

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA E SOCIOLOGIA

**MESTRADO EM PSICOLOGIA NA ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA DA
LINGUAGEM E LOGOPEDIA**

O impacto dos grupos de canto no bem-estar subjetivo dos *Seniores*: “Quem canta seus males espanta”

(Dissertação de mestrado em psicologia na especialização em psicologia da linguagem e logopedia)

Anabela Braz Pires- N° 20091317

ORIENTADORA: Professora Doutora Iolanda Galinha
Universidade Autónoma de Lisboa

Lisboa, Junho de 2012

Agradecimentos

A conclusão deste estudo é devida, em grande parte, à colaboração de muitas pessoas que de alguma forma deram o seu contributo para a realização deste trabalho.

À Prof.^a Doutora Iolanda Galinha pelo constante incentivo e confiança, e acima de tudo, pela inalterável disponibilidade para resolver as minhas (muitas) dúvidas à medida que iam naturalmente surgindo.

Ao Dr. Paulo Mota e à Dra. Ana Patrícia Alves por acolherem e disponibilizarem tudo o necessário para que este trabalho chegasse a bom termo.

Ao meu amigo e Prof^o de canto Fernando Santos pelo seu apoio, dedicação e conhecimentos para a realização deste estudo. À Prof^a. Dra. Cláudia Urbano pela sua colaboração.

Ao meu amigo e colega João Pedro Canário pelo seu esforço, empenho e amizade.

Às minhas amigas Dora Silva, Dra. Clara Capucho, Mafalda Pedroso pelo apoio, presença e amizade. À minha sobrinha Raquel Dias, à minha cunhada Paula Santos pela sua ajuda e dedicação.

Aos meus pais e restante família, eternos apoiantes do meu trabalho e âncoras insubstituíveis.

A todos vocês dedico este trabalho.

Resumo

Cantar em grupo associa-se a benefícios para o Bem-estar Subjetivo (BES) dos *seniores*. O presente estudo, de carácter experimental, recorre a medidas quantitativas e qualitativas do BES (dimensão afetiva e cognitiva). Recolheu-se uma amostra de 30 *seniores*, divididos aleatoriamente em dois grupos (experimental e de controlo). 26 *seniores* terminaram a intervenção, quatro homens (15,3%) e 22 mulheres (84,6%), com média de idades de 75 anos. Os resultados revelaram um decréscimo significativo do afeto negativo após a intervenção, não existindo diferenças significativas relativamente ao afeto positivo e à satisfação com a vida. Através do *follow-up*, verificámos que os efeitos não se mantiveram após oito semanas, tendo o afeto negativo aumentado significativamente. A análise qualitativa das entrevistas revelou que o impacto emocional do programa está associado a benefícios sociais para os *seniores*. No estudo pré-experimental verificou-se uma diminuição de afeto negativo e um aumento do afeto positivo que não chegou a ser significativo, não se verificando um impacto do grupo de canto no BES. Os resultados do estudo qualitativo sugerem que um programa de canto mais longo poderia ter um impacto noutras variáveis do BES.

Palavras-Chave: grupos de canto; bem-estar subjetivo, afeto positivo e negativo; satisfação com a vida.

Abstract

Group singing is an activity associated with benefits for the Subjective Well-Being (SWB) of seniors. This study is experimental and makes use of both quantitative and qualitative measures of SWB (the affective and cognitive dimensions). It was collected a sample of 30 *seniors*, randomly divided into groups (experimental and control). 26 individuals have finished the intervention, 4 men (15,3%) and 22 women (84,6%) with an average of 75 years old. The results revealed a significant decrease in negative affect after the group singing intervention, with no significant differences with regard to positive affect and satisfaction with life. Through follow up measure we find that the program's effects were not sustained after eight weeks of intervention, and negative affect increased significantly. The qualitative analysis of the interviews revealed that the emotional impact of the program is associated with social benefits for *seniors*. In the pre-experimental study, it was verified a decrease of negative affect and increase of positive affect that it was not significant, not being verified an impact of the singing group in the SWB. The results of the qualitative study suggest that a longer program for singing could have an impact on other variables of the SWB.

Keywords: singing groups; subjective well-being, positive and negative affect; satisfaction with life.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	II
Abstract	III
Índice.....	IV
Índice de Tabelas	VII
Índice de Figuras.....	VIII
Introdução	2
Parte I – Fundamentação Teórica	5
A Voz e o Canto.....	6
A Onipotência da Música	10
Definição de Bem-Estar Subjetivo.....	12
A Dimensão Afetiva	13
A Dimensão Cognitiva.....	14
O Processo de Envelhecimento e a Idade Adulta Avançada	16
Bem-Estar Subjetivo no Envelhecimento	18
O Impacto dos Grupos de Canto na Saúde Física e Mental dos Indivíduos.....	19
Impacto da Atividade de Canto nos Fatores Físicos.....	21
Impacto do Canto nos Fatores Psicológicos e Sociais	22
Variáveis psicológicas negativas.	22
Variáveis psicológicas positivas.	24
Parte II – Definição e Organização do Estudo Experimental	27
Definição do Estudo.....	28
Objetivos	29

Hipóteses de Investigação	29
Metodologia	30
Tipo de Estudo	30
Caracterização da Amostra	31
Variáveis em Estudo	32
Instrumentos de Medida.....	33
<i>Positive & negative affect schedule</i> – Panas.....	33
Escala de satisfação com a vida.....	34
Entrevista semiestruturada.....	36
Procedimento.....	36
Resultados	39
Estudo I – Estudo Experimental	40
Hipótese 1a - cantar em grupo aumenta o afeto positivo dos <i>seniores</i>	40
Hipótese 1b - cantar em grupo diminui o afeto negativo dos <i>seniores</i>	41
Hipótese 1c – cantar em grupo aumenta a satisfação com a vida.	41
Hipótese 1d – cantar em grupo tem um impacto positivo no bem-estar subjetivo dos <i>seniores</i>	41
Estudo II – Estudo Pré-Experimental	42
Resultados do Estudo Qualitativo: Análise de Conteúdo das Entrevistas	44
I) Identificar vantagens e desvantagens de ter participado na atividade de canto.	44
II) Identificar aspetos positivos e negativos do programa de canto.....	45
III) Identificar o impacto subjetivo de cantar para um público.	46
IV) Identificar o que os participantes mudariam no programa.	47
Discussão	47
Conclusão.....	54
Referências Bibliográficas	57
ANEXO A.....	Erro! Indicador não definido.
ANEXO B.....	Erro! Indicador não definido.
ANEXO C.....	Erro! Indicador não definido.

ANEXO D.....**Erro! Indicador não definido.**