social do Pinheiro, neste âmbito, promove diversas visitas às escolas do concelho da Calheta, no sentido de promover a cultura musical madeirense.

É necessário desde o infantil até ao secundário difundir a nossa identidade musical, de modo a promover a tradição musical madeirense, nesta sequência Carita

(2008:17) refere “a música, seja erudita, tradicional ou popular executada nas igrejas, em salas de concerto ou de hotel, em locais de diversão ou nas ruas e praças da região, nunca esteve arredada do quotidiano dos madeirenses, tendo deixado uma marca indelével na sua vivência e na sua cultura”.

### **3.1. Património e Identidade da Música Madeirense**

O reconhecimento da importância do património musical já se iniciou desde o século XIX, onde surgiram os primeiros trabalhos da identidade do povo. O movimento romântico proporcionou na Europa a procura de canções antigas.

Em relação à RAM, o primeiro autor a dedicar-se à tradição musical foi Álvaro Azevedo, que em 1880, editou o primeiro romanceiro madeirense, *Romanceiro do Archipelago da Madeira*. Neste estavam incluídos textos relacionados com o próprio autor. Um outro conjunto de autores dedicou-se à recolha da literatura oral tradicional, fosse ela o romanceiro, o cancionero ou a música. Optando por respeitar ao máximo o texto original, “padronizando” a linguagem, colocando-a de acordo com a norma linguística. Eduardo Antonino, Carlos Santos e Francisco Lacerda transcreveram peças tradicionais (letra e música), onde é possível verificar o trabalho de recolha efetuado por Artur Santos, Artur Andrade/ António Aragão ou Xarabanda.

Segundo Torres (2004), alguns grupos folclóricos também realizaram trabalhos de recolha, embora não tivessem utilizado a melhor metodologia. A divulgação através de fonogramas (cassete, vinyl, CD ou DVD) permitiu transmitir a tradição musical a um público muito mais vasto. Assim, nos últimos anos, começaram a generalizar-se as edições de DVD, que apresentam imagens em movimento, que na maioria dos casos são trabalhos realizados por grupos de folclore.

A recolha deste material pretendia mostrar a autenticidade de uma peça, que era proporcional à sua antiguidade, na medida em que, quanto mais antigo for o registo, mais autêntico será. A recolha é realizada, maioritariamente, através do uso de um gravador, da tradicional cassete, DAT, Mini-disc e, ainda, através de outros tipos de gravador digital. Qualquer um destes objetos permite um registo de qualidade do som. É preferível a captação de uma só voz, de modo a permitir uma gravação com qualidade.

Segundo Torres (2004), o registo de recolha encontra-se disponível através de livros, revistas e, também, através da Internet, o que facilita a divulgação do material

tradicional. As recolhas devem-se ao trabalho realizado por grupos de animação, grupos já extintos e, também, por grupos folclóricos que apresentam adaptações da música tradicional, sendo, posteriormente, expostas em coletâneas.

Seja qual for a opção, é importante preservar o original e fazer uma cópia, de modo a ficar disponível para os estudiosos. No arquivo de recolhas da Associação Xarabanda, é possível encontrar cópias devidamente identificadas de canções, que fazem parte do património musical. A recolha musical trata-se de um retrato da evolução histórica que contribui para o património musical madeirense.

Grupos Musicais de Tradição Madeirense:

- a) Banda d' Além;
- b) C'azoadá;
- c) Encontros da Eira;
- d) Orquestra de Ponteado;
- e) Seis Po' Meia Dúzia;
- f) Si que brade;
- g) Xarabanda.

### **3.1.1.O Cancioneiro Tradicional e a sua Sistematização**

O cancionero é composto por um conjunto de poemas reunidos num códice, num livro ou noutros suportes, com diversas formas de poesia lírica, não narrativa, nem dramática, destinada ao canto.

A Associação Xarabanda tem-se dedicado, desde a sua fundação em 1981, a um trabalho de recolha de diversos aspetos da tradição musical madeirense, cantando a terra e a gente das ilhas (Madeira e Porto Santo) ao longo de 30 anos. A associação atrás mencionada tem prosseguido com o trabalho de recolha do Cancioneiro e Romanceiro Tradicional da Madeira. Aos poucos, a atividade da Associação Musical e Cultural Xarabanda foi-se estendendo e, ao longo do tempo, tem vindo a construir um Centro de Documentação (arquivo fotográfico e fonográfico), com a finalidade de permitir aos seus associados, alunos e professores, de diferentes graus de ensino e a demais interessados, o livre acesso ao património etnomusicológico e musicológico regional.

Segundo Camacho (2001), as linhas de orientação de investigação deste centro, revelam as preocupações atuais da Etnomusicologia nacional e abordam a música em

contexto rural e urbano. Esta associação tem vindo a apresentar um crescente trabalho na recuperação do património musical da região, envolvendo a população em geral nas suas atividades.

Esta associação pretende preservar o importante património musical histórico, a riquíssima herança musical madeirense nas vertentes (etnomusicologia – música popular de tradição oral e musicologia histórica – erudita), antes que se extinga.

Entre outros aspetos, o cancionero foi alvo de cuidado particular. O seu objetivo primeiro foi consciencializar para a importância da sua preservação, evitando o esquecimento dos canções mais antigas, apenas cantadas pela memória dos mais velhos. Seguidamente, pretendia-se que o material recolhido fosse fonte de enriquecimento do reportório do próprio grupo. Assim, após longos anos de trabalho e recolha, formou-se um arquivo com um grande número de registos, de forma, a viabilizar a sua divulgação de forma sistematizada.

Nestes últimos anos, tem-se vindo a realizar a sistematização do cancionero, com base numa hierarquização de critérios, não existindo uma classificação de carácter universal, que possa ser transposta para a realidade regional (Camacho, 2001).

### **3.2. Canções de Entretenimento para Adultos**

O Folclore é o estudo das manifestações espontâneas, ou seja, da cultura popular de um povo, desde o tempo da colonização do Arquipélago da Madeira em que os costumes e tradições faziam parte do quotidiano deste povo. É na origem das gerações que iremos encontrar as raízes da nossa identidade cultural, isto é, do Folclore, que desde cedo tem sido tema de estudo, através das recolhas no campo musical. Este género musical é um elo de ligação de geração para geração. Os grupos de folclore têm um papel importante na divulgação da cultura popular, na medida em que preservam o património que é a nossa identidade.

O Bailinho trata-se de um canto improvisado em despique, realizado por duas ou mais pessoas, podendo ser dançado de forma espontânea nas festas, romarias e arraiais.

O Bailinho é o estilo musical mais divulgado na Madeira, tendo algumas variantes como: o Baile Pesado, Baile das Camacheiras e o Baile de Oito.

O Bailinho é acompanhado por instrumentos de percussão (castanholas e brinquinho) e por cordofones (rajão, viola de arame, braguinha e rebeca). As canções são

improvisadas durante o Bailinho e costumam ter um estilo alegre e jovem, sendo característico o uso de momentos quotidianos, como por exemplo: “A Noite de Pão, Bailada no Caniçal, Mourisca, Baile da Meia Volta e o Baile do Ladrão”.

As competências das canções para adultos:

- a) Interpretação- Estas canções podem ser cantadas de modo individual ou em grupo, com acompanhamento artístico;
- b) Precisão Sonora- Apresenta auditivamente os instrumentos inerentes ao género musical;
- c) Culturas musicais no contexto- Identifica a música como parte do quotidiano e reconhece a função de divertimento de adultos;
- d) A canção é interpretada quer por rapazes quer por raparigas;
- e) A música é acompanhada por instrumentos tradicionais.

Charamba é uma canção também utilizada pelos adultos, trata-se de um despique improvisado, que, geralmente, ocorre entre dois ou mais elementos, designados por charambistas, por exemplo, o charamba cantado pelo Grupo de Folclore e Etnográfico da Boa Nova. Os instrumentos geralmente utilizados são a viola d’arame e rebeca, podendo, ainda, ser utilizado outro tipo de instrumentos. O charambista tem grande liberdade melódica, onde o músico terá que se adaptar ao ritmo dominante. Tradicionalmente, é interpretado num andamento relativamente lento, composto pela alternância e improvisação melódica e poética.

Os seus temas falam sobre o quotidiano e é, normalmente, interpretado num andamento lento. Segue exemplo:

#### *Charamba*

I – Caminhei da minha casa

Da minha pobre morada

Para ver o nosso rei

À sua real chegada.

II – Assim ela seja dita

Começou a visitação

Veio à nossa Madeira

O rei da nossa nação.

III – Meus olhos nunca viram

Talvez nunca mais virão

Tantos corpinhos vestidos

Em faróis de papelão.

A mourisca é uma dança tradicional, que tem como objetivo divertir o povo, esta dança era, também, assídua na procissão do Corpo de Deus. Os instrumentos utilizados eram: o rajão, viola de arames, rebeca, braguinha, brinquinho, raspadeira, castanholas e bombo. Os textos utilizados faziam igualmente, referência ao quotidiano, abordando questões de amor e descrevendo a própria terra, exemplo: A Mourisca de Santa Cruz.

Segundo Santos (1937:65) a mourisca foi introduzida na Ilha no tempo do segundo donatário do Funchal, que trouxe um grande número de prisioneiros de África, “nos serões do Funchal e nas grandes festas era permitida uma certa expansão aos escravos, seus graciosos meneios e cantares passaram (...) para a alta roda das donas e senhores e assim se generalizou a mourisca”.

A Mourisca era uma dança de moiros conhecida em algumas zonas da Madeira, existente desde a colonização, sendo parecida com as danças dos pauliteiros de Miranda do Douro (Santos, 1942). Em algumas localidades, a mourisca é conhecida por Ala Moda e em outras zonas é conhecida como Balinho dos vilões.

A Mourisca estava muito presente nas grandes festas:

Empregada pelas meninas da sociedade, alta e baixa burguesia para festas e aniversários (surpresa) de pessoas da família. (...) é levado para a sala (...) antes da hora marcada para a surpresa (...). Num dado momento a sala é invadida pelos vilões que, aos pares, entram dançando e cantando a mourisca, ao som de (...) instrumentos. Cada um dos componentes traz (...) produtos da terra que oferecem ao festejado com uma cantiga adequada ou de sabor popular. Depois dançam (Santos, 1937: 71).

Segue-se um exemplo de uma mourisca que Artur Andrade recolheu nos anos 70 no Caniçal:

*Mourisca*

Coro

No adro da igreja, naquele apertão  
O lenço que tinha roubaram-me da mão.  
Garota de seda, de trinta mil cores  
A quem deitavas velha a voz de namoro.

I – A semana a cobiçar

Mas de amor ele me cobiça  
Se não lograr os teus olhos  
Domingo não vou à missa.

II – Se não sabes onde moro

Eu moro ali além  
Numa casinha de palha  
Sozinha mais a minha mãe.

Por fim, como canção para adultos, temos a “Chamarrita”, bastante vulgar não só na Madeira como também nos Açores, trata-se de uma canção definida em três zonas da Madeira: Porto da Cruz, Camacha e Gaula. Dançada em grupo, geralmente, nas festas domésticas. Este género musical foi popularizado, tornando-se do conhecimento geral através da interpretação do grupo de folclore da Casa do Povo da Camacha, que na altura era coordenado por Carlos Santos (Camacho, 2011).

*Chamarrita*

Chamarrita, chama, chama,  
Já dormi na tua cama,  
Já tua boca beijei,  
Já logrei os teus carinhos

E mais coisinhas que eu sei.  
I – Chamarrita assim, assim,  
Chamarrita assim ou não,  
Pego no meu coração  
Laceado com uma corda  
Para que tu não te esqueças  
Do bailinho desta moda.

II – Chamarrita assim, assim  
Chamarrita assim ou não.  
Pego no meu coração  
Laceado com uma fita  
Para que tu não te esqueças  
Do baile da Chamarrita.

É uma dança realizada em grupo, nas festas domésticas, que se insere no contexto das Mouriscas. O instrumento que, usualmente, acompanhava este tipo de canção era a viola de arame. No entanto, o conjunto de instrumentos podia variar (Gonçalves, 2006).

### **3.2.1. Cantigas de Trabalho**

As cantigas de trabalho são cantos que podiam ser realizados individualmente ou em grupo durante o trabalho, de modo a facilitar a execução das tarefas ruais ou domésticas. Nas cantigas de trabalho não eram utilizados instrumentos, na medida em que as pessoas que trabalhavam no campo não podiam estar simultaneamente a trabalhar e a tocar um instrumento. Os textos abordavam questões da realidade laboral, que depois poderiam ser misturados com outro tipo de assuntos (Camacho, 2000).

Ainda nos dias de hoje, no sítio do Pinheiro os idosos têm por hábito cantar a canção da erva, mantendo esta tradição viva nos terrenos e nas aulas de música no centro social, porém em diversas localidades da ilha da Madeira esta tradição acabou por perder-se.

Sabendo-se que a persistência da tradição cantada está ameaçada e é influenciada pelos modos de vida rural, as cantigas associadas ao trabalho encontram-se numa situação peculiar. Com efeito, a verdade é que nas zonas rurais já não se ouve cantar a chamusca,

a cava, a sementeira, a era, a ceifa do trigo, a malha da eira, a boiada, do moleiro, de acartar lenha, dos borracheiros, do linho, dos pastores, entre outros.

Segundo Santos (1937) as canções de trabalho tiveram por base o charamba, adaptado pelo camponês, com melodia para as diversas atividades. Selecionou-se a *cantiga da erva*, uma canção tradicional do sítio da referta, freguesia do Porto da Cruz, recolhida em 1981 (Camacho, 2000).

### *Cantiga da erva*

I – Menina vamos à erva

E ai minha amiga que o tempo da erva lembra.

Como posso ir à erva?

Ai já te digo que o meu pai não tem fazenda.

II – Semeei sementes de oiro

E ó minha amiga numa certa gavetinha

Semente de oiro não nasce

Ai já te digo não sei que sorte é a minha.

III – O triguinho é meu primo

É ó minha amiga o centeio é meu presente

Não há festa nem folguedo

Ai já te digo que o meu priminho não entre.

A faina da ceifa teve um papel muito representativo em algumas zonas da ilha, nomeadamente, em S. Vicente. “ Correndo o vinho em abundância equiparada às trovas. Lá, existe alegria por todo o rancho de rapazes e macetonas, cantando, bailando e bebendo em reboição de festa que só terminava com as Avé Marias para recomeçar na aurora seguinte” (Santos, 1937: 92).

### Características Musicais:

- a) Género exclusivamente vocal;
- b) Sem acompanhamento instrumental;
- c) Estrutura musical vulgar;
- d) Melodia simples e curta, muitas vezes, irregular com intervalos curtos;
- e) Tempo: andamento lento e livre, dependente da respiração de cada um. O tempo é relativo e variável. Depende da sensibilidade de quem canta e, também, do trabalho associado;
- f) O canto é monódico. No entanto, a sua entoação pode ser diferente. Existem diferentes formas de fazer:
  - g) a) Um único intérprete canta a totalidade da cantiga, ou cada um a sua quadra;
  - h) b) Uma voz inicia a quadra e, nos dois últimos versos, os restantes participantes acompanham em unísono imperfeito;
  - i) Não tem refrão.

### Características das letras das cantigas de trabalho:

- a) A mesma letra pode servir para diferentes melodias;
- b) A temática pode ser completamente alheia à tarefa;
- c) É frequente a apropriação de versos já conhecidos e pertencentes a:
  - Cantigas de lazer;
  - Cantigas de carácter religioso;
  - Romances tradicionais.
- d) Apupos ou onomatopeias;
- e) Pouco profundas, mas ligada à tarefa do dia a dia, às dificuldades da vida. Temas recorrentes: Deus, amor, saudade, tristeza, alegria, humor, malandrice;
- f) Improvisação: o cantar de improviso é um fator importante neste género de música associada ao trabalho caseiro. Depende da capacidade poética de quem canta;
- g) Os versos que são aceites entram no gosto dos presentes e transmitem-se, popularizando-se(Camacho, 2001).

*As cantigas de embalar* fazem parte das cantigas de trabalho doméstico, utilizadas pelas mães para “ninar” os filhos. “ São canções normalmente lentas e que são cantadas com o propósito de ajudar a criança a adormecer. Enquanto cantam, as mães costumam baloiçar os filhos nos seus braços” (Esteireiro, 2006:41). Apresenta-se abaixo uma canção de embalar que representa o tempo da colonização e dos escravos.

*Cantiga de embalar*

I – Passarinhos vinde em bando  
Ver um anjinho tão lindo  
E qu’ a mãe no esta’ embalando  
Contet’ em no ver dormindo.

II – Embala preto embala  
Embala esse menino  
Ai ele não chora de fome  
Chora porque é pequenino.

III – Vai-te embora passarinho  
Deixa a baga do loureiro  
Ai deixa dormir o menino  
O seu sobrinho primeiro.

IV – Quem tem meninos pequenos  
À força há de cantar  
Ai quantas vezes as mães cantam  
Com vontade de chorar.

Este tipo de canção era cantado pelas escravas durante o aconchego dos filhos dos fidalgos madeirenses. Sendo, provavelmente, inspirada na mourisca, realizada num tom lento e monótono. É uma canção monódica, que se resume ao canto materno, sussurrado à criança que é embalada no colo ou no berço (Sardinha, 1993).

### 3.2.2. Cantigas de Carácter Religioso

A história da música religiosa da Madeira envolve várias épocas, desde o início do povoamento até aos nossos dias. Segundo Morais (2009) desde a data do início do povoamento até ao século XVI, pouco se sabe sobre a atividade musical da ilha da Madeira. Neste período chegaram povoadores de vários locais, nacionais e estrangeiros e também muitos escravos: africanos, indianos, mouros, comerciantes e fidalgos portugueses. As imigrações trouxeram novas culturas, religiões e novas práticas musicais religiosas.

Também é de notar que entre os primeiros povoadores da Madeira figuravam nobres, mercadores estrangeiros e nacionais, com bom gosto para a música religiosa e profana, que vinham acompanhados por músicos profissionais. Estes povoadores trouxeram na bagagem cultural, música narrativa da Idade Média, romances ao divino, entre outras (Morais, 2009).

A maior parte da produção musical religiosa na Madeira permanece original. As cantigas religiosas dizem respeito às músicas cantadas numa situação religiosa, o objetivo é agradecer e comunicar as dádivas divinas, celebradas, igualmente, em datas religiosas. As épocas mais importantes da vida cristã são: o Natal, Páscoa e Espírito Santo, em que os contextos musicais se adequam às temáticas de cada época.

Surgiram no norte de Portugal as novenas ao Menino Jesus, nos séculos XVIII e XIX, visando a preparação para o seu nascimento. Na ilha da Madeira, estas novenas deram lugar às “Missas do Parto” vividas de forma entusiástica, sobretudo, nas idas e vindas da igreja. Fala-se que “foram os franciscanos que introduziram a tradição litúrgica das missas do parto” (Franco, 2005, p.9), tornando-se um elemento fundamental do natal madeirense. Deste modo, eram entoados versos populares em honra à Virgem Maria, Mãe do Menino Jesus, dado que o nascimento se aproximava. Nestas missas encontram-se os cânticos mais tradicionais e popularizados desta época (Silva, 1998), cantado praticamente em quase todas as igrejas da ilha a *canção Virgem do Parto* um dos cânticos mais popularizados.

*Virgem do Parto*

Coro

Virgem do Parto, oh Maria

Senhora da Conceição.

Dai-nos as festas felizes,

A paz e a salvação.

I – Senhora Virgem do Parto

Que nesse altar estais.

Atendendo carinhosa

Os filhos que tanto amais.

Após este tempo de preparação, realiza-se a celebração da “Missa do Parto” com canções tradicionais deste momento litúrgico.

O ciclo destas missas inicia-se “pela madrugada de 16 a 24 de dezembro, começam as novenas em honra da Virgem Maria, em todas as paróquias da Madeira. Associam-se a esta tradição grupos de pessoas que à saída da igreja tocam e cantam canções populares alusivas ao natal, acompanhadas por instrumentos musicais” (Franco, 2006:10).

Assim sendo, existe um tempo de convívio entre a população, quer no plano religioso quer no plano profano. Esta é uma tradição que se verifica em muitas freguesias da ilha da Madeira, onde se usam as castanholas, rajões, violas e búzios, que tocam em romarias, de forma a chamar o povo para aquelas missas ainda antes do sol nascer (Torres, 1991).

Entre os vários cânticos salientamos: *Pensação do Menino*, *Anúncio aos pastores*, entre outras canções de natal. É de salientar que estas romagens são criadas pelos próprios populares que participam nesta tradição. O CSP todos os anos cria uma nova letra para cantar e tocar na *Missa do Galo*, a tradição mantém-se desde a abertura do centro social, em que as utentes cantam a romagem na Capela do Pinheiro, Igreja do Loreto e Igreja do Arco da Calheta.

Pela importância desta tradição, transcrevemos um texto que fala da anunciação aos pastores (Silva, 1998), cantada em todas as igrejas, na noite de natal.

*Anúncio aos pastores*

I – Deus do céu mandou-me aqui

Anunciar aos pastores

Que em Belém nasceu Jesus

Vinde Cantar seus louvores.

II – Participo a vós pastoreis

A maior das alegrias

Que ali mesmo em Belém

Já é nascido o Messias.

Refrão

Que será, ó que será?

Ora pois, que há de ser?

É por certo o Deus Menino.

Que acaba de nascer.

III – Despontou vossa esperança

Despontou a vossa luz

Acabaram vossas queixas

Entre nós está Jesus.

IV – P'ra conhecer o Menino

Eu vou dar-vos uns sinais

Está deitado num presépio

Encostado aos animais.

V – Ele estará deitadinho

Nas palhinhas dum curral

Embrulhadinho em paninhos

Tudo isto é um sinal.

VI – Agora vou p’ra Belém

Adorar o nosso Deus

Correi todos, ide vê-lo

Até logo, adeus, adeus.

O natal é uma época festiva muito abrangente e de grande importância em termos de tradição e de vivências do povo madeirense. A tradição está bem enraizada na alma deste povo, também em termos instrumentais que acompanham este género de canções.

Em relação aos instrumentos utilizados, o acordeão, rebeca e guitarra são, normalmente, os instrumentos que acompanham estas canções são os mesmos utilizados pelos frequentadores do CSP.

O cancionário religioso tem como objetivo elaborar cantigas improvisadas de cariz religioso, nomeadamente: cantigas de natal, romagens, anunciação do anjo aos pastores realizado na missa do galo, cantar dos reis de 5 para 6 de janeiro, Santo Amaro 15 de janeiro em Santa Cruz, cantigas do espírito santo e as missas da Páscoa.

O cantar dos reis consiste, essencialmente, em andar de casa em casa, cantando os louvores dos Reis Magos ao Menino Jesus e à sua Mãe, visitando as lapinhas, em grupos de homens e mulheres, ao som de instrumentos regionais e com cânticos improvisados na ocasião, que felizmente se mantêm até à atualidade. No cantar dos reis o CSP visita a Escola do Lombo da Guiné, onde canta e toca as canções tradicionais deste dia e, inclusivamente, improvisa na hora, os versos tradicionais. O cantar dos reis trata-se de um rito caracteristicamente popular (Morais, 2009).

A grande variedade de heranças etnográficas deve ser preservada, visto que fazem parte do património cultural madeirense. A divulgação e preservação dos instrumentos tradicionais são umas das formas de preservar as tradições e hábitos de um povo. A música revela-se importante na vida das comunidades, que estão marcadas por determinados cantares e tradições orais.

Quer sejam os instrumentos recentes como os mais antigos possuem um elevado valor histórico, cultural e artístico. Deste modo, merecem a nossa conservação e proteção no sentido de evitar o desaparecimento da cultura musical madeirense.

Os brinquedos tradicionais cantados são cantigas que têm origem na cultura, passando de geração em geração, muitos tiveram origem em Portugal Continental e popularizaram--se na Ilha da Madeira. Os mesmos nasceram da necessidade de expressar a cultura de um povo, mostrando a arte de cantar, dançar e brincar. Tratam-se de canções

que são acompanhadas por movimentos expressivos, a oralidade é utilizada de forma a transmitir as brincadeiras.

Em suma, os brinquedos cantados focalizam-se nos costumes, tradições com o uso de regionalismos verbais. (Torres, 1998).

### **3.3. Instrumentos Musicais da Tradição Popular Madeirense**

A origem dos instrumentos da tradição popular é historicamente incerta, deste modo não é possível afirmar quais são precisamente os instrumentos que tiveram origem na Madeira.

Os instrumentos são excelentes informações históricas, importantes para a compreensão da nossa cultura musical.

Neste âmbito, é necessário apoiar a divulgação e reforçar a importância:

No domínio do Património Cultural das Região, é importante ter em consideração que os instrumentos musicais da tradição popular e não só, mas em especial estes, quer sejam antigos ou mais recentes, dispersos pela ilha, (...) são bens de interesse cultural para Região e possuem um inestimável valor cultural, artístico, e histórico. Como tal, fazem parte integrante do nosso património instrumental, merecendo a sua proteção e conservação (Folclore Revista, 2006: 8).

No século XV, do noroeste de Portugal, vieram os povos que povoaram a ilha da Madeira, daí encontrarmos ligação entre os instrumentos tradicionais da Madeira com os destes povos (Morais, 2011). Segundo este autor, era comum os camponeses tocarem e cantarem nos bailes, procissões e romarias, levando consigo instrumentos musicais, trazidos por emigrantes e imigrantes madeirenses, como também, por turistas que vinham visitar a Madeira “graças à projeção da música na Madeira, conserva-se atualmente um acervo de instrumentos musicais e fundos documentais da especialidade” (Trindade, 2011:4).

Os relatos de viagens dedicados à Madeira, em meados dos anos oitocentos, publicados no séc. XIX e início do séc. XX constituem grande fonte de informação no que diz respeito à divulgação e conhecimento de canções e instrumentos utilizados.

A grande quantidade de estrangeiros, sobretudo, britânicos, trouxe o desenvolvimento de uma nova sociabilização urbana para a Ilha da Madeira (Morais, 2008). Graças aos relatos dos ingleses, sabemos um pouco mais sobre a atividade musical popular e erudita da Ilha da Madeira. Por outro lado, “ pelo isolamento a que esteve sujeito tempo apreciável, o Arquipélago da Madeira, ainda hoje se constitui como reportório de uma tradição poética e musical de singular qualidade, beleza estética”(Rosado, 2009:28).

Os instrumentos têm uma componente de sociabilização muito grande, sendo, muitas vezes, utilizados como acompanhantes de viagem, tratando-se de agentes de transmissão de costumes e tradições, constituindo hoje em dia uma das referências de estudo da arte musical Madeirense. O CSP possui diversos instrumentos, nomeadamente, o brinquinho, as castanholas, a braguinha, a viola, a rebeca, o triângulo, o bombo e o acordeão, instrumentos que são utilizados não só nas aulas, como também, nos diversos espetáculos realizados por este centro social.

No que diz respeito aos elementos a considerar sobre o Património cultural e imaterial, Camacho e Torres (2006) destacam os seguintes aspetos:

Valor histórico e cultural; Testemunho de vivências socioculturais; Que seja expressão de uma forma de cultura; Que seja representativo da tradição cultural da Região; A sua relação com o meio envolvente; Valor estético: as suas qualidades estéticas; Técnica de construção, independentemente do tipo de instrumento; Integridade: seja representativo de uma região e que, apesar da sua evolução, esta tenha sido processada de uma forma coerente, em relação à sua evolução social, cultural e tecnológica; Autenticidade: que tenha mantido valores originais ao longo do tempo, com as suas características próprias; Que tenha sido conservado como testemunho de uma forma de cultura, independentemente da sua proveniência; Exemplaridade: sejam exemplares raros, únicos ou excepcionais, no seu contexto cultural (ex: rajão); em relação a Portugal, é só na Madeira que existe este tipo de cordofone com estas características, sendo um exemplo de sobrevivência e afirmação no contexto da música tradicional madeirense. Não existe reportório instrumental de caráter popular próprio para rajão, nem consta que no passado houvesse. Este cordofone serve essencialmente para acompanhar as cantigas tradicionais. (...) A técnica de tocar rasgado, trespassando os dedos da mão direita para baixo, sobre todas as cordas e para cima com o polegar, usada nos três cordofones madeirenses, é uma característica própria da música tradicional madeirense desde há muitos anos, baseado em documentos fotográficos desde o séc. XIX. (Camacho & Torres,2006:8)

Neste sentido, os instrumentos de tradição popular madeirense situam-se ao nível do património imaterial. Assim sendo, trata-se de “ um conjunto de instrumentos musicais enraizados na vida das comunidades, independentemente da sua origem exterior, sendo

estes considerados como seus, ou seja, fazem parte integrante da sua vivência cultural” (Morais, 1997:11).

No que diz respeito aos instrumentos musicais da tradição popular é possível referenciar a braguinha ou machete, reque-reque, tréculas, pandeiro, viola de arame, rebeca e o bombo. Para além das características comuns dos instrumentos, encontram-se aspetos próprios que marcam a cultura e a vivência de cada povo.

As castanholas, o brinquinho e o rajão são também instrumentos muito populares da região, sendo menos vulgares fora da ilha da Madeira. Os cordofones são outro grupo de instrumentos que marca a tradição musical madeirense. A viola de arame, o rajão e a braguinha eram os instrumentos mais utilizados nas cantigas antigas, caracterizando a sonoridade da música tradicional da Madeira.

Os instrumentos musicais, principalmente, a gaita-de-beiças e o acordeão também foram introduzidos no repertório musical madeirense, por grande influência da emigração, tornando-se, efetivamente, muito populares entre os tocadores, visto que são fáceis de tocar e transportar.

É habitual encontrarem-se estilos diferentes nas canções tradicionais madeirenses, sendo que estas são geralmente acompanhadas por instrumentos musicais. Verifica-se que existem canções de bailes que servem para cantar ao despique durante várias horas, como também, existem canções alusivas às próprias festas, nomeadamente, o natal, o Espírito Santo ou os Reis, em que os instrumentos musicais são utilizados de forma lúdica (Camacho,2008).

#### **3.4. A Atividade Musical no Contexto Educativo**

Desde cedo, o ser humano demonstra interesse por ritmos e sons musicais. A recetividade à música parece ser um fenómeno corporal e a relação do homem com ela começa quando entra em contacto com o universo sonoro que o cerca, ou seja, a partir de seu nascimento. Com o passar do tempo, o indivíduo experimenta sons que pode produzir, sendo capaz de perceber e reproduzir sons repetitivos, acompanhando-os com movimentos corporais. Essa movimentação desempenha um papel importante em todos os meios de comunicação e expressão que utilizam o ritmo, tais como a música, a linguagem verbal e a dança (Manuel, 1992).

Através da música, também, o idoso é capaz de desenvolver sentimentos coletivos e de autocontrole, como disciplinar os movimentos do corpo, gestos e atitudes e encontrar uma harmonia corporal afetiva. Para que tal aconteça, é necessário fornecer material,

apoiar a familiarização com os sons e as suas possibilidades, permitir organizar e desenvolver capacidades, conseguir obter de cada um o prazer de cantar, tocar, ouvir e de perceber.

Os objetivos desta aposta passam por suprir algumas carências, que a maior parte dos idosos manifestam relativamente a esta forma de expressão, e apostar na alfabetização auditiva, capaz de capacitar o idoso com uma variedade de conhecimentos que o transformem num ouvinte atento e sensível, fazendo com que distinga e compreenda vários tipos de música e mensagens que lhe são associadas e, que assim, se torne um cidadão crítico e agente interventivo. Tudo isto pressupõe o desenvolvimento de uma perceção auditiva, uma capacidade de análise mais profunda e uma visão mais abrangente da música, que envolve o corpo e a mente, o sentimento do “eu” e a compreensão dos outros (Cunha, 2009).

O fenómeno da educação musical prende-se com a aprendizagem e o ensino de um grande número de atividades ligadas aos sons e, em especial, à música. Encontra-se sob múltiplas formas, com diversos objetivos e métodos, institucionalmente definidas em variadas disciplinas, nomeadamente, “educação musical”, “história da música”, “análise musical”, “acústica”, entre outras.

De acordo com Monteiro (1997), a aprendizagem e o ensino musical, são inseparáveis da prática musical na medida em que um dos objetivos ou estratégias utilizadas na prática musical são escutar e, principalmente, interpretar a música.

No campo da educação musical existem diversas formas de a praticar, cantando melodias populares, improvisando sons, executando em grupos canções de índole diversa, ensaiando músicas para os convívios dos seniores. A aprendizagem musical refere-se a um conjunto de entidades variadas, que são definidas, na sua globalidade, por “música”, “educação” e “ensino”. O carácter das músicas, o estilo, género, envolvência cultural e a forma como são abordadas, são determinantes no tipo de educação que se pretende (Monteiro, 1997).

O fenómeno musical concebido como a criação, a transmissão, a perceção e a compreensão musical de uma obra é, muitas vezes, encarado como um fenómeno de comunicação, comparável à comunicação de uma mensagem, por exemplo, na linguagem verbal.

O conteúdo musical não é apropriado para a comunicação, pois não é, em geral, semântico, nem compreendido da mesma forma por diferentes indivíduos, existem diferentes conceções do que é ou não a obra musical, levando o seu conteúdo a

compreensões diferentes (Manuel, 1992).

A interpretação musical, porém, pode não dar origem a um texto, mas a uma execução da obra musical, a compreensão, o conhecimento e a crítica da obra em questão, em vez de ser expressa através de um texto em linguagem verbal, tem como resultado a execução da própria obra, a perda da sua dimensão virtual e a sua realização sonora, em música. A interpretação musical, assim, não só substitui a obra como a atualiza e realiza a sua intencionalidade primordial, transforma-a naquilo que ela é virtual e intencionalmente: sons musicais (Monteiro, 1997). O processo que constitui a interpretação musical, tal como até aqui foi definida, pressupõe questões fundamentais inerentes à especificidade ou tomada de consciência do que é a obra e do que esta representa. O conhecimento da obra, através da análise do seu suporte material para a interpretação dos diferentes símbolos musicais, abre portas a uma interpretação subjetiva e autónoma, relativamente à própria obra.

A interpretação musical pressupõe uma subjetividade essencial, inerente à própria obra musical. Esta subjetividade caracteriza-se, não só através da tomada de opções para a execução da obra, mas também, com o tempo, o lugar, a personalidade do intérprete, as circunstâncias em que é feita a execução ou a tomada de opções de qualquer interpretação musical será sempre um acontecimento único, impossível de se repetir. Assim sendo, implica o tempo, o lugar, o momento de execução, o fato de a obra ser executada num determinado momento, local, em determinados instrumentos, para um determinado público, estando sempre dependente da ligação do ato de interpretação a estas circunstâncias (Monteiro, 1997).

## **CAPÍTULO IV – OPÇÕES METODOLÓGICAS**

#### **4. Opções Metodológicas**

A escolha das opções metodológicas foi realizada com base, na análise de vários pressupostos, apurando as vantagens e limitações das diferentes concepções metodológicas, na área da Educação, através das possibilidades de utilização das metodologias qualitativa e quantitativa. Com base nesta análise e tendo em conta os objetivos da presente investigação, optamos, pela realização de um estudo misto.

Esta escolha metodológica permite analisar a realidade, que pretendemos conhecer, bem como, os objetivos a que nos propomos. Efetivamente, se determinados objetivos formulados nos remetem para o âmbito da análise documental, pela natureza das fontes de dados disponíveis, e, assim, para estudos de natureza qualitativa, outros objetivos já permitem a opção quantitativa. Deste modo, é pertinente o uso de metodologias quantitativas, uma vez que nos facilitam o acesso numérico, facultando uma visão global dos acontecimentos da investigação.

O acesso particular à realidade dos seniores do CSP, a percepção mais próxima da realidade das aulas de música é facilmente obtida, com recurso das metodologias qualitativas. Entendemos, assim, que a utilização de vários métodos permitem aumentar o rigor da compreensão do objeto de estudo (Denzin & Lincoln, 2000).

##### **4.1. Estudo de Caso**

Tendo em conta que o objetivo desta investigação é compreender o impacto da aprendizagem da música na terceira idade, achamos pertinente o *estudo de caso* como metodologia adequada para alcançar este propósito.

O *estudo de caso* “visa essencialmente a compreensão do comportamento de um sujeito, de um dado acontecimento, ou de um grupo de sujeitos ou de uma instituição” (Sousa, 2005: 137).

É de salientar que os “estudos de caso, geralmente considerados estudos qualitativos, podem combinar uma grande variedade de métodos, incluindo técnicas quantitativas” (Bell, 2004: 95).

Este método prende-se com a utilização de técnicas de recolha de dados, nomeadamente: “documentação, observação, entrevistas, registos em arquivo” (Yin, 2005:111). A utilização destas técnicas depende do estudo em questão, proporcionando uma análise do fenómeno com precisão.

De acordo com Yin (2005:129) é imprescindível o uso de várias técnicas, uma vez que constituem uma “fonte de evidências”, pois “ em essas fontes múltiplas, estará se perdendo uma vantagem inestimável da estratégia de estudo de caso”.

Segundo Costa (2005), o *estudo de caso* pode provocar em quem nele participa um processo de constantes descobertas pessoais, a todos aqueles que estão envolvidos num determinado estudo, acabando por vivenciar uma série de experiências.

## **4.2. Paradigma qualitativo e quantitativo**

Com o intuito de atingir os objetivos definidos, é fundamental analisar e escolher o melhor método a utilizar. Segundo Carvalho (2009:83), “ o termo método utilizado significa literalmente “ seguindo caminho” (do grego méta, “junto, em companhia” e hodós, “caminho”). Refere-se à explicação dos passos que devem ser dados, em certa ordem, para alcançar determinado fim”.

Neste contexto, é necessário “fazer uma distinção entre o *método* (a abordagem) e os *procedimentos operacionais* (as técnicas) utilizados no desenvolvimento da investigação. (...) O método caracteriza-se por uma abordagem mais ampla (qualitativa ou quantitativa), a nível da abstração, mais elevado do que os fenómenos observados; as técnicas ou procedimentos operacionais correspondem a operações com finalidade mais restrita em termos explicativos e geralmente limitados a um domínio particular” (Carvalho, 2009: 84).

Começaremos por expor os dois tipos de abordagens existentes e que serão utilizadas no presente estudo: qualitativa e quantitativa.

A investigação qualitativa no contexto da educação adota várias formas, sendo direcionada em diferentes contextos (Bogdan e Biklen, 1994; Vielas, 2009). A terminologia varia consoante os autores que a mencionam:

Existem igualmente outras expressões associadas com a investigação qualitativa. Referimo-nos a: interacionismo simbólico, perspectiva interior, fenomenologia, estudo de caso, etnometodologia, ecologia e descritivo. A utilização e definição exatas dessas expressões, bem como de trabalho de investigação qualitativa, têm variado ao longo do tempo e entre diferentes utilizadores (Bogdan e Biklen, 1999:17).

Quase todas as abordagens têm o mesmo objetivo: “compreender a realidade social das pessoas, grupos e culturas” (Vilela, 2009:105). Segundo Doyle (1977) a investigação qualitativa representa uma tendência da investigação atual, conquistando um papel importante nas Ciências Sociais.

Pereira afirma “o elemento qualitativo tem sido introduzido na análise científica, ainda que denominado, por alguns, como segunda classe” (Pereira, 2004: 49), vindo ao encontro das ideias de Pacheco (1995), ao referir que ainda existem dúvidas sobre o seu rigor científico. Porém, este mesmo autor refere que qualquer conceito é sempre alusivo ao quadro teórico explícito ou implícito.

A investigação qualitativa pretende compreender melhor as experiências e comportamentos humanos, como também, apreender o processo pelo qual os indivíduos constroem significados e descrever em que consistem esses mesmos significados.

Assim, a investigação qualitativa é “uma forma de estudo da sociedade que se centra no modo como as pessoas interpretam e dão sentido às suas expectativas e ao mundo em que vivem (...) interessados em compreender as perceções individuais do mundo” (Bell, 2004:20).

A abordagem qualitativa é um meio natural que constitui os dados realizados pelo investigador com a finalidade de enumerar o que observou e só posteriormente analisar os dados obtidos.

Por seu turno, na abordagem quantitativa “a matemática surge como elemento essencial para se poderem medir resultados” (Bogdan e Biklen, op. Cit.: 194).

Neste seguimento, os dados são analisados qualitativamente e quantitativamente ao nível da contagem, classificação e apresentação. A análise estatística e a interpretação dos dados permitem conhecer os pensamentos e atitudes dos seniores deste estudo, respondendo às questões inicialmente apresentadas na pesquisa.

### **4.3. Tipos de pesquisa**

A pesquisa científica pretende conhecer um ou mais aspetos de um determinado tema em estudo. O objeto da pesquisa científica visa contribuir para o desenvolvimento e conhecimento dos indivíduos, visto que a ciência apresenta-se como um processo de investigação que pretende atingir conhecimentos sistemáticos e fiáveis.

A pesquisa permite despertar a curiosidade sobre o tema em investigação, recorrendo a vários tipos de pesquisa, neste pressuposto recorreremos à pesquisa bibliográfica e documental.

#### **4.3.1. Pesquisa Bibliográfica**

Inicialmente, de modo a termos conhecimento sobre o tema, decidimos efetuar a pesquisa bibliográfica. Esta consiste em “construir uma estrutura teórica que possa explicar os fatos e as relações entre eles (...). A relevância da teoria permite ajudar o investigador a resumir a informação anterior e em guiar a sua linha de ação futura” (Verma e Berard,1981:84).

Deste modo, numa primeira fase recorreremos a um enquadramento teórico sobre o tema em estudo, no sentido de obtermos um fio condutor. Assim, Bell (2004:83) refere que uma exposição teórica pertinente é aquela que “implica a leitura do que outras pessoas já escreveram sobre a sua área de interesse, a recolha de informações que fundamentem ou refutem os seus argumentos e a redação das suas conclusões”.

#### **4.3.2. Pesquisa Documental**

A pesquisa documental foi, igualmente, indispensável para o conhecimento do local em estudo. A consulta dos documentos internos do CSP, nomeadamente, o regulamento interno, o plano de atividades permitiram-nos, deste modo, uma compreensão sobre a regulamentação, caracterização e organização do CSP.

Segundo Yin (2005:112), “é provável que todas as informações documentais sejam relevantes a todos os tópicos do estudo de caso. Este tipo de informação pode assumir muitas formas e deve ser o objeto de planos explícitos da coleta de dados”.

Neste sentido, foram selecionados para a análise alguns documentos internos, com o propósito de conhecermos o funcionamento da instituição, uma vez que estávamos condicionados pelo tempo, tivemos a necessidade de selecionar o que achávamos ser fundamental para o desenvolvimento do trabalho. De acordo com Bell (2004:107), a seleção documental deve ser “tão equilibrada quanto possível, sem perder de vista os constrangimentos impostos pelo tempo”.

#### **4.4. Instrumentos de Recolha de Dados**

Embora, ao longo da investigação, esta possa ganhar diferentes rumos daqueles que inicialmente estavam estabelecidos, a estratégia de pesquisa adotada deverá contemplar os seguintes aspetos:

- a) Revisão da literatura relativamente ao tema em estudo;
- b) Realização do trabalho de campo, nomeadamente, no que concerne à construção dos instrumentos de recolha de dados e, respetivamente, à sua aplicação;
- c) Elaboração da análise documental e estatística dos dados obtidos, recorrendo à ajuda dos programas informáticos apropriados.

Relativamente à estratégia de pesquisa, será de extrema importância procedermos ao uso da investigação documental, nomeadamente, no que diz respeito aos documentos reguladores do centro social em estudo, de modo a que esta “possa ser considerada com um procedimento indireto de pesquisa, reflexivo e sistemático, controlado e crítico, procurando dados, factos, relações ou leis sobre determinado tema, em documentação existente” (Sousa, 2005:88). Mirreiam (1998:112), afirma “documents are, in fact, a ready-made source of data easily accessible to the (...), defendendo toda a abrangência do termo. Segundo Stake (2009:84), “recolher dados através do estudo de documentos segue a mesma linha de pensamento que observar ou entrevistar. É preciso termos a mente organizada e, no entanto, aberta a pistas inesperadas”.

Para a constituição de uma investigação, deste cariz, é necessário a utilização de uma grande variedade de instrumentos de recolha de dados. Assim sendo, são apresentados os seguintes instrumentos e técnicas:

- a) Análise documental;
- b) Inquéritos por questionário;
- c) Entrevistas semiestruturadas.

De acordo com Bogdan e Bilken (1994:89), “num estudo qualitativo, o tipo adequado de perguntas nunca é muito específico. (...) [Os pesquisadores] começam pela recolha de dados, revendo-os e explorando-os, e vão tomando decisões acerca do objetivo do trabalho”.

A análise documental, tal como temos vindo a referir, é indispensável, uma vez que permite um enquadramento em termos legais, interpretando e organizando os dados recolhidos, segundo os objetivos da investigação.

Na fase seguinte, serão analisados os inquéritos. De acordo com Ghiglione e Matalon (1993:2), “um inquérito consiste, portanto em suscitar um conjunto de discursos individuais, em interpretá-los e generaliza-los”.

Neste contexto, pretendemos realizar questionários, de modo a obtermos uma variedade de informações. Conforme referem Ghiglione e Matalon (1993:121):

Um questionário, por definição, é um instrumento rigorosamente estandardizado, tanto no texto das questões como na sua ordem. No sentido de garantir a comparabilidade das respostas de todos os indivíduos, é absolutamente indispensável que cada questão seja colocada a cada pessoa da mesma forma, sem adaptações nem explicações suplementares resultantes da iniciativa do entrevistador.

Por fim, e por ser considerada uma fonte essencial de evidências, serão realizadas entrevistas do tipo semiestruturadas, a três idosas e à professora de música. Este tipo de recolha de dados revela-se fundamental para compreender a pluralidade de interpretações que os idosos possuem sobre a realidade, apresentando-se disponíveis para expor as suas opiniões. Bogdan e Bilken (1994:134), afirmam que “(...) a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo”. Referem ainda que, “nas entrevistas semiestruturadas fica-se com a certeza de se obter dados comparáveis entre os vários sujeitos”.

Confiantes na enorme disciplina que as entrevistas exigem, estas servirão o propósito de três funções, conforme apresenta Fortin (1999):

- a) Servir de instrumento de medida na investigação;
- b) Servir de método exploratório para analisar conceitos;
- c) Servir de complemento a outros métodos.

Não negligenciando o rigor, bem como a descrição exaustiva da investigação, é sem dúvida relevante “pôr as duas abordagens [qualitativa e quantitativa] em

reconciliação, (...) de um modo eclético, coisificando a primeira e interpretando a segunda” (Sousa, 1997: 668).

As duas abordagens utilizadas na metodologia:

Procuram melhor apanhar a realidade tal como a vivem e a significam os sujeitos em observação, pois levam em linha de conta as suas crenças e os seus valores face ao mundo em que vivem. Elas privilegiam a pertinência, a globalidade e o raciocínio teleológico. Elas fazem apelo à interpretação dos fenómenos, reconhecida a sua opacidade. Elas recorrem a processos de hermenêutica e de descoberta pois não partem de modelos já elaborados, mas de esboços de modelos, esboços de teorias que sofrerão necessariamente ajustamentos graduais, reformulações e recriações progressivas, num processo dialético entre a teoria e a prática (Sousa, 1997: 668).

Expresso de outro modo e de acordo com Estrela (1992):

A abordagem quantitativa tem a necessidade de interpretações qualitativas que tornem os dados numéricos significativos e a abordagem qualitativa, que pretende captar o vivido e o contínuo, necessita de o arrumar e, de certa forma, de o coisificar para passar ao plano da análise (Estrela, 1992, citado por Sousa, 2000:38).

#### **4.4.1. Inquéritos por Questionário**

Segundo Quivy (1998:189) o inquérito por questionário tem como finalidade “a análise de um fenómeno social que se julga poder apreender melhor a partir de informações relativas aos indivíduos em questão”. O inquérito por questionário realizado teve em conta “todo o trabalho preliminar relacionado com o planeamento, consulta e definição exata da informação que necessitávamos de obter” (Bell, 2004:117).

Quanto à importância do pré-teste, de acordo com Hill e Hill (2008:166) “em todos os tipos de questionário é muito útil pedir, a pelo menos uma pessoa e, de preferência a duas ou três, para ler e dar a sua opinião sobre a clareza e compreensão do mesmo. Para Bell (2004) o pré-teste tem como objetivo analisar os problemas associados aos questionários de recolha de dados, de modo a que os indivíduos saibam interpretar sem dificuldades, podendo responder com facilidade às questões colocadas.

Neste sentido, foi apresentado o questionário à orientadora deste estudo, Professora Alice Mendonça e a dois colegas no sentido de se verificar se as perguntas são

de fácil interpretação. Após este pré-teste, foram feitas algumas alterações de modo a aperfeiçoar o questionário.

Segundo Bell (2004:130) existem “vantagens claras na entrega dos questionários aos indivíduos”, na medida em que é possível explicar os objetivos da investigação.

De acordo com Hill e Hill (2008:83) “não é fácil elaborar um bom questionário”. Assim sendo, não é fácil realizar um questionário que permita testar de forma adequada as hipóteses da investigação. No entanto, é fundamental que as questões formuladas e presentes nos questionários se encontrem devidamente contextualizadas com os objetivos do estudo e, mais especificamente, que respondam às questões que constituem o foco de estudo.

Os questionários realizados reúnem na primeira parte um conjunto de questões que pretendem a recolha dos dados pessoais (género, idade, estado civil, habilitações literárias) e, ainda, saber se o indivíduo vive só ou acompanhado.

A segunda parte foca-se na motivação para frequentar as aulas de música, em que se pretende averiguar os motivos que levam os idosos a entrar na atividade musical e quais são as atividades musicais em que participa.

A terceira parte do questionário pretende conhecer quais são os tipos de cantigas que os idosos cantam e quais são os instrumentos que estes tocam e se a participação na aula de música alterou algum aspeto da vida do idoso.

A quarta parte do questionário, por sua vez, incide nos temas “As aulas de música: facilidades / dificuldades e gostos pessoais” que permite constatar a influência positiva e negativa das aulas e aferir o gosto individual pela música.

A quinta parte diz respeito ao “Bem-estar e qualidade de vida dos idosos” com afirmações que dizem respeito a estes temas.

A sexta parte do questionário pretende averiguar a relação do idoso com a professora e os seus respetivos colegas, analisar a capacidade de trabalho em grupo e recolher indicação sobre a valorização do idoso na aula de música.

Por fim, a sétima parte do questionário, pretende analisar o impacto das afirmações apresentadas no quadro sobre as “Vantagens da participação na aula de música do CSP”. Segundo Albarello (2005) a tipologia das questões fechadas restringe as respostas dos inquiridos, nesse sentido realizamos questões abertas, essas são introduzidas pelos termos “Indique”, “Especifique”, “Justifique”, que permitem ao inquirido constituir com as suas próprias palavras a resposta.

#### 4.4.2. Entrevista

As entrevistas são uma técnica de recolha de dados essencial, visto que permitem ao investigador extrair uma maior quantidade de informações, proporcionando um maior enriquecimento da pesquisa científica. Esta técnica é uma das utilizadas pelos pesquisadores para a recolha de dados, neste contexto Richardson (1999:207) apresenta:

O termo *entrevista* [que] é construído a partir de duas palavras, *entre* e *vista*. *Vista* refere-se ao ato de ver, ter preocupação com algo. *Entre* indica a relação de lugar ou estado no espaço que separa duas pessoas ou coisas. Portanto, o termo entrevista refere-se ao ato de perceber realizado entre duas pessoas.

A entrevista tornou-se nos últimos anos, um instrumento fundamental para obtenção de dados que não são possíveis encontrar nos registos documentais, de modo a “complementar a observação participante mas também necessária quando se trata de recolher dados válidos sobre as crenças, as opiniões e as ideias dos sujeitos observados. Quivy (1998:20).

As entrevistas foram agendadas segundo a disponibilidade dos seniores. Todas as entrevistas foram realizadas numa sala facultada pela responsável do CSP, apesar de ouvirmos algum ruído resultante de outros seniores que se encontravam na sala ao lado, todavia não se registaram interrupções no decurso da sua realização.

Foram efetuadas quatro entrevistas: três delas às seniores e uma à professora de música. As mesmas tiveram lugar, no dia 29 de abril de 2015, pelas 15h00, com uma duração de 10 a 15 minutos, cada uma.

A escolha foi realizada, tendo por base o nível de participação destes. Neste sentido, pedimos a colaboração da responsável pelo CSP, para que nos ajudasse a escolher três idosos para a realização da entrevista.

As questões foram realizadas com base nos objetivos propostos para este estudo, de modo a obtermos informação pertinente para responder às questões que nos propusemos nesta investigação.

Escolhemos uma entrevista semiestruturada porque “[...] favorece não só a descrição dos fenómenos sociais, mas também sua explicação e a compreensão de sua totalidade” além de manter a presença consciente e atuante do pesquisador no processo de coleta de informações (Triviños, 1987:152).

A entrevista aos seniores foi constituída em duas partes: a primeira parte disse respeito aos dados biográficos do entrevistado e, na segunda, apresenta as conceções sobre as aulas de música no CSP.

Relativamente à segunda parte, pretendíamos aprofundar algumas questões apresentadas nos objetivos específicos, nomeadamente, as principais razões que levam os idosos a participar na aula de música, quais são as facilidades/dificuldades. Se a aprendizagem musical oferece maior bem-estar e qualidade de vida, bem como saber se esta atividade promove a socialização e a promoção do património musical madeirense e, por fim, constatar as vantagens na frequência das aulas de música.

Para concluir, foi feita a entrevista à formadora que incidiu em quatro partes: os dados biográficos; questões sobre o CSP; perceções dos alunos e, finalmente, a assimilação da professora em relação à função que desempenha. Tal como aconteceu com as entrevistas realizadas aos seniores, estas questões incidiram sobre os objetivos focados nos questionários.

#### **4.5. Tratamento de Dados**

Neste estudo optamos pela utilização do método de estudo de caso, ou seja, uma abordagem qualitativa, com a finalidade de entendermos melhor a experiência do grupo de seniores que frequentam as aulas de música, integrada no CSP. Como, também, determinar se a aprendizagem da música influencia, ou não, o bem-estar dos mesmos.

Posto isto, seleccionamos o tema da investigação e definimos os objetivos, tratamos de agrupar a teoria considerada relevante, no sentido de conhecermos melhor o tema.

Deste modo, definimos a metodologia que consideramos mais pertinente, solicitámos o pedido de permissão à instituição, de modo a aplicarmos os diferentes instrumentos de recolha de dados.

No que diz respeito às entrevistas, foram agendadas mediante a disponibilidade dos entrevistados. Foi, igualmente, realizada uma entrevista à professora de música.

Concluída a fase de recolha de dados, passamos à respetiva análise, o que permitiu obter conclusões referentes ao tema em estudo.

#### **4.5.1.Procedimentos Éticos**

Um ponto relevante que deve ser observado com muita atenção é o aspeto ético da entrevista. Arnoldi (2006) refere que “poucas pessoas têm competência para entender a lógica da entrevista. Por isso, só o consentimento esclarecido do participante não é suficiente (...) a palavra consentimento implica uma ideia de atitude tomada por livre e espontânea vontade, mas não com pleno conhecimento dos fatos”.

A enunciação “consentimento esclarecido” requer o conhecimento que deve ser adquirido pelo entrevistador, não só depois deste ter recolhido a informação do entrevistado, como também após o esclarecimento, visto que esclarecer é muito mais que informar.

Este mesmo autor (2006:69) ainda afirma que:

Muitos pesquisadores insistem, hoje, na necessidade de se obter o “consentimento esclarecido” do participante, para deixar claro que este deve não apenas concordar em participar do experimento, mas também tomar essa atitude plenamente consciente da entrevista, dos riscos e dos favorecimentos que os resultados podem ocasionar e da sua liberdade de deixar de ser participante, caso sinta necessidade, por qualquer que seja o motivo.

Relativamente às entrevistas, o investigador deve adquirir técnicas de aperfeiçoamento de entrevista através de leituras sobre o tema, bem como estabelecer um contacto preliminar com o sujeito a entrevistar, no sentido de constatar se este é a pessoa ideal para facultar a informação que o investigador pretende. Posto isto, devem ser explicados os objetivos, o papel que o sujeito irá desempenhar e o tempo que irá dispor para a realização da entrevista.

Por fim, o investigador deverá assegurar ao entrevistado a confidencialidade da entrevista e dar início à mesma.

O inquérito por questionário que utilizamos foi de carácter anónimo, sendo constituído por nove páginas e dividido em seis partes. Como tal, as questões devem ser fechadas, curtas, compreensíveis abrangendo todos os que se pretende questionar, no que diz respeito à experiência do inquirido (Carmo & Ferreira, 1998).

A questão do anonimato e da confidencialidade da informação nos questionários foi tida em conta, no sentido dos inquiridos não se sentirem constrangidos ao responder às questões. Também foi tido em atenção a apresentação de uma letra bem visível, para

que os mesmos não tivessem dificuldade em visualizar o questionário, de modo a não se tornar cansativo o preenchimento do mesmo.

Para além disso, também se considerou o tipo de vocabulário utilizado no inquérito, pois este teria de ser acessível, compreensível e adequado ao público-alvo. Hill e Hill (2008:96) referem que “quando estamos a escrever algumas perguntas de um questionário devemos pensar cuidadosamente em quem vai responder ao questionário pois as perguntas devem ser escritas de maneira adequada às (...) habilitações literárias e ao vocabulário dos respondentes”.

Tendo em conta os fatores apresentados, a elaboração deste questionário exigiu muita concentração, determinação e exigência, sendo necessárias várias revisões.

Após terem sido resolvidos os parâmetros legais, foram distribuídos pessoalmente os questionários a todos os frequentadores do CSP, que dispunham das faculdades mentais para o seu preenchimento. Segundo Bell (2004:111) existem “vantagens claras na entrega pessoal dos questionários aos indivíduos”, na medida em que podemos “explicar os objetivos do estudo e, nalguns casos, os questionários podem ser preenchidos na altura”, existindo maior colaboração por parte dos inquiridos.

#### **4.6. Contextualização Populacional do Concelho da Calheta**

O Concelho da Calheta é um dos maiores da Ilha da Madeira, abrange cerca de 116 km<sup>2</sup>, o que corresponde a 15% da superfície total do Arquipélago da Madeira. Situa-se a sul do extremo oeste da Ilha da Madeira, sendo um dos primeiros concelhos a ser habitado.

Este Concelho é composto por oito freguesias: Ponta do Pargo, Fajã da Ovelha, Paul do Mar, Jardim do Mar, Estreito da Calheta, Prazeres, Calheta e Arco da Calheta. O Concelho da Calheta tem atualmente cerca de 11 170 habitantes (Direção Regional de Estatística da Madeira).

## Figura II – Estimativa da população residente, por distribuição geográfica e sexo, segundo os grupos etários, em 2014

Estimativas da população residente (31 de dezembro), por distribuição geográfica e sexo, segundo os grupos etários, em 2014

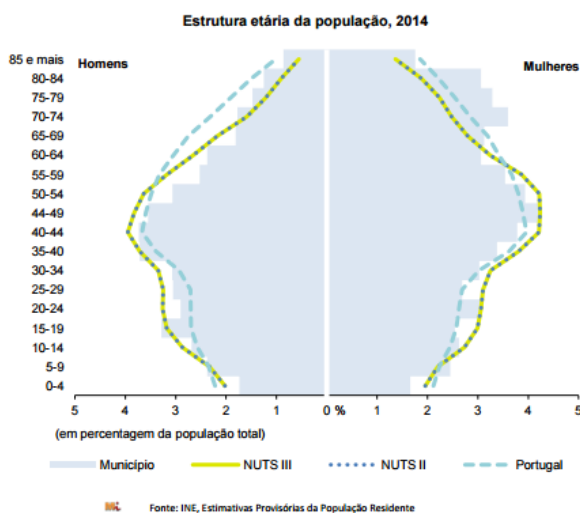
Unidade: N.º

Distribuição geográfica e sexo	Grupos etários																			
	TOTAL	0-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85+	
R. A. Madeira	HM	258 686	10 295	13 158	15 825	16 113	16 583	16 265	17 858	21 051	21 178	20 508	20 118	16 309	14 207	11 493	9 583	8 249	6 178	3 715
	H	121 068	5 236	6 807	8 037	8 422	8 431	8 374	8 926	10 283	10 157	9 621	9 176	7 253	6 477	4 765	3 468	2 781	1 908	946
	M	137 618	5 059	6 351	7 788	7 691	8 152	7 891	8 932	10 768	11 021	10 887	10 942	9 056	7 730	6 728	6 115	5 468	4 270	2 769
Calheta	HM	11 170	379	539	593	651	664	641	681	792	839	868	782	677	607	551	600	532	482	292
	H	5 052	194	265	300	367	324	341	343	415	417	396	342	282	265	202	198	165	140	96
	M	6 118	185	274	293	284	340	300	338	377	422	472	440	395	342	349	402	367	342	196

**Fonte:** Direção Regional de Estatística da Madeira

O índice de envelhecimento do Concelho da Calheta tem vindo a acentuar-se, tornando-se num dos Concelhos mais envelhecidos da RAM. Atualmente, este Município é composto por 11 170 habitantes, tendo um total de 1 656 idosos.

## Gráfico IV – Estrutura etária da população, da Calheta, em 2014



**Fonte:** INE: 2014

O Gráfico IV representa a estrutura da população, da Calheta, em 2014. Refira-se que o crescente número de pessoas com mais de 65 anos de idade fez com a autarquia da Câmara Municipal da Calheta (CMC) se reorganizasse, no sentido de promover novas

medidas, no que diz respeito ao envelhecimento ativo. As preocupações de caráter social têm sido o foco das prioridades deste Município. Deste modo, a autarquia tem vindo a apostar numa política social, em que se verifica a parceria entre diversas entidades, de modo a contribuir para a promoção do desenvolvimento social da população do Concelho.

Neste seguimento, considerando necessário atenuar o isolamento sentido por algumas pessoas, foram criados os Centros Sociais, para que os utentes disponham de espaços de lazer, encontro e respeito mútuo, de autonomia e de aprendizagem. Assim sendo, a CMC criou diversos espaços de Desenvolvimento Social e Comunitário, trabalhando no sentido de promover políticas dirigidas à comunidade, dando prioridade à população sénior.

#### **4.6.1.Local da Pesquisa**

O sítio do Pinheiro pertence à freguesia do Arco da Calheta, sendo esta uma das oito freguesias do Concelho em estudo, situada na Ilha da Madeira. Conta com cerca de 3241 habitantes (censos 2011), com uma área de 14,70km e uma densidade populacional de 220,6 hab/km. A atividade principal desta população é a agricultura. Tem como limites confinantes as freguesias da Madalena do Mar, Canhas e Calheta.

O seu nome fica-se a dever a uma especial configuração semicircular dos seus montes compostos por pinheiros.

No que concerne à crescente preocupação da CMC pela população idosa, que evidenciava algum isolamento, foi inaugurado, em 1998, o Centro Social do Pinheiro. Com a finalidade de promover diversas atividades, de forma a elevar o nível de formação dos seus frequentadores, tendo como base a alfabetização de adultos, bem como a promoção de momentos de lazer, convívio e de alegria.

As diversas atividades que o CSP desenvolve têm como principal objetivo criar condições para a formação individual, comunitária e familiar que proporcionem melhores condições de vida. Devido à heterogeneidade dos grupos, as atividades são planeadas, tendo em conta os interesses dos frequentadores, valorizando sempre os seus saberes e vivências.

Com a realização das diversas atividades no CSP, pretende-se:

- a) Educar para a cidadania;
- b) Promover o respeito do próximo, tendo em conta as diferenças individuais;
- c) Proporcionar o convívio intergeracional;
- d) Recuperar tradições (recolha de cantigas e jogos tradicionais);
- e) Possibilitar a sociabilização para uma melhor integração no próprio grupo e na comunidade em geral.

Posto isto, tem-se procurado desenvolver um conjunto de atividades no CSP, de forma a ocupar os tempos livres da população, respondendo às suas necessidades. É importante referir que são comemoradas determinadas datas, nomeadamente, o dia dos avós, dia do idoso, dia do pai, dia da mãe, aniversários dos frequentadores, entre outros.

Atualmente, são muitas as atividades desenvolvidas ao longo do ano no CSP, tais como: aulas de alfabetização nas quais os frequentadores participam com motivação, demonstrando muita vontade em aprender melhor a língua portuguesa, como também, desenvolver a capacidade de raciocínio com a realização de atividades de alfabetização e execução de exercícios matemáticos.

A alfabetização é extremamente importante para esta população, visto que potencia a capacidade de raciocínio, escrita e leitura. Sendo uma das tarefas que os frequentadores mais apreciam, uma vez que têm consciência dos seus inúmeros benefícios. Neste Centro Social também são realizados trabalhos de expressão plástica, nos quais os frequentadores desenvolvem o sentido estético, de decoração e a motricidade fina. Para além destas atividades, são realizados trabalhos de pintura de desenhos, decorações de janelas, pinturas de cenário, realização de peças de teatro, bem como, a realização de diversos passeios, com o objetivo dos utentes do CSP vivenciarem novas experiências, que de outra forma não teriam oportunidade.

No natal, como noutras datas anteriormente mencionadas, os frequentadores reúnem-se para a concretização de um espetáculo musical realizado pelos mesmos, no qual são tocados diversos instrumentos musicais. É de salientar que a aula de música constitui o ponto de partida de um processo formativo estruturado, que visa contribuir para o desenvolvimento de cada frequentador, permitindo desenvolver um vasto campo de possibilidades de interpretação do mundo.

As atividades musicais são asseguradas por uma professora de música disponibilizada pela Casa do Povo da Calheta. A aula de música pretende, através do canto ou do uso de instrumentos, que os frequentadores tenham acesso a um conjunto de vivências que lhes permita potenciar as suas capacidades. Estas aulas são realizadas às sextas-feiras e os utentes entoam canções tradicionais e tocam os respetivos instrumentos musicais sob a orientação da professora especializada.

É de referir que, os frequentadores do CSP ocupam, igualmente, o tempo com atividades lúdicas, tais como: jogos de cartas; dominó; uso da internet; trabalhos manuais (bordado e croché) e uma parte do tempo a ver televisão.

Com o avançar da idade vão surgindo diversos problemas de saúde, que tendem a agravar-se. Assim, e na tentativa de colmatar essa situação, o CSP tem vindo a promover sessões de autocuidado no sentido de os frequentadores adquirirem competências fundamentais para a prevenção das doenças. Tratam-se de sessões de esclarecimento em colaboração com o Centro de Saúde da Calheta, que disponibiliza os técnicos de saúde para dar a conhecer determinados conteúdos, nomeadamente: os “Diabetes”, “Doenças Cardiovasculares” e “Higiene e Segurança da Habitação.”

Com o envelhecimento ocorre a perda de capacidades físicas e faculdades mentais. A idade traz consigo diversas alterações, o corpo e os órgãos têm maior tendência para deixar de funcionar, se não se mantiverem ativos. A este propósito, o CSP promove a prática de exercício físico, sendo uma mais-valia para os frequentadores deste centro, permitindo a promoção de hábitos de vida saudáveis.

Em suma, os frequentadores sentem-se valorizados ao realizarem este tipo de atividades, onde é permitido aprender e cooperar de forma divertida, maximizando o potencial de cada um nas diversas atividades desenvolvidas.

O CSP rege-se por um regulamento interno que se assemelha aos regulamentos praticados por todos os Centros Sociais da Madeira. A regulamentação foi gentilmente cedida pelo Vice-presidente da Câmara Municipal da Calheta, responsável pelos centros sociais deste Concelho, para nos ajudar a conhecer melhor o seu funcionamento.

Este centro é uma entidade que atualmente está a ser gerida pela CMC, assumindo a coordenação técnica, tendo como parceiros o Centro de Segurança Social da Madeira e a Santa Casa da Misericórdia da Calheta. A missão é desenvolver um espaço de desenvolvimento social e comunitário para os idosos, promovendo um envelhecimento ativo.

No que diz respeito aos objetivos gerais, destacam-se os seguintes: valorizar as capacidades dos utentes; incentivar para uma vida saudável; combater o isolamento em que muitos vivem e a inatividade desta população, que vive numa localidade praticamente isolada.

Relativamente às instalações físicas, o CSP tem a sua sede na antiga escola primária do sítio do Pinheiro, instalações disponíveis unicamente para este fim.

A direção do CSP é liderada pela coordenadora técnica, pertencente aos quadros da CMC, compete à mesma desenvolver atividades regulares no CSP, bem como, delegar algumas atividades à professora do 1º ciclo do Ensino Básico, destacada pela Secretaria Regional de Educação. Fazem, ainda, parte do CSP uma auxiliar de serviços gerais / limpeza e uma funcionária de ação direta de primeira ocupação.

#### **4.6.2. Sujeitos do Estudo**

O estudo abrange 17 idosos, o que permitiu o acesso privilegiado a esta população, as idades dos inquiridos compreendem-se entre os 55 e os 84 anos, sendo 4 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. A estes idosos foi aplicado o inquérito por questionário que se dispuseram, de imediato, a colaborar neste trabalho de investigação.

Os 17 questionários foram realizados aos frequentadores do CSP, no dia 1 de agosto de 2014, pelas 16:00 horas, quanto à duração dos mesmos, estes oscilaram entre as 2 e as 3 horas, dependendo do grau de dificuldade dos inquiridos.

Foi entregue a cada indivíduo do CSP um pedido de autorização/ consentimento para a aplicação do mesmo, informando onde estavam referidos os objetivos do estudo, como também, a informação sobre a pretensão do mesmo. Logo depois, foi distribuído a cada idoso uma cópia do questionário.

No que concerne à aplicação do questionário, foi necessário solicitar a autorização ao Vice-Presidente da Câmara Municipal da Calheta, responsável pelos Centros Sociais do Concelho, cuja resposta foi imediatamente positiva.

Posteriormente, foi encaminhada a informação, sobre a realização dos questionários, à coordenadora do Centro Social para a execução dos mesmos.

Os indivíduos em objeto de estudo pertencem à aula de música, na sua maioria, aliás atividade esta que se desenvolve desde a abertura do centro. A aula de música é um projeto que tem diversas atividades musicais.

No que diz respeito às entrevistas, os seniores selecionados, para a mesma, mostraram-se descontraídos. Note-se que já existia contacto com todos os elementos, uma vez que já se havia participado em alguns espetáculos realizados por estes.

As aulas de música são asseguradas por uma professora disponibilizada pela Casa do Povo da Calheta, como já anteriormente foi mencionado. A mesma exerce esta profissão há quarenta anos, tendo-se formado no Conservatório Escola das Artes da Madeira, na área de canto e em diversos instrumentos musicais, nomeadamente: viola, bandolim, rajão entre outros. À docente foi aplicada uma entrevista, de modo a termos conhecimento mais preciso dos sujeitos em estudo, a permitiu que a gravássemos.

A mesma concordou com a realização desta investigação, foi-lhe apresentado o inquérito por questionário antecipadamente, para que esta desse a sua opinião sobre o conteúdo apresentado. A professora gostou das questões e sugeriu que acrescentássemos algumas que foram inseridas neste instrumento de investigação.

## **CAPÍTULO V: APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DE DADOS**

## **CAPÍTULO V – APRESENTAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DE DADOS DA INVESTIGAÇÃO**

### **1. Inquéritos por questionário**

A análise de dados “consiste em examinar, categorizar, classificar em tabelas, testar ou, ao contrário, recombina as evidências quantitativas e qualitativas para testar as premissas iniciais de um estudo.” (Yin, 2005:137).

Segundo Bogdan e Biklen (1994:205) “a análise envolve o trabalho com os dados, a sua organização, divisão em unidades manipuláveis, síntese, procura de padrões, de descoberta dos aspetos importantes e do que deve ser aprendido e a decisão sobre o que vai ser transmitido aos outros”.

Após a recolha dos resultados dos diferentes instrumentos, procedemos à investigação no sentido de entender se os dados recolhidos são plausíveis e se irão, ou não validar os objetivos delineados (Sousa,2005).

O inquérito foi um dos instrumentos de investigação escolhidos, segundo Bento (2013) trata-se de um instrumento mais rápido, utilizado simultaneamente por vários inquiridos, é de natureza impessoal e apresenta a mesma ordem de questões de forma uniformizada, em que os inquiridos se sentem mais à vontade para responder livremente às questões.

Seguem-se os resultados dos inquéritos por questionário efetuados aos utentes da aula de música do CSP.

Como já havia sido citado, participaram nos inquéritos 17 utentes, importa referir que determinadas questões foram realizadas em formato aberto.

A análise de conteúdo foi realizada com a finalidade de facilitar o tratamento estatístico, no sentido de verificar o número de vezes que uma categoria foi referida pelos inquiridos.

## 1.1.Caracterização dos Sujeitos do Estudo

**Tabela I – Identificação dos inquiridos consoante a idade e o género**

<b>Identificação dos inquiridos</b>	<b>Idade (anos)</b>	<b>Género</b>
I 1	70	Masculino
I 2	59	Masculino
I 3	81	Masculino
I 4	68	Masculino
I 5	70	Feminino
I 6	81	Feminino
I 7	68	Feminino
I 8	69	Feminino
I 9	63	Feminino
I 10	67	Feminino
I 11	68	Feminino
I 12	81	Feminino
I 13	74	Feminino
I 14	74	Feminino
I 15	73	Feminino
I 16	65	Feminino
I 17	70	Feminino

A Tabela I identifica os inquiridos consoante a sua idade e género. O estudo abrange 17 idosos, com idades compreendidas entre os 55 e os 84 anos, sendo 4 do sexo masculino e 13 do sexo feminino. Este estudo permitiu um contacto privilegiado com esta população.

**Tabela II - Género dos seniores pertencentes à aula de música**

	N	%
Feminino	13	76,5%
Masculino	4	23,5%
Total	17	100%

Os resultados apresentados na Tabela II permitem verificar que a maioria dos seniores deste estudo são do sexo feminino (76,5%), enquanto o sexo masculino corresponde apenas a 23,5% do total do grupo. Desta forma, conclui-se que a amostra do estudo é constituída, maioritariamente, por indivíduos do sexo feminino, o que vai ao encontro do fenómeno de envelhecimento populacional que incide, em grande parte, sobre o sexo feminino que apresentam maior longevidade (Mendonça, 2006).

**Tabela III - Escalão etário dos seniores vs género**

	F	M	Total	%
55 a 59 anos	0	1	1	5,9%
60 a 64 anos	1	0	1	5,9%
65 a 69 anos	5	1	6	35,3%
70 a 74 anos	5	1	6	35,3%
75 a 79 anos	0	0	0	0,0%
80 a 84 anos	2	1	3	17,6%
Total	13	4	17	100%

Os resultados apresentados na Tabela III evidenciam que as idades dos participantes no estudo variam entre os 59 e os 82 anos, com uma média etária de 70,71 anos. Verifica-se que a maioria dos inquiridos estão nos escalões etários dos 65 a 69 anos e 70 a 74 anos (35,3% em ambos), seguindo-se o escalão dos 80 a 84 anos (17,6%), enquanto o escalão com seniores mais novos, entre os 50 e 59 anos, tem tantos inquiridos

como o escalão dos 60 a 64 anos (5,9% em ambos). No escalão dos 75 a 79 anos não existem participantes no estudo.

**Tabela IV - Situação conjugal vs gênero**

	F	M	Total	%
Casado(a)/ acompanhad o(a)	9	0	9	52,9%
Viúvo(a)	3	4	7	41,2%
Divorciado( a)/ separado(a)	1	0	1	5,9%
Solteiro(a)	0	0	0	0,0%
Total	13	4	17	100%

Na Tabela IV são apresentados os dados referentes à situação conjugal dos participantes no estudo. Verifica-se que a maioria dos indivíduos (9) valor que corresponde a 52,9% tem uma situação conjugal onde existe um parceiro, todas do sexo feminino. Integram o estado civil de viúvo 4 indivíduos do sexo masculino e 3 do sexo feminino corresponde a uma percentagem de 41,2%. Apenas um indivíduo indicou o estado de divorciado (a) / separado (a) que corresponde a 5,9% dos indivíduos em estudo.

**Tabela V - Alfabetização vs gênero**

	F	M	Total	%
Sim	11	4	15	88,2%
Não	2	0	2	11,8%
Total	13	4	17	100%

Dos 17 indivíduos inquiridos apenas 2 referiram não ter frequentado a escola nem saber ler nem escrever, sendo estes do género feminino. Ou seja, o analfabetismo não se panteia entre os homens.

**Tabela VI - Grau de escolaridade vs género**

	F	M	Total	%
Ensino Básico	10	3	13	76,5%
Ensino Preparatório	1	1	2	11,8%
Não Respondeu	2	0	2	11,8%
Total	13	4	17	100%

Uma vez que 2 inquiridos não frequentaram a escola, a Tabela VII apresenta apenas um total de 15 sujeitos.

Relativamente ao grau de escolaridade, estes seniores alfabetizados (15) possuem maioritariamente o ensino básico (13). Apenas 2 seniores (um de cada género) são portadores do ensino preparatório.

Em termos gerais verifica-se que apesar de alfabetizados a amostra é composta, na sua maioria, por seniores com baixo grau de instrução.

**Tabela VII - Situação familiar (vive só/acompanhado) vs género**

	F	M	N	%
Vive acompanhado	7	2	9	52,9%
Vive só	6	2	8	47,1%
Total	13	4	17	100%

Na Tabela VII são apresentados os dados referentes à situação familiar dos inquiridos, subdividem-se os participantes nesta categoria em função de viverem sós ou

acompanhados. Os dados demonstram que há um relativo equilíbrio entre ambas as opções, pois declaram viver acompanhados e 8 assumem que vivem sós.

Do total de indivíduos que declaram viver acompanhados (52,9%), 7 são mulheres e 2 são homens. Por seu turno, dos 8 indivíduos que declararam viver sós 6 são do género feminino e 2 do género masculino. Daqui se depreende que dos 4 homens inquiridos, 52,9% integra cada uma das opções apresentadas.

**Tabela VIII - Pessoas que vivem com os seniores**

	N	%
Cônjuge	6	66,7%
Cônjuge e filhos	2	22,2%
Filhos e netos	1	11,1%
Total	9	100%

Os resultados apresentados na Tabela VIII referem-se aos 9 participantes que vivem acompanhados. Destes, 6 indivíduos (66,7%) vivem com o cônjuge, sendo que dois indivíduos (22,2%) vivem com o cônjuge e filhos e apenas um sénior (11,1%) vive com filhos e netos.

## 1.2.As Aulas de Música

**Tabela IX - Participação anterior noutras atividades sociais, culturais**

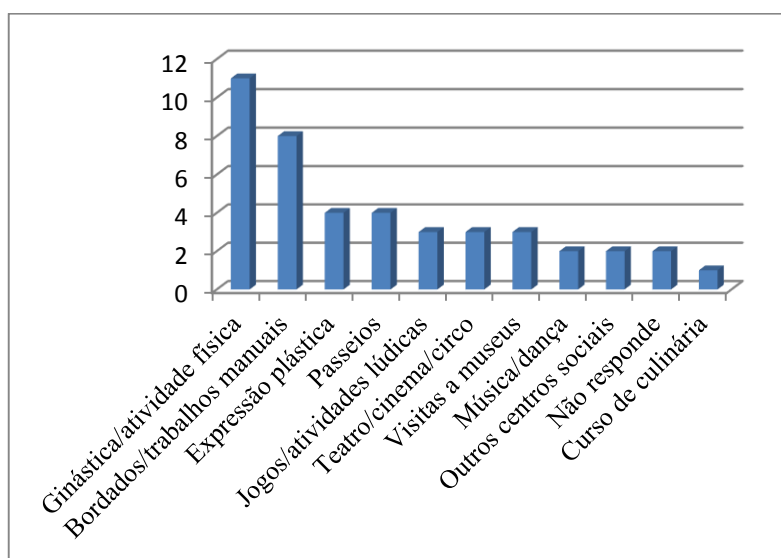
	N	%
Sim já participava	16	94,1%
Não participava	1	5,9%
Total	17	100%

Na Tabela IX apresentam-se os dados referentes à participação dos inquiridos noutras atividades sociais e culturais. Os resultados evidenciam quase a totalidade dos

inquiridos (16) valor que corresponde a 94,1%, já participava em atividades anteriores a esta aula e apenas um indivíduo não participava (5,9%).

Dada a frequência da realização de outras atividades educativas e culturais anteriores à frequência da aula de música em estudo, importa verificar quais as atividades que se lhe antecederam (Gráfico V).

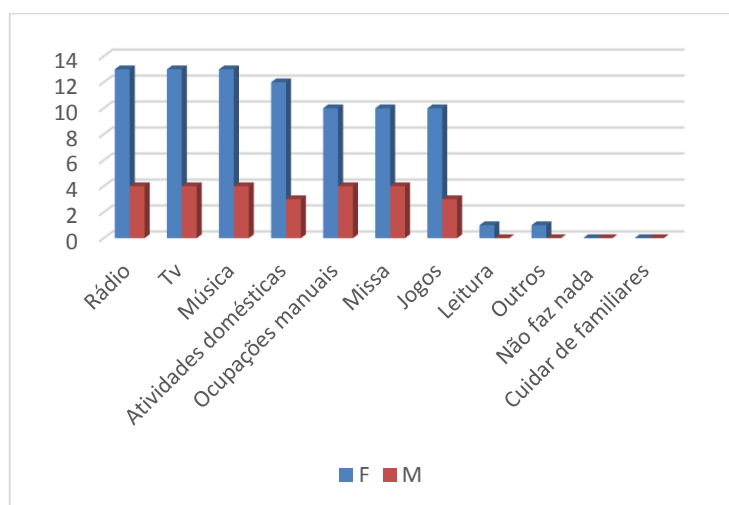
**Gráfico V - Atividades sociais e culturais anteriores à Oficina de Música**



A análise do Gráfico V permite verificar que a atividade que predomina entre os seniores é a *ginástica/atividade física* sendo referida por 11 dos participantes.

Seguem-se os *bordados/trabalhos manuais* referidos por 8 dos inquiridos, com a indicação de “atividades de teares manuais, bordados e costuras” (I 9). Outras atividades que também assumem importância são a *expressão plástica* e os *passeios*, tal como atesta a expressão “passeios a Lisboa e ao Porto Santo” (I 12). Por ordem de frequência seguem-se *as visitas a museus e jogos, as atividades lúdicas*, assim como: teatro, cinema e circo. Curiosamente, a música e a dança não ocuparam um papel relevante nas ocupações destes seniores que agora se dedicam a esta atividade.

**Gráfico VI - Ocupação do tempo livre vs género**



O Gráfico VI apresenta a ocupação do tempo livre em conformidade com o género dos seniores. Importa destacar que o facto das colunas referentes ao género feminino apresentarem valores superiores, isso deve-se ao facto do valor total das mulheres inquiridas ser superior ao número dos homens e estes valores não se apresentarem em termos percentuais.

Por outro lado, os inquiridos tiveram a possibilidade de responder simultaneamente a várias opções, daí que os valores constantes no gráfico sejam superiores ao número de sujeitos inquiridos.

Verifica-se que os dados evidenciam que a rádio, a televisão, e a música constituem a preferência dos 17 participantes para a ocupação dos seus tempos livres.

Seguem-se as atividades domésticas referidas por 15 participantes, sendo que 12 pertencem ao sexo feminino e 3 correspondem ao sexo masculino, evidenciando que apenas um indivíduo do sexo masculino não realiza este tipo de ocupação.

Constatamos que a missa é uma prática comum para a maioria dos inquiridos, visto que 10 indivíduos do sexo feminino e a totalidade do sexo masculino têm este hábito religioso.

As ocupações manuais foram indicadas por 14 participantes, onde se incluí a totalidade dos inquiridos do sexo masculino. Porém 10 mulheres também referiram que realizam atividades manuais, facto que se deve ao elevado número de mulheres viúvas que sentem necessidade de ocupar o seu tempo livre.

Verificamos que 13 dos inquiridos assinalaram os jogos como ocupação do tempo livre. Esta escolha recaiu nos 10 indivíduos do sexo feminino e em 3 do sexo masculino.

A leitura foi apenas referenciada por uma mulher, constatamos, deste modo, reduzidos hábitos de leitura.

A opção *outros* foi escolhida por uma participante do sexo feminino que afirmou que escreve histórias.

Por fim, constata-se que a rádio, a televisão e a música são companhias privilegiadas nos tempos livres dos idosos, na medida em que todos assinalaram estas opções.

**Tabela X - Perceções dos seniores relativamente à aula de música antes da sua participação na mesma**

	N	%
Gostava, mas não costumava dar muita importância	8	47,1%
Tinha conhecimento e gostava de um dia participar	8	47,1%
Desconhecia de todo	1	5,9%
Não sabia bem do que tratava	0	0,0%
Total	17	100%

A Tabela X apresenta as perceções dos participantes relativamente à aula de música antes da sua entrada para o grupo. Verifica-se que existem duas opções assinaladas pela maioria dos participantes, com 8 respostas cada: “*Gostava, mas não costumava dar muita importância*” e “*Tinha conhecimento e gostava de um dia participar*”. Isto revela que os inquiridos já tinham interesse por esta vertente artística. Com apenas uma resposta temos a opção “Desconhecia de todo”.

**Tabela XI - Motivos da participação dos seniores na atividade musical**

	N	%
Aprendizagem de instrumentos	6	35,3%
Convívio	5	29,4%
Aprendizagem de canções	5	29,4%
Procura de bem-estar	1	5,9%
Total	17	100%

Na Tabela XI são apresentados as razões que motivaram os seniores para a participação na atividade de música. Entre as razões indicadas pelos participantes destacam-se “a aprendizagem de instrumentos”, “o convívio”, “a aprendizagem de canções”. A opção “procura de bem-estar” foi indicada por apenas um inquirido.

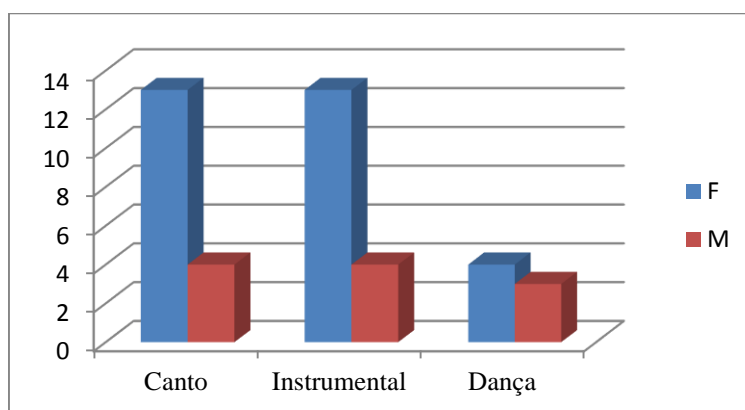
Segundo Pinto (2007) o CS permite que os idosos possam adquirir novos conhecimentos, estimular a criatividade e exercer um papel relevante na atualização contínua, na descoberta e valorização de aptidões.

Efetivamente, ao analisar esta tabela verificamos que os motivos que mais se destacaram estão ligados às aprendizagens, quer de instrumentos, quer de canções, que totalizam 64,7% das respostas. Algumas expressões utilizadas para justificar estas opções foram “aprender canções” (I 11), “relembrar canções da mocidade”(I 1) e “aprender a tocar instrumentos” (I 10) - como a braguinha, a viola, entre outros.

Outro aspeto que se destaca como motivação para esta atividade é o “convívio”, indicado por 5 participantes (29,4%) que mencionaram algumas expressões como: “ajudar a passar o tempo” e “o convívio com amigos”.

Finalmente, a “procura de bem-estar” foi referida por um indivíduo, valor que corresponde a 5,9%.

### Gráfico VII - Tipo de atividades musicais em que participam vs género



Quanto às atividades musicais em que os seniores participam, verifica-se que as atividades de canto e a instrumental são indicadas por todos os participantes do CSP. Já a dança foi escolhida por 7 participantes, 4 do sexo masculino e 3 do sexo feminino. Isto indica que a dança não é uma atividade que cativa as mulheres, porém foi selecionada por todos os homens.

### 1.3. O Processo de Ensino/Aprendizagem

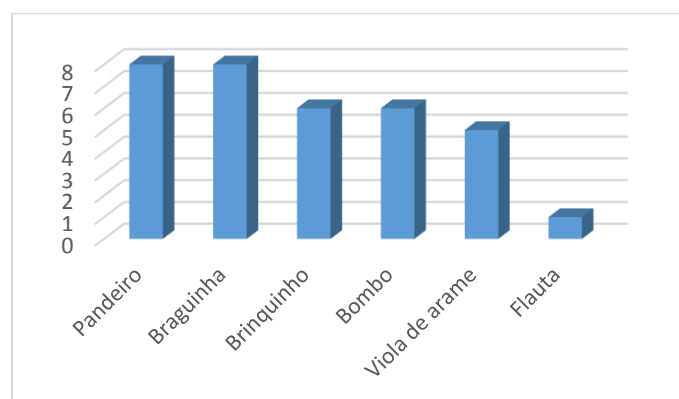
Tabela XII - Tocar um instrumento musical

	N	%
Sim	17	100,0%
Não	0	0,0%
Total	17	100%

Perante a questão onde se pergunta se tocam algum instrumento musical, todos os seniores responderam afirmativamente, donde se depreende que procuram a aula de música enquanto espaço que lhes possibilita treinarem / tocarem um instrumento musical.

Rosado (2009) afirma que os instrumentos são uma componente de sociabilização extremamente relevante, tratando-se de agentes de transmissão de costumes e tradições, constituindo hoje em dia uma das referências de estudo da arte musical madeirense.

**Gráfico VIII - Instrumentos musicais utilizados pelos seniores**



O Gráfico VIII apresenta os instrumentos musicais que os seniores do CSP usam na aula de música. Verificamos que alguns dos seniores tocam mais do que um instrumento musical o que sugere um grande interesse por esta prática.

Dos 17 seniores inquiridos 5 tocam viola de arame, 8 tocam pandeiro e braguinha, 6 tocam brinquinho e bombo, sendo que apenas um sénior toca flauta.

Contudo, é pertinente referir que os idosos do CSP utilizam o termo “viola de arame” para identificar a braguinha, tal como nos indicou a monitora.

Morais (1997:11) refere que “um conjunto de instrumentos musicais enraizados na vida das comunidades, independentemente da sua origem exterior, sendo estes considerados como seus, (...) fazem parte integrante da sua vivência cultural”.

É, ainda, pertinente referir o interesse do sénior que toca flauta, apresentado na seguinte enunciação: “sempre quis tocar flauta” (I 15). Tal afirmação leva-nos a considerar que este sempre foi um desejo por parte deste indivíduo, o qual teve a oportunidade de o realizar através das aulas de música do CSP.

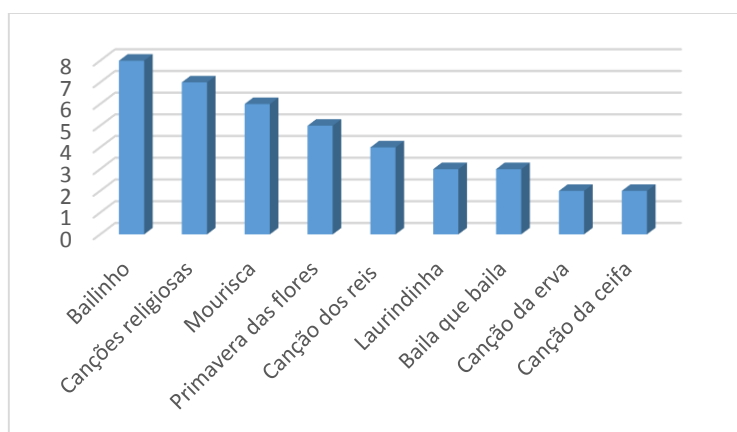
**Tabela XIII - Cantar músicas tradicionais**

	N	%
Sim	17	100,0%
Não	0	0,0%
Total	17	100%

Constatamos na Tabela XIII que todos os seniores da aula de música cantam músicas tradicionais.

De facto “o canto foi, sem margens de dúvidas, a primeira forma de expressão musical do homem. O ato de cantar é tão natural como a palavra falada. Por isso, em todas as culturas da história, o canto é um capítulo importantíssimo da sua identidade”(Sousa, 2003:196).

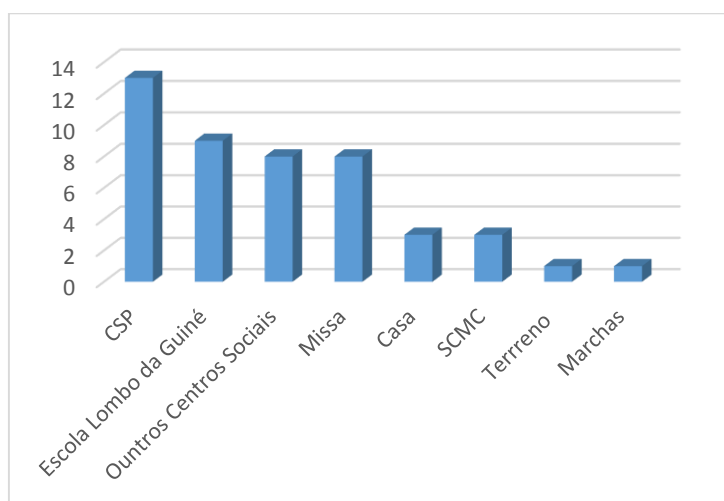
### Gráfico IX - Músicas tradicionais mais frequentes



O Gráfico IX reúne os resultados relativamente aos tipos de músicas tradicionais que são cantadas. Os dados evidenciam que o “*Bailinho*”, as “*Canções Religiosas*”, e a “*Mourisca*” são as canções que mais se destacam na aula de música. Também é de realçar a “*Primavera das Flores*”, a “*Canção dos Reis*”, a “*Laurindinha*”, o “*Baila que Baila*”, a “*Canção da Erva*” e a “*Canção Ceifa*”, como canções que marcam o quotidiano destes seniores.

A variedade apresentada mostra que algumas destas músicas marcam de forma distinta as suas vivências, já que os gostos musicais também diferem. Existem seniores que valorizam mais uns tipos de canções do que outros, principalmente, aquelas que estiveram presentes em algum momento importante das suas vidas.

**Gráfico X - Locais onde cantam as músicas**



Camacho (2001) considera que é possível preservar o património musical através de ações de sensibilização para a defesa preventiva, através de uma opinião pública cada vez mais informada, nas escolas e junto da população. Podemos verificar que esta ideia é efetivamente concretizada ao analisarmos o Gráfico X que apresenta os locais onde são cantadas as músicas.

Apuramos que 13 inquiridos referiram que o “CSP” é o principal local onde costumam cantar as músicas tradicionais, seguindo-se a “Escola Lombo da Guiné”, indicados por 9 inquiridos. Por seu turno, os “Outros centros sociais” e a “Missa” foram locais referenciados por 8 seniores cada. Constatamos que 3 seniores mencionaram que cantam em “Casa” e 3 indivíduos identificaram a “Santa Casa da Misericórdia”.

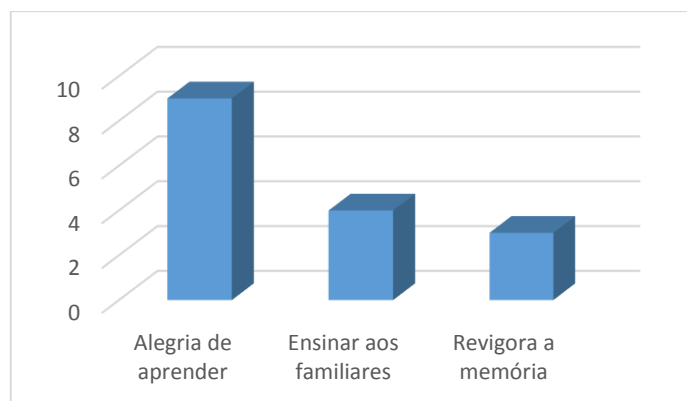
Por fim, com menos frequência foram referidos como locais de canto, o “Terreno” e as “Marchas de São João”, sendo que cada um destes espaços foi apontado por uma pessoa. Isto revela que os seniores têm por hábito cantar as músicas que ensaiam no CSP em diferentes locais, promovendo deste modo o património musical madeirense.

**Tabela XIV - Curiosidade em aprender canções novas**

	N	%
Sim	17	100,0%
Não	0	0,0%
Total	17	100%

Constatamos que todos os seniores da aula de música têm curiosidade de aprender novas canções por diversas razões, que apresentamos no Gráfico XI.

**Gráfico XI - Razões para aprender novas canções**



Nas razões que os seniores indicam como motivação para aprenderem novas canções, destacam-se a alegria de aprender. Constatamos que 9 seniores justificaram essa razão pelo facto de sentirem mais felicidade, tal como atesta a seguinte afirmação: “ (...) alegra-se muito a cantar”(I 12).

Seguiu-se a necessidade de aprender canções para ensinar aos familiares particularmente aos netos, facto expresso nas enunciações: “para ensinar aos meus netos” (I 11) e “ensinar aos meus familiares nas festas” (I 9).

Por fim, surge a consciência de aprender novas canções que permite revigorar a memória, tal como atesta a afirmação: “é bom para a minha memória” (I 7). De acordo com Maria (2009) a memória é reativada através da música, na medida em que permite ao idoso recordar músicas da sua infância ou até canções que marcaram momentos especiais da sua vida, resgatando, desta forma, a sua identidade.

#### 1.4. O Contexto das Aulas de Música: Facilidades / Dificuldades e Gostos Pessoais

**Tabela XV - O desempenho individual nas aulas de música**

<b>Desempenho das aulas de música</b>	<b>Sempre</b>	<b>Frequentement e</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
Estou satisfeito com as atividades musicais que frequento.	82,40%	17,60%	0	0	0
Tenho dificuldades executar as atividades musicais que me propõem.	11,80%	11,80%	52,90%	17,60%	5,90%
Sinto-me inferior aos meus colegas nas atividades musicais.	11,80%	17,60%	17,60%	17,60%	35,30%
Considero-me motivado a aprender novos estilos musicais.	41,20%	17,60%	5,90%	29,40%	5,90%
Tenho facilidade em aprender diferentes ritmos musicais.	29,40%	5,90%	41,20%	23,50%	0
Sinto dificuldade em aprender a tocar um instrumento musical.	23,50%	35,30%	41,20%	0	0
Sinto-me magoado quando recebo críticas negativas em relação à minha aprendizagem musical no CSP.	17,60%	5,90%	35,30%	5,90%	35,30%

Os dados apresentados na Tabela XV aferem o desempenho dos participantes da aula de música. Neste sentido, os resultados resultam das opções pessoais dos inquiridos face às afirmações que apresentamos nos inquéritos.

No que diz respeito ao desempenho individual nas aulas de música, e mais especificamente à afirmação “*estou satisfeito com as atividades musicais que frequento*”, as respostas revelaram que, em geral, os participantes estão satisfeitos com as atividades musicais que frequentam. Deste modo, 82,4% referem que estão “sempre” satisfeitos e apenas 17,6% referem estar “frequentemente” satisfeitos.

O que permite concluir que na sua maioria os participantes gostam das atividades desenvolvidas no projeto.

No que toca à afirmação “*tenho dificuldades em executar as atividades musicais que me propõem*”, 11,8% dos participantes declarou que tem “sempre” dificuldade, 11,8% assinalou a opção “frequentemente”, e a maioria 52,9% indicou “algumas vezes”. As opções “raramente” e “nunca” foram assinaladas por 17,9% e 5,9% dos inquiridos respetivamente. Neste sentido, verifica-se que, na sua maioria, os seniores revelam dificuldades na execução das atividades musicais propostas.

À afirmação “*sinto-me inferior aos meus colegas nas atividades musicais*”, 35,5% dos entrevistados respondeu “nunca”, 17,6% “raramente”, 17,6% “algumas vezes”, 17,6% “frequentemente” e 11,8% “sempre”. Face aos resultados obtidos, constata-se que, no geral, as atividades musicais não contribuem para que os participantes se sintam inferiores aos colegas.

No que se refere à afirmação “*considero-me motivado a aprender novos estilos musicais*”, 41,2% dos inquiridos responderam “sempre”, 17,6% “frequentemente”, 5,9% “algumas vezes”, 29,4% “raramente” e 5,9% “nunca”. Assim, verificamos que as opções “sempre” e “raramente”, relativamente à motivação, obtiveram percentagens mais elevadas. Deste modo, 41,2% dos inquiridos sente-se “sempre” motivado e 29,4% “raramente” está motivado para aprender novos estilos musicais. Contudo, ao analisar-se as opções “sempre” e “frequentemente” vemos que a maioria dos inquiridos (58,8%) está motivado para a aprendizagem de novos estilos musicais.

Quanto à afirmação “*tenho facilidade em aprender diferentes ritmos musicais no CSP*”, 41,2% responderam “algumas vezes”, 29,4% “sempre”, 23,5% “raramente” e 5,9% “frequentemente”. Com a informação recolhida verificamos que 76,5% dos participantes apresentam, em maior ou menor grau, facilidade em criar diferentes ritmos musicais. Apenas 23,5% revelam que têm dificuldades em criar diferentes ritmos.

Sobre a afirmação “*sinto dificuldade em aprender a tocar um instrumento musical*”, os resultados evidenciam que 23,5% dos participantes referem “sempre”, 35,3% “frequentemente” e 41,2% “algumas vezes”. A análise aos dados permite concluir

que, no geral os participantes têm dificuldades em aprender a tocar um instrumento musical. Podemos ainda referir a ausência de respostas como “raramente” e “nunca” para esta afirmação.

No que se refere à afirmação *“sinto-me magoado quando recebo críticas negativas em relação à minha aprendizagem musical no CSP”*, 35,3% responderam “algumas vezes”, 35,3% “nunca”, 17,6% “sempre”, 5,9% “frequentemente” e 5,9% “raramente”. Ao analisar-se as respostas obtidas verifica-se que a crítica negativa na aprendizagem musical é encarada com muita ou alguma mágoa para 64,7% dos entrevistados. No entanto, é de ressaltar que 35,3% dos entrevistados refere que a crítica não lhes cria qualquer sentimento de mágoa.

**Tabela XVI - Os sentimentos pessoais nas aulas de música**

<b>Gostos pessoais</b>	<b>Sempre</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
A música ajuda-me a socializar/conviver com o grupo do CSP.	94,10%	5,90%	0	0	0
A prática musical quando realizada em grupo é divertida.	94,10%	5,90%	0	0	0
Participar em atividades musicais é uma boa forma de passar o tempo livre.	94,10%	5,90%	0	0	0

Na Tabela XVI que apresenta os sentimentos pessoais face à aula de música, a afirmação: *“a música ajuda-me a socializar/conviver com o grupo do CSP ”*, obteve 94,1% de respostas para a opção “sempre” e 5,9% “frequentemente”, o que permite concluir que para a grande maioria dos indivíduos, a música é um promotor da socialização e do bom convívio com o grupo.

Quanto à afirmação *“a prática musical quando realizada em grupo é divertida”*, os resultados demonstram que na sua maioria os participantes dão muita importância ao grupo enquanto dinamizador da prática musical, sendo que 94,1% dos participantes referem “sempre” e 5,9% “frequentemente”.

Perante a afirmação “participar em atividades musicais é uma boa forma de passar o tempo livre”, os dados evidenciam que, no geral, os participantes consideram as atividades musicais como uma boa forma de ocupar o tempo livre, com 94,1% das respostas a referirem “sempre” e 5,9% “frequentemente”. Podemos, deste modo, constatar que para a maioria dos inquiridos da aula de música ajuda-os a socializar. Simultaneamente, esta atividade é considerada uma prática divertida porquanto é realizada em grupo, o que constitui uma boa forma de passar o tempo livre.

### 1.5. Bem-estar e Qualidade de Vida

**Tabela XVII - As aulas de música vs bem-estar e qualidade de vida**

<b>Parte I</b>	<b>Sempr</b>	<b>Frequentement</b>	<b>Alguma</b>	<b>Rarament</b>	<b>Nunc</b>
<b>Bem-estar e qualidade de vida</b>	<b>e</b>	<b>e</b>	<b>s vezes</b>	<b>e</b>	<b>a</b>
Gostaria de ser mais ativo.	88,20%	11,80%	0	0	0
Aceito facilmente novos desafios.	58,80%	29,40%	11,80%	0	0
A música influencia a minha qualidade de vida.	76,50%	17,60%	5,90%	0	0
<b>Parte II</b>					
<b>As aulas de música</b>					
Sinto-me feliz quando estou nas aulas.	41,10%	11,80%	47,10%	0	0
Tenho boa memória musical.	58,80%	11,80%	17,60%	11,80%	0
Canso-me facilmente nas aulas de música.	23,50%	5,90%	52,90%	17,60%	0
Colaboro com os colegas na aula de música.	64,70%	5,90%	29,40%	0	0
Aceito a opinião dos outros quando me corrigem na atividade musical.	52,90%	23,50%	17,60%	5,90%	0

Os resultados patentes na Tabela XVII dizem respeito às afirmações apresentadas aos seniores relativamente ao seu bem-estar e à sua qualidade de vida. Esta tabela divide-se em duas partes; na primeira encontram-se as afirmações que correspondem ao bem-estar e a segunda refere as afirmações relacionadas com as aulas de música.

Perante a afirmação “*gostaria de ser mais ativo nas aulas de música*” obteve-se 88,2% de respostas na opção “sempre”, e 11,8% na opção “frequentemente”. Estas respostas revelam que todos os participantes gostariam de ser mais ativos do que realmente são.

Na afirmação “*aceito facilmente novas aprendizagens musicais*”, 58,8% dos participantes referiram a opção “sempre”, 29,4% indicaram “frequentemente” e 11,8% assinalaram a opção “algumas vezes”.

Deste modo, pode concluir-se que a totalidade do grupo está receptiva a novos desafios, pois não existem respostas que contrariem as novas aprendizagens como “nunca” ou “raramente”. No que se refere à afirmação “*a música influencia a minha qualidade de vida*”, entendido como melhoria de qualidade de vida, 76,5% dos entrevistados respondeu “sempre”, 17,6% “frequentemente” e 5,9% “algumas vezes”.

Destacam-se então o facto de nenhum dos entrevistados ter considerado que esta atividade tem um impacto neutro ou negativo na sua vida.

Quanto à segunda parte da tabela que apresenta as afirmações relacionadas com as aulas de música, perante a afirmação “*sinto-me feliz quando estou nas aulas*”, 47,1% respondem “algumas vezes”, 41,1% “sempre” e 11,8% “frequentemente”. Partindo destes resultados, conclui-se que todos os participantes se sentem felizes, embora este sentimento se manifesta só algumas vezes, o que demonstra o impacto das vivências passadas no estado de espírito atual.

Na afirmação “*tenho boa memória musical*”, 58,8% referem “sempre”, 17,6% “algumas vezes”, 11,8% “frequentemente” e 11,8% “raramente”. Verifica-se, deste modo, que para a maioria dos participantes a sua memória está num nível que consideram bom para a sua idade, enquanto para 11,8% a sua capacidade de memória já vai apresentando falhas e 17,6% dos entrevistados já sentem que existem efetivamente algumas falhas de memória.

Quanto à afirmação “*canso-me facilmente nas aulas de música*”, 23,5% dos participantes referem a opção “sempre”, 52,9% “algumas vezes”, 5,9% “frequentemente” e 17,6% “raramente”. Os resultados evidenciam que na sua maioria (52,9%) os

participantes revelam por vezes cansaço. Porém, em termos globais, o cansaço manifesta-se, em maior ou menor, frequência em todos os seniores.

À afirmação “*colaboro com os colegas na aula de música*”, 64,7% dos inquiridos responderam “sempre”, 5,9% “frequentemente” e 29,4% “algumas vezes”.

Deste modo, podemos concluir que todos os inquiridos gostam de colaborar, com maior ou menos frequência com os colegas no decorrer da aula. Nesta análise verificamos que existe um espírito de colaboração muito forte no grupo.

Sobre a afirmação “*aceito a opinião dos outros quando me corrigem na atividade musical*”, 52,9% dos participantes referem “sempre”, 23,5% “frequentemente”, 17,6% “algumas vezes” e 5,9% “raramente”. Daqui se conclui que a correção não é rejeitada por nenhum inquirido, embora a sua aceitação seja variável.

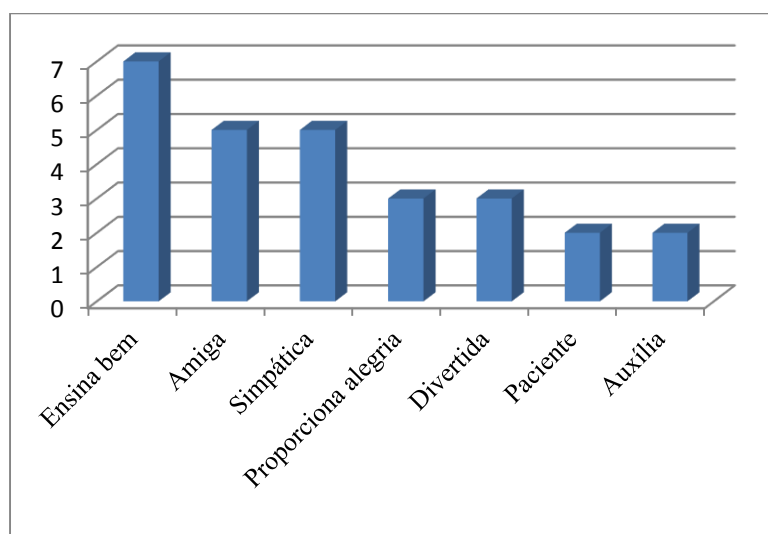
## 1.6.A Influência das Aulas de Música nas Relações Sociais

**Tabela XVIII - Relação com a professora**

	N	%
Boa	11	64,7%
Razoável	5	29,4%
Excelente	1	5,9%
Não sei	0	0,0%
Muito má	0	0,0%
Má	0	0,0%
Total	17	100%

Ao serem questionados sobre a relação com a professora, a maioria dos inquiridos (64,7%) responde que a relação é “boa”, 29,4% responde “razoável” e 5,9% indicou que a relação é “excelente”. De salientar que, nenhum participante refere as opções “muito má” e “má” nem optou pela sugestão “não sei”.

**Gráfico XII - Aspectos mais valorizados no perfil da professora**



Nos aspectos mais valorizados no perfil da professora, 7 dos inquiridos destacaram que a professora “*ensina bem*”, na medida em que sentem que têm aprendido de forma eficaz, ideia que está enfatizada, por exemplo, na declaração de que a professora “ensina muito bem” (I 15). Verificamos que 10 dos seniores classificaram a professora como “*amiga*” e “*simpática*”, tal como ilustram as respostas e as expressões: “é muito minha amiga” (I 10) e “muito simpática” (I 8).

Atestamos que 6 dos inquiridos revelam que a professora proporciona alegria e que também é divertida nas suas aulas. Apenas 2 inquiridos destacaram a paciência daquela, bem como a capacidade de auxílio quando mais precisam. Estas ideias estão patentes, por exemplo, na afirmação de que a professora “tem paciência para me ajudar” (I 7). Apuramos, deste modo, que os seniores percecionam a professora de forma positiva, elogiando sobre a maneira como esta desenvolve as suas atividades nas aulas.

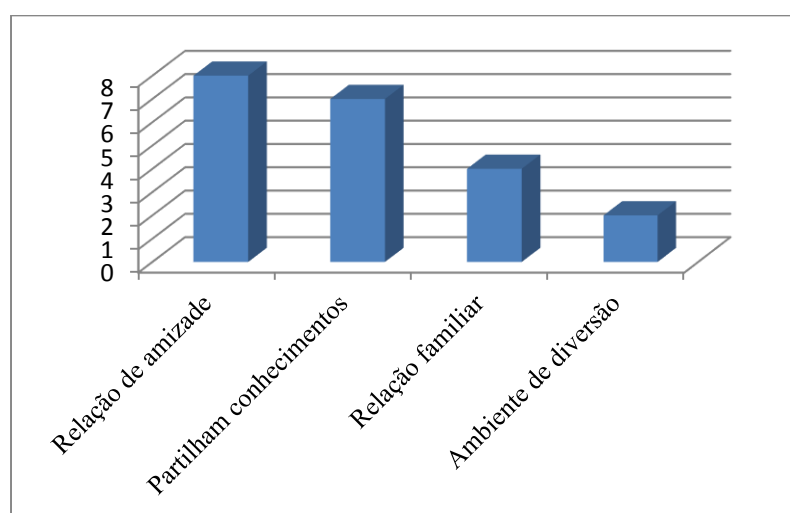
**Tabela XIX - Relação com os colegas**

	N	%
Boa	8	47,1%
Excelente	6	35,3%
Razoável	3	17,6%
Muito má	0	0,0%
Má	0	0,0%
Não sei	0	0,0%
Total	17	100%

Na Tabela XIX são apresentados os resultados que expressam o tipo de relação entre os participantes. Verifica-se que a maioria dos entrevistados (47,1%) definiu a relação com os colegas como “boa”, a opção “excelente” foi referida 35,3% e “boa” foi assinalada por 17,6%. Não foram assinaladas as opções “muito má” e “má”.

No sentido de conhecer as relações entre os seniores que participam na atividade de música ao nível das relações sociais, foi questionado o tipo de relações existentes.

**Gráfico XIII - Tipo de relação estabelecida com os colegas**



Segundo Nascimento (2009) a necessidade de conviver e criar novas amizades constitui um grande estímulo para os seniores frequentarem o CS, proporcionando-lhes um maior bem-estar, consequência da sociabilidade.

Os resultados apresentados do Gráfico XIII revelam que existe uma relação muito positiva entre os indivíduos do grupo, tal como constatamos na explicação que os indivíduos fazem da respetiva relação com os colegas.

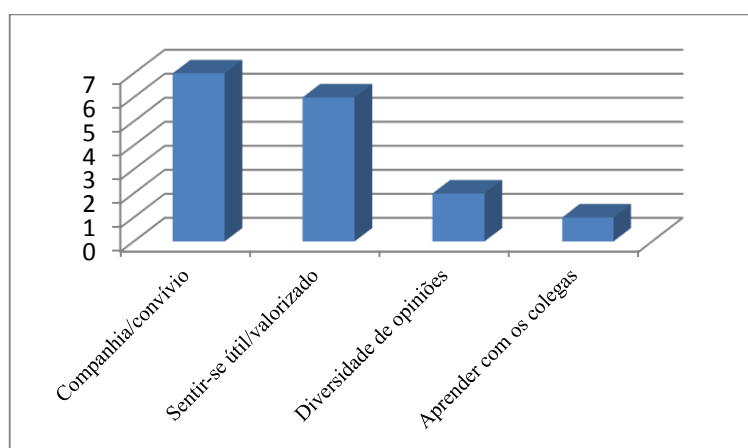
A relação “*amizade*” foi referenciada por 8 idosos, seguindo-se a indicação de 7 inquiridos que mencionaram a “*partilha de conhecimentos*” conforme expressa o comentário: “os meus colegas ensinam-me muitas coisas e aprendo muita coisa com eles”(I 7).

Também é pertinente verificar que 4 indivíduos consideram o grupo do CSP, como uma “*família*”, tal como atesta na expressão “gosto dos meus colegas do centro porque somos como uma família”(I 8).

Por fim, um dos aspetos a que os seniores também fazem referência é o “*ambiente de diversão*” que caracteriza esta atividade com os seus colegas do CSP.

Constatamos, deste modo, que existe uma grande empatia e cumplicidade entre os elementos do grupo de música do CSP, pois para além da relação de amizade, estes sentem que o facto de estarem em grupo, constitui uma boa oportunidade de partilhar conhecimentos o que, conseqüentemente, lhes permite um maior bem-estar e qualidade de vida.

#### **Gráfico XIV - Razões pelas quais gostam do trabalho em grupo**



Uma vez que o trabalho em grupo é valorizado por todos os seniores do CSP. O Gráfico XIV compila as razões pelas quais os participantes gostam de trabalhar em grupo.

Entre as principais razões encontram-se a “*companhia/convívio*”, “*sentir-se útil/valorizado*”, “*conhecer opiniões*” e “*aprender com os colegas*”. Uma análise mais

detalhada aos resultados apresentados no gráfico permite aferir que 7 dos participantes destacam a “*companhia/convívio*” porque consideram que o trabalho em grupo propicia alegria e diversão, ao mesmo tempo que combate a solidão. O “*sentir-se útil/valorizado*” foi referido por 6 dos participantes, através de expressões como “sinto-me útil com o grupo”, “sinto-me bem e feliz”, o que vem revelar a importância que o trabalho de grupo assume para estas pessoas. A situação “*conhecer opiniões*” foi referida por 2 participantes, o que demonstra que é dada alguma atenção ao facto de os indivíduos pretenderem conhecer as várias opiniões dos colegas. A situação de “*aprendizagem*” foi referida por 1 participante com a expressão “aprendo com os colegas”(I 9). Destacam-se, ainda, a indicação de um participante que não quis ou não sabia responder a esta questão.

Podemos concluir que, o trabalho de grupo é valorizado por todos os participantes que embora apresentem razões diferentes para esta justificação, todas elas se enquadram em aspetos positivos.

**Tabela XX - Sentimentos pessoais no seio do grupo**

	N	%
Bem-estar valorização	8	47,1%
Pertença ao grupo	3	17,6%
Partilha / colaboração	3	17,6%
Amizade / apoio	3	17,6%
Total	17	100%

Na Tabela XX são apresentados os sentimentos pessoais dos participantes no interior do grupo. Os resultados indicam que a opção “*bem-estar/valorização*” foi a mais referida pelos inquiridos (47,1%), o que demonstra que há uma boa harmonia no grupo, com um bom espírito de companheirismo que é expresso nas seguintes expressões: “valorizam o meu trabalho” (I 16), “sinto-me alegre” (I 10). Também se verifica que a opção “*pertença ao grupo*” foi escolha de 3 participantes (17,6%), revelada em expressões como “gosto de participar em atividades com os colegas”(I 4) e “gosto do grupo” (I 6). Quanto à “*partilha / colaboração*”, foi a escolha de 17,6% dos participantes, com expressões onde se inclui a ideia de “partilhar tarefas”. No que toca à opção

“*amizade/apoio*” também foi a escolha de 3 participantes (17,6%), onde se destacam expressões “somos um apoio nos momentos difíceis” e “os colegas são boas pessoas”.

Com estes resultados, conclui-se que é importante fazer parte de algum grupo, pois isso promove o desenvolvimento humano e leva à interação, à partilha e ao convívio.

**Tabela XXI - Alterações na vida dos seniores decorrentes da entrada para o grupo musical**

	N	%
Sim	17	100,0%
Não	0	0,0%
Total	17	100%

Na Tabela XXI são compiladas as respostas que permitem a análise em relação às alterações decorrentes da entrada de cada sénior para o grupo musical. Os resultados evidenciam que 100% dos participantes considera que a entrada para o grupo musical provocou alterações positivas na sua vida.

**Tabela XXII - Valorização pessoal no seio do grupo**

	N	%
Sempre	16	94,1%
Quase sempre	1	5,9%
Às vezes	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
Total	17	100%

Em relação à valorização de cada participante no interior do grupo, a quase totalidade (94,1%) refere que se sente “*sempre*” valorizado no grupo e apenas 1 indivíduo (5,9%) respondeu que se sente “*quase sempre*” valorizado. Não foram obtidas respostas “nunca”. Com esta análise, percebemos que os indivíduos que participam nesta atividade se sentem valorizados no interior do grupo, facto que conduz a uma autoestima positiva.

**Tabela XXIII - Razão para a valorização pessoal no seio do grupo**

	N	%
Alegria/felicidade	9	52,9%
Esquecer problemas	3	17,6%
Convívio	3	17,6%
Não responde	1	5,9%
Já cantava em grupos	1	5,9%
Total	17	100%

Na Tabela XXIII estão reunidas as razões pelas quais os indivíduos se sentem valorizados e o aspeto mais nomeado foi “*alegria/felicidade*” com 52,9%. Isto demonstra que os sentimentos positivos ficam reforçados, tal como demonstram as expressões “sinto que me divirto” (I 5), “fico mais feliz/alegre” (I 8) e “é um dia alegre no centro”. Também é focado o facto de esta atividade permitir “*esquecer os problemas*”(I 3) com 17,6% de respostas, onde se destacam expressões, tais como: “esqueço os meus problemas ao cantar” (I 3).

A opção que refere o “*convívio*” foi indicada por 17,6% dos inquiridos e justificada com expressões como “estar com o grupo combate a solidão” (I 14), “faz melhorar o humor” (I 4) e “organizo a vida para estar presente no dia [da atividade]”(I 13).

Um participante, 5,9% valor que representa afirmou que antes de frequentar esta atividade já havia cantado em outros grupos, ideia que está patente na declaração “já participei num grupo folclórico na Venezuela, que se chamava lembranças da nossa terra” (I 2). Este inquirido releva, assim, interesse em cantar e demonstra que se sente valorizado por tal.

**Tabela XXIV – Mudanças da participação na atividade musical**

	N	%
Cantar e tocar instrumentos	7	41,2%
Ouvir canções tradicionais	3	17,6%
Aprender a cantar e bailar	3	17,6%
Esquecer os problemas	3	17,6%
Não responde	1	5,9%
Total	17	100%

Na Tabela XXIV são apresentadas as razões que contribuíram para a participação dos seniores na atividade musical. Entre as razões apresentadas verificamos que “*cantar e tocar instrumentos*” é referido por 7 participantes (41,2%), “*aprender a cantar/bailar*” foi indicado por 3 participantes (17,6%), “*esquecer os problemas*” foi assinalado por 3 participantes (17,6%), que justificaram alegando “ não penso em tristezas” (I 15) e “estar com o grupo faz esquecer os problemas”(I 6). Um outro ponto focado pelos inquiridos foi “*ouvir canções antigas*”, tal como atestam as expressões “cantar as canções da infância” (I 15) e “cantar as canções do trabalho daquele tempo”(I 1). Também houve uma resposta em branco, visto que um participante não sabia o que responder.

### **1.7.Vantagens da Participação na Aula de Música do CSP**

A Tabela XXV compila os resultados obtidos na avaliação das vantagens da participação na aula de música, onde cada participante se posicionou face às afirmações que apresentámos.

**Tabela XXV - Vantagens da participação na aula de música do CSP**

	<b>Sempre</b>	<b>Frequentemente</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Raramente</b>	<b>Nunca</b>
Tocar um instrumento aumenta a destreza manual.	100%	0	0	0	0
Sinto que tenho mais energia quando realizo uma atividade musical.	41,20%	52,90%	5,90%	0	0
A música influencia de forma positiva o meu estado de espírito.	70,60%	11,80%	17,60%	0	0
Quando me sinto deprimido as aulas de música ajudam a ultrapassar essa fase.	52,90%	23,50%	11,80%	11,80%	0
A atividade musical é importante para uma boa saúde mental.	76,50%	23,50%	0	0	0
A música ajuda-me a libertar emoções e ansiedades.	52,90%	17,60%	29,40%	0	0
A aprendizagem musical deixa-me descontraído(a).	64,70%	29,40%	5,9	0	0
Aprender novas canções permite esquecer os meus problemas.	64,70%	17,60%	17,60%	0	0
Considero-me uma pessoa mais feliz quando canto.	64,70%	11,80%	23,50%	0	0

Quanto à afirmação *“tocar um instrumento aumenta a destreza manual”*, os resultados demonstram que a totalidade dos participantes (100%) concorda plenamente com esta premissa, pelo que todos assinalaram a opção “sempre”.

No que diz respeito à afirmação *“sinto que tenho mais energia quando realizo uma atividade musical”*, 52,9% dos inquiridos responderam “frequentemente”, enquanto a opção “sempre” obteve 41,2% das respostas. Apenas 5,9% dos respondentes referem “algumas vezes”. O facto de as opções “raramente” e “nunca” não terem sido assinaladas, permite inferir que a música contribui para restabelecer, em maior ou menor grau, a energia dos participantes.

Sobre a afirmação *“a música influencia de forma positiva o meu estado de espírito”*, as respostas “sempre”, “algumas vezes” e “frequentemente”, obtiveram respetivamente, 70,6%, 17,6% e 11,8% respostas. Assim, verifica-se que para todos os participantes a música tem impacto positivo no seu estado de espírito.

No que se refere à afirmação *“quando me sinto deprimido(a) as aulas de música ajudam-me a ultrapassar essa fase”*, 52,9% dos participantes referem “sempre”, 23,5% “frequentemente” e 11,8% revelam que “algumas vezes” procuram a música para atenuar as mágoas e melhorar o seu estado de espírito. Há, no entanto, 11,8% de inquiridos que consideram que a música “raramente” melhora o seu estado de espírito. Estas respostas revelam que a maioria dos inquiridos assume que as aulas de música ajudam a ultrapassar os momentos de depressão.

Relativamente à afirmação *“a atividade musical é importante para uma boa saúde mental*, todos os inquiridos concordaram. Porém, 76,5% responderam “sempre” e 23,5% indicaram a opção “frequentemente”, o que demonstra a consciência dos participantes relativamente à importância da atividade musical ao nível da saúde e mais especificamente na estimulação cerebral.

Sobre a afirmação *“a música ajuda-me a libertar emoções e ansiedades”*, 52,9% dos entrevistados respondeu “sempre”, 29,4% “algumas vezes” e 17,6% “frequentemente”. Podemos concluir que todos os entrevistados consideram que a música, embora em diferentes graus, ajuda a libertar emoções e sensações, funcionando como um relaxante de tensões quotidianas.

Na afirmação *“a aprendizagem musical deixa-me descontraído (a)”*, 64,7% dos inquiridos referem “sempre”, 29,4% assinalaram “frequentemente” e 5,9% indicaram “algumas vezes”. O facto de as opções “raramente” e “nunca” não terem sido assinaladas, permite inferir que a aprendizagem da música também proporciona aos seniores

momentos de descontração. A mesma ilação se pode tirar acerca da afirmação, “*aprender novas canções permite esquecer os meus problemas*”, onde 64,7% dos participantes responderam “sempre”, 17,6% “frequentemente” e 17,6% escolheram a opção “algumas vezes”.

Quanto à afirmação “*considero-me uma pessoa mais feliz quando canto*”, os resultados obtidos evidenciam que embora assumindo níveis de bem-estar diferenciados, todos os participantes se sentem felizes quando cantam. Assim sendo, obtiveram-se 64,7% das respostas na opção “sempre”, 23,5% indicaram “algumas vezes” e 11,8% assinalaram a opção “frequentemente”.

De acordo com Nascimento (2009), o convívio e as relações estabelecidas nos Centros Sociais estabelecem uma nova perceção da realidade, novos conhecimentos, alegrias e a sensação de estar “vivo” e encarar a vida de forma mais positiva. Deste modo, o CS permite afastar os idosos do isolamento e da solidão e, conseqüentemente, promove a sua sociabilização através de espaços e momentos de lazer.

## 2. Entrevistas

Realizamos três entrevistas aos seniores do CSP (E1, E2 e E3), com o intuito de compreendermos a influência da aula de música nos seniores, ao nível da aprendizagem musical e bem-estar e, simultaneamente, complementarmos as informações recolhidas nos inquéritos. Deste modo, complementamos as informações recolhidas nos inquéritos, de modo a alcançarmos um equilíbrio ao nível da aptidão musical dos idosos, para isso solicitámos à professora (E4) que nos ajudasse na seleção dos entrevistados.

As questões propostas nas entrevistas têm o objetivo de consolidar os dados obtidos nos inquéritos por questionário, por essa razão, parecem-se com as questões apresentadas nos mesmos.

As entrevistas foram realizadas numa primeira fase, segundo a análise de conteúdo descritiva e explicativa. Desse modo, as mesmas foram trabalhadas com base nas informações relacionadas com os conteúdos pertinentes para esta investigação.

Segundo nos informaram os seniores, foram muitos os motivos que os levaram a frequentar a aula de música do CSP, destacando-se a necessidade de conviver, apresentada nas seguintes expressões “temos um grande convívio” (E1) ou “conheço novas pessoas” (E2).

A determinação em aprender instrumentos musicais foram ainda as razões apresentadas por todos os entrevistados. O entrevistado (E1) refere “a melhor coisa que me aconteceu foi quando me convidaram para começar a tocar viola” e acrescenta “quando via os bailinhos e a rapaziada toda a tocar, pensava quem me dera aprender...”.

Mereceram ainda referência os problemas de saúde, manifestados nos seguintes desabafos “também adoeci, tenho anemia no sangue é difícil para mim controlar a doença”, este entrevistado refere ainda que “às vezes estava muito triste em casa, quando cantava sentia que a tristeza desaparecia (...) [e] quando não tenho dores de cabeça estou sempre cantando” (E2).

Quando questionados sobre as dificuldades que encontraram na aula de música, os seniores foram unânimes em afirmar que no início foi difícil “encontramos dificuldades, às vezes, em começar sós, tem de estar a senhora professora Filomena para dar o início” (E3).

Relativamente às facilidades encontradas nas aulas de música, o (E2) destaca “acho fácil as cantigas da igreja, o bailinho, [bem como] as cantigas de apanhar erva, a cantiga do trigo, é tudo fácil para mim”.

Os entrevistados consideram que a aprendizagem musical lhes traz maior bem-estar, fundamentalmente devido à alegria que sentem, de acordo com o (E3) “ficamos mais bem-dispostas, ali a tocar e a cantar, é um convívio muito alegre”, já o (E1) refere que sente “muita alegria com as colegas que tocam”.

No que diz respeito, às relações sociais o (E1) refere que “é um bocadinho difícil, algumas canções, mas a gente diz [às colegas] pega na letra para a gente aprender melhor, antes que a senhora Filomena chegue”, isto revela que existe um espírito motivacional no seio do grupo, no sentido de aprenderem para apresentarem as músicas de forma correta à professora. É pertinente referir o facto de o CS ser considerado um espaço familiar conforme apresenta o (E2) “o centro social é para mim uma família”.

É importante referir que a entrada para a aula de música permitiu com que as utentes do CSP pudessem conhecer novas pessoas conforme menciona o (E2) “conheço novas pessoas vamos a outros sítios, ao [centro social] do Estreito, à escola [Lombo da Guiné]”, sendo que o (E1) reforça o convívio com outras pessoas “temos um grande convívio com as outras pessoas”, no sentido que estas “se sintam bem para também nos ajudarem a cantar”.

Quando questionadas sobre a relação que têm com as colegas, o (E2) reforça a ideia que “toda a vida falei com elas [colegas do CSP], mas agora temos mais confiança”. Enquanto o (E3) menciona que “nós gostamos de estar aqui todas a conversar, é um grande prazer que nós temos (...) somos amigas”, contudo é relevante referir que, por vezes, surgem desentendimentos que entretanto são solucionados “às vezes sempre pode falhar uma fala que não agrada, mas ficámos todas bem sempre, não levámos nada para o mal” (E3).

Num primeiro momento, os seniores destacam, a importância da aprendizagem “gosto muito de aprender a música e quanto mais coisas novas, melhor (...) “puxa” muito pela minha memória” (E1), também o (E3) refere que “gosta de aprender coisas novas”, bem como o (E2) que valoriza a aprendizagem “das cantigas da igreja, adoro porque trazem-me alegria”.

Alguns dos aspetos que mencionam e valorizam são as novas experiências que trazem maior alegria, reforçando os seguintes aspetos, “temos muitos convites para tocar na missa, ir aos centros, à escola do Lombo da Guiné tocar com as crianças e participar em vários lugares” (E1). Enquanto o (E2) fala sobre a sua experiência na RTP Madeira e no reconhecimento que sente, “acontece encontrar pessoas que já me viram tocar bumbo

(...) na RTP Madeira”. Por fim, o (E3) revela a alegria que sente quando vem ao CSP “traz alegria, adoro estar aqui com elas todas”.

De um modo geral, os aspetos mencionados pelos alunos foram, igualmente, sustentados pela professora. Segundo esta, o CSP apresenta um cariz tradicional e constitui uma fonte de alegria para quem o frequenta, já que “a música tem que sair primeiro do coração, se ela não sair do coração não dá ritmo não dá expressão, não dá alegria”. Esta alegria é constituída através da criação de novas canções e ritmos que só são possíveis através da colaboração de todos os participantes. A professora de música, destacou as relações sociais como uma das características positivas da aula de música, devido aos ensaios semanais e porque os frequentadores sentem falta quando não ocorrem as aulas “elas ficam com saudades, quer dizer aquilo é uma vida para elas, gostam muito da música e vejo que é mesmo um gostar de cantar e de participar e sentem falta quando eu não vou”.

Quando questionada relativamente às facilidades de aprendizagem dos participantes, a professora destacou vários aspetos positivos, nomeadamente, o interesse que revelam em aprenderem canções novas, “muitas vezes quando quero ensaiar uma canção, elas até gostam de coisas mais atuais, mesmo religiosas, gostas destas canções mais juvenis”, bem como mostram grande ritmo na execução das mesmas, “têm facilidade de ritmo, isso é o mais importante, do que propriamente a afinação, às vezes eu digo na música, o ritmo é muito importante”.

No que respeita à principal dificuldade, a professora refere que “fixar as letras é uma dificuldade (...) a letra é mais difícil para elas decorarem”, ou seja, a memorização é um dos entraves ao bom desempenho. Menciona, ainda, que “[as] pessoas vão perdendo a força, mesmo ao nível do entusiasmo, pois as pessoas vão ficando mais frágeis”, isto a propósito da idade. Revela também a falta de confiança “às vezes digo (...) vocês têm que estar preparadas para tocarem sós, elas já perdem um bocadinho a confiança, elas precisam de alguém para se sentirem apoiadas”.

No entender da professora, tal como dos participantes, a relação que existe entre a professora e os alunos é, efetivamente, de cumplicidade e apoio, pois “a ideia é as pessoas se sentirem bem com aquilo que fazem, vendo as pessoas felizes, porque conseguem fazer alguma coisa, é o mais importante”.

No que se refere ao bem-estar proporcionado pela música, a professora embora destacasse os gostos musicais que proporcionam bem-estar nos ensaios, esta revela concretamente os objetivos que as alunas impõem a si mesmas nas aulas, ou seja “já têm

um objetivo, já vão ensaiando (...) o facto de elas gostarem mesmo, as vezes até admiro, vejo que já pesa a idade as vezes sinto as pessoas um bocadinho pesadas, depois começam a cantar, tem lá senhoras que nunca se cansam de cantar”.

De todo o modo, a professora reforça a ideia de união no grupo “quando estamos ali a cantar e a tocar vejo que há união. A música é aquilo que mais une as pessoas, estão em sintonia uns com os outros”. Obviamente, tudo isto só é possível com uma excelente assiduidade dos alunos, “gostam muito da música”.

No que concerne à importância do património musical madeirense, a docente revela que é importante o papel que o CSP desempenha nos centros sociais, bem como realça a ideia, “é importante defender o que é nosso” e, ainda, menciona que a música é, “uma forma de unir e das pessoas se sentirem unidas, como agora na páscoa houve a missa com os três centros”.

Por fim, a professora destacou a importância que esta aula tem na vida dos idosos do CSP “a música é indispensável à nossa liberdade” e ainda refere que “podemos estar stressadas e de mau humor e a música vem inverter o sentimento e isso pode ajudar mesmo”.

## **2.1. Análise Interpretativa e Reflexiva dos Resultados numa Ótica de Triangulação**

Na pose de todos os dados, após a aplicação de todos os instrumentos de recolha dos mesmos, foi possível conferir algumas conclusões.

Não existem dúvidas que a participação dos idosos na aula de música no Centro Social do Pinheiro tem contribuído, seguramente, para o bem-estar e promoção do património musical madeirense.

Entre os vários aspetos referenciados, quer os idosos, quer a professora de música, foram unânimes em destacar que o convívio, a amizade, a alegria e a aprendizagem, que a participação neste centro social permite à população sénior incontestavelmente um sentimento de felicidade e bem-estar. Do mesmo modo, é de salientar a importância de pertencer a este grupo, citada como uma forma de combater a solidão.

É importante referir, ainda, que as aulas de música fomentam o ensino/aprendizagem da música tradicional madeirense no CSP.

Em suma, todos os dados apresentados desatacaram a capacidade de iniciativa destes participantes. Trata-se de um grupo unido, dinâmico, onde os participantes se apoiam e partilham ideias. É neste âmbito que os idosos mantêm a sua capacidade

cognitiva, facto que irá promover o bem-estar e qualidade de vida, pelos factos de as fazer sentirem-se úteis.

## **CAPÍTULO VI: DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

## **1. Conclusões**

Este capítulo subdivide-se em duas partes, na primeira parte pretendemos obter as respostas em relação aos objetivos de investigação que nos havíamos proposto. Na segunda, e última parte, realizaremos as nossas considerações finais após o resumo de toda a investigação e das conclusões a que chegámos.

### **1.1. Discussão dos Resultados**

Chegado o momento de conferir os resultados alcançados, importa nesta fase analisar as conclusões obtidas e confirmar ou refutar os objetivos formulados, tendo, sempre que possível, em linha de conta os resultados existentes da investigação realizada na área.

Relativamente ao primeiro objetivo, este pretendia conhecer as razões que levam os idosos a frequentar as aulas de música. Os motivos que conduziram à entrada para a atividade de música estão relacionados com a aprendizagem de canções e de instrumentos. Verificámos que a entrada para aula de música está mais relacionada com a aprendizagem e aquisição de conhecimentos do que propriamente pelo convívio ou promoção do bem-estar. Porém, quando destacam o contributo da música no seu dia-a-dia focam-se na alegria/felicidade e no interesse de aprender novas canções, dada a necessidade de aprender canções para ensinar aos familiares, particularmente, aos netos. O que justifica o contributo da música para o seu bem-estar, uma reflexão que reporta já para o terceiro objetivo.

Quanto ao segundo objetivo que pretende verificar se os utentes têm facilidade / dificuldade na aprendizagem musical. As respostas dadas pelos participantes evidenciam que a maioria dos seniores têm dificuldade na execução das atividades musicais propostas pela professora. Mais especificamente, referem que sentem dificuldades em aprender a tocar um instrumento musical, contudo mencionam, na sua maioria, que se sentem motivados para aprender novos estilos e ritmos musicais.

No que diz respeito ao terceiro objetivo que determina se a aprendizagem da música contribui para o bem-estar dos idosos, os resultados obtidos permitem confirmar esse objetivo. Assim, através da opinião dada pelos utentes acerca de várias afirmações confirma-se que os mesmos têm noção do impacto na música para o seu bem-estar.

Confirmam esta percepção ao referirem, na sua maioria, as opções sempre ou frequentemente para as afirmações: a música ajuda a revigorar a memória, quando aprendo novas canções, esqueço os meus problemas, sinto que tenho mais energia quando realizo uma atividade musical: a música influencia o meu estado de espírito, quando me sinto deprimido ouço música, considero-me uma pessoa mais feliz quando canto, a atividade musical é importante para uma boa saúde mental; a música ajuda a libertar emoções e ansiedades; a aprendizagem musical deixa-me descontraído.

Os participantes revelam, deste modo, que na maior parte das vezes a aprendizagem da música influencia o seu estado de espírito, contribuindo para um aumento da energia e para o aumento da felicidade quando cantam. Reconhecendo o seu contributo para libertar emoções e ansiedades e, ainda, potencia a descontração, ficando assim patente a sua percepção do papel fundamental da aprendizagem da música para o seu bem-estar.

Nesta ótica, é também importante analisar os resultados que evidenciam que na sua maioria os utentes que fazem parte do grupo nunca se sentem inferiores aos colegas nas atividades musicais. Um dado relevante que nos permite concluir que a aprendizagem da música não contribui de forma negativa para bem-estar dos idosos.

Embora não se possa confirmar com certeza o impacto da aprendizagem da música no bem-estar dos seniores, pode pressupor-se a existência de uma relação, na medida em que se conclui que não contribui de forma negativa para a mesma, mais do que isso parece fazer sentido que a aquisição de novos conhecimentos contribua para o bem-estar dos utentes.

O quarto objetivo pretendia saber se a aprendizagem da música contribuía para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e os, resultados alcançados permitem constatar que a entrada para a aula de música permite trazer novas oportunidades de aprendizagem, novos conhecimentos determinantes na QV. A participação nesta aula permite reduzir o impacto do isolamento local que estes frequentadores estão inseridos e dá-lhes a oportunidade de conhecer novos lugares, novas pessoas quando estes realizam as suas atuações nos diversos locais que são referenciados ao longo desta investigação, permitindo uma maior qualidade de vida, visto que lhe é dada a oportunidade de obter novas experiências que de outra forma não seria possível.

Já no que concerne ao quinto objetivo que previa se a aprendizagem da música contribuía para a socialização, os resultados obtidos pelos dados recolhidos no grupo em estudo permitiram confirmar o objetivo.

Ao analisar-se os resultados confirma-se que na sua maioria os utentes consideram que a música ajuda-os a socializar/conviver com o grupo, bem como a prática musical quando realizada em grupo é divertida. Mais do que isso, no geral, os idosos mantêm uma boa relação com a professora de música, visto que revelam que a professora proporciona alegria e que também é divertida nas suas aulas. Contudo, verificamos que também existe uma boa ou excelente relação com os colegas, na medida em que evidenciam na sua totalidade que gostam de trabalhar em grupo. Entre as principais razões indicadas pelos utentes que justificam o gosto pelo trabalho de grupo são: companhia/convívio, sentir-se útil/valorizado, aprendizagem, partilha de conhecimento e diversidade de opiniões.

Verifica-se que, na sua maioria, os utentes consideram que a aprendizagem da música contribui sempre para a valorização pessoal no seio do grupo. Deste modo, confirma-se o contributo da aprendizagem da música para a valorização pessoal no interior do grupo, podendo extrapolar-se para a possibilidade desta valorização poder condicionar positivamente a bem-estar de cada utente.

Entre as razões que contribuem para a valorização no seio do grupo referem: alegria e felicidade na sua maioria, esquecer problemas e convívio. Mencionam que os motivos que conduzem a que se sintam valorizados no interior do grupo estão relacionados com o facto de se sentir bem em grupo, de gostar de atividades em grupo, de partilhar tarefas de amizade/apoio na vida, sendo que alguns dos frequentadores desta instituição consideram o grupo do CS como uma família. Constatámos, deste modo, que existe uma grande empatia e cumplicidade entre os elementos do grupo de música do CSP, pois para além da relação de amizade, estes sentem que o facto de estarem em grupo, constitui uma boa oportunidade de partilhar conhecimentos o que conseqüentemente lhes permite um maior bem-estar e qualidade de vida.

O sexto objetivo pretendia identificar as vantagens de frequentar as aulas de música. As vantagens indicadas pelos utentes revelam que tocar um instrumento aumenta a destreza manual, permite inferir que a música contribui para restabelecer, em maior ou menor grau, a energia dos participantes, ajuda a ultrapassar os momentos de depressão. Verificou-se, igualmente, a consciência dos participantes relativamente à importância da atividade musical ao nível da saúde e mais especificamente na estimulação cerebral, os inquiridos mencionam que esta atividade ajuda a libertar emoções e sensações, funcionando como um relaxante de tensões quotidianas, proporciona momentos de descontração, bem como ajudar a esquecer os problemas.

Verificou-se pela análise dos resultados obtidos que o grupo de idosos alvo do estudo considerou na sua grande maioria, que tinham ocorrido alterações quotidianas após a entrada na atividade de música. Entre as principais mudanças Do quotidiano decorrentes da entrada na atividade de música destacam-se a alegria/felicidade e, ainda, aprender a tocar instrumentos, o que evidencia o contributo desta atividade na promoção do bem-estar dos utentes. Provavelmente, não anteviam o impacto destas aulas no seu dia a dia, visto que alguns dos utentes referem que antes de aderirem à atividade de música conheciam, mas não davam muita importância ao facto de outros referem que tinham conhecimento e que ambicionam vir um dia a participar.

Relativamente ao objetivo geral, que pretendia conhecer o impacto da música tradicional madeirense na vida dos seniores do CSP, constatámos que todos os indivíduos demonstram sentir orgulho em transmitir a sua cultura musical nas atuações que realizam nas diversas instituições do Concelho. Este factor motiva os utentes do CSP a terem vontade de aprender, no sentido de divulgar a tradição oral, bem como transmitir a cultura musical às diversas gerações. É pertinente conferir a necessidade dos idosos quererem aprender canções para ensinar aos familiares particularmente aos netos.

Conclui-se, deste modo, que as análises efetuadas apresentam a importância do papel do ensino/ aprendizagem da música na terceira idade e expõem as facilidades e/ou dificuldades decorrentes desta prática. Deste modo, os resultados obtidos permitem concluir que as aulas de música contribuem para estabelecer novas aprendizagens musicais, no que diz respeito ao ensino de novas canções e instrumentos musicais, bem como, encetar novas relações de amizade, combater a solidão e revitalizar a memória.

## 1.2. Considerações Finais

O centro social veio combater o isolamento que a população do sítio do Pinheiro se encontrava, para tal foram criadas diversas atividades no sentido de aumentar as relações sociais do grupo, nomeadamente: a criação da aula de música que permitiu trazer, sobretudo, alegria àqueles indivíduos que sentiam solidão. É comum verificarmos que muitos idosos se sentem sós, porém, neste caso é ainda mais evidente essa situação devido ao isolamento da localização onde se encontram. Contudo, o CSP veio colmatar essa situação, permitindo a convivência e socialização desta população através de vários intercâmbios.

Os resultados da investigação permitiram-nos constatar que uma das atividades que mais se enraizou nesta instituição foi claramente a aula de música, dado que os seniores tiveram a oportunidade de aprender um instrumento musical, como também de cantar músicas da sua infância e apresentar, posteriormente, a diversas instituições, nomeadamente, à Escola Primária do Lombo da Guiné, na capela do Pinheiro e Igreja do Arco da Calheta, a propósito das romagens de natal e, também, nos diversos intercâmbios entre os centros sociais do Concelho da Calheta.

Para além deste aspeto, os questionários realizados aos idosos referem que a aula de música proporciona uma maior incidência nas novas aprendizagens e até na própria revitalização da memória, isto tendo em conta os comentários expostos por estes, quando mencionaram que determinadas músicas os fazem lembrar momentos da infância e da juventude.

Para além destes aspetos, os seniores sentem que ao tocarem um instrumento musical permite-lhes aumentar a destreza manual, ou seja, veem nesta aula uma forma de evitarem, ou até ultrapassarem, determinadas dificuldades no que concerne à motricidade fina. Apesar destes demonstrarem que efetivamente têm algumas dificuldades na aprendizagem, isso não os impede de quererem aprender e até superar as limitações que encontraram nestas aulas. Isto acontece devido à motivação que encontram uns nos outros, dado que até consideram que o grupo de música é como uma família, onde encontram limitações, mas também muitos benefícios. Verifica-se de facto que a relação entre estes é satisfatória, na medida em que referem que se sentem mais alegres e felizes quando estão em grupo.

Apesar deste grupo ter um grau de instrução baixo, isso não impede de quererem aprender, apuramos através do questionário que estão efetivamente empenhados na

aprendizagem das canções, como também, em transmitir a tradição oral às diversas gerações. É efetivamente evidente que se trata de um grupo unido e com grande consideração pela professora de música, que lhes transmite novos conhecimentos. Realmente foi interessante verificar que os seniores estão bem conscientes dos inúmeros benefícios que a música lhes proporciona para o bem-estar e qualidade de vida.

Como principais ilações, é legítimo afirmar-se que, globalmente, os resultados encontrados com este grupo de idosos permite concluir que a aprendizagem da música tradicional madeirense, tem um impacto, extremamente, positivo nas vidas dos seniores.

Mais concretamente, verifica-se que a participação na atividade de música contribui para que os utentes se sintam valorizados no interior do grupo, para que estabeleçam melhores relações sociais com a professora e com os outros utentes e, acima de tudo, para que denotem alterações no seu dia a dia decorrentes da frequência desta atividade.

Neste sentido, justifica-se a continuidade da atividade de música neste grupo em concreto, dado o seu contributo para a aprendizagem ao longo da vida como para o bem-estar dos idosos. Mais do que isso, seria importante aplicar este tipo de atividade a outros grupos, de modo a que a influência que se verifica na vida deste grupo, se possa expandir a outros idosos e a outros grupos.

Na verdade, esta atividade potencia as capacidades dos idosos ao apostar na aprendizagem ao longo da vida e interfere na sua qualidade de vida, influenciando o seu bem-estar e provocando mudanças no seu quotidiano. Torna-se, assim, pertinente a sua generalização a outros grupos.

Ao nível das limitações do estudo, o destaque centra-se na dimensão da amostra, visto que seria importante analisar outros grupos, comparando resultados. No entanto, tratando-se de um estudo de caso esta limitação contorna-se.

Em suma, esta investigação apresenta-se como um excelente ponto de partida para estudos posteriores que possam aprofundar e clarificar mais especificamente a relação existente entre a aprendizagem da música tradicional e o impacto da mesma no bem-estar dos idosos.

## **Bibliografia**

Albarello, L. (2005). *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Andrade, F. (2002). *Uma experiência de solidariedade entre gerações: Contributos para a formação pessoal e social dos alunos de uma escola secundária*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Azambuja, T. (1995). “Expressão e Criatividade na Terceira Idade”. In R. Veras (org.). *Um Envelhecimento Digno para o Cidadão do Futuro* (pp.97-110). Rio de Janeiro: Relume Dumará.

Barros, J. (2004). *Psicologia Positiva*. Porto: ASA.

Bell, J. (2004). *Como realizar um Projeto de Investigação* (pp.20-137). Lisboa: Gradiva.

Bento, A. (2013). *10 Tópicos sobre Investigação*. Funchal: Coleção Ideias em Prática.

Berger, L. e Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas*. Lisboa: Lusodidacta.

Berger, L. e Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas: uma abordagem global* (pp.163-165). Lisboa: Lusodidacta.

Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). *Características da investigação qualitativa*. Porto: Porto Editora.

Camacho, R. (2003). *Xarabanda. Património Cultural da Região Autónoma da Madeira*. Gaula: ARCAIS.

Camacho, R. (2011). *Instrumentos musicais da tradição popular madeirense*. Funchal: AGCEA.

- Camacho, R. (2008). *O Xarabanda e a revalorização da música da tradicional madeirense*. Funchal: 500 anos.
- Campbell, A. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Canário, R.(2003). *A Aprendizagem ao Longo da Vida*. Porto: Porto Editora.
- Carita, R. (2008). Introdução. In M. Morais (coord).*A Madeira e a música-estudos*. Funchal: 500 anos.
- Carmo, H. e Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, N. (2009). *Dinâmicas para Idosos*. Brasil: Editora Vozes.
- Cícero, T. (1998). *Da Velhice*. Lisboa: Ed. Cotovia.
- Clair, A. (1996). *Therapeutic uses of music with older adults*. Baltimore: Health Professions Press.
- Costa, P. e McCrae, R. (1991). *Personality and the changes of adult life*. Washington: APA.
- Costa, J. (2005). *Competências Adquiridas ao Longo da Vida – Processos, Trajectos e Efeitos*. Tese de Mestrado apresentada na Universidade do Minho, Minho.
- Cunha, A. (2007). *A investigação por questionário e entrevista* (pp.68-70). Braga: Editorial Magnólia.
- Cunha M. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Lisboa: Ousadias.
- Doyle, W. (1977). *The uses of verbal behaviours: toward and ecological modelo of classrooms*. PalmerQuarterly: Merril.

- Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (2000). *The discipline and practice of qualitative research*. In. N. K.
- Estanqueiro, A. (1999). *Saber Lidar com as Pessoas*. Lisboa: Editorial Presença.
- Esteireiro, P. (2006). *A regionalização do Currículo de Educação Musical no 2º Ciclo do Ensino Básico*. Funchal: Secretaria Regional de Educação.
- Fernandes J. (2009). *Novos Olhares sobre Velhas Questões*. Lisboa: ISPA
- Figueiredo, D. (2007). *Cuidados Familiares ao Idoso Dependente*. 1ª edição. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados* (pp. 1-43). Coimbra: Grupo Almedina.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*, (pp.42-44). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. (1999). *O Processo de Investigação: da Concepção à Realização*. Loures: Lusociência.
- Franco, J. E. (2006). *Cultura Madeirense*. Porto: Campo das Letras.
- Gil, A. (1995). *Métodos e técnicas de pesquisa social*(pp.120-124). São Paulo: Atlas.
- Gonçalves, C. (2006). *Educação Musical no 2º ciclo do Ensino Básico*. Funchal: Secretaria Regional de Educação, Direcção regional de Educação Artística, Gabinete Coordenador de Educação Artística.
- Hétu, L. (1998). *Psychologie du Vieillissement*. Montréal: Editions du Méridien.
- Hill, M.e Hill, A. (2008). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Lessard, H. e Goyette, G. (1994). *Investigação Qualitativa Fundamentos e Práticas*.

Lisboa: Instituto Piaget.

Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. 1ª Edição (pp.35-37). Lisboa: Âmbar.

João, F. (2009). *Novos Olhares Sobre Velhas Questões*. Lisboa: ISPA.

Lazarus, L. (2006). *Coping with aging*. Oxford: Oxford University Pres.

Lopes, F. (1991). *A canção popular portuguesa* (pp. 21-22). Lisboa: Ed. Caminho.

Manuel, B. (1992). *História da Música Portuguesa*. Lisboa: Europress.

Maria, C. (2009). *Animação Sociocultural na Terceira Idade*. Lisboa: Ousadias.

Merriam, S. (1998). *Qualitative Research and Case Studies Applications in Education*.  
San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Miranda, M. (2002). *Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos* (pp. 83-89). Brasília: Moraes.

Monteiro F. (1997). *Interpretação e Educação Musical*. Porto: Fermata.

Monteiro, H. e Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência* (pp. 22-24). Porto: Legis Editora.

Morais, M. (2009). *A Madeira e a Música*. Funchal: Empresa Municipal 500 Anos.

Neri, A. (1993). *Qualidade de Vida na Idade Madura*. São Paulo: Papirus Editora.

Novaes, M. (1979). *Psicologia Escolar* (4ª ed). Editora Vozes: Rio de Janeiro.

Novo, R. (2003). *Para além de eudaimonia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Oliveira, B. (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*(pp.-71-79). Porto: Livpsic.

- Osório, A. (2005). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Lisboa: Horizontes Pedagógicos.
- Pascal, C. e Bertram, T. (1999). *Desenvolvendo a qualidade em parcerias* (pp.5-15). Porto: Porto Editora.
- Pais, R. (1998). *Psicologia e Saúde* (pp. 80-86). Lisboa: ISPA.
- Pereira, A. (2004). *Educação multicultural*(pp-40-49). Porto: Edições Asa.
- Pimentel, L. (2001). *O lugar do idoso na família: Contextos e trajetórias* (pp.15-19). Coimbra: Quarteto.
- Quivy, R. e Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Radocy, R. e Boyle, D. (1979). *Psychological Foundations of Musical Behavior*. Springfield: Thomas Publisher.
- Ramos, H (2001). “*Qualidade de vida e Envelhecimento*”. In L. Archer et al. (orgs). *Novos desafios à bioética* (pp. 225-230). Porto: Porto Editora.
- Requejo-Osorio, A. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget, p.279.
- Reis, E. (1996). *Estatística descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Robert, L. (1994). *O Envelhecimento* (pp.86-88). Lisboa: Instituto de Piaget.
- Sagiv, L. e Schwartz, H. (2000). *Value priorities and subjective well-being*: Direct.
- Santos, C. (1937). *Tocares e Cantares da Ilha: estudo do folclore da Madeira*. Funchal: Empresa Madeirense Editora.

- Santos, C. (1942). *Trovas e Bailados da Ilha da Madeira*. Funchal: Edição da Delegação de Turismo do Funchal.
- Sampieri, H. (2006). *Metodologia de Pesquisa* (3ª ed). São Paulo: McGraw-Hill.
- Silva, J.. (1998). *Cânticos religiosos do Natal Madeirense*. Funchal: Direcção Regional dos Assuntos Culturais.
- Silva, J. (2009) *Saúde do Idoso: Processo de Envelhecimento sob Múltiplos Aspectos* (1ªed). São Paulo: Iátria.
- Sirgy, J. (2002). *The Psychology of Quality of Life*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Sousa, M. e Neto, F. (2003). *A educação intercultural através da música*. Gailivro.
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks CA: Sage Publications.
- Stuart-Hamilton, I. (2002). *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução*(pp.137-140). Porto Alegre: Artmed.
- Tamer, N. e Petriz, G. (2007). “*A Qualidade de Vida dos Idosos*” (pp.181-20). Lisboa: Instituto Piaget.
- Torres, J. (1991). *Madeira: Que futuro para a tradição?* Gaula: Archais.
- Torres, J. (2004). *Xarabanda. Como se faz recolha de romances tradicionais*. Funchal: Associação Musical e Cultural Xarabanda.
- Torres, M. (1998). *As canções tradicionais portuguesas no ensino da música*. Lisboa: Editorial Caminho.

- Trindade, F. (2011). *5 Olhares sobre o património musical madeirense*. Funchal: AAGCEA.
- Trivinos, A. 1987. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas.
- Van P. e .Fritjers, P. (1999). *The measurement of welfare and well-being: The Leyden approach*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The foundations of hedonic psychology* New York: Russel Sage Foundation.
- Verma, G. e Beard, R. (1981) *What is Educational Research: perspectives and techniques of research Aldershot: Gower,11, n°2, 80-84.*
- Vilelas, J. (2009). *Investigação. O processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo e Asuntos Sociales.
- Wuytack, J. e Palheiros, G. (1995). *Audição Musical Activa*. Porto: Associação Wuytack de Pedagogia Musical.
- Yin, K. (2005). *Estudos de Caso* (pp. 111-137). Porto Alegre: Bookman Editora.

## Revistas

- Agreda, J. (1999). Passado, Presente e Futuro da Enfermagem Gerontológica. In M. Costa et. al. *O Idoso – Problemas e Realidades* (1ª ed). Coimbra: Departamento de Edições da Formasau, Formação e Saúde, Lda.
- Bach, J. S. (2002). Musicoterapia: O «milagre» da música. *Revista teste Saúde*, n.º 38, pp.15-21.
- Batista, F. (1999). Musicoterapia: A música como instrumento terapêutico. *Revista Sinais Vitais*, n.º 26, pp. 29-36.
- Camacho, R. (2001). Cantigas de trabalho. Património musical e etnográfico. *Revista Xarabanda*, n.º 13, pp. 111-118.
- Camacho, R. (2000). Cantando a terra e as gentes das ilhas. *Revista Ilzenha*, n.º 8, pp. 51-52.
- Camacho, R. e Torres, J. (2006). Instrumentos musicais da tradição popular madeirense. *Revista Folclore 48 horas a bailar*. Casa do Povo de Santana, n.º1, pp. 8-9.
- Courteney, B. (1997). The meaning of life and older learners: Addressing the fundamental issue though critical thinking and teaching. *Education Gerontology*, n.º 7, pp. 125-127.
- Dzuka, J. e Dalbert, C. (2000). Well-being as a psychological indicator of health in old age: A research agenda. *StudiaPsychologica*, n.º 42, pp. 61-70.
- Lucas, E., Diener, E., e Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, n.º 71, pp. 616-628.
- Maderer, P. e Skiba, A. (2006). Integrative Geragogy: Part 2 – Interventions and legitimations. *Educational Gerontology*, n.º 32, pp. 147-158.

- Martinez, M. (1992). Consideraciones sobre el abordaje psicossocial de la vejez. *Apuntes de Psicologia*, nº 34, pp.83-90.
- Morais, M. (1997). Notas sobre instrumentos populares madeirenses. Funchal. *Associação Musical e Cultural Xarabanda*, nº 12, pp. 11-13.
- Morais, M. (2011). Notas sobre os instrumentos populares madeirenses. *Revista Xarabanda*, nº 12, pp. 11-13.
- Neto, F. (1999). As pessoas idosas são pessoas: Aspectospscico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*, nº3, pp. 297-315.
- Pacheco, A. (1995). *Da componente nacional às componentes curriculares regionais e locais*. Lisboa: Ministério da Educação, nº7, pp. 114-120.
- Patrício, L. e Carrilho. M. (2002). A situação demográfica recente em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, nº 32, pp. 15-33.
- Pinto, Fernando C. (2007). A terceira idade: Idade da realização. In Agustín Osório & Fernando Cabral Pinto (orgs.), *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget, nº 5, pp. 75-103.
- Plano Gerontológico da RAM (2009-2013). *Plano Gerontológico da RAM*. Funchal: Secretaria Regional dos Assuntos Sociais.
- Rosado, J. (2009). Linguagem popular. *Revista Xarabanda. Associação Musical e Cultural Xarabanda*, nº 14, pp. 27-28.
- Sardinha, V. (1993). Hoje há viola! *Revista Xarabanda*. Funchal: *Associação Musical e Cultural Xarabanda*, nº14, pp.23-27.
- Sequeira, A. e Silva, M. (2002). O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, nº 3, pp. 505-516.

- Simões, A. (1982). Aspectos de gerontologia. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, nº16, pp.39 -92.
- Sousa, N. (2003). O Currículo à luz da Etnografia. In J. M. Sousa . *Revista Europeia de Etnografia da Educação*, nº 3, pp. 119-125.
- Sousa, A. (2005a). Envelhecer Saudável – Evitando Preconceitos. *Revista Vida Boa*. nº19, Janeiro-Junho, pp. 30-45.
- Torres, J. e Camacho, R. (2008). O Xarabanda e a revalorização da música madeirense. In M. Morais (coord). *A Madeira e a música*. Funchal: Funchal 500 anos, nº2, pp. 634-656.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, nº 1, pp. 1-39.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, nº 65, pp.15-23.

## Sítios da Internet

Albuquerque, I. e Lima, M. (2007). *Personalidade e Bem-Estar Subjetivo: Uma Abordagem com os projetos Pessoais*. Consultado a 28 de Janeiro de 2015 em: [www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt).

Corrente, J. (2005). *Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo*. Estudo financiado pela FAPESP. Consultado a 8 de Fevereiro de 2015 em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-790X2005000300006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2005000300006)

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2000). *New Directions in Subjective Well-Being Research: The Cutting Edge*. University of Illinois, Pacific University. Consultado a 25 de Setembro de 2014 em: [http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW\\_DIRECTIONS.html](http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW_DIRECTIONS.html)

Martins, Rosa e Rodrigues, Maria (2004), *Estereótipos sobre idosos: uma representação social gerontofóbica*. Revista de Educação, Ciência e Tecnologia. Página consultada em 15 de Março de 2014, disponível em <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium29/32.pdf>

Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento Ativo: uma Política de Saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Consultado a 10 de Março de 2014 em: [http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento\\_ativo.pdf](http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf).

Martins, R. e Rodrigues, M. (2004). *Estereótipos sobre idosos*. Consultado a 5 de Janeiro de 2015 em: <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium29/32.pdf>

UNESCO (1976), Recommendation on the Development of Adult Education Adopted by the General Conference at its Nineteenth Session. Consultado a 7 de junho de 2015, em: [http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB\\_E.PDF](http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB_E.PDF)