

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JÉSSICA ALVES DA SILVA

O MÉTODO DALCROZE NA EDUCAÇÃO MUSICAL DE PESSOAS IDOSAS:  
ASPECTOS COGNITIVOS E QUALIDADE DE VIDA

CURITIBA

2025

JESSICA ALVES DA SILVA

O MÉTODO DALCROZE NA EDUCAÇÃO MUSICAL DE PESSOAS IDOSAS:  
ASPECTOS COGNITIVOS E QUALIDADE DE VIDA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação, no Setor de Educação, Linha de Pesquisa Cognição, Aprendizagem e Desenvolvimento Humano, da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção de título de Mestre em Educação.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Gislaine Cristina Vagetti

CURITIBA

2025

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
SISTEMA DE BIBLIOTECAS – BIBLIOTECA DO CAMPUS REBOUÇAS

Silva, Jessica Alves da.

O método Dalcroze na educação musical de pessoas idosas :  
aspectos cognitivos e qualidade de vida / Jessica Alves da Silva – Curitiba,  
2025.

1 recurso on-line : PDF.

Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Paraná, Setor de  
Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação.

Orientadora: Profª Drª Gislaine Cristina Vagetti

1. Educação – Estudo e ensino. 2. Cognição em idosos. 3. Idosos –  
Educação. 4. Idosos – Programas de atividades. 5. Música – Instrução e  
estudo. I. Universidade Federal do Paraná. II. Programa de Pós-  
Graduação em Educação. III. Título.

Bibliotecária: Maria Teresa Alves Gonzati CRB-9/1584



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SETOR DE EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO -  
40001016001P0

## TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação EDUCAÇÃO da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da dissertação de Mestrado de **JESSICA ALVES DA SILVA**, intitulada: **O MÉTODO DALCROZE NA EDUCAÇÃO MUSICAL DE PESSOAS IDOSAS: ASPECTOS COGNITIVOS E QUALIDADE DE VIDA**, sob orientação da Profa. Dra. GISLAINE CRISTINA VAGETTI, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de mestra está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 26 de Março de 2025.

Assinatura Eletrônica  
10/04/2025 17:10:30.0  
GISLAINE CRISTINA VAGETTI  
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica  
06/05/2025 08:26:43.0  
MARIA TERESA MARTINS FAVERO  
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica  
10/04/2025 21:09:24.0  
ANA MARIA DE BARROS  
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica  
16/04/2025 09:16:09.0  
VALDOMIRO DE OLIVEIRA  
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
SETOR DE EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO -  
40001016001PO

**ATA Nº1790**

## **ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE MESTRADO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRA EM EDUCAÇÃO**

No dia vinte e seis de março de dois mil e vinte e cinco às 14:30 horas, na sala 240, 2º pavimento, Edifício Teixeira Soares, Campus Rebouças da Universidade Federal do Paraná, Rua Rockefeller, 57, bairro Rebouças, Curitiba/Paraná, foram instaladas as atividades pertinentes ao rito de defesa de dissertação da mestranda **JESSICA ALVES DA SILVA**, intitulada: **O MÉTODO DALCROZE NA EDUCAÇÃO MUSICAL DE PESSOAS IDOSAS: ASPECTOS COGNITIVOS E QUALIDADE DE VIDA**, sob orientação da Profa. Dra. GISLAINE CRISTINA VAGETTI. A Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação EDUCAÇÃO da Universidade Federal do Paraná, foi constituída pelos seguintes Membros: GISLAINE CRISTINA VAGETTI (FACULDADE DE ARTES DO PARANÁ), MARIA TERESA MARTINS FAVERO (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ), ANA MARIA DE BARROS (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ), VALDOMIRO DE OLIVEIRA (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ). A presidência iniciou os ritos definidos pelo Colegiado do Programa e, após exarados os pareceres dos membros do comitê examinador e da respectiva contra argumentação, ocorreu a leitura do parecer final da banca examinadora, que decidiu pela APROVAÇÃO. Este resultado deverá ser homologado pelo Colegiado do programa, mediante o atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca dentro dos prazos regimentais definidos pelo programa. A outorga de título de mestra está condicionada ao atendimento de todos os requisitos e prazos determinados no regimento do Programa de Pós-Graduação. Nada mais havendo a tratar a presidência deu por encerrada a sessão, da qual eu, GISLAINE CRISTINA VAGETTI, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos demais membros da Comissão Examinadora.

Observações: A aluna foi aprovada com louvor.

CURITIBA, 26 de Março de 2025.

Assinatura Eletrônica

10/04/2025 17:10:30.0

**GISLAINE CRISTINA VAGETTI**  
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica

06/05/2025 08:26:43.0

**MARIA TERESA MARTINS FAVERO**  
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

10/04/2025 21:09:24.0

**ANA MARIA DE BARROS**  
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica

16/04/2025 09:16:09.0

**VALDOMIRO DE OLIVEIRA**  
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

---

Rockefeller nº 57 Rebouças - CURITIBA - Paraná - Brasil

CEP 80230-130 - Tel: (41) 3535-6255 - E-mail: ppge.academico@ufpr.br

Documento assinado eletronicamente de acordo com o disposto na legislação federal Decreto 8539 de 08 de outubro de 2015.

Gerado e autenticado pelo SIGA-UFPR, com a seguinte identificação única: 441751

**Para autenticar este documento/assinatura, acesse <https://siga.ufpr.br/siga/visitante/autenticacaoassinaturas.jsp> e insira o código 441751**

*Dedico esta dissertação primeiramente a Jesus Cristo,  
fonte inesgotável de amor, força e sabedoria.*

*Que este trabalho seja reflexo da graça e dos propósitos d'Ele em minha vida.*

*Dedico também a meu avô Daimar (in memoriam)*

*Meu primeiro melhor amigo*

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela força e resiliência que me sustentou mesmo em meio às tempestades.

Aos meus pais, Melania e Valdecir, sou imensamente grata por nunca medirem esforços para me manter em Curitiba durante esses anos de estudo. Obrigada por sempre me ensinarem, com exemplo, o valor da responsabilidade e do respeito.

Aos meus avós, Celina e Diogo, minha principal fonte de inspiração para o tema desta pesquisa. Eles, com a conexão diária com a música e o movimento, são a prova viva da importância desses elementos para a qualidade de vida.

Agradeço a todos os meus familiares pelas palavras de apoio e encorajamento, especialmente nos momentos mais difíceis.

Ao meu noivo, Felipe, minha profunda gratidão por sempre enxergar o melhor em mim e por me lembrar de que este trabalho é apenas uma pequena parte de tudo que já realizei e de tudo que ainda posso conquistar.

À minha orientadora, Professora Dr.<sup>a</sup> Gislaine Cristina Vagetti, agradeço imensamente por acreditar no meu potencial e por confiar em mim ao longo deste percurso. Sua orientação foi essencial para a realização deste trabalho.

Ao Professor Dr. Valdomiro de Oliveira e às Professoras Dr.<sup>a</sup> Ana Maria de Barros e Dr.<sup>a</sup> Maria Teresa Martins Favero, minha gratidão pelas contribuições valiosas ao longo da minha trajetória. Ao Programa de Pós-Graduação em Educação e aos professores da linha de Cognição, Aprendizagem e Desenvolvimento Humano, obrigada pelo acolhimento e pelo ambiente de aprendizado que possibilitaram o desenvolvimento deste estudo.

Aos colegas do GPEH e CEPEPE — Liliane, Renata, Gerson, Ana Caroline, Hermes, Darda, Luiz, Lincoln, Adair, Vanessa, Mariana, Fábio, Sérgio e Anna —, minha gratidão pelas colaborações e pelo apoio. Em especial, agradeço à minha grande amiga Samantha, que foi meu ombro amigo nos momentos de frustração e que compreendeu cada desafio acadêmico. Tenho orgulho de ser sua amiga e não esqueça: *I'll be there for you*. Ao colega e amigo Lydio Roberto, fonte de grande admiração, agradeço por nunca medir esforços para me auxiliar na intervenção e me motivar em cada etapa.

Aos monitores da UAPI, Manuela, Aline, Karol, Carlos, Marlene e Edson pelo auxílio na intervenção e coleta de dados.

Aos meus colegas do Bacharelado em Musicoterapia, agradeço pelo apoio, pelas trocas de ideias e pelo incentivo constante.

À Igreja Bom Jesus do Cabral, ao Padre Everaldo e às minhas amigas Rosângela, Sônia e Elaine, minha sincera gratidão pela amizade e por terem me ajudado a conseguir passar pela fase de coleta de dados.

Aos alunos da UAPI, a quem tenho imenso carinho, que se dedicaram com entusiasmo e comprometimento à participação nas aulas e dessa pesquisa.

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), pelo suporte financeiro essencial, que possibilitou a realização desta pesquisa e o avanço dos meus estudos.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização desta pesquisa, o meu mais sincero obrigado.

*A alegria de evoluir ritmicamente e de entregar todo o seu corpo e toda a sua alma à música que nos guia e inspira é uma das maiores que podem existir.*

**- Émile Jaques-Dalcroze**

## RESUMO

Embora o declínio cognitivo seja um aspecto natural do envelhecimento, é evidente que pessoas idosas que se mantêm fisicamente ativas apresentam maiores capacidades cognitivas. Atribuir mais vida aos anos engloba não só viver e envelhecer de forma saudável, mas também fazer isso com alegria, disposição e motivação, por meio da realização de atividades prazerosas para o corpo e a mente. Assim, o objetivo desta pesquisa foi identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento para os aspectos cognitivos e qualidade de vida de pessoas idosas. Esta pesquisa se caracteriza como quantitativa e qualitativa, com um delineamento longitudinal. A pesquisa envolveu pessoas idosas, sendo 32 participantes da Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UAPI) no grupo de intervenção, dos quais 29 eram mulheres e 3 eram homens, e 32 idosos da comunidade no grupo controle, composto por 24 mulheres e 8 homens. Todos os participantes tinham 60 anos ou mais e eram residentes em Curitiba, Paraná. A intervenção de educação musical aconteceu durante 3 meses, com encontros duas vezes por semana, totalizando 20 encontros de 1h30 cada. As aulas tiveram foco na educação musical associadas ao movimento, inspiradas nos princípios do método Dalcroze, abordando consciência rítmica, expressão corporal, canto, exploração de instrumentos e práticas musicais em grupo. Os dados foram coletados no início e ao final da intervenção. Os instrumentos de coleta de dados incluíram questionários validados para análise sociodemográfica, avaliação das funções cognitivas e da qualidade de vida. Além disso, o Mini-Exame do Estado Mental foi usado para avaliar previamente se os participantes estavam aptos cognitivamente para participar da pesquisa. Também foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com 10 participantes do grupo de intervenção e utilizados diários de campo para a coleta de dados qualitativos. Para a análise quantitativa, foram calculadas medidas de tendência central e dispersão, verificando a normalidade dos dados com o teste de *Shapiro-Wilk* e comparando as médias com teste t ou *Mann-Whitney*. A análise qualitativa seguiu Bardin (2011), com pré-análise, codificação e categorização, ainda foi utilizado o software IRaMuTeQ para análise de similitude. Os resultados evidenciaram que a intervenção teve um impacto positivo na qualidade de vida dos idosos, especialmente no domínio das relações sociais. No que se refere aos aspectos cognitivos, os ganhos foram ainda mais expressivos, com melhorias significativas na memória, atenção e linguagem. Além disso, os depoimentos qualitativos indicaram que as aulas não apenas motivaram os participantes, mas também reavivaram memórias afetivas, proporcionaram sentimentos de alegria e estimularam um senso de propósito. A interação social e o resgate da ludicidade também foram aspectos valorizados pelos idosos. Os relatos destacaram ainda o aumento do interesse pela música, levando alguns participantes a buscar novas experiências musicais, como a participação em corais, o aprendizado de instrumentos e até a consideração de cursar o ensino superior na área musical.

**Palavras-chave:** educação musical; movimento; pessoas idosas; qualidade de vida; cognição

## ABSTRACT

Although cognitive decline is a natural aspect of aging, it is evident that older adults who remain physically active exhibit greater cognitive abilities. Adding more life to years involves not only living and aging healthily but also doing so with joy, energy, and motivation through engaging activities for both body and mind. Thus, this study aimed to identify the contributions of music education associated with movement to the cognitive aspects and quality of life of older adults. This research is characterized as both quantitative and qualitative, with a longitudinal design. The study involved older adults, with 32 participants from the Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UAPI) in the intervention group, of whom 29 were women and 3 were men, and 32 older adults from the community in the control group, consisting of 24 women and 8 men. All participants were 60 years or older and resided in Curitiba, Paraná. The music education intervention lasted three months, with sessions held twice a week, totaling 20 meetings of 1 hour and 30 minutes each. The classes focused on music education associated with movement, inspired by the principles of the Dalcroze method, addressing rhythmic awareness, body expression, singing, instrument exploration, and group musical practices. Data were collected at the beginning and end of the intervention. The data collection instruments included validated questionnaires for sociodemographic analysis, cognitive functions, and quality of life assessment. Additionally, the Mini-Mental State Examination was used to assess whether participants were cognitively fit to participate in the study. Semi-structured interviews were conducted with 10 participants from the intervention group, and field diaries were used to collect qualitative data. For quantitative analysis, central tendency and dispersion measures were calculated, data normality was verified using the Shapiro-Wilk test, and means were compared using the t-test or Mann-Whitney test. The qualitative analysis followed Bardin (2011), with pre-analysis, coding, and categorization, and the IRaMuTeQ software was used for similarity analysis. The results showed that the intervention positively impacted the quality of life of older adults, particularly in the domain of social relationships. Regarding cognitive aspects, the improvements were even more significant, with substantial gains in memory, attention, and language. Furthermore, qualitative reports indicated that the classes not only motivated participants but also revived affective memories, provided feelings of joy, and stimulated a sense of purpose. Social interaction and the rekindling of playfulness were also highly valued by the older adults. The reports further highlighted an increased interest in music, leading some participants to seek new musical experiences, such as joining choirs, learning instruments, and even considering pursuing higher education in the field of music.

**Keywords:** music education; movement; elderly people; quality of life; cognition.

## APRESENTAÇÃO PESSOAL

Sou graduada em Licenciatura em Música pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) e, atualmente (2025), curso o 4º ano do Bacharelado em Musicoterapia na Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), na qual fui bolsista de Iniciação Científica (PIC).

Minha motivação para explorar essa temática surgiu durante minha experiência como bolsista na Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UAPI). Durante esse período, pude acompanhar os encontros e observar como a educação musical se inseria no contexto educacional dos idosos. Esse contato ampliou minha percepção sobre a relevância da música na promoção da qualidade de vida dessa população.

Minha formação acadêmica em Licenciatura em Música, aliada à continuidade dos estudos em Musicoterapia, tem sido fundamental para a compreensão da relação entre música e envelhecimento. Durante minha atuação docente em escolas de música, tive a oportunidade de ministrar aulas de instrumentos para diferentes faixas etárias, incluindo alunos com 60 anos ou mais. Nesse contexto, encontrei diversas percepções sobre a aprendizagem musical na fase idosa, algumas delas permeadas por crenças limitantes, como a ideia de que "a aprendizagem musical é significativa apenas para crianças" ou que "a partir de certa idade já não é possível aprender música". Essas concepções, muitas vezes internalizadas, podem afastar os idosos de uma ferramenta valiosa para a manutenção cognitiva e o bem-estar.

Além da música, sempre fui apaixonada pelo movimento. Desde a infância e adolescência, cresci em meio ao esporte, praticando atletismo, futebol e também dança. O movimento sempre fez parte da minha vida, e essa relação se fortaleceu ao longo dos anos, tornando-se um elemento essencial no meu trabalho como educadora musical. Ao estudar o Método Dalcroze, percebi como a integração entre música e movimento poderia ser uma ferramenta poderosa para estimular a cognição, a expressão corporal e a socialização, especialmente para o público idoso.

A partir dessas vivências, senti-me impulsionada a investigar mais profundamente as contribuições da educação musical associada ao movimento para os aspectos cognitivos e a qualidade de vida de pessoas idosas. Esse interesse se consolidou ao longo do mestrado, à medida que explorei a importância do corpo no processo de aprendizagem musical e no desenvolvimento integral do indivíduo.

## LISTA DE SIGLAS

ABEM	Associação Brasileira de Educação Musical
BAPNE	Biomecânica, Anatomia, Psicologia, Neurociência e Etnomusicologia
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CAPES	Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
ERIC	Education Resources Information Center
GC	Grupo Controle
GI	Grupo Intervenção
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IRaMuTeQ	<i>Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires</i>
JBI	<i>Joanna Briggs Institute</i>
JSTOR	<i>Journal Storage</i>
JDE	<i>Jaques-Dalcroze Eurhythmics</i>
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MEEM	Mini Exame do Estado Mental
MMH	<i>Music and Movement for Health</i>
MoCA	<i>Montreal Cognitive Assessment</i>
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
SciELO	<i>Scientific Electronic Library Online</i>
TAUIV	Termo e Autorização para Uso de Imagem e Voz
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UAPI	Universidade Aberta da Pessoa Idosa
UNATI	Universidade Aberta à Terceira Idade
U3A	<i>University of Third Age</i>
UFPR	Universidade Federal do Paraná
UNESPAR	Universidade Estadual do Paraná
UN-DESA	<i>United Nations Department of Economic and Social Affairs</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
WHOQOL	<i>World Health Organization Quality of Life</i>

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - PASSOS DESCRITOS POR DALCROZE NAS “LEIS DE TRANSFERÊNCIAS DOS PÉS” .....	40
FIGURA 2 - FLUXOGRAMA DO MÉTODO REALIZADO NA APURAÇÃO DA AMOSTRA DE ESTUDOS ELEGÍVEIS PARA A REVISÃO INTEGRATIVA E SEUS ACHADOS .....	42
FIGURA 3 - FLUXOGRAMA DO MÉTODO REALIZADO NA APURAÇÃO DA AMOSTRA DE ESTUDOS ELEGÍVEIS PARA A REVISÃO DE ESCOPO E SEUS ACHADOS .....	54
FIGURA 4 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DAS ENTREVISTAS....	102
FIGURA 5 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DO ENTREVISTADOS SOBRE PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA.....	107
FIGURA 6 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS SOBRE PERCEPÇÃO DA COGNIÇÃO .....	110
FIGURA 7 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS SOBRE O MÉTODO COM FOCO NO USO DA MÚSICA E DO MOVIMENTO.....	115
FIGURA 8 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS SOBRE MUDANÇAS NA PERCEPÇÃO DA MÚSICA E ENVOLVIMENTO FUTURO EM ATIVIDADES MUSICAIS.....	118

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - ESTUDOS SELECIONADOS PARA COMPOR A REVISÃO, DE ACORDO COM O ANO DE PUBLICAÇÃO .....	43
QUADRO 2 – OBJETIVOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS .....	44
QUADRO 3 - MÉTODO, PARTICIPANTES, DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO E RESULTADOS .....	48
QUADRO 4 - ESTUDOS SELECIONADOS PARA COMPOR A REVISÃO, DE ACORDO COM O ANO DE PUBLICAÇÃO .....	55
QUADRO 5 - DADOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS .....	57
QUADRO 6 - MÉTODO, PARTICIPANTES E CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO DALCROZE PARA PESSOAS IDOSAS .....	59
QUADRO 7 - INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS, E ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS DE ACORDO COM CADA OBJETIVO ESPECÍFICO .....	70

## LISTA DE TABELAS

TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES (IDADE E ANOS DE ESCOLARIDADE).....	72
TABELA 2 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES POR GRUPO (GÊNERO, COR, ESTADO CIVIL, NACIONALIDADE E ESCOLARIDADE) .....	73
TABELA 3 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES POR GRUPO (OCUPAÇÃO E REMUNERAÇÃO).....	76
TABELA 4 - CARACTERÍSTICAS DE SAÚDE E USO DE MEDICAMENTOS ENTRE OS GRUPOS .....	77
TABELA 5 - RESULTADO MINI EXAME DO ESTADO MENTAL .....	79
TABELA 6 - RESULTADO WHOQOL-BREF PRÉ-INTERVENÇÃO .....	80
TABELA 7 - RESULTADO WHOQOL-OLD PRÉ-INTERVENÇÃO.....	81
TABELA 8 - RESULTADO MOCA PRÉ-INTERVENÇÃO .....	83
TABELA 9 - RESULTADO WHOQOL-BREF PÓS-INTERVENÇÃO .....	84
TABELA 10 - RESULTADO WHOQOL-OLD PÓS-INTERVENÇÃO .....	86
TABELA 11 - RESULTADO MOCA PÓS-INTERVENÇÃO .....	87
TABELA 12 - ANÁLISE INFERENCIAL PRÉ-INTERVENÇÃO .....	89
TABELA 13 - ANÁLISE INFERENCIAL PÓS-INTERVENÇÃO.....	90
TABELA 14 - ANÁLISE WHOQOL - BREF GRUPO 1 PRÉ E PÓS .....	95
TABELA 15 - ANÁLISE WHOQOL - OLD GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS ....	96
TABELA 16 - ANÁLISE MOCA GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS .....	97
TABELA 17 - ANÁLISE MOCA GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS .....	98
TABELA 18 - ANÁLISE WHOQOL-BREF GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS.....	98
TABELA 19 - ANÁLISE WHOQOL-BREF GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS.....	99
TABELA 20 - ANÁLISE MOCA GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS.....	100
TABELA 21 - CATEGORIAS PRINCIPAIS E CATEGORIAS EMERGENTES .....	101

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>20</b>
1.1. JUSTIFICATIVA .....	22
1.2. PROBLEMA DE PESQUISA .....	25
1.2.1. Delineamento do problema.....	25
1.2.2. Perguntas norteadoras.....	26
1.3. OBJETIVOS .....	26
1.3.1. Objetivo geral.....	26
1.3.2. Objetivos específicos .....	26
<b>2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	<b>27</b>
2.1. ENVELHECIMENTO HUMANO E QUALIDADE DE VIDA.....	27
2.2. ASPECTOS COGNITIVOS E A PESSOA IDOSA .....	30
2.3. EDUCAÇÃO MUSICAL PARA PESSOAS IDOSAS .....	33
2.3.1. Universidade Aberta da Pessoa Idosa - UAPI .....	35
2.4. MÚSICA, MOVIMENTO E DALCROZE.....	36
2.5. REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA.....	41
2.5.1. Síntese descritiva das produções selecionadas .....	42
2.6. REVISÃO DE ESCOPO SOBRE O MÉTODO DALCROZE E A PESSOA IDOSA.....	53
2.6.1. Síntese descritiva das produções selecionadas .....	55
2.6.1.1. Quais os objetivos dos estudos envolvendo o Método Dalcroze quando aplicado a população idosa? .....	56
2.6.1.2. Qual o método, os participantes e os principais resultados desses estudos?.....	58
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>62</b>
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	62
3.1.1. Pesquisa quantitativa .....	62
3.1.2. Pesquisa qualitativa .....	62
3.2. LÓCUS DA PESQUISA .....	63
3.3. PARTICIPANTES.....	63
3.3.1. Grupo intervenção - GI .....	63
3.3.2. Grupo controle - GC.....	63
3.3.3. Critérios de inclusão e exclusão .....	64
3.3.3.1. Critérios de inclusão .....	64

3.3.3.2. Critérios de exclusão .....	64
3.4. DESENHO DA INTERVENÇÃO .....	64
3.4.1. Programa de intervenção .....	65
3.5. INSTRUMENTOS DA COLETA DE DADOS .....	66
3.5.1. Instrumentos quantitativos .....	66
3.5.2. Instrumentos qualitativos .....	68
3.6. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	68
3.7. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS.....	69
3.7.1. Análise quantitativa dos dados.....	69
3.7.2. Análise qualitativa dos dados .....	70
3.8. COMITÊ DE ÉTICA.....	71
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>72</b>
4.1. DADOS QUANTITATIVOS.....	72
4.1.1. Caracterização dos participantes .....	72
4.1.2. Análise dos resultados dos testes de qualidade de vida e cognição pré-intervenção .....	80
4.1.3. Análise dos resultados dos testes de qualidade de vida e cognição pós-intervenção .....	84
4.1.4. Análise inferencial comparando os dois grupos pré e pós-intervenção .....	88
4.1.5. Comparação dos resultados do grupo intervenção pré e pós-intervenção .....	94
4.1.6. Comparação dos resultados do grupo controle pré e pós .....	98
4.2. DADOS QUALITATIVOS.....	100
4.2.1. Percepções emocionais .....	103
4.2.2. Qualidade de vida .....	105
4.2.3. Aspectos cognitivos.....	108
4.2.4. O método de música e movimento.....	113
4.2.5. Aprendizagem musical.....	116
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>121</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>123</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>135</b>
APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE.....	135
APÊNDICE 2 - TERMO E AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM E VOZ .....	140
APÊNDICE 3 - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA FINAL – ROTEIRO .....	143
APÊNDICE 4 – QUADRO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NA INTERVENÇÃO DE MÚSICA E MOVIMENTO .....	144

APÊNDICE 5 – DIÁRIO DE CAMPO .....	155
<b>ANEXOS .....</b>	<b>165</b>
ANEXO 1: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP .....	165
ANEXO 2: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO .....	169
ANEXO 3: TESTE MOCA.....	171
ANEXO 4: WHOQOL - BREF .....	172
ANEXO 5: WHOQOL-OLD .....	175
ANEXO 6: MINI EXAME DO ESTADO MENTAL (MEEM) .....	180

## 1. INTRODUÇÃO

A fase idosa é marcada por diversas perdas, tanto no âmbito psicomotor quanto social. O controle de doenças infectocontagiosas e o avanço da saúde contribuíram para o envelhecimento populacional, ocasionando uma mudança no perfil demográfico e epidemiológico da população. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida do brasileiro aumentou 30 anos desde 1940, sendo agora de 75,5 anos (IBGE, 2023). As projeções das Nações Unidas para os próximos 30 anos, divulgadas em 2020, indicam que a população idosa deve mais que dobrar, com aproximadamente 80% desses idosos vivendo em países de baixa e média renda. No Brasil, a expectativa é que os idosos representem cerca de um quarto da população até o ano de 2060 (IBGE, 2015).

Segundo Argimon (2006), o declínio cognitivo ocorre como um fator natural do envelhecimento. Contudo, pessoas idosas fisicamente ativas têm maiores capacidades cognitivas, o que demonstra que manter-se ativo pode modificar a diminuição de alguns processos fisiológicos associados à idade. Fatores naturais e maus hábitos podem impactar na diminuição das habilidades cognitivas, abrangendo o raciocínio a memória e tomada de decisões. Ainda, a velocidade e a intensidade desse declínio variam entre os indivíduos, afetando áreas como linguagem, práxis e funções executivas, o que pode ter um impacto significativo no desempenho social e profissional do idoso.

Conforme destacado por Fagundes *et al.* (2022), o processo de envelhecimento implica em uma série de transformações nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais das pessoas. Diante desse contexto, torna-se importante buscar intervenções que não apenas mitiguem as possíveis consequências negativas dessas mudanças, mas também promovam a melhoria da qualidade de vida dos idosos e manutenção dos aspectos cognitivos.

Manter-se em movimento pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. Como apontado por Gomes *et al.* (2020), atividades físicas em Universidades para idosos ajudam os participantes a aprimorar sua autopercepção da qualidade de vida, o que, por sua vez, pode beneficiar diversos aspectos da saúde física e cognitiva dessa população.

A educação musical associada ao movimento configura-se como uma abordagem envolvente, proporcionando aos idosos a oportunidade de exercitar

simultaneamente o corpo e a mente, com impactos positivos em seu bem-estar. Conforme ressaltado por Paula *et al.* (2021), as atividades recreativas, como música, dança, teatro, artes visuais e outras formas de interação social, têm se mostrado cada vez mais eficazes na elevação da percepção da qualidade de vida na população idosa.

Nesse sentido, o Método Dalcroze de Educação Musical, desenvolvido por Émile Jaques-Dalcroze, oferece uma abordagem multidisciplinar que, por meio de exercícios rítmicos, não só explora a técnica musical, mas também aborda questões fundamentais para a educação, como expressividade, afetividade e criatividade. Essa abordagem revela-se altamente relevante para enriquecer a educação em diversos aspectos, promovendo o desenvolvimento integral das pessoas (Picchia; Rocha; Pereira, 2013).

Para garantir mais vida<sup>1</sup> aos anos, é essencial manter uma boa saúde. Continuar engajado e participando ativamente da sociedade e da família pode ser relevante para prevenir implicações precoces. O envelhecimento saudável é um objetivo alcançável, mas exige uma mudança de perspectiva: o foco não deve estar apenas na ausência de doenças, em vez disso, é necessário adotar uma abordagem mais ampla, que inclua ações em diferentes níveis e setores para fortalecer a capacidade dos idosos e promover suas habilidades funcionais, permitindo que realizem atividades que valorizam e que contribuam para seu bem-estar (OPAS, 2020, p. 2-3).

Dessa forma, atribuir mais vida aos anos vai além de viver e envelhecer de maneira saudável; significa fazê-lo com alegria, disposição e motivação. Uma das maneiras de alcançar isso é por meio de atividades prazerosas que beneficiam tanto o corpo quanto a mente. Nesse sentido, Casemiro e Ferreira (2020) destacam que a prática de atividades prazerosas é um elemento essencial para o bem-estar dos idosos, pois essas atividades promovem sentimentos positivos e contribuem significativamente para a saúde mental. Entre as práticas prazerosas mencionadas pelas autoras, destacam-se as interações sociais e experiências coletivas, que auxiliam os idosos a se sentirem ativos e integrados à sociedade, além de combaterem o isolamento social e fortalecerem vínculos interpessoais.

---

<sup>1</sup> O termo "vida" neste contexto refere-se não apenas à manutenção da existência biológica, mas à busca de uma vida com qualidade, propósito e integração social, destacando a importância da saúde física, psicológica e emocional ao longo do processo de envelhecimento.

Um exemplo prático de atividade prazerosa é a educação musical associada ao movimento, especialmente quando realizada em grupos de idosos. Essa prática não apenas pode estimular aspectos físicos e cognitivos, mas também proporcionar momentos de socialização e expressão emocional. Ainda, é importante ressaltar que pela educação musical associada ao movimento é possível promover uma transformação na realidade dos idosos, permitindo que se sintam como agentes ativos da sociedade e capazes de contribuir para sua transformação (Souza; Leão, 2006).

Portanto, o objetivo desta pesquisa é identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e na qualidade de vida de pessoas idosas. Para isso, a intervenção utilizou como referência a metodologia ativa de Émile Jaques-Dalcroze, buscando promover atividades de música e movimento planejadas para o público idoso.

### 1.1. JUSTIFICATIVA

Segundo as Nações Unidas (2017), a população mundial com 60 anos ou mais alcançou mais do que o dobro de pessoas registrado em 1980, e espera-se que esse número dobre novamente até 2050, chegando a quase 2,1 bilhões. As projeções indicam que, já em 2030, haverá mais idosos do que crianças menores de 10 anos, e em 2050 os idosos superarão a população jovem de 10 a 24 anos. Além disso, o número de pessoas com 80 anos ou mais deve triplicar no mesmo período, passando de 137 milhões para 425 milhões. Diante desse crescimento acentuado, cresce a preocupação com a qualidade de vida dessa população.

Estudos recentes sobre o envelhecimento e o acesso à cultura evidenciam uma lacuna na formação musical de grande parte da população idosa. A ausência de políticas públicas e de um planejamento educacional que integrasse a educação musical nos currículos escolares resultou na limitação do acesso a essa vivência para muitas pessoas acima de sessenta anos. Como consequência, a música para essa faixa etária foi relegada a um meio de impor símbolos e hinos, limitando as possibilidades de desenvolvimento pessoal e criativo nessa fase da vida (Thibes; Santo, 2016). Trata-se de uma situação preocupante, que os privou, durante a juventude, de usufruírem plenamente dos benefícios e oportunidades proporcionados pela educação musical.

Frequentemente, a educação musical é associada apenas ao contexto infantil/juvenil ou à educação musical dentro de escolas de música, onde o foco está na aprendizagem prática e teórica de instrumentos musicais ou outras áreas da música. No entanto, é importante ressaltar que, por meio da educação musical, ocorrem também o esforço físico e a estimulação cerebral, proporcionando vantagens em diversos aspectos, desde a cognição (envolvendo capacidades de raciocínio, percepção e pensamento) até funções corporais, como o aprimoramento do controle motor, da voz e da respiração, entre outros (Cunha; Kaiser, 2019). Dessa forma, esta pesquisa também traz a possibilidade de desconstruir estereótipos e preconceitos relacionados à aprendizagem musical de pessoas idosas, demonstrando que a educação musical pode ser significativa e benéfica para todas as faixas etárias.

Compreender o efeito da música no cérebro é essencial para ampliar essa discussão. O processamento musical envolve a integração de diferentes componentes, como ritmo, estrutura e intencionalidade musicais, com os componentes funcionais do cérebro. Essa integração ocorre em duas direções, ou seja, o cérebro processa a música e, ao mesmo tempo, a música pode afetar a atividade cerebral (Tomaino<sup>2</sup>, 1998; Sarnthein<sup>3</sup>, 1997, *apud* Muszkat; Correia; Campos, 2000).

Ao aprofundarmos nosso conhecimento sobre o poder da música no desenvolvimento do cérebro humano, surge o desejo de pesquisar e compreender melhor as possibilidades de utilização dessa estratégia. Manter o cérebro em constante aprendizagem pode ser a chave para um envelhecimento saudável (Argimon, 2006), e a educação musical associada ao movimento se apresenta como uma das possíveis formas de ligar essas múltiplas habilidades necessárias, sendo elas mentais, físicas e sociais.

Ainda, a presente pesquisa justifica-se ao desenvolver atividades musicais que considerem as capacidades e limitações individuais dos idosos, utilizando como inspiração o método ativo de educação musical de Jaques-Dalcroze. Este método, com sua ênfase em dança, música, ritmo e movimentos corporais, pode não só atrair

---

<sup>2</sup> Tomaino CM. Clinical applications of music. In: Neurologic Rehabilitation, Mmb Music Inc, 1998.

<sup>3</sup> Sarnthein J, Vonstein A, Rappelsberger P, Petsche H, Rauscher FH, Shaw GL. Persistent patterns of brain activity: an EEG coherence study of the positive effect of music on spatial-temporal reasoning. *Neurol Res*, 19(2):107-16, 1997.

e melhorar a condição física de indivíduos que não apreciam atividades físicas tradicionais, mas também motivar os idosos a participar de forma mais engajada e prazerosa (Adamczyk *et al.*, 2022). Dessa forma, promover a mobilidade e a autonomia por meio da educação musical associada ao movimento não só tem a possibilidade de melhorar a qualidade de vida dos idosos, mas também oferece uma alternativa inclusiva, atendendo a uma necessidade social para essa crescente população.

Para entender como se dão as aplicações da música associada ao movimento voltadas para a população idosa, foi realizada uma revisão integrativa focada em intervenções com a população idosa utilizando música e movimento englobando os últimos 10 anos (2014-2024). Foram, inicialmente, encontrados 2819 estudos nas bases de dados: *Education Resources Information Center* (ERIC), Portal Capes, SCOPUS, *Web of Science*, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e os periódicos ABEM (Associação Brasileira de Educação Musical), SAGE Journal e Voices. Após análise, restaram 11 estudos selecionados, sendo apenas um desenvolvido no Brasil. Entre esses estudos, quatro abordavam o método Dalcroze de educação musical.

Dada a relevância do método Dalcroze, realizou-se uma revisão de escopo abrangendo um período de 20 anos (2003-2023), investigando a relação entre o método Dalcroze e pessoas idosas. Esta revisão incluiu as bases de dados *Education Resources Information Center* (ERIC), Portal Capes, SCOPUS, *Web of Science*, LILACS, PubMed, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), *Music Index*, *Journal Storage* (JSTOR) e os periódicos SAGE Journal, Voices e ABEM. Foram encontrados 277 artigos, sendo que, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, restaram apenas 9 artigos adequados para análise, sem nenhuma publicação brasileira.

Com a realização desta revisão de literatura, tornou-se evidente a escassez de estudos que abordam a interseção entre educação musical, pessoas idosas e o movimento e/ou método Dalcroze, principalmente no Brasil. Portanto, a carência de estudos que explorem a educação musical associada ao movimento com pessoas idosas, cria uma lacuna de conhecimento que pode ser preenchida. Essa lacuna destaca a necessidade de pesquisas que investiguem os benefícios da educação

musical associada ao movimento, visando promover o bem-estar, a qualidade de vida e a manutenção cognitiva da população idosa.

## 1.2. PROBLEMA DE PESQUISA

### 1.2.1. Delineamento do problema

De acordo com o relatório divulgado em 2020 pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) sobre uma década de promoção do envelhecimento saudável, observa-se que o número de pessoas idosas está em constante crescimento, evidenciando a importância de se promover um envelhecimento saudável. Esse conceito está relacionado ao desenvolvimento e manutenção das funções cognitivas que garantem o bem-estar na idade avançada, sendo essencial para assegurar uma melhor qualidade de vida aos idosos.

Para alcançar um envelhecimento ativo, é fundamental manter uma boa saúde. Além disso, continuar participando ativamente da sociedade e da própria família pode ser a chave para evitar complicações precoces. O termo “envelhecimento ativo” adotado pela *World Health Organization* – WHO (2022) expressa o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas. Este conceito permite que os idosos percebam seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, participando ativamente na sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades. Juntamente com a promoção da saúde física e mental, o envelhecimento ativo fortalece relações sociais e proporciona um ambiente de proteção e cuidado quando necessário.

Além do estímulo à atividade física, estudos indicam que a educação musical associada ao movimento pode impactar positivamente aspectos relacionados à autoestima e felicidade dos idosos participantes, revelando-se uma atividade rica e prazerosa (Vernia; Martí, 2017; Beaulieu *et al.*, 2017). Dessa forma, a educação musical associada ao movimento configura-se como uma abordagem integrativa, unindo o bem-estar proporcionado pela música à necessidade fisiológica de manter o corpo em movimento.

Dentre as reflexões sobre a educação musical associada ao movimento como um meio de promover a qualidade de vida das pessoas idosas, auxiliando no

desempenho de atividades cotidianas e no bem-estar, emerge a seguinte questão: Quais as contribuições da educação musical associada ao movimento para os aspectos cognitivos e qualidade de vida de pessoas idosas?

#### 1.2.2. Perguntas norteadoras

- Quais efeitos a educação musical associada ao movimento tem sobre a percepção da qualidade de vida da (o) s idosa (o) s estudantes da UAPI?
- Como a educação musical associada ao movimento pode contribuir para os aspectos cognitivos das pessoas idosas?

### 1.3. OBJETIVOS

#### 1.3.1. Objetivo geral

Identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e na qualidade de vida de pessoas idosas.

#### 1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar os efeitos da educação musical baseada no método Dalcroze nas pessoas idosas participantes da UAPI;
- Comparar a percepção da qualidade de vida de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical associada ao movimento;
- Comparar os aspectos cognitivos de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical associada ao movimento;
- Compreender a perspectiva dos participantes da intervenção de educação musical associada ao movimento sobre aspetos cognitivos e qualidade de vida.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A fundamentação teórica desta pesquisa está organizada de forma a proporcionar uma visão sobre os temas centrais da pesquisa, que envolvem o envelhecimento humano, a qualidade de vida, os aspectos cognitivos, a educação musical e o método Dalcroze. Inicia-se com a discussão sobre o envelhecimento humano e a qualidade de vida, apresentando os principais conceitos e dimensões que influenciam o bem-estar das pessoas idosas. Em seguida, aborda-se os aspectos cognitivos da pessoa idosa, destacando a importância da estimulação mental e a manutenção das funções cognitivas.

A partir disso, é explorada a educação musical para pessoas idosas, com ênfase no papel da música como ferramenta de desenvolvimento e melhoria da qualidade de vida. Dentro desse contexto, é discutido o papel de instituições como a Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UAPI), que contribuem para a inclusão e o acesso à educação. A seguir, aprofunda-se na relação entre música e movimento, abordando o método Dalcroze como uma abordagem que integra essas duas áreas, e como ele pode ser aplicado à população idosa.

A fundamentação teórica ainda conta com uma revisão integrativa da literatura, que sintetiza os estudos mais relevantes sobre a educação musical para idosos, além de uma revisão de escopo sobre o método Dalcroze e a pessoa idosa. Nessa seção, são apresentados os objetivos, métodos, participantes e resultados de pesquisas que investigam a aplicação do método Dalcroze com idosos, permitindo uma análise dos impactos dessa abordagem no bem-estar e na funcionalidade dos indivíduos. Com base na estrutura apresentada, o primeiro tópico a ser abordado nesta fundamentação teórica refere-se ao Envelhecimento Humano e Qualidade de Vida, discutindo impactos do envelhecimento na saúde e bem-estar da população idosa.

### 2.1. ENVELHECIMENTO HUMANO E QUALIDADE DE VIDA

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em seu plano para uma década de envelhecimento saudável (2020), destaca o aumento contínuo da população idosa, ressaltando a importância do envelhecimento saudável. De acordo com a OPAS (2020, p.3), o envelhecimento saudável envolve o "desenvolvimento e

manutenção da habilidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada". Essa "habilidade funcional" diz respeito à combinação de todas as capacidades físicas e mentais do indivíduo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o início da fase idosa aos 60 anos em países em desenvolvimento e aos 65 anos em países desenvolvidos. O envelhecimento populacional é um fenômeno global que reflete a transição demográfica caracterizada pela redução das taxas de fertilidade e o aumento da expectativa de vida. De acordo com as projeções das Nações Unidas divulgadas em 2024 pela *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UN-DESA), até meados da década de 2030, estima-se que haverá 265 milhões de pessoas com 80 anos ou mais, ultrapassando o número de bebês com menos de um ano. Já até o final da década de 2070, o número de pessoas com 65 anos ou mais no mundo deverá alcançar 2,2 bilhões, superando o total de crianças com menos de 18 anos. (UN-DESA, 2024)

Esse crescimento significativo da população idosa traz consigo crescentes preocupações com a qualidade de vida e saúde desses indivíduos. Conforme o grupo WHOQOL (*World Health Organization Quality of Life*, 1995), qualidade de vida é a percepção que o indivíduo possui a respeito de sua posição na vida, considerando seu sistema de valores e contexto cultural, e levando em conta seus objetivos, normas, preocupações e expectativas. Esse conceito abrange a saúde física e psicológica, os vínculos sociais, o nível de independência, crenças e as características do ambiente em que vivem.

A OMS também afirma que a qualidade de vida reflete a percepção que cada indivíduo tem sobre o atendimento de suas necessidades, avaliando se suas oportunidades de felicidade e autorrealização estão sendo satisfeitas ou negadas, independentemente de sua condição de saúde, social ou econômica (OMS, 2015). Portanto, a qualidade de vida é um conceito subjetivo e pode ser classificada de maneiras diferentes por cada indivíduo, de acordo com suas necessidades e experiências de vida.

Na análise feita por Cleland *et al.* (2021), foram encontradas cinco dimensões relevantes da qualidade de vida da pessoa idosa, sendo elas: a independência, as conexões sociais, o bem-estar emocional, a mobilidade e as atividades.

O envelhecimento é um processo que as mudanças se desenvolvem em ritmos diferentes para cada pessoa, sendo que a idade cronológica é apenas um dos aspectos, que podem ou não afetar o bem-estar do idoso. Além disso, muitos fatores psicossociais como: família, educação, cuidados com a própria saúde, além de motivação e iniciativa da própria pessoa idosa contribuem para um envelhecimento saudável (Argimon; Stein, 2005).

De acordo com Silva *et al.* (2021), a prática regular de atividade física e a manutenção da independência funcional estão estreitamente ligadas a uma percepção mais positiva da qualidade de vida em pessoas idosas. O exercício físico pode contribuir significativamente para a autoconfiança e segurança desses indivíduos, promovendo a autonomia e melhorando suas habilidades motoras. Além disso, a melhoria da mobilidade resultante do exercício pode favorecer o aumento das interações sociais, prevenindo o isolamento social e doenças como a depressão.

Segundo Vagetti *et al.* (2020), uma boa aptidão funcional também está correlacionada positivamente com a autopercepção aprimorada da qualidade de vida entre pessoas idosas. Adicionalmente, Carvalho *et al.* (2019) destacam que idosos com maior independência funcional tendem a apresentar índices elevados de qualidade de vida. A participação ativa em grupos de convivência é identificada como um fator importante para esses resultados positivos, contribuindo também para o fortalecimento das conexões sociais.

Outro fator que pode influenciar indiretamente a qualidade de vida de pessoas idosas é o ambiente social, conforme mencionado por Baik (2018). Diversos fatores físicos, emocionais e ambientais decorrentes do contexto de vida podem afetar diretamente a qualidade de vida dos idosos. As características do local de moradia e vizinhança, como a estética do bairro, a segurança e a qualidade do trânsito, também exercem uma influência significativa na qualidade de vida dos idosos (Liu; Kemperman; Timmermans, 2021).

É importante destacar que a realização de uma pesquisa sobre as contribuições do movimento na educação musical para idosos pode incentivar mais pessoas a buscarem a educação musical como meio de promoção de qualidade de vida. MacRitchie *et al.* (2020), em seu estudo sobre aprendizado musical e coordenação visuomotora, relataram que os participantes idosos perceberam benefícios como o aumento da autoconsciência e da autoeficácia. Embora muitos expressassem

inicialmente incerteza sobre sua capacidade de aprender a tocar um instrumento musical, eles ficaram surpresos com o progresso alcançado em um curto período.

A qualidade de vida e o bem-estar na fase idosa são temas de crescente importância à medida que a população envelhece. Este aumento no número de idosos realça a necessidade de se compreender e promover estratégias que favoreçam um envelhecimento saudável, integrando tanto os aspectos físicos quanto os cognitivos. Nesse contexto, é fundamental compreender os aspectos cognitivos envolvidos no processo de envelhecimento, pois a manutenção da saúde mental e das capacidades cognitivas tem um impacto direto na qualidade de vida dos idosos. O próximo tópico abordará esses aspectos, destacando como o envelhecimento influencia as funções cognitivas e como estratégias específicas podem contribuir para preservar e melhorar essas funções.

## 2.2. ASPECTOS COGNITIVOS E A PESSOA IDOSA

A cognição compreende um conjunto de capacidades mentais que permitem ao indivíduo entender e resolver os desafios do cotidiano. Inclui a memória, responsável pelo armazenamento de informações; a função executiva, que engloba o planejamento, antecipação, sequenciamento e monitoramento de tarefas complexas; a linguagem, envolvendo compreensão e expressão oral e escrita; a praxia, que permite a execução de atos motores aprendidos; a gnose/percepção, necessária para reconhecer estímulos visuais, auditivos e táteis; e a função visuoespacial, que facilita a localização no espaço e a percepção das relações entre objetos. Essas habilidades são fundamentais para a capacidade de tomar decisões (Moraes; Cintra, 2013).

Segundo Dias *et al.* (2014), idosos que se engajam em atividades físicas demonstram um melhor desempenho em tempo de reação simples, tempo de reação de escolha e atenção assistida em comparação aos não praticantes. O tempo de reação de escolha, em particular, está diretamente ligado à capacidade de avaliar rapidamente diferentes possibilidades e selecionar a resposta mais adequada, um processo fundamental para a tomada de decisões no dia a dia, evidenciando a influência positiva da atividade física na preservação das habilidades cognitivas.

Conforme apontado por Gomes-Osman *et al.* (2018), o exercício físico beneficia diversas áreas cognitivas, especialmente a velocidade de processamento, a

atenção e as funções executivas, que, por sua vez, são particularmente impactadas pelo envelhecimento.

Outra forma de manutenção da cognição na fase idosa é a socialização. Segundo Gamburgo e Monteiro (2010), o declínio cognitivo está mais associado às oportunidades de convívio social e aos estímulos recebidos ao longo da vida do que a um processo puramente biológico e inevitável. Isso significa que fatores como o engajamento em atividades sociais, culturais e intelectuais desempenham um papel fundamental na manutenção das funções cognitivas de pessoas idosas. Dessa forma, ambientes que promovem interações significativas e desafios cognitivos, podem atuar como fatores de proteção contra o declínio cognitivo.

Silva e Yassuda (2013) destacam a importância de um estilo de vida ativo e socialmente engajado para a população idosa. Isso inclui a participação em atividades físicas regulares, desafios mentais estimulantes e interação social frequente. Essa perspectiva reforça a importância de intervenções que estimulem a socialização, a participação ativa na comunidade e a aprendizagem contínua, contribuindo para a preservação das funções cognitivas e para uma melhor qualidade de vida na fase idosa.

Os autores Cosenza e Malloy-Diniz (2013) ressaltam que, por muitos anos, o declínio cognitivo associado ao envelhecimento era considerado um processo inevitável, devido ao desgaste natural do sistema nervoso. No entanto, atualmente, sabe-se que, embora ocorra uma diminuição da neuroplasticidade em virtude do envelhecimento, essa redução decorre de uma série de fatores, incluindo a redução da atividade, bem como modificações comportamentais e ambientais que impactam negativamente o processamento neural. Esse entendimento mais recente sugere que intervenções que incentivam atividades cognitivamente estimulantes, exercícios físicos regulares e um ambiente socialmente enriquecido podem influenciar positivamente a cognição na fase idosa, sendo essenciais para a manutenção da saúde cerebral.

Nesse contexto, é importante discutir sobre a neuroplasticidade do cérebro adulto. Segundo Lent (2004), a neuroplasticidade é a capacidade do cérebro de se ajustar e mudar em resposta às condições do ambiente. Isso inclui adaptações que vão desde a recuperação de lesões até pequenas mudanças que acontecem quando aprendemos algo novo. Embora a plasticidade seja menos pronunciada em

comparação ao desenvolvimento, o cérebro adulto ainda possui essa capacidade de se moldar e se adaptar continuamente ao longo da vida. Segundo o autor, essas mudanças, tanto morfológicas quanto funcionais, afetam o comportamento e o desempenho psicológico do indivíduo, refletindo adaptações do sistema nervoso às novas condições ambientais.

Dessa forma, a neuroplasticidade surge como um mecanismo essencial para a adaptação do sistema nervoso central às mudanças que acompanham o envelhecimento. Cochar-Soares, Delinocente e Dati (2021) ressaltam que, embora o envelhecimento seja um processo heterogêneo e multifatorial, as alterações biológicas, psicológicas e sociais que o acompanham não ocorrem de maneira uniforme e podem ser influenciadas por diversos fatores. No âmbito do sistema nervoso central, tais mudanças afetam funções motoras, sensitivas e integradoras, podendo levar a declínios neuromusculares, déficits cognitivos e redução da autonomia. No entanto, os autores destacam que a neuroplasticidade permite modificações estruturais e funcionais no cérebro, o que pode contribuir para um melhor desempenho cognitivo e adaptação às demandas das atividades do dia a dia. Estratégias como estimulação cognitiva e um estilo de vida ativo têm sido apontadas como fatores capazes de favorecer a neuroplasticidade, promovendo um envelhecimento com mais qualidade de vida.

Nesse sentido, a relação entre atividade motora e neuroplasticidade torna-se um aspecto central na promoção da autonomia da pessoa idosa. O envelhecimento, frequentemente associado a alterações na mobilidade e independência funcional, tende a impactar negativamente a qualidade de vida. Contudo, a prática regular de atividades físicas não apenas fortalece a musculatura e melhora a coordenação motora, mas também estimula a neuroplasticidade, favorecendo a manutenção e aprimoramento de habilidades cognitivas e motoras. Assim, a atividade motora adequada torna-se essencial para o fortalecimento dessas capacidades, melhorando o desempenho nas atividades cotidianas e promovendo uma maior independência para a pessoa idosa (Camboim *et al.*, 2017).

Além disso, conforme indicado por Lage (2013), a conexão entre cognição e controle motor é cada vez mais reconhecida pela ciência, demonstrando que áreas do cérebro, antes vistas como separadas, funcionam de maneira integrada. Nesse contexto, estratégias que promovem tanto a atividade física quanto o enriquecimento

motor são essenciais para a manutenção da saúde cognitiva dos idosos. Um exemplo dessas estratégias é a educação musical, que será explorada no próximo tópico, destacando seu potencial para contribuir com o bem-estar e o desenvolvimento das pessoas idosas.

### 2.3. EDUCAÇÃO MUSICAL PARA PESSOAS IDOSAS

A música tem uma história intrinsecamente ligada à própria evolução do ser humano e à comunicação. De acordo com Ferreira (2012), desde os primórdios, o ser humano apresentava os primeiros indícios de comunicação pelos sons, inclusive interagindo com pássaros e animais. Essa necessidade de comunicação levou o ser humano a se basear no que ouvia para criar sua forma de se expressar. Inicialmente, imitava os cantos dos pássaros e os mugidos dos animais, o que sugere que o homem pode ter aprendido a cantar antes mesmo de desenvolver a fala. Pois segundo o autor:

A música como arte de combinação de sons é praticamente tão antiga quanto o ser humano, posto que o próprio ato comunicativo verbal é uma sequência de combinações sonoras e, portanto, em certa medida, poderia ser também considerada música (Ferreira, 2012, p.24).

A música, como uma arte milenar, exerceu e continua exercendo uma forte influência no cotidiano das pessoas ao longo de diferentes épocas da história. Desde o início da educação formal nas escolas, a música tem sido utilizada como uma ferramenta pedagógica, contribuindo significativamente para o aumento do interesse e da atenção dos alunos, o que facilita a assimilação do conhecimento (Ferreira, 2012).

É importante ressaltar que muitas pessoas idosas não tiveram a oportunidade de receber formação musical durante suas vidas devido a diversos fatores, incluindo a falta de investimento estatal na inclusão da educação musical nos currículos escolares. Isso resultou em uma percepção restrita da música como uma forma de impor símbolos cívicos e hinos com o objetivo de incutir ideologias, ao invés de ser uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e criativo (Thibes; Santo, 2016).

Na fase adulta, a música vai além do entretenimento e ocupa um espaço importante na formação. Nesse momento, existe uma interação consciente com a

música, em que ocorre uma busca por experiências educativas, pela aprendizagem musical e apropriação e transmissão de conhecimentos musicais (Ribas, 2009).

Segundo as autoras Soek e Haracemiv (2021), a fonte mais rica para a aprendizagem na fase adulta é a experiência. É por meio das vivências, necessidades e interesses que esse grupo é motivado a aprender, dessa forma, os conhecimentos prévios facilitam o processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, pensando na educação musical, para conseguir uma aprendizagem com maiores significados, é importante incorporar músicas conhecidas e que façam parte da vida e história das pessoas idosas participantes.

A educação musical é uma oportunidade prazerosa para pessoas idosas exercitarem tanto o corpo quanto a mente, impactando positivamente em seu bem-estar geral. Além dos benefícios sociais, destacam-se também os fisiológicos, como a ativação da memória dos idosos. Mattos (2016) destaca que, ao ativar a memória por meio da educação musical, reforça-se o pressuposto de que a fase idosa é um período propício à recordação.

A música não apenas estimula a memória, mas também promove o bem-estar emocional, reduzindo o estresse e aumentando a qualidade de vida dos idosos. Paula *et al.* (2021) conduziram um estudo que demonstra que atividades recreativas e prazerosas, especialmente aquelas que promovem a interação social, são eficazes na melhoria da qualidade de vida da população idosa. Essas atividades incluem opções como música, dança, teatro, artes visuais, entre outras, proporcionando benefícios físicos, emocionais e sociais.

Baldin e Magnabosco-Martins (2015) destacam os benefícios sociais experimentados pelos idosos envolvidos em oficinas artísticas, enfatizando que a velhice é uma fase da vida em que é possível exercer uma participação ativa e contínua no desenvolvimento social. Segundo os autores, os idosos que participaram das oficinas estão gradualmente modificando o contexto em que vivem, assumindo o papel de protagonistas em suas próprias construções.

Ainda, segundo Cirino (2015), apesar das mudanças fisiológicas e psíquicas que ocorrem no envelhecimento, não há um período específico para aprender música. Embora muitas pessoas ainda associem o aprendizado musical exclusivamente ao público infantil, a educação musical não tem limite de idade. Ao contrário, ela pode proporcionar benefícios significativos em qualquer fase da vida. Combinar propostas

inovadoras e motivadoras que promovam o bem-estar, a percepção e a interação, aproximando as pessoas da música, pode ser benéfico (Cirino, 2015). Tais abordagens não só incentivam a expressão artística e a criatividade, mas também contribuem para a saúde mental e emocional dos idosos, reforçando a ideia de que a música é uma ferramenta importante para o envelhecimento saudável.

Nesse contexto, é essencial que educadores musicais considerem as especificidades das diferentes faixas etárias para maximizar a eficácia do ensino. Machado *et al.* (2011) argumentam que o ser humano aprende de diferentes formas dependendo da idade e do nível de desenvolvimento em que ele se encontra. O ensino pode ser mais eficaz quando é delineado especificamente para cada estudante. É importante que educadores tenham conhecimento sobre as características biológicas, psicológicas e sociais específicas do ser humano em cada faixa etária e, conseqüentemente, na aprendizagem. Isso significa que, ao planejar atividades musicais para pessoas idosas, os educadores devem considerar esses fatores para criar um ambiente de aprendizagem que seja verdadeiramente inclusivo e eficaz.

Um exemplo prático dessa abordagem pode ser observado no projeto de extensão - Universidade Aberta da Pessoa Idosa (UAPI). A UAPI tem se dedicado a oferecer programas educacionais adaptados às necessidades e interesses das pessoas idosas, promovendo a inclusão social e a valorização da experiência de vida desses indivíduos. Por meio de oficinas artísticas, incluindo a educação musical, a UAPI possibilita que os idosos se envolvam ativamente em atividades que estimulam tanto o corpo quanto a mente, contribuindo para o desenvolvimento pessoal e social.

### 2.3.1. Universidade Aberta da Pessoa Idosa - UAPI

No início dos anos 1960, houve uma mudança significativa na ideologia da Gerontologia, conforme apontam Cachioni e Batistoni (2012). A partir desse período, a velhice e o envelhecimento passaram a não ser vistos como sinônimos de doença, inatividade e contração geral no desenvolvimento. Em vez disso, a Gerontologia começou a investigar também os aspectos positivos da fase idosa.

Com a mudança na percepção sobre a velhice, surgiram espaços dedicados ao lazer e à educação para o público idoso. No Brasil, as primeiras iniciativas para oferecer essas oportunidades aos mais velhos datam das décadas de 1960 e 1970, com as Escolas Abertas do SESC. Essas ações ocorreram quase simultaneamente à

criação das Universidades do Tempo Livre, dos Grupos de Convivência e das Universidades da Terceira Idade (UA3) na Europa e na América do Norte. Desde o final dos anos 1980, e de forma mais intensa no início dos anos 1990, o Brasil tem assistido à criação das Universidades da Terceira Idade (Cachioni; Batistoni, 2012).

Na Lei nº 10.741/2003 (Estatuto do Idoso), capítulo V art.25, “As instituições de educação superior ofertarão às pessoas idosas, na perspectiva da educação ao longo da vida, cursos e programas de extensão, presenciais ou a distância, constituídos por atividades formais e não formais” (Brasil, p.15, 2019). Ainda, segundo essa mesma lei, o governo incentivará o estabelecimento de universidades abertas para idosos.

O programa da UAPI – Universidade Aberta da Pessoa Idosa teve início em setembro de 2021 como um projeto de extensão voltado para pessoas com 60 anos ou mais. Inicialmente, as aulas eram realizadas de forma remota devido às restrições impostas pela pandemia de Covid-19. No entanto, atualmente as aulas acontecem em uma universidade estadual na cidade de Curitiba – Paraná (Flores-Gomes; Lopes; Vagetti, 2022).

A UAPI tem como objetivo “desenvolver um trabalho interdisciplinar voltado ao processo da valorização humana e social e do resgate da cidadania na velhice” (Flores-Gomes; Lopes; Vagetti, p.3, 2022). As aulas acontecem duas vezes por semana, com duração de uma hora e meia, oferecendo aulas sobre o processo de envelhecimento humano, além de diversas outras disciplinas que abrangem música, artes, saúde, entre outros.

As linguagens artísticas são amplamente utilizadas na UAPI, com muitos professores provenientes dos cursos ofertados pela universidade sede do programa, que é um campus focado em áreas das Artes. Segundo Baldin e Magnabosco-Martins (2015), diversas modalidades artísticas podem ser trabalhadas com os idosos, destacando-se a música e o teatro como linguagens que geram estímulos positivos, tanto para os instrutores e coordenadores das oficinas quanto para os idosos participantes. Essa ênfase nas artes, especialmente na música, demonstra o potencial transformador dessas atividades no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos, o que nos leva a explorar a combinação de música e movimento e suas contribuições significativas, como exemplificado pelo Método Dalcroze de Educação Musical.

#### 2.4. MÚSICA, MOVIMENTO E DALCROZE

Segundo Andel *et al.* (2022), o movimento humano surge por meio da coordenação do nosso sistema motor vastamente complexo. O ser humano possui cerca de 350 articulações e mais de 650 músculos, o que possibilita uma ampla gama de movimentos, desde atividades refinadas, como tocar piano, até ações mais simples, como caminhar e alcançar objetos (Liu; Ballard, 2021). A prática regular de atividades físicas, ao promover a interação desses sistemas, contribui significativamente para a saúde mental, melhorando a aptidão física, reduzindo os sintomas de transtornos depressivos e, quando realizada em grupo, favorecendo a socialização e o fortalecimento do sentimento de pertencimento (Oliveira; Alves, 2023).

Nesse contexto, a combinação de música e movimento se apresenta como uma poderosa ferramenta na promoção do bem-estar físico e mental. Além de proporcionar prazer, também é um estímulo poderoso que ativa múltiplas redes cerebrais, mostrando potencial significativo para apoiar ou recuperar o funcionamento cerebral e, assim, melhorar o bem-estar ao longo da vida (Dalla Bella, 2018). Esta seção explora a inter-relação entre música e movimento, destacando seus benefícios para a saúde e qualidade de vida, especialmente para pessoas idosas.

Segundo Dalla Bella (2018), ouvir música com frequência estimula o movimento. De acordo com o autor, pesquisas em psicologia experimental e neurociência cognitiva sugerem que o ritmo e o movimento estão intimamente relacionados, e a música, por sua regularidade temporal e previsibilidade, é especialmente eficaz em envolver o corpo.

Godinho (2006) afirma que não seria exagero dizer que a música sempre esteve intrinsecamente ligada ao corpo humano. Segundo ele, a produção musical inevitavelmente depende da atividade física, seja através das cordas vocais, dos batimentos do corpo ou dos movimentos necessários para tocar um instrumento. Essa conexão entre música e corpo evidencia a importância do movimento na prática musical, destacando como a expressão corporal e a musicalidade se entrelaçam de maneira inseparável. Além disso, o autor explora a dança como outro aspecto dessa associação, ressaltando que o movimento corporal, de maneira mais abrangente, é a forma como o corpo "se entrega" ao ritmo da música, seja por meio de coreografias complexas ou simplesmente batendo o pé ao som da música.

O Método Dalcroze de Educação Musical, também conhecido como *Rythmique* em francês ou *Eurhythmics* em inglês, é uma abordagem criada por Émile Jaques-Dalcroze no início do século XX. Na literatura brasileira, a tradução de *Eurhythmics* varia, sendo encontrada como "Euritmia", "Eurritmia" e até mesmo "Rítmica". Segundo Mead (1994), a Euritmia, pode ser vista como a alegria de experimentar a música em sua totalidade. É uma abordagem que integra movimento e música, permitindo que o corpo expresse fisicamente o que se ouve na música de maneira espontânea e individual. A essência da Euritmia reside na realização de movimentos que refletem diretamente os elementos musicais, como ritmo, melodia e harmonia, criando uma experiência sensorial que envolve corpo, mente e emoções (Mead, 1994).

Émile Jaques-Dalcroze nasceu em 1865, filho de uma família suíça. Após completar seus estudos no Conservatório de Paris e em Viena, ele foi designado Professor de Harmonia, Solfejo e Composição no Conservatório de Genebra. Durante seus primeiros anos de ensino, ele começou a questionar os métodos de formação musical adotados nas escolas e faculdades da época (Mead, 1994).

Jaques-Dalcroze estava preocupado com a forma como seus alunos de teoria musical estavam aprendendo. Ele notou que havia uma ênfase excessiva na teoria e na escrita, o que fragmentava o estudo da música e desconectava os alunos do som. Os alunos aprendiam as regras e a notação musical, mas não desenvolviam habilidades de leitura e audição musical expressiva. Como resultado, as qualidades da música muitas vezes passavam despercebidas por eles. Para resolver esse problema, Dalcroze começou a criar exercícios de treinamento auditivo, incorporando-os em suas aulas. Ele percebeu a importância de iniciar esse tipo de treinamento o mais cedo possível, então também testou suas ideias com crianças, desenvolvendo métodos que integravam a percepção auditiva e o movimento desde cedo no aprendizado musical (Mead, 1994).

Dalcroze (2023) enfatiza que a relação entre o movimento do corpo e o olhar precisa ser desenvolvida de forma específica na educação musical e do movimento. Essa conexão só se torna fluida após prática consistente, quando a música passa a ser sentida diretamente pelo corpo. Ele explica que as vibrações sonoras devem ser percebidas pelo sistema nervoso e pelos tecidos corporais, permitindo uma resposta espontânea e expressiva. Nesse processo, o corpo se transforma em um "receptor" da música, traduzindo-a instantaneamente em movimento harmonioso e significativo.

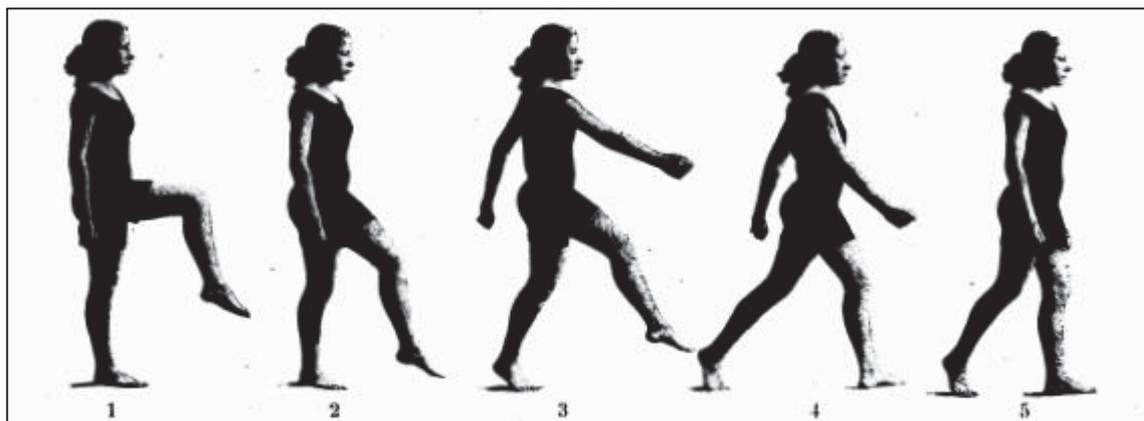
Contudo, essa resposta não ocorre automaticamente; é necessário exercitar a sensibilidade para que o corpo possa interpretar os ritmos musicais com naturalidade. Essa abordagem destaca o papel do movimento como uma extensão da percepção musical, reforçando a importância de integrar corpo e mente no aprendizado musical.

Essa visão de Dalcroze ressalta que o movimento não é apenas uma reação física à música, mas um processo integrado que envolve cognição, emoção e sensibilidade estética. Em contextos educacionais, como oficinas de rítmica para idosos, essa prática pode estimular a coordenação motora, a memória corporal e a expressividade individual. Além disso, ao trabalhar o movimento como uma forma de expressão artística, o método pode promover benefícios emocionais e sociais ao encorajar os participantes a se conectarem com suas experiências pessoais por meio da música.

Além disso, essa metodologia busca integrar de maneira equilibrada corpo e mente, unindo pensamento e emoção no processo de aprendizado musical. Dalcroze acreditava que a música não deveria ser reduzida a uma prática mecânica, mas sim compreendida como uma linguagem dinâmica e uma expressão fundamental de pensamentos e sentimentos. Conforme apontado por Picchia, Rocha e Pereira (2013), por meio da rítmica, é possível não apenas aprofundar o entendimento musical, mas também explorar aspectos essenciais da educação, como expressividade, sensibilidade e criatividade. Essa abordagem abrangente revela-se de grande relevância para enriquecer a educação em diferentes áreas, promovendo o desenvolvimento integral dos indivíduos.

O ritmo e a marcha desempenham papéis fundamentais não apenas na arte, mas também na estruturação da sociedade. Segundo Dalcroze (1916), o ritmo é a "personalidade estilizada" e está intrinsecamente ligado à nossa capacidade de expressão coletiva e individual. Por meio do ritmo e da marcha, é possível criar manifestações artísticas que refletem as aspirações e emoções de maneira ordenada e harmoniosa.

FIGURA 1 - PASSOS DESCRITOS POR DALCROZE NAS “LEIS DE TRANSFERÊNCIAS DOS PÉS”.



FONTE: Dalcroze (1916, p. 30).<sup>4</sup>

Segundo Dalcroze (1916), essa expressão coletiva permite que os indivíduos se conectem profundamente com a música, utilizando o movimento rítmico para exteriorizar suas alegrias e dores de forma coordenada, mas ainda pessoal. Além disso, Dalcroze sugere que a educação rítmica desde a infância prepara gerações para apreciar e criar experiências estéticas de grande valor. A prática do ritmo e da marcha contribui não só para o desenvolvimento artístico, mas também para o fortalecimento dos instintos altruístas e a construção de uma vida social mais coesa e natural (Dalcroze, 1916).

Embora o método Jaques-Dalcroze seja mais comumente utilizado com crianças, segundo Wahli-Delbos (2010), durante o ano letivo de 2009-2010, o Instituto Jaques-Dalcroze, na Suíça, ofereceu cursos de rítmica para aproximadamente cento e cinquenta idosos. Por meio da realização dessas oficinas com os idosos, a autora pode destacar que a música evoca memórias e facilita os movimentos com uma nova concentração, enquanto a melodia encoraja os idosos a se movimentarem, tornando o movimento uma experiência prazerosa. Ainda, a música, que ao mesmo tempo estimula e acalma, é o elemento central em qualquer atividade de rítmica para idosos.

A seguir, serão apresentadas as revisões de literatura (integrativa e de escopo) realizadas sobre música, movimento e a população idosa. Essas revisões têm como objetivo mapear os estudos publicados nos últimos anos, bem como entender as principais intervenções, objetivos e resultados relacionados a esses temas.

---

<sup>4</sup> Obra em domínio público.

## 2.5. REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Esta revisão integrativa seguiu as seis etapas definidas por Botelho, Cunha e Macedo (2011), sendo elas: Identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados; categorização dos estudos selecionados; análise e interpretação dos resultados; apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Inicialmente foi identificada a seguinte questão de pesquisa: De que forma são realizadas as intervenções com música e movimento com pessoas idosas? Com base nessa questão, deu-se início à etapa das buscas na literatura. Para isso, foram definidos os descritores que seriam utilizados, sendo eles: Educação musical, Movimento e Pessoas Idosas e seus correspondentes na língua inglesa (*Music Education, Elderly, Aged, Older Adults, Elder; Movement; Motion; Motors Skills e Psychomotor Skills*). Com o uso dos operadores Booleanos AND, OR e NOT. *String* de busca: (*aged OR elderly OR "older adults" OR elder*) AND ("*music education*" OR *music* NOT "*music therapy*") AND ("*motor skills*" OR "*psychomotor skills*" OR "*moviment*" OR "*motion*").

Para a segunda etapa das buscas, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Education Resources Information Center* (ERIC), Portal Capes, SCOPUS e *Web of Science*, SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), e os periódicos ABEM (Associação Brasileira de Educação Musical), SAGE Jornal e Voices.

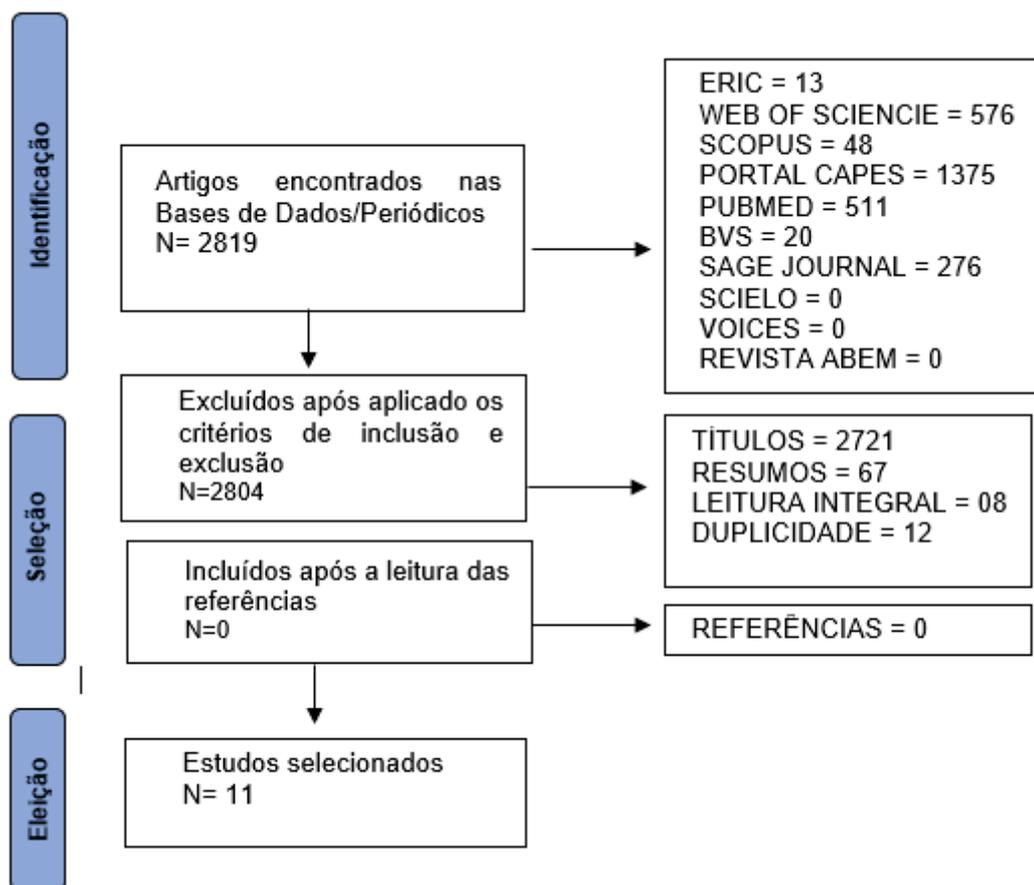
Para os critérios de inclusão foram considerados estudos que possuíssem concordância com os temas: educação musical, movimento e pessoas idosas, englobando um período de 10 anos (2014 a 2024), e que que aplicassem intervenção em seu método. Os artigos selecionados também deveriam ser originais, com acesso aberto, e abranger a população idosa, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos.

Como critérios de exclusão, foram eliminados estudos anteriores a 2014, duplicidade em diferentes bases de dados, estudos abrangendo uma população com idade inferior a 60 anos e/ou relacionados a morbidades ou comorbidades da população idosa. Artigos que não possuíam intervenção também foram excluídos.

A busca levantou inicialmente 2819 estudos, sendo excluídos 2721 estudos após a análise inicial com base nos títulos dos manuscritos e 12 estudos por duplicidade. Após a leitura dos resumos, outros 67 artigos foram excluídos, resultando

em 19 estudos levados para a leitura na íntegra. Após essa última análise, outros 8 estudos foram excluídos por falta de informações ou acesso restrito ao manuscrito completo. Resultando em 11 artigos selecionados que atenderam a todos os critérios de inclusão e exclusão.

FIGURA 2 - FLUXOGRAMA DO MÉTODO REALIZADO NA APURAÇÃO DA AMOSTRA DE ESTUDOS ELEGÍVEIS PARA A REVISÃO INTEGRATIVA E SEUS ACHADOS



FONTE: Os autores (2024).

### 2.5.1. Síntese descritiva das produções selecionadas

O Quadro 1 apresenta os títulos, os autores e os locais de publicação dos estudos selecionados, organizados de acordo com o ano de publicação, do mais recente para o mais antigo.

QUADRO 1 - ESTUDOS SELECIONADOS PARA COMPOR A REVISÃO, DE ACORDO COM O ANO DE PUBLICAÇÃO

Nº	Autores/Título	Local de Publicação/Ano
1	<p><b>Clifford, A. M.; Cheung, P. S.; O'Malley, N.; Byrne, S.; Whiston, A.; Kennelly, B.; Mphepo, T.; Eshghimanesh, Z.; Thabane, L.; Louw, Q.; Moss, H.; Gowran, R. J.; O'Neill, D.; Glynn, L.; Woods, C. B.; Maher, C.; Sheikhi, A.; Salsberg, J.; Bhriain, O. N.</b></p> <p><i>Findings from a pragmatic cluster randomised controlled feasibility trial of a music and dance programme for community dwelling older adults</i></p>	Irlanda 2024
2	<p><b>Oforu, E. F.; De Nys, L.; Connelly, J.; Ryde, G. C.; Whittaker, A. C.</b></p> <p><i>A realist evaluation of the feasibility of a randomised controlled trial of a digital music and movement intervention for older people living in care homes</i></p>	Inglaterra 2023
3	<p><b>Adamczyk, J.; Celka, R.; Stemplewski, R.; Ceynowa, K.; Maciaszek, J.</b></p> <p><i>Effects of Jaques-Dalcroze eurhythmics program on postural stability in elderly women</i></p>	Londres, Inglaterra 2022
4	<p><b>Santos, M. R.; Krug, M. S.; Brandao, M. R.; Leon, V. S.; Martinotto, J. C.; Fonseca, J. D.; Brasil, A. C.; Machado, A. G.; Oliveira, A. A.</b></p> <p><i>Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly/ Efeitos da improvisação musical como intervenção cognitiva e motora para idosos</i></p>	Campinas, Brasil 2021
5	<p><b>Adamczyk J.; Celka R.; Stemplewski R.; Ceynowa K.; Kamińska P.; Maciaszek J.</b></p> <p><i>The Impact of 12-Week Jaques-Dalcroze Eurhythmics Programme on the Dynamic Agility in Single-Dual-Task Conditions in Older Women: A Randomized Controlled Trial</i></p>	Londres, Inglaterra 2020
6	<p><b>Shim, Y., Choi, H., Shin, W.</b></p> <p><i>Aerobic training with rhythmic functional movement: Influence on cardiopulmonary function, functional movement and Quality of life in the elderly women</i></p>	Alicante, Espanha 2019
7	<p><b>Ferguson-Stegall, L; Vang, M; Wolfe, AS; Thomsen, KM</b></p> <p><i>A 9-Week Jaques-Dalcroze Eurhythmics Intervention Improves Single and Dual-Task Gait Speed in Community-Dwelling Older People</i></p>	Hanover, EUA 2017
8	<p><b>Maclean, L. M., Brown, L. J. E., Astell, A. J.</b></p> <p><i>The Effect of Rhythmic Musical Training on Healthy Older Adults' Gait and Cognitive Function</i></p>	Carolina do Norte/ EUA 2014
9	<p><b>Hars, M; Herrmann, F. R.; Fielding, R. A.; Reid, K.F.; Rizzoli, R.; Trombetti, A.</b></p> <p><i>Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training</i></p>	Nova York, EUA 2014

10	<b>Pons-Terrés, J. M.; Romero-Naranjo, F. J.; Carretero-Martínez, A.; Crespo-Colomino, N.</b> <i>Perceptions towards wellness and life quality through body percussion - BAPNE Method and cognitive stimulation in elderly people</i>	Istanbul, Turquia 2014
11	<b>Satoh, M.; Ogawa, J.; Tokita, T.; Nakaguchi, N.; Nakao, K.; Kida, H.; Tomimoto, H.</b> <i>The effects of physical exercise with music on cognitive function of elderly people: Mihama-Kiho Project</i>	Califórnia, EUA 2014

FONTE: Os autores (2024).

Os estudos selecionados para a revisão abrangem uma variedade de países, incluindo Irlanda, Inglaterra, Brasil, Espanha, EUA e Turquia, indicando uma certa disseminação do interesse na música e movimento como intervenções para idosos. Notavelmente, apenas um dos estudos foi publicado no Brasil (Santos *et al.*, 2021), destacando uma oportunidade para mais pesquisas nacionais nessa área.

Os estudos selecionados têm como foco a aplicação de intervenções baseadas em música e movimento na população idosa, buscando investigar seus efeitos em diversos aspectos da saúde e qualidade de vida dos idosos. Esses objetivos comuns incluem a melhoria da estabilidade postural, agilidade dinâmica, memória, marcha, equilíbrio, função física, função cognitiva e a redução do risco de quedas. Além disso, alguns estudos avaliaram a viabilidade de futuras intervenções e a percepção dos idosos sobre os programas.

A seguir, o Quadro 2 apresenta o objetivo principal de cada um dos estudos descritos anteriormente.

QUADRO 2 – OBJETIVOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo Principal</b>
(Clifford <i>et al.</i> , 2024)	Realizar um ensaio pragmático de viabilidade controlado e aleatorizado por grupos para avaliar a intervenção Música e Movimento para a Saúde (MMH) em idosos que vivem na comunidade
(Ofosu <i>et al.</i> , 2023)	Avaliar a viabilidade de um futuro ensaio controlado aleatório (RCT) de uma intervenção digital de música e movimento para pessoas idosas que vivem em lares de idosos
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2022)	Investigar o efeito do exercício utilizando o método de Eúritmia de Émile Jaques-Dalcroze (JDE) na estabilidade postural de mulheres com mais de 65 anos de idade.

(Santos <i>et al.</i> , 2021)	Avaliar os efeitos de uma intervenção baseada em atividades de improvisação e percussão em idosos.
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2020)	Investigar o impacto da realização de exercícios que envolvem tanto as esferas física quanto mental na agilidade dinâmica em mulheres idosas.
(Shim; Choi; Shin, 2019)	Verificar o efeito da música rítmica aliada ao exercício de movimentos funcionais na função cardiopulmonar, movimento funcional e qualidade de vida de idosos.
(Ferguson-Stegall <i>et al.</i> , 2017)	Investigar se uma intervenção de nove semanas utilizando a eurtmia de Jaques-Dalcroze poderia melhorar a marcha e a estabilidade em um grupo de idosos que vivem na comunidade.
(Maclean; Brown; Astell, 2014)	Investigar os efeitos do treinamento musical na marcha de idosos saudáveis residentes na comunidade
(Hars <i>et al.</i> , 2014)	Avaliar os efeitos do exercício multitarefa baseado em música a longo prazo (eurtmia de Jaques-Dalcroze) na função física e no risco de quedas em idosos
(Pons-Terrés <i>et al.</i> , 2014)	Explorar o impacto de um programa educativo contínuo que incorpora música, movimento corporal e ensino de percussão corporal – Método BAPNE – sobre o bem-estar e a qualidade de vida de idosos.
(Satoh, M., <i>et al.</i> , 2014)	Identificar se a combinação de exercício físico com música proporciona melhorias adicionais na função cognitiva de idosos saudáveis, em comparação com o exercício físico realizado isoladamente.

FONTE: Os autores (2024).

Os estudos selecionados têm como objetivo comum melhorar a qualidade de vida, funções cognitivas, estabilidade postural, desempenho funcional, agilidade dinâmica e prevenir quedas entre os idosos.

Diversos estudos investigaram os efeitos das atividades musicais e de movimento na memória, qualidade de vida e funções cognitivas em idosos. Santos *et al.* (2021) implementaram uma intervenção baseada em atividades de improvisação e percussão, com o propósito de impactar positivamente a cognição e motricidade dos idosos, enquanto Satoh *et al.* (2014) examinaram os efeitos da combinação de exercício físico com música na função cognitiva de idosos saudáveis.

A prevenção de quedas foi outro objetivo comum abordado pelos estudos. Hars *et al.* (2014) e Ferguson-Stegall *et al.* (2017) investigaram programas de exercícios baseados no método de Jaques-Dalcroze para melhorar a marcha e a estabilidade, reduzindo assim o risco de quedas em idosos que vivem na comunidade. Ambos os estudos destacaram a importância dessas atividades na promoção da estabilidade postural e na prevenção de quedas. O aprimoramento da agilidade dinâmica em idosos foi outro foco dos estudos. Adamczyk *et al.* (2020) e Shim *et al.* (2019) exploraram os efeitos de programas que combinam música e movimento para melhorar a agilidade e o desempenho funcional em idosos.

Além disso, alguns estudos, como os de Clifford *et al.* (2024) e Ofosu *et al.* (2023), focaram na viabilidade de futuras intervenções, avaliando tanto os aspectos práticos quanto a aceitação das intervenções pelos participantes. Esses estudos são importantes para a implementação de programas mais amplos e sustentáveis no futuro.

Ao reunir esses objetivos em comum, percebe-se que as intervenções baseadas em música e movimento apresentam propósitos interessantes para idosos em várias áreas relacionadas à saúde e ao bem-estar. No entanto, é importante ressaltar que as variações metodológicas entre os estudos, como a duração das intervenções e as medidas de resultado utilizadas, podem influenciar os resultados e a interpretação dos achados.

Os tempos de intervenção dos estudos analisados variaram em termos de duração das sessões, frequência semanal e duração total, refletindo a diversidade metodológica. A duração das sessões oscilou entre 20 minutos, como no estudo de Ofosu *et al.* (2023), e 1 hora e 30 minutos, como em Clifford *et al.* (2024). A maioria dos estudos utilizou sessões de aproximadamente uma hora, como Santos *et al.* (2021), Ferguson-Stegall *et al.* (2017), Hars *et al.* (2014), Satoh *et al.* (2014) e Pons-Terrés *et al.* (2014). Sessões mais curtas, como as de Ofosu *et al.* (2023), podem ser mais acessíveis para idosos com limitações físicas ou de tempo, enquanto sessões mais longas, como as de Clifford *et al.* (2024), permitem maior variedade de atividades.

A frequência semanal também apresentou variações significativas entre os estudos. Alguns, como Clifford *et al.* (2024), Santos *et al.* (2021), Ferguson-Stegall *et al.* (2017), Hars *et al.* (2014), Satoh *et al.* (2014) e Pons-Terrés *et al.* (2014), realizaram

apenas uma sessão semanal, enquanto Shim *et al.* (2019) adotou duas sessões por semana e Ofosu *et al.* (2023), que teve sessões mais curtas, implementou quatro sessões semanais, sendo três focadas em movimento e uma em música.

Quanto a duração total das intervenções, as mais curtas incluíram programas de 8 semanas, como os realizados por Santos *et al.* (2021) e Shim *et al.* (2019). Estudos intermediários tiveram duração entre 9 e 12 semanas, como Ferguson-Stegall *et al.* (2017), Clifford *et al.* (2024), Adamczyk *et al.* (2020; 2022) e Ofosu *et al.* (2023). Já intervenções prolongadas foram observadas em Hars *et al.* (2014), com 45 semanas, e Satoh *et al.* (2014), que realizou 40 sessões ao longo de um ano.

Intervenções mais longas podem permitir maior consolidação dos benefícios físicos e cognitivos, mas podem apresentar desafios relacionados à adesão dos participantes ao longo do tempo. Em contrapartida, intervenções mais curtas podem ser eficazes para objetivos específicos ou como introdução possíveis práticas contínuas.

Esses dados evidenciam que não há um padrão único ideal para o tempo das intervenções; ele deve ser ajustado às necessidades dos participantes idosos e aos objetivos do programa proposto. A frequência semanal deve equilibrar os benefícios esperados com a capacidade dos idosos de participar regularmente das atividades propostas, enquanto a duração total da intervenção precisa considerar o tempo necessário para consolidar os resultados sem comprometer a adesão ao programa.

Portanto, os tempos das intervenções analisados refletem a flexibilidade necessária para atender às diferentes condições dos idosos, incluindo limitações físicas, disponibilidade e objetivos específicos do programa. Estudos futuros podem explorar comparativamente os impactos da duração e frequência das intervenções em diferentes desfechos.

Abaixo, o Quadro 3 apresenta uma descrição do método, participantes e intervenção e principais resultados de cada um dos artigos selecionados:

QUADRO 3 - MÉTODO, PARTICIPANTES, DESCRIÇÃO DA INTERVENÇÃO E RESULTADOS

Autor	Método	Participantes	Intervenção	Resultados
(Clifford <i>et al.</i> , 2024)	Estudo Quantitativo com intervenção	100 participantes com mais de 65 anos	12 sessões semanais supervisionadas de 1h30min cada, facilitadas por um professor de dança, um musicoterapeuta e um fisioterapeuta em um centro comunitário local e um programa domiciliar que combinava movimento com música e canto. Cada sessão supervisionada incluía uma recepção de boas-vindas, aquecimento, canto, dança, resposta criativa, seguido por um relaxamento, encerramento e um chá social com conversa.	O programa de intervenção MMH (Música, Movimento e Saúde) demonstrou ser viável e aceitável para pessoas idosas que vivem na comunidade. Os achados sugerem que o programa pode ter um impacto positivo na qualidade de vida, conexão social e solidão dos participantes.
(Ofosu <i>et al.</i> , 2023)	Estudo misto com intervenção	49 idosos (com 65 anos ou mais). Somente 18 completaram a intervenção	Tratava-se de um programa digital de movimento e música com recursos do danceSing Care. Consistiu em três sessões de movimento e uma sessão de música por semana, na dose recomendada acordada entre o danceSing Care e o grupo Advisory, cada uma com duração de cerca de 20 min.	Foram observadas melhorias significativas em ansiedade, depressão, solidão, estresse percebido e satisfação do sono. No entanto, não foram observadas mudanças no medo de cair, em domínios de saúde geral ou apetite.
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2022)	Estudo Quantitativo com intervenção	59 mulheres com mais de 65 anos.	Sessões duas vezes por semana, com duração de 45 minutos cada, ao longo de um período de 12 semanas. Cada treinamento incluiu exercícios rítmicos utilizando o método Jaques-Dalcroze de Euritmia, com acompanhamento de piano e música eletronicamente reproduzida.	Melhora a estabilidade postural de mulheres idosas, melhorando os parâmetros de velocidade e precisão dos movimentos do tronco.
(Santos <i>et al.</i> , 2021)	Estudo Quantitativo com intervenção	31 pessoas com mais de 60 anos	Oito sessões de 60 minutos, onde os participantes, utilizando instrumentos de percussão, avançaram por quatro etapas inspiradas no modelo de Kratus (1991): exploração dos instrumentos, desenvolvimento de habilidades rítmicas e consciência coletiva, e improvisação e composição de peças musicais.	O estudo identificou diferenças no desempenho do grupo de improvisação no Teste de Desenho do Relógio, indicando possíveis benefícios executivos. Também foram observados ganhos na atenção sustentada. Não foram encontradas evidências de efeitos motores.

(Adamczyk <i>et al.</i> , 2020)	Estudo Quantitativo com intervenção	63 mulheres com mais de 65 anos	As atividades ocorriam duas vezes por semana, durante um período de 12 semanas, com cada sessão de treinamento tendo duração de 45 minutos. Cada sessão incluía exercícios na área de ritmo utilizando o método de Euritmia de Jaques-Dalcroze, acompanhados de piano e música tocada eletronicamente.	Houve um impacto significativo na melhoria do controle da agilidade dinâmica em mulheres com mais de 65 anos de idade.
(Shim; Choi; Shin, 2019)	Estudo Quantitativo com intervenção	30 pessoas com mais de 65 anos	Oito semanas, com sessões duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada. O grupo experimental realizou exercícios aeróbicos incorporando movimentos funcionais ao ritmo da música, em forma de dança. O grupo controle realizou movimentos funcionais sem o acompanhamento musical, seguindo apenas o ritmo marcado.	O exercício aeróbio, que é composto por movimento rítmico funcional, ajudou a melhorar o movimento funcional e a QV das pessoas idosas.
(Ferguson-Stegall <i>et al.</i> , 2017)	Estudo Quantitativo com intervenção	9 pessoas idosas (8 mulheres e 1 homem)	As sessões aconteceram uma vez por semana com duração de 60min durante 9 semanas. Em todas as sessões, os participantes realizaram movimentos rítmicos sincronizados com a música de piano improvisada tocada pelo instrutor do Método Dalcroze. Os movimentos incluíam caminhar no ritmo da música, mesmo com mudanças de tempo, mudar de direção mediante um sinal e passar e carregar objetos rítmicamente enquanto caminhavam.	Velocidade da marcha e velocidade da marcha em tarefa dupla melhoraram significativamente.
(Maclean; Brown; Astell, 2014)	Estudo misto com intervenção	45 participantes (28 mulheres e 17 homens) com idades entre 65 e 88 anos	O estudo envolveu três grupos: um recebeu treinamento para caminhar rítmicamente com a música, outro teve música tocando ao fundo sem treinamento, e um terceiro não ouviu música nem recebeu treinamento (NM). Os pesquisadores compararam a performance cognitiva e de	O treinamento musical rítmico pode melhorar a estabilidade da marcha em idosos saudáveis sem impacto negativo no funcionamento cognitivo concomitante. Isso poderia potencialmente aumentar a

			<p>caminhada entre os grupos, focando em como a música e o treinamento rítmico afetam essas atividades, especialmente sob condições de tarefa dupla.</p>	<p>"reserva postural" e reduzir o risco de quedas.</p>
<p>(Hars <i>et al.</i>, 2014)</p>	<p>Estudo Quantitativo com intervenção</p>	<p>52 idosos (51 mulheres e 1 homem)</p>	<p>As aulas com duração de uma hora, ocorriam semanalmente ao longo de 45 semanas por ano. As sessões incluíam aquecimento seguido por exercícios multifarefas de dificuldade progressiva. Esses exercícios envolviam o manuseio de objetos como instrumentos de percussão, e eram realizados individualmente ou em grupos. Os exercícios básicos consistiam em caminhar ao som de música de piano, adaptando-se a mudanças nos padrões rítmicos e outros elementos musicais (Método Dalcroze)</p>	<p>O estudo mostrou prevenir o declínio físico relacionado à idade e quedas.</p>
<p>(Pons-Terrés <i>et al.</i>, 2014)</p>	<p>Estudo Qualitativo com intervenção</p>	<p>20 pessoas com idade entre 61 e 80 anos</p>	<p>O método BAPNE foi aplicado em sessões de uma hora com idosos, usando a percussão corporal como ferramenta terapêutica para melhorar atenção, memória e coordenação. Os exercícios foram curtos, não ultrapassando três minutos cada, e variaram para evitar monotonia. As sessões foram organizadas em formações circulares para promover igualdade e visibilidade entre todos os participantes, eliminando hierarquias.</p>	<p>O programa proporcionou experiências gratificantes que não só atenderam aos objetivos cognitivos, mas também promoveram dinâmicas de cooperação e dinamismo entre os participantes, influenciando positivamente fatores mentais e psicológicos.</p>
<p>(Sato <i>et al.</i>, 2014)</p>	<p>Estudo Quantitativo com intervenção</p>	<p>119 indivíduos (idade 65-84 anos)</p>	<p>Durante um ano 40 sujeitos realizaram exercício físico (uma vez por semana durante uma hora com treinadores profissionais) com acompanhamento musical (grupo ExM), desenvolvido pela YAMAHA Music Foundation; 40 sujeitos realizaram o mesmo exercício sem música (grupo Ex); 39 sujeitos formaram o grupo controle (grupo Cont)</p>	<p>O exercício físico combinado com a música produziu mais efeitos positivos na função cognitiva em pessoas idosas do que o exercício isoladamente.</p>

FONTE: Os autores (2024).

A maioria dos estudos incluiu intervenções quantitativas com análise estatística para avaliar os efeitos das intervenções musicais e de movimento em idosos. No entanto, há também um estudo qualitativo que explorou percepções dos participantes (Pons-Terrés, *et al.*, 2014). Além disso, foram identificados estudos mistos que combinam elementos qualitativos e quantitativos (Ofosu, *et al.*, 2023; Maclean; Brown; Astell, 2014).

Os participantes variaram de maneira expressiva entre os estudos. Por exemplo, alguns estudos são compostos predominantemente por mulheres idosas, refletindo a expectativa de vida maior entre as mulheres (Adamczyk *et al.*, 2020, 2022); Hars *et al.*, 2014). Outros estudos incluem uma combinação de homens e mulheres, ou não trazem essa informação no artigo, com idades variando entre 60 e mais de 85 anos.

Os estudos selecionados apresentaram uma variedade de intervenções baseadas em música e movimento, focadas em melhorar a saúde e o bem-estar de idosos. As intervenções incluíram dança, exercícios rítmicos, aeróbicos funcionais, percussão corporal e treinamento para caminhar ritmicamente, entre outros métodos, sempre utilizando a música.

Clifford *et al.* (2024) implementaram um programa que consistia em 12 sessões semanais de 1 hora e 30 minutos cada, envolvendo dança, música e fisioterapia em um centro comunitário e em ambiente domiciliar. Cada sessão incluía recepção, aquecimento, canto, dança, resposta criativa, relaxamento e um momento social com chá, promovendo tanto a atividade física quanto interação social entre os participantes.

Em contraste, Ofosu *et al.* (2023) adotaram uma abordagem digital com sessões curtas de movimento e música, totalizando três sessões de movimento e uma de música por semana, cada uma com cerca de 20 minutos de duração. Esta intervenção foi projetada para ser acessível e adaptável, utilizando recursos digitais de um programa chamado '*danceSing Care*' para oferecer benefícios físicos e emocionais aos participantes.

Santos *et al.* (2021) e Pons-Terrés *et al.* (2014) adotaram abordagens centradas na percussão. Santos *et al.* (2021) implementaram o uso de instrumentos

de percussão em quatro etapas sequenciais, inspiradas no modelo de Kratus (1991)<sup>5</sup>, enquanto Pons-Terrés *et al.* (2014) utilizaram a percussão corporal em sessões estruturadas do método BAPNE<sup>6</sup> (Biomecânica, Anatomia, Psicologia, Neurociência e Etnomusicologia) para melhorar a atenção, memória e coordenação dos participantes.

Por outro lado, Shim *et al.* (2019) investigaram exercícios aeróbicos com movimentos funcionais ao ritmo da música, destacando os benefícios da dança e do movimento sincronizado com a música para a saúde física e mental dos idosos.

Estudos como o de Satoh *et al.* (2014) examinaram o impacto do exercício físico com acompanhamento musical, comparando com grupos sem música, enquanto Maclean, Brown e Astell (2014) focaram na influência do treinamento rítmico na caminhada e na função cognitiva dos idosos. Essas intervenções variadas destacam a importância da música e do movimento na promoção do bem-estar físico, emocional e social dos idosos, utilizando métodos diversificados para atender às necessidades individuais e coletivas dos participantes.

O método Dalcroze foi citado em 4 estudos, sendo eles: Adamczyk *et al.* (2022), Adamczyk *et al.* (2020), Hars *et al.*, 2014 e Ferguson-Stegall *et al.* (2017), esses estudos exploraram o método Jaques-Dalcroze de Eúritmia, utilizando sessões semanais de exercícios rítmicos acompanhados de música, tanto ao piano quanto eletronicamente reproduzida. Hars *et al.*, (2014) trouxeram na intervenção exercícios multitarefa envolvendo manipulação de objetos como instrumentos de percussão, adaptados ao método de Jaques-Dalcroze, focando na adaptação a mudanças nos padrões rítmicos e outros elementos musicais.

A fim de aprofundar a compreensão sobre a aplicação do método Dalcroze na população idosa, foi desenvolvida uma revisão de escopo para mapear e analisar os estudos existentes sobre o tema.

---

<sup>5</sup> O modelo apresentado por John Kratus no artigo "Growing with Improvisation" (1991) descreve sete níveis de desenvolvimento na improvisação musical. Ele propõe que a improvisação é uma habilidade que evolui em etapas, desde a exploração inicial de sons até a criação de um estilo pessoal. (Kratus, 1991).

<sup>6</sup> O método BAPNE foi desenvolvido por Francisco Javier Romero-Naranjo e utiliza a percussão corporal como ferramenta interdisciplinar para estimular funções cognitivas, psicomotoras e socioemocionais. Baseado em princípios da neurociência, biomecânica, psicologia e etnomusicologia (Khanjankhani *et al.*, 2024).

## 2.6. REVISÃO DE ESCOPO SOBRE O MÉTODO DALCROZE E A PESSOA IDOSA

Foi realizada uma revisão de escopo com o intuito de mapear a literatura nacional e internacional em busca de estudos que investigassem o uso do método Dalcroze de educação musical aplicado a pessoas idosas, e dessa forma, descobrir quais os aspectos já pesquisados desse método para essa população. A estratégia de busca seguiu as orientações recomendadas pelo Joanna Briggs Institute – JBI (Aromataris; Munn, 2021) e da iniciativa Prisma-scr (Tricco *et al.*, 2018), que fornecem diretrizes e informações para os autores sobre os procedimentos em revisões de escopo. O protocolo do estudo foi registrado na base científica Open Science Framework (OSF), sob o número 10.17605/OSF.IO/23F9M.

O método utilizado para construir esta revisão de escopo foi a estratégia de recuperação da informação conhecida como PCC, que é um acrônimo para População (*Population*), Conceito (*Concept*) e Contexto (*Context*). As bases de dados utilizadas para a pesquisa foram: *Education Resources Information Center* (Eric), Portal Capes, SCOPUS e Web of Science, LILACS, PubMed, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), *Music Index*, *Jornal Storage* (Jstor) e os periódicos Sage Jornal, Voices e ABEM.

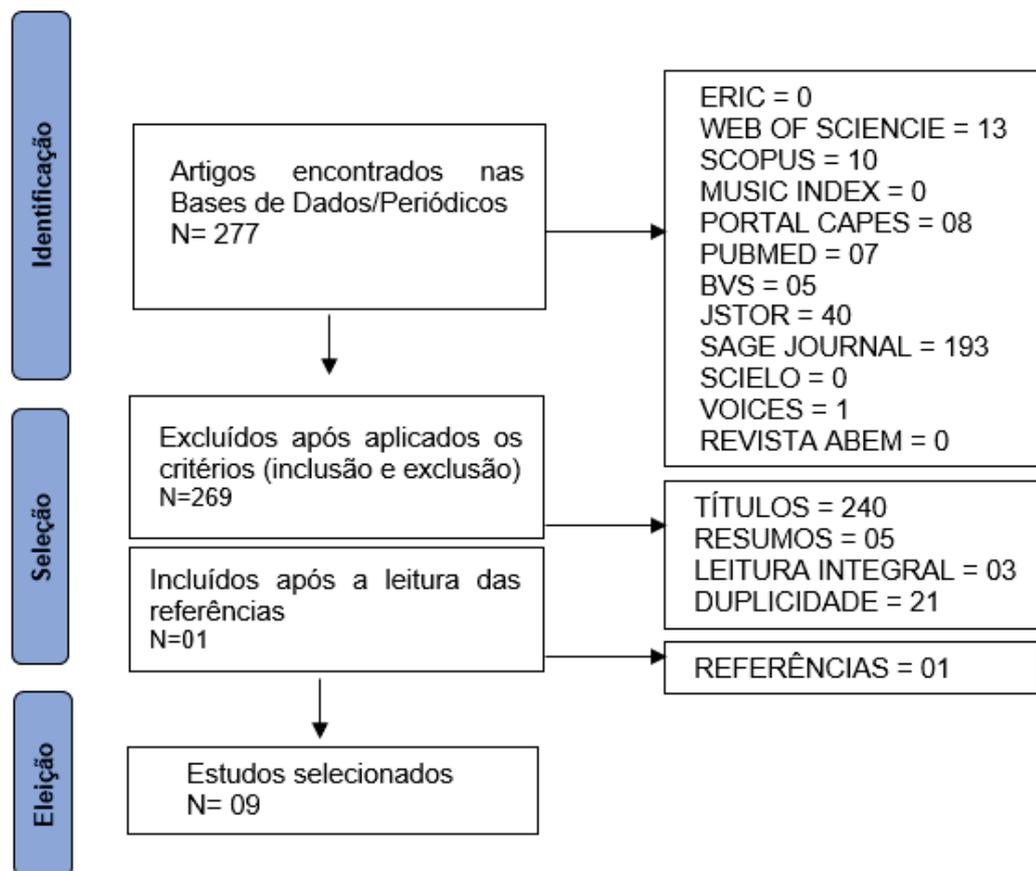
Para identificar os descritores utilizados na pesquisa, foram consultadas as bases de dados Thesaurus APA (PsycInfo), Thesaurus ERIC e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Os descritores utilizados foram: Educação musical, Pessoas Idosas e seus correspondentes na língua inglesa (*Music Education, Elderly, Aged, Older Adults; Elder;*) e espanhola (*anciano; educación musical; música*). As palavras-chave Dalcroze e *Eurhythmics* também foram incorporadas na *string* de busca. Foram utilizados os operadores booleanos *AND* e *OR*. A busca dos dados foi realizada por pares englobando um período de 20 anos.

Para os critérios de inclusão foram considerados estudos que possuíssem concordância com os temas: educação musical, Dalcroze e pessoas idosas. Englobando um período de 20 anos (2003 a 2023), essa delimitação foi escolhida tendo em vista que o artigo mais antigo identificado sobre o tema data de 2005, estabelecendo uma base inicial para a análise. Os artigos selecionados também deveriam ser originais com acesso aberto, e que englobassem a população idosa, ou seja, com idade igual ou superior a 60 anos. Como critérios de exclusão, foram

eliminados estudos anteriores a 2003, duplicidade em diferentes bases de dados, artigos com acesso restrito ou com informações importantes ausentes, e estudos abrangendo uma população com idade inferior a 60 anos.

Durante a identificação dos estudos, foram definidas três etapas principais, sendo que cada uma delas possuía subetapas independentes. O fluxograma apresentado na Figura 3 ilustra as etapas do processo de revisão.

FIGURA 3 - FLUXOGRAMA DO MÉTODO REALIZADO NA APURAÇÃO DA AMOSTRA DE ESTUDOS ELEGÍVEIS PARA A REVISÃO DE ESCOPO E SEUS ACHADOS



FONTE: Os autores (2023).

Conforme a Figura 3, a busca levantou, inicialmente, 277 estudos, sendo excluídos 240 estudos após a análise inicial com base nos títulos dos manuscritos e 21 estudos por duplicidade. Após a leitura dos resumos, outros 5 artigos foram excluídos, resultando em 11 estudos levados para a leitura na íntegra. Após essa última análise, outros 3 estudos foram excluídos. Por meio das referências desses estudos, 1 material foi adicionado, resultando em um total de 9 artigos selecionados que atenderam a todos os critérios de inclusão e exclusão.

### 2.6.1. Síntese descritiva das produções selecionadas

O Quadro 4 exhibe todos os estudos selecionados, juntamente com seus respectivos autores, localidade e ano de publicação.

QUADRO 4 - ESTUDOS SELECIONADOS PARA COMPOR A REVISÃO, DE ACORDO COM O ANO DE PUBLICAÇÃO

Nº	Autores/Título	Local de Publicação/Ano
1	<b>Adamczyk, J.; Celka, R.; Stemplewski, R.; Ceynowa, K.; Maciaszek, J.</b> <i>Effects of Jaques-Dalcroze eurhythmics program on postural stability in elderly women</i>	Londres, Inglaterra 2022
2	<b>Adamczyk J.; Celka R.; Stemplewski R.; Ceynowa K.; Kamińska P.; Maciaszek J.</b> <i>The Impact of 12-Week Jaques-Dalcroze Eurhythmics Programme on the Dynamic Agility in Single-Dual-Task Conditions in Older Women: A Randomized Controlled Trial</i>	Londres, Inglaterra 2020
3	<b>Vernia, A. M.; Marti, M.</b> <i>Music and word against Alzheimer</i>	Madrid, Espanha 2017
4	<b>Beaulieu, R.; Kang, H. G.; Hino, S.</b> <i>An action research approach to introduce Dalcroze Eurhythmics method in a community of older adults as a promising strategy for fall prevention, injury recovery and socialization.</i>	Leverkusen, Germany 2017
5	<b>Ferguson-Stegall, L.; Vang, M.; Wolfe, A. S.; Thomsen, K. M.</b> <i>A 9-Week Jaques-Dalcroze Eurhythmics Intervention Improves Single and Dual-Task Gait Speed in Community-Dwelling Older People</i>	Hanover, USA 2017
6	<b>Hars, M.; Herrmann, F. R.; Fielding, R. A.; Reid, K. F.; Rizzoli, R.; Trombetti, A.</b> <i>Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training</i>	Nova York, USA 2014
7	<b>Hars, M.; Herrmann, F. R.; Gold, G.; Rizzoli, R.; Trombetti, A.</b> <i>Effect of music-based multitask training on cognition and mood in older adults</i>	Londres, Inglaterra 2013
8	<b>Trombetti, A.; Hars, M.; Fernandez, N.; Herrmann, F.; Kressig, R. W.; Ferrari, S.; Rizzoli, R.</b> <i>Effects of Music-based Multitask Exercise (Jaques-Dalcroze Eurhythmics) versus Multicomponent Exercise on Physical Function, Falls and Brain Plasticity in Older Adults: A Randomized Controlled Trial</i>	Chicago, USA 2011

9	<b>Kressig, R. W.; Allali, G.; Beauchet, O.</b> <i>Long-term practice of Jaques-Dalcroze eurhythmics prevents age-related increase of gait variability under a dual task</i>	Nova York, USA 2005
---	---	------------------------

FONTE: Os autores (2023).

Todos os estudos encontrados foram publicados em países estrangeiros, como Inglaterra, Espanha, Alemanha e Estados Unidos. Não foram encontradas publicações brasileiras sobre o tema. Os estudos de Kressig, Allali e Beauchet (2005), Trombetti *et al.* (2011), Hars *et al.* (2013) e Hars *et al.* (2014), embora tenham sido publicados em revistas de outros países, têm seus autores afiliados a universidades em Genebra-Suíça. Isso indica que os quatro estudos mais antigos foram realizados por autores do país onde o método de Dalcroze teve origem, demonstrando que possivelmente foi lá que os estudos envolvendo a população idosa tiveram início.

Durante a revisão dos estudos selecionados, foi observado que os autores mencionam uns aos outros em suas referências teóricas. O estudo "*Effects of Music-based Multitask Exercise (Jaques-Dalcroze Eurhythmics) versus Multicomponent Exercise on Physical Function, Falls and Brain Plasticity in Older Adults: A Randomized Controlled Trial*" de Trombetti *et al.* (2011) foi citado em todos os artigos selecionados, exceto pelo artigo publicado anteriormente ao dele. Além disso, o estudo mais recente (Adamczyk *et al.*, 2022) faz referência a 5 dos estudos que foram incluídos nesta revisão.

#### 2.6.1.1. Quais os objetivos dos estudos envolvendo o Método Dalcroze quando aplicado a população idosa?

Os estudos selecionados têm como foco a aplicação do Método de Eúritmia de Émile Jaques-Dalcroze na população idosa, buscando investigar seus efeitos em diversos aspectos da saúde e qualidade de vida dos idosos. Esses objetivos comuns incluem a melhoria da estabilidade postural, agilidade dinâmica, memória, marcha, equilíbrio, função física e a redução do risco de quedas. Além disso, o estudo de Beaulieu, Kang e Hino (2017) também avalia a percepção dos idosos sobre o método, identificando seus pontos fortes e desafios.

A seguir, o Quadro 5 apresenta o objetivo principal de cada um dos estudos descritos anteriormente.

QUADRO 5 - DADOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS

Autor/Ano	Objetivo Principal
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2022)	Investigar o efeito do exercício utilizando o método de Eúritmia de Émile Jaques-Dalcroze (JDE) na estabilidade postural de mulheres com mais de 65 anos de idade.
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2020)	Investigar o impacto da realização de exercícios que envolvem tanto as esferas física quanto mental na agilidade dinâmica em mulheres idosas.
(Vernia; Martí, 2017)	Impactar positivamente a memória e a qualidade de vida dos residentes por meio da implementação de diferentes atividades.
(Beaulieu, Kang; Hino, 2017)	Avaliar a percepção dos idosos sobre os pontos fortes e desafios de um programa de saúde comunitária baseado no método Jaques-Dalcroze
(Ferguson-Stegall <i>et al.</i> , 2017)	Investigar se uma intervenção de nove semanas utilizando a eúritmia Jaques-Dalcroze poderia melhorar a marcha e a estabilidade em um grupo de idosos que vivem na comunidade.
(Hars <i>et al.</i> , 2014)	Avaliar os efeitos do exercício multitarefa baseado em música a longo prazo (eúritmia Jaques-Dalcroze) na função física e no risco de quedas em pessoas idosas.
(Hars <i>et al.</i> , 2013)	Investigar se 6 meses de treinamento musical baseado em multitarefas teriam efeitos benéficos no funcionamento cognitivo e no humor de idosos.
(Trombetti <i>et al.</i> , 2011)	Determinar se um programa de exercícios multitarefa baseado em música (método de eúritmia Jaques-Dalcroze) por um período de 6 meses melhora a marcha e o equilíbrio, e reduz o risco de queda em idosos.
(Kressig; Allali; Beauchet, 2005)	Comparar a variação do tempo de passada em indivíduos mais velhos saudáveis com prática de longo prazo de Eúritmia Jaques-Dalcroze

FONTE: Os autores (2023).

Dessa forma, os estudos têm como objetivo comum melhorar a qualidade de vida, funções cognitivas, estabilidade postural, desempenho funcional, agilidade dinâmica e prevenir quedas entre os idosos.

Entre os estudos selecionados, a maioria investigou os efeitos das atividades rítmicas de Dalcroze na memória, qualidade de vida e funções cognitivas em idosos. Vernia e Martí (2017) aplicaram essas atividades em uma casa de repouso com o objetivo de promover melhorias na memória e na qualidade de vida dos idosos

residentes. De maneira semelhante, Ferguson-Stegall *et al.* (2017) conduziram uma intervenção de curto prazo com o objetivo de melhorar a marcha e estabilidade em um grupo de idosos residente na comunidade. Ambos os estudos demonstraram a eficácia dessas atividades na melhoria da memória, qualidade de vida, desempenho funcional e marcha.

A prevenção de quedas foi outro objetivo em comum abordado pelos estudos selecionados. Beaulieu, Kang e Hino (2017) apresentaram o Método Dalcroze ‘*Eurhythmics*’ como uma estratégia promissora para a prevenção de quedas, recuperação de lesões e socialização em uma comunidade de idosos. Da mesma forma, Trombetti *et al.* (2011) investigaram um programa de exercícios multitarefas baseado em música para reduzir o risco de quedas em idosos residentes na comunidade com alto risco de queda. Ambos os estudos enfatizaram a importância dessas atividades na promoção da estabilidade postural e na redução de quedas.

Outro objetivo comum entre os estudos foi o aprimoramento da agilidade dinâmica em idosos. Adamczyk *et al.* (2020) e Hars *et al.* (2014) focaram em programas de exercícios Jaques-Dalcroze ‘*Eurhythmics*’ e exercícios multitarefa baseados em música, respectivamente, para melhorar a agilidade dinâmica em idosos. Ambos os estudos mostraram resultados positivos ao evidenciar o potencial desses programas para melhorar o desempenho funcional e a agilidade dinâmica em idosos.

Ao unir esses objetivos em comum, percebe-se que as atividades eurítmicas de Dalcroze e o exercício multitarefa baseado em música apresentam propósitos significativos para idosos em várias áreas relacionadas à saúde e ao bem-estar. A implementação dessas intervenções teve a finalidade de obter melhorias na memória, qualidade de vida, funções cognitivas, estabilidade postural, desempenho funcional, agilidade dinâmica e redução de quedas.

No entanto, é importante ressaltar que as variações metodológicas entre os estudos, como a duração das intervenções e as medidas de resultado utilizadas, podem influenciar os resultados e a interpretação dos achados.

#### 2.6.1.2. Qual o método, os participantes e os principais resultados desses estudos?

Os estudos são predominantemente quantitativos com intervenção, com exceção de um estudo qualitativo (Beaulieu; Kang; Hino, 2017). Sugere-se, portanto,

a necessidade de realizar estudos qualitativos adicionais a fim de explorar a percepção dos idosos em relação ao método Dalcroze. Além disso, é fundamental compreender de forma mais aprofundada como o método pode ser adaptado para diferentes contextos e populações.

Os dados apresentados nos estudos selecionados variam em relação ao número de participantes e à composição do grupo de estudo. Os autores Beaulieu, Kang e Hino (2017) relatam uma alta taxa de desistência dos participantes, o que pode afetar a validade dos resultados.

Um aspecto relevante é que, em alguns estudos, o grupo analisado é composto exclusivamente por mulheres, como em Kressig, Allali e Beauchet (2005), Adamczyk *et al.* (2020) e Adamczyk *et al.* (2022). Além disso, outros estudos apresentam uma predominância significativa de participantes do sexo feminino em relação ao masculino (Trombetti *et al.*, 2011; Hars *et al.*, 2013; Hars *et al.*, 2014; Ferguson-Stegall *et al.*, 2017; Vernia e Martí, 2017). Esse resultado pode ser explicado pela maior expectativa de vida das mulheres. Segundo o relatório *Estatísticas Mundiais de Saúde*, publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022, as mulheres vivem, em média, 5,1 anos a mais do que os homens

No Quadro 6 são apresentados o método, os participantes e os principais resultados dos estudos selecionados.

QUADRO 6 - MÉTODO, PARTICIPANTES E CONTRIBUIÇÕES DO MÉTODO DALCROZE PARA PESSOAS IDOSAS

<b>Autor</b>	<b>Método</b>	<b>Participantes</b>	<b>Principais Resultados</b>
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2022)	Estudo Quantitativo com intervenção	59 mulheres com mais de 65 anos.	Melhora a estabilidade postural de mulheres idosas, melhorando os parâmetros de velocidade e precisão dos movimentos do tronco.
(Adamczyk <i>et al.</i> , 2020)	Estudo Quantitativo com intervenção	63 mulheres com mais de 65 anos	Houve um impacto significativo na melhoria do controle da agilidade dinâmica em mulheres com mais de 65 anos de idade.
(Vernia; Martí, 2017)	Estudo Quantitativo com intervenção	23 pessoas idosas. (21 mulheres e 2 homens)	Observou-se que as atividades tiveram um impacto positivo em aspectos relacionados à qualidade de vida, autoestima e felicidade dos participantes.

(Beaulieu, Kang; Hino, 2017)	Estudo Qualitativo com intervenção	24 idosos participantes. Desistência de cerca de 25% no primeiro mês	O programa foi percebido pelos idosos como uma atividade socialmente valorizada e prazerosa
(Ferguson-Stegall <i>et al.</i> , 2017)	Estudo Quantitativo com intervenção	9 pessoas idosas (8 mulheres e 1 homem)	Velocidade da marcha e velocidade da marcha em tarefa dupla melhoraram significativamente.
(Hars <i>et al.</i> , 2014)	Estudo Quantitativo com intervenção	52 idosos. (51 mulheres e 1 homem)	O estudo mostrou prevenir o declínio físico relacionado à idade e quedas.
(Hars <i>et al.</i> , 2013)	Estudo Quantitativo com intervenção	134 idosos. (129 mulheres e 5 homens)	Os treinamentos melhoraram a função cognitiva e reduziram a ansiedade em pessoas idosas com risco de queda
(Trombetti <i>et al.</i> , 2011)	Estudo Quantitativo com intervenção	134 idosos. (129 mulheres e 5 homens)	Melhorou a marcha sob condição de dupla tarefa, melhorou o equilíbrio e reduziu tanto a taxa de quedas quanto o risco de quedas.
(Kressig; Allali; Beauchet, 2005)	Estudo Quantitativo com intervenção	21 mulheres idosas	Idosos apresentaram menor variabilidade do tempo do passo sob a condição de dupla tarefa.

FONTE: Os autores (2023).

Os autores Vernia e Martí (2017) apresentam em seu estudo duas atividades distintas: a Eúritmia de Émile Jaques-Dalcroze e a atividade "Histórias de Vida". Embora esta última seja uma estratégia de pesquisa qualitativa, os resultados foram reportados exclusivamente por meio de dados quantitativos. Além disso, esse estudo é o único a abordar morbidades ou comorbidades na população idosa, especificamente o Alzheimer. Os demais artigos analisados concentram-se exclusivamente no método Dalcroze e envolvem participantes idosos sem morbidades ou comorbidades.

Os resultados das pesquisas selecionadas indicam que o método de Eúritmia de Émile Jaques-Dalcroze pode impactar positivamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos (Trombetti *et al.*, 2011; Vernia; Martí, 2017). Sua aplicação tem demonstrado melhorias na estabilidade postural, agilidade dinâmica, marcha,

equilíbrio e função física, além de contribuir para a redução do risco de quedas. Além disso, os achados sugerem benefícios em aspectos como autoestima e felicidade dos participantes, tornando-se uma atividade prazerosa (Vernia; Martí, 2017; Beaulieu; Kang; Hino, 2017).

Devido à sua natureza baseada em dança, música, ritmo e movimentos de todo o corpo, esse método pode ser utilizado para engajar e melhorar a condição física de pessoas que não gostam de atividades físicas convencionais (Adamczyk *et al.*, 2022). Portanto, os estudos revisados demonstram que o Método Dalcroze apresenta benefícios significativos em diversas áreas relacionadas à saúde e qualidade de vida dos participantes. Os principais objetivos comuns dos estudos incluem a melhoria da estabilidade postural, agilidade dinâmica, memória, marcha, equilíbrio, função física e a redução do risco de quedas em idosos. Também foram observadas variações metodológicas entre os estudos, como a duração das intervenções e as medidas de resultado utilizadas, o que pode influenciar nos resultados e na interpretação dos achados.

Ainda, os resultados sugerem que o Método Dalcroze pode ser uma alternativa interessante e prazerosa para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Entretanto, mais pesquisas são necessárias para explorar de forma mais ampla a percepção dos idosos em relação ao método, bem como sua adaptabilidade em diferentes contextos, especialmente considerando a ausência de estudos produzidos no Brasil.

Portanto, os estudos revisados demonstram que o Método Dalcroze tem potencial para contribuir significativamente para a saúde e qualidade de vida da população idosa, e seu uso pode ser considerado como uma opção complementar em programas de atividades físicas e cognitivas para pessoas idosas.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Esta pesquisa se caracteriza como quantitativa e qualitativa (Creswell J. W.; Creswell, D, 2021; Lüdke; André, 2018), do tipo exploratória (Gil, 2002).

##### 3.1.1. Pesquisa quantitativa

A pesquisa quantitativa conduzida neste estudo adotou uma abordagem quase-experimental, conforme delineado por Creswell J. W e Creswell, D (2021). Nessa abordagem, os grupos experimental e de controle são selecionados sem aleatorização. Ambos os grupos são submetidos a pré-testes e pós-testes, contudo, a intervenção é aplicada exclusivamente ao grupo experimental. (Creswell J. W.; Creswell, D, 2021). Dessa forma, os participantes foram divididos em dois grupos distintos: o grupo experimental, composto por alunos da UAPI, e o grupo controle, formado por idosos da comunidade de Curitiba não participantes da UAPI. Somente o grupo da UAPI recebeu a intervenção, mas ambos os grupos foram avaliados por meio de questionários com intervalo de 3 meses. Dessa maneira, o estudo se configura como uma pesquisa de delineamento longitudinal, permitindo a análise das mudanças ao longo do tempo em resposta à intervenção específica.

##### 3.1.2. Pesquisa qualitativa

Segundo Lüdke e André (2018), existem cinco características principais da pesquisa qualitativa, sendo elas: 1) Enfoque no ambiente natural: a pesquisa qualitativa envolve a observação direta e prolongada do pesquisador no ambiente natural em que os fenômenos ocorrem, sem manipulação intencional.; 2) Predominância de dados descritivos: os dados coletados são principalmente descritivos e incluem transcrições de entrevistas, depoimentos, fotografias e outros materiais que descrevem pessoas, situações e eventos. 3) Ênfase no processo em vez do produto: a pesquisa qualitativa concentra-se no processo de como os fenômenos se manifestam nas atividades e interações cotidianas, em vez de apenas no resultado. 4) Consideração dos significados atribuídos pelas pessoas: os

pesquisadores buscam entender os significados que as pessoas atribuem às coisas e à sua vida, explorando as perspectivas dos participantes do estudo. 5) Análise indutiva dos dados: em vez de buscar evidências para hipóteses pré-definidas, a análise dos dados na pesquisa qualitativa é um processo indutivo, no qual as abstrações se formam a partir da inspeção dos dados, de baixo para cima.

Ainda, a pesquisa qualitativa é uma abordagem que busca compreender fenômenos sociais complexos, destacando sua natureza exploratória e contextualizada. Dessa forma, a pesquisa qualitativa não busca generalizações universais, mas sim uma compreensão profunda (Lüdke; André, 2018). Para obter uma análise mais profunda dos resultados, foi mantido um diário de campo e uma entrevista semi-estruturada foi aplicada ao final da intervenção, para dessa forma colher os dados qualitativos e entender as perspectivas dos alunos sobre a intervenção.

### 3.2. LÓCUS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada em uma Universidade Aberta à Pessoa Idosa, vinculada a um programa de uma universidade estadual localizada na cidade de Curitiba, Paraná.

### 3.3. PARTICIPANTES

#### 3.3.1. Grupo intervenção - GI

Os participantes foram voluntários, todos alunos da Universidade Aberta da Pessoa Idosa. Os alunos da UAPI foram convidados a participar da pesquisa, com a possibilidade de desistência a qualquer momento. Participaram trinta e uma (32) pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, residentes da cidade de Curitiba- PR.

#### 3.3.2. Grupo controle - GC

Foram trinta e uma (32) pessoas idosas da comunidade geral, não participantes de projetos de Universidades abertas para pessoas idosas, com idade igual ou

superior a 60 anos, todas residentes da cidade de Curitiba- PR. Esses participantes foram informados sobre manter sua rotina cotidiana, sem iniciar novas atividades no período da pesquisa.

### 3.3.3. Critérios de inclusão e exclusão

#### 3.3.3.1. Critérios de inclusão

1. Grupo Intervenção: pessoas idosas com 60 anos ou mais, residentes em Curitiba e participantes da UAPI. Além disso, deveriam concordar em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) e o Termo de Autorização para Uso de Imagem e Voz (Apêndice 2), bem como ter frequentado pelo menos 50% das aulas da intervenção.
2. Grupo Controle: pessoas idosas, com idades igual ou superior a 60 anos, residentes em Curitiba e que concordem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

#### 3.3.3.2. Critérios de exclusão

1. Grupo Intervenção: pessoas com idade inferior a 60 anos; pessoas idosas que não participem da UAPI, não residam em Curitiba ou não concordem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Além disso, foram excluídos aqueles que não atingiram, no mínimo, 50% de frequência.
2. Grupo Controle: pessoas com idade inferior a 60 anos, não residam em Curitiba ou que não concordem em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Também não foram incluídos idosos que atualmente estão participando de aulas de educação musical.

### 3.4. DESENHO DA INTERVENÇÃO

A intervenção foi realizada ao longo de três meses, durante os meses de julho, agosto e setembro de 2024. Os encontros ocorreram duas vezes por semana, com duração de 1h30min cada, sendo que 50 minutos de cada aula foram dedicados à música e movimento. Ao longo da intervenção, foram ministradas 20 aulas de

educação musical associada ao movimento. Todos os alunos da UAPI foram convidados a participar da pesquisa, porém, os dados foram utilizados apenas dos participantes que compareceram a pelo menos 50% das aulas. Para a coleta de dados e suporte durante as sessões, a pesquisadora contou com o auxílio de dois estagiários da UAPI, que acompanharam todo o processo de intervenção.

#### 3.4.1. Programa de intervenção

As aulas da UAPI são variadas, na sua grande maioria, aulas expositivas, levando conhecimentos atuais e relevantes para a população idosa, como: saúde auditiva, saúde ocular, direitos da pessoa idosa, comunicação e estilo, saúde vocal, entre outros. Durante as aulas de educação musical associada ao movimento, os alunos tiveram a possibilidade de aprender música com a utilização do corpo como parte essencial do processo. Durante os encontros, foram exploradas abordagens musicais que envolviam a consciência rítmica, o canto, a expressão corporal, a memorização de frases rítmicas, a exploração de instrumentos musicais, apreciação musical, e as práticas musicais em grupo. Essa abordagem foi delimitada com base na observação das aulas regulares dos idosos, considerando suas necessidades específicas, interesses e potencialidades, de forma a tornar a vivência mais significativa e acessível para todos os participantes.

O movimento foi uma característica constante em todas as aulas, permitindo que os alunos se envolvessem ativamente com a música. Em alguns momentos, outras linguagens artísticas como o teatro e a dança foram utilizadas junto com a educação musical. As atividades musicais do método Dalcroze foram baseadas nas atividades do livro *“La Rythmique Jaques-Dalcroze, un atout por les seniors”*, da autora Walhi-Delbos do ano de 2010.

Segundo Walhi-Delbos (2010), para o desenvolvimento das atividades, são necessários os seguintes recursos: um ambiente amplo, tranquilo e bem iluminado; um piano acústico de qualidade, sendo que, embora um piano elétrico possa ser utilizado, ele não oferece a mesma qualidade dinâmica e "corporal"; um sistema de som que permite a reprodução de trechos de música gravada; uma cadeira por participante, para executar exercícios e descansar conforme necessário; além de um kit básico que inclui bolas de diferentes tamanhos, além de balões, pequenos sacos de grãos, lenços, fitas, bastões, baquetas, claves, tamborins, cordas e outros objetos

como copos e materiais diversos (papel, tecidos), que são apreciados por grupos de idosos.

Ainda, algumas atividades foram embasadas em um repertório musical<sup>7</sup> já conhecido pelos idosos, músicas que tem um contexto na história de vida, resgatando obras que já estejam de alguma forma na memória musical.

No Apêndice 4 é possível acessar a descrição das atividades desenvolvidas durante as aulas. Nesse apêndice é apresentado um quadro em que estão detalhados os objetivos abordados em cada aula, as atividades realizadas e eventuais ajustes na duração, em função de imprevistos e outras aulas da Universidade Aberta da Pessoa Idosa.

Inicialmente, ao analisar as necessidades dos alunos e as dinâmicas já em prática nas aulas da UAPI, o planejamento das aulas se deu com essa seguinte estrutura:

10min – Acolhida

10min – Alongamento, Aquecimento e Exercícios vocais

30min – Método Dalcroze de educação musical

10min – Avaliação da atividade em conjunto e Relaxamento

25min – Momento para preparar o Musical (Apresentação)

5min – Despedida.

### 3.5. INSTRUMENTOS DA COLETA DE DADOS

#### 3.5.1. Instrumentos quantitativos

Os instrumentos de coleta de dados quantitativos abrangeram a análise sociodemográfica dos participantes, aspectos cognitivos e a avaliação da qualidade de vida, tanto em termos gerais quanto em aspectos específicos. Para isso, foram empregados questionários validados no Brasil que abordassem essas dimensões.

---

<sup>7</sup> Repertório musical, é todo o conhecimento musical que foi acumulado por meio de experiências com a música. Segundo Bruscia (2016), desenvolvemos durante a nossa vida um repertório inteiro de músicas que testemunham diversos acontecimentos, com algumas dessas músicas lembramos de eventos, pessoas, estágios significantes da nossa vida, enquanto outras nos lembram de nossos próprios triunfos ou lutas internas. Assim, ouvir música pode proporcionar um acesso fácil aos sentimentos, emoções, memórias e esperanças, agregando ainda mais significado para os idosos durante as aulas de música.

Para seleção dos participantes e avaliação das funções cognitivas, foi utilizado o Mini-Exame do Estado Mental MEEM (Anexo 6), esse teste foi desenvolvido por Marshal F. Folstein e Susan E. Folstein em 1975, e é uma medida breve e bastante conhecida para avaliar funções cognitivas como: memória imediata e retenção de informações recentes, capacidade de se orientar no tempo e no espaço, atenção e habilidades de cálculo, além de avaliação da linguagem, englobando afasia, apraxia e aptidão construcional (Bertolucci, *et. al.*, 1994). Além disso, apenas os participantes com pontuação superior a 18 foram considerados aptos a participar do estudo.

Para a análise sociodemográfica, o instrumento utilizado para a coleta de dados foi adaptado a partir do questionário desenvolvido por Giovana Zarpellon Mazo na sua tese de doutorado em 2003. Com esse questionário é possível identificar informações importantes, incluindo gênero, idade, nível de escolaridade e estado civil (Mazo, 2003) (Anexo 2). É importante ressaltar, ainda, que a coleta de dados sociodemográficos é fundamental para uma compreensão abrangente e contextualizada do grupo de pesquisa, fornecendo insights que podem influenciar os resultados e as conclusões do estudo.

A qualidade de vida dos participantes foi identificada pré e pós-intervenção, utilizando o WHOQOL-BREF e o WHOQOL-OLD (Anexo 4 e 5). O WHOQOL-BREF é uma abreviação do WHOQOL-100, devido a necessidade de um questionário que demandasse menos tempo para a aplicação e continuasse tendo características psicométricas satisfatórias. O WHOQOL-BREF compreende 26 perguntas, incluindo duas perguntas gerais sobre qualidade de vida, enquanto as outras 24 representam cada uma das 24 facetas que constituem o instrumento original. (Fleck *et al.*, 2000). Já o WHOQOL-OLD, foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a qualidade de vida de pessoas idosas (Fleck; Chachamovich; Trentini., 2003). Ele é composto por 24 itens da escala de Likert, distribuídos em seis domínios: "Autonomia" (AUT), "Funcionamento do Sensório" (FS), "Participação Social" (PSO), "Atividades Passadas, Presentes e Futuras" (PPF), "Intimidade" (INT) e "Morte e Morrer" (MEM).

Para comparar a cognição dos participantes antes e depois da intervenção, foi utilizado o teste *Montreal Cognitive Assessment* (MoCA) (Anexo 3), que é um teste de triagem breve para comprometimento cognitivo leve. Ele consiste em 30 itens que avaliam funções cognitivas, como atenção, memória, linguagem, visuoconstrução, cálculo, abstração, orientação e execução. O teste leva cerca de 10 minutos para ser

concluído e é utilizado para detectar problemas cognitivos leves e moderados em adultos. Ainda, o MoCA demonstrou boa confiabilidade para estudo de teste-reteste (Nasreddine, *et. al.*, 2005).

### 3.5.2. Instrumentos qualitativos

Ao final da intervenção foi feita uma entrevista semi-estruturada (Apêndice 3) com 10 idosos do grupo que participou da intervenção para entender a perspectiva desses participantes sobre a experiência educativa musical vivenciada. Uma entrevista semiestruturada é uma técnica de coleta de dados com perguntas previamente definidas, mas que permite ao entrevistador fazer perguntas adicionais de forma espontânea, proporcionando maior flexibilidade e interação entre o entrevistador e o entrevistado (Creswell J. W.; Creswell, D, 2021).

As perguntas foram previamente estabelecidas e abordaram as seguintes categorias: *feedback* a respeito das aulas, compreensão das influências individuais, abrangendo aspectos cognitivos (como atenção, memória e linguagem), e avaliação dos diferentes domínios de qualidade de vida (físico, psicológico, social e ambiental), e a perspectiva dos alunos sobre a possibilidade de continuar a prática das aulas de educação musical.

Ainda, para o registro de observações durante as aulas, a pesquisadora manteve um diário de campo, que depois de cada intervenção registrou os detalhes das interações, observações e algumas reflexões. É importante ressaltar que as notas de campo podem se tornar, em cada estudo, um diário pessoal que auxilia o pesquisador a acompanhar o desenvolvimento do projeto, a visualizar como o plano de pesquisa foi impactado pelos dados coletados e a tomar consciência de como eles próprios foram influenciados pelos dados (Bogdan; Biklen, 1994).

## 3.6. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Todos os participantes primeiramente assinaram o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) e o Termo de Autorização para o uso de Imagem e Voz (Apêndice 2). No caso do grupo controle, os participantes passaram inicialmente pelo Teste de Avaliação Mini-Exame do Estado Mental (MEEM). Aqueles que alcançaram a pontuação mínima exigida foram convidados a preencher os

questionários sociodemográfico, MoCA, WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. Estes questionários foram administrados com um intervalo de três meses entre a coleta de dados inicial e a subsequente coleta, a fim de avaliar possíveis mudanças ao longo do tempo.

No grupo de intervenção, o processo foi semelhante ao grupo controle, com a realização do MEEM para identificar os participantes que atingem a nota mínima. No entanto, além dos questionários mencionados (sociodemográfico, MoCA, WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD), os participantes do grupo de intervenção também foram convidados a participar de aulas de educação musical, duas vezes por semana, ao longo de um período de três meses. Após o término da intervenção, os mesmos questionários foram aplicados novamente para avaliar possíveis mudanças nos resultados.

Além disso, ao término das intervenções, foi conduzida uma entrevista semi-estruturada (Apêndice 3) para coletar dados qualitativos. Esses depoimentos foram registrados para entender a perspectiva dos idosos em relação às aulas de educação musical.

### 3.7. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DOS DADOS

#### 3.7.1. Análise quantitativa dos dados

Nesta pesquisa, dois grupos foram estudados: um grupo de controle e um grupo de intervenção. Os dados foram tabulados em planilha do Excel e analisados via software estatístico JAMOVI, versão 2.3. Inicialmente realizaram-se análises descritivas, como frequência absoluta e relativa, para as variáveis categóricas. Para as variáveis contínuas, foram utilizadas as medidas de tendência central, dispersão, e os valores máximo e mínimo. Na análise inferencial, a normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Shapiro-Wilk, sendo que algumas variáveis apresentaram distribuição paramétrica, enquanto outras foram classificadas como não-paramétricas. Assim, na análise comparativa entre as condições pré e pós-intervenção ( $G1 \times G2$ ), foi aplicado o teste t de Student para amostras independentes (paramétricas) e o teste U de Mann-Whitney (não-paramétricos). Para a análise intragrupo ( $G1$  pré X  $G1$  pós;  $G2$  pré X  $G2$  pós), utilizou-se o teste t de Student para amostras emparelhadas

(paramétricos) e o teste de Wilcoxon (não-paramétricos) para comparar o efeito da intervenção. Foi adotado um nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

### 3.7.2. Análise qualitativa dos dados

A análise qualitativa dos dados coletados nas entrevistas foi embasada conforme a proposta de Bardin (2011), que consiste em três etapas. Inicialmente, na pré-análise, foi realizada uma leitura geral do conteúdo coletado. Essa etapa permitiu obter uma visão inicial dos dados e identificar tópicos e temas potenciais. Posteriormente, a análise prosseguiu com a exploração do material, codificando as informações relevantes que emergiram das respostas dos entrevistados. Isso ajudou a organizar os dados e a destacar os elementos essenciais relacionados à qualidade de vida e cognição.

Por fim, o tratamento dos dados foi realizado por meio da classificação das respostas, com base em semelhanças e diferenças observadas. Os dados coletados foram agrupados com base em características comuns, resultando na criação de categorias de análise. Estas categorias contemplaram diferentes domínios de qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, aspectos psicológicos com foco em aspectos cognitivos e emocionais, relações sociais e perspectivas futuras. Essa abordagem metodológica foi adotada para garantir uma análise sistemática dos dados coletados nas entrevistas, possibilitando a extração de informações significativas sobre a cognição e qualidade de vida, de acordo com os domínios mencionados. Para auxiliar na análise, foi utilizado o software IRaMuTeQ, empregando o método de criação de grafos para Análise de Similitude.

QUADRO 7 - INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS, PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS, E ANÁLISE DOS DADOS COLETADOS DE ACORDO COM CADA OBJETIVO ESPECÍFICO

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Instrumentos de Coleta de Dados</b>	<b>Procedimentos de Coleta de Dados</b>	<b>Análise dos dados coletados</b>
Identificar os efeitos da educação musical baseada no método Dalcroze nas pessoas idosas participantes da UAPI	Entrevista semi-estruturada Diário de campo	A entrevista foi aplicada de forma individual ao final do programa de intervenção. O diário de campo foi atualizado sempre após as intervenções	Os dados qualitativos foram analisados utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011), e o software IraMuTeQ para criação de grafos para Análise de Similitude

Comparar a percepção da qualidade de vida de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical associada ao movimento	WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD	Os questionários foram aplicados pré e pós-intervenção para verificar as mudanças ao longo do tempo	As análises foram conduzidas com o auxílio de software estatístico JAMOVI, versão 2.3
Comparar os aspectos cognitivos de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical associada ao movimento	MoCA	Os questionários foram aplicados pré e pós-intervenção para verificar as mudanças ao longo do tempo	As análises foram conduzidas com o auxílio do software estatístico JAMOVI, versão 2.3
Compreender a perspectiva dos participantes da intervenção de educação musical associada ao movimento sobre aspectos cognitivos e qualidade de vida	Entrevista semi-estruturada Diário de campo	A entrevista foi aplicada de forma individual ao final do programa de intervenção. O diário de campo foi atualizado sempre após as intervenções	Os dados qualitativos foram analisados utilizando a análise de conteúdo de Bardin (2011). e o software Iramuteq para criação de grafos para Análise de Similitude

FONTE: Os autores (2024).

### 3.8. COMITÊ DE ÉTICA

A presente pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual do Paraná no dia 11/04/2024, sob o CAAE 77747.724.0.00009247, parecer nº 6.758.112 (Anexo 1). Foram respeitados todos os preceitos éticos da Resolução No. 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (1996), que trata de pesquisas envolvendo seres humanos.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste tópico, são apresentados e discutidos os resultados da pesquisa. Os achados são divididos em três partes principais: a caracterização dos participantes, os resultados quantitativos obtidos com os instrumentos WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD, MoCA, e a análise qualitativa das entrevistas. As interpretações dos dados são discutidas ao longo do texto, relacionando-as com a literatura e o referencial teórico.

### 4.1. DADOS QUANTITATIVOS

#### 4.1.1. Caracterização dos participantes

Foram utilizados para essa pesquisa os dados de 64 pessoas idosas residentes de Curitiba, sendo 32 do grupo Intervenção (GI) e 32 do grupo controle (GC). A Tabela 1 a seguir apresenta os dados organizados para as variáveis idade e anos de escolaridade, distribuídos pelos dois grupos analisados. Para cada variável, são fornecidos os valores de média, mediana, desvio-padrão, mínimo e máximo, possibilitando uma visão geral sobre a distribuição e a dispersão dos dados para cada grupo.

TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES (IDADE E ANOS DE ESCOLARIDADE)

Variável	Grupo	N	Média	Mediana	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
<b>Idade</b>	1	32	69.0	68.0	5.12	60.7	83.2
	2	32	69.6	68.3	6.85	60.1	87.0
<b>Anos de Escolaridade</b>	1	32	16.1	16.0	4.10	7	24
	2	32	15.1	15.0	4.87	5	34

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Em relação à idade, os dois grupos possuem médias similares, sendo que grupo que participou da intervenção apresentou média de 69,0 anos (mediana = 68,0; desvio-padrão = 5,12), enquanto o grupo controle apresentou média de 69,6 anos (mediana = 68,3; desvio-padrão = 6,85). A faixa etária do grupo intervenção variou entre 60,7 e 83,2 anos, enquanto no grupo controle a variação foi de 60,1 a 87,0 anos.

Quanto aos anos de escolaridade, a média no grupo intervenção foi de 16,1 anos (mediana = 16,0; desvio-padrão = 4,10), ligeiramente maior ao do grupo controle,

que apresentou média de 15,1 anos (mediana = 15,0; desvio-padrão = 4,87). A escolaridade no grupo intervenção variou de 7 a 24 anos, enquanto no grupo controle a variação foi de 5 a 34 anos.

Embora as médias de idade e escolaridade sejam próximas entre os grupos, o grupo controle apresentou maior variabilidade em ambas as variáveis, conforme indicado pelos maiores desvios-padrão e amplitudes nas faixas de valores.

No que se refere ao gênero, ambos os grupos foram predominantemente compostos por mulheres, representando 45,3% do total no grupo intervenção e 37,5% no grupo controle, enquanto a proporção de homens foi de 4,7% e 12,5%, respectivamente. A predominância de mulheres nos grupos pesquisados (82,8% no total) pode ser explicada por Menezes e Furtado (2019), que destacam a crescente participação feminina em políticas públicas para idosos. Segundo as autoras, as mulheres idosas têm assumido papéis ativos em fóruns deliberativos, conselhos e projetos sociais, fortalecendo políticas voltadas para o público idoso.

A Tabela 2 apresenta a distribuição das variáveis categóricas, incluindo gênero, cor, estado civil, nacionalidade e escolaridade, entre os grupos intervenção e controle. Para cada uma dessas variáveis, são fornecidas as contagens e os percentuais correspondentes, tanto em relação ao total de participantes quanto ao percentual acumulado dentro de cada grupo

TABELA 2 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES POR GRUPO (GÊNERO, COR, ESTADO CIVIL, NACIONALIDADE E ESCOLARIDADE)

<b>Categoria</b>	<b>Grupo</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% Acumulada</b>
<b>Gênero</b>				
Feminino	1	29	45.3%	45.3%
	2	24	37.5%	82.8%
Masculino	1	3	4.7%	87.5%
	2	8	12.5%	100.0%
<b>Cor</b>				
Branca	1	27	42.2%	42.2%
	2	31	48.4%	90.6%
Preta	1	1	1.6%	92.2%
	2	0	0.0%	92.2%
Parda	1	3	4.7%	96.9%
	2	1	1.6%	98.4%
Outra	1	1	1.6%	100.0%
	2	0	0.0%	100.0%
<b>Estado Civil</b>				
Solteiro	1	5	7.8%	7.8%

	2	2	3.1%	10.9%
Casado	1	11	17.2%	28.1%
	2	19	29.7%	57.8%
Divorciado	1	8	12.5%	70.3%
	2	6	9.4%	79.7%
Viúvo	1	8	12.5%	92.2%
	2	5	7.8%	100.0%
<b>Nacionalidade</b>				
Brasileira	1	30	46.9%	46.9%
	2	31	48.4%	95.3%
Alemã	1	1	1.6%	96.9%
	2	0	0.0%	96.9%
Italiana	1	0	0.0%	96.9%
	2	1	1.6%	98.4%
Libanesa	1	1	1.6%	100.0%
	2	0	0.0%	100.0%
<b>Escolaridade</b>				
Primário completo	1	1	1.6%	1.6%
	2	2	3.1%	4.7%
Fundamental completo	1	1	1.6%	6.3%
	2	1	1.6%	7.8%
Médio completo	1	5	7.8%	15.6%
	2	7	10.9%	26.6%
Superior completo	1	12	18.8%	45.3%
	2	15	23.4%	68.8%
Pós-graduação	1	12	18.8%	87.5%
	2	7	10.9%	98.4%
Outra	1	1	1.6%	100.0%
	2	0	0.0%	100.0%

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Em relação à cor, a maioria dos participantes se identificou como branca, com 42,2% no grupo intervenção e 48,4% no grupo controle, totalizando 90,6%. Participantes que se declararam pardos corresponderam a 4,7% no grupo intervenção e 1,6% no controle, enquanto apenas 1 participante do grupo intervenção se identificou como preto, e uma pessoa preferiu não informar.

No que se refere ao estado civil, o grupo controle apresentou uma maior proporção de participantes casados (29,7%) em comparação ao grupo intervenção (17,2%). O grupo intervenção possui 7,8% de solteiros, 12,5% de divorciados e 12,5% de viúvos. Já no grupo controle, os percentuais de solteiros (3,1%), divorciados (9,4%) e viúvos (7,8%) foram menores.

Quanto à nacionalidade, a grande maioria dos participantes de ambos os grupos se declarou brasileira, com 46,9% no grupo intervenção e 48,4% no controle. Outras nacionalidades foram registradas, no grupo intervenção alemã e libanesa, enquanto no grupo controle houve um participante de nacionalidade italiana.

Todos os participantes residem atualmente em Curitiba, Paraná, mas suas naturalidades refletem uma diversidade de cidades e estados. A maioria é natural de localidades do Paraná, como Curitiba, Ponta Grossa e Londrina, com destaque para a forte representatividade do estado nos grupos. Outros participantes são naturais de estados próximos, como Santa Catarina (SC) e São Paulo (SP), e outros mais distantes como Rio Grande do Sul (RS), Minas Gerais (MG), Ceará (CE) e Rio de Janeiro (RJ).

Em relação à escolaridade, a maior parte dos participantes de ambos os grupos tinha ensino superior completo ou pós-graduação, sendo 24 pessoas (37,6% do total) no grupo intervenção e 22 pessoas (34,3% do total) no controle, perfazendo 71,9% do total de participantes de ambos os grupos. O grupo controle (GC) apresentou uma proporção ligeiramente maior de participantes com ensino superior completo (23,4% GC; 8,8% GI), enquanto o grupo intervenção (GI) contou com mais participantes com pós-graduação (18,8% GC; 10,9% GI).

A análise da escolaridade dos participantes revela um grupo de idosos privilegiado em termos educacionais, em comparação com a média da população geral do Sul do Brasil. De acordo com o IBGE (2019), entre 21% a 25% da população dessa região possui ensino superior completo. No entanto, tanto no grupo intervenção quanto no grupo controle, os percentuais de participantes com ensino superior completo ou pós-graduação superaram essa média.

De maneira geral, ambos os grupos apresentaram características sociodemográficas semelhantes, mas com diferenças pontuais, como uma maior proporção de homens, participantes casados e indivíduos com ensino superior completo no grupo controle, enquanto o grupo intervenção destacou-se por maior diversidade em nacionalidade e maior proporção de participantes com pós-graduação.

Em relação a renda, a maioria dos participantes está aposentada (79,3% no total), com uma distribuição quase equilibrada entre os grupos, representando 42,2% (GI) e 39,1% (GC). A Tabela 3 a seguir apresenta os dados relativos às variáveis de ocupação atual e remuneração, organizados com base nas contagens e percentuais,

tanto em relação ao total de participantes quanto ao percentual acumulado dentro de cada grupo.

TABELA 3 - CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DOS PARTICIPANTES POR GRUPO (OCUPAÇÃO E REMUNERAÇÃO)

<b>Categoria</b>	<b>Grupo</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% Acumulada</b>
<b>Ocupação Atual</b>				
Aposentado	1	27	42.2%	42.2%
	2	25	39.1%	81.3%
Pensionista	1	1	1.6%	82.8%
	2	2	3.1%	85.9%
Nunca trabalhou	1	2	3.1%	89.1%
	2	0	0.0%	89.1%
Dono(a) de casa	1	1	1.6%	90.6%
	2	0	0.0%	90.6%
Autônomo	1	0	0.0%	90.6%
	2	1	1.6%	92.2%
Outro	1	1	1.6%	93.8%
	2	4	6.3%	100.0%
<b>Remuneração Além da Aposentadoria</b>				
Sim	1	10	15.9%	15.9%
	2	13	20.6%	36.5%
Não	1	19	30.2%	66.7%
	2	14	22.2%	88.9%
Não é aposentado	1	2	3.2%	92.1%
	2	5	7.9%	100.0%

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Ainda, observa-se que a maioria não possui outra fonte de renda além da aposentadoria, sendo 30,2% no grupo intervenção e 22,2% no grupo controle. Em contrapartida, 15,9% no grupo intervenção e 20,6% no grupo controle relataram ter outras fontes de renda. Além disso, uma pequena parcela dos participantes se declarou pensionista (1,6% GI e 3,1% GC), autônomo (0% GI e 1,6%, GC) ou dono de casa (1,6% GI e 0% GC). Por fim, 3,2% no grupo intervenção e 7,9% no grupo controle afirmaram não ser aposentados.

A análise sobre a ocupação e remuneração dos participantes revela que uma parcela significativa continua desempenhando atividades além da aposentadoria, (36,5% do total) relatando fontes de renda complementares. Também, alguns participantes não são aposentados, evidenciando que uma parcela pode ainda estar ativa no mercado de trabalho. Essa permanência no trabalho é relevante para a

qualidade de vida dos idosos, pois, conforme Costa *et al.* (2018), manter-se ativo profissionalmente pode contribuir para a preservação da saúde física e mental, além de ajudar a conservar a autonomia e habilidades cognitivas e sensoriais.

As profissões mais frequentes antes da aposentadoria entre os participantes da pesquisa foram relacionadas, principalmente, às áreas de educação, saúde, administração e engenharia. Entre as profissões de educação, destacaram-se os professores e pedagogos, com 13 pessoas no grupo intervenção e 5 no grupo controle. Na área da saúde, apareceram profissões como enfermeiro, fisioterapeuta, nutricionista e instrumentador, somando 4 profissionais no grupo intervenção e 2 no grupo controle.

Também se destacaram profissões como administrador, bancário, gerente administrativo e assessor, totalizando 7 participantes no grupo intervenção e 4 no grupo controle. As engenharias também tiveram presença significativa, incluindo engenheiros eletrônicos, civis, elétricos e agrônomos, com 3 participantes no grupo intervenção e 4 no grupo controle. Além disso, houve registros de outras ocupações, como comerciante, funcionário público, secretária, motorista e cabeleireira, ainda que em menor número, demonstrando a diversidade profissional dos participantes.

A Tabela 4, a seguir, apresenta informações sobre a saúde dos participantes, incluindo a presença de problemas de saúde, uso de medicamentos, quantidade de medicamentos ingeridos e a percepção sobre a saúde.

TABELA 4 - CARACTERÍSTICAS DE SAÚDE E USO DE MEDICAMENTOS ENTRE OS GRUPOS

<b>Categoria</b>	<b>Grupo</b>	<b>Contagens</b>	<b>% do Total</b>	<b>% Acumulada</b>
<b>Problema de Saúde</b>				
Sim	1	9	14.1%	14.1%
	2	12	18.8%	32.8%
Não	1	23	35.9%	68.8%
	2	20	31.3%	100.0%
<b>Medicamento</b>				
Sim	1	22	34.4%	34.4%
	2	26	40.6%	75.0%
Não	1	10	15.6%	90.6%
	2	6	9.4%	100.0%
<b>Quantos</b>				
1	1	7	14.6%	14.6%
	2	4	8.3%	22.9%
2	1	4	8.3%	31.3%
	2	5	10.4%	41.7%

3	1	7	14.6%	56.3%
	2	6	12.5%	68.8%
4	1	2	4.2%	72.9%
	2	2	4.2%	77.1%
5	1	1	2.1%	79.2%
	2	4	8.3%	87.5%
6	1	0	0.0%	87.5%
	2	3	6.3%	93.8%
7	1	0	0.0%	93.8%
	2	2	4.2%	97.9%
Vários	1	1	2.1%	100.0%
	2	0	0.0%	100.0%
<b>Pessoa Saudável</b>				
Sim	1	30	46.9%	46.9%
	2	32	50.0%	96.9%
Não	1	2	3.1%	100.0%
	2	0	0.0%	100.0%

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Em relação à saúde, 9 participantes do grupo intervenção e 12 do grupo controle relataram ter algum problema de saúde, enquanto 23 do grupo intervenção e 20 do grupo controle afirmaram não ter. A hipertensão foi a condição mais comum, com 4 casos no grupo intervenção e 6 no grupo controle. A depressão foi mencionada por 2 participantes em cada grupo. No grupo controle, também foram relatados hipotireoidismo e problemas cardíacos (2 casos cada), além de diabetes e colesterol alto (1 caso cada). No grupo intervenção, houve menções individuais a asma, glaucoma, hérnia de hiato e neuropatia.

Em relação ao uso de medicamentos, 22 participantes do grupo intervenção e 26 do grupo controle fazem uso de medicamentos, totalizando 48 participantes (75% do total). Por outro lado, 10 participantes do grupo intervenção e 6 do grupo controle não utilizam medicamentos, somando 16 participantes. A maioria dos participantes relatou o uso de 1 a 3 medicamentos.

Quanto à saúde geral, 46,9% do grupo intervenção e 50% do grupo controle se consideram saudáveis, totalizando 96,9% dos participantes. Apenas 3,1% do grupo intervenção afirmaram não se considerar saudáveis, enquanto no grupo controle não houve respostas negativas.

A definição de saúde estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, que a conceitua como um estado de completo bem-estar físico, mental e

social, e não apenas como a ausência de doença ou enfermidade, foi inovadora para a época. Contudo, atualmente, essa concepção pode ser vista como idealizada e distante da realidade (Segre; Ferraz, 1997). Os dados encontrados reforçam essa perspectiva, pois, apesar da presença de condições como hipertensão e depressão, a grande maioria dos participantes (96,9%) ainda se considera saudável.

Essa autopercepção contrasta com abordagens tradicionais que veem a saúde apenas como a ausência de enfermidades. Almeida Filho (2011) argumenta que o conceito de saúde precisa ser compreendido como um processo social e histórico, influenciado por aspectos físicos, emocionais e culturais. Ainda segundo o autor, a saúde deve ser interpretada em sua complexidade, reconhecendo os conflitos e incertezas inerentes ao contexto de cada indivíduo.

Embora a definição da OMS tenha sido pioneira, há quem a critique por ainda ser considerada idealista e limitada, uma vez que estabelece um conceito de "completo bem-estar" difícil de ser alcançado ou mensurado. No contexto dos idosos participantes desta pesquisa, a manutenção de uma visão positiva de saúde, apesar das adversidades, reflete a resiliência e o papel significativo de aspectos emocionais e sociais na autopercepção do bem-estar.

Na Tabela 5 a seguir, são apresentados os resultados do Teste de Avaliação Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), que foi aplicado em todos os participantes tanto do grupo intervenção (GI), quanto do grupo controle (GC), como forma inicial de avaliação das funções cognitivas.

TABELA 5 - RESULTADO MINI EXAME DO ESTADO MENTAL

<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
1	32	24	30	28	1,81392
2	32	24	30	27,75	1,88372

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Os resultados do MEEM indicam desempenhos semelhantes entre os grupos, com médias próximas (28,00 no grupo intervenção e 27,75 no grupo controle). Além disso, os valores mínimo (24,00) e máximo (30,00) foram idênticos em ambos os grupos. Isso sugere que, no início da pesquisa, os participantes possuíam níveis cognitivos relativamente homogêneos. Esse equilíbrio inicial é essencial para assegurar que possíveis diferenças identificadas ao longo da intervenção sejam

decorrentes das atividades propostas no grupo de intervenção, além de permitir a verificação de eventuais casos em que a pontuação mínima do teste não fosse atingida, o que não ocorreu.

#### 4.1.2. Análise dos resultados dos testes de qualidade de vida e cognição pré-intervenção

Nesse tópico são abordados os resultados dos testes quantitativos de ambos os grupos pré-intervenção de música e movimento. A Tabela 6, a seguir, apresenta os resultados das variáveis relacionadas à qualidade de vida, incluindo a qualidade de vida geral e os domínios físico, psicológico, social e de meio ambiente. Os dados estão organizados por grupo e incluem as medidas de média, mediana, desvio-padrão, amplitude interquartil (AIQ), mínimo e máximo, proporcionando uma visão detalhada da distribuição dos resultados nas diferentes dimensões da qualidade de vida.

TABELA 6 - RESULTADO WHOQOL-BREF PRÉ-INTERVENÇÃO

Variável	Grupo	Média	Mediana	Desvio-padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
<b>Qualidade de Vida Geral</b>	1	78.1	75.0	11.88	12.50	50.0	100.0
	2	81.3	87.5	14.89	12.50	37.5	100.0
<b>Físico</b>	1	74.7	75.0	10.48	15.18	53.6	96.4
	2	81.0	80.4	12.62	17.86	50.0	100.0
<b>Psicológico</b>	1	76.0	75.0	9.47	9.38	62.5	95.8
	2	76.0	79.2	10.37	12.50	45.8	91.7
<b>Social</b>	1	64.8	66.7	17.03	18.75	33.3	100.0
	2	76.6	75.0	13.79	16.67	50.0	100.0
<b>Meio Ambiente</b>	1	75.8	75.0	10.56	15.63	59.4	96.9
	2	77.2	78.1	12.17	18.75	46.9	100.0
<b>Média dos 4 domínios</b>	1	72.8	72.2	8.40	11.22	61.6	91.9
	2	77.7	78.0	8.58	10.85	57.8	94.0

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle

Nos resultados pré-intervenção do WHOQOL-BREF, o grupo controle apresentou, de forma geral, valores superiores em comparação ao grupo intervenção. Na Qualidade de Vida Geral (não paramétrica), a mediana do grupo controle foi superior (87,5 contra 75,0 do GI). A amplitude interquartil (AIQ) foi igual entre os dois grupos (12,50), indicando que a dispersão dos resultados foi similar.

Os demais dados são paramétricos e, portanto, foram analisados por meio das médias e do desvio padrão. No domínio Físico, o grupo controle apresentou média superior (81,0 GC vs. 74,7 GI) e maior variabilidade (DP = 12,62 GC vs. 10,48 GI). No domínio Psicológico, as médias foram iguais (76,0), mas o grupo intervenção teve menor dispersão (DP = 9,47 GI vs. 10,37 GC). No domínio Social, o grupo controle obteve média mais alta (76,6 GC vs. 64,8 GI) e menor variabilidade (DP = 13,79 GC vs. 17,03 GI). No domínio Ambiental, o grupo controle também apresentou média superior (77,2 GC vs. 75,8 GI), com desvio padrão ligeiramente maior (DP = 12,17 GC vs. 10,56 GI).

Dessa forma, considerando a média geral dos quatro domínios, o grupo controle obteve um desempenho superior (77,7 GC vs. 72,8 GI), com dispersão semelhante entre os grupos (DP = 8,58 GC vs. 8,40 GI). Essa diferença inicial pode indicar que os participantes do grupo intervenção enfrentavam mais desafios relacionados à autopercepção da qualidade de vida antes da intervenção, seja por fatores físicos, psicológicos ou sociais. No entanto, como os dados foram coletados antes do início das atividades, essa disparidade prévia serve como um ponto de referência para avaliar possíveis impactos da intervenção ao longo do tempo, especialmente nos domínios em que o grupo intervenção apresentou médias mais baixas.

Continuando com a análise da qualidade de vida, na Tabela 7 a seguir, são apresentados os resultados do WHOQOL-OLD de ambos os grupos antes da intervenção.

TABELA 7 - RESULTADO WHOQOL-OLD PRÉ-INTERVENÇÃO

Domínio	Grupo	Média	Mediana	Desvio-padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
Score Geral	1	70,3	70,3	10,9	19,3	52,1	88,5
	2	73,5	75,5	11,42	16,1	46,9	97,9
Funcionamento dos Sentidos	1	77,7	78,1	19,31	25	25	100
	2	80,5	87,5	19,68	23,4	31,3	100
Autonomia	1	72,1	75	12,99	14,1	43,8	93,8
	2	71,1	75	15,93	20,3	31,3	100
Atividades Passadas, Presentes e Futuras	1	71,3	71,9	10,02	14,1	56,3	93,8
	2	74	75	14,82	14,1	25	93,8
Participação Social	1	51,4	50	8,73	10	35	70
	2	50,3	50	14,02	11,3	0	75

Morte e Morrer	1	62,3	68,8	22,92	34,4	12,5	100
	2	73,4	75	19,38	25	31,3	100
Intimidade	1	68	75	24,27	14,1	0	100
	2	72,9	75	21,74	32,8	18,8	100

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle.

Nos resultados do WHOQOL-OLD, também é possível observar que o grupo controle (GC) apresentou, de forma geral, valores superiores em comparação ao grupo intervenção (GI) na maioria dos domínios. No escore Geral (paramétrico), o grupo controle apresentou uma média maior (73,5 contra 70,3 no GI), com desvio padrão um pouco superior (11,42 no GC contra 10,90 no GI)

No domínio Funcionamento dos Sentidos (não paramétrico), o grupo controle também apresentou uma mediana maior (87,5 contra 78,1 no GI). A amplitude interquartil (AIQ) foi ligeiramente menor no grupo controle (23,4 contra 25,0 no GI). No domínio Autonomia (paramétrico), as médias dos dois grupos foram muito próximas, com o grupo intervenção apresentando um valor um pouco maior (72,1 contra 71,1 no GC). No entanto, o desvio padrão foi maior no grupo controle (15,93 contra 12,99 no GI), sugerindo maior variabilidade no grupo controle.

No domínio Atividades Passadas, Presentes e Futuras (não paramétrico), a mediana do grupo controle foi maior (75,0 contra 71,9 no GI). A amplitude interquartil foi idêntica para ambos os grupos (14,1), mostrando dispersão semelhante. No domínio Participação Social (não paramétrico), as medianas foram iguais para ambos os grupos (50,0). Contudo, a amplitude interquartil foi ligeiramente maior no grupo controle (11,3 contra 10,0 no GI). No domínio Morte e Morrer (não paramétrico), o grupo controle apresentou uma mediana superior (75,0 contra 68,8 no GI). A amplitude interquartil foi menor no grupo controle (25,0 contra 34,4 no GI), refletindo maior homogeneidade nos resultados do grupo controle.

No domínio Intimidade (não paramétrico), a mediana do grupo controle foi superior (75,0 contra 50,0 no GI). A amplitude interquartil foi maior no grupo controle (32,8 contra 14,1 no GI), apontando maior dispersão nos escores do grupo controle. Ainda, observou-se que dois domínios apresentaram nota mínima igual a zero: o domínio Intimidade no grupo intervenção e o domínio Participação Social no grupo controle.

Quanto ao teste MoCA, os resultados pré-intervenção de ambos os grupos são apresentados na Tabela 8 a seguir:

TABELA 8 - RESULTADO MOCA PRÉ-INTERVENÇÃO

Domínio	Grupo	Média	Mediana	Desvio-Padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
Visuoespacial/Executiva	1	3.094	3.00	1.329	2.00	1.00	5.00
	2	3.719	4.00	0.958	1.00	2.00	5.00
Nomeação	1	2.844	3.00	0.448	0.00	1.00	3.00
	2	2.813	3.00	0.397	0.00	2.00	3.00
Atenção	1	5.094	5.00	0.818	2.00	4.00	6.00
	2	5.500	6.00	0.762	1.00	3.00	6.00
Linguagem	1	2.500	3.00	0.803	1.00	0.00	3.00
	2	2.750	3.00	0.508	0.00	1.00	3.00
Abstração	1	1.844	2.00	0.515	0.00	0.00	2.00
	2	1.969	2.00	0.177	0.00	1.00	2.00
Memória/Evocação Tardia	1	3.344	4.00	1.658	2.25	0.00	5.00
	2	2.906	3.00	1.329	2.00	0.00	5.00
Orientação	1	6.000	6.00	0.000	0.00	6.00	6.00
	2	5.938	6.00	0.246	0.00	5.00	6.00
Total MoCA	1	25.656	25.00	2.683	4.00	21.00	31.00
	2	26.438	26.00	2.395	4.00	21.00	31.00

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle.

No domínio Visuoespacial/Executiva (não paramétrico), observou-se que o grupo controle (GC) apresentou uma mediana mais alta (4.00) em relação ao grupo intervenção (GI) (3.00). Além disso, a amplitude interquartil (AIQ) foi menor no grupo controle (1.00 contra 2.00 no GI), indicando menor dispersão. No domínio Nomeação, ambos os grupos apresentaram mediana igual (3.00) e AIQ igual a 0.00, sugerindo uniformidade nos resultados. Para o domínio Atenção, a mediana foi maior no grupo controle (6.00 contra 5.00 no GI), e a AIQ também foi menor no grupo controle (1.00 contra 2.00). No domínio Linguagem, as medianas foram idênticas (3.00 para ambos os grupos), mas o grupo controle apresentou uma AIQ inferior (0.00 contra 1.00 no GI), indicando que não há dispersão entre os valores no grupo controle.

No domínio Abstração, ambos os grupos tiveram a mesma mediana (2.00) e AIQ igual a 0.00, mostrando não ter dispersão entre os valores. Para o domínio Memória/Evocação Tardia, o grupo intervenção apresentou uma mediana mais elevada (4.00 contra 3.00 no GC), enquanto a AIQ foi um pouco maior no grupo

intervenção (2.25 contra 2.00 no GC). No domínio Orientação, ambos os grupos registraram mediana e AIQ iguais (6.00 e 0.00, respectivamente), evidenciando consistência nos valores.

Já no Total MoCA (paramétrico), o grupo controle apresentou uma média um pouco mais alta (26.438) e um desvio padrão menor (2.395) em relação ao grupo intervenção, que obteve média de 25.656 e desvio padrão de 2.683. Adicionalmente, vale destacar que o menor valor registrado foi 0, presente nos seguintes domínios: Memória/Evocação Tardia (em ambos os grupos) e Linguagem (no grupo intervenção).

Diante dos dados apresentados na análise pré-intervenção, observa-se que o grupo controle demonstrou escores superiores na maioria dos domínios de qualidade de vida e cognição. No entanto, a variabilidade nos resultados sugere uma diversidade nas experiências de saúde e bem-estar entre os participantes. A análise longitudinal a seguir permitirá avaliar se intervenções baseadas em música e movimento podem reduzir as diferenças observadas e promover avanços significativos nos domínios avaliados.

#### 4.1.3. Análise dos resultados dos testes de qualidade de vida e cognição pós-intervenção

Neste tópico, são apresentados os resultados dos testes WHOQOL- BREF, OLD e MoCA pós-intervenção, destacando as principais mudanças observadas entre a primeira e a segunda coleta de dados. A seguir, a Tabela 9 apresenta os resultados do WHOQOL-BREF aplicado após a intervenção:

TABELA 9 - RESULTADO WHOQOL-BREF PÓS-INTERVENÇÃO

Domínio	Grupo	Média	Mediana	Desvio-Padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
<b>Qualidade de vida geral</b>	1	78,1	75	12,7	12,5	50	100
	2	81,3	87,5	10,53	12,5	62,5	100
<b>Físico</b>	1	75,1	75	12,88	15,2	50	100
	2	79,1	82,1	14,6	16,1	46,4	100
<b>Psicológico</b>	1	75,5	75	11,48	14,6	54,2	100
	2	77,1	79,2	12,43	13,5	33,3	95,8
<b>Social</b>	1	66,4	66,7	17,52	16,7	16,7	100
	2	75,3	75	13,63	16,7	41,7	100
<b>Ambiental</b>	1	73	70,3	12,06	13,3	50	100

<b>Média dos 4 domínios</b>	2	79,1	79,7	14,41	20,3	43,8	100
	1	72,5	71,7	9,89	10,9	56,3	94,9
	2	77,6	79,3	10,73	14,3	47,5	96,1

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle.

Na análise dos resultados pós-intervenção do WHOQOL-BREF, observaram-se mudanças relevantes em alguns domínios de qualidade de vida. O domínio de Relações Sociais apresentou a maior alteração no grupo intervenção (GI), com um aumento na média de 64,8 para 66,4, enquanto o grupo controle (GC) apresentou uma leve redução, de 76,6 para 75,3. Já as medianas permaneceram inalteradas em ambos os grupos nesse domínio. Esses resultados corroboram os achados de Gomes *et al.* (2022), que destacam que o principal benefício de participar da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI) está na melhoria da percepção da qualidade de vida, especialmente nas interações sociais.

No domínio Ambiental, o grupo intervenção apresentou uma redução na média, passando de 75,8 para 73,0, enquanto o grupo controle teve uma melhora de 77,2 para 79,1. Esse resultado sugere que o grupo controle percebeu uma melhora no ambiente, ao contrário do grupo experimental, que teve uma leve piora nesse aspecto. De acordo com o INPE (Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais), os meses de agosto, setembro e outubro de 2024 registraram o maior número de queimadas no país, resultando em dias com o céu encoberto por fumaça e qualidade do ar prejudicada, o que pode ter auxiliado na diminuição do escore.

Nos domínios Físico e Psicológico, as mudanças foram menos expressivas. O domínio Físico permaneceu praticamente estável no grupo intervenção, com a média variando de 74,7 para 75,1, enquanto o grupo controle teve uma redução, de 81,0 para 79,1. No domínio Psicológico, o grupo intervenção apresentou uma leve redução de 76,0 para 75,5, enquanto o grupo controle teve um pequeno aumento de 76,0 para 77,1.

Em relação à Qualidade de Vida Geral (QVG), a mediana permaneceu inalterada em ambos os grupos, sendo 75,0 no grupo intervenção e 87,5 no grupo controle, indicando estabilidade na percepção global de qualidade de vida.

Por fim, a média geral dos quatro domínios analisados manteve-se praticamente estável nos dois grupos, com uma leve redução de 72,8 para 72,5 no grupo intervenção e de 77,7 para 77,6 no grupo controle. Esses resultados sugerem

que, embora a intervenção tenha trazido melhorias específicas em aspectos psicossociais, como as relações sociais para os alunos da UAPI, os demais domínios apresentaram variações discretas ou estabilidade.

Continuando a análise da qualidade de vida, na Tabela 10 a seguir, são apresentados os dados do teste WHOQOL-OLD. Os resultados pós-intervenção analisados separadamente para o grupo intervenção, que participou da intervenção, e para o grupo controle, que não participou, revelaram algumas mudanças nos domínios avaliados.

TABELA 10 - RESULTADO WHOQOL-OLD PÓS-INTERVENÇÃO

Domínio	Grupo	Média	Mediana	Desvio-padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
<b>Escore Geral</b>	1	70,3	70,8	9,54	15,6	50	84,4
	2	73,9	75	11,68	12	34,4	91,7
<b>Funcionamento dos Sentidos</b>	1	77,5	81,3	19,5	26,6	31,3	100
	2	78,3	84,4	22,67	25	12,5	100
<b>Autonomia</b>	1	71,5	71,9	13,46	18,8	31,3	93,8
	2	73	75	15,67	20,3	25	100
<b>Atividades Passadas, Presentes e Futuras</b>	1	69,3	68,8	11,38	12,5	43,8	93,8
	2	74,6	75	16,26	14,1	12,5	100
<b>Participação Social</b>	1	53,4	55	8,65	10	35	70
	2	53,8	55	11,98	11,3	20	75
<b>Morte e Morrer</b>	1	61,3	59,4	24,82	35,9	18,8	100
	2	72,3	75	21,76	32,8	31,3	100
<b>Intimidade</b>	1	69,1	75	17,53	14,1	18,8	100
	2	71,7	75	25,5	31,3	0	100

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle.

No escore geral, o grupo intervenção manteve a média inalterada, com 70,3 (desvio padrão: 9,54). Já o grupo controle apresentou uma leve elevação na média, passando de 73,5 (desvio padrão: 11,4) para 73,9 (desvio padrão: 11,7). Quanto ao domínio Funcionamento dos Sentidos, o grupo intervenção teve um aumento na mediana, que foi de 78,1 para 81,3, e o intervalo interquartil (AIQ) passou de 25,0 para 26,6. O grupo controle, por sua vez, apresentou uma leve redução na mediana, de 87,5 para 84,4, enquanto o AIQ permaneceu em 25,0. Para avaliar se essas mudanças foram significativas, será realizada uma análise inferencial comparando ambos os grupos

No domínio da Autonomia, o grupo intervenção teve uma pequena diminuição na média, que foi de 72,1 (desvio padrão: 13,0) no pré para 71,5 (desvio padrão: 13,5) no pós-intervenção. O grupo controle apresentou um aumento na média, subindo de 71,1 (desvio padrão: 15,9) para 73,0 (desvio padrão: 15,7).

Em relação às Atividades Passadas, Presentes e Futuras, o Grupo intervenção apresentou uma queda na mediana, de 71,9 para 68,8, e uma redução no AIQ, de 14,1 para 12,5. No grupo controle, a mediana permaneceu estável em 75,0, com o AIQ se mantendo em 14,1.

No domínio da Participação Social, tanto o grupo intervenção quanto o grupo controle tiveram uma elevação na mediana, que passou de 50,0 para 55,0, com o AIQ permanecendo em 10,0 (GI) e com o AIQ subindo levemente de 11,3 para 11,8 (GC).

No domínio Morte e Morrer, o Grupo intervenção apresentou um aumento na mediana, de 68,8 para 75,0, com o AIQ subindo de 34,4 para 35,9. O grupo controle manteve a mediana estável em 75,0, com o AIQ também inalterado.

No domínio de Intimidade, a mediana permaneceu em 75,0 para ambos os grupos. No grupo intervenção, o AIQ aumentou de 14,1 para 17,5, enquanto no grupo controle, diminuiu de 32,8 para 31,3.

Já na nos aspectos cognitivos, os grupos mostram diferenças maiores nos resultados pós-intervenção. No escore total do MoCA, o grupo intervenção apresentou uma melhora, com a média aumentando de 25,66 no pré-intervenção para 28,59 no pós-intervenção. Esse resultado sugere uma evolução positiva no desempenho cognitivo geral após a intervenção. Em contraste, o grupo controle mostrou uma leve redução, passando de 26,44 para 25,91. A seguir, na Tabela 11, são apresentados os resultados do teste cognitivo pós-intervenção de ambos os grupos.

TABELA 11 - RESULTADO MOCA PÓS-INTERVENÇÃO

Domínio	Grupo	Média	Mediana	Desvio-padrão	AIQ	Mínimo	Máximo
<b>Visuoespacial/Executiva</b>	1	3,750	4.00	1,164	2	1.00	5.00
	2	3,531	4.00	0,950	1	1.00	5.00
<b>Nomeação</b>	1	2,906	3.00	0,296	0	2.00	3.00
	2	2,906	3.00	0,296	0	2.00	3.00
<b>Atenção</b>	1	5,875	6.00	0,421	0	4.00	6.00
	2	5,219	5.00	0,706	1	4.00	6.00
<b>Linguagem</b>	1	2,938	3.00	0,246	0	2.00	3.00
	2	2,156	2.00	0,574	0,25	1.00	3.00
<b>Abstração</b>	1	2.000	2.00	0.000	0	2.00	2.00

	2	1,938	2.00	0,246	0	1.00	2.00
<b>Memória/Evocação Tardia</b>	1	4,219	4.00	0,975	1	1.00	5.00
	2	3,469	4.00	1,164	1	1.00	5.00
<b>Orientação</b>	1	5,969	6.00	0,177	0	5.00	6.00
	2	5,813	6.00	0,471	0	4.00	6.00
<b>Total MoCA</b>	1	28,594	29.00	1,720	3	25.00	31.00
	2	25,906	26.00	2,053	2,25	20.00	29.00

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: 1 = Grupo intervenção; 2 = Grupo controle.

Nos domínios específicos, o grupo intervenção apresentou melhorias em Atenção, com a mediana aumentando de 5,0 para 6,0, e no componente Visuoespacial/Executiva, que subiu de 3,0 para 4,0. Além disso, a Memória/Evocação Tardia também apresentou estabilidade, continuando com a mediana em 4,0. Já esse item apresentou menor variabilidade entre os participantes, o que aponta para maior consistência na retenção de informações. Os domínios de Linguagem, Abstração e Orientação permaneceram estáveis, com a mediana se mantendo em 3,0, 2,0 e 6,0, respectivamente.

Por outro lado, o grupo controle apresentou estabilidade em alguns domínios, como Visuoespacial/Executiva, Nomeação, Abstração e Orientação, que mantiveram suas medianas em 4,0, 3,0, 2,0 e 6,0, respectivamente.

No entanto, houve uma redução nos escores de Atenção, com a mediana caindo de 6,0 para 5,0, e em Linguagem, que diminuiu de 3,0 para 2,0. Apesar disso, o domínio de Memória/Evocação Tardia demonstrou leve melhora no grupo controle, com a mediana passando de 3,0 para 4,0.

Para verificar se essas variações nos resultados entre os grupos, antes e depois da intervenção foram estatisticamente significativas, no tópico a seguir apresenta-se a análise inferencial comparando os dois grupos no período pré e pós-intervenção.

#### 4.1.4. Análise inferencial comparando os dois grupos pré e pós-intervenção

Para avaliar se as diferenças entre os grupos foram estatisticamente significativas, foi realizada uma análise inferencial, utilizando o Teste t para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney, conforme a adequação dos dados. Esses testes foram empregados para comparar os grupos no período pré e pós-intervenção.

A Tabela 12, a seguir, apresenta os resultados da análise estatística, incluindo as estatísticas dos testes aplicados, os graus de liberdade (gl) e os valores de significância (p) para cada variável analisada.

TABELA 12 - ANÁLISE INFERENCIAL PRÉ-INTERVENÇÃO

Variável	Teste	Estatística	gl	p
<b>Qualidade de Vida Geral</b>	U	406	64	0.136
<b>Físico</b>	t	-2.194	64	0.032
<b>Psicológico</b>	t	0.000	64	1.000
<b>Social</b>	t	-3.025	64	0.004
<b>Ambiental</b>	t	-0.514	64	0.609
<b>Média dos 4 domínios</b>	t	-2.303	64	0.025
<b>Qualidade de vida Geral OLD</b>	t	-1.143	64	0.257
<b>Funcionamento dos Sentidos</b>	U	458	64	0.468
<b>Autonomia</b>	t	0.269	64	0.789
<b>Atividades Passadas, Presentes e Futuras</b>	U	399	64	0.126
<b>Participação Social</b>	U	512	64	1.000
<b>Morte e Morrer</b>	U	366	64	0.050
<b>Intimidade</b>	U	462	64	0.496
<b>Visuoespacial/executiva</b>	U	382	64	0.070
<b>Nomeação</b>	U	483	64	0.543
<b>Atenção</b>	U	365	64	0.031
<b>Linguagem</b>	U	439	64	0.216
<b>Abstração</b>	U	479	64	0.298
<b>Memória/evocação tardia</b>	U	398	64	0.119
<b>Orientação</b>	U	480	64	0.161
<b>Total MoCA</b>	t	-1.229	64	0.224

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: t = Teste t de Student; U = Teste de Mann-Whitney.

A análise inicial (pré-intervenção) foi realizada para verificar se havia diferenças significativas entre os grupos de intervenção e controle antes do início das atividades. Os resultados do teste t de Student para amostras independentes indicaram diferenças estatisticamente significativas em alguns domínios específicos.

No domínio Físico, o valor de  $p$  foi 0,032 ( $t = -2,194$ ), indicando uma diferença significativa entre os grupos, com o grupo controle apresentando uma condição física superior ao grupo intervenção. No domínio Social, a diferença também foi significativa ( $t = -3,025$ ,  $p = 0,004$ ), sugerindo que o grupo controle possuía uma rede de suporte social mais desenvolvida no momento inicial.

Já na Média dos 4 domínios (Físico, Psicológico, Social e Ambiental), houve diferença significativa ( $p = 0,025$ ), reforçando uma tendência inicial de melhor qualidade de vida global no grupo controle.

Por outro lado, em variáveis como Psicológico ( $p = 1,000$ ), Ambiental ( $p = 0,609$ ) e Qualidade de Vida Geral OLD ( $p = 0,257$ ), não foram encontradas diferenças significativas, indicando que ambos os grupos estavam equilibrados nesses aspectos antes da intervenção.

Nos testes de função cognitiva, o teste de Atenção mostrou uma diferença significativa ( $p = 0,031$ ), sugerindo que o grupo controle apresentava uma capacidade de atenção inicial superior.

Porém, outras variáveis cognitivas, como Visuoespacial/Executiva ( $p = 0,070$ ), Memória/Evocação Tardia ( $p = 0,119$ ) e Orientação ( $p = 0,161$ ), não apresentaram diferenças estatísticas significativas. Esses resultados indicam que, embora existam diferenças iniciais em domínios específicos, como Físico, Social e Atenção, grande parte dos outros domínios analisados estavam equilibrados entre os grupos antes do início da intervenção.

A seguir, são apresentados os resultados da análise inferencial pós-intervenção, que investigou as diferenças entre os grupos nas variáveis relacionadas à qualidade de vida e funções cognitivas. A Tabela 13 exibe os valores das estatísticas dos testes e os respectivos p-valores, destacando as áreas com alterações significativas, assim como aquelas em que não foram observadas diferenças relevantes entre os grupos.

TABELA 13 - ANÁLISE INFERENCIAL PÓS-INTERVENÇÃO

Variável	Teste	Estatística	gl	p
<b>Qualidade de Vida Geral</b>	U	425	64	0.217
<b>Físico</b>	t	-1.167	64	0.248
<b>Psicológico</b>	t	-0.522	64	0.603
<b>Social</b>	U	347	64	0.024
<b>Ambiental</b>	t	-1.823	64	0.073
<b>Média dos 4 domínios</b>	t	-1.986	64	0.051
<b>Qualidade de vida Geral OLD</b>	U	403	64	0.145
<b>Funcionamento dos Sentidos</b>	U	471	64	0.578
<b>Autonomia</b>	U	476	64	0.625
<b>Atividades Passadas, Presentes e Futuras</b>	U	360	64	0.039
<b>Participação Social</b>	U	491	64	0.775
<b>Morte e Morrer</b>	U	379	64	0.074

<b>Intimidade</b>	U	428	64	0.254
<b>Visuoespacial/executiva</b>	U	435	64	0.283
<b>Nomeação</b>	U	512	64	1.000
<b>Atenção</b>	U	243	64	< .001
<b>Linguagem</b>	U	157	64	< .001
<b>Abstração</b>	U	480	64	0.161
<b>Memória/evocação tardia</b>	U	307	64	0.004
<b>Orientação</b>	U	448	64	0.089
<b>Total MoCA</b>	t	5.675	64	< .001

FONTE: Os autores (2025).

LEGENDA: t = Teste t de Student; U = Teste de Mann-Whitney.

Os resultados indicaram que, para a variável Qualidade de Vida Geral, não houve diferenças significativas entre os grupos ( $p = 0,217$ ), sugerindo que a intervenção não teve impacto direto na percepção geral de qualidade de vida. De forma semelhante, a variável Físico também não apresentou diferenças significativas ( $p = 0,248$ ). O domínio Psicológico também não foi significativamente alterado pela intervenção, com um valor de  $p = 0,603$ , sugerindo que não houve mudanças relevantes nos aspectos psicológicos da qualidade de vida dos participantes.

Por outro lado, Coelho *et al.* (2020), em seu estudo que utilizou música e movimento com idosos, destacou melhorias tanto na parte cognitiva quanto psicológica. Os autores observaram que a intervenção foi eficaz para melhorar funções cognitivas e para reduzir níveis de depressão entre os participantes, sendo particularmente benéfica para aqueles que apresentavam sintomas depressivos. É importante ressaltar que a intervenção de Coelho *et al.* (2020), durou 4 meses e teve o dobro de encontros, sugerindo que a frequência e a duração das atividades podem desempenhar um papel relevante nos resultados alcançados. Esses achados levantam a hipótese de que intervenções mais intensivas ou prolongadas poderiam ser mais eficazes para promover melhorias significativas na qualidade de vida geral de pessoas idosas.

A análise da variável Social revelou uma diferença significativa ( $p = 0,024$ ), indicando que a intervenção teve um impacto positivo na melhoria das relações sociais e interações sociais entre os participantes, refletindo uma melhora no engajamento social. Em concordância com esse resultado, o estudo de Pons-Terrés *et al.* (2014) ressalta que a música associada a movimentos rítmicos pode promover melhorias significativas na percepção social e nas interações, evidenciando que os benefícios dessas intervenções não se restringem apenas às funções cognitivas. Pelo contrário,

elas também favorecem o fortalecimento dos vínculos sociais, ampliando o impacto positivo das atividades musicais na integração e no engajamento social dos participantes.

Na dimensão Ambiental, observou-se uma tendência de melhora ( $p = 0,073$ ), embora o valor não tenha alcançado significância estatística. Da mesma forma, a média dos quatro domínios de qualidade de vida (físico, psicológico, social e ambiental) apresentou um valor próximo da significância ( $p = 0,051$ ), sugerindo que, apesar da possível melhora, o efeito foi pequeno. O estudo de Adamo *et al.* (2017) aponta resultados positivos na variável de qualidade de vida em idosos participantes de Universidades Abertas à Pessoa Idosa, evidenciando que esse tipo de política pública voltada para o envelhecimento ativo pode contribuir para o bem-estar biopsicossocial dos idosos e fortalecer sua integração na sociedade.

Na avaliação da qualidade de vida, de acordo com a versão para idosos (Qualidade de Vida Geral OLD), os resultados também não foram significativos ( $p = 0,145$ ), o que sugere que os aspectos globais da qualidade de vida não foram alterados pela intervenção. Para as variáveis relacionadas ao funcionamento sensorial ( $p = 0,578$ ) e autonomia ( $p = 0,625$ ), não houve diferenças significativas, indicando que a intervenção não teve efeito relevante nesses aspectos. Diferente desse resultado, de acordo com Camboim *et al.* (2017), a prática frequente de atividades físicas apresenta benefícios variados para os idosos, incluindo a promoção de um estilo de vida mais saudável, a manutenção da autonomia e a habilidade de desempenhar tarefas diárias, o que pode contribuir para uma maior independência ao longo dos anos.

Esse resultado quantitativo negativo pode ser atribuído a alguns fatores, como o tempo limitado de intervenção, a baixa assiduidade dos participantes, uma vez que houve muitas faltas, com a maior parte dos alunos participando de apenas 50% das aulas, e a falta de um ambiente mais controlado para a aplicação dos questionários de qualidade de vida.

A variável Atividades Passadas, Presentes e Futuras apresentou um valor significativo ( $p = 0,039$ ), mas a mudança observada não foi positiva para o Grupo 1, que parece ter experimentado uma redução na satisfação com suas atividades, o que sugere que o efeito da intervenção foi negativo nesse domínio específico.

Diferente do WHOQOL-BREF, o WHOQOL-OLD indicou que a intervenção não teve impacto significativo na Participação Social ( $p = 0,775$ ). A variável Intimidade ( $p = 0,254$ ) também não mostrou significância, já a variável Morte e Morrer mostrou uma tendência de mudança ( $p = 0,074$ ), embora sem significância estatística.

De maneira semelhante, a análise das funções visuoespaciais e executivas ( $p = 0,283$ ) e da nomeação ( $p = 1,000$ ) não mostrou alterações significativas, indicando que essas funções cognitivas não foram impactadas pela intervenção. O estudo de Satoh *et al.* (2014) obteve resultados diferentes em relação à função visuoespacial, uma vez que os participantes do grupo que combinou exercício físico e música apresentaram uma melhoria significativa nessa área. A melhoria foi atribuída a uma série de fatores, incluindo a combinação do exercício físico com a música, o que resultou em treinamento simultâneo tanto cognitivo quanto físico. De acordo com os autores, o exercício físico associado à música estimula os lobos parietais, que estão envolvidos na percepção visuoespacial, sugerindo que a música pode ter um impacto positivo no aprimoramento dessa função cognitiva.

Essa diferença nos resultados pode ser atribuída a fatores como a quantidade total de aulas de música e movimento nesta intervenção, que foi inferior comparada ao estudo de Satoh *et al.* (2014), no qual os participantes tiveram mais aulas ao longo da pesquisa. Adicionalmente, Satoh *et al.* (2014) analisaram três grupos: um que combinava movimento com música, outro que realizava apenas movimento e um terceiro (controle) que não realizou atividades. Os dados revelaram que o grupo com música e movimento obteve ganhos mais expressivos nas funções visuoespaciais, indicando que a música pode ter potencializado os efeitos da atividade motora. Por fim, o maior número de aulas no estudo citado provavelmente permitiu um período mais extenso de estimulação, o que pode ter contribuído para os avanços cognitivos observados.

Quanto a variável Atenção houve diferença significativa ( $p < 0,001$ ), sugerindo que a intervenção teve um impacto positivo significativo na atenção dos participantes, com uma melhoria clara nesta área. A Linguagem também foi significativamente afetada pela intervenção ( $p < 0,001$ ), indicando que os participantes apresentaram melhorias em sua capacidade linguística. A variável Memória/Evocação Tardia mostrou uma diferença significativa ( $p = 0,004$ ), sugerindo uma maior capacidade de recuperar informações após um intervalo de tempo. Esses achados ressaltam a

eficácia das práticas musicais e corporais em promover o desenvolvimento cognitivo em idosos.

Estudos anteriores corroboram esses resultados. Degé e Kerkovius (2018) argumenta que participantes idosos com treinamento musical apresentaram maior capacidade de lembrar palavras e símbolos, evidenciando os efeitos do treinamento musical na memória verbal e visual em idosos. Além disso, os estudos de Diaz Abrahan, Shifres e Justel (2021) e Rouse *et al.* (2022) associaram práticas musicais a avanços na memória verbal e episódica, reforçando a ideia de que a música é um poderoso estímulo para o sistema cognitivo.

Finalmente, o total do teste MoCA (*Montreal Cognitive Assessment*) apresentou uma diferença significativa ( $p < 0,001$ ), sugerindo uma melhora geral na função cognitiva dos participantes após a intervenção, refletindo os efeitos positivos nas áreas de atenção, linguagem e memória.

Em concordância com esses resultados, Särkämö (2018), em uma revisão crítica da literatura, destaca evidências crescentes de que atividades musicais de lazer ou intervenções baseadas em música oferecem diversos benefícios. Esses benefícios abrangem melhorias no funcionamento cognitivo, motor, emocional e social, tanto em pessoas idosas saudáveis quanto naquelas com morbidades pré-existentes.

A seguir, são apresentados os resultados da análise comparativa do Grupo 1, considerando as avaliações realizadas antes e após a intervenção.

#### 4.1.5. Comparação dos resultados do grupo intervenção pré e pós-intervenção

A comparação dos resultados pré e pós-intervenção de música e movimento do grupo intervenção, com base nos instrumentos WHOQOL-BREF, WHOQOL-OLD e MoCA, revelou alguns achados sobre os efeitos da intervenção na qualidade de vida e nos aspectos cognitivos dos participantes.

Nos domínios avaliados pelo WHOQOL-BREF (Qualidade de Vida Geral, Físico, Psicológico, Social e Ambiental), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os momentos pré e pós-intervenção. Os valores de  $p$  para todos os domínios ficaram acima de 0,05, tanto no Teste  $t$  quanto no Teste de Wilcoxon, sugerindo que a percepção geral de qualidade de vida permaneceu estável ao longo do período da intervenção, como mostra a Tabela 14 a seguir.

TABELA 14 - ANÁLISE WHOQOL - BREF GRUPO 1 PRÉ E PÓS

Domínios	Testes	Estatística	gl	p
<b>Qualidade de Vida Geral</b>	t de Student	0.000	32	0.500
	W de Wilcoxon	66.5	-	0.478
<b>Físico</b>	t de Student	-0.233	32	0.409
	W de Wilcoxon	210.5	-	0.329
<b>Psicológico</b>	t de Student	0.421	32	0.662
	W de Wilcoxon	129.0	-	0.539
<b>Social</b>	t de Student	-0.783	32	0.220
	W de Wilcoxon	79.5	-	0.273
<b>Ambiental</b>	t de Student	2.142	32	0.980
	W de Wilcoxon	246.0	-	0.989
<b>Média dos 4 domínios</b>	t de Student	0.263	32	0.603
	W de Wilcoxon	242.0	-	0.457

FONTE: Os autores (2025)

Esses resultados indicam que, embora a intervenção tenha oferecido atividades que poderiam impactar positivamente o bem-estar físico e psicológico, os participantes mantiveram uma percepção estável de sua qualidade de vida nos diferentes domínios avaliados. Essa estabilidade pode ser parcialmente explicada pelas observações registradas no diário de campo.

Nesse dia, alguns alunos que enfrentaram dificuldades expressaram frases como: "Olha como o fulano está fazendo certinho" ou "Eu achava que tinha uma coordenação melhor, mas, vendo os outros, percebo que não estou tão bem assim." Por outro lado, ao observar a dificuldade de seus colegas, alguns comentaram como estavam bem por conseguirem realizar as atividades propostas. (Diário de Campo, aula 7, apêndice 5)

Como os dados refletem a autopercepção física, é possível que as atividades realizadas tenham levado os participantes a se compararem entre si. Para alguns, reconhecer suas próprias capacidades pode ter contribuído para um aumento no escore, enquanto outros, ao perceberem mais dificuldades em relação aos colegas, podem ter reavaliado sua condição de forma mais crítica. Esse efeito pode ter resultado em uma média geral estável ou com variações leves.

Contudo, estudos indicam que contextos educacionais voltados especificamente para o público idoso podem desempenhar um papel relevante na construção dessa percepção. Silva et al. (2025), por exemplo, ressaltam que a participação em universidades para idosos está associada a avanços significativos na autopercepção da qualidade de vida dessa população. Essas instituições promovem

interações sociais, bem-estar e desenvolvimento pessoal, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e para a melhoria geral da qualidade de vida.

A análise do WHOQOL-OLD revelou uma diferença significativa no domínio Participação Social. O valor de p foi de 0,037 no Teste t e 0,049 no Teste de Wilcoxon, indicando que a intervenção contribuiu para o aumento no envolvimento social dos participantes. Embora a comparação entre os grupos não tenha mostrado significância estatística nesse domínio do WHOQOL-OLD (apenas no domínio social do WHOQOL-BREF), a análise intragrupo revelou um aumento significativo no grupo intervenção antes e após a intervenção. Esse resultado está alinhado com o argumento de Figueiredo (2014), que afirma que a principal razão para os idosos ingressarem em Universidades Abertas à Terceira Idade é estabelecer contato com pessoas. Dessa forma, a maioria dos participantes que ingressam nessas instituições tem esse propósito pré-estabelecido, evidenciando a importância das interações interpessoais para os idosos.

A descrição integral da análise e seus resultados pode ser observada a seguir, na Tabela 15.

TABELA 15 - ANÁLISE WHOQOL - OLD GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS

Domínios	Testes	Estatística	gl	p
<b>Qualidade de vida Geral OLD</b>	t de Student	2,53E-15	32	0,5
	W de Wilcoxon	241,5		0,578
<b>Funcionamento dos Sentidos</b>	t de Student	0,0757	32	0,53
	W de Wilcoxon	177		0,52
<b>Autonomia</b>	t de Student	0,2344	32	0,592
	W de Wilcoxon	241		0,448
<b>Atividades Passadas, Presentes e Futuras</b>	t de Student	1,1375	32	0,868
	W de Wilcoxon	120		0,853
<b>Participação Social</b>	t de Student	-1,8523	32	0,037
	W de Wilcoxon	92		0,049
<b>Morte e Morrer</b>	t de Student	0,3378	32	0,631
	W de Wilcoxon	149		0,774
<b>Intimidade</b>	t de Student	-0,4776	32	0,318
	W de Wilcoxon	92		0,459

FONTE: Os autores (2025).

Nos demais domínios — Funcionamento dos Sentidos, Autonomia, Atividades Passadas, Presentes e Futuras, Morte e Morrer, e Intimidade — não foram observadas

mudanças significativas, demonstrando que esses aspectos da qualidade de vida permaneceram estáveis durante o período avaliado.

Em relação à avaliação cognitiva utilizando o teste MoCA, os resultados foram expressivos, conforme apresentado na Tabela 16 a seguir.

TABELA 16 - ANÁLISE MOCA GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS

Domínios	Teste	Estatística	p
<b>Visuoespacial/executiva</b>	W de Wilcoxon	10	0,001
<b>Nomeação</b>	W de Wilcoxon	0	0,173
<b>Atenção</b>	W de Wilcoxon	0	< 0,001
<b>Linguagem</b>	W de Wilcoxon	5	0,003
<b>Abstração</b>	W de Wilcoxon	0	0,087
<b>Memória/evocação tardia</b>	W de Wilcoxon	20	0,001
<b>Orientação</b>	W de Wilcoxon	1	0,977
<b>Total Mooca</b>	W de Wilcoxon	0	< 0,001

FONTE: Os autores (2025).

De acordo com os resultados, houve diferenças estatisticamente significativas nos domínios cognitivos Visuoespacial/Executivo ( $p = 0,001$ ), Atenção ( $p < 0,001$ ), Linguagem ( $p = 0,003$ ) e Memória/Evocação Tardia ( $p = 0,001$ ). Esses achados indicam que a intervenção foi eficaz em estimular funções cognitivas essenciais para o desempenho diário. Além disso, o escore total do MoCA apresentou uma diferença altamente significativa ( $p < 0,001$ ), evidenciando uma melhora global das funções cognitivas dos participantes.

Esses resultados corroboram estudos anteriores, como o de Borella *et al.*, 2019, que identificou ganhos significativos em habilidades visuo-espaciais e funções executivas após intervenções musicais, evidenciando o potencial dessas estratégias para a manutenção cognitiva. De forma semelhante, Moore e Lesiuk (2018) observaram que intervenções que integram música e movimento, especialmente aquelas envolvendo tarefas com músicas familiares, melhoram a flexibilidade cognitiva, o humor e a atenção em idosos, mesmo na presença de comprometimentos cognitivos leves. Além disso, Santos *et al.* (2021) apontam que atividades musicais podem promover benefícios específicos nas funções executivas, como de planejamento e de inibição, aspectos importantes para o desenvolvimento das atividades diárias.

TABELA 17 - ANÁLISE MOCA GRUPO INTERVENÇÃO PRÉ E PÓS

Domínios	Teste	Estatística	p
Visuoespacial/executiva	W de Wilcoxon	10	0,001
Nomeação	W de Wilcoxon	0	0,173
Atenção	W de Wilcoxon	0	< 0,001
Linguagem	W de Wilcoxon	5	0,003
Abstração	W de Wilcoxon	0	0,087
Memória/evocação tardia	W de Wilcoxon	20	0,001
Orientação	W de Wilcoxon	1	0,977
Total Mooca	W de Wilcoxon	0	< 0,001

FONTE: Os autores (2025).

Por outro lado, os domínios Nomeação, Abstração e Orientação não apresentaram diferenças estatisticamente relevantes, mas permaneceram estáveis. Isso pode indicar que, embora a intervenção tenha promovido ganhos expressivos em determinadas funções cognitivas, alguns aspectos mais estruturais da cognição dos participantes já estavam preservados e, portanto, não sofreram alterações significativas.

A seguir, apresenta-se a análise dos resultados do grupo controle na comparação entre os períodos pré e pós-intervenção.

#### 4.1.6. Comparação dos resultados do grupo controle pré e pós

O resultado das análises estatísticas do grupo controle, composto por idosos que não participaram da intervenção, indicaram a ausência de diferenças estatisticamente significativas nos escores médios dos domínios de qualidade de vida geral e suas dimensões específicas (físico, psicológico, social e ambiental). Essa estabilidade sugere que, durante o período avaliado, não ocorreram alterações expressivas nas percepções dos participantes sobre sua qualidade de vida.

Como mostra a Tabela 17 a seguir, os valores de  $p$  estão acima do nível de significância adotado ( $p < 0,05$ ), indicando que não houve mudanças significativas entre a avaliação pré e pós-intervenção.

TABELA 18 - ANÁLISE WHOQOL-BREF GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS

Domínio	Teste Estatístico	Estatística	gl	p
Qualidade de Vida Geral	t de Student	0.0000	32	1.000
	W de Wilcoxon	95.0	-	1.000
Físico	t de Student	10.146	32	0.318

<b>Psicológico</b>	W de Wilcoxon	223.5	-	0.412
	t de Student	-0.6703	32	0.508
<b>Social</b>	W de Wilcoxon	120.5	-	0.604
	t de Student	0.4966	32	0.623
<b>Ambiental</b>	W de Wilcoxon	114.5	-	0.736
	t de Student	-10.426	32	0.305
<b>Média dos 4 domínios</b>	W de Wilcoxon	143.0	-	0.270
	t de Student	0.0557	32	0.956
	W de Wilcoxon	269.5	-	0.926

FONTE: Os autores (2025).

NOTA:  $H_a \mu$  Medida 1 - Medida 2  $\neq$  0.

Nos domínios do WHOQOL-OLD, também não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos aspectos relacionados ao funcionamento dos sentidos, autonomia, atividades passadas, presentes e futuras, morte e morrer, e intimidade.

Conforme apresentado na Tabela 18, o domínio Participação Social apresentou um valor de  $p = 0,070$ , sugerindo uma tendência à significância. Isso indica uma possível redução no envolvimento ou na satisfação com a participação social ao longo do tempo, uma vez que os escores registrados na segunda coleta de dados foram menores.

TABELA 19 - ANÁLISE WHOQOL-BREF GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS

Domínio	Teste Estatístico	Estatística	gl	p
<b>Qualidade de vida Geral OLD</b>	t de Student	-0.215	32	0.831
	W de Wilcoxon	246.0	-	0.977
<b>Funcionamento dos Sentidos</b>	t de Student	0.610	32	0.546
	W de Wilcoxon	139.5	-	0.976
<b>Autonomia</b>	t de Student	-0.835	32	0.410
	W de Wilcoxon	108.0	-	0.365
<b>Atividades Passadas, Presentes e Futuras</b>	t de Student	-0.310	32	0.759
	W de Wilcoxon	115.5	-	0.728
<b>Participação Social</b>	t de Student	-1.878	32	0.070
	W de Wilcoxon	74.0	-	0.091
<b>Morte e Morrer</b>	t de Student	0.466	32	0.645
	W de Wilcoxon	179.0	-	0.404
<b>Intimidade</b>	t de Student	0.209	32	0.836
	W de Wilcoxon	107.0	-	0.955

FONTE: Os autores (2025).

NOTA:  $H_a \mu$  Medida 1 - Medida 2  $\neq$  0.

Por fim, a avaliação cognitiva utilizando o Teste MoCA revelou estabilidade na maioria dos domínios avaliados. No entanto, os escores de atenção ( $p = 0,042$ ), linguagem ( $p < 0,001$ ) e memória de evocação tardia ( $p = 0,023$ ) apresentaram diferenças estatisticamente significativas, com resultados inferiores na pós-coleta, indicando uma redução nesses aspectos cognitivos ao longo do período avaliado. Esses achados sugerem um declínio cognitivo em áreas específicas, possivelmente relacionado ao processo natural de envelhecimento ou a fatores externos.

TABELA 20 - ANÁLISE MOCA GRUPO CONTROLE PRÉ E PÓS

Domínio	Teste Estatístico	Estatística	p
Visuoespacial/executiva	W de Wilcoxon	103.50	0.425
Nomeação	W de Wilcoxon	0.00	0.149
Atenção	W de Wilcoxon	104.00	0.042
Linguagem	W de Wilcoxon	211.00	< 0.001
Abstração	W de Wilcoxon	4.00	0.773
Memória/evocação tardia	W de Wilcoxon	81.00	0.023
Orientação	W de Wilcoxon	21.00	0.240
<b>Total Mooca</b>	W de Wilcoxon	276.00	0.093

FONTE: Os autores (2025).

NOTA:  $H_a \mu$  Medida 1 - Medida 2  $\neq$  0.

Embora o grupo controle tenha mantido estabilidade na autoavaliação de qualidade de vida, alguns domínios cognitivos apresentaram declínio. Essa observação reforça a relevância de intervenções específicas, como as destacadas por Guo *et al.* (2021), que apontam o potencial da prática musical para melhorar a memória e a eficiência cognitiva. Segundo os autores, os estímulos proporcionados pelo aprendizado e pela execução musical favorecem o fortalecimento das conexões neurais, contribuindo para a manutenção ou aprimoramento de aspectos cognitivos. Esse processo é particularmente benéfico para pessoas idosas, pois estimula funções cerebrais essenciais para um envelhecimento com maior autonomia. Após a apresentação dos resultados quantitativos, apresenta-se a análise qualitativa, que busca aprofundar a compreensão das percepções e experiências dos participantes. Por meio dos relatos obtidos, é possível identificar nuances que complementam os achados numéricos, trazendo à tona aspectos subjetivos da qualidade de vida e das funções cognitivas.

#### 4.2. DADOS QUALITATIVOS

Seguindo o planejamento da pesquisa e com o intuito de ampliar as possibilidades de expressão dos participantes da intervenção, foram realizadas entrevistas com 10 participantes do grupo intervenção que apresentaram os maiores índices de frequência nas aulas. As entrevistas, conduzidas ao término dos três meses de intervenção, tiveram duração média de 9 (nove) minutos cada.

As gravações das entrevistas foram transcritas e analisadas em conformidade com Bardin (2011). Para complementar a análise, utilizou-se o software IRaMuTeQ, que criou grafos de similitude. Os temas recorrentes foram organizados em categorias, e as frases mais representativas foram selecionadas. Dessa forma, emergiram os seguintes temas de análise: percepções emocionais, qualidade de vida, aspectos cognitivos, o método de música e movimento e a aprendizagem musical.

Após a leitura e releitura, dentro das categorias principais surgiram algumas categorias emergentes, como mostra a Tabela 20 a seguir:

TABELA 21 - CATEGORIAS PRINCIPAIS E CATEGORIAS EMERGENTES

<b>Categorias Principais</b>	<b>Categorias Emergentes</b>
<b>Percepções Emocionais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Senso de capacidade</li> <li>- Alegria</li> <li>- Superação de dificuldades</li> <li>- Conexão corpo-mente</li> </ul>
<b>Qualidade de Vida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promoção da saúde física</li> <li>- Aumento da autonomia e independência</li> <li>- Socialização</li> <li>- Sentimento de conquista e realização</li> <li>- Lúdico e criatividade</li> </ul>
<b>Aspectos Cognitivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estímulo à memória</li> <li>- Desenvolvimento da atenção</li> <li>- Ritmo e repetição</li> <li>- Prevenção do declínio cognitivo</li> </ul>
<b>O Método de Música e Movimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Percepções sobre o método</li> <li>- Atividades preferidas</li> <li>- Impactos cognitivos e físicos</li> </ul>
<b>Aprendizado Musical</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descoberta de novos talentos</li> <li>- Sonhos e planos</li> <li>- Aprendizado contínuo</li> </ul>

FONTE: Os autores (2025).

O grafo de similitude gerado pelo software IRaMuTeQ, que agrega todas as respostas dos participantes, evidencia as relações entre as palavras mais frequentes



integrado ao tema "gente" e reflete a relevância das atividades físicas em grupo na intervenção. Aqui, o foco está em aulas que promovem a integração social e o engajamento por meio do corpo, destacando a importância do movimento para o bem-estar e a conexão entre os participantes.

No canto inferior direito, o cluster verde destaca a música como temática central, com palavras como "cantar", "aprender", "ritmo" e "tocar". Ele revela os interesses dos participantes e a força da música como uma ferramenta de expressão e conexão. Por outro lado, o cluster azul-claro, localizado no canto superior esquerdo, se relaciona com o bem-estar emocional, apresentando palavras como "ficar bem", "interessante" e "ajuda". Este grupo reflete a parte psicológica percebida pelos participantes, relacionado a melhora na qualidade de vida proporcionados pela intervenção.

Por fim, o cluster azul, no canto superior direito, explora a continuidade e os desafios emocionais, com palavras como "sempre", "dificuldade" e "sentir", enquanto o cluster laranja, no canto inferior esquerdo, enfatiza o progresso e a ação prática, com palavras como "acreditar", "conseguir" e "entender". Já o cluster vermelho, também no canto superior direito, reúne conceitos mais abstratos ligados ao aprendizado e a curiosidade, com palavras como "saber", "desenvolver" e "cérebro".

Juntos, esses grupos revelam a diversidade de experiências e percepções, evidenciando os impactos emocionais, físicos e cognitivos da intervenção na vida dos participantes. Nos tópicos a seguir, são apresentadas as categorias individualmente.

#### 4.2.1. Percepções emocionais

A primeira pergunta realizada durante as entrevistas com os participantes foi: "como você se sentiu durante a oficina de educação musical?". As respostas a essa pergunta resultaram no primeiro tema de análise, que evidenciou sentimentos e experiências vivenciados pelos participantes ao longo da oficina. O tema central que emergiu foi a vivência de sentimentos de alegria, superação e revitalização, expressos de forma pessoal.

O Participante 1 destacou que a oficina funcionou como um espaço de liberação emocional, proporcionando momentos de felicidade: "Ali eu extrapolo toda a minha alegria, e ali eu deixo pausar um pouco a minha tristeza." Essa fala reflete a

dualidade entre as emoções vivenciadas no cotidiano e o alívio proporcionado pelo ambiente das aulas, que se tornou um espaço para esquecer sentimentos de tristeza.

Segundo Hays e Minichiello (2005), a música possui a capacidade de influenciar os padrões emocionais e as estruturas de consciência dos indivíduos, além de elevar os níveis de energia. Ela desempenha um papel importante ao impulsionar os participantes a mobilizar seus estados mentais, promovendo uma percepção mais positiva da vida. Segundo os autores, muitos idosos relataram utilizar a música como uma ferramenta para se sentirem mais alegres, esperançosos, satisfeitos, relaxados e em paz.

Para o Participante 5, a alegria esteve diretamente associada à confiança em realizar as atividades propostas: "E eu sempre me dei bem nisso aí, sempre fiz direitinho. Eu me sinto alegre. Eu gosto." Essa declaração reforça a importância do senso de competência, evidenciado pela satisfação ao participar das aulas e concluir as atividades propostas.

De forma parecida, o Participante 7 diz que a experiência transcendeu o momento presente, impactando sua percepção de saúde e capacidade:

Bom, eu me senti viva. Eu me senti capaz. Eu me senti assim, em plena saúde. Porque é isso que agrada a gente, porque vai acontecendo coisas na vida da gente, fisiologicamente, que às vezes nem nos leva além daquilo. Mas, a gente mesmo se estaciona. E quando vem momentos como este, a gente sente que não. A gente sente que sempre tem algo mais a fazer e que nos dá sempre muito prazer em fazer e a expectativa de voltar (Participante 7).

Essas falas ilustram como as aulas contribuíram para a renovação do senso de propósito e autonomia dos participantes, gerando entusiasmo e expectativa para futuras vivências. Segundo Banio (2020), exercícios que combinam música e movimento contribuem positivamente em diversas funções fisiológicas e promovem melhorias na estrutura muscular por meio do envolvimento dos músculos e articulações. Além disso, a música exerce uma influência comprovada nas respostas fisiológicas do corpo, ao mesmo tempo que alivia a ansiedade e reduz os efeitos do estresse. Esse efeito é reforçado por reações emocionais a estímulos musicais, que, ao ativarem a atividade motora, resultam em mudanças internas como a regulação da frequência cardíaca e respiratória e a liberação de tensões acumuladas (Banio, 2020).

Essa influência também é vista no relato do Participante 6, que destacou como o movimento físico associado à prática musical promoveu emoções positivas: "Assim,

a gente se movimentava, então o corpo da gente soltava e liberava uma alegria.” Esse relato demonstra a conexão entre corpo e mente, evidenciando como a prática musical aliada ao movimento, pode não apenas melhorar aspectos fisiológicos, mas também atuar no bem-estar emocional.

As percepções compartilhadas revelam que as oficinas de educação musical, ao integrar música e movimento, não apenas promoveram alegria, mas também fortaleceram aspectos emocionais, físicos e cognitivos dos participantes. Na próxima categoria, intitulada “Qualidade de Vida”, são apresentados relatos que aprofundam a percepção dos alunos sobre como essas experiências contribuíram para uma melhora geral em suas vidas.

#### 4.2.2. Qualidade de vida

A oficina de educação musical promoveu impactos diversos na qualidade de vida dos participantes, abordando aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais. Os relatos refletem as experiências dos alunos, destacando melhorias em diferentes áreas, como motivação, memorização, interação social e autoconfiança.

Um dos principais pontos abordados foi o incentivo ao movimento. Alguns participantes relataram como as atividades os estimularam a superar barreiras relacionadas ao corpo e ao movimento. Como expressou o Participante 2, que inicialmente sentia “rejeição ao movimento”, as aulas lhe trouxeram um lembrete importante: “vida é movimento”. Para esse participante, essa conscientização foi um passo importante para considerar a prática de atividades físicas como um meio de melhorar a qualidade de vida.

[...] tenho uma certa dificuldade com o movimento, talvez a questão da dança. Então, eu acho que sim, contribuiu para a qualidade de vida. E eu sei que o movimento é tudo. Na verdade, vida é movimento. Então, para alertar e lembrar que, talvez, tenha sido, também, uma coisa para empurrar, para que eu passe a fazer mais movimento (Participante 2).

O relato do Participante 2 reflete diretamente a importância do movimento como componente essencial para a qualidade de vida, especialmente na fase idosa. A experiência descrita, em que a oficina serviu como um “lembrete” sobre o valor do movimento, vai ao encontro das reflexões de Cerdeira, Varela e Aranha (2017), que apontam a música como um poderoso incentivador para promover o movimento

necessário à manutenção da autonomia e independência em idosos. A música, além de criar um ambiente emocionalmente motivador, atua como um estímulo prático, auxiliando na superação de barreiras físicas e psicológicas relacionadas ao corpo. Dessa forma, a combinação de música e movimento tem um potencial transformador na promoção de um envelhecimento mais ativo e saudável.

Algumas atividades abordadas nas aulas resgataram a ludicidade e a espontaneidade. O Participante 3 destacou como as dinâmicas lúdicas permitiram "brincar" sem vergonha, afirmando que "não é porque você tem mais de 60 que vai deixar isso morrer dentro de você". Essa perspectiva reflete a importância do brincar em qualquer fase da vida (Santos; Blascovich, 2024). O lúdico, conforme apontado por Santos e Blascovich (2024), possui um poder singular ao estimular processos cognitivos, promovendo o raciocínio lógico e intelectual, ao mesmo tempo que favorece o convívio social e a interação entre os idosos, contribuindo para o bem-estar. Dessa forma, segundo as autoras, o lúdico não serve apenas como uma estratégia para reduzir a perda de funções cognitivas, mas também como uma ferramenta importante para recuperar memórias, estimular o raciocínio e facilitar a realização de atividades criativas.

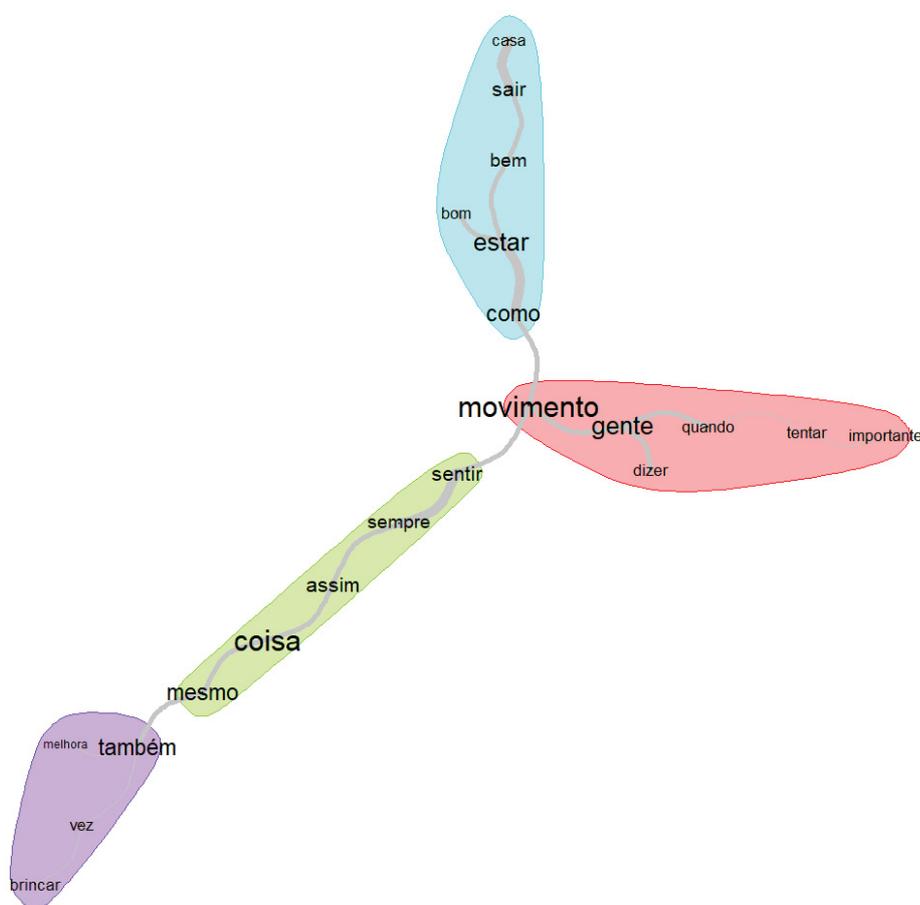
Ainda, isso destaca como as dinâmicas lúdicas das aulas ajudaram a engajar os idosos, o que pode auxiliar aqueles que não se sentem atraídos por práticas convencionais de atividade física. Isso dialoga com a proposta de Adamczyk *et al.* (2022), que afirmam que métodos baseados em dança, música e ritmo são eficazes para envolver pessoas que evitam atividades tradicionais, oferecendo uma alternativa diferente para melhorar o bem-estar físico e emocional, como aborda o Participante 6, quando relata que durante as atividades, "os músculos vão se soltando e a alegria vai entrando", evidenciando a integração entre movimento e bem-estar emocional.

De acordo com Banio (2020), exercícios de dança adaptados às capacidades físicas de cada indivíduo proporcionam benefícios significativos, além de servirem como uma oportunidade de escapar da rotina e promover contatos sociais essenciais para pessoas idosas, especialmente aquelas que enfrentam a solidão. Em concordância com isso, a socialização também foi amplamente valorizada pelos alunos entrevistados, especialmente por aqueles que enfrentam isolamento social. O Participante 10, que mora sozinho, mencionou que "foi e está sendo muito bom, porque, eu saio de casa, convivo com outras pessoas, faço novas amizades ". Essa

interação revelou-se fundamental para fortalecer vínculos sociais e emocionais, evidenciando o papel das atividades da UAPI na criação de um senso de comunidade e pertencimento.

A partir das respostas dos participantes, foi gerado o grafo de similitude utilizando o software IRaMuTeQ (Figura 5). O grafo revela a centralidade da palavra "movimento", que conecta os clusters em torno de diferentes perspectivas sobre qualidade de vida. No cluster azul, destaca-se o termo "estar" vinculado a palavras como "casa", "sair" e "bem", indicando a relação entre ir até a UAPI e o bem-estar físico e emocional. O cluster roxo evidencia a importância de "também" em associação com "melhora" e "brincar", remetendo à ludicidade das aulas. Já no cluster verde, a palavra "coisa" conecta ideias relacionadas à coordenação motora e ao desafio cognitivo, enquanto no cluster vermelho, "gente" está associada à socialização e à valorização das interações.

FIGURA 5 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DO ENTREVISTADOS SOBRE PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA



FONTE: Os autores (2025), Elaborado Pelo Software IRaMuTeQ.

As aulas estimularam sentimentos de autoconfiança e promoveram a descoberta de novas habilidades. O Participante 8 expressou surpresa ao superar a timidez, afirmando: "Eu me surpreendi comigo mesma [...] essa timidez parece que foi embora, não tive medo de errar". Esse relato evidencia como as atividades facilitaram a superação de barreiras pessoais, gerando um impacto significativo na confiança individual. Essa experiência dialoga com a reflexão de Wahli-Delbos (2010), que destaca em seu livro que, ao priorizar a interação social, a cooperação entre os participantes e o estímulo contínuo, as atividades com música e movimento favorecem o aprimoramento da consciência corporal, o domínio sobre o próprio corpo e o fortalecimento da autoconfiança.

Por fim, alguns participantes reconheceram a relevância das aulas para a valorização de suas capacidades individuais. O Participante 5 sentiu-se realizado ao perceber sua facilidade em acompanhar o ritmo das atividades, relatando que isso lhe proporcionou felicidade: "psicologicamente, eu posso dizer que me sinto feliz, psicologicamente, é uma coisa que eu gosto e eu sei que eu consigo fazer".

As aulas de educação musical se mostraram, por meio dos relatos dos participantes, uma ótima estratégia para promover a qualidade de vida, proporcionando um ambiente inclusivo, lúdico e dinâmico. Ao integrar movimento, música e interação social, as atividades impactaram positivamente aspectos físicos, emocionais, cognitivos e sociais, demonstrando a importância de iniciativas que valorizam o potencial do envelhecimento ativo.

#### 4.2.3. Aspectos cognitivos

A análise dos depoimentos dos participantes das oficinas de música e movimento revela uma percepção positiva sobre os efeitos dessas atividades na memória, atenção e outros aspectos cognitivos. Os relatos indicam que as práticas propostas não apenas proporcionam bem-estar, mas também contribuem para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, físicas e sociais, especialmente em contextos de envelhecimento.

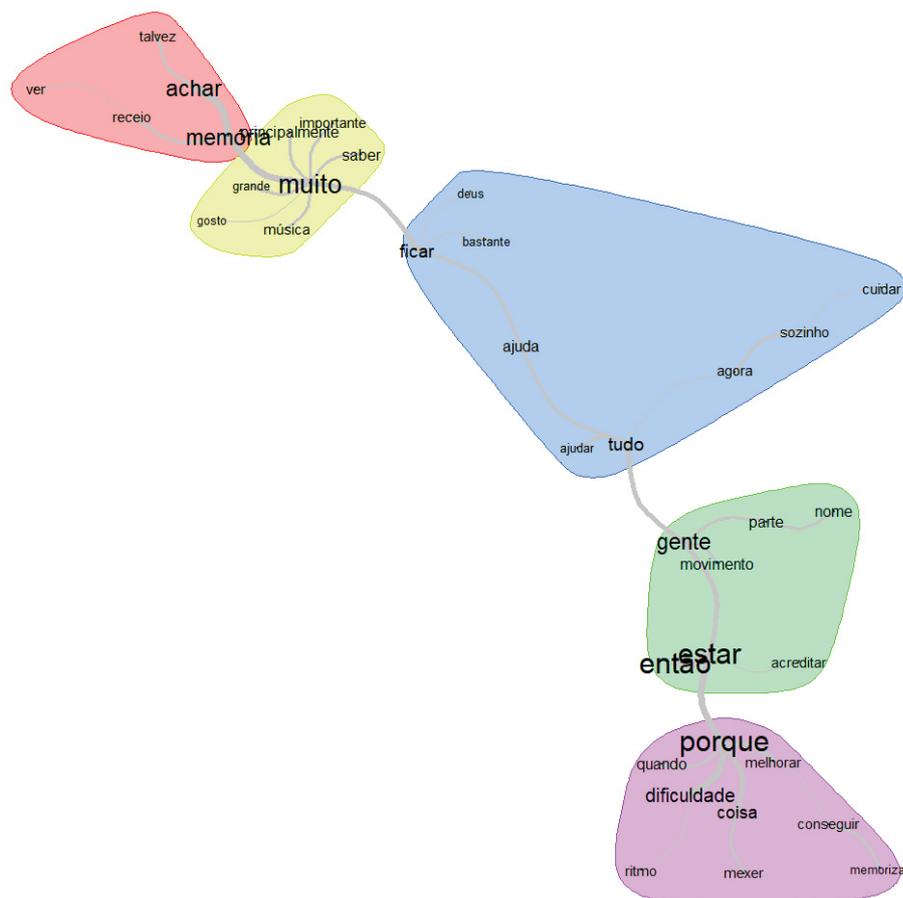
O Participante 1 demonstrou preocupação com sua memória. Quando questionado sobre a possibilidade da intervenção contribuir para sua cognição, o

participante diz: "Eu acredito que sim. Eu me vejo passando uma fase de receio com a minha memória. [...] eu sinto dificuldade. E me preocupa porque a minha mãe tem Alzheimer". Ele relatou que as aulas, com suas atividades de lateralidade, movimento e música, podem ter um impacto positivo na manutenção da sua memória.

A preocupação do participante com sua memória, especialmente devido ao histórico familiar de Alzheimer, é importante, pois reflete não apenas um receio pessoal, mas também uma questão amplamente discutida na literatura sobre envelhecimento e declínio cognitivo. Sua percepção de que manter-se em movimento podem beneficiar a cognição está de acordo com achados científicos, conforme a revisão de literatura de Silva *et al.* (2024), a atividade física contribui para a melhora da capacidade funcional e do fluxo sanguíneo cerebral, além de fortalecer as relações interpessoais e as condições cardiometabólicas. Segundo os autores, esses fatores podem reduzir o risco de desenvolvimento do Alzheimer e/ou retardam sua progressão em indivíduos já diagnosticados. Dessa forma, ter práticas ativas pode atuar como um elemento protetor contra o declínio cognitivo, reforçando a importância de intervenções que aliem movimento e estímulo cerebral para a promoção da saúde no envelhecimento.

A partir das respostas dos participantes, foi elaborado um grafo de similitude por meio do software IRaMuTeQ. O grafo evidencia a centralidade da palavra "memória" no cluster vermelho, associada a termos como "achar" e "receio", refletindo preocupações e reflexões sobre a preservação das funções cognitivas. Já no cluster amarelo, destacam-se palavras como "muito" e "importante", que reforçam a relevância atribuída às atividades realizadas nas oficinas, como mostra a Figura 6 a seguir.

FIGURA 6 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS SOBRE PERCEPÇÃO DA COGNIÇÃO



FONTE: Os autores (2025), Elaborado Pelo Software IRaMuTeQ.

No cluster roxo, identificam-se palavras como “dificuldade”, “melhorar” e “memorizar”, que refletem desafios já percebidos pelos próprios participantes. O Participante 2, reconheceu a dificuldade que sempre teve em relação a ritmos e repetição de movimentos, algo que ele associou a um aspecto de seu funcionamento cerebral: "Desde criança, eu não tenho muita capacidade de repetir movimentos. Então, é importante, né? Não sei em que parte do cérebro está isso, mas o meu não foi muito desenvolvido". Esse relato demonstra como a intervenção pode oferecer uma oportunidade de reflexão e superação de dificuldades cognitivas preexistentes, por meio de uma abordagem que estimula a repetição e a memorização.

De forma semelhante, o Participante 3 expressou como as atividades proporcionaram exercícios que desafiam sua coordenação e atenção: "Isso é para aprimorar, para gente fazer um exercício. Você está exercitando ali. Porque se você não faz nada o dia que você vai fazer, você fica perdido". A fala sugere que a oficina

tem um papel fundamental na manutenção das funções cognitivas, principalmente em relação a atenção, essencial para a realização de tarefas do dia a dia.

O Participante 4 observou que a integração de movimentos, canto e uso de instrumentos contribui para a melhoria cognitiva, ao envolver diferentes partes do corpo e do cérebro:

O ritmo, quando nós usamos alguns instrumentos. Você tem uma certa dificuldade, você canta, você mexe ali o instrumento, e daí você anda, então, os três, é uma coisa assim que mexe com tudo. Mexe com o físico, porque vai andando, mexe com o cérebro, porque você tem que conciliar todas as coisas (Participante 4).

Dessa forma, os participantes entrevistados trazem a importância de exercícios que desafiem suas funções cognitivas. No estudo de Baek *et al.* (2024), os autores desenvolvem um programa de exercícios de resistência de dupla tarefa para idosos com comprometimento cognitivo. Encontrou-se que a dupla tarefa parece ser mais eficaz na melhora da função cognitiva do que o exercício de resistência isolado. Além disso, ambos os tipos de exercício promoveram melhorias no humor, nos sintomas de depressão e na funcionalidade nas atividades da vida diária. Embora os participantes da UAPI não apresentem comprometimento cognitivo, os autores sugerem a utilização de exercícios de resistência combinados com tarefas cognitivas como uma estratégia eficaz para o gerenciamento da saúde cognitiva e física em idosos, enfatizando a importância de práticas que integrem estímulos tanto motores quanto cognitivos.

O Participante 5 reconheceu o potencial da música para melhorar a cognição, destacando a importância do treino contínuo: "Eu acho que talvez precisasse ser mais frequente. [...] porque é treino. Na música é o treino, a música envolve partes cerebrais que vai melhorar para a gente". A ideia de que a repetição e a prática constante são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo é central em sua percepção, refletindo a importância da frequência e da continuidade para alcançar resultados e evitar declínios cognitivos.

Corroborando esse resultado, Hars *et al.* (2013) realizaram uma intervenção de 6 meses, o dobro do tempo da intervenção desta pesquisa, e observaram melhorias significativas na função cognitiva de idosos que participaram de atividades envolvendo música e movimento, em comparação aos que não participaram, evidenciando o impacto positivo dessas práticas na saúde cognitiva.

O Participante 6 relatou que as atividades a ajudaram a memorizar movimentos e a se sentir mais atenta aos detalhes:

Através desses movimentos que a gente vai se soltando, a gente vai sentindo o progresso dessa soltura dos músculos, até pra você compreender melhor, você parece que memoriza, consegue memorizar mais porque você tinha que estar atenta aos movimentos, às mudanças de movimentos. E isso ajuda muito na memória (Participante 6).

Essa fala sugere que as atividades de movimento não só melhoram a memória, mas também ajudam na percepção corporal e no reconhecimento de como o corpo pode colaborar com a mente para aprimorar as funções cognitivas.

O Participante 7 expressou como a prática das atividades teve um impacto significativo na sua memória, estendendo os exercícios para sua rotina em casa: "Eu chegava em casa e tentava reproduzir o que eu fazia aqui. Eu acho que isso daí você ativa mais a sua memória". A continuidade das atividades além do contexto das aulas indica que a intervenção ultrapassou os limites da UAPI, evidenciando o potencial dessas práticas para incentivar o idoso a manter-se ativo de maneira independente, ao mesmo tempo em que promove a motivação e a disciplina necessárias para que ele continue os exercícios por conta própria.

Esses relatos estão em consonância com as reflexões de Toldrá *et al.* (2014), que destacam a capacidade das práticas corporais em grupo de estimular o indivíduo a tornar-se agente da própria mudança. O envolvimento ativo no aprendizado musical e corporal não apenas fortalece habilidades, mas também reforça o autocuidado, relembrando a importância do movimento para a qualidade de vida e cognição das pessoas idosas.

O Participante 8 compartilhou uma visão sobre como a oficina ajudou a expandir sua memória, que estava anteriormente limitada ao contexto de seu trabalho: "Eu acho que a minha memória ficou meio centralizada. Ela não expandiu. Então, isso está me fazendo muito bem porque eu estou começando a expandir a memória". Isso ilustra como atividades cognitivas diversificadas, como as oferecidas na intervenção de música e movimento, podem promover uma expansão das capacidades mentais, favorecendo uma maior flexibilidade cognitiva e criatividade. Ainda, o Participante 8 relatou inicialmente dificuldades na coordenação motora e mental, mas destacou o progresso alcançado com o tempo:

Bom, o começo para mim foi bem difícil, porque até eu coordenar a mente com os movimentos que você sempre trouxe para a gente, foi bem difícil. Mas, em compensação, depois, com o passar dos dias, dos treinos que a gente teve, foi muito bacana, porque daí eu conseguia pensar e me movimentar ao mesmo tempo (Participante 8).

Este depoimento evidencia que as aulas promoveram o desenvolvimento tanto das habilidades cognitivas quanto motoras. Estando em consonância com os achados de Satoh *et al.* (2014), que em sua pesquisa mostra que alguns aspectos da cognição dos idosos mostraram melhorias significativas após as atividades de música e movimento, sem indicar declínio cognitivo relevante ao longo do período de coleta. Dessa forma, os autores sugerem que essa prática pode não apenas compensar os efeitos do envelhecimento natural, mas também retardar sua progressão.

Assim, os relatos dos participantes mostram que as oficinas de música e movimento têm um impacto positivo na manutenção e aprimoramento das funções cognitivas, como memória, atenção e coordenação motora, indo de encontro com os resultados positivos do teste cognitivo. A música e o movimento se apresentam como ferramentas eficazes para o envelhecimento ativo, promovendo não só o bem-estar físico e emocional, mas também a estimulação cognitiva, essencial para a qualidade de vida das pessoas idosas.

#### 4.2.4. O método de música e movimento

A análise das respostas dos participantes sobre o método com foco no uso da música e do movimento, revelou categorias importantes relacionadas às contribuições do método e as atividades preferidas.

Os participantes demonstraram uma percepção positiva sobre o método, e mencionaram que não o conheciam anteriormente, o Participante 6 afirmou: "Eu não tinha ouvido falar desse método. Mas eu achei muito bom, muito gostoso. Ele contribui imensamente. Foi muito bom, tanto que eu não queria que acabasse." Por outro lado, alguns participantes mencionaram que o método trouxe lembranças de práticas anteriores. O Participante 3, por exemplo, comentou:

Eu acho que eu conhecia esse método, mas eu não sabia o nome. [...] E muitas daquelas atividades eu começava a lembrar. Mas isso aí eu fazia. Isso aí eu tive. Eu tive, só era outro nome, talvez. Mas aí eu comecei a relembrar.

E olha, muita coisa que você ensinou ali. Eu pensei, meu Deus, por que eu não pensei isso? Quando eu estava em sala de aula (Participante 3).

Vale destacar que a profissão de professora foi uma das mais frequentes no perfil sociodemográfico dos participantes, refletindo também nos depoimentos das entrevistas, como observado na fala acima. Essa predominância pode ter influenciado a forma como os participantes relacionaram o as aulas com suas vivências anteriores.

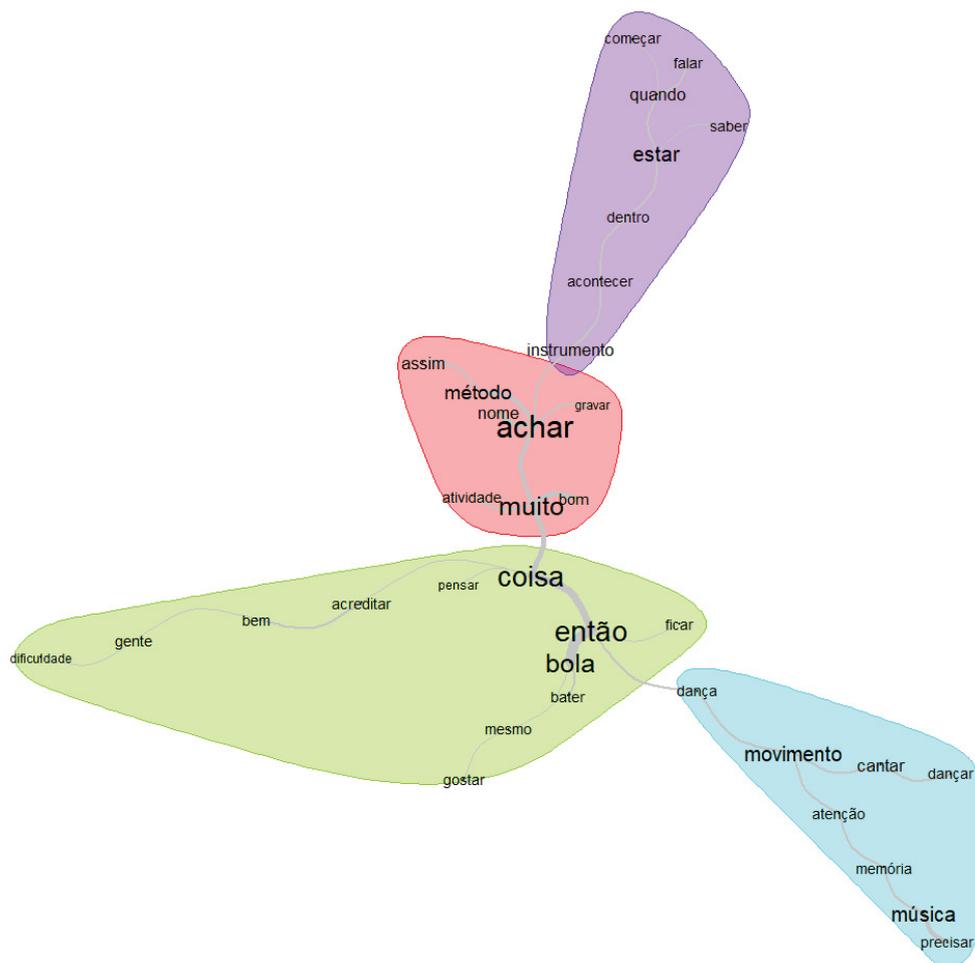
Diferentes atividades foram apontadas como preferidas pelos participantes, com destaque para aquelas que envolvem movimento e interação. O uso da bola foi amplamente elogiado. O Participante 7 destacou: "Você jogava a bola no chão ao som da música. [...] você traz a memória do idoso. Ele vai desenvolver mais aquela memória que ele precisa." Já o Participante 5 afirmou: "Eu me lembro mais dessa do ritmo mesmo. Da bola, mas é essa que eu gostei mais."

Outra atividade que se destacou foi o uso de instrumentos musicais. O Participante 2 compartilhou: "A do pandeiro, do musicograma. Porque em um minuto eu vi que tinha um aprendizado e que dá para fazer". Entretanto, o Participante 8 apontou certa dificuldade com essas atividades: "Aquela com os instrumentos. Foi mais difícil. Fazer mais coisas ao mesmo tempo."

Já o Participante 10 valorizou uma atividade voltada para a memorização de nomes: "Eu sempre tive mais facilidade para guardar números, coisas matemáticas, não para guardar nomes. Aquela parte eu achei superinteressante para gravar os nomes". De forma semelhante o Participante 9 relatou que as atividades ajudaram a melhorar sua memória, especialmente no que se refere à interação com os outros participantes: "Você foi forçando o repetitivo ali a gravar e memorizar melhor o nome das pessoas. Então, hoje, eu não continuo guardando o nome de todo mundo, mas uma boa parte do pessoal, você conseguiu fazer memorizar o nome".

Com base nas respostas dos participantes, foi criado um grafo de similitude utilizando o software IRaMuTeQ. O cluster vermelho ocupa o centro do grafo, com a palavra "achar" como elemento central, conectando outros clusters. Ele inclui palavras como "muito", "método", "bom" e "atividade", sugerindo uma percepção positiva sobre o método. No cluster verde aparece a palavra "bola", reforçando que as atividades utilizando a bola foram as mais citadas entre os participantes, como mostra a Figura 7 abaixo:

FIGURA 7 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS SOBRE O MÉTODO COM FOCO NO USO DA MÚSICA E DO MOVIMENTO



FONTE: Os autores (2025), Elaborado Pelo Software IRaMuTeQ

O cluster azul-claro, no canto inferior direito, enfatiza a temática da música e do movimento com palavras como "movimento", "dançar", "cantar", "memória" e "atenção". Este grupo destaca a conexão entre música, atividade física e aspectos cognitivos, como a memória.

Essa relação também é refletida nos relatos dos participantes, que destacaram os benefícios do método tanto para a cognição quanto para a coordenação motora. O Participante 9 comentou: "O movimento exige várias ações de atenção, que você tem que estar mais atento ao que está acontecendo ali. [...] principalmente parte de equilíbrio e coordenação motora." Além disso, o Participante 7 destacou como o método estimula a memória: "Você não fica dispersa, não há dispersão. Então, você traz a memória do idoso, porque tem que ter atenção com a música e o movimento. Então, esse método foi um método, assim, excepcional."

O Participante 4 destacou seu entusiasmo natural com a música e o movimento: "Eu não consigo cantar sem fazer movimentos. [...] eu tenho que cantar, mexer e fazer batuque, dançar." Esse relato evidencia como as aulas proporcionaram um espaço de liberdade e expressão, permitindo que os idosos manifestassem desejos e impulsos que já faziam parte de sua identidade.

Os depoimentos vão ao encontro da perspectiva de Wahli-Delbos (2010), que enfatiza o papel central da música nas oficinas de rítmica para idosos. Segundo a autora, a música impulsiona o movimento, auxilia na (re)construção do ser humano em sua totalidade, estimula e, ao mesmo tempo, acalma. Além disso, a música resgata memórias e favorece a concentração, permitindo que a pessoa idosa se sinta envolvida pela melodia ao realizar seus movimentos no espaço. Essas ideias encontram respaldo nos relatos dos participantes, que destacaram a influência da música na execução dos movimentos, no aumento da atenção e na melhoria da coordenação. Atividades que envolvem ritmo e interação, como as realizadas na intervenção, foram inspiradas nas sugestões do livro de Wahli-Delbos (2010), demonstrando na prática os benefícios descritos pela autora. Dessa forma, a combinação entre música e movimento não apenas estimula as funções cognitivas e motoras, mas também proporciona prazer e engajamento.

#### 4.2.5. Aprendizagem musical

Os relatos dos participantes demonstram como a oficina influenciou suas percepções sobre a música e despertou novas disposições para se envolverem em atividades musicais no futuro. Alguns participantes expressaram como a oficina os motivou a explorar novos caminhos na música. O Participante 1 compartilhou:

Eu gostaria de entrar num coral. [...] eu nunca me vi com voz, mas às vezes eu tenho vontade de tentar participar, porque aqui a gente canta e não tem preocupação de sair desafinada. [...] eu acho que eu gostaria de participar de um coral de igreja ou de qualquer coisa assim (Participante 1).

Essa fala reflete o incentivo recebido durante as atividades, que proporcionaram um espaço de aceitação e confiança.

O Participante 2 revelou como a experiência despertou interesse por um novo campo acadêmico: "Eu vou fazer musicoterapia. [...] Vi que são três eixos, música, saúde e alma humana. Então, posso dizer que, de certa forma, influenciou. E deu

vontade de comprar um pandeiro”. De maneira semelhante, o Participante 8 trouxe um relato que evidencia como a oficina não apenas despertou vontades pessoais, mas também inspirou reflexões sobre o ambiente acadêmico e a importância da música na vida cotidiana.

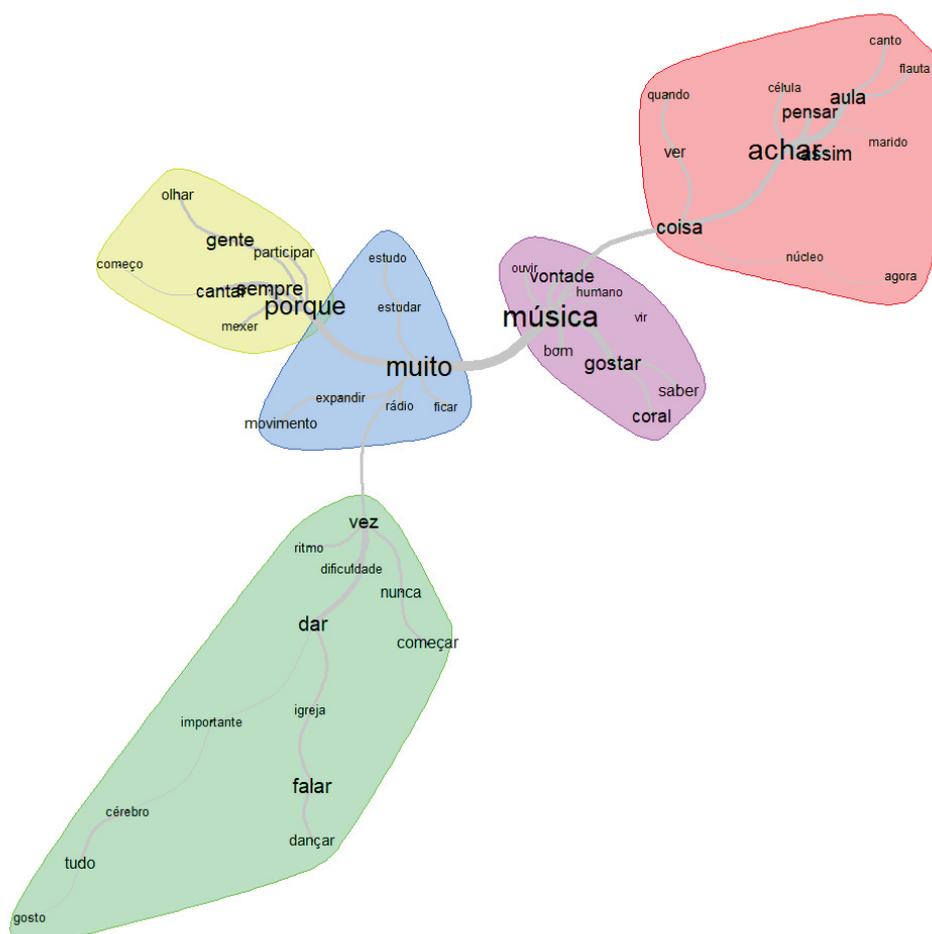
Nossa, eu acho que eu acabei de falar para você. Que eu falei para minha filha dessa faculdade, que o pessoal é super bacana. Ela gosta de música. Então, ela pensou em fazer vestibular para música. E eu até coloquei para ela, eu tenho vontade de fazer faculdade aqui. Despertou, despertou, assim, essa realidade aqui dentro de vocês. E eu dou meus parabéns. Porque, olha, o trabalho de vocês com a gente é muito importante (Participante 8).

Esse depoimento reforça o impacto motivacional das aulas, evidenciando como o ambiente da UAPI e as atividades propostas despertaram não apenas o interesse do participante, mas também influenciaram sua família, inspirando novas possibilidades educacionais.

Os relatos dos participantes demonstram que a educação musical pode ir além da experiência imediata, motivando novos objetivos pessoais e impactando seu entorno social. Isso reforça a necessidade de ampliar o acesso à música para além dos anos escolares. Lehmberg e Fung (2010) destacam a importância de oferecer oportunidades musicais ao longo de toda a vida, garantindo um contato contínuo com a música, o que, segundo os autores, pode contribuir para a qualidade de vida de um número maior de pessoas.

Com as respostas dos participantes, foi desenvolvido um grafo de similitude por meio do software IRaMuTeQ. Uma característica marcante do grafo é que todos os clusters, independentemente do foco específico, compartilham elementos que refletem a vontade de continuar aprendendo, como ilustrado na figura 8 abaixo:

FIGURA 8 - GRAFO DE SIMILITUDE DAS RESPOSTAS DOS ENTREVISTADOS SOBRE MUDANÇAS NA PERCEÇÃO DA MÚSICA E ENVOLVIMENTO FUTURO EM ATIVIDADES MUSICAIS



FONTE: Autores (2025), Elaborado Pelo Software IRaMuTeQ

Palavras como "canto", "coral", "dança", "flauta" e "música" aparecem em diferentes clusters, sugerindo que as aulas de música e movimento podem ter despertado nos participantes um interesse pelo aprendizado contínuo. Esse resultado, somado aos relatos dos participantes, mostram que as aulas de música e movimento conseguiram estimular não apenas um prazer momentâneo, mas também o desejo de se engajar com novas experiências musicais e educativas.

Neste mesmo sentido, o Participante 7 relatou um aumento no entusiasmo para expandir suas atividades musicais:

A gente não pode ser limitada, eu faço coral, estou lá limitada no coral, mas cada vez que eu chegava aqui para participar dessa série de programas que você nos colocou, é sempre um incentivo maior, porque eu posso fazer muito mais. Até estou pensando em fazer uma aula de canto. Eu acho que sempre há uma perspectiva para ir a longe (Participante 7).

Isso mostra como as aulas inspiraram novos projetos, como o Participante 10, por exemplo, que mencionou o desejo de aprender a tocar teclado e flauta, demonstrando que a experiência reforçou interesses já existentes e trouxe novas oportunidades de aprendizado:

Eu sempre falei quando eu trabalhava, no dia que eu me aposentar, eu vou aprender a tocar teclado. Até hoje, quantos eu fui? Nunca é tarde. Tem uma mulher lá na igreja, ela entrou faz pouco tempo, e ela falou assim que ela dá aula de flauta. Mas ela falou que estaria disposta a ensinar flauta para as crianças na igreja. Falei, se você vier dar aula de flauta, aí eu venho também (Participante 10).

A Participante 6 também citou como as práticas ampliaram sua conexão com a música no dia a dia: “Parece que essa musicalidade infiltrou no meu corpo, na minha mente. [...] você sabe que aí eu começo a me balançar. [...] parece que essa musicalidade penetrou mais na minha alma”. A fala da participante sugere que a musicalidade passou a fazer parte de sua vivência diária de maneira mais profunda, gerando uma resposta corporal, como o ato de se balançar. Esse fenômeno está alinhado à ideia de Winkelmann *et al.* (2005), que afirma que os participantes idosos de aulas de música e movimento se deixam levar pela música e que os ritmos propostos estruturam suas ações motoras.

Os relatos demonstram como as aulas foram além de um simples momento de prática musical. Elas abriram novas perspectivas, incentivaram o envolvimento contínuo com a música e proporcionaram experiências significativas que tem possibilidade de continuar a reverberar na vida dos participantes. Em seu livro “Ritmo, música e educação”, Dalcroze (1920) afirma que, quando a música se integrar profundamente ao corpo humano, tornando-se uma só com ele, será possível dançar sem nenhum som.

Assim, a análise dos dados quantitativos e qualitativos indica diferentes perspectivas sobre os efeitos da intervenção. Inicialmente, os grupos intervenção e controle apresentaram diferenças significativas nos domínios físico, social e atenção. Após a intervenção, o grupo intervenção demonstrou melhorias na interação social e nas funções cognitivas, como atenção, linguagem e memória, conforme indicado pelo teste MoCA. No entanto, a autopercepção de qualidade de vida, medida pelos

questionários WHOQOL-BREF e OLD, não apresentou mudanças significativas na maioria dos domínios.

Nos relatos qualitativos, em concordância com os dados quantitativos, houve melhora na interação social e nos aspectos cognitivos, como atenção e memória, sendo essas áreas destacadas de forma positiva pelos participantes. Além disso, os dados qualitativos apontaram percepções positivas relacionadas ao bem-estar emocional e físico, bem como ao incentivo ao movimento. Essas diferenças entre os achados quantitativos e qualitativos reforçam a importância de abordagens que integrem ambos os métodos, permitindo uma compreensão mais abrangente dos efeitos da intervenção. Além disso, a análise dos dados quantitativos e qualitativos sugere que intervenções mais prolongadas e com um ambiente mais controlado para a coleta de dados podem proporcionar uma ampliação nos resultados quantitativos, permitindo uma compreensão mais detalhada dos benefícios observados nas experiências dos participantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desta pesquisa foi investigar as contribuições da educação musical associada ao movimento para aspectos cognitivos e qualidade de vida de pessoas idosas. A análise dos dados quantitativos revelou que, ao longo de três meses de intervenção com música e movimento, não houve efeitos significativos na maioria dos domínios avaliados, sendo o domínio relações sociais o único a apresentar diferenças significativas entre os grupos avaliados.

No que tange aos aspectos cognitivos, os ganhos foram mais evidentes para o grupo intervenção, especialmente nas áreas de memória, atenção e linguagem, com um impacto significativo no desempenho geral no teste de cognição. Esses resultados sugerem que a combinação de música e movimento pode atuar como um recurso valioso para promover o envelhecimento ativo e saudável, com um foco particular na cognição. A melhora observada nos aspectos sociais, que também impactou positivamente a linguagem, reforça a importância da interação e do convívio social para a comunicação eficaz.

Além disso, os depoimentos qualitativos dos participantes indicaram que a música não apenas serviu como motivação, mas também reavivou memórias afetivas, provocou sentimentos de alegria e estimulou um senso de propósito, promovendo a liberação emocional e a ressignificação das experiências cotidianas. Os relatos ressaltam que as aulas de educação musical associada ao movimento causaram efeitos significativos nos aspectos emocionais, com os participantes expressando sentimentos de revitalização, superação e melhoria no bem-estar.

No que se refere à qualidade de vida, as aulas incentivaram o movimento, promovendo a superação de barreiras físicas e psicológicas, promovendo interação social e resgatando a ludicidade, fatores fundamentais para um envelhecimento saudável. Observou-se que, tanto no aspecto social quanto emocional, a música e o movimento funcionaram como potentes estimulantes para uma vida mais ativa e integrada. Nos aspectos cognitivos, os participantes destacaram melhorias na memória, atenção e percepção corporal, além de uma sensação de maior controle sobre suas capacidades cognitivas, o que contribuiu para a sua autoestima e bem-estar geral. Quanto à qualidade de vida, as aulas incentivaram o movimento, superação de barreiras físicas e psicológicas, interação social e resgate da ludicidade.

Os resultados indicam que a combinação de música e movimento, especialmente com base nos princípios do Método Dalcroze, proporcionou uma experiência significativa para os participantes, refletida nas falas sobre o resgate de memórias, estímulo à atenção e coordenação motora, além da valorização das atividades interativas, particularmente aquelas relacionadas ao ritmo e movimento. As aulas também despertaram novo interesse pela música, com muitos participantes buscando novas vivências musicais, como a participação em corais, o aprendizado de instrumentos e, em alguns casos, até considerando a possibilidade de cursar o ensino superior na área musical, o que trouxe um novo sentido de propósito e realização pessoal.

A pesquisa não apenas amplia a compreensão sobre o impacto da música e do movimento para a população idosa, mas também destaca a necessidade urgente de políticas públicas e iniciativas educacionais que proporcionem maior acesso a essas práticas. Nesse sentido, é fundamental incentivar a criação e a ampliação de programas de extensão em universidades, especialmente por meio das Universidades Abertas da Pessoa Idosa (UAPIs), bem como a implementação de programas municipais e estaduais que incluam práticas físicas e artísticas voltadas para o público idoso. Essa abordagem integrada pode promover um envelhecimento mais saudável e significativo, beneficiando aspectos cognitivos, sociais e emocionais.

Entretanto, algumas limitações precisam ser consideradas. A falta de um ambiente adequado para a coleta de dados, que frequentemente se deu em locais com interferências sonoras, pode ter impactado a qualidade das informações coletadas. Além disso, o curto período de intervenção pode ter limitado os efeitos observados, uma vez que um tempo maior de aulas de música e movimento poderia gerar maiores resultados.

Para futuras pesquisas, sugere-se a realização da coleta de dados em ambientes mais controlados, a extensão da duração da intervenção e a inclusão de coletas qualitativas periódicas, que possibilitem uma análise mais profunda da experiência dos participantes ao longo do tempo.

## REFERÊNCIAS

- ADAMCZYK, J. *et al.* Effects of Jaques–Dalcroze eurhythmics program on postural stability in elderly women. **Scientific Reports**, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-11095-x>. Acesso em: 02 jun. 2024.
- ADAMCZYK, J. *et al.* The Impact of 12-Week Jaques-Dalcroze Eurhythmics Programme on the Dynamic Agility in Single-Dual-Task Conditions in Older Women: A Randomized Controlled Trial. **BioMed Research International**, v. 2020, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2020/9080697>. Acesso em: 02 jun. 2024.
- ADAMO, C. E. *et al.* Universidade aberta para a terceira idade: o impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 550-560, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160192>. Acesso em: 05 dez. 2024.
- ALMEIDA FILHO, N. **O que é saúde?**. Ordem Rio de Janeiro: Fiocruz, 2011.
- ANDEL, S. V. *et al.* Whole-body movement analysis using principal component analysis: What is the internal consistency between outcomes originating from the same movement simultaneously recorded with different measurement devices? **Frontiers in Bioengineering and Biotechnology**, v. 10, 21 nov. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000100008>. Acesso em: 29 jan. 2024.
- ARGIMON, I. Aspectos cognitivos em idosos. Resumos do XI Simpósio da ANPEPP. **Avaliação Psicológica**, v. 5, n. 2. Porto Alegre, 2006. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/317470266> Aspectos cognitivos em idosos. Acesso em: 22 mai. 2023.
- ARGIMON, I.; STEIN, L. Habilidades cognitivas em indivíduos muito idosos: um estudo longitudinal. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 21, n. 1, p. 64-72, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000100008>. Acesso em: 22 jan. 2024.
- AROMATARIS, E.; MUNN, Z. **JBIM Manual for Evidence Synthesis**. JBI, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>. Acesso em: 02 jan. 2024.
- BAEK, J. E. *et al.* Effects of dual-task resistance exercise on cognition, mood, depression, functional fitness, and activities of daily living in older adults with cognitive impairment: a single-blinded, randomized controlled trial. **BMC Geriatrics**, v. 24, n. 1, p. 369, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04942-1>. Acesso em: 10 Jan. 2025.
- BAIK, O. M. The Effects of Residential Satisfaction on the Quality of Life of Aging people: Comparison between the Elderly Living in the Community and the Elderly Living in Senior Housings. **International Journal of Advanced Culture Technology**. Vol.6 No.4 29-38, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17703/IJACT2018.6.4.29>. Acesso em: 24 Jan. 2025.

BALDIN, T.; MAGNABOSCO-MARTINS, C. R. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos. **Revista Conexão - UEPG**, v. 11, n. 1, 2015. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/6410>. Acesso em: 23 mar. 2024.

BANIO, A. The Influence of Latin Dance Classes on the Improvement of Life Quality of Elderly People in Europe. **Sustainability**, v. 12, n. 6, p. 2155, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/su12062155>. Acesso em: 03 mar. 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3. ed. Lisboa: Edições 70, 2011.

BEAULIEU, R.; KANG, H. G.; HINO, S. An action research approach to introduce Dalcroze Eurhythmics method in a community of older adults as a promising strategy for fall prevention, injury recovery and socialization. **International Journal of Action Research**, v. 13, n. 3, p. 276–299, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3224/ijar.v13i3.06>. Acesso em: 02 jun. 2024.

BERTOLUCCI, P. H. F. *et al.* O miniexame do estado mental em uma população geral. Impacto da escolaridade. **Arquivos de Neuropsiquiatria**, v. 52, n. 1, p. 1-7, 1994. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/anp/a/Sv3WMxHYxDkkgmcN4kNfVTv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 jul. 2024.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Portugal: Porto Editora, 1994.

BORELLA, E. *et al.* Is working memory training in older adults sensitive to music? **Psychol Res.**, v. 83, n. 6, p. 1107-1123, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00426-017-0961-8>. Acesso em: 19 fev. 2025.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.21171/ges.v5i11.1220>. Acesso em: 22 jun. 2024.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 3 de outubro de 2003. **Estatuto do idoso**. 3. ed. Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2019.

BRUSCIA, K. **Definindo musicoterapia**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2016.

CACHIONI, M.; BATISTONI, S. S. T. Bem-estar subjetivo e psicológico na velhice sob a perspectiva do conviver e do aprender. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 15, n. 7, p. 09-22, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial14p9-22>. Acesso em: 18 abr. 2024.

CAMBOIM, F. E. F. *et al.* X. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista Enfermagem UFPE online**, v. 11, n. 6, p. 2415-2422, 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/23405/19070>. Acesso em: 05 jun. 2023.

CARVALHO, C. J. G. de. *et al.* Relação entre independência funcional e qualidade de vida de idosos participantes de grupos de convivência. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 22, n. 2, p. 589–605, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/47971>. Acesso em: 06 jul. 2024.

CASEMIRO, N. V.; FERREIRA, H. G. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. **Revista da SPAGESP**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 2, p. 83-96, 2020. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-29702020000200007](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007). Acesso em: 18 fev. 2025.

CERDEIRA, D.; VARELA, D.; ARANHA, V. Terapia com música em idosos do Sertão Central do Ceará. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, p. 19, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/fb.v18i1.751>. Acesso em: 23 jul. 2023.

CIRINO, A. C. Aprendizagem musical na maturidade: diálogo entre teoria e prática. Belo Horizonte: **Per Musi**, n.31, p.123-133, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pm/a/j7w4kh7WpKtpMDNdfjqypwt/?format=pdf>. Acesso em: 26 jan. 2025.

CLELAND, J. *et al.* Developing dimensions for a new preference-based quality of life instrument for older people receiving aged care services in the community. **Qual Life Research**, v. 30, p. 555–565, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02649-5>. Acesso em: 02 jun. 2024.

CLIFFORD, A. M. *et al.* Findings from a pragmatic cluster randomised controlled feasibility trial of a music and dance programme for community dwelling older adults. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 122, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105371>. Acesso em: 10 jun. 2024.

CLUSTER. In: Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [online]. Lisboa: Priberam, 2008-2025. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/cluster>. Acesso em: 12 mar. 2025.

COCHAR-SOARES, N.; DELINOCENTE, M. L. B.; DATI, L. M. M. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade às consequências cognitivas. **Revista Neurociências**, v. 29, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/12447>. Acesso em: 27 dez. 2024.

COELHO, E. M. C. *et al.* Exercise with music: an innovative approach to increase cognition and reduce depression in institutionalized elderly. **Revista de Psicologia del Deporte/Journal of Sport Psychology**, Universidad de Almería / Universitat Autònoma de Barcelona, v. 29, n. 1, p. 49–56, 2020. ISSN 1132–239X. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/339366721\\_Exercise\\_with\\_Music\\_An\\_I](https://www.researchgate.net/publication/339366721_Exercise_with_Music_An_I)

nnovative Approach to Increase Cognition and Reduce Depression in Institution alized Elderly. Acesso em: 15 mai. 2024.

COSENZA, R. M.; MALLOY-DINIZ, L. F. Declínio cognitivo, plasticidade cerebral e o papel da estimulação cognitiva na maturidade. In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; COSENZA, R. M. (Orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 297-322.

COSTA, I. P. da. *et al.* Qualidade de vida de idosos e sua relação com o trabalho. **Rev Gaúcha Enferm.** v. 39, p. e2017-0213, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2018.2017-0213>. Acesso em: 15 mai. 2023.

CRESWELL, J. W.; CRESWELL, D. **Projetos de pesquisa, métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.

CUNHA, W. G.; KAISER, I. S. Música na maturidade: estratégias didáticas para o aprendizado musical do idoso na FAMES em Vitória/ES. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 24., 2019, Campo Grande: ABEM, 2019. Disponível em: <https://www.abem-submissoes.com.br/index.php/xxivcongresso/2019/paper/view/41> Acesso em: 25 jul. 2024.

DALCROZE, É. J.. **Le Rythme, enseignement pour le développement de l'instinct rythmique et métrique, du sens de l'harmonie plastique et de l'équilibre des mouvements, et pour la régularisation des habitudes motrices**. Lausanne: Jobin, 1916.

DALCROZE, É. J.. **Exercices de plastique animée**. Paris, França: Jobin e Cie, 1916.

DALCROZE, É. J. **Le rythme, la musique et l'éducation**. Paris: Librairie Fischbacher, 1920.

DALCROZE, É. J. **O ritmo, a música e a educação**. [recurso eletrônico]. Organização: Lilia Justi, Rodrigo Batalha; tradução: Rodrigo Batalha ... [*et al.*]. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 2023. 1 recurso eletrônico (316 p.). Tradução de *Le rythme, la musique et l'éducation*. ISBN 978-85-7108-497-1. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/21526/3/O%20ritmo%20a%20musica%20e%20a%20educacao.pdf>. Acesso em: 04 jan. 2025.

DALLA BELLA, S. Music and movement: Towards a translational approach. **Neurophysiologie Clinique-Clinical Neurophysiology**, v. 48, p. 377-386, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neucli.2018.10.067>. Acesso em: 07 jul. 2024.

DEGÉ, F.; KERKOVIVUS, K. The effects of drumming on working memory in older adults. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 1423, n. 1, p. 242-250, The Neurosciences and Music VI, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nyas.13633>. Acesso em: 12 mar. 2025.

DIAS, R. G. *et al.* Diferenças nos aspectos cognitivos entre idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 4, p. 326-331, out./dez. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000041>. Acesso em: 31 jan. 2025.

DIAZ ABRAHAN, V.; SHIFRES, F.; JUSTEL, N. Impact of music-based intervention on verbal memory: an experimental behavioral study with older adults. **Cogn Process**, v. 22, n. 1, p. 117-130, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10339-020-00993-5>. Acesso em: 14 fev. 2025.

FAGUNDES, R. *et al.* Benefícios da musicalização para pessoas idosas. **Percepta - Revista de Cognição Musical**, v. 9, n. 2, p. 43-57, 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.34018/2318-891X.9\(2\)43-57](https://doi.org/10.34018/2318-891X.9(2)43-57). Acesso em: 16 dez. 2024.

FERGUSON-STEGALL, L. *et al.* A 9-week Jaques-Dalcroze eurhythmics intervention improves single and dual-task gait speed in community-dwelling older people. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 14, n. 9, p. 740–744, 1 set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0416>. Acesso em: 04 jun. 2024.

FERREIRA, M. **Como usar a música em sala de aula**. 8. ed. São Paulo: Contexto, 2012.

FIGUEIREDO, V. da S. Universidade da Terceira Idade: razões para a sua frequência. 2014. 127 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Lazer) – Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, 2014.. Disponível em: [https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/11319/1/VANIA\\_FIGUEIREDO.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/11319/1/VANIA_FIGUEIREDO.pdf). Acesso em: 16 nov. 2024.

FLECK, M. P. A. *et al.* O instrumento de avaliação de qualidade de vida abreviado da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-bref): aplicação da versão em português. **Revista de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>. Acesso em: 22 nov. 2023.

FLECK, M. P. A.; CHACHAMOVICH, E.; TRENTINI, C. M. Projeto WHOQOL-OLD: método e resultados de grupos focais no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 37, n. 6, p. 793-799, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102003000600016>. Acesso em: 22 nov. 2023.

FLORES-GOMES, G.; LOPES, R. F.; VAGETTI, G. C. Universidade Aberta da Pessoa Idosa: Ganhos e Desafios. In: II CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO. Londrina: Galoá, 2022. p. 1-6.

FOLSTEIN, M. F.; FOLSTEIN, S. E.; MCHUGH, P. R. “Mini-estado mental”: um método prático para classificar o estado cognitivo de pacientes para o clínico. **Jornal de Pesquisa Psiquiátrica**, v. 12, p. 189–198, 1975. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6). Acesso em: 11 jan. 2024.

GAMBURGO, L. J. L. de.; MONTEIRO, M. I. B. Envelhecimento e linguagem: algumas reflexões sobre aspectos cognitivos na velhice. **Revista Kairós**, São Paulo,

v. 10, n. 1, p. 35-49, jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2007v10i1p%p>. Acesso em: 13 dez. 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4 ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2002.

GODINHO, J. C. O corpo na aprendizagem e na representação mental da música. In: ILARI, B. S. (org.). **Em busca da mente musical: ensaios sobre os processos cognitivos em música – da percepção à produção musical**. Curitiba: UFPR, 2006. p. 271-302.

GOMES, F. R. H. *et al.* Qualidade de vida de idosos Unatianos: percepção de praticantes e não praticantes de atividade física. **Estudos Interdisciplinares Sobre o Envelhecimento**, v. 26, n. 3, p. 185–210, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.107522>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GOMES, F. R. H. *et al.* Atividade física relacionada à percepção de qualidade de vida em participantes de Universidade Aberta à Terceira Idade: uma revisão sistemática. **Revista Conexão UEPG**, v. 16, n. 1, 2020. ISSN 2238-7315. Disponível em: <https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.16.15064.035>. Acesso em: 13 nov. 2024.

GOMES-OSMAN, J. *et al.* Exercise for cognitive brain health in aging: A systematic review for an evaluation of dose. **Neurology Clinical Practice**, v. 8, n. 3, p. 257-265, jun. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1212/cpj.0000000000000460>. Acesso em: 05 fev. 2025.

GUO, X. *et al.* Musical instrument training program improves verbal memory and neural efficiency in novice older adults. **Hum Brain Mapp.**, v. 42, n. 5, p. 1359-1375, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/hbm.25298>. Acesso em: 27 ago. 2025.

HARS, M. *et al.* Effect of music-based multitask training on cognition and mood in older adults. **Age and Ageing**, v. 43, n. 2, p. 196–200, mar. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ageing/aft163>. Acesso em: 02 jun. 2024.

HARS, M *et al.* Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. **Calcified Tissue International**, v. 95, n. 5, p. 393–404, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00223-014-9907-y>. Acesso em: 03 jun. 2024.

HAYS, T.; MINICHELLO, V. The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. **Psychology of Music**, 33(4), 437-451, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0305735605056160>. Acesso em: 06 jan. 2025.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Atlas Geográfico Escolar. Brasil, 2019. Disponível em: <https://atlasescolar.ibge.gov.br/brasil/3055-indicadores-sociais/educacao.html>. Acesso em: 14 de jan 2025.

IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mudanças Demográficas no Brasil no Século XXI**. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. (Informações demográficas e socioeconômicas, nº 3). Disponível em:

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv93322.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2023.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Em 2022, expectativa de vida era de 75,5 anos**. Agência Brasil, 2023. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/38455-em-2022-expectativa-de-vida-era-de-75-5-anos>. Acesso em: 10 de jul. 2024.

INPE. Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais. **Programa Queimadas**, 2024. Disponível em: <https://terrabrasilis.dpi.inpe.br/queimadas/portal/>. Acesso em: 15 jan. 2024.

KHANJANKHANI, E. *et al.* The effect of BAPNE Body Percussion exercises on the balance and the executive functions of DCD children: a preliminary study. **Per Musi**, v. 25, p. 1-19, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.35699/2317-6377.2024.49095>. Acesso em: 25 fev. 2025.

KRATUS, J. Growing with improvisation. **Music Educators Journal**, v. 78, n. 4, p. 36-40, 1991. DOI: <https://doi.org/10.2307/3398335>.

KRESSIG, R. W.; ALLALI, G.; BEAUCHET, O. Long-term practice of Jaques-Dalcroze eurhythmics prevents age-related increase of gait variability under a dual task. **Journal of the American Geriatrics Society**, abr. 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53228.2.x>. Acesso em: 02 jun. 2024.

LAGE, G. M. Exercício físico. In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; COSENZA, R. M. (Orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 297-322.

LEHMBERG, L.J.; FUNG, C.V. Benefits of Music Participation for Senior Citizens: A Review of the Literature. **Music Education Research International**, v. 4, 2010. Disponível em: <https://www.usf.edu/arts/music/documents/meri-archives/3122-meri-04pp.19-30.pdf>. Acesso em: 5 mar. 2025.

LENT, R. Os neurônios de transformam: Bases biológicas da neuroplasticidade. In: LENT, R. **Cem bilhões de neurônios: Conceitos fundamentais de neurociências**. São Paulo: Atheneu, 2004. p. 146-181.

LIU, Z.; KEMPERMAN, A.; TIMMERMANS, H. Influence of neighborhood characteristics on physical activity, health, and quality of life of older adults: a path analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 9, article n. 783510, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.783510>. Acesso em: 15 jan. 2025.

LIU, L.; BALLARD, D. Humans use minimum cost movements in a whole-body task. **Scientific Reports**, v. 11, article n. 20081, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-99423-5>. Acesso em: 12 jan. 2025.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. Abordagens Qualitativas de Pesquisa: a pesquisa Etnográfica e o Estudo de Caso. In: LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em**

**Educação: abordagens qualitativas.** 2. ed. Rio de Janeiro: EPU, 2018. Cap. 2, p. 12-28.

MACHADO, L. R. *et al.* Pedagogia, Andragogia e Gerontologia: utilizando objetos de aprendizagem ao longo da vida. **Práticas em Informática na Educação**, v. 1, n. 1, p. 89-98, 2011. Disponível em: <https://bit.ly/researchgate279668359PedagogiaAndragogiaGerontologia>. Acesso em: 22 mai. 2024.

MACLEAN, L. M.; BROWN, L. J.; ASTELL, A. J. The effect of rhythmic musical training on healthy older adults' gait and cognitive function. **Gerontologist**, v. 54, n. 4, p. 624-633, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnt050>. Acesso em: 21 out. 2024.

MACRITCHIE, J. *et al.* Cognitive, Motor and Social Factors of Music Instrument Training Programs for Older Adults' Improved Wellbeing 2020. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 2868. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02868>. Acesso em: 15 mar. 2024.

MATTOS, L. M. Educação musical com idosos: potencialidades e contribuições. In: X Encontro Regional Sudeste da ABEM. Rio de Janeiro: ABEM, 2016. Disponível em: [http://abemeducacaomusical.com.br/anais\\_ersd/v2/papers/1629/public/1629-7091-1-PB.pdf](http://abemeducacaomusical.com.br/anais_ersd/v2/papers/1629/public/1629-7091-1-PB.pdf). Acesso em: 21 nov. 2024.

MAZO, G. Z. **Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas.** 2003. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal, 2003.

MEAD, V. H. **Dalcroze Eurhythmics in Today's Music Classroom.** Reino Unido: Schott, 1994.

MENEZES, K. M. G.; FURTADO, E. D. P. Os desafios na educação para mulheres velhas em um programa de EJA. **Revista Kairós-Gerontologia**, [S. l.], v. 22, n. 3, p. 421-443, 2019. DOI: 10.23925/2176-901X.2019v22i3p421-443. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/49004>. Acesso em: 12 jan. 2025.

MOORE, C.; LESIUK, T. The Effect of a Music-Movement Intervention on Arousal and Cognitive Flexibility in Older Adults With and Without Mild Neurocognitive Disorder. **Music Therapy Perspectives**, v. 36, n. 1, p. 127-128, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/mtp/mix025>. Acesso em: 18 jan. 2025.

MORAES, E. N.; CINTRA, M. T. G. Avaliação geriátrica. In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; CONSENZA, R. M. (Orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional.** Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 297-322.

MUSZKAT, M.; CORREIA, C. M. F.; CAMPOS, S. M. Música e Neurociências. **Revista de Neurociências**, v. 8, n. 2, p. 70-75, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2000.v8.8947>. Acesso em: 17 mai. 2024.

NAÇÕES UNIDAS. **World population ageing 2017**. Cidade de Nova York (NY): Departamento de Assuntos Sociais e Econômicos das Nações Unidas, 2017 (ST/ESA/SER.A/397). Disponível em: [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017\\_Highlights.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf). Acesso em: 22 mai. 2023.

NASREDDINE, Z. S. *et al.* The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: A Brief Screening Tool For Mild Cognitive Impairment. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 53, n. 4, p. 695-699, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53221.x>. Acesso em: 12 mar. 2024.

OFOU, E. F. *et al.* A realist evaluation of the feasibility of a randomised controlled trial of a digital music and movement intervention for older people living in care homes. **BMC Geriatrics**, v. 23, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03794-5>. Acesso em: 19 mar. 2024.

OLIVEIRA, J. S.; ALVES, S. F. de S. Impacto da prática de exercício físico na saúde mental dos indivíduos acometidos pela depressão: revisão integrativa. **Revista Foco**, v. 16, n. 8, e1616, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n8-114>. Acesso em: 3 mar. 2025.

OMS. Resumo: relatório mundial de envelhecimento e saúde. Organização Mundial da Saúde. [Tradução não informada]. Suíça, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2022.

OPAS. **Década do Envelhecimento Saudável (2020-2030)**. OPAS, 2020. Nº: OPAS-W/BRA/FPL/20-120. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2020-2030>. Acesso em: 23 mai. 2023.

PAULA, A. C. de. *et al.* Qualidade de vida, escolaridade e classe social entre idosos praticantes e não praticantes de canto coral. In: **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos** – V. 3. Editora Científica Digital, 2021. DOI: 10.37885/210203101.

PICCHIA, J. M. M.; ROCHA, R. A.; PEREIRA, D. P. Émile Jaques-Dalcroze: fundamentos da Rítmica e suas contribuições para a Educação Musical. Modus: **Revista da Escola de Música da UEMG**, v. 12, p. 73-88, 2013. Disponível em: <https://revista.uemg.br/index.php/gtic-modus/article/view/649>. Acesso em: 28 jan. 2024.

PONS-TERRÉS, J. M. *et al.* Perceptions towards Wellness and Life Quality through Body Percussion - BAPNE Method and Cognitive Stimulation in Elderly People. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v. 152, p. 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.283>. Acesso em: 02 jun. 2024.

RIBAS, M. G. C. Práticas musicais na educação de jovens e adultos: uma abordagem geracional. **Revista da ABEM**, n. 21, v. 17, 2009. Disponível em: <http://www.abemeducaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/243>. Acesso em: 25 jun. 2023.

ROUSE, H. J. *et al.* Association between music engagement and episodic memory among middle-aged and older adults: a national cross-sectional analysis. **The Journals of Gerontology: Series B**, v. 77, n. 3, p. 558–566, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab044>. Acesso em: 25 nov. 2023.

SANTOS, L. R. M. dos; BLASCOVICH, H. B. Efeitos da ludicidade como recurso fisioterapêutico em idosos: revisão integrativa. **Ciências da Saúde**, v. 28, n. 133, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11098885. Disponível em: <https://revistaft.com.br/efeitos-da-ludicidade-como-recurso-fisioterapeutico-em-idosos-revisao-integrativa%C2%B9/>. Acesso em: 25 nov. 2023.

SANTOS, M. R. *et al.* Effects of musical improvisation as a cognitive and motor intervention for the elderly. **Estudos de Psicologia**, v. 38, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202138e190132>. Acesso em: 23 jan. 2024.

SÄRKÄMÖ, T. Cognitive, emotional, and neural benefits of musical leisure activities in aging and neurological rehabilitation: A critical review. **Annals of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 61, n. 6, p. 414-418, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.03.006>. Acesso em: 17 jan. 2025.

SATOH, M. *et al.* The effects of physical exercise with music on cognitive function of elderly people: Mihama-Kiho project. **PLoS One**, v. 9, p. e95230, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095230>. Acesso em: 22 jan. 2024.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, n. 5, p. 538-542, 1997. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 nov. 2024.

SILVA, B. F. *et al.* Qualidade de vida de idosos segundo a prática regular de exercício físico. **Revista Enfermagem Atenção Saúde**, v. 10, n. 3, e202132, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.18554/reas.v10i3.4566>. Acesso em: 20 jul. 2024.

SILVA, G. F. S. A. *et al.* Impacto do exercício físico na prevenção de Alzheimer e doenças demenciais: uma revisão narrativa na literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [s. l.], v. 7, n. 3, p. e70256, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/download/70256/49519/172617>. Acesso em: 20 jan. 2025.

SILVA, H. S.; YASSUDA, M. S. Engajamento social, lazer e envelhecimento cognitivo. In: MALLOY-DINIZ, L. F.; FUENTES, D.; CONSENZA, R. M. (Orgs.). **Neuropsicologia do envelhecimento: uma abordagem multidimensional**. Porto Alegre: Artmed, 2013. p. 297-322.

SILVA, J. A da. *et al.* Comparação da qualidade de vida entre idosos frequentadores e não frequentadores de uma Universidade Aberta à Pessoa Idosa. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, v. 12, n. 4, p. 4862–4872, 2025. DOI: 10.16891/2317-434X.v12.e4.a2024.pp4862-4872. Disponível em:

<https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/2095>. Acesso em: 12 mar. 2025.

SHIM, Y.-J.; CHOI, H.-S.; SHIN, W.-S. Aerobic training with rhythmic functional movement: Influence on cardiopulmonary function, functional movement and Quality of life in the elderly women. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 14, p. 748-756, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2019.144.04>. Acesso em: 09 jul. 2023.

SOEK, A. M.; HARACEMIV, S. M. C. Andragogia: Desenvolvimento pessoal e a aprendizagem do adulto. **Educação**, Porto Alegre, v. 44, n. 2, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1987-2582.2021.2.33428>. Acesso em: 28 nov. 2023.

SOUZA, L.; LEÃO, M. Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA (**ANPPOM**), p. 56 - 60, Brasília: ANPPOM, 2006. Disponível em: <https://www.meloteca.com/wp-content/uploads/2018/11/terceira-idade-e-musica.pdf>. Acesso em: 26 jan. 2025.

THIBES, J. P. B.; SANTO, E. R. E. Política de educação musical no Brasil: uma lacuna aos idosos. **UNOESC & Ciência - ACHS**, v. 8, p. 113-120, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unoesc.edu.br/achs/article/view/12356>. Acesso em: 28 abr. 2023.

TOLDRÁ, R. C. *et al.* Promoção da saúde e da qualidade de vida com idosos por meio de práticas corporais. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 38, n. 2, p. 159-168, 2014. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo\\_saude/promocao\\_saude\\_qualidade\\_vida\\_idosos.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/mundo_saude/promocao_saude_qualidade_vida_idosos.pdf). Acesso em: 09 jul. 2023.

TRICCO, A. C. *et al.* PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. **Annals of Internal Medicine**, v. 169, n. 7, p. 467-473, 2018. Disponível em: <https://www.acpjournals.org/doi/10.7326/M18-0850>. Acesso em: 17 jul. 2023.

TROMBETTI, A. *et al.* Effect of music-based multitask training on gait, balance, and fall risk in elderly people: A randomized controlled trial. **Archives of Internal Medicine**, v. 171, n. 6, p. 525-533, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2010.446>. Acesso em: 13 jan. 2024.

UN-DESA. United Nations Department of Economic and Social Affairs. **Statistical Papers - United Nations (Ser. A), Population and Vital Statistics Report**. 2024. p. 80. ISBN 9789211065138. Disponível em: <https://doi.org/10.18356/9789211065138>. Acesso em: 19 de fev. 2025.

VAGETTI, G. C. *et al.* Associação entre aptidão funcional e qualidade de vida de idosos participantes de um programa de atividade física de Curitiba, Brasil. **Journal of Physical Education**, v. 31, e3115, 2020. DOI: 10.4025/jphyseduc.v31i1.3115. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jpe/a/fN7RzPNPBry8FMbLdfL3kFt/?format=pdf>. Acesso em: 14 de out. 2024.

VERNIA, A. M.; MARTÍ, M. Music and word against Alzheimer. **Arte, Individuo y Sociedad**, v. 29, p. 159-173, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.5209/ARIS.53451>. Acesso em: 14 de mai. 2024.

VYGOTSKY, L. S. **Psicologia da Arte**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

WAHLI-DELBOS, M. **La Rythmique Jaques-Dalcroze, un atout pour les seniors**. Geneva: Editions Papillon, 2010.

WINKELMANN, A. *et al.* La rythmique Jaques-Dalcroze: une activité physique novatrice pour les personnes âgées. **Gériatrie Pratique**, Bâle, v. 3, p. 52–55, 2005. Disponível em: [https://www.dalcroze.ch/wp-content/uploads/2017/10/seniors\\_activite\\_novatrice.pdf](https://www.dalcroze.ch/wp-content/uploads/2017/10/seniors_activite_novatrice.pdf). Acesso em: 17 de jan. 2025.

WHOQOL Group. "The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization." **Social Science & Medicine**, vol. 41, no. 10, 1995, pp. 1403-1409. ISSN 0277-9536. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K). Acesso em: 27 de mar. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Geneva: World Health Organization, 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

## APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Prezado (a) Colaborador (a),

Você está sendo convidado a participar da pesquisa intitulada, Contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e qualidade de vida das pessoas idosas, que faz parte do curso Mestrado em Educação, sob a responsabilidade de Gislaine Cristina Vagetti da instituição UNESPAR.

O objetivo geral é identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e na qualidade de vida de pessoas idosas

Os objetivos específicos são: Aplicar a educação musical associada ao movimento com as pessoas idosas estudantes da UAPI; Identificar os efeitos da educação musical baseada no Método Dalcroze para pessoas idosas; Comparar a percepção de qualidade de vida de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical; Comparar os aspectos cognitivos de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical; Identificar os efeitos da educação musical nos aspectos cognitivos da(o)s idosa(o)s estudantes da UAPI

O presente projeto de pesquisa foi aprovado pelo CEP UNESPAR.

#### **DADOS DO PARECER DE APROVAÇÃO**

Emitido Pelo Comitê de Ética em Pesquisa, CEP UNESPAR.

Número do parecer: 6.758.112

Data da relatoria: 11/04/2024.

**PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA:** A sua participação é muito importante, e ela se dará da seguinte forma: você comparecerá a UAPI, localizada na UNESPAR Campus Curitiba II, duas vezes na semana, se todos os participantes da pesquisa, inclusive você, estiverem de acordo. No primeiro encontro, você participará de uma entrevista inicial: você será convidado (a) a preencher o questionário sociodemográfico e um questionário de avaliação cognitiva (MEEM). Após isso, você será convidado (a) a

participar de 24 encontros, dois encontros por semana, com duração de uma hora e meia, durante três meses. Durante as aulas de educação musical associada ao movimento, os alunos terão a possibilidade de aprender música com a utilização do corpo como parte essencial do processo. Durante os encontros, será abordado metodologias musicais que envolvam a consciência rítmica, o canto, a expressão corporal, a memorização de frases rítmicas, a exploração de instrumentos musicais, apreciação musical, e as práticas musicais em grupo.

Os encontros serão gravados em formatos de vídeo e áudio. No primeiro encontro, será solicitada sua autorização por meio do Termo de autorização de uso de imagem e voz (TAUIV) e do Termo de compromisso de utilização de dados. Após o processo dos encontros, você será convidado (a) a participar de uma entrevista com a finalidade de compreender como foi o processo para você.

- 1. RISCOS E DESCONFORTOS:** Informamos que durante a intervenção e/ou entrevista poderão ocorrer os riscos/desconfortos a seguir: constrangimento ou expressão de emoções ao ouvir e/ou cantar canções. Nesse caso, como a participação é totalmente voluntária, o participante pode se recusar a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto lhe acarrete qualquer ônus ou prejuízo. É importante ressaltar que os movimentos que serão propostos durante a intervenção terão base nos movimentos que as pessoas idosas participantes da UAPI já fazem no dia a dia. Durante as entrevistas os participantes podem se recusar a responder qualquer pergunta caso se sintam desconfortáveis, interrompendo assim a qualquer momento a pesquisadora. Ainda, para o acolhimento do aluno, o grupo de pesquisa GPEH conta com uma psicóloga (CRP 08/31.866), caso seja necessário algum atendimento específico.
- 2. BENEFÍCIOS:** Os benefícios esperados são: a manutenção das funções motoras e cognitivas por meio da aprendizagem musical aliada ao movimento; aumento da autoestima e autoconfiança, que pode ser estimulada por meio da expressão corporal; sentimento de realização pessoal, através da aprendizagem de novas habilidades musicais; conexões sociais através das

práticas em conjunto, interagindo com os outros participantes durante as intervenções baseadas em dança, teatro ou canto.

- 3. CONFIDENCIALIDADE:** Informamos ainda que suas as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. O material gravado em áudio e vídeo será armazenado em um drive particular pertencente a uma conta virtual Gmail do pesquisador. Após dois anos, todo este material será extinto. Além disso, os dados a serem coletados só serão utilizados para fins de publicações científicas, num período de até 5 (cinco) anos, (recomenda-se um período de 5 anos) contados a partir do ano de 2023. Após este período os dados serão descartados.
  
- 4. ESCLARECIMENTOS:** Caso você tenha mais dúvidas ou necessite esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que queira saber antes, durante e depois da sua participação, pode nos contatar nos endereços abaixo ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa da UNESPAR, cujo endereço consta deste documento.

Qualquer dúvida com relação à pesquisa poderá ser esclarecida com o **pesquisador responsável**, conforme o endereço abaixo:

Nome do pesquisador responsável: Gislaine Cristina Vagetti

Endereço: Rua Monsenhor Manoel Vicente 544, Bairro Água Verde, Curitiba - PR

Telefone para contato: (41) 99956-2673

E-mail: gislaine.vagetti@unespar.edu.br

Horário de atendimento: Horário Comercial

Nome do segundo pesquisador (acadêmico): Jessica Alves da Silva

Endereço: Rua Doutor Manoel Pedro, 539, Bairro Cabral, Curitiba – PR

Telefone para contato: (49) 999315934

E-mail: ajessicaalvesdasilva5@gmail.com

Horário de atendimento: Horário Comercial

Qualquer dúvida com relação aos aspectos éticos da pesquisa poderá ser esclarecida com o Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo Seres Humanos da UNESPAR, no endereço abaixo:

### **CEP UNESPAR**

#### **Universidade Estadual do Paraná.**

Avenida Gabriel Esperidião, S/N - Sala 20 – Jardim Morumbi, Paranavaí – PR;  
CEP: 87.703-000; Telefone: (44) 3424-0100; E-mail: [cep@unespar.edu.br](mailto:cep@unespar.edu.br)

- 5. RESSARCIMENTO DAS DESPESAS:** Caso o (a) Sr. (a) aceite participar da pesquisa, não receberá nenhuma compensação financeira.
  
- 6. CUSTOS:** Foi esclarecido de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por sua participação na pesquisa, tendo em vista que sua participação é voluntária
  
- 7. PREENCHIMENTO DO TERMO:** Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas, devidamente preenchida e assinada entregue a você.

Além da assinatura nos campos específicos pelo pesquisador e por você, solicitamos que sejam rubricadas todas as folhas deste documento. Isto deve ser feito por ambos (pelo pesquisador e por você), como garantia do acesso ao documento completo.

**TERMO 1**

Pelo presente instrumento que atende às exigências legais, o Sr. (a) \_\_\_\_\_, declara que, após leitura minuciosa do TCLE, teve oportunidade de fazer perguntas, esclarecer dúvidas que foram devidamente explicadas pelo (a) pesquisador (a), ciente dos serviços e procedimentos aos quais será submetido e, não restando quaisquer dúvidas a respeito do lido e explicado, firma seu CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO em participar voluntariamente desta pesquisa. E, por estar de acordo, assina o presente termo.

Cidade, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura ou impressão datiloscópica

**TERMO 2**

Eu \_\_\_\_\_  
(nome do pesquisador ou do membro da equipe que aplicou o TCLE), declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto de pesquisa supra-nominado.

Cidade, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador

## APÊNDICE 2 - TERMO E AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGEM E VOZ

Título da pesquisa: Contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e qualidade de vida das pessoas idosas

Local de pesquisa: Universidade Aberta a Pessoa Idosa (UAPI)

Nome do pesquisador responsável (Orientadora): Gislaine Cristina Vagetti

Nome do pesquisador (acadêmico): Jessica Alves da Silva

Responsável pelo local de realização da pesquisa: Noemi Nascimento Ansay (direção UNESPAR Campus Curitiba II) e Lydio Roberto Silva (vice-coordenador da UAPI)

Apresentação da pesquisa: Nesta pesquisa, investigaremos as contribuições da educação musical associada ao movimento para a qualidade de vida de pessoas idosas, baseada no Método Dalcroze. Diante do envelhecimento populacional e do impacto da pandemia na socialização dos idosos, exploraremos como essa abordagem pode influenciar aspectos cognitivos e a percepção de qualidade de vida. A pesquisa busca preencher uma lacuna de conhecimento sobre o Método Dalcroze no contexto brasileiro, visando promover bem-estar e participação ativa na sociedade para a população idosa.

Objetivo Geral: Identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e na qualidade de vida de pessoas idosas

Os objetivos específicos são: Aplicar a educação musical associada ao movimento com as pessoas idosas estudantes da UAPI; Identificar os efeitos da educação musical baseada no Método Dalcroze para pessoas idosas; Comparar a percepção de qualidade de vida de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical; Comparar os aspectos cognitivos de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical; Compreender a perspectiva dos participantes da intervenção de educação musical sobre aspectos cognitivos e qualidade de vida.

Serão relacionados abaixo os riscos contidos na realização do projeto, bem como as precauções que serão adotadas, e os possíveis benefícios:

- 1. RISCOS E DESCONFORTOS:** Informamos que durante a intervenção e/ou entrevista poderão ocorrer os riscos/desconfortos a seguir: constrangimento ou expressão de emoções ao ouvir e/ou cantar canções. Nesse caso, como a participação é totalmente voluntária, o participante pode se recusar a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto lhe acarrete qualquer ônus ou prejuízo. É importante ressaltar que os movimentos que serão propostos durante a intervenção terão base nos movimentos que as pessoas idosas participantes da UAPI já fazem no dia a dia. Durante as entrevistas os participantes podem se recusar a responder qualquer pergunta caso se sintam desconfortáveis, interrompendo assim a qualquer momento a pesquisadora. Ainda, para o acolhimento do aluno, o grupo de pesquisa GPEH conta com uma psicóloga (CRP 08/31.866), caso seja necessário algum atendimento específico.
- 2. BENEFÍCIOS:** Os benefícios esperados são: a manutenção das funções motoras e cognitivas por meio da aprendizagem musical aliada ao movimento; aumento da autoestima e autoconfiança, que pode ser estimulada por meio da expressão corporal; sentimento de realização pessoal, através da aprendizagem de novas habilidades musicais; conexões sociais através das práticas em conjunto, interagindo com os outros participantes durante as intervenções baseadas em dança, teatro ou canto.
- 3. CONFIDENCIALIDADE:** Informamos ainda que suas as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa, e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. O material gravado em áudio e vídeo será armazenado em um drive particular pertencente a uma conta virtual Gmail do pesquisador. Após dois anos, todo este material será extinto. Além disso, os dados a serem coletados só serão utilizados para fins de publicações científicas, num período de até 5 (cinco) anos, (recomenda-se um período de 5 anos) contados a partir do ano de 2023. Após este período os dados serão descartados.

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_, concordo em participar desta pesquisa voluntariamente e autorizo o uso de minha imagem e voz para fins que envolvam a pesquisa ou apresentação da conclusão da mesma, regida pelos pesquisadores Jessica Alves da Silva RG: 5946177 SSP-SC e Gislaine Cristina Vagetti, RG: 46312384. Caso eu me sinta desconfortável com as formas de registro expostas acima, estou ciente de que posso sugerir que uma ou as duas não sejam utilizadas.

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – UNESPAR.

Unespar Campus Paranavaí – Avenida Gabriel Esperidião, S/N - Sala 20 Jardim Morumbi, Paranavaí – PR; CEP: 87.703-000; Telefone: (44)3424-0100; celular: (44)999734064; E-mail: [cep@unespar.edu.br](mailto:cep@unespar.edu.br).

---

Assinatura do participante

Assinatura pesquisador  
(membro da equipe)

Assinatura pesquisador

### APÊNDICE 3 - ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA FINAL – ROTEIRO

As questões que nortearam a entrevista serão:

- a) Como você se sentiu durante a oficina de educação musical? Houve algum momento específico que tenha sido especialmente significativo para você?
- b) Você acredita que a oficina teve algum impacto na sua qualidade de vida? Se sim, de que maneira?
- c) Na sua opinião, de que forma a participação na oficina influenciou ou pode influenciar na manutenção da sua memória, atenção ou outros aspectos cognitivos?
- d) Como a abordagem do método Dalcroze, com foco no movimento, contribuiu para a sua experiência na oficina? Houve alguma atividade específica que você achou particularmente eficaz ou interessante?
- e) Após a participação na oficina, você percebe alguma mudança em sua percepção sobre música ou em sua disposição para se envolver em atividades musicais no futuro?

## APÊNDICE 4 – QUADRO DAS ATIVIDADES REALIZADAS NA INTERVENÇÃO DE MÚSICA E MOVIMENTO

**Observação:** Algumas atividades podem ser relembradas como forma de aquecimento

Data	Objetivo	Descrição da atividade
Aula 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a coleta de dados</li> <li>• Acolhimento do Grupo</li> <li>• Apresentação da pesquisadora</li> <li>• Apresentar os princípios do Método Dalcroze</li> </ul>	<p>Início musical: Música “Sabiá (Luiz Gonzaga) A aula começa com a música “Sabiá”, de Luiz Gonzaga, promovendo interação por meio de uma dinâmica de “pergunta e resposta”. Os participantes são divididos em dois grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo 1:</b> Canta a frase “A todo mundo eu dou psiu.”</li> <li>• <b>Grupo 2:</b> Responde com “psiu, psiu, psiu.”</li> </ul> <p>Apresentação pessoal da pesquisadora</p> <p><b>Aula Expositiva: Introdução ao Método Dalcroze</b> Com todos sentados, é iniciada uma aula expositiva sobre Émile Jaques-Dalcroze e os princípios de seu método, abordando os benefícios da associação entre música e movimento.</p> <p>45min foram utilizados para coleta de dados (TCLE, MEEM, WHOQOL)</p>
Aula 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a Coleta de Dados</li> <li>• Acolhimento dos alunos</li> <li>• Apresentar os princípios do teatro/musical</li> </ul>	<p>Início musical: Marinheiro Só Através da canção de início, os alunos podem se apresentar e dizer de onde são, parodiando a letra de marinheiro só:</p> <p><i>Eu não sou daqui</i> <i>Eu tenho amor</i> <i>Eu sou.....</i> <i>De.....</i></p> <p>Sentados, inicia-se a aula expositiva sobre teatro/musical.</p> <p>45 min serão utilizados para coleta de dados</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar a Coleta de Dados</li> <li>• Estimular o trabalho em equipe</li> <li>• Manter a atenção</li> </ul>	<p>Iniciar acolhendo todos com música: Aquarela (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p><b>Atividade motora “Yapo”.</b></p>

Aula 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplicar atividade do livro Dalcroze</li> </ul>	<p>A execução começa em ritmo lento, permitindo que os participantes se familiarizem com os gestos. Gradualmente, à medida que demonstram segurança, a atividade é realizada em um ritmo mais acelerado, incentivando a coordenação motora e atenção.</p> <p>Atividade teatral: Improvisação</p> <p>30 min serão utilizados para coleta de dados</p>
Aula 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Finalizar a Coleta de Dados (1ª fase)</li> <li>● Promover a socialização</li> <li>● Desenvolver coordenação motora e ritmo</li> </ul>	<p>Início musical: Casinha de sapê (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Atividade Livro Dalcroze:</p> <p><b>1ª parte:</b> De pé, em círculo, de frente para o centro, revezem-se dizendo o seu nome próprio ao vizinho da direita (à volta do círculo), dizendo o seu nome próprio ao vizinho da esquerda (à volta do círculo). Depois: dizendo o nome do vizinho da direita (à volta do círculo), dizendo o nome do vizinho da esquerda (à volta do círculo). Diga aleatoriamente o nome de uma pessoa (aquele que te lembra). - Essa atividade pode começar devagar acelerando gradualmente</p> <p><b>2ª parte:</b> Caminhando pelo espaço ao som da música, quando a música para, cumprimente a primeira pessoa, diga o nome da pessoa a sua frente e troque algumas palavras. (Pode ser feito em grupos caso estejam participando muitas pessoas)</p> <p>30 min serão utilizados para coleta de dados</p>
Aula 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabalhar a coordenação, a memória e a interação social.</li> <li>● Desenvolver a habilidade de identificar sinais sonoros e responder a eles de forma sincronizada com a música.</li> </ul>	<p>Início musical: Anunciação (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Alongamento e Aquecimento vocal.</p> <p>Primeiro será feita a mesma atividade dos nomes. Agora precisando falar o nome em dois tempos. Em círculo, cada participante deve falar o seu nome em 2 tempos (Ex: Jo-ão). Ao mesmo tempo haverá uma percussão corporal.</p> <p>Atividade Livro Dalcroze:</p> <p><b>Início:</b> Os participantes se deslocam livremente pelo espaço ao som da música.</p> <p><b>Formação de Grupos:</b> Quando um sinal sonoro é dado, os participantes se reúnem em grupos de quatro pessoas.</p> <p><b>Foto de Família:</b> Os grupos se organizam para formar uma "foto de família", assumindo uma pose ou formação específica.</p>

		<p><b>Deslocamento:</b> Os participantes voltam a se mover livremente com a música.</p> <p><b>Reencontro:</b> Quando a música para, os participantes se reencontram com seus grupos originais e retomam a pose da "foto de família".</p> <p><b>Repetição com Tempo Limitado:</b> A atividade é repetida, mas agora com um limite de tempo. Os participantes têm oito tempos, contados em voz alta pelo facilitador, para voltar à formação da "foto de família" quando a música parar.</p> <p>Sentados para descanso e conversa sobre a atividade:  Foi fácil ou difícil encontrar seus parceiros de grupo após o sinal sonoro? Houve momentos em que vocês sentiram dificuldade em manter o ritmo?  Houve algum momento que foi particularmente desafiador ou divertido?</p>
Aula 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar a expressão corporal livre e fluida, promovendo a criatividade e a capacidade de adaptação aos movimentos do outro.</li> </ul>	<p>Início musical: Tiro ao Álvaro (música escolhida pelos próprios alunos)  Alongamento e Aquecimento vocal.</p> <p>Atividade dos nomes: dizer o nome em dois tempos (atividade da aula anterior)</p> <p><b>Atividade de aquecimento:</b> "Quem iniciou o movimento". Um dos participantes sai da sala e é escolhido uma pessoa do círculo para ser o líder da troca de movimento. O aluno que saiu retorna e deverá encontrar quem é o líder.</p> <p><b>Atividade do Espelho:</b> Em duplas, de frente um para o outro, ambos deverão imitar os movimentos um do outro ao som da música.</p> <p>Conversa sobre a atividade: Quem da dupla foi o líder do movimento por mais tempo? Teve algum movimento que o colega fez um movimento que não foi possível você imitar? Você se sentiu controlado ou controlando? Teve algum momento que parecia que ninguém era o líder, só estava fluindo?</p>
Aula 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver a percepção rítmica</li> <li>Estimular a atenção</li> </ul>	<p>Início musical: Quem foi que disse (música escolhida pelos próprios alunos)  Alongamento e Aquecimento vocal.  Atividade utilizando os nomes.</p> <p><b>Atividade com o uso da bola:</b>  Ao ritmo valsa, os participantes devem jogar a bola no chão no tempo 1, em dado momento a música muda, e os participantes devem jogar toda vez que o baixo tocar</p>

		<p>Foi dividido o grupo em 10 pessoas por vez, em círculo, começamos a marcar o tempo com os pés, batendo no chão mais forte no tempo 1. Após isso, marcamos o tempo 1 com palmas. Ainda em círculo e com a contagem dos tempos em voz alta, os participantes jogam a bola no chão no tempo 1. Depois disso, caminhando ao ritmo da música marcando o tempo 1 com um passo mais forte, para depois caminhar e jogar a bola no tempo.</p> <p>Restante do tempo será dedicado para a criação do musical.</p>
<p>Aula 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação motora, o ritmo e a interação social através de movimentos de dança em pares.</li> </ul>	<p>Início musical: Quem foi que disse (música escolhida pelos próprios alunos) Alongamento</p> <p>Atividade de aquecimento: Adivinhe o líder Atividade Livro Dalcroze: Dança Jiffy Mixer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar dois círculos concêntricos, com os participantes em pares, de frente um para o outro e de mãos dadas.</li> <li>• Um círculo começa girando para a esquerda e o outro para a direita.</li> <li>• Alternância de calcanhar e ponta dos pés.</li> <li>• Passos laterais.</li> <li>• Avançar e recuar.</li> </ul> <p>Link vídeo da dança: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q_zq1E_XOZs&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=q_zq1E_XOZs&amp;t=1s</a></p> <p>Conversa sobre a atividade e relaxamento.</p>
<p>Aula 9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reapresentar os princípios do Método Dalcroze.</li> <li>• Discutir sobre a importância do movimento no dia a dia</li> <li>• Conhecer dos alunos suas preferências de atividades motoras</li> </ul>	<p>Início musical: João e Maria – Chico Buarque (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Devido a algumas dúvidas a respeito da intervenção, foi retomada a explicação sobre música e movimento e sobre o método Dalcroze.</p> <p>Após, iniciou-se uma roda de conversa sobre importância de se manter em movimento. Para finalizar a aula, uma dança circular em conjunto foi feita. A música utilizada foi a música de início das duas últimas aulas “Quem foi que disse – Casa Hairá.</p> <p>Letra: <i>Quem foi que disse que não pode falar</i></p>

Aula 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a expressão individual</li> <li>• Estimular o senso de ritmo e sincronização</li> <li>• Trabalhar habilidade de seguir e manter padrões rítmicos em conjunto.</li> </ul>	<p><i>Quem foi que disse que não pode chorar Quem foi que disse que não pode dançar Quem foi que disse que não pode voar</i></p> <p>Início musical: Velha infância - Tribalistas (música escolhida pelos próprios alunos) Alongamento</p> <p><b>Parte 1</b> Ainda em pé, cada participante deverá dizer seu nome acompanhado de um movimento à sua escolha. Em seguida, o grupo todo repete o nome da pessoa junto com o movimento proposto, continuando até que todos no círculo tenham participado.</p> <p><b>Parte 2:</b> Os participantes formam um círculo, permanecendo em pé. Um deles inicia a atividade batendo palmas, e a ação segue de forma sequencial, criando uma “onda” de palmas que percorre o círculo até retornar ao ponto de partida. Após algumas repetições sem um ritmo definido, um ritmo básico é introduzido usando os pés, e as palmas passam a ser executadas de acordo com esse padrão.</p> <p>Momento de descanso: Os participantes se sentam para uma pausa e iniciam uma conversa sobre as atividades realizadas, compartilhando percepções e experiências.</p> <p>*Essa aula foi antes do recesso, foi utilizado 30 min para planejamento do Musical.</p>
Aula 11	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecer a habilidade de seguir e manter padrões rítmicos em conjunto.</li> <li>• Estimular a cooperação e a sincronização entre os participantes ao executar a percussão corporal.</li> <li>• Facilitar a adaptação a diferentes tempos de início ao praticar a atividade em grupos.</li> </ul>	<p>Início musical: Medo de avião (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Perguntar sobre o recesso e são os movimentos que fizeram. (Caminhada, academia, dança...)</p> <p>Aquecimento/nomes: Em círculo, cada participante deve falar o seu nome em 2 tempos (Ex: Jo-ão). Ao mesmo tempo haverá uma percussão corporal.</p> <p>Atividade rítmica: Percussão Corporal, Palma, Peito, peito, Coxa Coxa Coxa Coxa, Pé Pé. Primeiramente será feito em conjunto. Após, os alunos são divididos em 4 grupos. Cada grupo deverá começar em um tempo.</p>

Aula 12	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação rítmica e a percepção do tempo ao contar e bater palmas em grupo.</li> <li>• Estimular a criatividade e a colaboração na criação de uma percussão corporal com base nos tempos específicos recebidos.</li> </ul>	<p>Início musical: Não quero dinheiro (música escolhida pelos próprios alunos) Alongamento e Aquecimento vocal</p> <p>Os alunos são divididos em 4 grupos, cada grupo contará até uma quantidade específica de números (3, 4, 5, 6)</p> <p>Todos primeiramente devem bater palma no tempo um (é importante manter todos o mesmo ritmo para auxiliar nesse processo, cada estagiário deve ficar em um dos grupos depois os grupos deveram criar uma percussão corporal que englobe a quantidade de tempos que receberam Devem apresentar individualmente para o grupo depois a professora marca o tempo e todos devem fazer a percussão juntos.</p>
Aula 13	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Compartilhar um espaço coletivo: Estar atento ao espaço comum e se adaptar para encontrar um tempo comum.</li> <li>• Trabalhar a audição e o senso métrico.</li> <li>• Identificar uma periodicidade.</li> <li>• Antecipar.</li> <li>• Recorrer à imaginação.</li> <li>• Favorecer a audição e a atenção.</li> <li>• Adaptar tempo/espaço/energia.</li> <li>• Dosar a própria energia</li> </ul>	<p>Início musical: Luar do sertão (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Atividade com os nomes para aquecimento</p> <p><b>Marchar livremente ocupando todo o espaço:</b> Os participantes devem caminhar pelo espaço, ocupando todo o ambiente de forma livre, sem música.</p> <p>Eles devem se ajustar e se sincronizar com o grupo, encontrando um tempo comum de movimento.</p> <p><b>Acompanhamento ao piano:</b> Uma vez encontrada a velocidade comum, o piano acompanha em compasso quaternário.</p> <p>Os participantes devem identificar auditivamente o primeiro tempo de cada compasso e realizar um movimento corporal para marcá-lo, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudar de direção,</li> <li>• Levantar um braço,</li> <li>• Acentuar o primeiro tempo ao caminhar,</li> <li>• Bater na coxa, etc.</li> </ul> <p><b>Marcação do tempo com palmas:</b> A mesma ideia de marcar o primeiro tempo de cada compasso, agora batendo palmas.</p> <p>Os participantes continuam caminhando e, se possível, batem palmas com um parceiro.</p> <p>No início de cada grupo de quatro tempos, os participantes encontram um novo parceiro.</p> <p>Se não for possível encontrar um parceiro a tempo, batem nas próprias mãos.</p> <p><b>Repetição com uma canção popular:</b> Repetir o exercício algumas vezes usando a canção popular "Frère Jacques".</p>

Aula 14	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a percepção rítmica e a coordenação motora.</li> <li>• Estimular o trabalho em equipe, a atenção ao tempo musical e a divisão rítmica.</li> <li>• Integrar movimento, música e jogo, promovendo o engajamento lúdico dos participantes.</li> </ul>	<p>Início musical: Você vai gostar (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Atividade para aquecimento:          Marcar o tempo um jogando a bola para o parceiro a sua frente (Pode ser a mesma música utilizada como música de acolhida)</p> <p><b>Música utilizada:</b> "Indo Eu" – Shenanigans</p> <p><b>Descrição da atividade:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Divisão da turma:</b> Iniciar dividindo a turma em duas metades.</li> <li>2. <b>Exploração do espaço:</b> Todos os participantes caminham pelo espaço, marcando o tempo da música com os passos, para sentir o ritmo e a pulsação da canção.</li> <li>3. <b>Distribuição de materiais:</b> Metade do grupo recebe bolas. A outra metade recebe instrumentos de percussão (como pandeiros, triângulos e chocalhos).</li> <li>4. <b>Desafio rítmico:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo com as bolas:</b> Os participantes com as bolas devem jogá-las no chão duas vezes, em determinada parte da música. Eles devem identificar o momento certo de jogar a bola no chão para sincronizar com o ritmo da música.</li> <li>• <b>Grupo com os instrumentos de percussão:</b> Este grupo toca os instrumentos três vezes, também de acordo com a pulsação da música, criando uma sequência rítmica que complementa o movimento dos colegas com as bolas.</li> </ul> </li> <li>5. <b>Repetição e ajustes:</b> Para garantir que todos compreendam a dinâmica, a atividade pode ser iniciada sem a música, apenas com uma contagem em voz alta. Em seguida, a música é introduzida, e os grupos devem coordenar seus movimentos e sons de acordo com os tempos estabelecidos.</li> </ol>
Aula 15	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a compreensão teórica sobre o solfejo e sua aplicação prática na música.</li> <li>• Preparar os participantes para atividades que envolvem percepção rítmica e melódica.</li> </ul>	<p>Início musical: Esperando na Janela – Gilberto Gil (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Atividade de aquecimento com os nomes dos participantes</p> <p><b>Explicação sobre solfejo e sua importância:</b>          É feita uma breve introdução ao conceito de solfejo, destacando sua relevância no desenvolvimento da percepção musical, da afinação e da leitura rítmica e melódica.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a percepção rítmica, identificando e diferenciando figuras musicais.</li> <li>• Estimular a coordenação motora e o ritmo.</li> </ul>	<p><b>Apresentação das figuras musicais - Semínima e Colcheia:</b> Os participantes são introduzidos às figuras rítmicas básicas, semínima e colcheia, com explicações claras sobre suas durações e exemplos práticos para facilitar a compreensão.</p> <p><b>Prática vocal - Cantar ritmicamente as figuras:</b> Os participantes praticam a entonação de ritmos usando a voz, cantando sílabas rítmicas que representem as figuras musicais apresentadas, como "ta" para semínimas e "ti-ti" para colcheias.</p> <p><b>Prática corporal - Reproduzir os ritmos com palmas:</b> Em sequência, os participantes transferem o aprendizado vocal para o corpo, reproduzindo os ritmos com palmas, de forma sincronizada e em grupo, reforçando a coordenação motora e a percepção rítmica.</p> <p>Apresenta-se a música "The Lion Sleeps Tonight"</p> <p>Com o uso do retroprojetor é abordado o musicograma da música: • Primeiro com palmas, depois com instrumentos musicais</p> <p>Conversa e momento para tirar dúvidas.</p>
Aula 16	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover a socialização e a integração dos participantes</li> <li>• Estimular a memória e a concentração através da prática de ritmos e figuras musicais.</li> <li>• Ampliar a percepção rítmica e musical por meio da execução de palmas, solfejos e instrumentos.</li> <li>• Incentivar a expressividade e o controle corporal</li> </ul>	<p>Início musical: Leãozinho – Caetano Veloso</p> <p>Alongamento</p> <p><b>Atividade de Aquecimento:</b> Cada participante escolhe um instrumento musical. Ao som da música "Carnavalito", os participantes realizam uma sequência de movimentos coordenados com os instrumentos. A sequência consiste em: Dar um passo e juntar o outro pé. Trocar de instrumento três vezes Repetir o movimento.</p> <p>Na segunda parte da música, caminham pelo espaço, explorando o ambiente de forma livre, e retornam aos seus lugares assim que a música volta para a primeira parte</p> <p><b>Musicograma:</b> Apreciação da música "Marcha Turca" de Mozart, Utilizar um musicograma para guiar a execução da peça. A sequência será: Primeiramente, acompanhar o ritmo da música com palmas.</p>

Aula 17	<p>Aula com duração de 40 min</p> <p>Desenvolver a coordenação motora e rítmica.</p> <p>Promover o trabalho em grupo e a colaboração.</p> <p>Estimular a concentração e atenção</p>	<p>Em seguida, executar o musicograma utilizando instrumentos musicais, dando continuidade à atividade iniciada na aula anterior.</p>
Aula 18	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a integração e a memorização dos participantes.</li> <li>• Aprimorar a percepção rítmica e a capacidade de seguir o andamento musical.</li> <li>• Estimular a coordenação motora por meio da percussão corporal sincronizada.</li> </ul>	<p>Início musical: As mocinhas da cidade – Tônico e Tinoco (música escolhida pelos próprios alunos)</p> <p>Alongamento</p> <p>Repetição de uma atividade anterior para aquecimento.</p> <p>Coordenação em Grupo com Bolas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formar um círculo a uma distância igual e passar uma bola a cada quatro tempos: Os participantes formam um círculo, mantendo uma distância igual entre si. Eles devem passar uma bola para o próximo participante a cada oito tempos.</li> <li>• Movimento contínuo durante toda a frase, colocando a bola na mão do vizinho à direita no terceiro tempo: O movimento de passar a bola deve ser contínuo, e a bola deve ser colocada na mão do vizinho à direita no terceiro tempo.</li> <li>• Primeiro com uma, depois duas, e finalmente quatro bolas viajando ao mesmo tempo, na mesma direção: A dificuldade aumenta gradualmente, começando com uma bola, depois passando duas e finalmente quatro bolas simultaneamente no círculo.</li> <li>• Mesmo exercício para a esquerda: Depois de praticar o movimento para a direita, os participantes devem repetir o exercício passando as bolas para a esquerda, garantindo que ambos os lados sejam trabalhados igualmente.</li> <li>• Uma bola a cada duas pessoas, as bolas vão quatro vezes para a direita e quatro vezes para a esquerda</li> </ul> <p>Conversa sobre a atividade</p>
Aula 18	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a integração e a memorização dos participantes.</li> <li>• Aprimorar a percepção rítmica e a capacidade de seguir o andamento musical.</li> <li>• Estimular a coordenação motora por meio da percussão corporal sincronizada.</li> </ul>	<p>Início musical: Girassol – Alceu Valença</p> <p>Alongamento e Aquecimento vocal.</p> <p>Atividade de aquecimento:</p> <p><b>Cada participante deve dizer seu nome junto com um movimento, enquanto o grupo repete</b></p> <p>O exercício segue até que todos tenham se apresentado e o grupo tenha repetido o nome e o movimento de cada um.</p> <p><b>Música e movimento:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular a atenção e a resposta rítmica durante a execução dos movimentos.</li> <li>• Fomentar a reflexão e o compartilhamento de experiências relacionadas à música e movimento.</li> </ul>	<p>Os participantes são convidados a se sentar e ouvir a música "Can-Can", de Jacques Offenbach, com foco no ritmo e andamento da peça. O objetivo é prepará-los para a próxima atividade de percussão corporal.</p> <p>Após a apreciação musical, os participantes, ainda sentados, irão aprender uma sequência de percussão corporal. A música terá seu andamento reduzido para facilitar o acompanhamento dos movimentos rítmicos.</p> <p>A sequência de percussão inclui palmas e batidas em diferentes partes do corpo (pernas, peito, pés), todas sincronizadas ao ritmo da música.</p> <p>O grupo deve realizar os movimentos de forma coordenada, respeitando o tempo musical, reforçando a percepção rítmica e a atenção.</p> <p>Reflexão e discussão:  <b>Conversa sobre a experiência com a música e a percussão corporal</b></p>
Aula 19	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver a coordenação motora ao manipular os balões no ritmo da música.</li> <li>• Estimular o foco ao acompanhar o próprio balão e o dos colegas, mantendo-o no ar.</li> <li>• Incentivar a colaboração e a ajuda mútua, promovendo o senso de grupo.</li> </ul>	<p>Início musical: Sina – Milton Nascimento (Monitores da UAPI se encarregaram da acolhida musical)  Alongamento e Aquecimento vocal.</p> <p><b>Atividade 'Não deixe o balão cair'</b></p> <p>Na primeira atividade, cada aluno receberá um balão para encher e amarrar. Com todos prontos, o som do piano improvisado preencherá o ambiente. A partir daí os alunos serão convidados a caminhar livremente pelo espaço, mantendo seus balões no ar, batendo neles ao ritmo da música. A ideia é que eles se mantenham atentos não só ao próprio balão, mas também ao dos colegas, oferecendo ajuda sempre que necessário para garantir que nenhum balão toque o chão.</p> <p>Ao final, com os balões ainda em jogo, os alunos se reúnem para cantar a conhecida canção popular "Cai Cai Balão". Enquanto caminham pelo espaço, cantam e continuam a bater nos balões, sincronizando o ritmo da música com os movimentos.</p>
Aula 20	<p>Aula com duração de 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promover o senso de pertencimento ao grupo, valorizando as experiências e o aprendizado vivenciados.</li> <li>• Estimular a reflexão sobre o processo vivido ao longo dos três meses, reforçando a importância da música e do movimento.</li> </ul>	<p>Início Musical: Tiro ao Álvaro (Monitores da UAPI se encarregaram da acolhida musical)</p> <p>Logo após, será exibido um vídeo especial, relembrando os momentos mais marcantes e as atividades realizadas durante os três meses de aulas de música e movimento.</p> <p>A última atividade será relembrada a dança "Jiffy Mixer". Os participantes formarão dois círculos concêntricos, ficando em pares, de frente um para o outro e de mãos dadas. O círculo externo girará para a esquerda, enquanto o círculo interno girará para a direita, seguindo a sequência de movimentos:</p> <p>Alternância entre calcanhar e ponta dos pés;  Passos laterais;</p>

- Desenvolver a coordenação motora, o ritmo e a interação social através de movimentos de dança em pares.

Avançar e recuar em harmonia com o parceiro. (Link para referência da dança: [Jiffy Mixer](#))  
Para encerrar, haverá um agradecimento especial aos alunos pela participação e, em seguida, será iniciada a coleta de dados relacionada às atividades realizadas durante o período.

## APÊNDICE 5 – DIÁRIO DE CAMPO

### **Aula 1**

*Aula com duração reduzida para a coleta de dados quantitativos (45min)*

Na aula de hoje, a primeira da intervenção, ficou evidente que a grande maioria dos alunos nunca havia ouvido falar do método Dalcroze de educação musical. Durante a explicação sobre a importância desse método para pessoas idosas, alguns alunos demonstraram interesse em saber mais sobre os benefícios do movimento e do ritmo para o cérebro envelhecido.

Surgiram comentários a respeito das aulas de música nas escolas, com alguns participantes lembrando que, no passado, tinham aulas de canto, algo que não vem mais nas escolas hoje em dia. Outros, por outro lado, mencionaram que nunca tiveram contato com a educação musical na infância, mas reconheceram que atualmente há mais música nas escolas. A Lei 11.769 foi citada, e discutimos a importância de continuar implementando essa política de educação musical nas escolas de ensino básico.

Após abordar a interdisciplinaridade do método Dalcroze, propus a ideia de esquematizar um teatro musical para uma apresentação e confraternização no final da intervenção. Os alunos aceitaram a proposta com entusiasmo e mostraram-se animados para as próximas aulas.

### **Aula 2**

*Aula com duração reduzida para a coleta de dados quantitativos (45min)*

Na segunda aula, os alunos foram recebidos com a música "Marinheiro Só". Utilizamos essa canção para conhecê-los melhor, adaptando a letra em uma paródia:

*“Eu não sou daqui*

*Eu tenho amor*

*Eu sou de [cidade]*

*De [estado]”*

*Ao final, para incluir todos os presentes, encerramos com a versão:*

*“Eu não sou daqui*

*Eu tenho amor*

*Eu sou do Brasil  
De todos os lugares”*

A aula expositiva de hoje foi focada no teatro/musical.

### **Aula 3**

*Aula com duração reduzida para a coleta de dados quantitativos (30min)*

A aula começou com a acolhida ao som de "Aquarela", canção sugerida pelos próprios alunos. Em seguida, realizamos a atividade musical Yapo. Foi perceptível que, ao realizarmos a atividade em um ritmo lento, a maioria dos alunos conseguia acompanhar. No entanto, ao acelerar o andamento, alguns tiveram mais dificuldade em seguir o ritmo. A atividade pareceu integrar bem o grupo, com todos participando, embora uma aluna tenha se sentado após os primeiros minutos de movimento.

### **Aula 4**

Hoje, utilizamos atividades que envolvem os nomes dos participantes. Observou-se que muitos ainda não sabiam os nomes dos colegas, o que evidenciou a necessidade de realizar mais atividades voltadas para a memorização dos nomes nas próximas aulas.

### **Aula 5**

Continuando o processo de integração, introduzimos outra atividade para trabalhar os nomes dos participantes, e já foi possível perceber que os alunos estavam começando a memorizar os nomes dos colegas. Para reforçar essa interação, utilizamos uma atividade do livro de Dalcroze, cujo objetivo era formar grupos, o que ajudou os alunos a se aproximarem de outros colegas, além de seus grupos habituais.

Na atividade, os alunos caminhavam pelo espaço e, ao parar a música, formavam uma "foto de família" com o grupo mais próximo, o que os incentivou a se conectar com diferentes colegas ao longo da aula.

### **Aula 6**

Na aula de hoje, realizamos a atividade do "Espelho". O grupo demonstrou grande engajamento, e as respostas dos alunos após o exercício indicaram que o propósito da atividade foi alcançado. Embora tivéssemos definido um líder para

conduzir os movimentos, muitos relataram que, em determinado momento, não conseguiam mais identificar quem estava liderando, e os movimentos fluíram naturalmente entre eles. Essa atividade mostrou-se eficaz e será interessante repeti-la nas próximas aulas, desta vez sem designar um líder.

Durante a atividade de aquecimento, em que um participante saía da sala e depois tentava descobrir quem estava liderando o movimento do círculo, percebi que muitos alunos têm uma boa percepção visual e auditiva. Eles conseguiram identificar de que lado do grupo o movimento estava começando, tanto visualmente quanto pelos sons emitidos pelos movimentos.

## **Aula 7**

A aula de hoje foi muito dinâmica, e a atividade realizada merece ser repetida no futuro. Utilizamos bolas, e os alunos se mostraram bastante engajados, exibindo uma boa coordenação motora e senso de ritmo. À medida que a atividade foi progredindo em dificuldade, notei que isso facilitou o desempenho dos participantes. Apenas alguns tiveram dificuldade em acertar o tempo de lançar a bola. Se o espaço disponível fosse maior, acredito que a locomoção seria mais fácil, o que possivelmente também facilitaria a mobilidade dos alunos durante a atividade.

Como as atividades foram realizadas em grupos, houve momentos em que os participantes apenas observavam o outro grupo executando as tarefas. Nesse dia, alguns alunos que enfrentaram dificuldades expressaram frases como: "Olha como o fulano está fazendo certinho" ou "Eu achava que tinha uma coordenação melhor, mas, vendo os outros, percebo que não estou tão bem assim." Por outro lado, ao observar a dificuldade de seus colegas, alguns comentaram como se sentiam bem por conseguirem realizar as atividades propostas.

## **Aula 8**

Hoje introduzimos a primeira dança para o grupo. Apesar de dividirmos os alunos, o espaço ainda parecia pequeno para a execução da dança, mas com calma e organização, todos conseguiram participar. No entanto, os alunos estavam bastante agitados, conversando muito, o que dificultou a explicação dos movimentos.

Poucos alunos não conseguiram executar todos os movimentos da dança. Até mesmo nas partes em que era necessário pular, quase todos realizaram o movimento,

e apenas alguns optaram por dar passos em vez de pequenos saltos, demonstrando uma boa força muscular e mobilidade.

## **Aula 9**

Como alguns alunos não participaram da primeira aula sobre o método Dalcroze de educação musical, hoje revisamos os conceitos apresentados naquela aula inicial. Começamos com uma acolhida musical e, em seguida, abordamos os princípios do método. Também fizemos uma roda de conversa, que foi fundamental para compreender as perspectivas dos participantes sobre as aulas e a importância do movimento na vida cotidiana.

Durante a conversa, muitos compartilharam histórias pessoais, como uma aluna que falou sobre sua mãe, ressaltando que, mesmo em idade avançada, sua mãe fazia questão de realizar suas tarefas enquanto ainda era capaz, dizendo: "não deixe ninguém fazer por você o que você ainda pode fazer sozinho". Essa fala destacou a importância de continuar em movimento ao longo da vida, para fortalecer os músculos e manter o corpo e a mente ativos.

Após a roda de conversa, formamos um círculo e dançamos a música "Quem foi que disse", que foi sugerida por um dos próprios alunos, encerrando o encontro de forma animada e em movimento.

## **Encontro externo (peça teatral)**

Hoje tivemos uma experiência diferente, nos encontrando fora da UNESPAR para assistir a uma peça de teatro do grupo Antropofocus. Os alunos demonstraram grande animação com a oportunidade de vivenciar algo novo e se mostraram bastante engajados durante a peça. Foi interessante observar como eles se conectaram com o espetáculo, e muitos conseguiram identificar pontos que poderiam ser úteis para o teatro musical que irão realizar ao final das aulas. A experiência também serviu como inspiração para a criação das cenas e discussões sobre a performance artística.

## **Aula 10**

Na primeira parte da aula de hoje, cada aluno foi convidado a criar um movimento corporal único, associado ao seu nome. A atividade despertou entusiasmo e criatividade entre os participantes, que se mostraram animados ao apresentar seus

movimentos. Houve uma forte participação de todos, com cada um trazendo algo original para compartilhar com o grupo.

A segunda atividade envolveu a criação de uma "onda de palmas" que deveria passar por todo o círculo de participantes, mantendo o ritmo. No entanto, essa dinâmica se revelou mais desafiadora. Se uma pessoa batesse a palma fora do tempo, isso frequentemente causava erros nos alunos próximos, afetando o fluxo da atividade. Notou-se que duas alunas em particular tiveram dificuldades em aguardar o momento certo para bater a palma.

Apesar dessas dificuldades, foi interessante observar o espírito de colaboração que emergiu. Alguns alunos começaram a contar em voz alta, tentando ajudar os colegas a manterem o ritmo correto. O engajamento do grupo como um todo foi ótimo, com todos trabalhando juntos para superar os desafios e completar a atividade.

## **Aula 11**

Hoje foi o primeiro encontro após o recesso de duas semanas. Ao iniciar a aula, perguntei aos alunos se eles haviam se mantido em movimento durante esse período, e a grande maioria confirmou que continuou se exercitando, frequentando a academia, passeando ou fazendo caminhadas.

Notei a presença de alguns rostos novos, que não participaram da primeira coleta de dados, mas que se juntarão às aulas da UAPI a partir de agora. Para promover a integração desses novos participantes, realizamos uma atividade rítmica em que todos batiam palmas e, em seguida, nas mãos dos colegas. A maioria conseguiu manter o ritmo correto e dizer seus nomes no momento estabelecido.

A aula de hoje foi focada em percussão corporal. Todos os estudantes participaram, seguindo uma sequência de movimentos previamente estabelecida. Em seguida, foram desafiados a entrar na sequência em momentos diferentes. Com o auxílio necessário, a grande maioria conseguiu seguir o ritmo corretamente, com poucos alunos se perdendo na sequência.

## **Aula 12**

No início da aula de hoje, os alunos demonstraram dificuldade com a atividade musical proposta. Eles foram divididos em quatro grupos, e cada grupo tinha a tarefa de contar até um número diferente, seguindo a marcação do tempo. Ouvirem os outros

grupos contando fez com que muitos se perdessem na contagem. No entanto, após algumas tentativas, conseguimos finalizar essa parte da atividade e prosseguimos para a criação das percussões corporais.

Cada grupo teve que criar uma percussão baseada no número de tempos que estavam contando anteriormente. Os alunos se mostraram criativos em suas criações, e a grande maioria conseguiu manter sua sequência, mesmo tocando junto com todos os demais grupos.

### **Aula 13**

A aula começou a canção "Você vai gostar" solicitada por uma das participantes em uma aula anterior. Essas músicas iniciais funcionam como um sinal para os alunos de que a aula está começando. Em seguida, outra música foi sugerida pelos alunos: "Luar do Sertão", que, segundo eles, estava completando 100 anos. Cantamos juntos em homenagem a essa data.

Durante a atividade de música e movimento, percebi que o grupo teve alguma dificuldade em seguir as instruções, principalmente devido a conversas e ao fato de algumas pessoas estarem retornando às aulas naquele dia, demonstrando uma grande necessidade de cumprimentar seus colegas. No entanto, logo o grupo se engajou, mostrando uma facilidade em identificar o ritmo improvisado ao piano e em acentuar o primeiro tempo do compasso com um movimento corporal.

Conforme sugerido no livro de Walhi-Delbos (2010), ao final do exercício rítmico, os alunos cantaram "Frère Jacques", acentuando o primeiro tempo. Esse momento foi descontraído, e houve até pedidos para cantarmos "Frère Jacques" em forma de cânone, o que realizamos uma vez.

### **Aula 14**

Na aula de hoje, tivemos um grupo menor de participantes, com 16 presentes, provavelmente devido ao mau tempo. Apesar da redução no número de alunos, o entrosamento do grupo foi excelente. A maioria dos participantes conseguiu acompanhar o ritmo da música durante quase todo o tempo, demonstrando evolução na coordenação e no engajamento.

A estratégia de dividir as funções e aumentar gradativamente a dificuldade das atividades mostrou-se eficaz. Inicialmente, os participantes tocaram os instrumentos

parados, e, em seguida, foram desafiados a tocar em movimento. Essa abordagem progressiva pareceu facilitar o processo de aprendizagem e adaptação.

Outro ponto importante foi o primeiro contato dos alunos com os instrumentos musicais durante as aulas de música e movimento. Essa introdução trouxe um novo elemento às atividades, enriquecendo a experiência sonora e motora dos participantes.

Na próxima semana, pretendo explorar ainda mais as atividades de percussão com instrumentos, diversificando as propostas e expandindo o foco além da percussão corporal, para oferecer novos desafios e oportunidades de expressão aos alunos.

### **Aula 15**

Na aula de hoje, durante a música de acolhimento, foi possível perceber uma maior participação do grupo, que cantou com grande intensidade. Na atividade dos nomes, a maioria dos participantes conseguiu dizer o seu nome em dois tempos, seguindo o ritmo previamente estabelecido e no momento certo. Apenas algumas pessoas apresentaram dificuldade em acompanhar a proposta.

Ao abordar as figuras musicais, observei que grande parte da turma já possuía algum conhecimento prévio, o que facilitou a compreensão e a execução do musicograma. O planejamento inicial incluía a execução da música “Marcha Turca”, de Mozart. No entanto, devido à velocidade da peça, os participantes solicitaram uma alternativa mais acessível. Em resposta, optamos por tocar a música “The Lion Sleeps Tonight”. Durante essa execução, uma das alunas se emocionou, compartilhando que já havia assistido ao musical “O Rei Leão” e expressou seu agradecimento pela atividade.

### **Aula 16**

O número de alunos presentes hoje foi menor, o que possibilitou que a atividade, que talvez precisasse ser dividida em dois grupos, fosse realizada com todos ao mesmo tempo. Notei que alguns participantes tiveram dificuldades com comandos simples de lateralidade, como distinguir direita e esquerda. Todos deveriam dar um passo para o mesmo lado, mas, como estávamos em círculo, alguns acabaram imitando quem estava à sua frente de forma espelhada, o que os levou a pisar na

direção oposta. Com o tempo, os alunos foram se ajustando e melhorando a lateralidade, e apenas poucos ainda apresentaram dificuldades nesse aspecto da atividade.

Durante a execução do musicograma, os alunos demonstraram bastante atenção em tocar no tempo certo e ler as figuras que apareciam na tela, evidenciando que se lembravam do conteúdo da aula anterior. Isso facilitou a interpretação da *Marcha Turca*, de Mozart.

### **Aula 17**

O número de alunos mais que dobrou nesta aula em comparação à anterior. Alguns foram alertados sobre o número de faltas e acabaram comparecendo, e muitos desses não haviam participado da primeira coleta de dados. Como a UAPI é um espaço aberto, é comum que os alunos venham e vão ao longo do semestre. Apesar disso, todos os presentes participaram ativamente da aula.

Devido à superlotação e ao espaço reduzido, a atividade precisou ser adaptada para ser realizada em dois grupos. Iniciamos com a atividade dos nomes, em grande grupo, para acolher os novos integrantes e criar um ambiente de integração. A atividade principal do dia consistia em passar a bola para o participante ao lado, seguindo o ritmo da música, que foi tocada de forma improvisada no piano.

Conforme a atividade progredia, o nível de dificuldade aumentou com a adição de mais bolas ao grupo. Observei que a maioria dos participantes conseguia acompanhar o tempo da música. No entanto, aqueles que não conseguiam mostravam sinais de ansiedade ao tentar se livrar rapidamente da bola, provavelmente para evitar acumular várias de uma vez.

### **Aula 18**

A atividade de hoje foi mais desafiadora, exigindo maior atenção e coordenação dos participantes. Optei por diminuir o andamento da música *Can Can*, de Offenbach, e apresentei aos alunos uma sequência de percussão corporal. A resposta foi dividida: cerca de metade dos alunos conseguiu acompanhar a sequência corretamente, enquanto a outra metade teve dificuldades. No entanto, foi interessante observar que, mesmo aqueles que se atrapalhavam não desistiam, continuando a tentar imitar os movimentos.

Após a atividade, uma aluna comentou que adorou a experiência, destacando que, apesar de errar e se confundir em algumas partes, ela se divertiu muito durante o processo.

## **Aula 19**

Algo que chamou a atenção nesse dia foi a dificuldade de alguns idosos em encher os balões, o que levou muitos a pedirem ajuda aos monitores. Com um grupo de 30 participantes, pelo menos 5 não conseguiram realizar essa tarefa. Isso me fez refletir sobre a possibilidade de incluir atividades que trabalhem a capacidade pulmonar, como o canto ou aulas de instrumentos de sopro, que poderiam ser uma forma eficaz de melhorar essa habilidade. A dificuldade em encher os balões pode estar relacionada à diminuição da força respiratória, algo comum no envelhecimento, especialmente em pessoas com condições como doenças respiratórias ou fraqueza muscular.

Durante a parte em que os participantes batiam nos balões ao ritmo da música, foi gratificante observar como as aulas anteriores facilitaram o entendimento dessa atividade. Os alunos demonstraram alegria e descontração, rindo e participando com entusiasmo. Alguns até comentaram sentir saudades de brincar com balões, reforçando o aspecto emocional envolvido na atividade. A canção "Cai Cai Balão" foi uma ótima escolha pois quase todos cantaram em voz alta e com muita energia. Ao final, muitos decidiram estourar seus balões, encerrando o momento de forma descontraída.

A importância da ludicidade em todas as fases da vida ficou evidente nessa dinâmica. A atividade não só trouxe a possibilidade de promover o bem-estar físico e cognitivo, mas também desencadeou memórias afetivas e a alegria de vivenciar momentos simples, mas profundamente significativos.

## **Aula 20**

Essa aula marcou o encerramento do ciclo, e o vídeo passado aos alunos com as atividades anteriores gerou diversos comentários entre os participantes, como "Olha eu ali!", "Essa foi a atividade que mais gostei", "Nossa, esse dia foi muito legal" e "Olha a fulana ali, faz tempo que não a vejo". Esse momento permitiu que os alunos

revissem momentos vividos durante as aulas, além de assistir atividades de aulas das quais não haviam participado.

Durante a dança "Jiffy Mixer", que já havia sido trabalhada anteriormente, muitos participantes lembraram dos passos, e aqueles que não recordavam foram guiados pelos colegas. Estando em duplas, o processo foi conduzido de maneira colaborativa. A troca de parceiros, uma parte da coreografia que exige mais atenção, ocorreu sem dificuldades, e alguns participantes demonstraram maior liberdade nos movimentos, saltitando e pulando, além de fazer movimentos amplos.

Ao comunicar que esta seria a última aula de música e movimento, surgiram perguntas sobre o motivo do encerramento e se haveria oportunidade de retorno. Esclareci que a coleta de dados seria necessária, mas informei que ainda estaríamos juntos por mais um mês para finalizar o teatro musical. Após essa explicação, o grupo demonstrou satisfação em continuar com as atividades teatrais.

## ANEXOS

### ANEXO 1: PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO  
PARANÁ - UNESPAR



#### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

##### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e qualidade de vida das pessoas idosas.

**Pesquisador:** Gislaïne Cristina Vagetti

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 77747724.0.0000.9247

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANA

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

##### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 6.758.112

##### Apresentação do Projeto:

Projeto de Pesquisa:

Contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e qualidade de vida das pessoas idosas de autoria de Gislaïne Cristina Vagetti pretende investigar as contribuições da educação musical associada ao movimento para a os aspectos cognitivos e qualidade de vida de pessoas idosas. A pesquisa também é motivada pelo contexto pós-pandemia, onde muitos idosos ficaram isolados e privados do contato social necessário para exercitar suas funções. Dessa forma, este estudo busca responder a seguinte questão: Quais as contribuições da educação musical associada ao movimento para os aspectos cognitivos e qualidade de vida de pessoas idosas?

##### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Identificar as contribuições da educação musical associada ao movimento nos aspectos cognitivos e na qualidade de vida de pessoas idosas.

Objetivo Secundário:

- Aplicar a educação musical associada ao movimento com as pessoas idosas estudantes da UAPI;- Identificar os efeitos da educação musical baseada no Método Dalcroze para pessoas idosas;- Comparar a percepção da qualidade de vida

**Endereço:** Av:Gabriel Esperidião s/n sala 20

**Bairro:** Jardim Morumbi

**CEP:** 87.703-000

**UF:** PR

**Município:** PARANAVAI

**Telefone:** (44)99973-4064

**Fax:** (44)3141-4334

**E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO  
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 6.758.112

de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical;- Comparar os aspectos cognitivos de pessoas idosas pré e pós-intervenção de educação musical; - Compreender a perspectiva dos participantes da intervenção de educação musical sobre aspetos cognitivos e qualidade de vida.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

##### **Riscos:**

Informamos que durante a intervenção e/ou entrevista poderão ocorrer os riscos/desconfortos a seguir: constrangimento ou expressão de emoções ao ouvir e/ou cantar canções. Nesse caso, como a participação é totalmente voluntária, o participante pode se recusar a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto lhe acarrete qualquer ônus ou prejuízo. É importante ressaltar que os movimentos que serão propostos durante a intervenção terão base nos movimentos que as pessoas idosas participantes da UAPI já fazem no dia a dia. Durante as entrevistas os participantes podem se recusar a responder qualquer pergunta caso se sintam desconfortáveis, interrompendo assim a qualquer momento a pesquisadora. Ainda, para o acolhimento do aluno, o grupo de pesquisa GPEH conta com uma psicóloga (CRP 08/31.866), caso seja necessário algum atendimento específico.

##### **Benefícios:**

Os benefícios esperados são: a manutenção das funções motoras e cognitivas por meio da aprendizagem musical aliada ao movimento; aumento da autoestima e autoconfiança, que pode ser estimulada por meio da expressão corporal; sentimento de realização pessoal, através da aprendizagem de novas habilidades musicais; conexões sociais através das práticas em conjunto, interagindo com os outros participantes durante as intervenções baseadas em dança, teatro ou canto.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Análise quantitativa dos dados Nesta pesquisa, dois grupos serão estudados: um grupo de controle e um grupo de intervenção. Para ambos os grupos, medidas de tendência central (médias) e dispersão (desvio padrão) serão calculadas para variáveis contínuas, enquanto a normalidade dos dados será verificada usando o teste de Shapiro-Wilk. Em seguida, as médias das variáveis contínuas serão comparadas entre os grupos, usando um teste t ou Mann-Whitney, dependendo da normalidade dos dados. O nível de significância estatística será

**Endereço:** Av:Gabriel Esperidião s/n sala 20  
**Bairro:** Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000  
**UF:** PR **Município:** PARANAVAI  
**Telefone:** (44)99973-4064 **Fax:** (44)3141-4334 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO  
PARANÁ - UNESPAR



Continuação do Parecer: 6.758.112

definido a priori ( $p = 0,05$ ), e resultados com p-valor menor que o nível de significância serão considerados estatisticamente significativos, indicando se a intervenção teve um impacto significativo nos grupos. Todas as análises serão conduzidas com o auxílio de software estatístico, como o IBM SPSS 24.0. Análise qualitativa dos

dados. A construção da entrevista será embasada conforme a proposta de Bardin (2011), o que consistirá em três etapas. Inicialmente, haverá a pré-análise, na qual será realizada uma leitura geral do conteúdo coletado. Essa etapa permitirá obter uma visão inicial dos dados e identificar tópicos e temas potenciais. Posteriormente, prosseguiremos com a exploração do material, codificando as informações relevantes que emergirão das

respostas dos entrevistados. Isso nos ajudará a organizar os dados e a destacar os elementos essenciais relacionados à qualidade de vida. Por fim, o tratamento dos dados será conduzido, caracterizado pela classificação das respostas com base em semelhanças e diferenças. Os dados coletados serão agrupados com base em características comuns, resultando na criação de categorias de análise. Estas categorias englobarão

diferentes domínios de qualidade de vida, incluindo aspectos físicos, aspectos psicológicos com foco em aspectos cognitivos e emocionais, relações sociais e ambiente. Essa abordagem metodológica será adotada para garantir uma análise rigorosa e sistemática dos dados coletados durante a entrevista, permitindo-nos extrair informações significativas sobre a qualidade de vida, de acordo com os domínios mencionados.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- Folha de rosto: preenchida e assinada.
- Projeto brochura: consta.
- TCLE: consta.
- TCUD: consta.
- Termo de ciência do responsável pelo campo de estudo: consta.
- Termo de autorização para uso de imagem e voz: consta.

**Recomendações:**

- Todas as recomendações foram acatadas.
- Não foi constatado qualquer óbice ético.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

- Todas as recomendações foram acatadas.
- Não foi constatado qualquer óbice ético.

**Endereço:** Av. Gabriel Esperidião s/n sala 20

**Bairro:** Jardim Morumbi

**CEP:** 87.703-000

**UF:** PR

**Município:** PARANAVAI

**Telefone:** (44)99973-4064

**Fax:** (44)3141-4334

**E-mail:** cep@unespar.edu.br

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO  
PARANÁ - UNESPAR**



Continuação do Parecer: 6.758.112

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo “relatório” para que sejam devidamente apreciadas no CEP, conforme Resolução CNS nº 466/12, item XI.2.d e Resolução CNS nº 510/16, art. 28, item V.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2289411.pdf	20/03/2024 22:56:19		Aceito
Outros	TCRCE.pdf	20/03/2024 22:52:28	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
Outros	CartaResposta.pdf	20/03/2024 22:49:40	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	20/03/2024 22:48:44	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
Outros	TCUD.pdf	20/03/2024 22:46:34	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	20/03/2024 22:45:10	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
Folha de Rosto	Folhaderosto.pdf	22/02/2024 15:55:35	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito
Outros	TAUVI.pdf	20/02/2024 19:46:02	Gislaine Cristina Vagetti	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PARANAÍ, 11 de Abril de 2024

\_\_\_\_\_  
**Assinado por:**  
**Willian Augusto de Melo**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av:Gabriel Esperidião s/n sala 20  
**Bairro:** Jardim Morumbi **CEP:** 87.703-000  
**UF:** PR **Município:** PARANAÍ  
**Telefone:** (44)99973-4064 **Fax:** (44)3141-4334 **E-mail:** cep@unespar.edu.br

## ANEXO 2: QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

## QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

PARANÁ PREVIDÊNCIA - Programa Viver a Vida – Grupo: \_\_\_\_\_

Data da avaliação: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1.Nome: \_\_\_\_\_

2.Naturalidade: \_\_\_\_\_

3.Nacionalidade: \_\_\_\_\_

4. Gênero: a( ) Feminino b ( ) Masculino ( ) outro \_\_\_\_\_

5 Data de nascimento : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_\_

6. A sua cor ou raça é?

a ( ) Branca

b ( ) Preta

c ( ) Amarela

d ( ) Parda

e ( ) Outra \_\_\_\_\_

7. Estado civil atual:

a ( ) Solteiro/solteira (nunca casou)

b ( ) Casado/casada ou com companheiro/companheira / união estável

c ( ) Separado/Separada/Divorciado/Divorciada

d ( ) Viúvo/viúva

e ( ) Outro. Qual? \_\_\_\_\_

8. Mais alto nível de escolaridade alcançado:

a ( ) Analfabeto

b ( ) Primário incompleto

c ( ) Primário completo/Ensino Fundamental incompleto

d ( ) Ensino Fundamental completo/ Ensino Médio incompleto

e ( ) Ensino Médio completo/ Curso superior incompleto

f ( ) Curso superior completo

g ( ) Curso técnico incompleto

h ( ) Curso técnico completo

i ( ) Pós-Graduação - nível: \_\_\_\_\_

j ( ) Outra. Qual? \_\_\_\_\_

9. Quantos anos de escolaridade? \_\_\_\_\_

10. Qual a sua ocupação atual:

a ( ) Aposentado/Aposentada b ( ) Pensionista

c ( ) Nunca trabalhou

d ( ) Dono de casa / Dona de casa e ( ) Autônomo

f ( ) Outro: \_\_\_\_\_

11. Tem outra remuneração além da aposentadoria? a ( ) Sim b ( ) Não

12. Qual era a sua profissão anterior?

\_\_\_\_\_

13. Está com algum problema de saúde?

a ( ) Sim Qual

\_\_\_\_\_ b ( ) Não

14. Toma algum medicamento?

a ( ) Sim. Quantos? \_\_\_\_\_ b ( ) Não.

15. De um modo geral, você se considera uma pessoa saudável?

a ( ) Sim b ( ) Não.

Comentários:

\_\_\_\_\_

16. Quais outras atividades realiza:

\_\_\_\_\_

Poderia fornecer seus contatos?

Endereço: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

## ANEXO 3: TESTE MOCA

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)  
Versão Experimental Brasileira

Nome: \_\_\_\_\_  
Escolaridade: \_\_\_\_\_  
Sexo: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
Data de avaliação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_  
Idade: \_\_\_\_\_

VISUOESPACIAL / EXECUTIVA		Copiar o cubo		Desenhar um RELÓGIO (onze horas e dez minutos) (3 pontos)		Pontos			
				<input type="checkbox"/> Contorno <input type="checkbox"/> Números <input type="checkbox"/> Ponteiros		___/5			
NOMEAÇÃO									
						___/3			
MEMÓRIA		Leia a lista de palavras, O sujeito de repeti-la, faça duas tentativas Evocar após 5 minutos		Rosto	Veludo	Igreja	Margarida	Vermelho	Sem Pontuação
		1ª tentativa							
		2ª tentativa							
ATENÇÃO		Leia a sequência de números (1 número por segundo)		O sujeito deve repetir a sequência em ordem direta [ ] 2 1 8 5 4 O sujeito deve repetir a sequência em ordem indireta [ ] 7 4 2				___/2	
		Leia a série de letras. O sujeito deve bater com a mão (na mesa) cada vez que ouvir a letra "A". Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.		<input type="checkbox"/> F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B				___/1	
		Subtração de 7 começando pelo 100 [ ] 93    [ ] 86    [ ] 79    [ ] 72    [ ] 65 4 ou 5 subtrações corretas: 3 pontos; 2 ou 3 corretas 2 pontos; 1 correta 1 ponto; 0 correta 0 ponto						___/3	
LINGUAGEM		Repetir: Eu somente sei que é João quem será ajudado hoje. [ ]		O gato sempre se esconde embaixo do Sofá quando o cachorro está na sala. [ ]				___/2	
		Fluência verbal: dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra F (1 minuto). [ ] _____ (N ≥ 11 palavras)						___/1	
ABSTRAÇÃO		Semelhança p. ex. entre banana e laranja = fruta [ ] trem - bicicleta [ ] relógio - régua						___/2	
EVOCAÇÃO TARDIA		Deve recordar as palavras SEM PISTAS		Rosto	Veludo	Igreja	Margarida	Vermelho	Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS
		<input type="checkbox"/> [ ]							
OPCIONAL		Pista de categoria							
		Pista de múltipla escolha							
ORIENTAÇÃO		<input type="checkbox"/> Dia do mês <input type="checkbox"/> Mês <input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Dia da semana <input type="checkbox"/> Lugar <input type="checkbox"/> Cidade						___/6	
		TOTAL Adicionar 1 pt se ≤ 12 anos de escolaridade						___/30	

© Z. Nasreddine MD www.mocatest.org  
Versão experimental Brasileira: Ana Luisa Rosas Sarmento  
Paulo Henrique Ferreira Bertolucci - José Roberto Wajman

(UNIFESP-SP 2007)

## ANEXO 4: WHOQOL - BREF

**Instruções**

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio.

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	O quanto você se sente em segurança em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?.....

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?.....

**Você tem algum comentário sobre o questionário?**

**OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

## ANEXO 5: WHOQOL-OLD

**WHOQOL-OLD**Instruções

**ESTE INSTRUMENTO NAO DEVE SER APLICADO INDIVIDUALMENTE, MAS SIM EM CONJUNTO COM O INSTRUMENTO WHOQOL-BREF**

Este questionário pergunta a respeito dos seus pensamentos, sentimentos e sobre certos aspectos de sua qualidade de vida, e aborda questões que podem ser importantes para você como membro mais velho da sociedade.

Por favor, responda todas as perguntas. Se você não está seguro a respeito de que resposta dar a uma pergunta, por favor escolha a que lhe parece mais apropriada. Esta pode ser muitas vezes a sua primeira resposta.

Por favor tenha em mente os seus valores, esperanças, prazeres e preocupações. Pedimos que pense na sua vida **nas duas últimas semanas**.

Por exemplo, pensando nas duas últimas semanas, uma pergunta poderia ser :

**O quanto você se preocupa com o que o futuro poderá trazer?**

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor reflete o quanto você se preocupou com o seu futuro durante as duas últimas semanas. Então você circularia o número 4 se você se preocupou com o futuro "Bastante", ou circularia o número 1 se não tivesse se preocupado "Nada" com o futuro. Por favor leia cada questão, pense no que sente e circule o número na escala que seja a melhor resposta para você para cada questão.

**Muito obrigado(a) pela sua colaboração!**

As seguintes questões perguntam sobre o **quanto** você tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas.

old\_01 Até que ponto as perdas nos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato), afetam a sua vida diária?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_02 Até que ponto a perda de, por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato, afeta a sua capacidade de participar em atividades?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_03 Quanta liberdade você tem de tomar as suas próprias decisões?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_04 Até que ponto você sente que controla o seu futuro?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_05 O quanto você sente que as pessoas ao seu redor respeitam a sua liberdade?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_06 Quão preocupado você está com a maneira pela qual irá morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_07 O quanto você tem medo de não poder controlar a sua morte?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_08 O quanto você tem medo de morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_09 O quanto você teme sofrer dor antes de morrer?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões perguntam sobre **quão completamente** você fez ou se sentiu apto a fazer algumas coisas nas duas últimas semanas.

old\_10 Até que ponto o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato) afeta a sua capacidade de interagir com outras pessoas?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old\_11 Até que ponto você consegue fazer as coisas que gostaria de fazer?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old\_12 Até que ponto você está satisfeito com as suas oportunidades para continuar alcançando outras realizações na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old\_13 O quanto você sente que recebeu o reconhecimento que merece na sua vida?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old\_14 Até que ponto você sente que tem o suficiente para fazer em cada dia?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

As seguintes questões pedem a você que diga o quanto você se sentiu **satisfeito, feliz ou bem** sobre vários aspectos de sua vida nas duas últimas semanas.

old\_15 Quão satisfeito você está com aquilo que alcançou na sua vida?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old\_16 Quão satisfeito você está com a maneira com a qual você usa o seu tempo?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old\_17 Quão satisfeito você está com o seu nível de atividade?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old\_18 Quão satisfeito você está com as oportunidades que você tem para participar de atividades da comunidade?

Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

old\_19 Quão feliz você está com as coisas que você pode esperar daqui para frente?

Muito infeliz	Infeliz	Nem feliz nem infeliz	Feliz	Muito feliz
1	2	3	4	5

old\_20 Como você avaliaria o funcionamento dos seus sentidos (por exemplo, audição, visão, paladar, olfato, tato)?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	2	3	4	5

As seguintes questões se referem a qualquer **relacionamento íntimo** que você possa ter. Por favor, considere estas questões em relação a um companheiro ou uma pessoa próxima com a qual você pode compartilhar (dividir) sua intimidade mais do que com qualquer outra pessoa em sua vida.

old\_21 Até que ponto você tem um sentimento de companheirismo em sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_22 Até que ponto você sente amor em sua vida?

Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

old\_23 Até que ponto você tem oportunidades para amar?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

old\_24 Até que ponto você tem oportunidades para ser amado?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

**VOCÊ TEM ALGUM COMENTÁRIO SOBRE O QUESTIONÁRIO?**

**OBRIGADO(A) PELA SUA COLABORAÇÃO!**

## ANEXO 6: MINI EXAME DO ESTADO MENTAL (MEEM)

## MINI EXAME DO ESTADO MENTAL

Nome: \_\_\_\_\_  
 Data da Avaliação: \_\_/\_\_/\_\_ Avaliador: \_\_\_\_\_

## ORIENTAÇÃO:

- Dia da Semana (1 Ponto).....( )
- Dia do mês (1 Ponto).....( )
- Mês (1 Ponto).....( )
- Ano (1 Ponto).....( )
- Hora Aproximada (1 Ponto).....( )
- Local Específico (apartamento ou setor) (1 Ponto).....( )
- Instituição (residência, hospital, clínica) (1 Ponto).....( )
- Bairro ou Rua próxima (1 Ponto).....( )
- Cidade (1 Ponto).....( )
- Estado (1 Ponto).....( )

## MEMÓRIA IMEDIATA

- Fale 3 palavras não correlacionadas. Posteriormente pergunte ao paciente sobre as 3 palavras. Dê um ponto para cada resposta correta ..... ( )  
 Depois repita as palavras e certifique-se de que o paciente aprendeu, pois mais adiante você irá perguntá-las novamente.

## ATENÇÃO E CÁLCULO

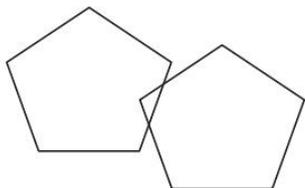
- (100-7) Sucessivos, 5 vezes sucessivamente  
 (1 ponto para cada cálculo correto) ..... ( )  
 (alternativamente soletrar mundo de trás pra frente)

## EVOCAÇÃO

- Pergunte ao paciente pelas 3 palavras ditas anteriormente  
 (1 ponto por palavra) ..... ( )

## LINGUAGEM

- Nomear um relógio e uma caneta (2 pontos) ..... ( )
- Repetir: "Nem aqui, nem ali, nem lá" (1 ponto).....( )
- Comando: Pegue este papel com a mão direita,  
 dobre ao meio e coloque no chão (3 pontos).....( )
- Ler e obedecer: "feche os olhos" (1 ponto).....( )
- Escrever uma frase (1 ponto).....( )
- Copiar um desenho (1 ponto) .....( )



ESCORE (\_\_\_/ 30)