



Empirical Articles

Estudo Experimental: Impacto de Grupos de Canto no Bem-estar Subjetivo de Seniores

Experimental Study: Impact of Singing Groups on Senior's Subjective Wellbeing

Anabela Pires^a, Iolanda Costa Galinha^{*abc}, Afonso de Herédia^b

[a] Universidade Autónoma de Lisboa, Lisboa, Portugal. [b] Centro de Investigação em Psicologia (CIP-UAL), Universidade Autónoma de Lisboa, Lisboa, Portugal. [c] Centro de Investigação e Intervenção Social (CIS-IUL), Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Resumo

Objetivo: Avaliar o impacto da participação num programa de canto no bem-estar subjetivo (BES) de seniores.

Método: O presente estudo, com metodologia experimental, utilizou medidas estruturadas das dimensões afetiva e cognitiva do BES (Afeto Positivo e Negativo – PANAS – e Satisfação com a Vida – SWLS) e entrevistas semiestruturadas para testar o impacto de um programa de canto de curta duração (10 sessões, durante cinco semanas), no BES de um grupo de seniores, com idades entre 61 e 92 anos, num centro de dia. Trinta seniores aceitaram participar no programa de canto e foram divididos aleatoriamente em dois grupos (experimental e de controlo), sendo que 26 participantes no total terminaram a intervenção nos dois grupos (quatro homens, 15.3%; 22 mulheres, 84.6%; M = 75 anos de idade).

Resultados: Observou-se um decréscimo significativo do nível de afeto negativo no grupo experimental, após a intervenção, que foi significativamente inferior ao do grupo de controlo. No entanto, este efeito não se manteve na medida de follow-up, oito semanas após a intervenção. Numa análise qualitativa à percepção dos indivíduos sobre a sua participação no programa indicou benefícios na interação e apoio social entre os seniores, na expressão de emoções positivas e em novas aprendizagens.

Conclusão: Os resultados sugerem que programas de grupos de canto podem promover variáveis de BES.

Palavras-Chave: programa de canto, bem-estar subjetivo, afeto positivo e negativo, satisfação com a vida, desenho experimental

Abstract

Objective: To evaluate the impact of the participation in a singing program in the subjective well-being (SWB) of seniors.

Method: This study, with experimental methodology, used structured measures on the affective and cognitive dimensions of SWB (Positive Affect and Negative Affect – PANAS – and Satisfaction with Life – SWLS) to test the impact of a short singing program (10 sessions, during four weeks), on seniors attending a day care facility. Thirty seniors (aged between 61 and 92 years old) accepted to participate in the singing program and were randomly assigned into two groups (experimental and control): 26 completed the intervention (four men, 15.3%; 22 women, 84.6%, M = 75 years of age).

Results: There was a significant decrease in negative affect in the experimental group after the intervention, which was significantly lower compared to the control group. However, this effect was not sustained at follow-up measurement, eight weeks after intervention. A qualitative analysis of the perception of individuals about their participation in the program showed gains in social support and interaction between participants, in the expression of positive emotions and in knowledge acquisition.

Conclusion: The results suggest that singing groups programs may promote SWB variables.

Keywords: singing program, subjective well-being, positive and negative affect, satisfaction with life, randomized controlled trial

Psychology, Community & Health, 2017, Vol. 6(1), 186–200, doi:10.5964/pch.v6i1.159

Received: 2015-08-01. Accepted: 2017-03-18. Published (VoR): 2018-01-26.

Handling Editor: Rui Gaspar, Universidade do Algarve, Faro, Portugal; Católica Research Center for Psychological, Family & Social Wellbeing (CRC-W) - Universidade Católica Portuguesa, Lisbon, Portugal

*Corresponding author at: Rua Cruz de Santa Apolónia, 64, 3º Dto, 1100 - 188 Lisboa, Portugal. E-mail: igalinha@autonoma.pt



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

A investigação sobre o impacto dos grupos de canto no Bem-Estar Subjetivo (BES) dos indivíduos tem crescido nas últimas décadas, porém, é ainda reduzida (Clift & Hancox, 2010; Skingley, Clift, Coulton, & Rodriguez, 2011). Através das nossas pesquisas, encontramos apenas dois estudos quasi experimentais que encontraram benefícios na participação de seniores em grupos de canto (Cohen et al., 2006; Houston, McKee, Carroll, & Marsh, 1998). Estes estudos indicam que a atividade de canto em grupo está associada a vários benefícios para o bem-estar dos seniores. Por outro lado, o BES é considerado uma variável positiva de saúde mental (Lucas & Diener, 2015) e as alterações demográficas mundiais atuais tornam urgente estudar formas de intervenção para promover a saúde mental dos seniores (World Health Organization [WHO], 2014). Assim, torna-se pertinente estudar o impacto dos grupos de canto no BES dos seniores. Este estudo procura colmatar a lacuna de estudos experimentais, com grupo de controlo e distribuição aleatória entre grupos, aumentando a validade dos resultados disponíveis na literatura científica, testando o impacto de um programa de grupo de canto de curta duração, construído especificamente para seniores. O estudo contribui ainda com uma análise qualitativa da experiência de participação no grupo de canto, pelo relato dos próprios participantes, permitindo estabelecer relações com os resultados obtidos com o método experimental do estudo.

A atividade de canto, a par com outras atividades culturais e artísticas, tem merecido um reconhecimento por parte da comunidade científica pelo seu valor na promoção do BES dos seniores (Clift & Hancox, 2006; Cohen et al., 2006; Davidson & Faulkner, 2010; Houston et al., 1998; Li & Southcott, 2012; Skingley & Bungay, 2010; Thang, 2006; Yinger, 2014). O canto, além de ser uma fonte de prazer e divertimento, promove a descontração física e psicológica, favorecendo a expressão do imaginário e da fantasia e ajudando a desenvolver a musicalidade, a autoconsciência e a autoconfiança (Potter & Sorrell, 2012).

O BES é uma variável psicológica relacionada com a forma como as pessoas avaliam as suas próprias vidas, tanto numa dimensão afetiva, como numa dimensão cognitiva (Lucas & Diener, 2015). A dimensão afetiva reflete a preponderância e a intensidade das emoções positivas sobre as emoções negativas e o nível de felicidade dos indivíduos (Galinha, 2008; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005a, 2008). A dimensão cognitiva do BES reflete a avaliação que o sujeito faz da satisfação com a sua vida em geral e em domínios específicos (Galinha, 2008; Lucas & Diener, 2015). De acordo com Diener (1984), a satisfação com a vida é um processo de julgamento cognitivo que resulta de uma comparação das circunstâncias do próprio sujeito com o que ele acredita ser um padrão adequado.

O envelhecimento da população é um fenómeno atual, observado na generalidade dos países (Oliveira, 2010; WHO, 2014). Alguns autores referem-se ao processo de envelhecimento como estando associado a um declínio social, à diminuição de papéis sociais e à falta de grupos de referência, consequentemente conduzindo a conotações negativas (Rebello, 2007).

Com a esperança de vida a aumentar e com as perspetivas de envelhecimento da população, importa encontrar ações que promovam a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dos adultos mais velhos, através de atividades lúdicas e do reforço das interações sociais, valorizando as suas qualidades e potencialidades (Keller & Fleury, 2000; Oliveira, 2010).

O Impacto da Atividade de Canto na Saúde dos Indivíduos

Cantar é uma atividade intensa que exige a ativação de todo o corpo e que envolve um trabalho ao nível respiratório, muscular e ressoador. Cantar em grupo promove o bem-estar físico, melhora a função

respiratória, traz benefícios para a postura, para o coração e para o sistema imunitário, aumenta os níveis de vitalidade e contribui para o relaxamento (Bailey & Davidson, 2005; Clift & Hancox, 2010; Cohen et al., 2006; Davidson & Faulkner, 2010; Li & Southcott, 2012; Skingley & Bungay, 2010).

Para além dos benefícios físicos inerentes à atividade de cantar, vários estudos mostram que cantar em grupo traz inúmeros benefícios ao nível psicológico e social. A atividade de cantar pode promover a autoconfiança e a autoestima, melhorar a avaliação pessoal, a motivação, as competências sociais e o bem-estar, tendo um efeito positivo no estado de humor e, ainda, na estimulação cognitiva dos indivíduos (Clift & Hancox, 2010; Cohen et al., 2006; Davidson & Faulkner, 2010; Sakano et al., 2014; Kreutz et al., 2004; Li & Southcott, 2012; Skingley & Bungay, 2010; Wendrich et al., 2010; Yinger, 2014).

Outros estudos mostram que o canto em grupo promove a redução do stresse, aumenta os níveis da oxitocina, melhora o sistema imunitário e alivia sintomas de depressão (Bailey & Davidson, 2002; Mohammadi, Tanaze, & Moradi, 2011). Katsuhisa e colegas verificaram que após a atividade de canto, para além dos indicadores salivares de redução de cortisol, os seniores registaram um aumento das emoções positivas de bem-estar e tranquilidade e um decréscimo de perturbações do humor, mesmo para os indivíduos que referiram não gostar de cantar (Sakano et al., 2014).

Os estudos mostram resultados positivos da atividade de canto também em seniores com demência, melhorando a sua capacidade de expressão de emoções positivas e diminuindo os níveis de ansiedade e depressão (Götell, Brown, & Ekman, 2009; Hammar, Emami, Engström, & Götell, 2011; Houston et al., 1998; Wendrich, Brauchle, & Staudinger, 2010). Seniores com défices cognitivos, que participaram num programa com uso de DVDs facilitadores da atividade de cantar, perceberam benefícios na interação social, estimulação sensorial e qualidade de vida (Clements-Cortés, 2014).

De acordo com uma revisão bibliográfica recente (Skingley et al., 2011) existem 56 estudos disponíveis que relacionam programas de canto ao bem-estar e à saúde dos indivíduos. Porém, revelam-se extremamente diversos no que se refere ao problema, à amostra, ao desenho experimental, aos métodos de recolha de dados e respetiva análise. A investigação nesta área é relativamente recente e os estudos encontrados são na sua maioria qualitativos, exploratórios e com amostras pequenas (Clift & Hancox, 2010).

Encontrámos apenas dois estudos quasi experimentais que mediram os efeitos da participação num grupo de canto (Cohen et al., 2006; Houston et al., 1998). Em ambos, foi adotado um modelo de intervenção em grupo de canto com avaliações antes e depois da intervenção e com grupos de controlo, porém, sem distribuição aleatória entre os grupos experimental e de controlo e sem controlar a variável motivação.

Cohen et al. (2006) avaliaram o impacto de participar semanalmente num coro comunitário de 90 reformados com mais de 65 anos, comparativamente a outro grupo sem esta atividade. Os resultados encontrados referem efeitos positivos, incluindo um nível mais elevado de saúde física, menos visitas ao médico e melhoria da saúde mental. Houston et al. (1998) avaliaram o impacto de sessões de canto durante quatro semanas em 31 residentes em lares, através da aplicação de questionários de saúde, ansiedade e depressão antes e depois da intervenção. Os resultados deste estudo mostraram melhorias significativas nos níveis de ansiedade e depressão dos participantes, comparativamente ao grupo de controlo.

Pelo que ficou acima exposto, podemos refletir sobre os processos biopsicossociais inerentes à atividade de cantar em grupo e sobre o modo como estes poderão interagir com os processos do BES dos indivíduos, na sua dimensão emocional (afeto positivo e negativo) e cognitiva (satisfação com a vida). Por exemplo, os benefícios ao nível físico (e.g., na função respiratória, relaxamento e sistema imunitário) poderão ter um impacto direto no prazer corporal e aumentar as emoções positivas e a satisfação com o bem-estar físico e com a saúde. Ao nível psicológico, a expressão emocional e a estimulação cognitiva proporcionadas pelo canto podem promover a expressão e a tomada de consciência dos estados emocionais. A redução do stress e dos sintomas depressivos tem um impacto direto na diminuição das emoções negativas e no aumento das emoções positivas e da satisfação com a vida. Ao nível social, os encontros com o grupo de canto, a comunicação que se estabelece antes, durante e depois, de uma atividade lúdica desenvolvida em conjunto e com objetivos comuns, pode favorecer sentimentos de integração social, empatia e apoio social que poderão estimular as emoções positivas e reduzir as negativas e aumentar a satisfação com a vida.

Este estudo pretende avaliar o impacto de um programa de canto no BES de um grupo de seniores. De acordo com a revisão bibliográfica, construímos as seguintes hipóteses. Cantar em grupo tem um impacto positivo no BES dos seniores: a) aumentando o afeto positivo; b) diminuindo o afeto negativo e c) aumentando o nível de satisfação com a vida. Pretendemos, ainda, observar se os efeitos do grupo de canto no BES dos indivíduos se mantêm oito semanas após o final do programa de canto. Temos, ainda, como objetivos específicos identificar, segundo a perspetiva dos seniores: 1) as vantagens e desvantagens de ter participado no programa de canto; 2) os aspetos positivos e negativos do programa; 3) o impacto subjetivo de cantar em público e 4) o que os participantes mudariam no programa.

Método

Este estudo é do tipo experimental, com grupo de controlo e distribuição aleatória entre grupos, com recolha e análise quantitativa e qualitativa de dados. O desenho do estudo inclui um pré-teste com recolha de dados por medidas estruturadas, seguido de um programa de intervenção em grupo de canto, um pós-teste com medidas estruturadas e semiestruturadas e um *follow-up* com medidas estruturadas (ver [Tabela 1](#)).

Participantes

A amostra do estudo era inicialmente constituída por 30 participantes de ambos os géneros com mais de 61 anos, provenientes de dois centros de dia e de um centro de convívio na zona da grande Lisboa. A amostra foi constituída de forma não probabilística – amostragem por conveniência. Todos os indivíduos que frequentavam os centros de dia foram convidados a participar num grupo de canto. Os participantes que se mostraram motivados para participar foram distribuídos aleatoriamente pelo grupo experimental (GE) e grupo de controlo (GC), tendo ficado em lista de espera. Frequentar o centro de dia e aceitar o convite para participar no grupo de canto foram os únicos critérios de inclusão no estudo. Os participantes tinham uma idade média de 75 anos (61 a 92 anos); eram 25 mulheres e cinco homens; com um nível de escolaridade entre a iliteracia e o 12º ano completo. Entre os participantes encontravam-se indivíduos com diagnóstico conhecido de patologias físicas e psicológicas (e.g., diabetes de tipo I, cancro, acidente vascular cerebral, dependência de assistência para se deslocarem, demência e psicopatologia), porém, estas variáveis não foram medidas. No

final do programa, devido a duas desistências e ao facto de dois participantes não terem frequentado pelo menos 50% das sessões de canto, 26 participantes (13 no GE e 13 no GC) concluíram o programa.

Material

Afeto Positivo e Negativo

Para avaliar a componente afetiva do BES usámos a PANAS - Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), validada para a população portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro (2005b). É constituída por duas escalas com 10 itens cada, que medem a frequência das emoções positivas e das emoções negativas (e.g., “Em que medida sentiu cada uma das seguintes emoções durante os últimos dias”: entusiasmo; perturbado, etc), numa escala de cinco pontos, de 1 = *nada ou muito ligeiramente* a 5 = *extremamente*. A adaptação da PANAS para a língua portuguesa oferece propriedades semelhantes às da escala original e pode ser aplicada como uma escala breve de avaliação do afeto positivo e negativo. Os resultados do estudo de validação da versão portuguesa (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005b) indicam uma consistência interna de $\alpha = .86$ para a escala de afeto positivo e de $\alpha = .89$ para a escala de afeto negativo. Num estudo posterior, o melhor modelo estrutural apresentou índices de ajustamento excelentes: $\chi^2(160) = 277.9$; $p < .001$ (CFI = .93; RSMEA = .06; SRMR = .06) (Galinha, Pereira, & Esteves, 2013). No estudo atual, obtivemos um alfa de Cronbach de .75, .73 e .79 para o Afeto Negativo e de .67, .85 e .91 para o Afeto Positivo, respetivamente, nos três momentos de recolha dos dados.

Satisfação com a Vida

Para avaliarmos a componente cognitiva do BES usámos a *Satisfaction With Life Scale* (SWLS, de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). A SWLS é composta por cinco itens que permitem ao sujeito responder sobre a satisfação com a sua vida em geral de acordo com os seus critérios (e.g., “A minha vida parece-se em quase tudo com o que eu desejaria que fosse”), numa escala de resposta de 5 pontos de 1 = *discordo muito*; a 5 = *concordo muito*. Os resultados da validação portuguesa indicaram uma consistência interna de $\alpha = .78$ (Neto et al., 1990). No estudo atual, obtivemos um alfa de Cronbach de .73, .73 e .63, respetivamente, nos três momentos do estudo.

Entrevista semi-estruturada sobre a participação no programa de canto

Foi também utilizada uma entrevista semi-estruturada, através de seis perguntas abertas, com o intuito de recolher informação qualitativa sobre: quais as vantagens e desvantagens de ter participado no programa; quais os aspetos positivos e negativos do programa; como descrevem a experiência de cantar para um público; e, o que os participantes melhorariam no programa. Esta entrevista permite complementar a compreensão das relações causais dos resultados obtidos pelo método experimental do estudo.

Procedimento

Depois de se ter contactado o centro de dia, o projeto de intervenção e investigação foi apresentado e aprovado pelo responsável técnico da instituição. Em seguida, convidámos os indivíduos que frequentavam as várias dependências do centro de dia a participar num programa de canto. Simultaneamente foi-lhes solicitado o consentimento informado para a participação no programa e na investigação. Deste modo, a amostra foi composta por conveniência. Os indivíduos que aceitaram participar no programa de canto foram distribuídos aleatoriamente pelos GE e GC, cada grupo constituído por 15 indivíduos. Ambos os grupos responderam aos

instrumentos de medida nos mesmos momentos. Num segundo momento, após o término do programa pelo grupo experimental, o grupo de controlo também beneficiou de um programa de canto, com o objetivo de replicar da intervenção e de salvaguardar as expectativas criadas pelo convite inicial. O desenho do estudo está representado na [tabela 1](#).

Tabela 1

Desenho do Estudo

Grupo	Momento			
	(I) 0 Semana	(II) 1ª Semana	(III) 6ª Semana	(IV) 14ª Semana
Grupo experimental	Pré-teste: AP, AN, SV	Tratamento Intervenção: Grupo de Canto	Pós-teste: AP, AN, SV, Entrevista semiestruturada	Follow-up: AP, AN, SV
Grupo de controlo	Pré-teste: AP, AN, SV	Ausência de intervenção	Pós-teste: AP, AN, SV, Questionário	

Nota. AP – Afeto Positivo; NA – Afeto Negativo; SV – Satisfação com a vida.

Este estudo teve como variável independente o programa de intervenção e como variável dependente o BES, nas dimensões afectiva (Afeto Positivo e Negativo) e cognitiva (Satisfação com a Vida). A variável de controlo foi a aceitação para participar no grupo de canto e frequentar o centro de dia. Uma vez constituída a amostra de 30 participantes, aplicámos as medidas de BES e recolhemos os dados sociodemográficos. Um grupo iniciou o programa de canto imediatamente (GE) e o outro constituiu o GC. Este grupo participou no programa de canto sete semanas depois, isto é, duas semanas após a conclusão da intervenção com o GE, que durou cinco semanas. Após o programa de canto com o GE foram aplicadas as medidas de BES e fez-se uma pequena entrevista semi-estruturada a estes participantes. Oito semanas após o final do programa, foi feito o follow up do mesmo, com aplicação dos instrumentos utilizados no momento I (ver [tabela 1](#)). Posteriormente, iniciou-se a intervenção (programa de canto) com o GC (que passou a grupo de intervenção) durante cinco semanas (2 a 3 vezes por semana), com o objetivo de não defraudar as expectativas criadas com o convite inicial de participação no programa de canto.

Foi explicado a cada participante em que consistia o instrumento do estudo, dando ênfase ao facto de ser confidencial e de não existirem respostas certas nem erradas. Foram explicados todos os passos e condições da investigação e que a participação no programa de canto e na investigação era voluntária e que não havia qualquer penalização face à eventual desistência. Foi facultado o contacto dos investigadores responsáveis para o caso de quererem esclarecer alguma dúvida relacionada com a sua participação. A aplicação das medidas de BES e da entrevista foi efetuada em dois dias, no quinto e sexto dia após o programa de intervenção, a cada participante individualmente e em espaço privado. A recolha dos dados foi realizada por um investigador independente, diferente do que recolheu os dados no pré-teste e que não participou no programa de intervenção, com o objetivo de evitar o enviesamento (desejabilidade social) no relato dos participantes. O entrevistador recebeu instruções para seguir o guião de entrevista com exatidão, para manter a neutralidade na condução da entrevista e para procurar que os procedimentos e as condições de aplicação das entrevistas fossem as mesmas para todos os participantes. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas. Procedeu-se a uma análise de conteúdo temática das entrevistas, realizada por dois investigadores em separado e obtido acordo por consenso interinvestigadores. O programa de canto foi

dirigido por dois monitores, um professor de canto e uma cantora, que era figura pública e reconhecida pelos participantes, o que pode ter contribuído para a motivação dos participantes para participar no programa.

Resultados

O programa usado para o tratamento estatístico dos dados recolhidos foi o IBM SPSS Statistics®, versão 18. O teste *t* de Student foi usado para a comparação de médias entre grupos (teste *t* para amostras independentes) e, dentro do mesmo grupo, entre momentos do estudo (teste *t* para amostras emparelhadas). Foram construídos três índices: o afeto positivo; o afeto negativo; e a satisfação com a vida. Os pressupostos para a realização do teste paramétrico de comparação de médias foram assegurados. A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Kolmogorov-Smirnov e a homogeneidade de variâncias foi verificada através do teste de Levene.

Resultados do Estudo Experimental

Relativamente à hipótese 1a - Cantar em grupo aumenta o afeto positivo dos seniores - esta hipótese não se confirmou. Embora se verifique um aumento considerável do afeto positivo, este não foi significativamente diferente do grupo de controlo ($t(24) = 1.84, p = .079$) (ver [tabela 2](#)).

Tabela 2

Comparação de Médias entre GE e GC no Pré-Teste e Pós-Teste, $N = 26$.

Variáveis	Pré-teste						Pós-teste					
	GE		GC		<i>t</i>	<i>p</i>	GE		GC		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
Afeto positivo	28.38	7.22	26.77	4.94	0.67	.512	32.23	9.63	25.92	7.77	1.84	.079
Afeto negativo	17.92	5.94	19.69	7.34	-0.68	.506	14.77	4.32	19.54	6.65	-2.16	.040
Satisfação Vida	3.91	0.81	3.54	0.92	1.09	.288	3.42	0.83	3.38	1.11	0.08	.937

Em relação à hipótese 1b - Cantar em grupo diminui o afeto negativo dos seniores- esta hipótese confirma-se, pois a diferença de médias de afeto negativo entre o GE e o GC é significativa ($t(24) = -2.17, p = .040$).

Relativamente à hipótese 1c – Cantar em grupo aumenta a satisfação com a vida- não se verificaram diferenças significativas nas médias de satisfação com a vida entre os dois grupos, ou seja, rejeita-se a hipótese de que o programa de canto aumenta a satisfação com a vida ($t(24) = 0.08, p = .937$). Relativamente ao valor médio de satisfação global com a vida, verifica-se que diminuiu significativamente do pré-teste para o pós-teste no GE. Porém, também se verificou uma diminuição da satisfação com a vida no GC.

Ao analisar os valores médios obtidos no momento anterior à intervenção, constatamos que os grupos não apresentavam diferenças significativas em qualquer das variáveis em estudo. Analisando os três momentos de recolha de dados no GE, verificamos uma subida significativa do afeto positivo no GE, que se mantém no momento de follow-up (oito semanas depois do programa). Porém, a descida do afeto negativo não se mantém na medida de follow up, voltando a subir para os níveis do pré-teste. Em relação à satisfação com a vida, verifica-se uma descida significativa do pré-teste para o pós-teste, não havendo uma diferença

significativa entre o pós-teste e o *follow-up* (ver [tabela 3](#)). Realizámos as mesmas análises através do teste ANOVA para medidas repetidas, sem correção Bonferroni, obtendo os mesmos resultados. Quando usámos a correção Bonferroni as diferenças entre os vários momentos do estudo intraparticipantes não foram significativas.

Tabela 3

Comparação de Médias no GE nos três Momentos de Avaliação, $N = 13$

Variáveis	Momento A		Momento B		t	p
	M	DP	M	DP		
Pré-Teste (Momento A) vs. B Pós-Teste (Momento B)						
Afeto positivo	28.38	7.22	32.23	9.63	-2.46	.030
Afeto negativo	17.92	5.94	14.77	4.32	1.79	.099
Satisfação com a vida	3.91	0.81	3.42	0.83	2.61	.023
Pós-Teste (Momento A) vs. Follow Up (Momento B)						
Afeto positivo	32.23	9.63	31.23	9.24	0.600	.560
Afeto negativo	14.77	4.32	18.23	4.85	-2.33	.038
Satisfação com a vida	3.42	0.83	3.65	0.69	1.13	.282
Pré-Teste (Momento A) vs. Follow-Up (Momento B)						
Afeto positivo	28.38	7.22	31.23	9.24	-1.71	.113
Afeto negativo	17.92	5.94	18.23	4.85	-0.22	.833
Satisfação com a vida	3.91	0.81	3.65	0.69	1.27	.227

Procuramos representar todos os resultados do estudo, na [figura 1](#), onde é possível aceder a uma análise global dos resultados numa perspetiva de progressão.

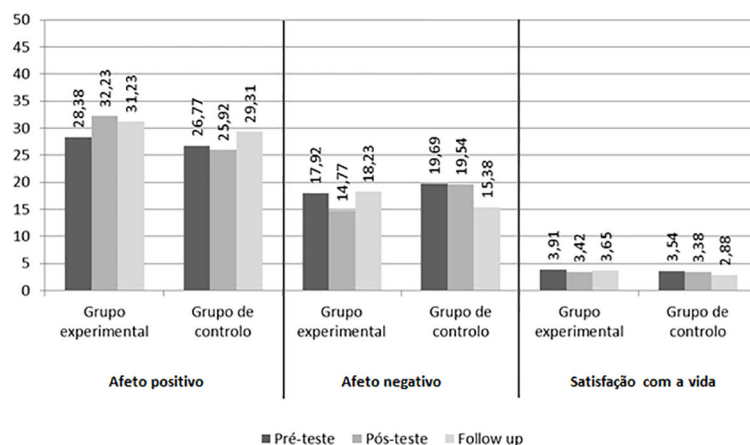


Figura 1. Análise geral de resultados.

Nota: Valor de X representa: somatório dos itens de Afeto Positivo e Afeto Negativo (valor mínimo 0, valor máximo 50); média dos itens de satisfação com a vida (valor mínimo 0, valor máximo 7).

Resultados do Estudo Qualitativo: Análise de Conteúdo das Entrevistas

De acordo com os dados recolhidos através das entrevistas, pudemos aceder a informação qualitativa sobre a perceção dos benefícios em participar no programa, os aspetos positivos e negativos e os aspetos a melhorar

num futuro programa, segundo a perspetiva dos participantes. A análise de conteúdo consistiu numa condensação do conteúdo das respostas a unidades mínimas de significado, seguida de uma codificação temática e contabilização das frequências das categorias, em resposta aos objetivos da entrevista. A análise e categorização temáticas das respostas foram realizadas por um único investigador. A análise de conteúdo foi posteriormente realizada por um investigador mais experiente, que verificou se as categorias e subcategorias representavam adequadamente os domínios temáticos a que pertenciam e se respeitavam as ideias centrais refletidas na transcrição das entrevistas. Num terceiro passo, os investigadores reuniram para discutir alguns desacordos em relação às categorias definidas, até chegarem a um consenso de análise de conteúdo que satisfizesse ambos os investigadores. Em seguida, apresentamos os resultados da análise qualitativa, organizados pelos objetivos do estudo.

I) Identificar as vantagens e desvantagens de ter participado no grupo de canto.

A maioria dos inquiridos (92.3%) referiu que gostou de participar neste programa. Uma das vantagens mais referidas foi o envolvimento social (e.g., ajudar os outros, o convívio, etc.) com 38.4% referências a essa vantagem; alegria e diversão com a mesma percentagem de respostas (38.4%); 26.9% manifestaram satisfação por participar; 23% referem ter aprendido coisas novas; e 15.3% referiram ter gostado muito de conhecer a formadora. “Achei que não cantei muito bem, mas que o estarmos juntos é que era importante” (P3); “Correu tudo bem, gostei muito de participar e senti-me muito bem. Senti um bocadinho mais de alegria e energia” (P16).

II) Identificar os aspetos positivos e negativos do programa de canto.

A maior percentagem dos participantes (38.4%) respondeu que um dos aspetos positivos do programa foi o de promover o envolvimento social. A segunda vantagem mais referida (26.9%) foi a aprendizagem de coisas novas (e.g., técnica de canto). Cerca de 19.2% referiu a “convivência com os formadores” como um fator positivo. E 11.5% referiram o facto de ter sido uma atividade que os fez esquecer por momentos os problemas do quotidiano. “Acho que as pessoas estavam muito unidas e interessadas e isso é o principal. Isso deixou-me feliz” (P3); “Tira as pessoas de casa, as pessoas convivem. Divertiram-se. E aprendemos. Não tínhamos noção do que era o aquecimento vocal.” (P14).

Relativamente aos aspetos negativos do programa, 53.8% dos participantes referiu não haver. Contudo, 26.9% considerou que um dos aspetos negativos foi a curta duração. Cerca de 3.8% referiu que terem de se deslocar de carrinha não era positivo e 3.8% disse que ter de subir escadas para a sala onde realizavam a atividade era limitador, devido às suas condições de saúde. “Não teve aspetos negativos.” (P15); “Foi pouco tempo, devia ser mais tempo, mais meses” (P30).

III) Identificar o impacto percebido de cantar para um público.

Relativamente à apresentação pública do grupo de canto, alguns participantes (19%) responderam que se tinham sentido bem e satisfeitos. Alguns sujeitos também manifestaram orgulho (28.5%) e contentamento porque se dedicaram e acharam que cantaram bem (47.6%), e também porque viram que os professores e o público estavam contentes com o seu desempenho (28.5%). “Muito bem, muito alegre e orgulhosa. Porque acho que cantámos bem. Os professores e as pessoas estavam satisfeitos” (P18).

IV) Identificar o que os participantes mudariam no programa.

Cerca de 61.5% dos participantes não alteravam nada no programa de canto. O aspeto a melhorar mais referido (26.9%) foi a duração do programa, que deveria ser mais longa. Do total de participantes, 3.85% referiu que seria preferível não terem que se deslocar de carro para poderem participar. “Sei lá... Achei que estava tudo muito bem” (P12); “Mais tempo por sessão e mais prolongado no tempo.” (P14).

Discussão

De acordo com os resultados obtidos, confirmamos apenas parcialmente a hipótese de que o programa de canto em grupo teve um impacto no BES, diminuindo o nível de afeto negativo nos participantes do GE, que foi significativamente inferior ao do GC. Estes resultados vem ao encontro dos estudos de [Kreutz et al. \(2004\)](#), [Sakano et al. \(2014\)](#) e [Yinger \(2014\)](#) nos quais também se observou que cantar em grupo tem um efeito positivo nos estados de humor, diminuindo o afeto negativo dos sujeitos.

Os resultados mostram ainda um aumento significativo do afeto positivo no GE do momento pré-teste para o pós-teste. Porém, o nível do afeto positivo no GE no pós-teste não foi significativamente diferente do GC, não se podendo garantir a causalidade do programa de canto. Este resultado não é consistente com a revisão bibliográfica, que mostra um aumento das emoções positivas após a atividade de cantar ([Bailey & Davidson, 2002, 2003, 2005](#); [Clift & Hancox, 2010](#); [Cohen et al., 2006](#); [Sakano et al., 2014](#); [Thang, 2006](#); [Yinger, 2014](#)). Os resultados da análise qualitativa, contudo, mostram que 38.4% dos participantes identificaram um aumento das emoções positivas (e.g., alegria, diversão), sendo esta uma das vantagens de participação no grupo de canto mais referida pelos participantes. O facto de os resultados quantitativos não demonstrarem a causalidade do impacto do grupo de canto no aumento das emoções positivas pode ser explicado pela curta duração do programa, com base nos relatos dos participantes em resposta às entrevistas semi-estruturadas. Estes reportaram a curta duração do grupo de canto como o principal aspeto negativo do programa e manifestam insatisfação em relação ao seu fim.

A satisfação com a vida diminuiu ligeiramente nos dois grupos, não se observando diferenças significativas entre o GE e o GC. Assim, os resultados não mostram um impacto do programa de canto no aumento da satisfação com a vida dos participantes, como esperado, de acordo com anteriores estudos ([Bailey & Davidson, 2003](#); [Clift & Hancox, 2010](#)). A diminuição da satisfação com a vida nos dois grupos (experimental e controlo) pode dever-se a variáveis externas ao próprio programa. A explicação para que a satisfação com a vida não tenha sido superior no grupo experimental no pós-teste, por comparação ao grupo de controlo, como esperado, pode dever-se à curta duração do grupo de canto, identificada pelos participantes como o principal aspeto negativo do programa. A descida do afeto negativo no GE que se observou no momento pós-teste, por comparação ao grupo de controlo, não se manteve no momento follow-up do estudo. Deste modo, verifica-se que os efeitos positivos do programa de canto não se mantiveram oito semanas após o fim do mesmo. Provavelmente, para que o programa de canto tivesse um impacto mais duradouro no BES, deveria ter sido continuado no tempo. Podemos ainda questionar se os efeitos dos grupos de canto apenas se mantêm enquanto os programas decorrem, não pressupondo uma alteração de fundo na afetividade e na satisfação com a vida. Assim, consideramos importante estudar os efeitos no BES dos participantes de futuros programas de canto mais prolongados no tempo, e avaliar se os seus efeitos no BES se mantêm em medidas

de follow up, no sentido de apurar se podemos esperar efeitos estado ou traço dos programas de canto no BES dos seniores.

De acordo com os resultados da análise qualitativa das entrevistas, relativamente ao primeiro objetivo: Identificar vantagens e desvantagens da participação na atividade de canto, verificou-se que a maior parte dos seniores referiram ter gostado de participar. As principais vantagens identificadas foram o envolvimento social; sentiram-se mais alegres, divertidos e satisfeitos; e gostaram de conhecer a formadora. As respostas dadas salientam o papel dos grupos de canto na promoção da interação social e na capacidade de gerar emoções positivas, alegria e divertimento. Estes resultados apoiam anteriores estudos que referem que os grupos de canto combatem o isolamento social e a solidão (Clements-Cortés, 2014; Li & Southcott, 2012; Skingley & Bungay, 2010).

Relativamente ao segundo objetivo, Identificar os aspetos positivos e negativos do programa de canto, de acordo com a perceção dos participantes, os aspetos positivos mais referidos foram o envolvimento social (e.g., grupo de apoio, ajudar os outros, convívio entre todos), seguido das novas aprendizagens, da convivência com os formadores, e do esquecimento dos problemas do quotidiano. No que se refere às novas aprendizagens, é observado também por alguns autores que cantar em grupo promove a estimulação cognitiva dos participantes (Bailey & Davidson, 2005; Skingley & Bungay, 2010; Yinger, 2014). A maioria dos participantes referiu não ter encontrado aspetos negativos no programa, mas cerca de um quarto referiu a sua curta duração, sendo este o principal aspeto negativo identificado.

Quanto ao impacto subjetivo de cantar para um público, a maior parte dos participantes manifestou satisfação em participar neste evento porque se dedicaram, consideram que cantaram bem, sentiram orgulho, constataram que os professores e o público estavam contentes com o seu desempenho e sentiram-se satisfeitos. Compreende-se que a experiência de cantar para um público trouxe benefícios para a noção de autoeficácia e autorrealização dos sujeitos. Estes resultados encontram paralelo com os estudos de Bailey e Davidson (2002, 2005) e Busch e Gick (2012), na medida em que demonstram que cantar em grupo, para um público, permitiu aos participantes um envolvimento social e emocional, gerando sentimentos de auto-estima e emoções positivas.

Relativamente ao quarto objetivo, identificar os aspetos a melhorar no programa, a maioria referiu que não alteravam nada, porém, cerca de um quarto dos participantes referiu que o programa deveria ter tido uma duração mais longa e uma pequena parte referiu que seria preferível não se deslocarem de carro. A curta duração do programa de canto constituiu a principal limitação desta intervenção, tal como identificada pelos participantes. Em complemento da análise quantitativa, que revela uma diminuição do afeto negativo após o programa de canto, e que voltou a aumentar passadas oito semanas do final do programa, podemos pressupor que o fim da intervenção terá sido sentido como uma perda para o BES dos indivíduos.

Em conclusão, no presente estudo, observámos que cantar em grupo num programa de canto, com apenas cinco semanas de duração, teve um impacto na diminuição do afeto negativo dos participantes, a dimensão emocional do BES dos seniores, que foi significativamente inferior ao do grupo de controlo. Relativamente às variáveis de afeto positivo e de satisfação com a vida, não observámos diferenças significativas entre os grupos.

Através da análise qualitativa dos dados, segundo a perspectiva dos seniores face à sua participação no programa, os mecanismos pelos quais cantar em grupo se associou a resultados positivos no seu BES, terão sido os processos de interação e apoio social entre os participantes, a expressão de emoções positivas (e.g., alegria, diversão e satisfação), a estimulação de novas aprendizagens e os sentimentos de competência e orgulho, face à participação no grupo de canto e à apresentação ao público.

Relativamente às limitações do estudo, referimos o tamanho reduzido da amostra e o facto da grande maioria dos participantes ser do género feminino. Outra limitação encontrada está ligada ao facto de terem sido dois investigadores diferentes a aplicar os instrumentos, na fase pré-teste e na fase pós-teste e follow up. Salientamos também uma limitação relativa à aplicação dos instrumentos: observámos alguma dificuldade por parte de alguns participantes em compreender algumas perguntas do protocolo. Uma limitação do estudo reside no facto da investigadora formadora de canto ser uma figura pública conhecida pelos participantes, podendo ter contribuído para uma maior aceitação e motivação do grupo de seniores em participar. Por fim, não foram controladas variáveis como a presença de demências ou psicopatologia nos participantes. Assim, em futuros estudos experimentais, é importante avaliar o impacto de programas de canto continuados no tempo, os efeitos em medidas de follow up e utilizando amostras de maior dimensão.

Conflito de Interesses

Os autores manifestam não existir quaisquer conflitos de interesse, nem qualquer financiamento a declarar.

Financiamento

Os autores não têm financiamento a declarar.

Agradecimentos

Agradecemos aos participantes o empenho e a dedicação com que participaram no programa. Agradecemos aos responsáveis do centro de dia que acolheram e apoiaram este projeto. Agradecemos aos colegas que colaboraram no desenvolvimento do programa e projeto de investigação, o Professor Fernando Santos e João Pedro Camário.

Referências

- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir for homeless men. *Musicae Scientiae*, 6, 221-256. doi:[10.1177/102986490200600206](https://doi.org/10.1177/102986490200600206)
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2003). Amateur group singing as a therapeutic instrument. *Nordic Journal of Music Therapy*, 12, 18-32. doi:[10.1080/08098130309478070](https://doi.org/10.1080/08098130309478070)
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance on marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33, 269-303. doi:[10.1177/0305735605053734](https://doi.org/10.1177/0305735605053734)
- Busch, S., & Gick, M. (2012). A quantitative study of choral singing and psychological well-being. *Canadian Journal of Music Therapy*, 18, 45-61.

- Clements-Cortés, A. (2014). Sing-a-long DVD and activity package pilot study with older adults. *Journal of Music, Technology & Education*, 7(2), 123-139. doi:[10.1386/jmte.7.2.123_1](https://doi.org/10.1386/jmte.7.2.123_1)
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2006). *Music and wellbeing: In integrating spirituality in health and social care: Perspectives and practical approaches*. Oxford, United Kingdom: Radcliffe Publishing.
- Clift, S. M., & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. *Music Performance Research: Royal Northern College of Music*, 3, 79-96. doi:[10.5334/ijic.160](https://doi.org/10.5334/ijic.160)
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). 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. doi:[10.1093/geront/46.6.726](https://doi.org/10.1093/geront/46.6.726)
- Davidson, J. W., & Faulkner, R. (2010). Meeting in music: The role of singing to harmonise carer and cared for. *Arts & Health*, 2, 164-170. doi:[10.1080/17533010903488608](https://doi.org/10.1080/17533010903488608)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. doi:[10.1037/0033-2909.95.3.542](https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi:[10.1207/s15327752jpa4901_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra, Portugal: Quarteto editora.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005a). I Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I - Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 23, 209-218.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005b). II Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II - Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 23, 219-227.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2008). Structure and stability of subjective well-being: A structure equation modelling analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 293-314. doi:[10.1007/s11482-009-9063-0](https://doi.org/10.1007/s11482-009-9063-0)
- Galinha, I., Pereira, C., & Esteves, F. (2013). Confirmatory factorial analysis and temporal invariance of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 671-679. doi:[10.1590/S0102-79722013000400007](https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400007)
- Götell, E., Brown, S., & Ekman, S.-L. (2009). The influence of caregiver singing and background music on vocally expressed emotions and moods in dementia care. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 422-430. doi:[10.1016/j.ijnurstu.2007.11.001](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.001)
- Hammar, L., Emami, A., Engström, A., & Götell, E. (2011). Communicating through caregiver singing during morning care situations in dementia care. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25, 160-168. doi:[10.1111/j.1471-6712.2010.00806.x](https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2010.00806.x)
- Houston, D. M., McKee, K. J., Carroll, L., & Marsh, H. (1998). Using humor to promote psychological wellbeing in residential homes for older people. *Aging & Mental Health*, 2, 328-332. doi:[10.1080/13607869856588](https://doi.org/10.1080/13607869856588)

- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of a choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27, 623-635. doi:10.1007/s10865-004-0006-9
- Keller, C., & Fleury, J. (2000). *Health promotion for the elderly*. Thousand Oaks, CA, USA: Sage.
- Li, S., & Southcott, J. (2012). A place for singing: Active music engagement by older Chinese Australians. *International Journal of Community Music*, 5, 59-78. doi:10.1386/ijcm.5.1.59_1
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Volume 4. Personality processes and individual differences* (pp. 577-599). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Mohammadi, A., Tanaze, S., & Moradi, F. (2011). An evaluation of the effect of group music therapy on stress, anxiety and depression levels in nursing home residents. *Canadian Journal of Music Therapy*, 17, 55-68.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.), *A Acção educativa: Análise psico-social* (pp.105-117). Leiria, Portugal: ESEL/APPORT.
- Oliveira, J. (2010). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto, Portugal: Livpsic-Psicologia.
- Potter, J., & Sorrell, N. (2012). *A history of singing*. New York, NY, USA: Cambridge University Press.
- Rebelo, H. (2007). Psicoterapia na idade adulta avançada. *Análise Psicológica*, 4, 543-557.
- Sakano, K., Ryo, K., Tamaki, Y., Nakayama, R., Hasaka, A., Takahashi, A., . . . Saito, I. (2014). Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly. *BioPsychoSocial Medicine*, 8(1), Article 11. doi:10.1186/1751-0759-8-11
- Skingley, A., & Bungay, H. (2010). The Silver Song Club project: Singing to promote the health of older people. *British Journal of Community Nursing*, 15, 135-140. doi:10.12968/bjcn.2010.15.3.46902
- Skingley, A., Clift, S. M., Coulton, S. P., & Rodriguez, J. (2011). The effectiveness and cost-effectiveness of a participative community singing programme as a health promotion initiative for older people: Protocol for a randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 11, Article 142. doi:10.1186/1471-2458-11-142
- Thang, L. L. (2006). Singing to more good years: Karaoke as serious leisure for older persons in Singapore. *Indian Journal of Gerontology*, 20, 67-80.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wendrich, K., Brauchle, G., & Staudinger, R. (2010). Controlled induction of negative and positive emotions by means of group singing. *International Journal of Nursing Studies*, 2, 144-149. doi:10.1177/1943862110373548
- World Health Organization. (2014). *Global health and ageing* (Report). Retrieved from http://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf

Yinger, O. S. (2014). Adapting choral singing experiences for older adults: The implications of sensory, perceptual, and cognitive changes. *International Journal of Music Education*, 32(2), 203-212. doi:[10.1177/0255761413508064](https://doi.org/10.1177/0255761413508064)