



A EXPERIÊNCIA MUSICAL COMO FATOR PROTETIVO NA COGNIÇÃO DE IDOSOS OCTOGENÁRIOS

Elisangela Naves Vivas ¹
Sérgio de Figueiredo Rocha ²

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial, e, no Brasil, as modificações se dão de forma radical e bastante acelerada (MENDES et al, 2018). O percentual da população brasileira com mais de 60 anos vem crescendo proporcionalmente conforme dados demográficos (CAMARANO & FERNANDES, 2013). Em 1940 os idosos (no Brasil) representavam 4% da população. Desse ano até 2010 houve um salto de 7%, indo a população idosa para 11%. Atualmente, os dados indicam que os idosos formam uma população de 30 milhões de indivíduos e que esse número aumente para 57 milhões em 2040!

Uma das preocupações da Organização Mundial da Saúde (OMS) tem sido o envelhecimento saudável. Nesse âmbito, a reserva psicológica (estimulação cognitiva) tem sido apontada como algo para diminuir a fragilidade dos sujeitos idosos (KEEVIL & ROMERO-ORTUNO, 2015). As práticas musicais podem se configurar numa dessas estratégias de estimulação cognitiva. O principal objetivo desse estudo piloto foi investigar o impacto da experiência musical na cognição de idosos octogenários na cidade de São João del Rei/MG. Para tanto foram utilizados dois instrumentos de rastreio: o Mini-Mental (rastreamento Cognitivo) e o Questionário BRIEF M.E.Q., cujos escores refletem o nível de intensidade da experiência musical na vida dos sujeitos. Os resultados indicam que os escores mais altos no M.E.Q. se relacionam com os melhores desempenhos no Mini-Mental, sugerindo que a experiência musical é um fator protetivo da cognição para a população idosa.

¹ Mestranda do Curso de Música da Universidade Federal de São João del Rei - UFSJ, lisavclivre@yahoo.com.br;

² Professor orientador: Doutor, Departamento de Música – UFSJ, sergiorocha@ufsj.edu.br

Estudos recentes em neurociência demonstram o impacto positivo das práticas musicais na cognição e no desenvolvimento do cérebro (ZHANG, 2018). Há dados que indicam que as práticas musicais ajudam a melhorar o nível de desempenho em outras áreas cognitivas, nas quais é necessária a mobilização de diferentes habilidades. Uma evidência desse processo é que o processamento da linguagem de indivíduos que tinham o hábito da prática musical era mais rápido (PATEL & MORGAN, 2017). Por outro lado, o processamento mais eficiente das noções rítmicas e da fala se relaciona com outra função cognitiva: a atenção. Demonstrou-se que participantes com extenso treinamento formal em música apresentaram um desempenho superior em tarefas de discriminação temporal nas quais se exigia atenção (WANG et al, 2015).

Entre outras tantas evidências, os dados da literatura indicam que a estimulação cognitiva se configura numa estratégia protetiva e preventiva para a reserva cognitiva em idosos.

METODOLOGIA

A presente pesquisa incluiu no estudo piloto 24 sujeitos com idade média de 83.7 anos, sendo 07 homens e 17 mulheres residentes na cidade de São João del Rei/Minas Gerais/Brasil. A pesquisa foi aprovada pela comissão de ética com parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de São João del Rei (UFSJ) - Número 3.685.143 (05/11/2019).

Os critérios de inclusão foram os seguintes:

- Sujeitos que se encontravam com idade entre 80 e 89 anos, 11 meses e 29 dias até a finalização da coleta;
- Sujeitos que se encontravam em condições psíquicas para preenchimento de questionários;
- Sujeitos que não se encontravam em tratamento psiconeurológico;
- Pelo menos 05 anos de escolaridade.

Foram excluídos os sujeitos que NÃO se encontravam em condições psíquicas para preenchimento de questionários; se encontravam em tratamento psiconeurológico e possuíam menos de 05 anos de escolaridade.

Para os idosos que aceitaram participar da pesquisa, foram explicados todos os procedimentos objetivos e condições da participação na pesquisa e, uma vez concordando com os procedimentos, assinaram e rubricaram todas as páginas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Todos os participantes, então, preencheram 02 questionários: o Mini-Mental e a versão para a língua portuguesa do Brief Music Experience Questionnaire (Brief MEQ). O Mini Exame do Estado Mental (Mini-Mental) é o teste de rastreio cognitivo mais utilizado no mundo (MELO & BARBOSA, 2015). A versão portuguesa do Brief Music Experience Questionnaire (Brief MEQ) é composta por 53 itens sendo que as respostas são dadas numa escala tipo Likert de 5 pontos (MARQUES & FONTE, 2018).

Os resultados do Brief MEQ foram distribuídos em uma curva normal, da qual foram comparados os extremos (1º quartil X 4º quartil). Dos 24 sujeitos incluídos na amostra, 07 estavam no 1º quartil e 06 se situavam no 4º quartil. Os dados quantitativos descritivos estão na Tabela 01, abaixo.

A análise estatística buscou estabelecer relações entre as variáveis desses instrumentos: desempenho cognitivo e nível de engajamento com a música. Foi utilizado o programa de análises estatísticas Bioestat®, versão 5.0. Foram aplicados cálculos das médias, desvios padrão, etc, e testes para averiguação da normalidade da distribuição da população de sujeitos da pesquisa. Foram aplicados testes estatísticos paramétricos dada a distribuição normal da população estudada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise descritiva apresentou os seguintes dados: O primeiro quartil relativo aos escores obtidos no Questionário BRIEF M.E.Q. apresentou uma média de 125.71 e desvio padrão de 20.17, com resultados médios no Mini-Mental de 20.14 (desvio padrão de 3.84). Por outro lado, os valores situados no quarto quartil da distribuição dos escores do BRIEF M.E.Q. apresentaram uma média de 194.33 (desvio padrão de 6.50), com resultados médios no Mini-Mental de 27.50 (desvio padrão de 0.83).

A análise apontou que os resultados entre os grupos apresentam uma diferença estatisticamente significativa, demonstrando que os sujeitos situados no 4º quartil da amostra (escores altos no BRIEF M.E.Q.) apresentam um escore no Mini-Mental significativamente maior em relação aos sujeitos situados no 1º quartil ($p \leq 0.01$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados desse estudo piloto sugerem que as práticas musicais podem se configurar num importante fator protetivo para a reserva cognitiva e essa, por sua vez, impacta favoravelmente na qualidade de vida da população idosa. Por outro lado, há a necessidade de se replicar esse desenho metodológico numa amostra mais robusta. Além disso, é recomendável o aprofundamento nesse tema, incluindo-se outras variáveis, tais como atividade física, nível sócio-econômico e escolaridade.

Palavras-chave: Cognição em idosos; Mini-Mental; Experiência musical.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa de Pós-Graduação em Música da UFSJ pelo apoio na presente pesquisa.

Ao Dr Paul D. Werner, Professor Emérito, Ph.D. do Programa de Psicologia Clínica (California School of Professional Psychology - Alliant International University) por ceder e autorizar a aplicação do BRIEF M.E.Q. (Questionário de Experiência Musical) – versão validada para a língua portuguesa.

REFERÊNCIAS

- CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; FERNANDES, D. “Envelhecimento populacional, perda de Capacidade laborativa e políticas públicas”. **Mercado de trabalho**, v. 54, p. 21-29, 2013.
- KEEVIL, V. L.; ROMERO-ORTUNO, Roman. “Ageing well: a review of sarcopenia and frailty”. **Proceedings of the Nutrition Society**, v. 74, p. 337-47, 2015.
- MARQUES, A.; FONTE, C. “Experiência com a música, bem-estar e saúde mental: que relações?” **Revista música**, v. 18, n. 2, p. 30-45, 2018.



MELO, D. M.; BARBOSA, A. J. G. “O uso do Mini-Exame do Estado Mental em pesquisas com idosos no Brasil: uma revisão sistemática”. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3865-76, 2015.

MENDES, J. L. V.; DA SILVA, S. C.; DA SILVA, G. R.; SANTOS, N. A. R. “O Aumento da População Idosa no Brasil e o Envelhecimento nas Últimas Décadas: Uma Revisão da Literatura”. **Revista de Educação, Meio Ambiente e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 13-26, 2018.

PATEL, A. D.; MORGAN, E. “Exploring Cognitive Relations Between Prediction in Language and Music”. **Cognitive Science**, [s.v.], [s.n.], p. 303-20, 2017.

WANG, X.; et al. “Examining the relationship between skilled music training and attention”. **Consciousness and Cognition**, v. 36, p. 169-79, 2015.

ZHANG Q. “Application of Music Education in Brain Cognition”. **Educational Sciences: Theory and Practice**, v. 18, n. 5, p. 1960-7, 2018.