

## Os benefícios da música e do canto na maturidade

*The benefits of music and singing  
for the elderly people*

Marcia Degani  
Elizabeth Frohlich Mercadante

**RESUMO:** Este artigo propõe a prática do canto na terceira idade como uma prazerosa ferramenta terapêutica e preventiva para melhorar a atitude corporal e estimular a atividade mental. Através do aprendizado e do emprego consciente dos processos que fundamentam o exercício dessa arte, como a respiração e o relaxamento das tensões musculares, é possível obter benefícios como o aumento da capacidade pulmonar, a quebra da rigidez corporal e a percepção das sensações físicas internas, resultando num autoconhecimento do corpo. Enfatiza ainda que essa prática representa um investimento não apenas na manutenção saudável como também no aprimoramento estético de um expressivo traço de identidade do indivíduo e importante veículo de comunicação e aproximação social - a voz -, trazendo melhorias para a autoestima, a autoimagem e a segurança. Finalmente, destaca o estímulo que o canto, enquanto linguagem musical, pode representar para as regiões do cérebro responsáveis pelas funções neurológicas relacionadas às ações motoras, linguísticas e sensoriais.

**Palavras-chave:** Canto; Envelhecimento; Música.

**ABSTRACT:** *This study proposes the practice of singing at elderly age as a powerful and therapeutic preventing tool in order to improve body and mental activities. Through learning and consciousness of the processes that bases singing, such as breathing and muscle resting, it is possible to get benefits like increasing of pulmonary breathing capacity, body muscular tension relaxation and inner physical perception. This results in knowledge of one's own body. It emphasizes that singing represents not only an*

*investment on health but improvement of esthetical and expressive identity, voice is understood as an important way of communication and social relationship resource. It makes self esteem, self confidence and self image stronger. Finally this study shows how singing, as musical language can stimulate brain regions in charge of neurological functions related to language, sensation a motor skills.*

**Keywords:** *Singing; Old Age; Music.*

## **Introdução**

Este artigo trata da relação da música, mais precisamente da prática orientada do canto direcionada a pessoas idosas, focando os benefícios que ela poderá lhes conferir à saúde e ao bem-estar. O conteúdo abordado é de caráter interdisciplinar, resultado da troca de experiências profissionais entre as autoras e também das atividades desenvolvidas em oficinas de técnica vocal e aulas de canto para idosos, ministradas por uma das autoras. Mercadante (1997) ressalta a importância de se destacar o processo de envelhecimento da fase a qual denominamos velhice, demonstrando que a vivência do envelhecer não implica o aniquilamento dos potenciais criativos e nem a busca por novas conquistas.

Normalmente associa-se o envelhecimento a um período de perdas, desgaste e improdutividade. É importante relativizar a associação que se faz entre envelhecimento e declínio. Beauvoir (1990: 17) cita em *A Velhice*, o gerontólogo norte-americano Lansing que propõe como definição de envelhecimento: “Um processo progressivo de mudança desfavorável, geralmente ligado à passagem do tempo, tornando-se aparente depois da maturidade e desembocando invariavelmente na morte.”. Em seguida a própria autora questiona a palavra “desfavorável” e afirma que a mesma implica num julgamento de valor. Segundo Beauvoir (1990), progresso e regressão precisam estar relacionados a algo e necessitam de um objeto a ser visado. Se o objeto a ser visado, no caso, for o aperfeiçoamento da voz cantada, qualquer pessoa poderá obter ganhos de diversas naturezas independentemente da idade que tiver.

Cantar é uma expressão tão antiga que é impossível datar a partir de quando o homem começou a imprimir melodia na voz para comunicar-se ou traduzir emoções e

sentimentos. O canto acompanha a vida humana desde o nascimento: nas canções de ninar, nas cantigas de roda, nos hinos que são cantados na escola, no “Parabéns a você”, nas cerimônias religiosas. Há sempre um convite para “soltar a voz” em diversas ocasiões e, na maioria delas, o canto surge a partir de um movimento integrador que unifica as pessoas, imprimindo uma identidade ao grupo. Na infância, as crianças vivenciam o canto com inocência e simplicidade; conforme vão envelhecendo, as pessoas passam a reprimir este impulso pela perda da espontaneidade ou pelo excesso de crítica a si mesmas, proveniente da busca de um comportamento social adequado. É comum rejeitar a própria voz: muitas pessoas sentem-se constrangidas ao se ouvirem, por exemplo, em uma gravação (Boone, 1991). A voz, muitas vezes, diz coisas que as palavras querem negar. Uma voz triste é claramente perceptível, mesmo quando a fala afirma que “está tudo bem”. Expor a própria voz significa revelar a própria identidade (Block *in* Ferreira, 1998).

Muitas pessoas têm o desejo de experimentar o canto, motivadas por diversos fatores. Alguns intuem que assim encontrarão uma via para libertar a expressão de conteúdos internos, veem no canto uma oportunidade para expandir seu potencial de comunicação, ou simplesmente descobrem que pode ele ser um meio de serem ouvidas e aprovadas. O desempenho vocal está atrelado ao sucesso pessoal e profissional; logo, há uma busca pelo seu aprimoramento (Gonçalves, 2000). Dessa forma nasce o desejo de dominar uma técnica que garanta o melhor resultado com o mínimo de dispêndio de energia (Andrada e Silva *in* Ferreira, 1998).

Há quem tema pelo desgaste vocal e se preocupe em aprender a usar a voz saudavelmente para usufruir dessa experiência com mais tranquilidade, segurança e prazer. Para muitos, a busca se concentra no aprimoramento e no desenvolvimento de novos e melhores recursos vocais (agudos, agilidade, potência) e outros ainda descobrem no canto uma via que proporciona o bem-estar aliado ao autoconhecimento corporal e emocional, assim como um caminho que os ajude a vencer limitações de diversas naturezas. São muitas as razões que levam as pessoas a desejarem vivenciar mais intensamente o canto. Não se pode esquecer que o cantar também está envolto numa aura sedutora. Expor-se através de uma bela voz, demonstrando sensibilidade artística, diferencia qualquer indivíduo dos demais e isso pode ser um excelente cartão de visitas.

Os benefícios que uma experiência responsável de voz cantada pode trazer à saúde ainda são, no entanto, bastante desconhecidos, e há pouco tempo a ciência passou a

considerar que a prática musical e vocal pode ser também um tratamento para a mente, para o corpo e para as emoções. Atualmente, a música é um foco de pesquisa explorado pelas neurociências (Ilari, 2006). Cantar envolve atividade corporal e vivência musical, promove uma profunda percepção do corpo e coloca o indivíduo em contato com suas emoções. Sabe-se que a música demanda bastante empenho mental por estimular os dois hemisférios cerebrais, e que sua prática promove a melhora do raciocínio e da concentração, ativa a memória, além de aproximar o indivíduo do seu universo subjetivo (Sacks, 2007). Cantar pode ser uma finalidade em si, mas também um meio para vivenciar uma série de experiências e descobertas que abrangem desde o bem-estar pessoal, a superação ou administração da timidez e da insegurança, até a melhora do sono, da postura, do apetite e da disposição física em geral.

A prática da voz cantada e exercícios de técnica vocal direcionados a pessoas idosas demonstraram a uma das autoras que cantar também é uma alternativa para estimular o funcionamento do organismo, agindo de forma semelhante às atividades físicas. O canto não substitui uma caminhada, mas pode promover uma percepção mais profunda do próprio corpo, exigindo empenho muscular e gasto energético.

É importante que os idosos, em especial, reconheçam que o canto proporciona não somente um prazer estético, mas saibam que também pode assumir funções terapêuticas e preventivas, não se esquecendo de levar em consideração o preparo e a formação do profissional que o utilizar como via de tratamento.

Não se pode esquecer que cantar é expressão artística. A arte se alimenta da criação, e criar é gerar o novo a partir do que se sabe, do que se pensa e do que se é. Criar é dar movimento e sentido ao que se assimilou, tendo a oportunidade de transformar, construir e ressignificar uma série de conteúdos internos; logo, criar passa a ser uma forma de reafirmação da vida (Barrenechea, 2008).

O jurista e cientista político italiano Norberto Bobbio (1997) enfatizou o quanto o idoso prefere manter-se distante do novo, afirmando que seu tempo é o tempo do passado, “o tempo da memória” – sendo esse o título de sua autobiografia. Ele sugere aos idosos que se dediquem a rememorar o que viveram e aprenderam, reconsiderando que, na velhice, mesmo a memória se torna frágil e tende a se perder por não mais responder com a mesma agudeza e precisão que tinha na juventude. Segundo seu ponto de vista, com o passar do tempo as pessoas se tornam mais rígidas, tanto física quanto mentalmente;

resistem às novas descobertas, ao aprendizado, às mudanças, aos recomeços; temem o novo, mesmo que muitas vezes não se encontrem satisfeitas com aquilo a que se prendem por um sentimento de segurança.

A memória, quando acionada dentro de um contexto de significados, responde melhor. Ela necessita de um motivo ou um chamado que a desperte no presente para que as lembranças do passado sejam evocadas e surjam sempre de forma atualizada (Bosi, 1994). Há um tipo cristalizado de memória em lembranças do passado e outro, dinâmico, que utiliza a lembrança e o conhecimento transformados, contextualizando-os no presente e projetando-os para o futuro (Bergson, 2010). Seria o idoso incapaz de produzir ações criativas, adquirir novos conhecimentos e desenvolver novas habilidades a partir do uso da memória? Não seria um desperdício possuir um “arquivo” tão rico de experiências e conhecimentos adquiridos ao longo de toda uma vida e utilizá-lo apenas como “fonte de consulta”, quando poderia constituir matéria-prima para criação?

Os grandes artistas criam a partir da reinvenção de conteúdos individuais adquiridos ao longo da vida e de seus significados. Enquanto criam, vivem intensamente o momento presente no qual se desenvolve a ação criadora. Nas artes, inúmeros criadores presenteiam o mundo com obras-primas em idades muito avançadas. Em alguns casos, como o do escritor José Saramago e do pintor Salvador Dali, o processo criativo é beneficiado pela maturidade e a qualidade das produções atinge o clímax no período da velhice. O mesmo fenômeno ocorre com certos atores, músicos e dramaturgos. O filósofo F. Nietzsche sugere conceber a construção da vida tal qual o processo de criação de uma obra de arte. É um convite ousado e atraente, que implica em mudanças radicais no modo de viver e conduz a importantes questionamentos acerca dos valores e das verdades mais profundas de cada ser.

Qualquer veículo de expressão artística pode servir de material criativo. Cantar pode ser um deles. O criador acolhe inteiramente o novo e age com a mente no aqui-e-agora, colocando todo o conhecimento adquirido no passado em estado dinâmico (Barrenechea, 2008). Produzir beleza através do corpo é criar. Cantar é criar sons que partem de timbres únicos e que soarão uma vez somente, num momento único. Interpretar uma canção é uma complexa atividade de criação. Um artista sabe que o momento de sua performance é único e descobre o quanto é fundamental valorizá-lo ao máximo, administrando toda a sua energia. Para isso, ele se prepara até o limite, para que naquele

instante de realização possa oferecer o melhor de si. Nietzsche compreendeu que todos os instantes da vida são únicos e sugeriu uma concepção artística para cada momento vivido. Todo o exercício de criação tende a se expandir para diversas áreas da vida, fazendo com que ela passe a ser vista à luz de concepções inovadoras e criativas.

## **Respiração**

Ao nascer, todo o ser humano é inteiramente receptivo e suas reações de defesa são extremamente rudimentares. Os recém-nascidos respiram perfeitamente bem e emitem a voz sem qualquer espécie de bloqueio. (Gaiarsa, 1982). Com o passar dos anos, perde-se a flexibilidade muscular. A tensão e a rigidez surgem inicialmente como uma manifestação de proteção e defesa, uma resistência do corpo à dor ou à ameaça de dor. Dessa forma, o corpo se torna capaz de prever situações ameaçadoras e então passa a apresentar reações musculares de defesa antes mesmo que elas ocorram, criando um padrão que vai se instalando e se cristalizando com o tempo. (Reich, 1998). Por exemplo: ao tomarmos um susto, o corpo reage contraindo especialmente a musculatura do tronco (que protege os órgãos vitais) e, imediatamente, a respiração torna-se superficial e ofegante, denotando desconforto e falta de ar. Se este “estado de susto” se repetir com frequência, o corpo “compreende” que deverá se comportar sempre dessa maneira e a respiração suspensa e ofegante pode se tornar um comportamento corporal característico de uma pessoa.

O corpo reflete a história de vida e, à medida que os indivíduos amadurecem, vão acumulando os registros de suas experiências. Não é fácil superar por completo a vivência de situações traumáticas. A experiência do sofrimento se imprime no corpo como uma marca e, mesmo após um empenho psicológico para que haja uma reelaboração e racionalização do fato vivenciado, o corpo denuncia-o através de reações corporais inconscientes. (Reich, 1998). As tensões musculares que se instalam sobre os ombros, o peito e as costas são exemplos de registros de experiências emocionais dessa natureza. O psicanalista W. Reich denominou diversas regiões que acumulam estes registros como “courageas” e verificou que especialmente a formação da couraça torácica exerce um impacto negativo na função respiratória. Durante a inspiração, é necessário que ocorra

uma expansão adequada de músculos internos. A existência de uma barreira formada pela rigidez dos músculos que se sobrepõem aos respiratórios limitará a expansão dessa musculatura interna e implicará em prejuízo na absorção do ar necessário para nutrir energeticamente o organismo.

A capacidade pulmonar diminui com a idade, perdendo-se vitalidade e o funcionamento metabólico se lentifica. (Hermógenes, 2007). O músculo diafragma, ao se expandir, massageia os órgãos abdominais (estômago, intestino, rins, fígado, órgãos sexuais etc.) e estimula o seu funcionamento justificando sua ação no metabolismo. (Campignon, 1998). Assim podemos concluir que melhorar o padrão respiratório sempre trará resultados positivos, especialmente no caso de pessoas mais maduras que possam apresentar restrições a alguns tipos de atividades físicas.

O ar é o combustível do canto. O primeiro passo no trabalho de técnica vocal é colocar o indivíduo em contato com o seu potencial respiratório. No início, ao se intervir na respiração, obtém-se pouca resposta acerca da percepção dos seus movimentos, ritmos e profundidade. (Costa, 2001). A maioria das pessoas lida com o corpo de forma autônoma, e mesmo os que praticam atividades físicas raramente desenvolvem uma sensibilidade corporal que se conecte às sensações e movimentos internos. As atividades de condicionamento físico mais conhecidas privilegiam o aumento do tônus muscular e relegam a um segundo plano a melhora da flexibilidade corporal. Considerando que “travar” a musculatura tem a função de proteger o indivíduo da dor, é fácil compreender que essa proteção resulta em perda de sensibilidade. É possível construir um corpo forte e flexível sem que a força signifique um “empedramento” muscular e um “anestesiamento” da percepção das sensações do corpo. Através de técnicas de respiração, no intuito de liberar o corpo para absorver o ar com maior liberdade e profundidade, age-se inicialmente na quebra do excesso de rigidez da musculatura do tórax.

Inspirar compreende os movimentos de expansão da musculatura intercostal (abertura das costelas) e a contração do diafragma (em movimento de rebaixamento), extenso músculo em forma de guarda-chuva aberto que fica situado entre as cavidades torácica e abdominal. (Dinville, 1993). Quanto mais profunda a sua movimentação para baixo, mais o diafragma comprimirá as vísceras e maior será o efeito da “massagem” que ele realiza em todos os órgãos do abdome estimulando o seu funcionamento. Outro benefício deste movimento é que, durante o abaixamento, os pilares do diafragma

(“pontas do guarda-chuva”), que estão fixados nas primeiras vértebras lombares, realizando um movimento que a *delordosa*, ou seja, “empurram a coluna para fora”, alinhando-a. (Campignon, 1998). Respirar bem é fundamental para a manutenção da boa postura e de uma atitude corporal saudável.

Ao entrar em contato com a respiração, faz-se o mesmo com o ritmo interno. Os estados emocionais se refletem nos movimentos respiratórios e na percepção da respiração. A ansiedade, as preocupações, as tensões, o acúmulo de responsabilidades e o estresse podem bloquear o contato com o próprio corpo. Nessas situações, mal se reconhece o próprio estado corporal e fica-se tão alheio à percepção das sensações internas que pode ser difícil até identificar os pontos de tensão. (Nye, 1978). Trabalhar no sentido de potencializar a atividade respiratória promove o reconhecimento de diversas sensações físicas e movimentos emocionais, por acionar um tipo de concentração inteiramente conectada ao corpo e à mente. É impossível agir de forma efetiva no comportamento corporal quando não se é capaz de reconhecê-lo e percebê-lo em nível mais profundo. (Brieguel-Müller, 1998).

Tradicionalmente, a cultura oriental reconhece a importância da respiração e propõe a prática de exercícios respiratórios para integrar atividades mentais e corporais, aumentar a concentração, promover relaxamento, atingir o estado de meditação, otimizar a performance corporal na maioria das atividades físicas e até para atingir estados alterados de consciência. A prática do Yoga inclui exercícios respiratórios denominados *prânâyâmas*. A respiração, neste caso, assume a função de captação e administração do *prâna*, a energia vital que permeia todas as formas de vida, equivalente a uma espécie de *bioenergia* que nutre e sustenta todos os seres. Esta ideia de energia vital também foi explorada por outras culturas: na chinesa, é denominada *chi*; na polinésia, *mana*; os ameríndios a identificaram como *orenda*; e os antigos alemães, *od*. (Feuerstein, 2006). Na cultura ocidental, houve iniciativas de introduzir este conceito nas ciências biológicas através dos pesquisadores Wilhelm Reich (psiquiatra austríaco, discípulo de Sigmund Freud) e Anton Mesmer (médico austríaco que investigou os fundamentos e a prática da hipnose). Suas propostas não foram, contudo, bem recebidas no meio científico e eles acabaram sendo ridicularizados e perseguidos pelas ideias inovadoras que propuseram.



Dessa forma, o canto proporciona a oportunidade de se estabelecer um estreito contato com as energias que movem a vida humana e desenvolve o reconhecimento de si mesmo de forma integral: corpo e mente.

Estar atento à respiração e intervir no seu funcionamento para o benefício da própria saúde em muito poderá contribuir no caminho do autoconhecimento e do domínio de si.

## **Voz**

O aperfeiçoamento da voz cantada se distingue das demais abordagens vocais por ter a música como foco principal de aprendizado e por dedicar-se ao seu desenvolvimento, considerando-a instrumento estético e expressivo. Durante o aprendizado do canto as atenções são voltadas para as mínimas nuances de todos os elementos vocais. Para o aprendiz, a descoberta da própria voz costuma ser muito benéfica, pois é uma via para conectá-lo com a sua própria identidade. Em especial, no caso de pessoas idosas, se reflete em oportunidade para o estabelecimento de uma percepção mais íntima de si mesmas, tanto corporal, como emocionalmente.

A expressão vocal compreende fala e voz. A fala possui componentes racionais, a voz, emocionais. (Bloch *in* Ferreira, 1998). O conteúdo da fala é elaborado e planejado, enquanto a entonação vocal, a intensidade, o “tom de voz” e outros elementos como modulação e timbre, estão relacionados à personalidade e ao estado físico e emocional de uma pessoa. Todas as impressões comunicadas vocalmente são captadas através de uma análise consciente ou de maneira inconsciente, despertando sentimentos de empatia ou repulsa. Cada voz ou manifestação vocal desperta impressões que, em conjunto com outros sentimentos e impressões de diversas naturezas, tais como a expressão facial, a postura, o vestuário, o ritmo da fala, a dicção, a aparência geral e tantas outras, formam os conceitos que são atribuídos às pessoas. “Decifrar a voz é decifrar o homem. Gostar de sua voz corresponde a aceitar o que somos e como sentimos. Uma voz paradoxal indica anormalidade”. (Bloch *in* Ferreira, 1998: 2).

Enquanto nos expressamos vocalmente, usamos o corpo inteiro para nos comunicar. Não raro, confere-se às cordas vocais um excesso de responsabilidade pela

comunicação vocal. As cordas vocais representam apenas a fonte produtora de energia sonora e funcionam como um “transformador” que converte a energia do ar expirado em onda sonora. (Dinville, 1993). A emissão da voz mobiliza todo o organismo, o corpo inteiro ressoa e é sensibilizado por essa energia. Cantar envolve muitos elementos, os quais serão trabalhados e aperfeiçoados, tais como postura, movimentação do corpo, gestos, expressão facial, articulação, agilidade, projeção, entonação, fraseado musical e timbre vocal.

A voz também reflete os sinais que caracterizam o desgaste e o envelhecimento do organismo. Essas modificações variam, contudo, em cada indivíduo, desmentindo um antigo conceito que atribui aos idosos características vocais muito parecidas (Behlau, 2001). Ramos (2006) enfatiza que não se pode categorizar cronologicamente o desgaste provocado pelo processo de envelhecimento. Em cada pessoa o envelhecimento ocorrerá de forma particular. O desgaste vocal proveniente do processo de envelhecimento deve-se a fatores como “a queda de motivação decorrente de fatores psicológicos e neurológicos, a dificuldade de controle neural e o surgimento de novos medos; endocrinológicos, associados à produção de hormônios, modificações na qualidade do epitélio de revestimento da laringe e queda da capacidade pulmonar.” (Costa, & Andrada e Silva, 1998: 113).

Em termos anatômicos, são encontrados os seguintes tipos de alterações na laringe do idoso em relação à de indivíduos mais jovens: “calcificação e ossificação gradual das cartilagens, que, como consequência, ao redor dos 65 anos apresenta-se quase sem nenhuma mobilidade.” (Zemlin, 1968, citado em Behlau, 2001: 63), atrofia dos músculos intrínsecos laríngeos, que resulta numa menor eficiência biomecânica de todo o sistema, redução nas cartilagens aritenóideas, redução na espessura da prega vocal e alterações na contratatura muscular. (Morrison, Rammage & Nichol, 1989, citado em Behlau, 2001: 63). Quanto aos principais parâmetros de avaliação vocal, em análise acústica de sujeitos idosos brasileiros, Behlau (1999) obteve os seguintes resultados: qualidade vocal com tendência à instabilidade e tremor, extensão vocal reduzida com perda nos extremos, gama tonal reduzida, identificação do sexo comprometida, intensidade reduzida, estabilidade vocal comprometida, ataque vocal soproso, padrão respiratório superficial e incoordenação pneumofonoarticulatória por falta de suporte respiratório.

O padrão vocal descrito como característico de vozes idosas pode ser decorrente de alguns tipos de doenças ou de quadros de repouso vocal prolongado, não implicando estar necessariamente relacionado a indivíduos com idades avançadas. (Behlau, 2001). Assim, verifica-se a importância da prática de atividades vocais. O desuso muscular gera a perda de fibras musculares, similarmente ao que ocorre no envelhecimento. O histórico de doenças neurológicas, pulmonares, cardiovasculares, os comprometimentos psicológicos e o uso de medicamentos pressupõem limitações nas habilidades de comunicação. Idosos que mantêm atividades físicas e que procuram cultivar um estilo de vida incorporando hábitos saudáveis podem apresentar características vocais até melhores que as de sujeitos mais jovens. "A velhice é um fenômeno biológico, mas entendê-la só dessa maneira significa reduzir a questão e não analisá-la em sua complexidade, o que implica não levar em conta aspectos psicológicos, sociais e culturais. Erra-se ao priorizar a condição biológica como formadora do comportamento e da saúde do indivíduo." (Lopes, 2000: 23).

Conclui-se, então, que não há um padrão vocal em si que caracterize um indivíduo idoso, mas sim características vocais que denotam desgaste, fraqueza, falta de vigor físico e diversos estados psicológicos que imediatamente acabam sendo relacionados a sujeitos idosos. (Costa & Andrada e Silva, 1998). Há uma série de conceitos que relacionam o envelhecimento à improdutividade, à incapacidade, ao comodismo, como se o idoso não se interessasse mais em afirmar a própria vontade, fazer valer suas opiniões, buscar a realização de desejos, aperfeiçoar ou adquirir alguma habilidade e estabelecer uma comunicação eficiente com os demais. Atualmente, com o aumento da longevidade, os idosos que hoje se organizam em diversos tipos de grupos e associações querem viver este "tempo a mais" com o máximo de qualidade. Hoje é possível repensar a velhice como algo que transcende a área médica geriátrica, a qual a avaliaria como "um fenômeno biológico, gerador de declínio irreversível, tanto físico como mental, do indivíduo como consequência da passagem do tempo." (Mercadante, 2005: 24).

A forma que cada um tem de se expressar ao mundo identifica o seu caráter e a sua personalidade. O corpo se encarrega de demonstrar as características da personalidade através de seus comportamentos traduzidos na dinâmica postural, na dicção, no timbre da voz, nos movimentos corporais, "tiques" nervosos e em vários outros tipos de manifestações físicas. (Reich, 1998). O canto é uma atividade que aborda indiretamente

questões vocais, corporais e comportamentais, embora seu foco seja o aprimoramento vocal para a música e a realização musical. Ao exercitar a voz cantando, o indivíduo aperfeiçoa respiração, postura, emissão vocal, articulação, extensão vocal e projeção, harmoniza os movimentos do corpo, adquire uma comunicação mais expressiva e espontânea, passa a explorar contrastes tonais, rítmicos e de intensidade, tornando sua voz e sua fala mais agradável, melodiosa e atraente. Estes elementos, que vão sendo trabalhados e que no início são percebidos apenas nas situações em que se pratica o canto, passam a ser incorporados pouco a pouco pelo organismo e, assim, transformam-se em hábitos positivos para a saúde e o bem estar.

Souza e Oda, citados em Neri (2008), afirmam que, em pesquisa realizada com indivíduos idosos da cidade de São Paulo, somente a terça parte dos entrevistados queixou-se da própria voz. No Brasil, pesquisas comprovam que alterações ou perdas relacionadas à voz pouco ou nada incomodam a população idosa. Há ainda um desconhecimento acerca dos diversos benefícios que o aperfeiçoamento vocal pode proporcionar, inclusive esteticamente, ressaltando que no Brasil este valor é muito forte e que a perda da beleza é um dos maiores fantasmas do envelhecimento. O trabalho vocal estimula o potencial comunicativo e expressivo como um todo, promove uma expansão que se reflete na melhora da qualidade dos relacionamentos sociais, conferindo mais segurança e melhorando a auto-imagem e a autoestima.

## **Música**

Cantar é tornar o próprio corpo um instrumento musical. Vivenciar a música através do canto é uma experiência que mobiliza o indivíduo como um todo. A prática musical, por si só, tem sido explorada como uma verdadeira ginástica para o cérebro. O termo *psicologia cognitiva da música* tem sido amplamente difundido, servindo de base para diversos tipos de estudos, tais como: os neurológicos e psicológicos, que buscam compreender o funcionamento da música no cérebro e a mente musical; os sociológicos e antropológicos, que realizam estudos comparativos entre as culturas; os musicológicos, que investigam os componentes mentais envolvidos na audição, na execução instrumental e na composição; os filosóficos e históricos, que refletem sobre o papel da música ao

longo do tempo; e em outras áreas que tratam de investigar a gênese, a prática e os efeitos do fazer musical nos indivíduos. (Ilari, 2006).

A música estabelece um estreito relacionamento com a linguagem. Não há exatamente como conceituá-la. No homem primitivo, as expressões de afeto, alegria, sofrimento etc. podem ser identificadas como música quando acompanhadas por uma entonação vocal melodiosa e isso sempre estará no terreno das especulações. Há correntes de estudos que afirmam que a música capacitou o cérebro para desenvolvê-la. No caso do canto, por estar ele associado ao fator linguístico, esta influência se acentua ainda mais. Ao citar Pinker, Levitin (2010) nos informa que “a música aperta os botões da capacitação linguística (à qual se sobrepõe de várias maneiras); do córtex auditivo, o sistema que reage aos sinais emocionais de uma voz humana gritando ou murmurando; e do sistema de controle motor, que induz o ritmo nos músculos quando caminhamos ou dançamos”.

Citando Darwin (1871) em “A descendência do homem”, Levitin (2010) relata que ele tenha levantado a seguinte hipótese acerca do papel da música na evolução dos seres humanos: pelo fato de ter antecedido a fala, a música teria como função atrair o sexo oposto para a corte. Através da música, o sujeito poderia demonstrar condições biológicas e sexuais para atrair parceiros em potencial. Os animais, durante a corte, expõem as qualidades que indicam serem de bons reprodutores para atrair os melhores parceiros. No caso da espécie humana, especula-se que diversos atributos e habilidades como o humor, aptidões artísticas e a conversa tenham se desenvolvido em virtude da necessidade de ser atraente para essa finalidade. Segundo a teoria evolucionista, a música sempre esteve associada à dança. Expressar-se dessa forma significaria, para o homem primitivo, demonstrar saúde, energia, ter um abrigo e comida, uma vez que só tendo garantidas as necessidades de sobrevivência alguém poderia se dedicar a algo que, a rigor, seria desnecessário. “Fazer música, um ato que envolve uma série de aptidões físicas e mentais, representaria uma ostentação de saúde, podendo também indicar riqueza de recursos, pois a pessoa estaria demonstrando ter tempo para desenvolver sua musicalidade. (...) Outra possibilidade é que a evolução tenha selecionado a criatividade em geral como sinal de aptidão sexual. A improvisação e a novidade numa performance de música e dança indicariam flexibilidade cognitiva no dançarino, sinalizando seu potencial de perspicácia e sua capacidade estratégica na caça”. (Levitin, 2010: 285).

Foi apenas a partir de 500 anos atrás que, na sociedade ocidental, a música se tornou objeto de apreciação e o fazer musical passou a ser delegado a indivíduos mais capacitados, talentosos ou devidamente treinados para a sua execução. (Raynor, 1981). Nas sociedades primitivas, era realizada por todos os seus membros e tinha a função de integrar socialmente. A música tem o poder de agregar as pessoas, gerar vínculos e foi elemento responsável pelo surgimento de sentimentos de sintonia grupal, movimentos de aproximação e de organização social.

A música também foi fundamental para a evolução do desenvolvimento cognitivo na espécie humana, antecedendo a fala. Preparou as mentes para se tornarem flexíveis e representativas. No caso das crianças pequenas, teve a função de adequar a mente aos poucos, adaptando-a para atividades cognitivas e sociais e para o desenvolvimento da linguagem. O bebê é capaz de captar sinais prosódicos (melodias vocais da fala) antes mesmo de compreender os sinais fonéticos característicos do idioma natal. (Levitin, 2010).

O neurocientista Daniel Levitin (2010) afirma que a neurologia tem explorado a utilização da música no campo dos tratamentos de reabilitação, pelos efeitos provocados no cérebro com estímulos em diversas localizações. O cérebro possui uma capacidade especial de reorganizar-se, denominada *neuroplasticidade*. Através dessa propriedade, ele é capaz de substituir regiões responsáveis por determinadas funções mentais por outras, quando aquelas são lesadas em decorrência de traumas ou acidentes vasculares. Dessa forma, a música, ao estimular em conjunto as diversas partes do cérebro, contribui para que ele se reorganize com maior prontidão. Ouvir música sensibiliza as estruturas subcorticais (núcleos cocleares, tronco cerebral, cerebelo) e, em seguida, avança para o córtex auditivo de ambas as partes do cérebro. Tentar acompanhar uma música conhecida ativa o hipocampo (centro da memória), o córtex frontal inferior. A leitura musical estimula o córtex visual e relembrar letras aciona os centros da linguagem, a área de Wernicke e Broca, e os lobos temporal e frontal. Acompanhar ritmos mobiliza os circuitos de regulação temporal do cerebelo. Tocar, cantar, ou reger, ativa os lobos frontais no planejamento do comportamento, o córtex motor do lobo parietal e o córtex sensorial, conferindo a resposta tátil do instrumento, as percepções sensoriais do canto e os movimentos da regência.

Em relação às funções cerebrais da população idosa, é comum verificar-se que as respostas a estímulos ficam mais lentas. A memória a curto prazo diminui juntamente com a memória visual já entre os cinquenta e os sessenta anos e se prejudica ainda mais aos setenta, assim como a capacidade de aprendizado de materiais orais, em oposição a materiais escritos (memória auditiva). Há também uma perda progressiva da audição em todas as frequências, mais acentuada nos homens que nas mulheres. (Maciel, 2002).

Verificou-se que tanto a audição como a execução musical estimulam o funcionamento do cérebro. Pesquisas demonstraram, entretanto, que o treinamento musical pode melhorar muito este desempenho, levando a modificações consideráveis. “Um estudo (Pantev, 1998: 811-4) utilizou técnicas de imagem para comparar o cérebro de um pianista com o de não músicos. A zona auditiva correspondente aos sons musicais apresentou um aumento de até 25%. Esse crescimento dependia do número de anos de prática.” (Lieury, 2010: 85).

## **Conclusão**

Cantar é uma atividade muito mais completa do que se imagina. Pode-se abordar o canto com diversos enfoques e explorar seus benefícios com diversas finalidades. Esta atividade tão ancestral tem acompanhado o homem desde os primórdios. Desenvolvê-la está muito mais para um resgate de um antigo hábito que para a aquisição de novos conhecimentos. O canto já esteve muito mais próximo da vida cotidiana em outros períodos históricos e já foi realizado de forma muito mais natural e espontânea.

As artes têm sido exploradas como veículos terapêuticos e preventivos em diversas áreas. “A arte e a prática clínica pertencem a terrenos diferentes. Por outro lado, a arte pode auxiliar o clínico à medida que promove novas aberturas do mundo e novas aberturas para o contato com o outro.” (Bastidas, 1996: 17) O canto, em particular, muito tem a acrescentar ao idoso trazendo-lhe uma série de contribuições, que poderão abranger desde a melhora das funções mentais, até uma grande e significativa mudança no

comportamento corporal e emocional. Como foi mencionado, estar em contato com a própria voz é uma forma de ao mesmo tempo estar integrado ao corpo, aos sentimentos e às ações inconscientes, portanto, cantar reúne ganhos preciosos para a vida e para o bem estar do idoso.

A arte proporciona o desenvolvimento e a expressão da criatividade mais do que qualquer outra atividade. (Steiner, 2003). O ato de criar é fundamentalmente caracterizado por celebrar o instante, por situar o criador no aqui e agora. F. Nietzsche em *Assim Falava Zaratustra*, compara o criador a uma criança que dança e brinca livre, afirmando o passado e celebrando o devir. O exercício da criatividade praticado por idosos tem sido investigado por diversos profissionais que atuam na área da velhice e do envelhecimento. A pesquisadora Christie Campello (2008) relata que, antes de desenvolver um projeto no qual estimularia a criatividade dos idosos através de oficinas de cinema, observou que “muitos deles (idosos) sentem como se sua vida estivesse congelada, paralisada no passado. (...) Além disso, para eles, o futuro como possibilidade de invenção e criação parece esgotado, o amanhã parece não oferecer mais nada, além da rotineira repetição. Aprisionados no passado eles sentem que não podem criar nada novo.” (Campello, citado em Barrenechea, 2008: 128).

O canto é uma proposta para um contato com uma vivência artística. A arte é apenas um veículo, um convite ou uma inspiração para a criação de novos modos de vida. “Por estética da existência, Foucault (1998) compreende um modo artístico de viver, que se distingue do saber e do poder – e mesmo fora deles – e, portanto, não segue os códigos estabelecidos de comportamento”. (Tótora, citada em Côte, Mercadante & Arcuri, 2006: 32).

É importante demonstrar às pessoas que estão na maturidade o quanto o canto pode contribuir e acrescentar às suas vidas, incentivá-las à sua prática e estimulá-las a libertarem a expressão de suas vozes, seus corpos e suas emoções. Mais importante para o idoso é investir na descoberta da possibilidade de recriar a própria existência, transformando-a em objeto artístico e transmutar o tempo de algoz em aliado, utilizando-o como instrumento para amoldá-la e aperfeiçoá-la.



## Referências

- Barrencea, M.A. (2008). *Dobras da memória*. Rio de Janeiro: 7Letras.
- Barrencea, M.A. (2008). *Nietzsche e a liberdade*. Rio de Janeiro: 7Letras.
- Beauvoir, S. (1990). *A Velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Behlau, M. (2001). *Voz: O Livro do Especialista* (Volume I). Rio de Janeiro: Revinter.
- Bergson, H. (2010). *Matéria e Memória*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brieghel-Müller, G. (1998). *Eutonia e Relaxamento* São Paulo: Summus Editorial.
- Bobbio, N. (1997). *O tempo da memória: De senectute e outros escritos autobiográficos*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Boone, D.R. (1996). *Sua voz está traindo você?* Porto Alegre: Artes Médicas.
- Campello, C. (2008). O ressentimento, o esquecimento e o riso: a memória numa perspectiva nietzschiana. In: Barrencea, M.A. (Org.). *Dobras da memória*. Rio de Janeiro: 7Letras.
- Campaignon, P. (1998). *Respir-ações*. São Paulo: Summus.
- Costa, E. (2001). *Voz e arte lírica*. São Paulo: Lovise.
- Costa, H.O. & Andrada e Silva, M.A. (1998). *Voz Cantada: Evolução, Avaliação e Terapia Fonoaudiológica* São Paulo: Lovise.
- Dewey, J. (2010). *A arte como experiência*. São Paulo: Martins Fontes.
- Dinville, C. (1993). *A Técnica da Voz Cantada*. Rio de Janeiro: Enelivros.
- Ferreira, L.P. (1998). (Org.). *Dissertando sobre voz*. Carapicuíba (SP): Pró-Fono.
- Feuerstein, G. (2006). *A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Pensamento.
- Gaiarsa, J.A. (1982). *Reich – 1980*. São Paulo: Ágora.
- Gonçalves, N. (2000). *A importância do falar bem*. São Paulo: Lovise.
- Hermógenes (2007). *Saúde na Terceira Idade* Rio de Janeiro: Nova Era.
- Ilari, S.B. (Org.). (2006). *Em busca da mente musical*. Curitiba(Pr): EditUFPR.
- Levitin, J.D. (2010). *A música no seu cérebro; a ciência de uma obsessão humana*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Lieury, A. (2010). *Psicologia: experimentos essenciais; cérebro e memória*. São Paulo: Duetto Editorial.
- Lopes, R.G. (2000). *Saúde na Velhice*. São Paulo: EDUC/PUC-SP.
- Maciel, A. (2002). *Avaliação multidisciplinar do paciente geriátrico*. Rio de Janeiro: Revinter.

Mercadante, E.F. (1997). *A construção da identidade e da subjetividade do idoso*. Tese de doutorado. Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais: Antropologia. São Paulo: PUC-SP.

Mercadante, E.F. (2005). Velhice: uma questão complexa. In: *Velhice, envelhecimento e complexidade: Psicologia, subjetividade, fenomenologia, desenvolvimento humano*. Côrte, B.; Mercadante, E.F. & Arcuri, I.G. (Orgs.). São Paulo: Vetor: 23-34.

Neri, A.L. (2007). *Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na terceira idade* São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, Edições SESC.

Nietzsche, F. (2008). *Assim falava Zarathustra: um livro para todos e para ninguém*. Petrópolis (RJ): Vozes.

Nye, K. (1993). *Técnicas de relaxamento*. São Paulo: Pensamento.

Raynor, H. (1981). *História social da música*. Rio de Janeiro: Zahar.

Ramos, V. (2006). *Vitalidade no Envelhecer: uma visão integral* São Paulo: Arké.

Reich, W. (1998). *Análise do caráter*. São Paulo: Martins Fontes.

Sacks, O. (2007). *Alucinações Musicais*. São Paulo: Companhia das Letras.

Steiner, G. (2003). *Gramáticas da Criação*. São Paulo: Globo.

Tótora, S. (2006). Ética de vida e envelhecimento. In: Côrte, B.; Mercadante, E.F.; Arcuri, I.G. (Orgs.). *Envelhecimento e velhice: um guia para a vida*. São Paulo: Vetor: 27-48.

Recebido em 02/11/2010

Aceito em 29/11/2010

---

**Marcia Degani** - Fonoaudióloga graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, preparadora vocal e cantora lírica do Teatro Municipal de São Paulo. Concluindo o curso de Mestrado em Gerontologia/Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

E-mail: marciadegani@yahoo.com.br

**Elisabeth Frohlich Mercadante** - Graduada em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Paraná (1966); mestrado em Antropologia Social pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1969); e doutorado em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (1997). Atualmente é docente e pesquisadora e orientadora do Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia/PUC-SP e docente e orientadora do Curso de Ciências Sociais: Antropologia/PUC-SP. Tem experiência na área de Antropologia, com ênfase em Antropologia Urbana. Atuando principalmente nos seguintes temas: velhice, terceira idade, memória coletiva e identidade social.

E-mail: elisabethmercadante@yahoo.com.br