

## O CANTAR E TOCAR NO MÉTODO YURA-RITMO: A EXPERIÊNCIA DO BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS PARTICIPANTES DO PROJETO USP 60+

### SINGING AND PLAYING IN THE YURA-RITMO METHOD: THE EXPERIENCE OF THE WELL-BEING OF ELDERLY PEOPLE PARTICIPATING IN THE USP 60+ PROJECT

### CANTAR Y TOCAR EN EL MÉTODO YURA-RITMO: LA EXPERIENCIA DE BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES PARTICIPANTES EN EL PROYECTO USP 60+

Lidia Sadaco Minamizaki Ikuta<sup>1</sup>  
Rosa Yuka Sato Chubaci<sup>2</sup>

#### Resumo

O estudo aborda o impacto do Método Yura-Ritmo, uma abordagem inovadora que combina exercícios, canto, tocar instrumentos e relaxamento musical na promoção do bem-estar de pessoas idosas, utilizando a perspectiva fenomenológica e social de Alfred Schütz, a pesquisa qualitativa foi realizada com 43 participantes na EACH-USP 60+, utilizando entrevistas semiestruturadas para coletar dados sobre motivações e experiências. A análise de conteúdo temático revelou que os participantes são motivados por interesses, expectativas e necessidades pessoais, e que o encontro semanal possui um significado profundo em suas vidas, promovendo melhorias na saúde física, mental, social e no desenvolvimento pessoal. O estudo conclui que o Método Yura-Ritmo contribui significativamente para a qualidade de vida na velhice, destacando a educação musical como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar, prevenir doenças crônicas, melhorar a capacidade funcional e fomentar o envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Fenomenologia. Qualidade de vida. Educação Musical.

#### Abstract

The study examines the impact of the Yura-Ritmo Method, an innovative approach that combines exercise, singing, instrumental practice, and musical relaxation to promote the well-being of older adults. Grounded in the phenomenological and social perspective of Alfred Schütz, the study was conducted through qualitative research with 43 participants from EACH-USP 60+, using semi-structured interviews to collect data on their motivations and experiences. The thematic content analysis revealed that participants are driven by interests, expectations, and personal needs and that the weekly meetings hold deep significance in their lives, fostering improvements in physical, mental, and social health, as well as contributing to personal development. The study concludes that the Yura-Ritmo Method significantly enhances the quality of life in old age, highlighting music education as a powerful tool to promote well-being, prevent chronic diseases, improve functional capacity, and foster active and healthy aging.

**Keyword:** Aging. Phenomenology. Quality of life. Music education.

#### Resumen

El estudio analiza el impacto del Método Yura-Ritmo, un enfoque innovador que combina ejercicio, canto, práctica instrumental y relajación musical para promover el bienestar de los adultos mayores. Basado en la perspectiva fenomenológica y social de Alfred Schütz, el estudio se llevó a cabo mediante una investigación cualitativa con 43 participantes de EACH-USP 60+, utilizando entrevistas semiestruturadas para recopilar datos sobre sus motivaciones y experiencias. El análisis de contenido temático reveló que los participantes están impulsados por intereses, expectativas y necesidades personales, y que los encuentros semanales tienen un significado profundo en sus vidas, favoreciendo mejoras en la salud física, mental y social, además de contribuir al desarrollo personal.

<sup>1</sup>Licenciada em Pedagogia e Mestre em Gerontologia pela EACH-USP. E-mail: masterlidia@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8707-9712>.

<sup>2</sup>Profa. Dra. no Bacharelado e Pós-Graduação em Gerontologia - EACH-USP. E-mail: rchubaci@usp.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9993-0889>.

---

El estudio concluye que el Método Yura-Ritmo mejora significativamente la calidad de vida en la vejez, destacando la educación musical como una herramienta poderosa para promover el bienestar, prevenir enfermedades crónicas, mejorar la capacidad funcional y fomentar un envejecimiento activo y saludable

**Palabras clave:** Envejecimiento. Fenomenología. Calidad de vida. Educación musical.

## INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo a um ritmo acelerado, com a proporção de pessoas com 60 anos ou mais crescendo exponencialmente. Entre 1970 e 2025, espera-se um aumento de 223%, ou 694 milhões de pessoas, nesse grupo etário. Em 2025, o planeta terá cerca de 1,2 bilhão de pessoas idosas, número que deve dobrar para 2 bilhões até 2050, com 80% dessa população concentrada em países em desenvolvimento (World Health Organization, 2005).

É importante destacar que a população idosa está crescendo mais rapidamente do que a de crianças. Em 1980, existiam aproximadamente 16 pessoas idosas para cada 100 crianças, sendo que em 2000, essa relação aumentou para 30 pessoas idosas por 100 crianças, praticamente dobrando em 20 anos (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2002). Isso ocorre devido ao planejamento familiar e conseqüente queda da taxa de fecundidade, e pelo aumento da expectativa de vida. Dados do IBGE indicam que a expectativa de vida da população tem aumentado. Em 2017, o número de pessoas com 60 anos ou mais atingiu 30,2 milhões, um aumento significativo em relação aos 25,4 milhões registrados em 2012. Esse crescimento de 4,8 milhões de idosos em cinco anos representa um aumento de 18% na população dessa faixa etária, que vem se tornando cada vez mais expressiva no Brasil (IBGE, 2022).

A Organização Mundial da Saúde publicou em 2005 um documento com orientação para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde tendo enfoque não somente no envelhecimento como processo biológico, e sim como um conceito multifatorial inserido no viver ativamente: Envelhecimento ativo é 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. (WHO, 2005). A palavra ativo se aplica neste contexto de envelhecimento por incentivar a participação do idoso em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, aumentando a expectativa de ter uma vida saudável, mesmo que tenham algum tipo de deficiência ou incapacidade (WHO, 2005).

Entre diversos projetos educacionais realizados com pessoas idosas, destacam-se aqueles que incluem atividades musicais pelo seu significado relacionado à autossatisfação e ao prazer. Ocorre um envolvimento emocional que estimula o resgate da autoestima das pessoas nessa faixa etária (Azambuja, 1995).

O estudo apresenta uma proposta metodológica de educação musical alicerçada no pensamento contemporâneo acerca do ensino e aprendizagem da música descrevendo e analisando propostas de educação para os idosos, propostas pautadas em processos significativos de Sensibilização e Iniciação (alfabetização) à Linguagem Musical usando o corpo em movimento através do cantar e tocar utilizando o método Yura-Ritmo.

Atividades utilizando a música entre as pessoas idosas estimulam o prazer de cantar, tocar, improvisar, criar e recriar musicalmente, o redescobrir das canções que fizeram e fazem parte da sua vida sonoro-musical. Além disso, podem auxiliar diretamente no resgate da identidade sonora do idoso, tendo por consequência a elevação da altivez, autoconfiança e o resgate de memória através da manutenção das funções cognitivas elevando a sociabilização e autoestima (Souza, 2005).

## **A educação musical no processo do envelhecimento**

A educação musical no contexto do envelhecimento assume um papel de suma importância, exercendo uma influência ampla e multifacetada na vida dos idosos. Renomados pedagogos musicais, como Carl Orff, Zoltán Kodály e Émile Jaques-Dalcroze, conceberam metodologias que, originalmente direcionadas ao público infantil, foram engenhosamente adaptadas para atender às necessidades específicas da população idosa. Tais abordagens se revelam valiosas por promoverem a plasticidade cerebral, o bem-estar emocional e a coesão social, elementos essenciais para um envelhecimento pleno e ativo (Gordon, 2003).

A abordagem pedagógica de Orff, criado por Carl Orff, destaca-se pelo uso de ritmos simples e instrumentos de percussão acessíveis, como xilofones e metalofones. Esses instrumentos são ideais para idosos, pois não exigem habilidades motoras complexas, permitindo uma participação ativa e imediata. Estudos demonstram que a prática de tocar instrumentos de percussão pode melhorar a coordenação motora e proporcionar um canal para a expressão criativa (Goodkin, 2002). Além disso, as atividades em grupo promovidas por Orff incentivam a socialização, o que é vital para combater o isolamento social comumente enfrentado pelos idosos, promovendo um senso de comunidade e pertencimento.

Zoltán Kodály, com seu enfoque no canto e na musicalidade inata de cada indivíduo, oferece uma abordagem particularmente benéfica para os idosos. O método Kodály utiliza a voz como principal instrumento, facilitando a prática musical sem a necessidade de equipamentos específicos. Cantar em grupo não só melhora a capacidade respiratória e a postura, mas também serve como uma poderosa forma de expressão emocional (Choksy, 1999). A incorporação de canções folclóricas e tradicionais no repertório pode ajudar os idosos a se reconectar com suas raízes culturais e memórias pessoais, fortalecendo a identidade e proporcionando conforto emocional.

Émile Jaques-Dalcroze introduziu o método Dalcroze, que integra movimento e música através da eurtímia<sup>2</sup>. Este método é especialmente benéfico para os idosos, pois o movimento musical pode melhorar o equilíbrio, a coordenação e a consciência corporal, reduzindo o risco de quedas e promovendo a mobilidade física (Juntunen, 2002). Além disso, a improvisação e a expressão através do movimento oferecem uma forma de comunicação não verbal, essencial para aqueles que podem ter dificuldades de expressão devido a condições relacionadas à idade, como o AVC ou o Alzheimer.

A abordagem de pedagogos musicais não se limita a melhorias físicas e cognitivas; eles também desempenham um papel relevante na manutenção e melhoria do bem-estar emocional das pessoas idosas. A prática musical, conforme demonstrado por vários estudos, pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão, condições comuns na terceira idade (Schneck; Berger, 2006). O envolvimento em atividades musicais proporciona um meio de expressão emocional que pode ajudar os idosos a processar e lidar com suas emoções de maneira saudável. A criação e a performance musical oferecem uma sensação de realização pessoal e autoestima, contribuindo significativamente para o bem-estar geral.

Por fim, a contribuição dos pedagogos musicais para o processo de envelhecimento também se manifesta em programas educacionais especialmente adaptados. Esses programas frequentemente incluem atividades que se alinham com as capacidades físicas e cognitivas dos idosos, utilizando métodos dos pedagogos musicais para criar um ambiente de aprendizagem estimulante e acolhedor (Cohen, 2006). Através dos encontros semanais, oficinas e grupos comunitários, os idosos têm a oportunidade de continuar aprendendo e desenvolvendo suas habilidades musicais, promovendo um envelhecimento ativo e engajado. A prática musical contínua não apenas enriquece a vida dos participantes, mas também fortalece a conexão entre as gerações, mantendo vivas as tradições culturais e musicais.

<sup>2</sup> A eurtímia é um método pedagógico desenvolvido por Émile Jaques-Dalcroze que utiliza o movimento corporal através de atividades físicas e jogos rítmicos, para desenvolver uma compreensão profunda e intuitiva da música, promovendo a expressão musical e a coordenação motora (Findlay, 1992).

## Promoção de bem-estar e benefícios na atividade com música

De acordo com a revisão sistemática de Oliveira *et al.* (2014), a música pode influenciar o corpo de forma direta e indireta, mobilizando as emoções e intervindo nos mecanismos fisiológicos, proporcionando bem-estar, relaxamento e qualidade de vida. Os autores averiguaram que as implicações fisiológicas que a música pode gerar no organismo são diversas, dentre estas, estão mudanças respiratórias, benefícios cardiovasculares (melhora da variabilidade cardíaca, alteração na pressão arterial, frequência cardíaca, dentre outras), minimização de sofrimentos na área de neurologia, tal como dor, entre outros.

A música é altamente versátil e acessível, o que permite ser usada em populações de pacientes de várias abordagens na prática clínica como musicoterapia, audição musical e intervenções com música em geral (Raglio; Oasi, 2014). Cuddy *et al.* (2015) trazem, ainda, que a música pode também desencadear a reminiscência, ou seja, a recuperação de eventos da vida e cargas emocionais associadas a estes, o que de certa forma explicaria o armazenamento indestrutível de momentos de forte emoção no cérebro.

Além destes fatores, o uso da música em idosos com demência é possível porque a percepção, a sensibilidade, a emoção e a memória para a música podem permanecer muito tempo depois que as outras formas de memória tenham desaparecido. Seu uso tem efeitos duradouros, melhora o humor, o comportamento e a função cognitiva, estes persistem por horas ou dias depois de terem sido desencadeados pela mesma (Eliopoulos, 2010; Hsieh, 2011). A intervenção com música, é considerada um recurso de grande importância na atenção aos idosos, pois estimula o prazer do convívio social, influencia nas mudanças comportamentais, proporcionando sensação de conforto, paz, tranquilidade e confiança (Da Fonseca, et al. 2006).

Bowles (1988), Burley (1979) e McCullough (1981), pesquisadores em educação musical, têm o foco no estudo das experiências musicais de grupos e indivíduos desde a idade pré-escolar até o nível universitário. O efeito da participação musical, além dos primeiros anos da idade adulta, recebeu relativamente pouca atenção (Myers, 1995).

Vários estudos apontam os benefícios que os idosos recebem da participação em atividades de música, evidenciando claramente que os idosos colhem benefícios em quase todas suas áreas física, psicológica e social. Esses benefícios podem ser colocados como um ciclo de melhoria no dia a dia, como um meio dos idosos construírem e manterem a autoidentidade e a coerência em vida. Segundo, Arnold (1991); Berzon, Donnelly, Simpson,

---

Simeon, & Tilson (1995); Testa e Simonson (1996), os benefícios para os idosos na participação ativa da música tem uma relação positiva com o físico e saúde mental, bem como social bem-estar social, influenciando na qualidade de vida dos participantes.

Segundo Lehmborg *et al.* (2016), também comentam que a música tem um efeito positivo na qualidade de vida do idoso, a participação nos grupos oferece inúmeros benefícios como:

- a) sensação de bem-estar físico e mental, incluindo a diminuição do estresse, dor e uso de medicamentos;
- b) desaceleração do declínio cognitivo relacionado à idade;
- c) sentimentos de prazer e alegria,
- d) orgulho e a sensação de realização na aprendizagem de novas habilidades;
- e) criação e manutenção de conexões sociais;
- f) um meio de autoexpressão criativa, e
- g) a construção de identidade em um momento da vida em que o senso de identidade pode estar em fluxo.

### **Yura-Rhythm – Programa de promoção de saúde e bem-estar através da música**

O Yura-Rhythm no Japão é uma atividade realizada no Centro Dia para idosos, localizado em Sendai- Miyagi - Japão, foi criado em 01 de Março de 2011 por Kensuke Nozaki. Esta instituição participa, desde 2014, das bolsas de treinamento técnico para a América em parceria com a *Japan International Cooperation Agency* (JICA), e já treinou aproximadamente 30 profissionais brasileiros que atuam na área do envelhecimento (Yura-Rhythm, 2022) .

A empresa Yura-Rhythm Corporation possui além de uma unidade de Centro Dia para Pessoas Idosas, três unidades de Cuidado Pós-Escola (Clube Pós-Escola) para crianças com deficiências intelectuais (Yura-Rhythm, 2020). Atualmente, opera no âmbito do Sistema de Seguro de Assistência e Cuidado à Saúde do governo japonês.

Neste Centro Dia Yura-Rhythm há um cuidado para que a pessoa idosa se sinta capaz de participar das atividades independente de suas limitações físicas ou neuro cognitivas. As partituras, por exemplo, têm questões de acessibilidade atendidas com tamanho de textos adequados, informações claras e visuais, material editado e marcado com cores; os instrumentos recebem etiquetas nas teclas com números e cores para facilitar ao máximo a compreensão da atividade (Manual do Instrutor: Modelo Yura de atividades com música para a promoção da saúde para pessoas idosas na cidade de São Paulo).

Desde a sua fundação em 2011 o método Yura-Rhythm (Yura, 2020) tem o objetivo de proporcionar algo mais do que apenas um programa com atividades físicas, mas também de introduzir a música. Ao incorporá-la, a promoção de saúde em si se tornaria mais agradável e com isso, a motivação para frequentar o Centro Dia aumentaria. Considerando a inserção da música praticada pela própria pessoa idosa, tornaria a atividade mais prazerosa (Yura, 2020). Desta forma, houve a criação de um método único de execução musical, para ser realizado facilmente por uma pessoa idosa, mesmo sem experiência no manuseio de instrumentos musicais.

## O método Yura-Ritmo

No Brasil o método Yura Rhythm é chamado de “YURA-Ritmo” como uma adaptação para nosso país, facilitando, assim, a nomenclatura desta atividade como uma modalidade para pessoas idosas.

O método Yura consiste em um programa com técnica simples onde a pessoa idosa poderá tocar qualquer instrumento musical com a impressão de ser mais fácil quanto parece ser, tornando-o o protagonista daquela ação propiciando o empoderamento dele. Esse método é composto por três técnicas: YURA Relaxamento, YURA Atividade Física e YURA Música (Manual do Instrutor: Modelo Yura de atividades com música para a promoção da saúde para pessoas idosas na cidade de São Paulo).

A seguir, detalha-se cada técnica:

a) Na técnica do Yura Relaxamento é possível estabelecer a serenidade e tranquilidade, envolto de música propicia para a atividade, além da ativação da musculatura facial. Os exercícios rítmicos promovem movimento dos membros superiores e com isso, o fortalecimento da musculatura, além de exigir atenção para a repetição dos exercícios e os instrumentos musicais, promovem o estímulo da audição, da coordenação motora, da atenção, concentração e da parte vocal. O alongamento e o exercício rítmico proporcionam momentos de harmonizar o corpo juntamente com a mente e a respiração. Ao utilizar o YURA-Relaxamento, visa-se aumentar a conscientização sobre a participação de pessoas idosas nas atividades. Mesmo que os movimentos do corpo estejam restritos ou prejudicados, a pessoa idosa poderá participar com o mínimo de força muscular e amplitude de movimento. Desta forma, promover a qualidade de vida da pessoa idosa. Como mencionado acima, o YURA-Relaxamento é, por

---

assim dizer, "alongamento", "ginástica" e "massagem" para as pessoas idosas praticarem sem dificuldades e com prazer.

b) YURA-Atividade Física é realizada com música juntamente com o exercício físico, vem sendo utilizada como elemento auxiliar na manutenção e recuperação da saúde. No programa o Yura-Atividade física está estruturada em seis exercícios: com instrumento musical, expressão facial, percussão corporal, ginástica locomotora, ginástica com bola e banda de elástica. O tema referente ao Yura-Atividade Física foi elaborado pelo mestre da EACH-USP, Alexandre Ogido em seu projeto intitulado: Método YURA de reabilitação com música para idosos: o significado da atividade, os efeitos dos exercícios em grupo e da técnica de relaxamento para pessoas 60+. Segundo Chiarelli & Barreto, a música em atividade física, tem efeitos benéficos nos estados de humor e ansiedade; contribui para a melhoria da cognição, promove a harmonia pessoal e facilita o equilíbrio psicossomático assim como a integração e a inclusão social, favorecendo o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, social e afetivo (Chiarelli, 2005).

c) Yura-Música consiste em três atividades: treinamento vocal, cantar e tocar instrumentos adaptados. O treinamento vocal, aquecimento vocal ou vocalização que antecede a prática do cantar, tem como objetivo aumentar o fluxo sanguíneo e, conseqüentemente, a oxigenação local, proporcionando às pregas vocais maior flexibilidade para a vibração, melhorando a articulação dos sons emitidos, facilitando o ato de cantar. Conforme o Manual de Atividades com música, para líderes-capacitadores na promoção de saúde de idosos da cidade de São Paulo (2022), o cantar e tocar instrumentos em grupo é um método elaborado para desenvolver mecanismos para a Prevenção de Cuidados de Longa Duração (promoção de saúde). Na época da inauguração, em junho de 2011, as pessoas idosas tocavam instrumentos musicais de forma simples (usando somente acordes)<sup>3</sup>, mas, na medida em que os participantes se envolveram com o método, o nível do programa tornou-se fácil, razão pela qual foram elaboradas partituras adaptadas com variados desafios musicais. O canto, o aquecimento vocal (vocalização)<sup>4</sup> e as performances de execução de melodia foram incorporadas no método.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

### Perfil Sociodemográfico dos Participantes

---

<sup>3</sup> Na música, um acorde é a combinação de três ou mais sons simultâneos diferentes (MED, 1996).

<sup>4</sup> A vocalização é um exercício de aquecimento que visa ativar e coordenar os músculos e a respiração para a produção da voz (Goulart, 2019).

---

O presente estudo inicia-se com a caracterização do perfil sociodemográfico dos participantes da oficina Yura-Ritmo. Para compreender melhor o público envolvido, são analisadas variáveis como idade, gênero, nível de escolaridade, estado civil e renda, além de outros fatores que possibilitam uma visão abrangente da composição social do grupo. Esses dados são fundamentais para contextualizar os achados da pesquisa e estabelecer relações entre as características individuais dos participantes e sua experiência na oficina.

### **Motivos Porque: Desvendando as Razões por Trás da Participação**

A segunda etapa da análise investiga as razões que motivam os indivíduos a se inscreverem na oficina Yura-Ritmo. A partir de uma abordagem qualitativa, realiza-se uma análise categorial dos dados para identificar os principais fatores que impulsionam a participação. São exploradas expectativas, necessidades e anseios, proporcionando um entendimento aprofundado sobre os elementos subjetivos que levam os participantes a buscarem essa atividade. A identificação desses aspectos contribui para a compreensão do papel da oficina na vida dos envolvidos, bem como para o aprimoramento das práticas oferecidas.

### **Motivos Para: Desvendando os Objetivos Almejados**

A última seção do estudo concentra-se na análise dos objetivos que os participantes desejam alcançar por meio da oficina Yura-Ritmo. Investiga-se as metas individuais e coletivas, considerando benefícios físicos, psicológicos, sociais e de desenvolvimento pessoal. A pesquisa busca compreender como a oficina contribui para a promoção do bem-estar, a melhoria da qualidade de vida e a construção de um envelhecimento ativo e saudável. Esses achados permitem avaliar a efetividade da proposta e fornecer subsídios para o aperfeiçoamento da metodologia empregada.

Este estudo qualitativo utiliza como referência metodológica a Fenomenologia Social de Alfred Schütz. Segundo Schütz, a ação tem sua origem na consciência e é direcionada para o futuro. Em sua Teoria da Motivação, Schütz define o motivo como o objetivo que se busca alcançar com a ação, distinguindo-o em duas categorias: *motivos porque* e *motivos para* (Schütz, 1974).

O *motivo porque* se estrutura como um acúmulo de conhecimentos sociais adquiridos ao longo da vida, seja por experiência pessoal ou herança cultural. Essas experiências vividas, acumuladas e registradas, explicam as ações de um indivíduo (De Castro, 2012). O *motivo*

---

para está voltado a uma ação futura, fundamenta-se no contexto de significado que é construído ou se constroi sobre experiências disponíveis no momento da projeção da ação. Essa categoria essencialmente subjetiva, somente o sujeito pode definir o seu projeto de ação, seu desempenho social (Schütz, 1974).

Schütz (1974) propõe que o significado nas relações sociais está intimamente ligado às motivações dos indivíduos. A partir dessa perspectiva, podemos analisar os fenômenos sociais e compreender as razões pelas quais (motivos porque - justificativas) e os objetivos que (motivos para - resultados alcançados) movem os usuários, criando-se o tipo vivido. Ao examinar as motivações do público-alvo, podemos entender melhor suas vivências e experiências com o método. O grupo alvo deste estudo vivencia uma situação/fenômeno específico: pessoas que participam da oficina do método Yura-Ritmo na EACH-USP 60+.

A pesquisa envolveu a participação presencial de 43 pessoas idosas do curso 60+ da Escola de Comunicações e Artes de Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP). Entre os participantes, 40 eram do sexo feminino (93,02%), todos residentes na cidade de São Paulo, com 72,09% morando em casas. A idade média dos participantes foi de 70,44 anos e a escolaridade média foi de 13,6 anos de estudo. Em relação ao estado civil, 34,88% eram casados e 30,23% viúvos.

Dos 43 participantes 3 foram excluídos, uma por morte durante o estudo e dois abandonaram o estudo sem justificativas, foram feitas tentativas de contato, porém sem retorno efetivo, 40 entrevistas foram transcritas e analisadas. A identificação foi realizada em ordem numérica do participante para manter o anonimato.

A coleta de dados foi realizada entre março e junho de 2023. Iniciou-se com cada participante após a leitura, concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias. Os dados sociodemográficos foram coletados por meio de um questionário em uma sala reservada da EACH-USP. Na mesma sala, foram gravadas as entrevistas em áudio, respondidas a partir de perguntas semiestruturadas. O tempo médio para a coleta de dados de cada participante foi de aproximadamente 20 minutos. Foram incluídos na pesquisa participantes com condições cognitivas e psicológicas preservadas para responder às perguntas.

Os princípios éticos desta pesquisa estão fundamentados na Resolução nº 510/2016, sobre as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa em Seres Humanos (Brasil, 2016). O projeto da pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (CAAE: 65847522.80000.5390), com o número de parecer: 5.826.625.

Após a coleta de dados, o conteúdo das entrevistas foi analisado criteriosamente à luz da fenomenologia de Schütz, para a organização e categorização dos depoimentos. Seguiram-se as orientações de pesquisadores em Fenomenologia Social (Jesus *et al.*, 2013).

Segundo a fenomenologia, para entender o significado das ações sociais é necessário investigar os motivos porque (justificativas) e os motivos para (finalidade alcançada). Dessa forma, não foi analisado o comportamento individual de cada entrevistado, mas sim a característica típica dos participantes da oficina Yura-Ritmo. A partir da análise das categorias encontradas, chegou-se ao tipo vivido (Schütz, 1974).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Dados sociodemográficos

A amostra foi composta predominantemente por mulheres (93,02%), com idade entre 60 e 87 anos, e um nível educacional médio de 14 anos, sendo a maioria com ensino médio ou superior completo. Em termos de estado civil, 34,88% eram casados, 18,60% solteiros, 16,28% divorciados e 30,23% viúvos. A maioria dos participantes vivia em casas (72,09%), enquanto 27,91% residiam em apartamentos. A frequência média nas atividades foram de nove sessões semanais, cada uma com duração de uma hora e trinta minutos, com participação variando entre um mínimo de quatro e um máximo de doze atividades por semana.

**Tabela 1.** Variáveis sociodemográficas dos participantes no início do estudo (T0).

Variable	USP 60+	
	n=43	%
Sexo		
Masculino	3	6,98
Feminino	40	93,02
Idade		
Média (DP)	70,44 (6,63)	
Mediana	69,00	
Min-Max	60,00-87,00	
Educação (anos)		
Média (DP)	13,60 (4,34)	
Mediana	14,00	
Min-Max	4,00-31,00	
Estado Civil		
Casado(a)	15	34,88

Solteiro(a)	8	18,60
Divorciado(a)	7	16,28
Viúvo(a)	13	30,23
Tipo de Domicílio		
Cômodo	0	0,00
Casa	31	72,09
Apartamento	12	27,91
Casa do Fundo (Edícula)	0	0,00
Frequência (nº de aulas)		
Média (DP)	8,88 (2,04)	
Mediana	9,00	
Min-Max	4,00-12,00	

**Nota:** DP: Desvio-Padrão. Mín.: Mínimo. Máx.: Máximo.

No pós-teste (T1), na tabela 2, a amostra reduziu-se para 40 participantes, mantendo a maioria feminina (92,50%) com idade média ligeiramente menor de 70,08 anos e nível educacional médio de 13,73 anos. A distribuição do estado civil foi semelhante, com 37,50% casados, 17,50% solteiros e divorciados, e 27,50% viúvos. A maioria dos participantes continuou a viver em casas (70,00%), e a frequência média nas aulas permaneceu estável em 8,95.

**Tabela 2.** Variáveis sociodemográficas dos participantes que participaram do pós-teste do estudo (T1).

Variable	USP 60+	
	n=40	%
Sexo		
Masculino	3	7,50
Feminino	37	92,50
Idade		
Média (DP)	70,08	6,67
Mediana	68,50	
Min-Max	60,00	87,00
Educação (anos)		
Média (DP)	13,73	4,31
Mediana	14,50	
Min-Max	4,00	31,00
Estado Civil		
Casado(a)	15	37,50
Solteiro(a)	7	17,50
Divorciado(a)	7	17,50
Viúvo(a)	11	27,50
Tipo de Domicílio		
Cômodo	0	0,00
Casa	28	70,00

---

Apartamento	12	30,00
Casa do Fundo (Edícula)	0	0,00
Frequência (nº de aulas)		
Média (DP)	8,95	(2,10)
Mediana		9,00
Min-Max		4,00-12,00

**Nota:** DP: Desvio-Padrão. Mín.: Mínimo. Máx.: Máximo.

### **Motivos porque participar da oficina Yura-Ritmo**

O sentido filosófico da comunicação segundo Alfred Schütz, reside na compreensão da forma como os indivíduos constroem e compartilham significados no mundo social. A comunicação é vista como fundamental para a construção da realidade social, permitindo que os indivíduos estabeleçam relações sociais, cooperem e coordenem suas ações no mundo compartilhado. A compreensão mútua e a interpretação dos *motivos porque* e *para* das ações comunicativas são destacadas como aspectos importantes desse processo. Essa abordagem oferece uma base conceitual para entender como os seres humanos se relacionam e compartilham significados uns com os outros (Schütz, 2008).

### **Quadro 1 - Categorias dos *Motivos porque* participar da Oficina Yura-Ritmo**

<b>Motivos porque participar da oficina Yura-Ritmo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Foi convidado a participar</li><li>• Por curiosidade em saber do que se trata o método Yura</li></ul>

Fonte: autora, 2024.

A seguir a descrição do *porque* participar da oficina Yura-Ritmo categorizados de acordo com os depoimentos recebidos.

### **Foi convidado a participar**

Dentre as 21 falas recebidas acerca do *porque da* participação das práticas do método Yura-Ritmo, foram predominantes nos depoimentos, a curiosidade, a convivência em grupo e aprender coisas novas.

Os idosos que participam de programas da terceira idade em universidades públicas e privadas desfrutam de uma série de benefícios. Estes incluem oportunidades de aprendizado e recompensas emocionais, como enriquecimento cognitivo, reconhecimento social, satisfação pessoal e um senso de envolvimento ativo na comunidade, conforme observado por Cachioni (2004). Os benefícios para os idosos envolvidos neste contexto vão além do aprimoramento das capacidades cognitivas, estendendo-se ao bem-estar e à saúde. Um elemento-chave que surge da participação nesses programas é a expansão das redes sociais, o que, por sua vez, tem um impacto positivo no bem-estar. Além disso, a participação em atividades em grupo com pessoas da mesma faixa etária facilita o ajuste psicossocial dos idosos, promovendo a partilha de significados comuns e uma maior proximidade interpessoal (Cachioni, 2012).

A seguir, depoimentos dos participantes da oficina Yura-Ritmo realizadas na EACH-USP.

Não conhecia o projeto, a minha filha ficou preocupada que estava muito em casa, e ofereceu cursos da USP 60+. Vanessa que foi monitora do Yura indicou para o curso (01.18.01).

Eu conheci pela minha irmã, me interessei, fiz a inscrição e gostei muito. Abriu a cabeça (01.19.01).

Participar de algo novo, sair de casa, fazer novas amizades (01.23.01).

Fui convidada por alguém, quando ouvi falar não me interessei inicialmente e fui para a primeira aula e gostei (01.32.01).

O que mais me motivou a participar do Yura, foi que, como enfermeira cuidei da minha mãe que estava com Alzheimer, depois do falecimento, fui buscar algo para prevenir esta patologia (01.53.01).

Eu tive um problema de saúde, coloquei um marca-passo, fazia corrida de rua de 15k, tive que parar, fiquei dentro de casa. A minha filha indicou cursos da USP, e vi o Yura e vim pela curiosidade (01.55.01).

A participação em programas como o da USP 60+ promove benefícios significativos na vida diária dos idosos, reforçando as relações interpessoais e estimulando o desejo de aprender e enfrentar novos desafios. Além de melhorar o bem-estar e combater a depressão, participar da prática do método Yura proporciona oportunidades para desenvolver novas habilidades cognitivas, crescimento pessoal, engajamento na comunidade e criatividade. Por

---

fim, o conhecimento adquirido atua como uma poderosa fonte de enriquecimento cognitivo, compensando as perdas relacionadas à idade.

### **Por curiosidade em saber do que se trata o método Yura**

Quatorze dos 40 participantes, expressaram curiosidade sobre o método japonês e o significado da palavra "YURA", que utiliza o exercício físico, a música e o relaxamento para promover a qualidade de vida. Abaixo estão alguns trechos das entrevistas.

Primeiro foi curiosidade, queria saber o porquê do Yura, fiz a inscrição, participei, gostei e estou até hoje (01.14.01).

Curiosidade, a primeira vez estive na apresentação inaugural, fiquei curiosa, tocar com uma nota, como assim? (01.17.01.).

Foi uma descoberta, curiosidade e aprendizagem e me apaixonei (01.46.01).

A princípio foi curiosidade, nunca tinha ouvido falar do que se tratava, comentaram que a atividade era muito boa. Fui conhecer (01.47.01).

Conforme depoimentos dos participantes do método YURA-Ritmo, a curiosidade quando combinado com envolvimento musical desempenha um papel significativo na melhora da autoestima e bem-estar. Estudos demonstraram que a prática e a escuta musical impactam positivamente no funcionamento cognitivo e psicossocial em pessoas com mais de 40 anos (Meuser, 2023). Adicionalmente, o envolvimento com a música como participação em corais, têm indicado, melhoria da saúde psicológica e das relações interpessoais em pessoas idosas (Viola, 2023). Deste percebe-se o quanto o método Yura-Ritmo pode ser benéfico para seus participantes.

### **Motivos para participar da oficina Yura Ritmo**

Na fenomenologia de Alfred Schütz, os *motivos "para"* nas ações humanas e sociais ocupam um lugar de destaque ao compreendermos a estrutura subjacente das interações sociais. Schütz argumenta que os indivíduos atribuem significado e direcionam suas ações com base nos objetivos a serem alcançados, ou seja, nos *motivos "para"*. Esses motivos orientam a conduta humana em direção a um futuro desejado, fornecendo uma espécie de mapa cognitivo para a ação. Ao fazer isso, Schütz destaca a importância de entender não apenas o que as

pessoas fazem, mas também por que o fazem, mergulhando na dinâmica complexa entre intenção e realização dentro do contexto social (Schütz 2008).

**Quadro 2** - Categorias dos **Motivos para** participar da Oficina Yura-Ritmo

Motivos para participar da oficina Yura-Ritmo
<ul style="list-style-type: none"><li>• Promover qualidade de vida/bem-estar</li><li>• Ter convívio social</li><li>• Desenvolver novas habilidades</li><li>• Estimular a memória</li></ul>

Fonte: autora, 2024.

Neste contexto, serão delineadas as diversas categorias associadas às motivações subjacentes à decisão dos idosos de participar da Oficina Yura-Ritmo, levando em conta a experiência social compartilhada pelos integrantes do programa USP 60+.

**Promover qualidade de vida/bem-estar**

A promoção da qualidade de vida em pessoas idosas através do trabalho cognitivo de tocar e cantar representa uma abordagem inovadora e eficaz para o envelhecimento saudável. A música, segundo Raglio (2014) é reconhecida por sua capacidade única de estimular diversas áreas cognitivas, oferecendo uma plataforma rica e envolvente para a manutenção e melhoria das funções mentais em idosos.

Ao envolver-se com a música, seja através da prática instrumental, do canto ou até mesmo da apreciação auditiva, os idosos são desafiados cognitivamente, exercitando habilidades como memória, atenção, processamento auditivo e habilidades motoras. Além disso, a música tem o poder de evocar memórias emocionais e autobiográficas, proporcionando uma experiência profundamente significativa e prazerosa para os idosos (Raglio, 2016). Portanto, ao incorporar atividades musicais como o método Yura-Ritmo, em programas de promoção da saúde para as pessoas idosas não apenas se busca estimular a cognição, mas também se promover o bem-estar emocional, social e psicológico, contribuindo assim para uma maior qualidade de vida nesta fase da vida.

A seguir, depoimentos que ressaltam a promoção do bem-estar, evidenciando os motivos "para" conforme descritos na fenomenologia de Alfred Schütz.

Uma amiga me chamou, falou que canta, faz alongamento, adoro tocar, e é tudo de bom. Não entendia o que era o Yura, fui e adorei (01.37.01).

O aprendizado que tive, o desenvolvimento de coordenação motora, vocalização, exercício e o contato com as músicas e instrumentos (01.46.02).

É bom para a gente trabalhar a memorização, a dinâmica do alongamento é muito importante (01.60.01).

Participo desde o início para aprendizado e troca de informações de algo novo trazendo benefícios à saúde física, mental e espiritual; com ganho cognitivo [...] convivência de pessoas ouvindo e trocando experiências, nos colocando ora como ouvinte, ora como participante (01.61.01).

## Ter convívio social

A interação social desempenha um papel relevante na manutenção da função cognitiva entre os idosos (Han, 2022; Dodge, 2022). Estudos demonstram que o envolvimento em atividades sociais, como interações de comunicação e participação em atividades sociais comunitárias promovem benefícios significativos, adicionalmente manter relacionamentos saudáveis com familiares e amigos ao longo da vida aumenta a reserva cognitiva e a função cognitiva geral (Zhaoyang, 2020). As interações sociais diárias ou mesmo semanais, com amigos, têm sido associadas a um melhor desempenho cognitivo em idosos (Cai, 2021). O declínio no envolvimento social tem sido associado a um maior risco de demência, destacando a importância de permanecer socialmente ativo para proteger-se contra o declínio cognitivo relacionado com a idade e doenças neurodegenerativas (Weber, 2016).

Segue abaixo depoimentos, entre os doze relatados, sobre os *motivos para terem o convívio social* entre os participantes da USP 60+.

Um projeto onde ficamos bem felizes junto com as colegas, participação com outras colegas da terceira idade[...] Eu me sinto muito bem e não vejo o dia de vir participar (01.07.01).

Aprender coisas novas, sair de casa, relacionar com pessoas, o aprendizado é bom (01.20.01).

---

Ter um bom relacionamento com as pessoas [...] valorizar as pessoas em geral e as pessoas ao meu redor (01.49.01).

Não sabia que era música, toco violão e gostei muito por ser música, a convivência com o grupo é muito importante (01.53.03).

## Desenvolver novas habilidades

Desenvolver novas habilidades foi uma das categorias que mais apareceram como *motivos para* os participantes praticarem o tocar e o cantar no método Yura-ritmo.

Segundo Park e Reuter-Lorenz (2009), desenvolver novas habilidades e conhecimentos em pessoas idosas têm uma relevância significativa para a saúde mental, cognitiva e social. Estudos mostram que o aprendizado contínuo e o engajamento em atividades desafiadoras podem ajudar a preservar e melhorar as funções cognitivas na velhice. Por exemplo, o aprendizado de novas habilidades, como tocar um instrumento musical ou cantar, pode estimular a neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se reorganizar formando novas conexões neurais (Park; Reuter-Lorenz, 2009).

Schutz enfatiza a importância da experiência vivida e da construção de significados através das interações sociais. Ao aprender novas habilidades, especialmente em contextos sociais, as pessoas idosas têm a oportunidade de participar de novas experiências intersubjetivas, onde os significados são compartilhados e co-construídos uns com os outros (Schutz, 1970). Essa participação em atividades culturais e artísticas pode enriquecer a vida cotidiana ao proporcionar novas formas de expressão e interação, promovendo um sentido renovado de propósito e pertencimento.

A seguir, depoimentos dos participantes da oficina EACH-USP 60+ sobre desenvolver novos conhecimentos e habilidades:

Conhecer pessoas, desenvolver novas aprendizagens em grupo, sentir capaz.  
(02.17.01)

Aprender uma coisa nova, cantar e tocar, fazer os exercícios. (02.22.02)

Conhecer novas atividades, melhorar o físico, social e psicológico, aprender.(02.26.01)

Instrumentos vindos do Japão, exercitar, alongar, uma novidade, e seus benefícios em fazer exercícios. (02.41.01)

---

Desenvolver habilidades no processo de aprendizagem, aprender a ter foco e observação. (02.58.01)

Atividades como tocar e cantar instrumentos musicais podem enriquecer este mundo da vida ao introduzir novas dimensões de significado e propósito (Schutz; Luckmann, 1973). Schutz também aborda a temporalidade e a continuidade da experiência, sugerindo que aprender novas habilidades pode trazer um senso de continuidade e renovação, algo particularmente valioso na velhice, quando as mudanças podem ser percebidas como perdas. A introdução de novas atividades pode revitalizar a experiência temporal dos idosos, proporcionando uma sensação de progresso e realização contínua, elementos essenciais para o bem-estar e a qualidade das pessoas idosas.

### **Estimular a memória**

O método Yura-Ritmo, oferece uma abordagem eficaz para estimular a memória, melhorar a concentração, o foco e a atenção, especialmente entre as pessoas idosas. Adicionalmente, ao integrar a música com movimentos coordenados, pelo exercício físico, rítmico, tocar, cantar e relaxar requer a participação ativa da memória para lembrar sequências de movimentos, rítmicas e padrões musicais, fortalecendo assim a capacidade de retenção e recuperação de informações. Além disso, a necessidade de sincronizar movimentos com a música promove uma maior concentração e foco, melhorando a atenção de maneira geral.

A seguir, depoimentos dos participantes da pesquisa sobre o estímulo da memória com o método Yura-Ritmo:

Estimar a memória, cognição, atenção, lúdico. Exercitar o cantar com a sua voz. (02.13.01)

Desenvolver e estimular a memória, amizade, ter a alegria de estar no momento. (02.15.01)

Interagir com as pessoas, ter novas amizades, realizar os exercícios para memória corporal e beber água. (02.18.01)

A minha memória melhorou muito, tenho mais vontade de tocar violão e cantar mais. Memória melhorou para decorar. Participar com o grupo me deixou muito feliz. Me senti melhor com o grupo. (02.55.01)

Os exercícios foram ótimos, as dores sumiram. Saio daqui leve. (02.56.02)

---

Trabalhar a memória, cantar e tocar que normalmente não fazemos. (02.57.02)

Melhorar a minha memória, socialização e humanização. (02.60.01)

Melhorar a atenção, concentração, trabalhar a memória para tocar e cantar no meu momento, ter a alegria e o bem-estar por ser parte integrante e participativa de um grupo. (02.61.01)

Na perspectiva da fenomenologia de Alfred Schütz, essas atividades não são apenas exercícios físicos ou mentais, mas experiências vividas que constroem significados profundos no cotidiano. Segundo Schutz, a memória é uma parte essencial da experiência vivida, sendo continuamente moldada e renovada através de interações sociais e atividades significativas (Schütz, 1970).

### **Tipo Vivido**

O indivíduo, como ser social, vive simultaneamente com outros indivíduos e se relaciona interpretando o mundo a partir de seus próprios interesses, motivos e desejos. Essas interações, considerando a biografia do sujeito, sua bagagem de conhecimento e o contexto social, permitem ao indivíduo tipificar o mundo para compreendê-lo. Para a Fenomenologia Social, é essencial investigar o que pode constituir a característica típica dos grupos sociais (Jesus *et al.*, 2013; Nagai, 2012).

A partir da análise das categorias oriundas *dos motivos porque* e *dos motivos para* este estudo, foi realizada a tipificação compreensiva de Alfred Schütz, focando no momento vivido dos participantes da Oficina Yura-Ritmo.

Referente ao grupo social da EACH-USP as motivações de participar do estudo podemos citar: O convite recebido de amigos das oficinas do projeto USP 60+ e familiares para conhecer o método Yura, originário do Japão, que envolveu realizar exercícios de corpo em movimento, cantar e tocar instrumentos. Esta prática proporcionou segundo depoimentos, bem-estar, incentivou os participantes a saírem de casa, fazer novas amizades e promover o convívio social. Outro aspecto mencionado foi a curiosidade em aprender algo novo, tendo como objetivo desenvolver novas habilidades e estimular a mente, ajudando a manter a função cognitiva e prevenir o declínio cognitivo. O processo de adquirir novos conhecimentos e competências permitiu redescobrir um senso de propósito e autorrealização, contribuindo significativamente para a saúde mental e física. Essa busca por aprendizado proporcionou uma

---

sensação de realização pessoal, mantendo a vida ativa e interessante entre os participantes do estudo.

A prática do método Yura na promoção da qualidade de vida trouxe benefícios físicos, mentais e espirituais. A atividade desenvolveu a coordenação motora ao cantar e tocar instrumentos melhorando a memorização e a saúde física, ao mesmo tempo em que estimulou o ganho cognitivo. Além disso, essas atividades proporcionaram um ambiente de convivência onde as pessoas puderam ouvir e trocar experiências, assumindo ora o papel de ouvintes, ora o de participantes. Esse engajamento social e musical não só fortaleceu os laços comunitários, mas também elevou o bem-estar emocional e espiritual, contribuindo para uma vida mais equilibrada e satisfatória dos participantes. Entre os participantes, outro tipo vivido identificado foi o convívio social que, foi fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar. Os encontros semanais e regulares com os amigos ajudaram a reduzir sentimentos de isolamento e solidão, promovendo uma sensação de pertencimento e valorização. Esses encontros ofereceram oportunidades para desenvolver novas amizades e fortalecer os laços existentes. Conforme os depoimentos, esse convívio estimulou a mente, auxiliando na preservação das capacidades cognitivas e retardando o aparecimento de doenças relacionadas à idade, como a depressão e a demência. O convívio social foi essencial na promoção de uma vida mais ativa, feliz e saudável para as pessoas idosas.

Neste grupo social percebeu-se que o nível de escolaridade foi um grande diferencial na promoção de bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas participantes da pesquisa. Percebeu-se que o engajamento das pessoas que estudaram mais de treze anos proporcionou estimulação mental contínua que demonstrou ser relevante na preservação das capacidades cognitivas e para a prevenção de doenças neurodegenerativas. Em suma, as pessoas idosas com maior nível de educação tendem a ter uma melhor saúde física e mental, além de taxas baixas de doenças crônicas com um envelhecimento mais ativo, saudável e satisfatório.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Na análise qualitativa, no grupo da EACH USP 60+, foram observados vários aspectos importantes, como o ambiente acolhedor, onde os participantes se sentiam valorizados e apoiados, o que foi essencial para as atividades. A interação social foi intensificada, permitindo que os participantes formassem novas amizades e redes de apoio, enquanto o convívio intergeracional trouxe uma troca rica de experiências e perspectivas entre diferentes faixas etárias. Além disso, a oficina facilitou a socialização e a aplicação das atividades de exercício

---

físico e rítmico, canto, tocar instrumentos e momento de relaxamento, resultando em criação de confiança no tocar e cantar, benefícios do aquecimento vocal, alegria de se apresentar em público, ativação da memória, maior atenção e concentração.

Esses elementos destacam a importância das oficinas na melhoria da qualidade de vida e bem-estar subjetivo dos participantes, mostrando que a prática do método Yura-Ritmo traz benefícios significativos.

Os pontos específicos dos efeitos da aplicação do método Yura-Ritmo para o grupo social da EACH-USP foram a ativação da memória, possivelmente devido à combinação da música, movimento e cognição e a melhoria da percepção auditiva e o aprimoramento da capacidade de escuta que podem estar relacionadas a prática musical e ao foco durante as atividades do tocar e cantar de forma integrada.

O cantar e tocar no método Yura-Ritmo revelou-se como um convite à jornada do bem-estar para a população idosa. Mais do que uma simples oficina, a prática transforma-se em um portal para a promoção da saúde física, mental e social, tecendo laços, construindo pontes e abrindo portas para um envelhecimento mais pleno e feliz. As oficinas tornaram-se um caldeirão cultural, onde idosos de diferentes origens uniram-se, quebraram barreiras e construíram novas amizades. Segundo os depoimentos, os exercícios físicos combatem o sedentarismo, fortaleceu os músculos e ossos, combateu doenças crônicas e garantiu mais disposição para o dia a dia.

Alguns pontos de reflexão para futuras pesquisas a serem considerados sobre o método Yura-Ritmo, são: a de manter uma variedade de atividades musicais e técnicas de relaxamento para atender às necessidades e preferências dos diferentes grupos; promover as atividades em um ambiente acolhedor e inclusivo; garantir que todos se sintam respeitados e valorizados, independentemente de suas origens, condições socioeconômicas ou habilidade e fundamentalmente realizar pesquisas científicas para avaliar o impacto do método nas esferas da neurociência e divulgar seus benefícios para a comunidade, incentivando a participação de diferentes grupos sociais.

A necessidade de promover estudos científicos sobre os benefícios integrados de tocar e cantar para a cognição e coordenação motora em pessoas idosas, é essencial para compreender plenamente seu potencial impacto na saúde e bem-estar dessa população. Embora já existam evidências de que atividades musicais podem melhorar aspectos específicos da função cognitiva e motora, faltam pesquisas que investiguem os efeitos combinados dessas atividades.

Tocar e cantar simultaneamente pode proporcionar um estímulo mais abrangente ao cérebro, promovendo a plasticidade cerebral, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar em resposta a novas experiências e aprendizagens (Merzenich *et al.*, 2014). Estudos nesta área podem revelar como essas atividades integradas podem fortalecer as conexões neurais, melhorar a memória, a atenção, a coordenação motora e, conseqüentemente, a qualidade de vida dos idosos.

Incentivar a pesquisa interdisciplinar que aborda esses aspectos pode fornecer uma base sólida para desenvolver programas de intervenção mais eficazes e personalizados para o envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARNOLD, Sharon B. **Medição da qualidade de vida em idosos frágeis.** O conceito e a medição da qualidade de vida em idosos frágeis , p. 50-73, 1991.

AZAMBUJA, Thais de. **Expressão e criatividade na terceira idade.** IN: Terceira Idade. Um, 1995.

BERZON, RA et al. Bibliografia e índices de qualidade de vida: atualização de 1994. **Quality of Life Research** , v. 4, p. 547-569, 1995.

BOWLES, Chelcy Lynn. **Uma avaliação de interesses auto expressos de educação musical e experiências musicais por públicos adultos de música: Implicações para a educação musical** . The University of Texas at Austin, 1988.

BURLEY, John Mahin. **Um estudo de viabilidade de instrução estruturada em música instrumental para o iniciante adulto** . Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, 1979.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atenção à Saúde da Pessoa Idosa.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 510, de 07 de abril de 2016. **Aprova diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.** Brasília, Diário Oficial da União, 24 de abril de 2016. Disponível em:

---

[https://www.in.gov.br/materia//asset\\_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581](https://www.in.gov.br/materia//asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/22917581). Acesso em: 20 mar. 2020.

CACHIONI, Meire; NERI, Anita Liberalesso. **Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade**. In: Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos. 2004. p. 29-49.

CACHIONI, Meire. **Universidades Abertas à Terceira Idade como contextos de convivência e aprendizagem: possíveis implicações para o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico**. Revista Kairós-Gerontologia, v. 15, p. 23-32, 2012.

CAI, S. Does social participation improve cognitive abilities of the elderly. **Journal of Population Economics**, 2021. DOI: 10.1007/S00148-020-00817-Y.

CHIARELLI, Lígia Karina Meneghetti; BARRETO, Sidirley de Jesus. **A importância da musicalização na educação infantil e no ensino fundamental: A música como meio de desenvolver a integração do ser**. Recreart, Santiago de Compostela, jun. 2005. Disponível em: <<http://www.iacat.com/revista/recrearte/recrearte03/musicoterapia.htm>>. Acesso em: 07 ago. 2011.

CHOKSY, Lois. **The Kodály Method I: Comprehensive Music Education**. Prentice Hall, 1999.

COHEN, Gene. D., PERLSTEIN, Susan., CHAPLINE, Jeff, KELLY, Jeanne, FIRTH, Kimberly. M., & SIMMENS, Samuel. **The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults**. The Gerontologist, 46(6), 726-734, 2006. <https://doi.org/10.1093/geront/46.6.726>.

CUDDY, Lola L.; SIKKA, Ritu; VANSTONE, Ashley. **Preservation of musical memory and engagement in healthy aging and Alzheimer's disease**. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1337, n. 1, p. 223-231, 2015.

Da FONSECA, Karyne Cristine et al. **Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde**. Revista eletrônica de Enfermagem, v. 8, n. 3, 2006. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v8i3.7078>.

DE CASTRO, Fábio Fonseca. **A sociologia fenomenológica de Alfred Schutz**. Ciências Sociais Unisinos, v. 48, n. 1, p. 52-60, 2012.

DODGE, Hiroko, WU, Chao-Yi, YU, Kexin, LICHTENBERG, Peter, STRUBLE, Laura, POTEPA, Kathleen, Silbert, Lisa. **I-conect results: enhancing social interactions improves cognitive function in socially isolated participants**. Innovation in Aging, 2022. DOI: 10.1093/geroni/igac059.1585.

---

ELIOPOULOS, Charlotte. et al. **Enfermagem Gerontológica**. 7th ed. Porto Alegre: **Artmed**; p. 568, 2010.

FINDLAY, Elsa. **Rhythm and Movement: Applications of Dalcroze Eurhythmics**. Princeton Book Company, 1992.

GOODKIN, Doug. Play, sing, & dance: An introduction to Orff Schulwerk. Schott Music: 2002.

GORDON, Edwin. **A music learning theory for newborn and young children**. Gia Publications, 2003.

GOULART, Diana, COOPER, Malu. **Por todo Canto**. Vitta Books & Music, 2019. ISBN 6580719001,9786580719006.

HAN, Sae Hwang, NG, Yee To, TUCKER, Julia. **Social interaction with friends and cognitive function: benefits of spending time together and giving a helping hand**. Innovation in Aging. Volume 6, Issue Supplement\_1, Page 15, November 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil**: 2000. Rio de Janeiro; 2002. Acesso em: 04 de julho de 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Dados do Censo do IBGE de 2022**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=numeros+de+idosos> Acesso em: 27 junho 2024.

JUNTUNEN, Marja-Leena. **The practical applications of Dalcroze Eurhythmics**. Nordic Research in Music Education Yearbook, Vol. 6, 75-92. 2002.

JESUS, Maria Cristina Pinto de; CAPALBO, Creusa, **A fenomenologia social de Alfred Schütz e sua contribuição para a enfermagem**. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2013, v. 47, n. 3 [Acessado 03 julho 2024], pp. 736-741. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000300030>>. ISSN 1980-220x. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420130000300030>.

LEHMBERG, Lisa J.; FUNG, C. Victor. **Benefícios da participação musical para idosos: Uma revisão da literatura**. Music Education Research International , v. 4, n. 1, p. 19-30, 2010.

MCCULLOUGH, Ellen Christine. **An assessment of the musical needs and preferences of individuals 65 and over**. University of Arizona, Tucson, 1981.

MED, Bohumil. **Teoria da música**. 1996. MUSIMED. [ISBN 85-8588-602-1](https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=numeros+de+idosos).

MERZENICH, Michael M, VAN VLEET, Thomas M, NAHUM, Mor. **Brain plasticity-based therapeutics**. *Front Hum Neurosci*. 2014 Jun 27;8:385. doi: 10.3389/fnhum.2014.00385. PMID: 25018719; PMCID: PMC4072971.

MEUSER, Thomas M. **Measuring music engagement in older adults: the UNE music in aging wellness scale (MAWS)**. *Aging & Mental Health*, v. 27, n. 10, p. 1887-1894, 2023.

MYERS, David E. **Lifelong learning: An emerging research agenda for music education**. *Research studies in music education*, v. 4, n. 1, p. 21-27, 1995.

NAGAI, Paula Akemi, CHUBACI, Rosa Yuka Sato & NERI, Anita Liberalesso. **Idosos diabéticos: as motivações para o autocuidado**. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 15(6), Dezembro, 2012. "Vulnerabilidade/Envelhecimento e Velhice: Aspectos Biopsicossociais", pp. 07-434. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

OGIDO, A.M. (2023) **Modelo "Yura Ritmo" de Atividades com Música para a Promoção de Saúde da População Idosa**. 93p. Dissertação (Mestrado em Ciências). Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo, São Paulo.

OLIVEIRA, Marilise Fátima et al. **Musicoterapia como ferramenta terapêutica no setor da saúde: Uma revisão sistemática**. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, v.12, n. 2, p.871-878, 2014. Disponível em:  
<[http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1739/pdf\\_265](http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1739/pdf_265)>. Acesso em 03 de julho, 2024.

PARK, Denise C, Reuter-Lorenz, Patricia. **The adaptive brain: aging and neurocognitive scaffolding**. *Annu Rev Psychol*. 2009;60:173-96. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093656. PMID: 19035823; PMCID: PMC3359129.

RAGLIO, Alfredo et al. **Global music approach to persons with dementia: evidence and practice**. *Clinical Interventions in Aging*, v. 9, n.1, p. 1669-1676, 2014.

SCHÜTZ, Alfred. **Reflexões sobre o problema da relevância**. Westport, Conn.: Greenwood Press. Editado por Richard M. Zaner, 1970.

SCHÜTZ, A., & LUCKMANN, Thomas. **The Structures of the Life-World**. Evanston: Northwestern University Press, 1973.

SCHÜTZ, Alfred. **Fenomenologia Del mundo social**. Buenos Aires: Paidós, 1974.

---

SCHÜTZ, Alfred. **El problema de la realidad social**. Buenos Aires: Amorrortu; 2008. Disponível em: [https://www.academia.edu/42941493/Schutz\\_A\\_1974\\_1962\\_El\\_problema\\_de\\_la\\_realidad\\_social\\_Escritos\\_I](https://www.academia.edu/42941493/Schutz_A_1974_1962_El_problema_de_la_realidad_social_Escritos_I). Acesso em: 07/04/2024.

SCHNECK, Daniel J., BERGER Dorita S. **The Music Effect: Music Physiology and Clinical Application**. Jessica Kingsley Publishers, London, and Philadelphia, 2006.

SOUZA, Sônia Leal de. **Educação musical com idosos**. Textos Envelhecimento [online], 8(3): 411-427, 2005.

TESTA, Marcia A., SIMONSON, Donald. C. **Assessment of quality-of-life outcomes**. The New England Journal of Medicine, 334 (13), 835-840, 1996.

VIOLA, Erica, MARTORANA, Marco, AIROLDI, Chiara, MEINI, Cristina, CERIOTTI, Daniele, VITO, Marta de, M. AMBROSI, Damiano de, FAGGIANO, Fabrizio. **The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis**. *European Journal of Public Health*, v. 33, n. 4, p. 738-745, 2023. DOI: 10.1093/eurpub/ckad063.

YURA RHYTHM. Japão. 2020. Disponível em: <https://www.yura-ongaku.com/>. Acesso em: 30 junho de 2024.

YURA RHYTHM CORPORATION/EACH-USP, JICA. **Manual do Instrutor: Modelo Yura de atividades com música para a promoção da saúde para pessoas idosas na cidade de São Paulo**. Cooperação Técnica para Projetos Comunitários da JICA Modalidade local, Julho, 2022

WEBER, Daniela. **Social engagement to prevent cognitive ageing?** *Age and Ageing*, Volume 45, Issue 4, July 2016, Pages 441–442, <https://doi.org/10.1093/ageing/afw083>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde** / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ZHAOYANG, Ruixue, SCOTT, Stacey B., MARTIRE, Lynn M., SLIWINSKI, Martin J. **Daily social interactions related to daily performance on mobile cognitive tests among older adults**. *PLoS One*. 2021 Aug 26;16(8):e0256583. doi: 10.1371/journal.pone.0256583. PMID: 34437609; PMCID: PMC8389411.