



A Boa Educação na escola

perspetivas, práticas e desafios

Atas do Encontro promovido pela
Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação



Título:

A Boa Educação na escola: perspetivas, práticas e desafios. Livro de atas.

Organizadores:

Álvaro Almeida Santos

César Israel Paulo

Isabel Menezes

Luísa Aires

Maria Pacheco Figueiredo

Marta Abelha

Vítor Rocio

Data e local do encontro:

8 a 13 de Janeiro 2024, Online

Editor:

Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação

Tratamento gráfico:

eventQualia

Suporte:

Eletrónico

Data da publicação:

outubro 2024

ISBN: 978-989-95390-6-8



Todo o conteúdo desta publicação, exceto onde esteja identificado, está licenciado sob uma Licença *Creative Commons*.

A expressão escrita e conteúdo dos textos é da exclusiva responsabilidade do/as respetivo/as autores/as.

DA ESCOLA PARA A ACADEMIA DE MÚSICA: PODE A INTERVENÇÃO ARTÍSTICA E CULTURAL PROMOVER O BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS?

Carolina Gomes¹, Maria do Carmo Antunes¹, Francisca Teixeira¹, Irene Cortesão¹, Sofia Castanheira Pais¹

Center for Research and Intervention in Education (CIIE), Faculty of Psychology and Education Sciences of the University of Porto

cagomes@fpce.up.pt

Resumo

A literatura evidencia que as práticas culturais e artísticas contribuem para o bem-estar dos agentes sociais (Dzuka & Dalbert, 2000; Mellor, 2013). A par da dimensão física, aspetos como a inclusão social e a criação e/ou reforço de laços sociais, são, a este respeito, destacados positivamente. Esta pesquisa desenvolve-se no âmbito do projeto “Cante pela sua Saúde”, um programa com duração de seis meses, realizado numa academia de música, durante o ano de 2022, que tem como finalidade perceber a relação entre a participação em contextos de música comunitária e o bem-estar de pessoas idosas. Especificamente, pretende-se estudar de que forma este programa tem efeitos no bem-estar e na qualidade de vida de 106 participantes.

Seguindo uma abordagem metodológica mista, os dados foram recolhidos por via de notas de terreno, entrevistas com funcionárias das instituições e com familiares dos/as participantes no programa, bem como com recurso a inquéritos por questionário direcionados aos/às participantes. A pesquisa decorreu seguindo princípios éticos, alinhados com a Carta Ética da Sociedade Portuguesa das Ciências da Educação, e atendeu, de forma particular, à inquietude sentida no rescaldo da pandemia COVID19. Ou seja, constrangimentos ao nível da interação devido ao uso de máscaras/viseiras e ao facto de os/as participantes terem que manter distanciamento físico, sublinham a necessidade de uma leitura situada do contexto e dos resultados obtidos.

Os resultados evidenciam um impacto positivo do programa de canto no sentimento de bem-estar dos/as participantes ao nível subjetivo, psicológico e social, contribuindo para um aumento da qualidade de vida, designadamente no que diz respeito à dor, à toma de medicação, ao nível de concentração e à autoestima. Indiretamente, o programa mostrou também contribuir para o bem-estar social dos/as técnicos/as das instituições, o que enfatiza a importância da criação e da promoção deste tipo de iniciativas.

Palavras-chave: música comunitária, bem-estar, qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

Esta apresentação reporta-se ao projeto “Cante pela sua Saúde - Sing4Health”, (iniciativa da Fundação Belmiro de Azevedo | Ministério da Cultura, Direção-Geral das Artes). Promovido pela Facetas de Talento, o projeto visa combater o isolamento social de pessoas idosas, a partir de um programa de canto em grupo, orientado por Anabela Pires (cantora, atriz e psicóloga), no qual se trabalham técnicas vocais, exercícios de dinâmica de grupo e a realização de um espetáculo público. Este programa desenvolveu-se durante o ano de 2022, envolvendo 106 participantes residentes em Vila Nova de Gaia, e teve a duração de seis meses, com dois ensaios semanais numa academia de música. O projeto contou com um vasto conjunto de parceiros e a equipa do Centro de Investigação e Intervenção Educativas ficou responsável pelo estudo científico do programa, procurando compreender os efeitos da participação no projeto ao nível do bem-estar.

No contexto deste projeto, olhamos o conceito de bem-estar de uma forma holística, associado a indicadores psicológicos, psicossociais e comportamentais e afastados de uma leitura biomédica e tendencialmente medicalizante do envelhecimento, admitindo os seus efeitos potencialmente desempoderantes para as pessoas. Trata-se, por isso, de reconhecer a definição de bem-estar adotada por Luísa Lima, considerando que se trata de um conceito multidimensional e que inclui, designadamente, o bem-estar subjectivo, o bem-estar psicológico e o bem-estar social (Lima, 2006).

Caracteriza-se o bem-estar subjetivo pelo “conjunto lato de avaliações acerca do grau de agradabilidade da vida” (Lima, 2006) e está relacionado com a satisfação com a vida, correspondendo à forma como a vida é percebida pela pessoa, a partir de uma visão hedónica. Dessa forma, esse conceito abrange uma dimensão psicológica, que diz respeito à autonomia, aceitação em si, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos de vida e domínio do meio, e uma dimensão social, que engloba a integração social, a contribuição social, a coerência social, a aceitação social e a realização social.

De acordo com a literatura, alguns dos impactos positivos do envolvimento em coros e iniciativas musicais organizadas, reconhecidos a partir da avaliação da qualidade de vida, mostram melhorias ao nível da percepção de bem-estar, o relaxamento e o alívio do stress (Kuhn, 2002; Kreutz, et al., 2004; Lewis, et al, 2016).

O envolvimento em atividades desta natureza contraria o isolamento social, permitindo manter o contacto com a realidade e fomentar o sentido de pertença da pessoa idosa à/s sua/s comunidade/s (Cid & Dapía, 2012). Observando o potencial do seu envolvimento em coros e programas de canto, a literatura dá nota dos efeitos ao nível do bem-estar, nos seus variados domínios, designadamente subjetivo, psicológico e social (Dzuka & Dalbert, 2000; Mellor, 2013).

Tendo em conta a promoção de saúde e de bem-estar das pessoas idosas através do canto, importa discutir, neste contexto, o conceito de participação num projeto coral comunitário. Analisando a dimensão comunitária do canto coral, é possível perceber o canto como um fenómeno cultural, social e histórico, que promove comunicação e expressão do ser humano e da sua cultura, um fenómeno psíquico, integrador, que envolve processos cognitivos (Carminatti & Krug, 2010). Porque a voz do canto é um instrumento musical natural e cantar abre um acesso direto à música sem as dificuldades técnicas de um instrumento (Houlahan & Tacka, 2015), o projeto considerou a participação ativa dos/as sêniore envolvidos no programa de canto.

METODOLOGIA

Considerando que o estudo pretendeu compreender de que forma este programa teve efeitos no bem-estar e na qualidade de vida de 106 participantes, adotou-se uma metodologia híbrida. Privilegiou-se, por um lado, a aproximação a esta população através de observação etnográfica, com recurso a notas de terreno, contabilizando-se um total de 78 notas, assim como 7 entrevistas e 4 grupos de discussão focalizada com seniores, professores/as de música e técnicos/as. Por outro lado, administraram-se inquéritos por questionário, no início e no final do projeto, com vista a recolher dados sociodemográficos e dados relacionados com o bem-estar e a qualidade de vida¹.

Os dados recolhidos através de notas de terreno, entrevistas e grupos focais foram tratados através de análise de conteúdo e os dados recolhidos por questionário foram analisados estatisticamente, com recurso ao software SPSS.

A pesquisa decorreu seguindo princípios éticos, alinhados com a Carta Ética da Sociedade Portuguesa das Ciências da Educação, e atendeu, de forma particular, à inquietude sentida no rescaldo da pandemia COVID19. Ou seja, constrangimentos ao nível da interação devido ao uso de máscaras/viseiras e ao facto de os/as participantes terem que manter distanciamento físico, sublinham a necessidade de uma leitura situada do contexto e dos resultados obtidos.

RESULTADOS

Iremos mostrar, de seguida, alguns resultados obtidos no âmbito do projeto. Começaremos por apresentar as dimensões do bem-estar.

O bem-estar ao nível psicológico foi visível nomeadamente na dimensão autoestima e na aceitação de si, uma vez que as atitudes positivas face aos/às próprios/as participantes foram evidenciadas nas conversas com técnicas, familiares e outros utentes.

"nos proporcionou este tempo todo de alegria, porque sempre que íamos para a academia, quer dizer mesmo que a gente naqueles dias tão mal disposta e não apetece, ficávamos logo com aquele bichinho assim e de querer cantar e saltar e aquela alegria diferente de estar em casa" (sênior)

¹ Escala da Qualidade de vida (Whoqol-bref OMS, 2004; Quality of Life Index, Ferrans & Power, 1984); Escala do bem-estar, especificamente as dimensões do Bem-estar emocional, Satisfação com a vida, Autonomia e Aceitação de si, Crescimento pessoal e Objetivos de vida, Domínio do meio, Aceitação social (Lima, 2006).

A dimensão do bem-estar social é percebida na integração social dos/as participantes, os quais criaram ligações e se integraram no projeto.

“Na ida para o transporte, a D. M. comenta com a motorista da carrinha «foi uma alegria! Parece que a gente vive mais um bocadinho!»” (Grupos B e C, 3,19 julho)

Além disso, verifica-se uma avaliação positiva relativamente ao contributo do projeto para os/as participantes, mas também para a sociedade.

“Os benefícios (...) é o facto de conviver, é o facto de permitir que ele cante, é o facto de, pronto, ele participar numa coisa que sabe que vai ter um impacto social grande e estar orgulhoso nisso.” (familiar)

A realização social, ou seja, a crença no potencial da sociedade, também surgiu em algumas conversas

“as pessoas queriam ser tocadas, queriam ser acarinhadas, as pessoas queriam que nós lhes chamássemos pelos nomes. Eu quando me apercebi disso, comecei a mudar um pouquinho o esquema (...). Eu fico com as lágrimas nos olhos de observar aquele cuidado todo que eles têm uns com os outros. Acho que não é só apenas a cantar, o que estamos aqui a fazer é com que eles, através da música, vivam aquelas emoções que as músicas trazem (...) e vejo que isto traz alegria” (professora)

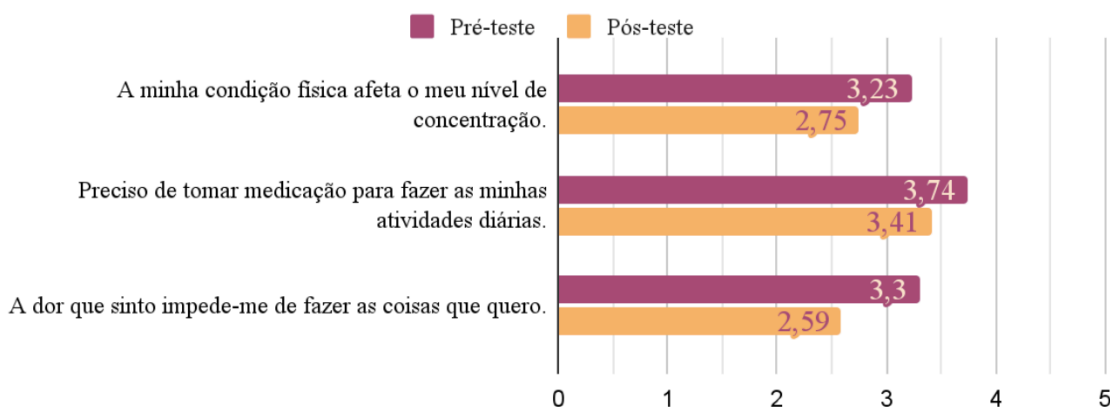
O projeto também mostrou influenciar o próprio bem-estar dos/as técnicos/as, que iam aos ensaios de coro:

“(...) o projeto tem sido muito bom para os próprios técnicos, pois permitiu conhecer outras pessoas, rever pessoas já conhecidas, e partilhar histórias, experiências e impressões com outros/as técnicos/as na mesma situação - momentos que já não tinha há muito tempo devido à pandemia.” (Visita ao Lar de Oliveira do Douro, nota 1)

“Os/As técnicas estavam muito animados/as e cantavam com eles/as. Um deles nunca tinha vindo e estava se divertindo muito, ele era muito bem-disposto. (...) O técnico conversava com todas as senhoras e elas se divertiam, se juntavam a volta dele e conversavam, se rindo.” (Grupo B, 4, 10 maio)

Comparando os dados do pré e pós teste, percebe-se a influência que o projeto teve no bem-estar dos/as participantes, bem como ao nível da sua qualidade de vida, nomeadamente na concentração, na toma de medicação e na diminuição das dores.

Média das respostas do pré e pós-teste para itens da Escala da Qualidade de Vida



Em algumas entrevistas, a influência do projeto na qualidade de vida dos/as participantes também é abordada:

“Foi um tempo de vivência, sei lá, parece que rejuvenesci. Eu estava, a entrada estava, eu vinha ali e ouvia música, eu já ia por aqui fora a mexericar que eu era assim ‘ai meu Deus, isto já estava a me fazer falta’” (sênior 2)

“Ela teve um AVC e depois veio com várias sequelas do AVC, vinha com problemas na fala, na tricofagia, também da problemas na deglutição e agora está outra pessoa, aquela senhora

renasceu, temos imensos agradecimentos por parte das filhas, portanto, eu acho que o projeto também foi muito bom para ela” (técnica 1)

DISCUSSÃO

De uma forma geral, a participação no programa de canto revela resultados positivos para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas. Também há notas positivas a destacar relativamente aos/às técnicos/as, o que não sendo prioritário no projeto, acreditamos que influencie positivamente os efeitos do programa nos/as participantes, considerando o reforço de laços em circunstâncias excepcionais como foram as do momento da pandemia.

Há, para além das dimensões específicas do bem-estar psicológico, social e da qualidade de vida, uma nota relevante a tecer no que respeita ao facto de os/as participantes realizarem novas aprendizagens (técnicas/artísticas musicais e pessoais/sociais) e criarem rotinas que incentivam a aprendizagem ao longo da vida e, pelo menos neste contexto, parecem contribuir de facto para uma melhoria da qualidade de vida e para um aumento da perceção de bem-estar por parte dos/as participantes do projeto Cante pela sua Saúde.

"Olhe para mim, tem o significado de... o significado de aprendizagem. Eu não sabia cantar, cantava no chuveiro, como qualquer pessoa, pronto. Portanto significa para mim um significado de construir mais uma... tentar ultrapassar mais uma barreira e... aprender mais uma coisa na vida, mais uma lição, porque tem pessoas com idades mais um bocadinho avançadas do que eu, e vêm para aqui na boa disposição, com espírito de alegria e é isso. Eu venho para aqui com o espírito de alegria e de fazer amizades." (sênior 3)

REFERÊNCIAS

- CARMINATTI, Juliana & KRUG, Jeferson. (2010). A prática de canto coral e o desenvolvimento de habilidades sociais. *Pensamiento psicológico*, 7(14), 81-96. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3265166.pdf>
- CID, Xosé Ml. & DAPÍA, María (2012). Lazer e Tempos Livres para as gerações idosas. Perspectivas de animação Sociocultural e aproximação à realidade Galega. In Osório, Agustin R. & Pinto, Fernando C. (Coord.). *As Pessoas Idosas. Contexto Social e Intervenção Educativa*. (pp.281-305) Lisboa: Instituto Piaget Editora.
- DZUKA, Jozef e DALBERT, Presov (2000). Well-being as a psychological indicator of health in old age: A research agenda. *Studia Psychologica*, 42, 61-70.
- FERRANS, C, POWERS, M. (1985). Quality of Life Index: Development and psychometric properties. *Advances in Nursing Science*, 8, 15-24.
- HOULAHAN, Micháel, & TACKA, Philip. (2015). *Kodály today: A cognitive approach to elementary music education*. Oxford University Press.
- KREUTZ, Gunter; BONGARD, Stephan; ROHRMANN, Sonja; et al. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol and emotional state. *J. Behav. Med.*, 27, 623–635. <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9>. 8.
- KUHN, Dawn (2002). The effects of active and passive participation in musical activity on the immune system as measured by salivary immunoglobulin A (SigA). *J. Music Ther.*, 39, 30–39. <https://doi.org/10.1093/jmt/39.1.30>. 9.
- LEWIS, Adam; CAVE, Phoene; STERN, Myra., et al. (2016). Singing for lung health - a systematic review of literature and consensus statement. *NPJ Prim Care Respir Med.*, 26, 16080.
- LIMA, Maria & Novo, Rosa. (2006). So far so good? Subjective and social well-being in Portugal and Europe. *Portugese Journal of Social Sciences*. 5. 5-33. [10.1386/pjss.5.1.5/1](https://doi.org/10.1386/pjss.5.1.5/1).
- MELLOR, Liz (2013). An investigation of singing, health and well-being as a group process. *B. J. Music*. 30, 177–205.
- WHOQOL Group. (1998). Development of World Health Organization WHOQOLBREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558. <https://doi.org/10.1017/s0033291798006667>