

# CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE: Uma experiência com dois Coros na Bahia

*Neide dos Santos*

Universidade Federal da Bahia/UFBA

*neidesantos.musica@hotmail.com*

**Resumo:** O presente trabalho é um Relato de Experiência com Coros da Terceira Idade, em dois órgãos públicos: Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual da Bahia/UNEB, campus Salvador e Secretaria de Cultura da Prefeitura Municipal de Candeias: Coro Vozes da UATI e Coral ASA (Aqui Só Alegria). O processo didático-pedagógico teve como meta, desenvolver hábitos de cuidados com a voz, com a memória, além da elevação da auto-estima, por vezes comprometida com o histórico de vida. A metodologia utilizada focalizou para ensaios contendo iniciação musical (teoria/solfejo), relaxamento corporal, aquecimento vocal, acolhimento, socialização, indicação de repertório, mensagens de reflexão, integração, escuta coletiva e o canto coletivo com canções de fácil assimilação. A utilização da música como reinserção dos idosos no ambiente de uma Universidade ou de uma Prefeitura, tem sido efetiva, objetiva e pontual, na exata medida em que promove a saúde, o lazer e o bem estar dos coralistas, tendo como base às diretrizes da Política Nacional de Saúde à Pessoa Idosa, quanto a atenção integral a estes. Autores como CASOL (2004); HEEP; ROCHA; AMARAL; HANAYAMA(2007); SALA; SOUZA (2010); SANTOS (2013); HAUCK-SILVA; IGAYARA-SOUZA; RAMOS (2016), servem como aporte teórico, os quais trazem a questão do envelhecimento saudável, pautado em atividades musicais. Os resultados apontaram para a observação das alterações comportamentais do envelhecimento, para a constatação dos benefícios da prática coral nos dois ambientes, concluindo que o coral é uma ferramenta de socialização, forma excelente de musicalização, terapia e lazer.

**Palavras - chave:** Educação Musical - Coral na Terceira Idade - Qualidade de vida.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho é um Relato de Experiência com Coros da Terceira Idade, em dois ambientes distintos: Universidade Estadual da Bahia/UNEB, Campus Salvador, dentro do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade com o Coro Vozes da UATI, com 45 coralistas e Prefeitura Municipal de Candeias, na Região Metropolitana de Salvador, com o Coro ASA (Aqui Só Alegria), formado por 32 mulheres, numa iniciativa da Secretaria de Cultura.

O Coral Vozes da UATI, tem 10 anos de formação, passando por vários momentos de transição, desde a troca de regentes até a saída de coralistas, (doenças, deslocamentos,

desistência, óbitos, dentre outros). O Coral ASA, com apenas 06 meses de formação, já conta com transições significativas com a saída de coralistas, por motivos similares, excluindo troca de regentes e óbitos.

O objetivo geral visou promover a formação musical direcionada à melhoria da qualidade de vida dos idosos. Quanto aos objetivos específicos, estes sinalizaram para criar possibilidades do canto coletivo, desenvolver habilidades vocais, proporcionar sentimento de pertença, reduzir os efeitos do envelhecimento no ser biopsicossocial, reinserir socialmente o idoso, além de promover o bem estar emocional e social.

O processo didático-pedagógico teve como meta, desenvolver hábitos de cuidados com a voz e com a memória, além da elevação da autoestima, por vezes comprometida com o histórico de vida. A metodologia utilizada focalizou para ensaios contendo relaxamento corporal, aquecimento vocal com exercícios específicos para afinação e alongamento do aparelho fonador, classificação vocal, indicação de repertório, mensagens de reflexão, acolhimento, integração e o canto coletivo com canções de fácil assimilação.

A utilização da música como reinserção dos idosos no ambiente de uma Universidade ou de uma Secretaria de Cultura, tem sido efetiva, objetiva e pontual, na exata medida em que busca promover por meio desta, a saúde, o lazer e o bem estar dos coralistas, tendo como base às diretrizes da Política Nacional de Saúde à Pessoa Idosa, quanto a atenção integral a estes.

A questão do envelhecimento saudável, pautado em atividades musicais, traz como aporte teórico autores como CASOL (2004); HEEP; ROCHA; AMARAL; HANAYAMA (2007); SALA; SOUZA (2010); SANTOS (2013); HAUCK-SILVA; IGAYARA-SOUZA; RAMOS (2016).

Os resultados apontaram para a observação das alterações comportamentais do envelhecimento, para a constatação dos benefícios da prática do coral nos dois ambientes, concluindo que o coral é uma ferramenta de socialização, forma excelente de musicalização, terapia e lazer.

## I. TERCEIRA IDADE: Avanços, conquistas, inserção social e o ensino de música em espaços alternativos

Até pouco tempo, a educação priorizava exclusivamente a juventude, pela crença existente que o ser humano teria seu desenvolvimento inicialmente na infância (Primeira Idade). Acreditava-se ainda que, durante a fase adulta (Segunda Idade) estes, alcançariam o máximo de desenvolvimento, e que, na velhice (Terceira Idade), o desenvolvimento se estagnaria. Com o passar dos anos, essa concepção foi substituída pela ideia de que o ser humano se desenvolve ao longo da vida e, que, apesar das alterações inerentes ao envelhecimento, a terceira idade pode ser vivida com prazer, avanços, conquistas e bem estar.

Partindo dessa premissa, citamos José de Sousa Saramago, escritor português, como um dos exemplos que demonstra que a velhice não esgota ou anula as potencialidades humanas. Próximo aos seus 60 anos, Saramago decidiu ser escritor profissional. Devido ao seu modo inovador de escrever, ganhou de diversos prêmios, entre eles, o Prêmio Nobel de Literatura em 1998, quando tinha 75 anos.

Citamos Oscar Ribeiro de Almeida Niemeyer Soares Filho, mais conhecido como Oscar Niemeyer, como outro exemplo de que o ser humano nunca para de se desenvolver independente da idade cronológica. Niemeyer é conhecido como o mestre das curvas em concreto armado e gênio da arquitetura brasileira. Um de seus últimos projetos, o Centro Cultural Internacional Oscar Niemeyer, inaugurado em 2011 na Espanha, foi elaborado próximo aos seus 100 anos de idade, momento no qual trouxe a inovação e a criação de uma das obras mais encantadoras do mundo. Obra esta, vencedora de prêmios, como “O melhor Projeto Nacional de Barcelona”.

Nesse contexto, na França, em 1973, Pierre Vellas, um professor universitário, confirmou que as oportunidades de educação oferecidas aos idosos eram quase inexistentes. Decidiu após essa constatação, abrir as portas da Universidade de Toulouse a todos os idosos, sem nenhuma distinção (classe social ou escolaridade), oferecendo-lhes

programas com atividades intelectuais, físicas, culturais, artísticas e de lazer particularmente adaptados. Os objetivos desse programa entre outros, foram tirar os idosos do isolamento, propiciar-lhes saúde, energia e interesse pela vida e modificar sua imagem perante a sociedade.

A partir desta iniciativa, o programa se espalhou por vários lugares, de tal forma que hoje, milhões de pessoas idosas de diversos países, de diferentes continentes, fazem parte de uma série de atividades (intelectuais e culturais), que contribuem para um envelhecimento ativo e para uma velhice bem-sucedida.

A primeira iniciativa ocorrida no Brasil foi na década de 70, com o objetivo de oferecer educação à adultos maduros e idosos. Para isso, foram fundadas em São Paulo as primeiras Escolas Abertas para a Terceira Idade do SESC (Serviço Social do Comércio). Na década de 80, a Universidade Federal de Santa Catarina torna-se a primeira instituição de ensino superior no Brasil, a aderir ao movimento Universidade Aberta à Terceira Idade. Atualmente, o Brasil conta com mais de 200 programas por todo o país em instituições públicas e privadas.

Nesse contexto, a Universidade Aberta à Terceira Idade da UNEB, enquadra-se, seguindo os parâmetros propostos para a educação de idosos, nos quais o conceito de educação permanente prevê que a educação e a aprendizagem sejam contínuas e acumulativas e não um conjunto pontual de eventos institucionais e que, a educação para adultos maduros e idosos promova os saberes e conhecimentos e potencializem os saberes práticos, o saber fazer, o aprender e seguir aprendendo e possibilitar o crescimento contínuo, as relações sociais e a participação social.

A UNEB, fundada pelo Governo do Estado em 1983 e mantida pela Secretaria Estadual de Educação, integra atividades de pesquisa comunitárias, formação continuada, parcerias, ensino superior, pós-graduação e a UATI. Tem como proposta, a educação continuada não formal para os sujeitos da Terceira Idade (60 a 90 anos), podendo o aluno, ingressar por meio de matrícula anual, para os diversos cursos oferecidos nos diversos campos de atuação, dentre eles, o Canto Coral.

Sobre a cidade de Candeias, Santos (2008), diz a lenda que, por volta de 1640, um milagre aconteceu em um córrego que cortava o Engenho Pitanga. O córrego transformou-se em fonte dos milagres e recebeu o nome de Candeias, que simboliza luz. Atraídos pelos milagres, os romeiros construíram suas casas nos arredores da fonte e, com a descoberta do petróleo, mais pessoas passaram a viver no local. Nesse berço cultural, localiza-se a Secretaria de Cultura, cujas ações, sinalizam para a valorização da cultura local, resgate e revitalização do turismo, patrimônio material e imaterial e a oferta de cursos gratuitos para a comunidade, dentre eles, o Canto Coral destinado à Terceira Idade.

Ocupar esses espaços com um ensino de música que valorize a pessoa idosa tem sido algo apaixonante, não apenas do ponto de vista musical, mas também emocional. Trabalhar com idosos pressupõe total envolvimento, mesmo diante da iminência da morte, os ensaios tornam-se momentos únicos para que a vida continue a pulsar em cada um deles.

## **II. PROCESSOS DE FORMAÇÃO E MUSICALIZAÇÃO DOS CORAIS VOZES DA UATI E ASA**

O canto coral é uma prática musical utilizada por diferentes culturas, ambientes e em diversos períodos históricos, visando estabelecer relações interpessoais, melhoria da qualidade de vida e a inclusão social.

Para Santos (2013) “o canto coral é uma excelente atividade que traz benefícios em todos os aspectos.” O autor sinaliza que “a satisfação ao cantar e o investir em alguma coisa que é criativo e ao mesmo tempo prazeroso, permite um melhor desempenho e uma melhora na saúde vocal do cantor” (p. 214).

O processo didático-pedagógico com os referidos coros foi baseado no desenvolvimento de hábitos para cuidados com a voz, com a ativação e preservação da memória, além da elevação da auto-estima, por vezes comprometida com o ambiente de vida de cada idoso.

A metodologia utilizada focalizou para ensaios contendo relaxamento corporal, aquecimento vocal, composto por exercícios específicos para afinação e alongamento do aparelho fonador, acuidade auditiva, uso correto da voz, classificação vocal, indicação de repertório, mensagens de reflexão, acolhimento, integração e o canto coletivo com canções

de fácil assimilação. O repertório proposto foi construído de forma colaborativa, tendo vasta aceitação e fácil assimilação.

Os ensaios ocorreram semanalmente com duração de duas horas. A frequência foi regular e o repertório variado, contendo canções populares, religiosas e da cultura local. Os familiares foram os maiores incentivadores e declararam que os idosos chegavam mais felizes, dispostos e ativos, após cada ensaio. Para isso, foi necessário conscientizar as famílias sobre a importância da participação dos idosos nos ensaios, apresentações e inclusão digital.

Os coralistas afirmaram (por meio de um questionário para diagnóstico inicial), que tinham uma prática de apreciação musical. Revelaram ainda, que tiveram acesso ao canto e a dança, quando mais jovens, o que facilitou o acesso ao novo repertório proposto pela regente e educadora musical, autora desse Relato.

O questionário revelou ainda que alguns idosos utilizavam freqüentemente tecnologias como aparelho celular, computadores, alguns tinham perfis em redes sociais como Facebook, Instagram e WhatsApp, recursos estes, usados para comunicação geral. Tais recursos foram utilizados para envios de áudios para os naipes vocais, formação de grupos para integração geral, acervo virtual e como ferramenta para facilitar a aprendizagem das músicas e maior interação entre todos.

Quanto a afinação, os grupos encontram-se em processo de timbragem vocal, tornando-se um grande desafio a ser vencido, em decorrência do envelhecimento das pregas vocais, disfonias, comprometimentos respiratórios e usos de medicações, que deixam alguns idosos sonolentos, com tosse e rouquidão nos ensaios.

Os encontros semanais foram compostos por uma rotina de atividades de relaxamentos, exercícios de respiração, aquecimento vocal, vivências que promoveram a motivação, reintegração social e atividades que reforçaram os valores humanos, dentre eles, a elevação da auto-estima, além da preparação do repertório.

As atividades que compuseram os ensaios foram direcionadas ainda, à educação vocal, além de proporcionar o acesso à iniciação musical, por meio da leitura e escrita de partituras alternativas (teoria e solfejo), contendo elementos rítmicos e melódicos, com instrumentos percussivos e uso do corpo.

A reintegração social dos idosos através de apresentações públicas foi outro fator importante nesse processo de formação e consolidação da atividade coral, com os referidos

coros. Para Casol (2004, p. 132), esses acontecimentos trazem benefícios diversos para todos os coralistas. Os grupos participaram de vários eventos importantes, nos quais foram constatados que o sentimento de pertença e motivação foram fatores essenciais para a manutenção dos coros. A vivência dessas experiências foi avaliada como promotora do desenvolvimento e estabelecimento de diversas habilidades individuais, coletivas, emocionais e musicais, bem como sociais e culturais.

### **III. DESAFIOS E POSSIBILIDADES DA ATIVIDADE CORAL NA TERCEIRA IDADE**

O Envelhecimento promove várias mudanças e desgastes no organismo. Ossos, cartilagens e memória, são os mais atingidos principalmente na mulher, em função da menopausa. Conseqüentemente as pregas vocais e outras estruturas (aparelho fonador), que estão relacionadas com a produção da voz, sofrem alterações significativas. Em decorrência da presbifonia, que é o envelhecimento natural das estruturas vocais, algumas coralistas ficam com a voz mais grave e trêmula, outras, com dificuldades de respiração, sustentação e afinação. Alguns coralistas apresentam vozes mais agudas e roucas, pois “a espessura de toda mucosa vocal, sofre alteração após os 70 anos, nas mulheres e nos homens” (SOARES et al., 2007, p. 221).

Recomenda-se que os idosos participem de um grupo vocal como medida preventiva da perda da flexibilidade, saúde e qualidade das pregas vocais. É notável os benefícios do Canto Coral na Terceira Idade, quando num comparativo com outros idosos que não tiveram tais experiências, as seqüelas da presbifonia, são visíveis. Quando estes adentram ao coral tardiamente, percebe-se a dificuldade de afinação com os demais. Duas idosas do Coral da UATI, cantam no naipe dos baixos, porque a tessitura vocal não se enquadra no soprano, mezzo ou contralto. Apenas uma, por meio de exercícios vocais, conseguiu se enquadrar no naipe dos contraltos.

Os relatos foram positivos, quanto a melhorias vocais, após o convívio com o coral, algo que está em consonância com o que afirma a pesquisa de Casol (2004), de que “os resultados encontrados mostraram que os participantes passaram a ter mais controle sobre a própria emissão no canto coral, ao invés de seguirem a voz do grupo, o que pode ser pela melhora significativa” (2004, p.135)

Os relatos sinalizaram também para melhorias da capacidade respiratória após o ingresso no coral. Os idosos apontaram que os exercícios para tal finalidade, surtiram efeitos positivos, não apenas no canto, mas na respiração de forma geral, mesmo diante de seqüelas apontadas por Soares (2007), deixadas muitas vezes pela presbifonia, quanto a “redução da capacidade respiratória, aumento da frequência fundamental nos homens e redução nas mulheres, extensão de frequências reduzidas em ambos os sexos e perfil de extensão com valores médios” (SOARES et al., 2007, p. 222) .

O desafio foi escolher um repertório adequado para essa extensão vocal, em alguns casos, comprometida pela presbifonia. Por outro lado, tornou-se necessário uma ampla pesquisa quanto ao que melhor se adequaria ao coro. Nessa direção, as canções simples em uníssono, cânones, duas e três vozes, foram facilmente acolhidas pelos idosos possibilitando uma fácil harmonização e timbragem. A escolha por canções de tessitura mais branda, com notas médias, de acordo a capacidade dos coralistas, foi outro desafio para a regente.

Corroborando nessa discussão, Rocha, Amaral e Hanayama (2007), afirmam que a tessitura vocal “corresponde ao número de notas da mais grave até a mais aguda que o indivíduo consegue produzir com qualidade vocal, onde se encontra a melhor sonoridade, a emissão mais natural e, conseqüentemente, a maior expressividade” (p. 249).

Uma pesquisa encabeçada pelas autoras (2007) relata resultados positivos em relação ao canto coral para essa faixa etária, trazendo benefícios de melhoria para a voz cantada. Nessa direção, Heep (2010), afirma que desenvolver algumas habilidades musicais na terceira idade, ou em outra faixa etária que envolvam “conhecimentos específicos da área de música como o canto, é proporcionar ao sujeito a possibilidade de enriquecer-se musicalmente, se auto-conhecer, apreciar e realizar música como forma artística.” (HEEP et al., p. 26).

Muitos já entendem que “o canto desperta a sensibilidade, o gosto pela música, a percepção musical e, sobretudo, conhecimentos de fazer música através da voz.” (HEEP et al., 2010, p. 25). Todos os relatos apontaram e expressaram a alegria que os idosos tem por



fazer parte do coral. Vídeos e entrevistas, revelam que todos ficam mais felizes, leves e dispostos quando estão nos ensaios e quando retornam para casa.

Os processos rítmicos (pulsação) e melódicos (afinação), foram igualmente realizados com todas as músicas que compuseram o repertório de ambos os coros, com resultados positivos, nos quais percebeu-se que a cada nova música, esses processos aconteciam com uma qualidade sonora muito melhor e num menor espaço de tempo, mostrando a evolução gradativa dos coros.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nessa caminhada com os corais: Vozes da UATI e ASA, concluímos que trabalhar a parte técnica vocal, juntamente com alongamentos, relaxamento corporal, atividades de integração e reflexão, proporcionou resultados benéficos à saúde e bem estar dos idosos. Dessa forma, vimos ampliar o controle do processo respiratório, além de melhorias na timbragem e afinação vocal, ou seja, foram minimizadas as seqüelas deixadas pela presbifonia, na voz dos coralistas. Percebemos o alcance dos objetivos traçados quanto a promoção da formação musical e pedagógico vocal, os quais foram utilizados para melhoria vocal do grupo, algo percebido no avançar de cada ensaio.

Os Corais em questão colocaram os coralistas como protagonistas de um novo momento nos ambientes em que estavam inseridos, tendo em vista que a participação num coral destinado àqueles que estão na Terceira Idade, possibilita trocas diversas, construção de elos de verdadeiras amizades, companheirismo, dentre outros valores agregados.

Após cada ensaio, o grupo era orientado a avaliar o desenvolvimento das atividades propostas, papel da regente e produção do grupo. Em seguida, todos eram convocados para se unirem num círculo, ao som de uma canção final, no qual todos trocavam gestos de carinho, orientados pela regente. Cada um passava adiante o carinho que recebia. Em seguida, eram motivados a responderem a seguinte provocação: Regente -- *Um por todos?* Coralistas --*Todos por um!* Regente ---*E esse coral?* Coralistas --*È nota mil!* Dessa forma, o encontro era concluído, deixando o grupo motivado para retornar no próximo ensaio.

Mesmo com os resultados positivos obtidos (individual e social), faz-se necessário desenvolver novas técnicas, para melhorar a respiração, acuidade auditiva, postura, pulsação interna, repertório adequado, dentre outros, para corais da Terceira Idade. Faz-se necessário experimentar novas possibilidades nos ensaios, no intuito de melhorar as habilidades musicais dos idosos, que muitas vezes fazem dos ensaios, seu melhor momento de vida.

Os bons resultados dessas atividades motivam e confirmam a necessidade de buscas de novas estratégias de ensino, aperfeiçoando e desenvolvendo uma educação musical de qualidade para pessoas na terceira idade, por meio da atividade de Canto Coral. É notório que há poucos estudos nessa área e questões outras, que ainda podem ser ampliadas.

## Referências

CASOL, Mauriceia. Benefícios do canto coral para indivíduos idosos. Tese de Doutorado em Clínicas Médicas e Ciência da Saúde – Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

HAUCK-SILVA, Caiti; IGAYARA-SOUZA, Susana Cecilia; RAMOS, Marco Antonio da Silva. Referenciais teóricos para a preparação vocal em coros de terceira idade e relato de experiência de articulação entre prática e teoria. XXVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós Graduação em Música – Belo Horizonte – 2016.

HEEP, Jeimely; SALA, Helena; SOUZA, Zelmielen Adornes de. Grupo Vocal CE-Canta – um espaço de desenvolvimento pedagógico-musical para licenciandos em música. Anais 25ª Jornada Acadêmica Integrada, Santa Maria, 2010.

ORDONEZ, Tiago Nascimento. Conhecendo e entendendo a Universidade Aberta à Terceira Idade. Disponível em: <https://www.aterceiraidade.net/conhecendo-e-entendendo-a-universidade-aberta-a-terceira-idade/>. Última atualização em 2013.

ROCHA, Tatiana Fernandes, AMARAL, Flávia Pinto, AopranoYAMA, Eliana Midori. Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. Rev CEFAC, São Paulo, V.9, n.2, 248-54, abr-jun, 2007.

SANTOS, Hamilton de Oliveira. Coral da terceira idade da ACM de Sorocaba. III Jornada de Estudos em Educação Musical. I Simpósio de Educação Musical e Humanização. UFSCAR, São Carlos, São Paulo, 2013.

SANTOS, Jair Cardoso dos. Candeias História da Terra do Petróleo, Editora Gráfica Salesiana, 2008.

SOARES, Elizangela Barros; BORBA, Dafne Torres; BARBOSA, Thalita Karina; MEDVED, Daniela Malta; MONTENEGRO, Ana Cristina de Abulquerque. Hábitos vocais em dois grupos de Idosos. Revista CEFAC, São Paulo, v.9, n.2, 221-27, abr-jun, 2007.