

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA
CAMPUS JARAGUÁ DO SUL

ANDRÉ FILIPE DE ANDRADE
CAIRO ALENCAR ZANCANELLA
CAROLINE FOSSILE
JÉSSICA MARA MACHADO
JULIANO CEZAR RIBEIRO LIMA
VINÍCIUS BARBOSA NEVES

**A MÚSICA E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DE
JARAGUÁ DO SUL- UM ESTUDO DE CASO NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA**

Projeto de Pesquisa
Conectando Saberes
Curso Técnico em Química (modalidade: Integrado): 1ª Fase

JARAGUÁ DO SUL
2015

ANDRÉ FILIPE ANDRADE
CAIRO ALENCAR ZANCANELLA
CAROLINE FOSSILE
JÉSSICA MARA MACHADO
JULIANO CEZAR RIBEIRO LIMA
VINÍCIUS BARBOSA NEVES

**A MÚSICA E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS DE
JARAGUÁ DO SUL- UM ESTUDO DE CASO NO CENTRO DE CONVIVÊNCIA**

Projeto de pesquisa desenvolvido no eixo
formativo diversificado “Conectando Saberes”
do Curso Técnico em Química (Modalidade:
Integrado) do Instituto Federal de Santa
Catarina – Campus Jaraguá do Sul.

Orientadoras: Denise Mohr e Sandra Fachinello

JARAGUÁ DO SUL

2016

SUMÁRIO

1. TEMA.....	4
2. DELIMITAÇÃO DO TEMA.....	4
3. PROBLEMA.....	4
4. HIPÓTESES.....	4
5. OBJETIVOS.....	5
5.1 OBJETIVO GERAL.....	5
5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
6. JUSTIFICATIVA.....	5
7. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	6
7.1 CONCEITOS E DEFINIÇÕES.....	6
7.1.1 MÚSICA.....	7
7.1.2 QUALIDADE DE VIDA.....	8
7.1.3 IDOSO & TERCEIRA IDADE.....	8
7.2 MÚSICA E QUALIDADE DE VIDA.....	9
7.2.1 MUSICOTERAPIA.....	10
7.3 MÚSICA PARA IDOSOS.....	11
7.3.1 MUSICALIZAÇÃO NA TERCEIRA IDADE.....	13
8. METODOLOGIA.....	14
9. CRONOGRAMA.....	15
10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16

1. Tema

A música e sua relação com a qualidade de vida dos idosos de Jaraguá do Sul - um estudo de caso no Centro de Convivência.

2. Delimitação do tema

A pesquisa busca perceber a relação da música com a qualidade de vida dos idosos partindo da compreensão do que entendemos como qualidade de vida através de pesquisa de campo e estudo das atividades que envolvem música nos grupos de idosos do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul. O estudo abrange a situação atual deste espaço, considerando um breve histórico dos idosos em Jaraguá do Sul.

3. Problema

Alguns estudos apontam que a música contribui na qualidade de vida, portanto, gostaríamos de saber como a música pode influenciar a qualidade de vida dos idosos de Jaraguá do Sul, mais especificamente com um estudo de caso nos grupos de terceira idade do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul.

4. Hipóteses

- Mesmo com o grande número de idosos participantes de atividades musicais, há pouca visibilidade dos grupos do Centro de Convivência na comunidade.
- Os resultados obtidos com as atividades musicais dos idosos em Jaraguá do Sul confirmam os estudos já existentes que tratam da relação da música com a qualidade de vida dos idosos.
- Os idosos procuram atividades musicais na busca de interação social.

5. OBJETIVOS

5.1 Objetivo Geral

Esta pesquisa tem por objetivo compreender como a música pode influenciar a qualidade de vida dos idosos do grupo de terceira idade do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul.

5.2 Objetivos específicos

- Confirmar dados apontados por outras pesquisas no que diz respeito a relação da música com a qualidade de vida dos idosos.
- Obter dados sobre as atividades do Centro de Convivência, conferindo a veracidade das informações obtidas por meio de pesquisas bibliográficas.
- Apontar quais motivos levam os idosos a procurarem grupos de terceira idade.
- Compreender como se modificou a qualidade de vida dos idosos participantes de oficinas que envolvem música no Centro de Convivência de Jaraguá do Sul.
- Indicar o perfil dos idosos do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, relacionando-os com a qualidade de vida após o exercício da prática musical.
- Analisar os dados obtidos no estudo de caso do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, comparando-os com pesquisas externas.

6. Justificativa

O tema da pesquisa surgiu com o interesse pela relação comportamento e música, imaginando que estilos musicais influenciam o comportamento do indivíduo. Após buscar informações iniciais sobre o assunto, delimitamos o interesse para um grupo específico, os idosos que, embora muito citados em diversas mídias, pouco realmente se conhece das suas ações e necessidades na sociedade. Desta forma o conhecimento das atividades do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul contribui para a realidade dos idosos da nossa cidade.

Através de leituras prévias, a pesquisa parte da questão de que a música está ligada a melhoras na qualidade de vida dos idosos tanto nas áreas cognitivas quanto nas áreas límbicas (como respiração, fala...) no que se refere à área da musicoterapia.

Considerando que estudos apontam para a relação positiva entre idosos e música, verificar esta situação no Centro de Convivência de Jaraguá do Sul contribui para o conhecimento da realidade dessa relação.

Em um primeiro contato, ainda informal, com o Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, obteve-se a informação de que um mil (1.000) idosos são atendidos em 19 oficinas, sendo que 5 envolvem música diretamente, podendo então estarem procurando encontrar através da música a interação social.

Ao abranger os grupos de idosos de Jaraguá do Sul, evidenciaremos a importância do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, buscando a comprovação e comparação de técnicas utilizadas e pesquisadas em outras localidades, visando contribuir socialmente na discussão acerca da melhor qualidade de vida dos idosos de Jaraguá do Sul, sendo a primeira pesquisa direcionada a essa área no município em questão.

Imagem 1 - Aula de dança para idosos



Fonte: Rádio Jaraguá AM

<http://www.jaraguaam.com.br/jornalismo/geral/danca-e-muita-animacao-na-abertura-da-colonia-de-ferias-daterceira-idade>

7. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

7.1 Conceitos e Definições

Partindo de alguns autores, definimos quais conceitos permeariam o presente trabalho, visto que, devido ao tema sentimos a necessidade de discutir o que entendemos por: música, qualidade de vida, terceira idade & idoso.

7.1.1 Música

Convivemos com a música todos os dias, ela aparece em todos os momentos e na maioria das vezes marcam cada fase. É difícil uma pessoa não gostar de música. Para IAZZETTA (2001) é complicado definir essa palavra e ter um único conceito que envolve todos os significados. Ele comenta que, mesmo questionando pessoas ou buscando definições por meio de textos, percebemos que não haverá uma única ideia e que cada resposta compartilhada vai ser relacionada a sua interação com a música. Com isso, “nenhuma definição se diz errada ou talvez meio certa” (IAZZETTA, 2001).

Segundo Cook (1998), "ao invés de falar sobre significado como algo que a música possui, deveríamos falar disso como algo que a música produz em um determinado contexto" (Apud. IAZZETTA, 2001). Dessa forma é mais espontâneo pensar sobre o que ela gera e o papel que ela desempenha na nossa sociedade, tentando imaginar como é indispensável sua existência no dia a dia de cada pessoa.

Nesta linha de pensamento alguns autores (Merriam apud Hummes, 2004 e Gregory, 1997) comentam que a música adquire ou possui “funções” e que a humanidade utilizou-a de maneiras diversas para atender suas necessidades. Segundo Gregory (1997), a música é um fenômeno social que vem mantendo funções tradicionais e sentidos próprios em diferentes sociedades, no decorrer da história. (Apud ILARI, 2006).

Um exemplo de definição mais técnica e voltada ao som, ou a sua ausência, é descrita por Wisnik (1989):

O jogo entre som e ruído constitui a música. O som do mundo é ruído, o mundo se apresenta para nós a todo momento através de frequências irregulares e caóticas com as quais a música trabalha para extrair-lhes uma ordenação. (Apud. PONSO, 2011)

Portando, o conceito de música é muito mais amplo do que imaginávamos, dessa forma, não precisamos simplesmente pensar em apenas uma definição. E de acordo com Molino, "Não há, pois, uma música, mas músicas. Não há a música, mas um fato musical. Este fato musical é um fato social total" (Apud. IAZZETTA, 2001)

7.1.2 Qualidade de Vida

Buscamos compreender como a qualidade de vida dos idosos pertencentes aos grupos de terceira idade se modifica com a prática de atividades que envolvem música. Para isso, é necessária a compreensão do significado de Qualidade de Vida, na qual entendemos segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) como:

A percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. (Apud. MIRANDA e BANHATO, 2008, p.72)

Com isso, a Qualidade de Vida se define por um conjunto de fatores que se relacionam com o meio tanto social quanto pessoal no qual o indivíduo está inserido, refletindo em sua saúde física e mental, que se alteram dependendo de seu envolvimento social.

7.1.3 Idoso & Terceira Idade

Compreender o surgimento dos termos Idoso e Terceira Idade, nos auxilia na compreensão da distinção entre os dois conceitos utilizados neste trabalho, pois a definição de tais termos ainda se discute de forma a se consubstanciar em algumas situações.

Entendemos o termo **Idoso** segundo a Política Nacional do Idoso (PNI), Lei nº8. 842, de 4 de janeiro de 1994, e o Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, pessoas com 60 anos ou mais. (Apud. Univali, 2011)

Segundo o Sindicato Nacional dos Servidores Públicos Federais na Área de Ciência e Tecnologia do Setor Aeroespacial (SindCT), o Estatuto do Idoso:

Trata-se da Lei 10.741/2003, que amplia os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos. Mais abrangente que a Política Nacional do Idoso (1994), que dava garantias à terceira idade, o Estatuto institui penas severas para quem desprezar ou abandonar cidadãos da terceira idade.

Segundo Silva (2008, pg.162):

A partir da década de 60 o termo (velho) começa a desaparecer da redação dos documentos oficiais franceses, que passam a substituí-lo por „idoso“, menos estereotipado. Ao mesmo tempo, o estilo de vida das camadas médias começa a se disseminar para todas as classes de aposentados, que passam a assimilar as imagens de uma velhice associada

à arte do bem viver. Surge o termo „terceira idade“ que torna pública, estabiliza e legitima a nova sensibilidade investida sobre os jovens e respeitados aposentados (Apud, ROZENDO e JUSTO, 2011).

Tendo em vista estes conceitos, percebe-se que o termo **Terceira Idade** está mais relacionado a uma fase mais produtiva do idoso, ou até uma primeira fase do período de vida nos quais utilizamos o termo **Idoso**. Desta forma no decorrer do trabalho utilizaremos por convenção o termo Idoso, se tratando de todos os participantes do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, visto que, a terceira idade encontra-se dentro do período de vida em que se apresenta a pessoa idosa.

7.2 Música e Qualidade de Vida

Como vimos anteriormente, a descrição do que é música sempre está relacionado a um contexto, a uma função, necessidade ou situação.

Tendo em vista os dias atuais, podemos dizer que a utilização da música pode estar relacionada à melhora na qualidade de vida. Segundo a OMS, um dos fatores que altera a qualidade de vida são as relações interpessoais, podendo ser facilmente destacados os grupos de terceira idade.

A literatura disponível sobre a utilização da música para beneficiar os estados psicológicos de indivíduos idosos apoia a noção de que um ambiente de atividade física com música, se estruturado adequadamente, poderá favorecer a motivação para executar as tarefas e a permanência em atividade por tempo prolongado. Estudos sugerem que haja influência da audição musical sobre a percepção subjetiva de esforço, possivelmente porque a música pode interferir na focalização da atenção durante a atividade física, afastando os sinais desagradáveis provenientes da fadiga. (MIRANDA e GODELI, 2003)

Sendo assim, a música é cada vez mais utilizada como ferramenta de auxílio para atividades físicas tanto na terceira idade quanto em outras fases da vida, pois percebe-se a otimização no momento em que a tarefa está sendo realizada.

Segundo Sousa (2002):

O contato musical é benéfico ao sujeito idoso, uma vez que a música atua diretamente nas áreas cognitivas e límbicas, influenciando a evocação da memória e o aprimoramento de consciência rítmica, além de abordar a emotividade. (Apud. MIRANDA; BANHATO, 2008, p.73)

Acreditamos que a qualidade de vida se altera após a inserção do Idoso em grupos de Terceira Idade, principalmente os que contêm atividades envolvendo alguma forma de musicalização, pois dinamiza e proporciona a interação entre os idosos.

O conceito de qualidade de vida teve origem na medicina para designar as condições que melhoram as chances de sobrevivência de recém-nascidos e logo encontrou aplicação mais ampla, por exemplo, no atendimento de pacientes adultos e idosos altamente fragilizados ou terminais. Seu uso é hoje corrente em várias outras áreas, tais como a social, a psicológica e as de manejo organizacional e ambiental. (Neri, 1997. Apud, CARNEIRO & FALCONE, 2003)

Após aprofundamento com o tema terceira idade, em discussões de orientação e estudo do grupo desta pesquisa, decidiu-se realizar um primeiro contato, mesmo que informal ao grupo do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul. Neste local ocorrem várias atividades em relação a saúde física, mental e também desenvolve a autonomia de cada idoso.

Fabiane Karsten, gerente do Centro de Convivência, nos recebeu muito bem e respondeu algumas das nossas perguntas em relação ao seu trabalho. Ela conta que são de extrema importância essas atividades para cada grupo de idosos. Notou que depois de um tempo convivendo e realizando cada atividade, eles melhoram 80% da sua capacidade mental e produtividade.

Segundo Fabiane, há aproximadamente quatro mil idosos que participam de grupos externos e por volta de mil idosos no Centro de Convivência de Jaraguá do Sul. No dia a dia, cerca de duzentos idosos passam no local.

São realizadas atividades nas áreas de artesanato, jogos de mesa, exercícios para a memória, exercícios físicos e além disso, quatro voltadas para a música. São elas: o coral, ginástica coreografada, dança de salão e o grupo musical. Com todas essas atividades praticadas, os grupos da terceira idade trabalham o corpo e fortalecem a mente. Portanto, melhoram sua disposição a cada dia e conseqüentemente sua qualidade de vida.

7.2.1 Musicoterapia

Segunda a Federação Mundial de Musicoterapia (2011):

A Musicoterapia é o uso profissional da música e seus elementos como uma intervenção em ambientes médicos e diários com indivíduos, com os grupos, com as famílias ou com as comunidades que procuram otimizar sua qualidade de vida e melhorar seu físico, seu social, sua comunicação, seu emocional, o intelectual, espiritual e de saúde e bem-estar. A investigação, a prática, a educação e a instrução clínica na musicoterapia são baseadas em padrões profissionais conforme contextos culturais, sociais e políticos. (Apud. SANTOS, et al. 2011)

Os primeiros conceitos na construção da teoria da musicoterapia foram estabelecidos por Gaston, e de acordo com ele,

A música dia a dia em quase todas as culturas, tem sido uma das atividades grupais que mais satisfação deu, não só por sua atração sensorial única, mas porque era, e é, comunicação não verbal. (Apud. PIAZZETA, 2010)

Nota-se que a musicoterapia vem evoluindo e desempenhando um papel importante na sociedade pois, essas e outras atividades relacionadas com a música ajudam as pessoas a interagirem e perceberem que podem ser mais produtivas.

Conforme Gaston (1968), a autoestima é “a confiança e a satisfação consigo mesmo”. Dessa forma, percebemos que cada indivíduo vai começar a socializar no momento em que se sentir bem com si próprio, uma certa segurança, com isso, podemos dizer que vai depender de sua autoestima para se comunicar com as pessoas que o cercam (Apud. PIAZZETTA, 2010)

Podemos compreender que a autoestima pode alterar-se após a prática da musicoterapia. Com relação a isso, segundo Leão & Souza, "A sociedade atual tem valores que não privilegiam os idosos, como a constante busca pela jovialidade, pela produção financeira e a rapidez na informação" (Apud. SANTOS, et.al. 2011). Ou seja, no período da senilidade, na maioria das vezes há falta de motivação devido a influência da sociedade e demais fatores pessoais sobre o idoso, hipótese que pode justificar a falta de autoestima pois, quando a pessoa chega nessa fase ela precisa de mais cuidados e privilégios, podendo-se supor que o idoso não se sente à vontade com a atualidade e por consequência, prefere se isolar da sociedade. Nestes casos, a musicoterapia pode agir positivamente permitindo que no momento em que se está utilizando essa prática, o indivíduo relaxe ouvindo alguma música que o faça ter boas lembranças, se comunique melhor com as pessoas e melhore seu desempenho.

7.3 Música para Idosos

Em decorrência da rotina diária de trabalho e estudos, e, conseqüentemente do estresse gerado por estes e outros fatores, cada vez mais as pessoas esquecem o quão importante é ter um lazer para melhorar sua qualidade de vida, evitando que o indivíduo acabe com sua própria autoestima, saúde, enfim, esquecendo-se de si e apenas se concentrando em tarefas do seu dia-a-dia que não envolve lazer, um bom exemplo para descontrair e relaxar é a música.

Segundo Côrte e Lodovici Neto, “A música possibilita que a pessoa orquestre a mente, corpo, alma e coração resgatando sua identidade e fazendo com que o indivíduo se torne maestro da sua própria vida”. (Apud GOMES e AMARAL, 2012).

Entendemos que a partir do momento que o idoso tiver proximidade com a música, vai melhorar sua qualidade de vida, permitindo uma mudança e compreendendo melhor a si mesmo.

Sob o ponto de vista fisiológico, segundo Hermógenes (2007), a capacidade pulmonar diminui com a idade, perdendo a vitalidade e o funcionamento metabólico se lentifica. O músculo diafragma, ao se expandir, massageia os órgãos e estimula o seu funcionamento justificando sua ação no metabolismo. (Apud, DEGANI & MERCADANTE, 2011).

Com isso, a prática musical mostra-se benéfica à saúde, pois promove diferentes reações no organismo do praticante.

O neurocientista Daniel Levitin (2010, pg.162) 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 (Apud, DEGANI & MERCADANTE, 2011).

Ou seja, dependendo da área do cérebro, responsável por determinada função, o fazer musical resultará em uma melhora significativa na saúde e autoestima do idoso.

Para Cleudet e Mery Helen (2011), estimular a memória principalmente na senilidade é muito importante pois, não permite que o idoso se isole e deixe de socializar.

O processo de socialização do idoso pode se relacionar à participação em grupos de terceira idade, assim como no Centro de Convivência de Jaraguá do Sul, ambiente específico para atividades dinâmicas que promovem a melhora na qualidade de vida dos idosos pertencentes ao Centro.

Behlau (2001) diz que 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 os idosos características vocais muito parecidas. (Apud, DEGANI & MERCADANTE, 2011)

Entre as atividades que proporcionam a melhora na voz, provedora de autoestima e confiança no idoso auxiliando a socialização entre os demais participantes do grupo, podemos destacar o canto.

Em uma pesquisa feita por Cleudet e Mery Helen em 2011 com 20 idosos, partindo do pressuposto de que a música estimula a memória evitando que o idoso se isole e deixe de socializar, notou-se que ao praticar o exercício de ouvir determinada música, fez com que cada idoso lembrasse o seu passado com sua família, amigos e com essas boas lembranças conseqüentemente se sentiram bem, ajudando a resgatar suas memórias.

Portando, dinamizando o exercício de ouvir determinada música, relatar suas experiências de vida com o grupo e cantar, os idosos estimularam suas memórias do passado que talvez nunca seriam lembradas se não fosse o auxílio da música, interagiram com seus colegas, comentando do quão importante cada música é para sua vida, e conseqüentemente melhoraram a sua autoestima e qualidade de vida. Esta foi apenas uma de muitas experiências já aplicadas aos idosos comprovando sua eficácia no tratamento da memória e promovendo a socialização, utilizando a música como a principal ferramenta.

7.3.1 Musicalização na Terceira Idade

A musicalização pode ser caracterizada como um ato de fazer música, ou seja, trabalhar em um ritmo musical, cantar e tocar qualquer tipo de instrumento.

Segundo Bueno (2008, pg.1)

A música contribui na estruturação do ser humano, provoca sensações e reações e consegue fazer com que as pessoas se emocionem, pode-se considerá-la importante mediadora no processo de integração do idoso com a sociedade, com outros indivíduos e com ele mesmo.

Uma atividade musical coletiva que proporciona a socialização, reabilitação, reconhecimento corporal e musicalização, pode ser evidenciada através do canto coral, atividade presente no Centro de Convivência de Jaraguá do Sul.

De acordo com JÚNIOR (2008, pg.29), "Algumas áreas da vida dessas pessoas são modificadas e influenciadas de uma maneira extremamente positiva no desenvolvimento do canto coral, como, por exemplo, a saúde e a vida social."

Tendo em vista as pessoas que procuram melhorar sua qualidade de vida, há a possibilidade de buscar os recursos através do canto coral para interagir e conseqüentemente ter uma vida social mais ativa.

Segundo JÚNIOR (2008), e em relação a aprendizagem, outro ponto positivo dessa atividade é proporcionar novos conhecimentos para cada indivíduo, ele

aprimora suas ideias, permite desempenhar seus conhecimentos, e com isso, continuar exercendo suas funções e não ficar isolado da sociedade.

Além disso, algumas pessoas possuem doenças psicossomáticas, um problema que pode ter sido gerado devido as próprias emoções e que podem ser alteradas com a prática do fazer musical coletivo, ou seja, o canto coral.

Segundo Scharra (2002):

Um grupo de coral tende a se tornar mais cooperativo, e isso se reflete na sua vida física e mental, uma vez que o mesmo se torna menos agressivo, adquire melhores hábitos de saúde e higiene, consequência do aumento de sua autoestima, e também é menos acometido por doenças psicossomáticas. (Apud. JÚNIOR, 2008, pg.31)

Portando, poderá haver uma melhora na saúde das pessoas que possuem alguma doença pois, a socialização que a atividade proporciona faz com que cada um fique focado em cada função que desenvolve dentro do grupo.

Fazer música, como cantar ou tocar em grupo, oferece integração aos idosos, maior autoestima e um bom convívio entre os mesmos, pois a música mostra que há outras pessoas fazendo a mesma tarefa, e deve-se respeitar o espaço do outro. A musicalização na terceira idade possibilita a vivência e prática de um instrumento musical, oferecendo um desenvolvimento auditivo e criativo (BUENO, 2008).

8. Metodologia

A pesquisa tem por objetivo compreender a influência que a música pode oferecer a respeito da qualidade de vida dos idosos do Centro de Convivência de Jaraguá do Sul. Para desenvolver tal pesquisa, iniciaremos mapeando pesquisas e referenciais que abordam a compreensão dos termos base da pesquisa: música, idoso e terceira idade e qualidade de vida, numa pesquisa bibliográfica. Assim passaremos para a construção e aplicação de um questionário buscando descrever as características do grupo de idosos com os dados coletados. A pesquisa entende o questionário segundo Silva (2005):

É uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito pelo informante. O questionário deve ser objetivo, limitado em extensão e estar acompanhado de instruções. As instruções devem esclarecer o propósito de sua aplicação, ressaltar a importância da colaboração do informante e facilitar o preenchimento.

O questionário será aplicado para uma mostra de 10% dos idosos que frequentam o Centro de Convivência, ou seja, cerca de 100 idosos. Será priorizado grupos de idosos que frequentam atividades relacionadas a música.

Com estes dados tabulados, passaremos para a análise e verificação das hipóteses levantadas e resposta a nosso problema, ou seja, a compreensão de como a música pode contribuir na qualidade de vida dos idosos. Buscaremos comparar os dados coletados com a aplicação do questionário, com as pesquisas já elaboradas, ou seja, com a revisão bibliográfica, afim de discutir os resultados obtidos.

Para iniciar o conhecimento do nosso campo de pesquisa, os idosos do Centro de Convivência, realizamos uma visita ao Centro de Convivência de Jaraguá do Sul para obtermos brevemente alguns dados e iniciar nossa pesquisa. Além disso, utilizamos como ferramentas de busca, livros, dicionários, artigos e documentos para obter maiores informações e compreender melhor o assunto proposto pelo grupo.

9. Cronograma

Atividades	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
Revisão bibliográfica	X	X	X	X	X
Ampliar e aprofundar as questões teóricas que abarcam a música e sua relação com a qualidade de vida dos idosos	X	X	X	X	
Definição dos dados necessários para a análise		X	X		
Elaboração dos questionários e entrevistas		X	X	X	
Agendamento da entrevista com os idosos		X			
Realização da entrevista com os idosos			X		
Tabulação dos dados			X	X	
Análise de dados			X	X	
Escritura do trabalho			X	X	X
Formatação do trabalho				X	X
Entrega do trabalho					X
Apresentação do trabalho					X

10. Referências Bibliográficas

BUENO, M. Rezende. **A MUSICALIZAÇÃO NA TERCEIRA IDADE COM A UTILIZAÇÃO DA FLAUTA DOCE: ABORDAGENS PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA.** 2008. Disponível em:

<http://www.nupprim.iarte.ufu.br/anais_abem>. Acesso em: 20/10/2015.

CARNEIRO, R. Shimba; FALCONE, E. Mary de Oliveira. **UM ESTUDO DAS CAPACIDADES E DEFICIÊNCIAS EM HABILIDADES SOCIAIS NA TERCEIRA IDADE.** 2003. Disponível em : <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v9n1/v9n1a15>>.

Acesso em : 23/01/2016

DEGANI. Marcia; MERCADANTE. E. Frohlich. **OS BENEFÍCIOS DA MÚSICA E DO CANTO NA MATURIDADE.** 2011. Disponível em:

<<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/5372/3852>>. Acesso em: 20/10/2015.

GOMES. Lorena; AMARAL. J. Bezerra. **OS EFEITOS DA UTILIZAÇÃO DA MÚSICA PARA OS IDOSOS: REVISÃO SISTEMÁTICA.** 2012. Disponível em:

<<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/viewFile/46/46>> Acesso em: 10/11/2015.

HUMMES, Júlia. **PORQUE É IMPORTANTE O ENSINO DA MÚSICA? CONSIDERAÇÕES SOBRE AS FUNÇÕES DA MÚSICA NA SOCIEDADE E NA ESCOLA.** *Revista da Abem*, v. 11, p. 17-25, 2004. Disponível em:

<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/343/273> Acesso em : 15/01/2016

IAZZETTA, Fernando. **O QUE É A MÚSICA (HOJE).** 2001. Disponível em:

<<http://www2.eca.usp.br/prof/iazzetta/papers/forum2001.pdf>>. Acesso em: 30/01/2016

ILARI, Beatriz. **MÚSICA, COMPORTAMENTO SOCIAL E RELAÇÕES INTERPESSOAIS.** 2006. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/%0D/pe/v11n1/v11n1a22.pdf>>. Acesso em : 21/02/2016

JUNIOR. D. Carlos dos Santos. **CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE.** 2008.

Disponível em:

<<http://www.domain.adm.br/dem/licenciatura/monografia/dejairjunior.pdf>>. Acesso em: 20/10/2015.

LEMOS, Daniela de; PALHARES, Fernanda; PINHEIRO, J. Paulo; LANDENBERGER, Thaís. **VELHICE.** Disponível em:

<<http://www.ufrgs.br/epsico/subjetivacao/tempo/velhice-texto.html>>. Acesso em : 13/02/2016

MARTINOFF, E. Hilario da Silva. **BENEFÍCIOS DA ESCUTA MUSICAL ORIENTADA NA TERCEIRA IDADE.** 2010. Disponível em: <<http://repositorio.uscs.edu.br/handle/123456789/212>>. Acesso em:05/11/2015

MIRANDA, L. Corrêa; BANHATO, E. F. Carvalho. **QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: A INFLUÊNCIA DA PARTICIPAÇÃO EM GRUPOS.** 2008. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/psicologiaempesquisa/files/2009/11/v2n1008.pdf>>. Acesso em: 06/02/2016.

MIRANDA, M. L. de Jesus; GODELI, M. R. C. Souza. **MÚSICA, ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO EM IDOSOS.** 2003. Disponível em: <<http://www.jefersonporto.com.br/wp-content/uploads/2008/04/musica-atividadefisica-e-envelhecimento.pdf>>. Acesso em: 26/01/2016

PAULA, Mery Helen Feleizari de; SCHERER, Cleudet de Assis. **A IMPORTÂNCIA DA MÚSICA NA ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA EM IDOSOS.** 2011. Disponível em: <http://www.fecilcam.br/nupem/anais_vi_epct/PDF/ciencias_humanas/02.pdf>. Acesso em : 20/01/2016

PIAZZETTA, C. M. de Freitas. **MÚSICA EM MUSICOTERAPIA: ESTUDOS E REFLEXÕES NA CONSTRUÇÃO DO CORPO TEÓRICO DA MUSICOTERAPIA.** 2010. Disponível em: <http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/3-MUSICA_EM_MUSICOTERAPIA.pdf> Acesso em: 23/02/2016

PONSO, Caroline Cao. **MÚSICA NAS ESCOLAS: CONCEPÇÕES DE MÚSICA DAS CRIANÇAS NO CONTEXTO ESCOLAR.** 2014. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/36378/000816995.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 13/01/2016.

ROCHA, S. Figueiredo; CORRÊA, E. N. Vivas; SILVA, A. A. Fonseca. **CORPOREIDADE E MÚSICA NA TERCEIRA IDADE.** Revista de extensão da Universidade de Taubaté. Vol.2. N.1. 2009. Disponível em: <<http://periodicos.unitau.br/ojs-2.2/index.php/extensao/article/viewFile/1046/743>>. Acesso em: 07/11/2015.

ROZENDO, Adriano; JUSTO, José Sterza. **VELHICE E TERCEIRA IDADE: TEMPO, ESPAÇO E SUBJETIVIDADE.** Revista Kairós Gerontologia, 14(2), ISSN 2176-901X, São Paulo, junho 2011. Disponível em:

<file:///C:/Users/puga/Downloads/8212-20110-1-SM.pdf> Acesso em : 21/02/2016
 SANTOS. M. Medeiros dos; CORREA. M. Guedes; AMOROSINO. Cristiane.
APRENDIZAGEM MUSICAL NA TERCEIRA IDADE POR MEIO DA MUSICOTERAPIA. 2011. Disponível em: <[http://biblioteca-da-musicoterapia.com/biblioteca/arquivos/monografia//ARTIGO_MAIARA%20MEDEIRO S%20DOS%20SANTOS.pdf](http://biblioteca-da-musicoterapia.com/biblioteca/arquivos/monografia//ARTIGO_MAIARA%20MEDEIRO%20DOS%20SANTOS.pdf)>. Acesso em: 20/10/2015.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **METODOLOGIA DA PESQUISA E ELABORAÇÃO DE DISSERTAÇÃO.** – 4. ed. rev. atual. – Florianópolis: UFSC, 2005. Disponível em: <https://projetos.inf.ufsc.br/arquivos/Metodologia_de_pesquisa_e_elaboracao_de_teses_e_dissertacoes_4ed.pdf>. Acesso em: 10/01/2016

SINDCT. Sindicato Nacional dos Servidores Públicos Federais na Área de Ciência e Tecnologia do Setor Aeroespacial. **Direitos do Idoso.** Disponível em: <<http://www.sindct.org.br/files/cartilha.pdf>>. Acesso em: 08/02/2016.

VIANA, et al (Uberlândia). Associação Brasileira de Educação Musical. **EDUCAÇÃO MUSICAL HOJE: múltiplos espaços, novas demandas profissionais.** 2001. Disponível em: <http://www.abemeducacaomusical.com.br/sistemas/anais/congressos/ABEM_2001.pdf>. Acesso em: 23/01/2016.

UNIVALI, Geronto. **Conceito de Idoso.** 2011. Disponível em: <<https://gerontounivali.wordpress.com/conceito-de-idoso/>>. Acesso em: 20/01/2016.