

Enferm Bras 2020;19(2):115-22

<https://doi.org/10.33233/eb.v19i2.2910>

ARTIGO ORIGINAL

Envelhecer cantando: música como possibilidade para promover a saúde do idoso

Jeane Barros de Souza, D.Sc.*, Juliana Praxedes Campagnoni**, Ricardo Demeneck Reinaldo***, Ângela Urio****, Simone dos Santos Pereira Barbosa*****, Emanuely Luize Martins*****, Ivonete Terezinha S. Buss Heidemann, D.Sc.*****, Kátia Lilian Sedrez Celich, D.Sc.*****

*Enfermeira, Professora Adjunta da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó/SC, **Enfermeira, Especialista em Saúde da Família e Enfermagem do Trabalho, Professora Substituta da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó/SC, ***Acadêmico de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó/SC, ****Enfermeira, Residente em Obstetrícia, Hospital Universitário, Universidade Federal da Grande Dourados (HU-UFGD), *****Acadêmica de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó/SC, *****Enfermeira, Professora Associada do Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis/ SC, *****Enfermeira, Professora Adjunta da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Chapecó/SC

Recebido em 9 de junho de 2019; aceito em 6 de novembro de 2019.

Correspondência: Ângela Urio, Rua Kesayoshi Anze, 361/03, Altos do Indáia 79823-663 Dourados MS

Jeane Barros de Souza: jeanebarros18@gmail.com

Juliana Praxedes Campagnoni: ju_campagnoni@hotmail.com

Ricardo Demeneck Reinaldo: ricardodemeneck@gmail.com

Ângela Urio: ange.uri@hotmai.com

Simone dos Santos Pereira Barbosa: mone.96@hotmail.com

Emanuely Luize Martins: emanuely__martins@hotmail.com

Ivonete Terezinha S. Buss Heidemann: ivoneteheideman@gmail.com.br

Kátia Lilian Sedrez Celich: katia.celich@uffs.edu.br

Resumo

Introdução: O envelhecimento compreende muito além da elevação da faixa etária, sendo considerado um estágio de mudanças no estilo de vida, tornando-se necessário promover a saúde dos idosos. **Objetivo:** Compreender as percepções dos idosos, que praticam o canto coral, sobre a utilização da música para promover a saúde na terceira idade. **Métodos:** Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa. Contou-se com a participação de 15 idosos, integrantes de um coral catarinense. A coleta dos dados ocorreu em setembro de 2018, por meio do grupo focal. Os dados foram transcritos e posteriormente organizados e analisados conforme análise de conteúdo. **Resultados:** Os idosos conceituam saúde para além da ausência de doença, relacionando com qualidade de vida, bem-estar físico, mental, social e espiritual. Para os idosos, a música possibilita interação social, bem-estar, aprendizado, desenvolvimento da memória e desperta emoções. **Conclusão:** Ficou evidente que a utilização da música, por meio do canto coral, é capaz de promover a saúde da população idosa de forma lúdica, prazerosa, podendo ser também empregada para outros públicos da comunidade por ser uma atividade de baixo custo.

Palavras-chave: envelhecimento, música, promoção da saúde, saúde do idoso.

Abstract

Aging singing: music as a possibility to promote the health of the elderly

Introduction: Aging goes well beyond raising the age group, and is considered a stage of lifestyle changes, making it necessary to promote the health of the elderly. **Objective:** To understand the perceptions of the elderly, who practice choral singing, on the use of music to promote health in the elderly. **Methods:** This is a descriptive study with a qualitative approach. It was attended by 15 elderly people, members of a Santa Catarina choir. Data collection took place in September 2018, through the focus group. The data were transcribed and later organized and analyzed

according to content analysis. *Results:* The elderly conceptualize health beyond the absence of disease, relating to quality of life, physical, mental, social and spiritual well-being. For the elderly, music enables social interaction, well-being, learning, memory development and arouses emotions. *Conclusion:* It was evident that the use of music, through choral singing, is able to promote the health of the elderly population in a playful and pleasurable way, and it can also be used for other community audiences as it is a low cost activity.

Keywords: aging, music, health promotion, health of the elderly.

Resumen

Envejecer cantando: música como posibilidad para promover la salud del anciano

Introducción: El envejecimiento comprende mucho más allá de la elevación del grupo de edad, siendo considerado una etapa de cambios en el estilo de vida, haciéndose necesario promover la salud de los ancianos. *Objetivo:* Comprender las percepciones de los ancianos, que practican el canto coral, sobre la utilización de la música para promover la salud en la tercera edad. *Métodos:* Se trata de un estudio descriptivo con enfoque cualitativo. Se contó con la participación de 15 ancianos, integrantes de un coral de Santa Catarina. La recolección de datos ocurrió en septiembre de 2018, a través del grupo focal. Los datos fueron transcritos y posteriormente organizados y analizados conforme análisis de contenido. *Resultados:* Los ancianos conceptúan salud más allá de la ausencia de enfermedad, relacionando con calidad de vida, bienestar físico, mental, social y espiritual. Para los ancianos, la música posibilita interacción social, bienestar, aprendizaje, desarrollo de la memoria y despierta emociones. *Conclusión:* Es evidente que la utilización de la música, por medio del canto coral, es capaz de promover la salud de la población anciana de forma lúdica, placentera, pudiendo ser también empleada para otros públicos de la comunidad por ser una actividad de bajo costo.

Palabras-clave: envejecimiento, música, promoción de la salud, salud del anciano.

Introdução

O envelhecimento traz consigo importantes alterações estruturais nas relações sociais e algumas limitações que naturalmente decorrem deste processo. No Brasil, o índice de crescimento da população idosa é considerado o maior dentre as faixas etárias, pois segundo projeções demográficas do IBGE, de 2010 até 2025, haverá um aumento de 19,6 milhões para 66,6 milhões, caracterizando crescimento de 239,0% deste público [1]. O envelhecimento compreende muito além da elevação etária populacional, sendo considerado um estágio em que ocorrem significativas alterações no estilo de vida dos indivíduos e de sua estrutura familiar, suscitando a necessidade de discussões acerca de políticas públicas eficazes para a garantia dos direitos básicos e da intensificação do acesso à saúde, lazer, educação e serviços públicos acessíveis para o envelhecer saudável, necessitando ampliar ações para promover a saúde deste público.

A promoção da saúde vai além do repasse de informações do profissional para o indivíduo, pois procura incentivar e facilitar as ações, ampliando a participação das pessoas no controle do processo saúde-doença, por meio de sua atuação sobre os fatores condicionantes que podem afetar sua saúde e, conseqüentemente, sua qualidade de vida [2], principalmente no envelhecimento, em que ocorre o aumento de riscos para o desenvolvimento de vulnerabilidade de natureza biológica ou individual, socioeconômica e psicossocial [3].

Existem diversas possibilidades para promover a saúde dos idosos, sendo uma delas a utilização da música, que pode ser empregada como ferramenta de humanização aliada ao cuidado de enfermagem pela aproximação e exercício de comunicação e expressão individual ou coletiva, sendo eficiente na diminuição dos níveis de ansiedade, podendo proporcionar conforto por meio do estímulo das lembranças e reafirmação de laços afetivos sociais [4].

A música é uma arte e pode ser expressa de diversas maneiras, sendo que a prática do canto coral é uma alternativa de utilizá-la, o que possibilita o desenvolvimento e superação das limitações que naturalmente decorrem do processo de envelhecimento, oportunizando também momentos de lazer, de maior sociabilidade, o despertar de emoções, desinibição e proporciona o trabalho em equipe, promovendo evolução nas capacidades de organização e sincronia, diversão e autoconfiança dos membros participantes da atividade [5]. Nesta perspectiva, despontou a questão problema: Quais as percepções dos idosos, que praticam o canto coral, sobre a utilização da música para promover a saúde na terceira idade?

Esta temática revela a importância do uso de terapias alternativas na promoção da saúde, especialmente na atuação do profissional enfermeiro no acompanhamento dos idosos, tendo em

vista que a velhice não deve ser considerada o fim da vida, mas ser apreciada como um ciclo com características e valores singulares e que merece atenção dos profissionais da saúde, na utilização de tecnologias criativas que proporcionem resultados benéficos para este público crescente no Brasil. Assim, tem-se por objetivo compreender as percepções dos idosos, que praticam o canto coral, sobre a utilização da música para promover a saúde na terceira idade.

Material e métodos

Este artigo provém de um projeto de pesquisa matricial de uma universidade pública do sul do país. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, contando com a participação de 15 idosos que praticavam o canto coral, em um município do litoral catarinense, com idade entre 63 e 81 anos, sendo 10 mulheres e 5 homens. É importante destacar que neste coral havia aproximadamente 72 coralistas, sendo 23 componentes com idade acima de 60 anos.

Em um dia previamente agendado, no segundo semestre de 2018, contando com o apoio da equipe organizadora do coral, os idosos foram convidados a participar de uma reunião, no próprio local e horário habitual de ensaio, para facilitar o comparecimento de todos. Nesta reunião, os pesquisadores esclareceram os objetivos e a metodologia da pesquisa, e os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aceitando participar voluntariamente do estudo e juntos verificaram um melhor local e horário para realizar a coleta dos dados. Os participantes foram esclarecidos sobre a utilização das imagens e gravações no decorrer da pesquisa, autorizando o uso através da assinatura do TCLE.

Os idosos optaram em realizar a coleta dos dados na mesma semana e no mesmo local, após o horário de ensaio do coral. Os critérios de inclusão para participar da pesquisa contemplaram os coralistas idosos com idade igual ou superior a 60 anos e como critérios de exclusão, foram desconsiderados os idosos que não participavam regularmente dos ensaios e apresentações. Como o número de idosos que atendia os critérios de inclusão e exclusão era superior a 15, foi realizado um sorteio, porque todos demonstraram interesse e disposição em integrar o estudo.

Para garantir o sigilo e o anonimato, optou-se em denominar os participantes da pesquisa por nomes de cantores famosos do passado, que entoaram músicas que marcaram suas trajetórias de vida. A pesquisa seguiu os preceitos da Resolução do Conselho Nacional de Saúde/MS nº 466/12, e só iniciou a coleta dos dados, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa de uma Universidade Federal do sul do Brasil, com Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) número 84776718.7.0000.5564, com parecer número 2.717.236.

Dentre os métodos para a coleta dos dados, foi utilizado o grupo focal (GF), que se constitui de um grupo de pessoas em que o tipo de discussão é caracterizado pelo diálogo e obtenção de dados a partir das sessões grupais, compartilhando um traço comum por meio do relato de experiências, ocorrendo no próprio espaço de realização das atividades do coral, por ser de fácil acesso aos participantes, sendo um lugar tranquilo e livre de interrupções [6].

No dia proposto para a coleta dos dados, os pesquisadores se apresentaram e esclareceram as dúvidas, um deles atuou como coordenador com o objetivo de facilitar os debates, e os outros observaram e auxiliaram no preparo e motivação dos idosos, nas gravações e nas anotações no decorrer do GF. Para tanto, primeiramente foi apresentado um vídeo com um coral cantando, a fim de motivar o início das discussões. A partir de então, utilizou-se um guia de temas, favorecendo a condução do trabalho grupal ao encontro dos objetivos da pesquisa, contando com temáticas que abordavam sobre o conceito de saúde, os benefícios da música e do canto coral e as possibilidades para se promover a saúde.

Após a realização do GF, todas as falas foram transcritas, organizadas e analisadas, de acordo com a análise de conteúdo, sendo um conjunto de técnicas de análise das comunicações, com intuito de obter-se, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) das informações [7].

A primeira etapa constituiu-se da pré-análise, onde foi realizada a leitura flutuante dos dados obtidos nas entrevistas, escolhendo documentos para a constituição dos dados para serem submetidos aos procedimentos analíticos. No segundo momento, realizou-se a exploração do material de análise, com a organização dos dados [7], surgindo assim três categorias: “O que é saúde para os idosos”, “Os efeitos da música na vida dos idosos” e “A importância do canto coral na terceira idade”, que serão apresentadas e discutidas em conjunto.

Resultados e discussão

A partir da declaração de Alma-Ata, na Conferência Internacional sobre Cuidados Primários da Saúde, em 1978, a saúde passou a ser considerada um conjunto de fatores que englobam o bem-estar biopsicossocial, e não simplesmente a ausência de doença ou enfermidade, como um direito fundamental para todos os indivíduos. Os idosos, ao serem questionados sobre a definição de saúde, trouxeram a percepção para além da ausência de doenças:

Saúde é o bem-estar físico, emocional e espiritual. Quando estou bem nesses três sentidos, eu estou em perfeita saúde. (Aracy de Almeida).

Saúde é um estado de bem-estar da alma e do corpo. (Agnaldo Timóteo).

Saúde é ocupar a mente com coisas saudáveis, também, uma boa leitura ou lazer, ter qualidade de vida. (Dalva de Oliveira).

A percepção das pessoas idosas sobre saúde extrapola as antigas concepções do modelo biomédico, ultrapassando a definição de ausência de doença, relacionando com qualidade de vida, bem-estar físico e mental [8]. Além disso, os idosos destacaram a importância da saúde espiritual, que tem o potencial de trazer serenidade e felicidade autêntica aos humanos [9].

Os idosos ainda ressaltaram que a atividade física e alimentação adequada fazem parte da sua concepção de saúde:

[...] para que tenhamos uma saúde boa, nós somos responsáveis pelas nossas escolhas, nas práticas saudáveis do nosso dia a dia requer uma boa alimentação, prática de exercícios físicos... (Ângela Maria).

O exercício físico é capaz de promover a saúde e melhorar a qualidade de vida dos idosos, além de reduzir a utilização de serviços de saúde [10]. E uma alimentação balanceada em macro e micronutrientes com a finalidade de evitar desequilíbrios nutricionais na terceira idade, demonstra ter, também, capacidade de melhorar a qualidade de vida e longevidade [11].

Visto de outro prisma, a terceira idade vislumbra a independência como o objetivo de sua condição de saúde. O envelhecer saudável é associado a busca pelo equilíbrio e a manutenção da autonomia [12]. O conceito de saúde, interligado a independência, também foi observado neste estudo:

Saúde é poder ser totalmente independente em suas atividades... (Carmen Miranda).

[...] o indivíduo, a pessoa que não tem saúde, ele tem uma vida muito limitada para viajar, para trabalhar, depende de outras pessoas [...] (Raul Gil).

A saúde é percebida como um item definidor da qualidade de vida para os idosos, sendo correlacionada com as atividades de lazer desenvolvidas. O lazer pode estar relacionado as práticas de atividades físicas, bem como ao convívio social e também aquelas atividades realizadas solitariamente como caminhada, hidroginástica, danças, artesanatos, passeios, leitura, conversar com amigos e ouvir música [13], a qual está relacionada a maior tendência de satisfação entre os idosos por favorecer o relacionamento entre as pessoas, fazendo com que interajam com o meio [14].

Nessa perspectiva, faz-se um liame entre saúde e música, sendo percebida como algo benéfico, conforme os relatos dos idosos:

A música melhora a saúde nas suas maneiras e meios: cantando, ouvindo, dançando... (Carmen Miranda).

[...] a música pode melhorar a saúde das pessoas, porque a música é como se fosse uma dose de remédio para a alma e corpo. (Agnaldo Timóteo).

Com a música metade do tratamento de saúde está feito. (Elizeth Cardoso).

Constata-se, ainda, que a música pode ser utilizada como instrumento para promover e reabilitar a saúde de outros indivíduos:

Creio que a música pode melhorar a saúde das pessoas, sim, pela mensagem que transmitimos do conteúdo da letra, ritmo e pela expressão de quem canta. [...] A música cura... (Nelson Gonçalves).

Eu acho que faz muito bem cantar para uma pessoa doente [...] Muitas vezes, eu fui fazer uma visita a um doente e cantando uma música nós vimos que a pessoa fica mais feliz, mais animada, mais esperançosa. (Adoniran Barbosa).

[...] a música pode ajudar e muito as pessoas. A gente vê nesses hospitais quando as pessoas recebem alguém que canta como elas ficam felizes, como elas se animam... se sentem amadas. (Aracy de Almeida).

De fato, o uso da música traz resultados como o bem-estar físico e emocional, tais como: diminuição de dores, náuseas, insônia, tensão emocional, e, conseqüentemente, melhora na recuperação do bom-humor, relaxamento e bem-estar geral [15]. Além dessa perspectiva, a música, como recurso subjetivo do indivíduo, causa expressões/impressões de ideias, sentimentos, valores; instiga a comunicação interna (consigo mesmo) e com os outros; traz gratificação pessoal e autorrealização, sendo também um recurso de organização e reconstrução dos pensamentos e saberes [16]. Esses sentimentos e percepções subjetivas também foram citados pelos idosos:

A música nos alivia, ela nos torna leve em todas as circunstâncias da vida. [...] Se estou triste ela me consola, se estou alegre ela me torna leve, se estou preocupada me ajuda pensar melhor, se preciso de palavras ou inspiração ela me traz... [...] (Dalva de Oliveira).

A música te faz sentir saudade... [...] a música me ajuda a tocar o barco para frente, a continuar vivendo. (Aracy de Almeida).

A música nos embala, nos envia para outros lugares, outros momentos... [...] A música faz com que esqueça as coisas desagradáveis... (Carmen Miranda).

Eu creio que a música é uma coisa muito importante na vida do indivíduo, porque quem canta está alegre... (Moacyr Franco).

Cantar realmente faz bem para a alma, faz bem para o intelecto... (Adoniran Barbosa).

Sentimentos positivos surgem à medida que as músicas são introduzidas nos contextos, lembrando que a nostalgia é um sentimento muito presente na vida do idoso, que utiliza experiências passadas para reviver sentimentos positivos acionados por encontros com músicas, e, assim, resgatam e compartilham emoções com os outros [17]. Desta maneira, ao se permitir sentir pela musicalidade, o indivíduo percebe-se mais tranquilo, com sensações de bem-estar emocional, contribuindo para a promoção da sua saúde mental [15].

Ademais, ao analisar a música inserida em um contexto grupal, sob a perspectiva de diversão e de sentimentos, o encontro musical dos ensaios do coral ultrapassa o ato de apenas apreciação, desperta também motivação hedônica, ou seja, remete ao prazer, à felicidade que se tem ao ser experienciado [17], como observado nas seguintes falas com relação à importância do canto coral na terceira idade:

Cantar no coral faz bem para mim... é muito importante cantar no coral... foi para mim um privilégio, poder usar este talento, cantar, que é uma terapia na minha vida. (Cauby Peixoto).

[...] participar do coral é uma realização pessoal, sinto-me muito feliz. (Dalva de Oliveira).

[...] então, nesse horário do ensaio do coral, o melhor local para mim é no ensaio do coral, eu não vejo outro lugar para estar neste momento. (Adoniran Barbosa).

O canto é considerado uma habilidade humana de complexa atividade cerebral, pois combina além da fala, a linguagem e vários componentes musicais e acústicos [18]. Portanto, o aprendizado musical, social e prático dos ensaios do coral permite, do ponto de vista cognitivo, o desenvolvimento da aprendizagem sobre cantos, músicas, desenvolvimento da memória, relações interpessoais e sobre a vida [17], como observa-se nos relatos a seguir:

A música me faz ter disciplina, a disciplina exige um pouco de estudo... Me faz ter mais dedicação. Está me ensinando a prestar mais atenção. (Moacyr Franco).

Participar do coral tem me ajudado na memória, porque preciso decorar as letras e isso é muito bom. (Agnaldo Timóteo).

Ao escutar uma música, o córtex auditivo lida com volume e tom, melodia, ritmo e harmonia e, além disso, propicia os efeitos globais sobre afeto, memória, comportamento ou atividades metabólicas [19]. Nesse contexto, fica evidente que a utilização da música pelos idosos é importante, pois influencia no estímulo da sua memória e no seu cognitivo.

Percebe-se, também, que os benefícios da música por meio do canto coral vão para além da percepção individual, sendo necessária a construção e convivência em grupo, o que requer cotidianamente ser repensada em relação às diferenças individuais, a fim de buscar por um equilíbrio e crescimento pessoal, contribuindo para o fortalecimento de vínculos comunitários [16]. O espaço de sociabilidade que converge dos ensaios do coral ressalta a importância da música para a construção de relacionamentos, inclusive solidificando-os [17].

Nesse sentido, os relatos a seguir mostram o quão importante são os momentos de ensaio do coral para construção de um convívio social, desenvolvimento de amizades e compartilhamento de sentimentos:

É muito importante porque no coral a gente tem amigos, a gente desenvolve ali a amizade, a socialização, brinca, ri, aprende as novas músicas. (Nelson Gonçalves).

É no ensaio do coral que a gente pode falar descontraído, que podemos compartilhar as coisas e nos alegrar... a gente tem a comunhão com as pessoas, têm a confraternização dos ensaios, as alegrias dos encontros. (Adoniran Barbosa).

[...] no momento em que participamos do coral, é extremamente relevante, pelas amizades, pelo convívio, pelo ajudar o outro que às vezes chega triste, pelo compartilhar das nossas tristezas e das alegrias, juntos. (Elza Soares).

À vista disso, o canto coral influencia na vida de seus participantes: gera reminiscências, constrói autoestima, contribui na qualidade de vida, proporciona prazer e satisfação pessoal, resgata a identidade, desenvolve memória e o convívio social [5].

De fato, a música é capaz de proporcionar diversos benefícios para a saúde e, quando utilizada por meio do canto coral, é uma alternativa que permite a construção de novas perspectivas de vivências e de interesses, corroborando a promoção da qualidade de vida dos

idosos [20], podendo ser uma interessante ferramenta de utilização para a Enfermagem e demais profissionais da saúde.

Conclusão

A terceira idade, por vezes, é confundida com doença e dependência, e a música pode ser uma aliada no processo de ressignificação do envelhecimento, pois como ficou perceptível no estudo, com o contato musical o idoso tem possibilidade de alcançar uma melhor interação social, bem-estar geral, qualidade de vida, promovendo a sua saúde de forma lúdica e prazerosa.

Ficou evidente que a utilização da música, por meio do canto coral, é capaz de atuar na remodelação do convívio social, na reconstrução subjetiva de significados e, ainda, ser objeto de promoção da saúde para a população idosa, contribuindo na sua qualidade de vida. Diante do exposto, torna-se importante a constituição da parceria interdisciplinar e intersetorial para que a música seja empregada como instrumento para promover a saúde dos idosos.

Sugere-se que os profissionais da Enfermagem e demais profissionais da saúde utilizem-se da música na assistência prestada aos idosos, bem como no atendimento aos demais públicos, por ser uma atividade possível de ser empregada para diversas idades e de baixo custo. Cabe a Enfermagem buscar possibilidades na comunidade e fazer parcerias para atuar com a música na assistência aos idosos, bem como em realizar pesquisas e compartilhar os resultados, a fim de qualificar o cuidado com evidências científicas.

Fonte de financiamento

Universidade Federal da Fronteira Sul

Referências

1. Simões CCS. Relações entre as alterações históricas na dinâmica demográfica brasileira e os impactos decorrentes do processo de envelhecimento da população. Rio de Janeiro: IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais; 2016. 119 p.
2. Malta DC, Silva MA, Albuquerque GM, Lima CM, Cavalcante T, Jaime PC, et al. A implementação das prioridades da Política Nacional de Promoção da Saúde, um balanço, 2006 a 2014. *Ciênc Saúde Coletiva* 2014;19(11):4301-12. <https://doi.org/10.1590/1413-812320141911.07732014>
3. Barbosa KTF, Costa KNFM, Pontes MLF, Batista PSS, Oliveira FMRL, Fernandes MGM. Aging and individual vulnerability: a panorama of older adults attended by the family health strategy. *Texto & Contexto Enferm* 2017;26(2):e2700015. <https://doi.org/10.1590/0104-07072017002700015>
4. Sales CA, Silva VA, Pilger C, Marcon SS. A música na terminalidade humana: concepções dos familiares. *Rev Esc Enf USP* 2011;45(1):138-45. <https://doi.org/10.1590/s0080-62342011000100019>
5. Prazeres MM, Lira LC, Lins R, Cárdenas C, Melo G, Sampaio TM. O canto como sopro da vida: um estudo dos efeitos do Canto Coral em um grupo de coralistas idosas. *Rev Kairós* 2013;16(4):175-193. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2013v16i4p175-193>
6. Donaduzzi DSS, Beck CLC, Weiller TH, Fernandes MNS, Viero V. Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index Enferm* 2015;24(1-2):71-5. <https://doi.org/10.4321/s1132-12962015000100016>
7. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. Lisboa, Portugal; Edições 70; 2011.
8. Medeiros FAL, Medeiros A, Bittencourt G, Nóbrega M. Promoção de saúde em grupos de idosos: reflexões para o envelhecimento ativo. *Rev Pesqui Cuid Fundam* 2015;7(5):212-21. <https://doi.org/10.9789/2175-5361.2015.v7i5.212-221>
9. Melo CF, Sampaio IS, Souza DLA, Pinto NS. Correlação entre religiosidade, espiritualidade e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Estud Pesqui Psicol* 2015;15(2):447-64. <https://doi.org/10.12957/epp.2015.17650>
10. Daher SS, Nogueira MP, Ferreira M, Tedeschi MRM, Martinez LRC, Shirassu MM. Physical activity program for elderly and economy for the health system. *Acta Ortop Bras* 2018;26(4):271-4. <https://doi.org/10.1590/1413-785220182604194374>

11. Previdelli AN, Goulart RMM, Aquino RC de. Balanço de macronutrientes na dieta de idosos brasileiros: análises da Pesquisa Nacional de Alimentação 2008-2009. *Rev Bras Epidemiol* 2017;20(1):70-80. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700010006>
12. Joia L, Ruiz T. Satisfação com a vida na percepção dos idosos. *Rev Kairós* 2013;16(4):79-102. <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/20023/14898>
13. Rocha FN, Bartholo MEC, Lima BD, Santos DO, Souza NE, Silva BGS. Lazer e qualidade de vida na percepção de pessoas acima de 60 anos. *Mosaico* 2016;7(2):4-9.
14. Oliveira BC, Barbosa NM, Lima MM, Guerra HS, Neves CM, Avelar JB. Avaliação da qualidade de vida em idosos da comunidade. *Rev Bras Promoç Saúde* 2017;30(3). <https://doi.org/10.5020/18061230.2017.5879>
15. Doro MP, Pelaez JM, Dóro CA, Antonechen AC, Malvezzi M, Bonfim CM, et al. Psicologia e musicoterapia: uma parceria no processo psicoativo dos pacientes do Serviço de Transplante de Medula Óssea. *Rev SBPH* 2015;18(1):105-30. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582015000100006&lng=pt
16. Fernandes PV, Grangeiro ES, Silva MN. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade. *Rev Pesq Prát. Psicoss* 2017;12(1):120-8. http://www.seer.ufsj.edu.br/index.php/revista_ppp/article/view/1909/1282
17. Araujo FF, Rocha A. Significados atribuídos ao lazer na terceira idade: observação participante em encontros musicais. *PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review* 2016;5(2):38-55. <https://doi.org/10.17771/pucrio.acad.25256>
18. Amorim GO, Albuquerque LCA, Pernambuco LA, Balata PMM, Luckwu-Lucena BT, Silva HJ da. Contribuições da neuroimagem no estudo da voz cantada: revisão sistemática. *Rev CEFAC* 2017;19(4):556-64. <https://doi.org/10.1590/1982-021620171942317>
19. Quintero-Moreno C, Cuspoca-Orduz A, Siabato-Barrios J. Efecto de la música sobre aspectos cognoscitivos y metabólicos: implicaciones médicas y psicológicas. *Cienc Invest Méd Estud Latinoam* 2015;20(1):28-32. <http://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/578/332>
20. Baldin T, Magnabosco-Martins CR. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos. *Rev Conexão* 2015;11(1). <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/6410/4605>