FRITZ
DOBBERT
PIANOS
Benefícios
do Piano
para Adultos e Idosos
www.piano.com.br

Índice

PIANO NA MATURIDADE 03	EQUILÍBRIO 04	COORDENAÇÃO MOTORA 09	AUTOCONHECIMENTO E SOCIABILIDADE 13
	TEMPO E APRENDIZADO 07	MEMÓRIA E ATIVIDADE CEREBRAL 11	ANTIDEPRESSIVO 15

O PIANO NA MATURIDADE

São muitos os benefícios que o estudo de piano pode trazer a quem o pratica. Jovens, adultos, crianças e idosos podem se beneficiar dessa prática, independentemente da idade, pois em cada uma dessas fases da vida diferentes aspectos são desenvolvidos, tanto físicos quanto intelectuais e emocionais.

Em adultos e idosos, os efeitos desse estudo são mais rapidamente percebidos, diferentemente de crianças e jovens, em quem os resultados, apesar de perenes, surgem a médio a longo prazo.

Mas, afinal, qual o maior benefício que o estudo de piano pode trazer a quem já deixou a adolescência?

FRITZ DOBBERT PIANOS

EQUILÍBRIO

Em um País como o Brasil, em que a expectativa de vida aumenta a cada década e a população de mais idade avança em termos de conquistas e oportunidades, não é de se estranhar que uma grande parcela desse público esteja se dedicando ao estudo do piano. "Hoje, temos uma geração de idosos muito lúcida e ativa", afirma Luciana Maria de Lara Pinto, psicóloga e Mestre em Gerontologia pela PUC de São Paulo.

O que chama a atenção, no entanto, é o fato de que não somente os idosos buscam no estudo de piano uma atividade prazerosa. É cada vez mais comum que adultos procurem pela prática como auxiliar na manutenção de sua qualidade de vida. Um dos fatores que levam a isso é a necessidade de equilibrar a intensa atividade profissional com momentos de dedicação a algo mais lúdico, emocional e relaxante, criando um contraponto à vida atribulada e reservando parte do tempo à prática de algo que traga realização pessoal.

A música é uma maneira de balancear o estado de humor de uma pessoa, seja ouvindo ou tocando. No caso, para quem toca, o efeito é ainda melhor, pois acaba ordenando os sentidos, uma vez que, em primeiro lugar, é matemática. Lida com métrica e assuntos do gênero, ordena a parte cerebral e motora. Contudo, ao mesmo tempo, não é fria, é sentimento.

EQUILÍBRIO

Há quem acredite que a música tem um efeito positivo também no trabalho, principalmente porque tem o poder de entrar em contato com questões mais pessoais, algo que, de tão íntimo, consegue trazer um equilíbrio para quem pratica.

Colaboram para isso, também, o fato de que o indivíduo, muitas vezes, busca a realização do sonho de tocar um instrumento musical que foi deixado de lado por conta de outras prioridades. “Algumas pessoas buscam o estudo de piano porque gostavam de tocar, mas se afastaram do seu instrumento por algum motivo”, diz a pesquisadora. “Entendo que essa busca ocorre porque o indivíduo quer voltar a praticar algo que lhe dava prazer”.

A velha máxima "estou muito velho para aprender" deve ser substituída por um novo lema:

"Estou ficando velho porque parei de aprender"

FRITZ DOBBERT PIANOS

TEMPO E APRENDIZADO

Obviamente, qualquer aprendizado é mais fácil em tenra idade, mas isso não significa que quem já atravessou a infância não possa se realizar como músico. Nesse caso, a velha máxima "estou muito velho para aprender" deve ser substituída por um novo lema: "estou ficando velho porque parei de aprender"! Para Luciana, um dos principais fatores que trazem realização para adultos e idosos que se dedicam ao estudo de piano é descobrir que ainda podem aprender algo novo, desafiador.

O fato é que não são raros os casos de quem quer aprender coisas novas, seja para preencher o tempo ocioso ou para exercitar o cérebro. "Comecei a estudar piano aos 10 anos de idade e continuei por 13 anos", conta Fernando Braga Hilsenbeck, engenheiro de 74 anos que retomou o estudo do piano aos 60 quando se deu conta que a vida profissional como executivo estava por terminar em pouco tempo. "Quando me formei em engenharia pela Escola Politécnica da Universidade de São Paulo e comecei a trabalhar, tornou-se inviável continuar. Hoje, aposentado, disponho do tempo necessário para uma dedicação séria e gratificante. Decidi contratar uma professora, comprar um bom piano e passar a estudar seriamente", relembra.

Tempo de sobra e maneiras de preenchê-lo com atividades que considerem interessantes parecem ser dois fatores frequentes no empenho dos idosos a buscarem as aulas de piano. "O que leva as pessoas a essa procura é, realmente, a vontade de tocar, que geralmente as acompanhou por toda a vida, mas que somente agora se torna possível, seja pelo tempo que têm disponível ou pela situação financeira que hoje possibilita e realização desse sonho", acredita Luciana.

Com a situação financeira mais definida e, por vezes, estabilizada, a preocupação com a subsistência acaba dando lugar à vontade de aproveitar o tempo de forma salutar e prazerosa. Outra questão é que os homens, geralmente, tiveram a oportunidade de se realizar profissionalmente ao passo que às mulheres de gerações passadas cabia mais o cuidado com a casa e com os filhos. Isso faz que elas cheguem à terceira idade com vontade de fazer tudo o que não puderam.

COORDENAÇÃO MOTORA

Se na infância o estudo de piano é um excelente exercício no aprimoramento da orientação e no desenvolvimento da coordenação motora, nos mais velhos pode ser um elixir para músculos e nervos, atuando como grande auxiliar na manutenção da atividade física. Do ponto de vista prático, age sobre o movimento das articulações, além de estimular a ação dos dois lados do cérebro, trabalhando a área motora e retardando o processo de envelhecimento.

"Seja em que idade for, a parte motora se enriquece com o estudo de piano, pois obriga a pessoa a trabalhar as duas mãos", afirma a pianista e professora Eudóxia de Barros, do alto de seus 81 anos de vida, dos quais 75 deles dedicados ao instrumento.

Alguns estudos demonstram que aulas de piano para idosos estimulam o aumento da produção do hormônio do crescimento, colaborando no aumento do nível de energia, das funções sexuais e da massa muscular, ajudando a prevenir a osteoporose e as rugas. "O dedilhar, pela finura e complexidade do gesto, constitui excelente estimulador neurológico", afirma Hilsenbeck.

FRITZ DOBBERT PIANOS

MEMÓRIA E ATIVIDADE CEREBRAL

Quem convive com idosos percebe que, a partir de certa idade, ocorre um decréscimo de habilidades nessas pessoas, especialmente memória e flexibilidade de pensamento. Isso acontece por causa da diminuição do número de neurônios, fato que costuma ocorrer após os 50 anos de idade.

Segundo estudos realizados por cientistas da Northwestern University, o estudo de piano é capaz de criar novas conexões neurais, que não existiriam sem a prática musical. Essa proliferação de conexões auxilia no fortalecimento da memória e aprimora a concentração e a atenção, além de auxiliar no desenvolvimento da comunicação e da sensibilidade.

"Um dos maiores problemas do envelhecimento é o esquecimento", afirma Luciana. "Como a música estimula o cérebro, este é um benefício imenso". Para os portadores de Alzheimer, a música ajuda a retardar as perdas pelos estímulos neuronais, e para os que já tocaram em outra fase da vida é bem evidente a maior preservação das memórias antigas. "A memória se desenvolve ajudando em todas as outras memorizações da vida", afirma a pianista Eudoxia.

FRITZ DOBBERT PIANOS

AUTOCONHECIMENTO E SOCIABILIDADE

A prática musical promove o autoconhecimento, a autodisciplina e a paciência e, quando realizada em grupo, desenvolve a capacidade de compartilhar e de desenvolver conhecimento mútuo pela criação de metas em conjunto e o esforço para atingir um objetivo comum. Projetos musicais, como bandas, corais e outros, auxiliam a adquirir hábitos de relações interpessoais, na desinibição, no desenvolvimento da comunicação – verbal e não verbal – e na convivência com colegas, habilidades essenciais para a cidadania.

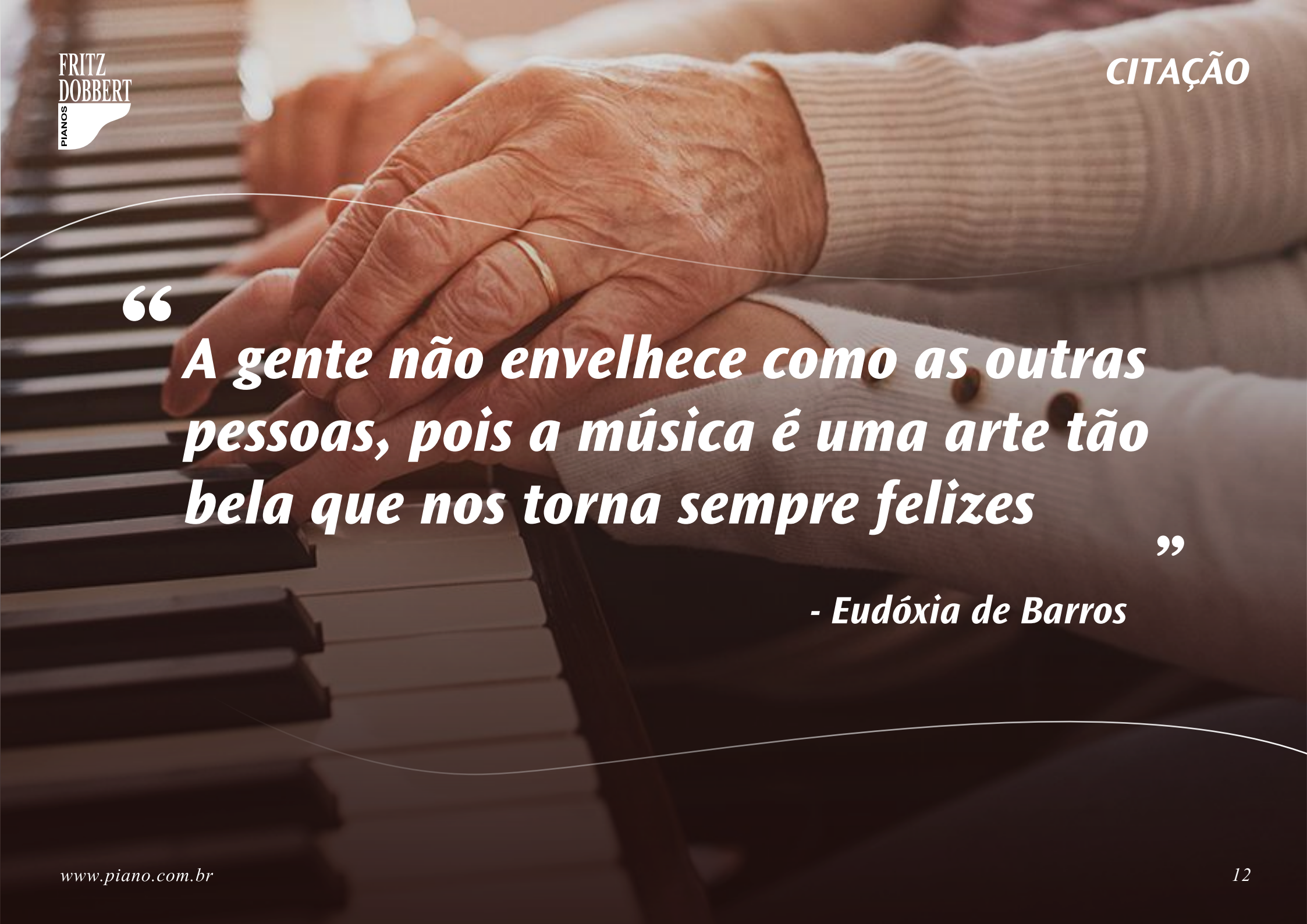
O convívio com o professor e a conversa franca faz que o aluno se sinta objeto de atenção e, muitas vezes, é uma das poucas oportunidades que ele tem de se expressar. A compreensão de que esses encontros podem se tornar uma rica troca de experiências é fator determinante para o sucesso das aulas, colaborando para elevar a autoestima dos alunos e, como consequência, seu aprendizado. “O estudo de qualquer instrumento musical impõe, em primeiro lugar, uma rígida disciplina. Com isso, a pessoa vai desenvolvendo também um espírito de organização”, acredita Eudóxia.tensionadas, garantindo a qualidade dos sons emanados pela tábua harmônica e mantendo a afinabilidade do instrumento.

FRITZ DOBBERT PIANOS

ANTIDEPRESSIVOS

O estudo do piano diminui o estresse e a hiperatividade, trazendo mais equilíbrio e tranquilidade ao indivíduo. Na maioria das vezes, as pessoas buscam as aulas de piano para tocarem as músicas de que gostam, que geralmente são, como dizem, "do tempo delas". "Essa frase é muito interessante, pois afinal, se elas estão vivas, pertencem a este tempo de hoje", analisa Luciana. "Mas elas não sentem assim...", pondera.

Por conta disso, manter a atividade, tanto física quanto mental, é fator preponderante para a saúde e a manutenção da qualidade de vida. E nesse ponto, o estudo do piano é um importante aliado. "Este prazer intenso, autônomo, prático, disponível dentro de casa, de infinitas possibilidades, traz, como excelente efeito secundário, o afastamento do risco da depressão, quadro tão comum entre aposentados", afirma Hilsenbeck.



“A gente não envelhece como as outras pessoas, pois a música é uma arte tão bela que nos torna sempre felizes”

- Eudóxia de Barros

É, de fato o piano é um instrumento complexo, repleto de mecanismosespecíficos que resultam numa sonoridade sem igual.

E como pudemos ver, desvendá-lo é tarefa do pianista!

Continue acompanhando a Fritz Dobbert nas Redes Sociais e acesse também nosso blog, onde estão disponíveis diversos conteúdos sobre o universo do piano.

www.piano.com.br

/fritzdobbert