

O Coral Cidade Azul: experiências em um trabalho coral com a terceira idade

Jorge Augusto Mendes Geraldo
UFMS – CCHS – Curso de Licenciatura em Música
jorgeregencia@gmail.com

Resumo: Este relato apresenta a experiência de criação e manutenção do Coral Cidade Azul de Rio Claro formado por indivíduos da terceira idade. Discutimos as peculiaridades de um coro formado por idosos, destacando algumas necessidades – musicais, físicas e sociais – destes indivíduos que o regente ou diretor do coro deve manter-se atento para tornar o trabalho com o grupo mais eficiente. Como resultado o trabalho apresenta as soluções encontradas para a situação específica do Coral Cidade Azul com o intuito de oferecer sugestões para grupos semelhantes.

Palavras chave: canto coral, terceira idade, regência.

Introdução – O coral e a terceira idade

O aumento da expectativa de vida faz com que a sociedade precise de ações diversas que atendam às necessidades de saúde, mobilidade e bem estar do idoso. Estudos como o de Joia et. al (2007, p.135) apontam que “valorizar o lazer como qualidade de vida” é um dos parâmetros que caracteriza a população idosa que tem maior grau de satisfação com a vida. A atividade coral, vista por muitos autores como uma alternativa saudável de lazer e aprendizado musical, deve ser uma opção válida para os idosos que procuram por uma atividade de recreação e aprendizado. Segundo Almeida (2013, p.120) o coral fornece um ambiente acessível para que as pessoas participem facilmente de um processo de musicalização. No Brasil existem muitas iniciativas, como as de Almeida (2013) e Araújo (2005) que conciliam este ambiente à necessidade por novas oportunidades de lazer para a população da terceira idade.

Há muitos fatores em comum entre um coro com pessoas idosas e coros com jovens, adultos ou com uma diversidade ampla de idades. A preocupação com o fazer musical e a procura pela excelência artística deve ser uma busca do regente independente da faixa etária do coro com o qual trabalhe. Porém, há dificuldades trazidas pelo processo de envelhecimento que o responsável por um coro precisa reconhecer e agregar à suas preocupações ao preparar-se para ensaios e concerto.

O envelhecimento saudável permite que o idoso conviva de forma serena com as limitações impostas pela idade e se mantenha ativo até as fases tardias da vida. Entretanto as dificuldades inerentes ao processo de envelhecimento, como o desgaste físico, as dificuldades na mobilidade, a baixa acuidade visual e auditiva e a lentidão dos processos cognitivos podem se manifestar como fatores incapacitantes para uma manter uma vida saudável e ativa e, levar o idoso ao isolamento social e a adoecimentos (PERRACINI, 2006, p. 800). O responsável pelo trabalho coral deve estar sempre atento às dificuldades desta população e procurar atuar por meio de estratégias facilitadoras e compensadoras, como a instalação de adaptações para a acessibilidade aos locais de encontro/ensaios, a utilização de técnicas que facilitem a visualização de partituras, estimular e respeitar o ritmo de aprendizagem, respeitar os limites da exaustão física, promover espaços para breves técnicas de alongamentos e relaxamento corporal, além de ações que atendam as necessidades individuais de cada participante.

O envelhecimento das vozes também é um aspecto determinante no direcionamento do trabalho do regente de coro. Segundo Filho (apud. CORTA e ANDRADA, 1999, p.34) a voz apresenta sinais significativos de envelhecimento por volta dos 50 anos em mulheres e 60 anos em homens. As causas são diversas como alterações na laringe devido ao processo normal de envelhecimento, perda de capacidade pulmonar e alteração no padrão vibratório das pregas vocais devido a alterações em sua estrutura de camadas. Características como soproidade, voz rouca, menor sustentação, diminuição do volume surgem com frequência a medida que os indivíduos envelhecem (FILHO, 1999, p. 34). Araújo (2006, p.64) também destaca que alterações anatômicas na estrutura bucal como a perda de dentes e utilização de próteses pode prejudicar a produção de sons.

Como escreve Amato (2007, p.75), as responsabilidades do regente se estendem além do cuidado com o desenvolvimento musical do grupo. Elas devem incluir a gestão das pessoas que participam, auxiliando no seu aprendizado, mantendo-os motivados e ainda intermediar o convívio entre eles. Tratando-se de um coral com pessoas idosas deve o regente ter conhecimento sobre as dificuldades que são peculiares a esses indivíduos.

Contextualização do Coral Cidade Azul de Rio Claro

O Coral Cidade Azul surgiu a partir de uma experiência realizada pela Banda Sinfônica União dos Artistas Ferroviários de Rio Claro que consistia na realização de alguns concertos natalinos especiais incluindo a participação de membros dos grupos de terceira idade da cidade de Rio Claro. A preparação dos concertos teve início em setembro de 2011 e a realização dos eventos ocorreu no mês de dezembro. Em consequência do êxito das apresentações do grupo coral e do interesse dos participantes em criar um grupo estável, eu, enquanto regente, em conjunto com os membros e apoio do Fundo Social de Solidariedade de Rio Claro¹ e da Sociedade Musical União dos Artistas Ferroviários² organizamos o Coral Cidade Azul, formado por membros dos grupos de terceira idade de Rio Claro e amigos e amigas dos mesmos.

O intuito do coral foi de organizar apresentações e oferecer técnicas básicas de canto coral para seus membros para que desenvolvessem habilidades musicais diversas e promovessem eventos culturais na cidade. Direcionado por esses objetivos o Coral Cidade Azul realizou cerca de 20 apresentações em três anos de existência, dentro e fora do município de Rio Claro.

FIGURA 1 – Coral Cidade Azul (V Festival de Música de Inverno de Rio Claro, dia 01 de agosto de 2013)



Fonte: Acervo do autor.

¹ Na cidade de Rio Claro, o Fundo Social de Solidariedade é uma das entidades responsáveis pela organização e formalização dos grupos de terceira idade existentes no município.

² A Sociedade Musical União dos Artistas Ferroviários de Rio Claro é a associação que mantém a Banda Sinfônica União dos Artistas Ferroviários.

O grupo era constituído, em quase todo o período de existência, de cerca de 50 membros, sendo aproximadamente 20% de homens e 80% de mulheres. A faixa de idade dos coralistas era de 45 a 94 anos. Uma grande parte de seus membros nunca havia participado de um coral, enquanto outros haviam participado de alguma atividade coral de qualquer natureza – coro municipal, coros de instituições religiosas, coros de empresa ou coros amadores independentes. Poucos indivíduos tinham algum conhecimento musical, seja de teoria e leitura de partitura, cifras para violão ou teclado ou conhecimento sistematizado de outro instrumento musical.

O coro mantinha ensaios semanais com a duração de 1 hora e 30 minutos e em períodos próximos às apresentações a frequência dos encontros era de duas vezes por semana, sendo que, os ensaios gerais, eram realizados com as diversas formações instrumentais que acompanhavam o coro. Os ensaios eram realizados inicialmente em um salão cedido pela Casa de Nossa Senhora de Rio Claro, onde, também eram realizados os encontros de um dos grupos de terceira idade da cidade. Posteriormente, os ensaios passaram a ser realizados na sede da Banda União dos Artistas Ferroviários de Rio Claro, que era mais adequado às necessidades do grupo.

FIGURA 2 – Coral Cidade Azul e Banda União dos Artistas Ferroviários de Rio Claro (Capela do Colégio Puríssimo Coração de Maria, 08 de maio de 2011)



Fonte: Acervo do autor.

Adaptações do ambiente físico para um coral da terceira idade

Um coro, em geral, executa as peças em pé. Deste modo é aconselhável que na produção de apresentações sejam dispostas cadeiras para o descanso dos membros do coro. Com o Coral Cidade Azul houve ocasiões em que não havia cadeiras para todos. A solução foi dispor algumas cadeiras em locais estratégicos para que, quando um coralista necessitasse de descanso, pudesse utilizá-las. Ainda, adotamos a estratégia de organizar cadeiras atrás ou ao lado dos coralistas com maior dificuldade de locomoção ou de manter-se em pé por um período longo de tempo. Levando isso em consideração é necessário avaliar a duração das apresentações. Nos casos onde não havia cadeiras para todo o coro, os eventos duravam em média 35 minutos, pois, deste modo era possível realizar um bom trabalho sem prejudicar fisicamente os coralistas. Quando havia possibilidade de conseguir cadeiras para todos, as apresentações tinham maior duração.

Os membros do coro precisam visualizar bem seus textos, partituras individuais e o regente. Como há uma diminuição na acuidade visual com o envelhecimento o responsável pelo coro deve verificar os locais de ensaio e apresentação com antecedência para ter certeza de que a luminosidade é adequada. Ademais, nesta verificação deve-se avaliar o acesso aos locais. Escadas longas, grandes distâncias a serem percorridas andando e palcos com praticáveis estreitos e altos pode dificultar a produção do evento e afetar a concentração dos coralistas. No Coral Cidade Azul, havia coralistas que dependiam de bengalas de apoio e andadores. Avaliar os aspectos ressaltados anteriormente auxiliam consideravelmente esses indivíduos.

Estratégias facilitadoras do aprendizado musical

A escolha do repertório tinha como um de seus objetivos o entretenimento do grupo coral e, a partir disso, eram traçadas as metas musicais. Estudos como os de Arroyo (1999) nos mostram a importância da relação entre o contexto cultural dos indivíduos e a maneira como isso influencia no processo de ensino e aprendizagem. Deste modo, entrar no contexto e experiência cultural dos coralistas foi essencial para mantê-los motivados para uma rotina semanal de ensaios e produção de apresentações. Para escolha das peças e canções escolhidas é necessário que o regente gradativamente conheça as expectativas de seus coralistas e possa utilizar isso em favor de suas escolhas.

Um dos problemas mais importantes para o regente refletir em um coro amador com indivíduos da terceira idade é o uso da partitura. Muitos coros amadores desenvolvem, com o tempo, o hábito de ler peças com partitura. Mesmo que de início decorem a linha melódica, gradativamente adquirem a prática de tirar proveito da notação musical. Soboll (2007, p. 63) cita em seu texto que a partitura deve ser uma forma de conectar aquilo que ela pode fornecer como guia e o conteúdo decorado. Deve ser um recurso que torna mais eficiente o aprendizado do coro. Para o caso do Coral Cidade Azul, muitos coralistas viram a partitura como um obstáculo para o aprendizado. Ela atrapalhava a visualização geral das canções aprendidas e, a distribuição silábica do texto e o tamanho reduzido da fonte das palavras para se adequarem à notação musical também prejudicavam a leitura. A solução foi diversificar o material utilizado com letras musicais sem partitura e partituras mais simples e adaptadas para a leitura. Nas canções com uma ou duas vozes que apresentavam uma dificuldade polifônica foram editadas partituras que coubessem em até duas folhas ou, no caso de ter mais folhas, que não apresentassem repetições que exigissem o retorno de páginas. Também foi priorizado colocar poucos compassos por pauta, para que a fonte do texto pudesse ser aumentada para uma melhor visualização.

Uma alternativa interessante nos arranjos era alternar os naipes que cantavam em diferentes estrofes e uni-los em trechos que precisavam ser ressaltados. Nesse caso, como havia apenas uma linha melódica, a partitura era montada com apenas uma pauta, com indicações de que naipe deveria cantar cada trecho. Isso diminuía o número de pautas e melhorava a visualização do texto e da partitura (Figura 3).

FIGURA 3 – Trecho da canção “Deixei meu sapatinho” (alternância de naipes em apenas uma linha melódica).

26 (Homens)
Como é que pa - pai No - el, não se es - que - ce de ninguém.

34 (Todos)
Se - ja ri - co ou se - ja po - bre o ve - lhi - nho sem - pre vem.

Fonte: Edição do autor

O coro passou pela experiência de cantar em línguas diferentes como Italiano, Inglês e Latim. Nesses casos eram escolhidas canções simples em que o arranjo musical tivesse poucas variações do uníssono ou oitavas. Assim, os coralistas puderam se dedicar a decorar a pronúncia correta do texto. Coros e cantores profissionais e mesmo coros amadores experientes utilizam o IPA³ para ajudar a recordar a pronúncia correta de uma língua não nativa. E os coros amadores que executam repertório estrangeiro com frequência desenvolvem a capacidade de relacionar a pronúncia de palavras com escrita semelhante. Em nosso caso, para o aprendizado rápido, procuramos auxiliar os coralistas a relacionar a palavra do idioma estrangeiro com outra palavra ou articulação fonética que fosse conhecida pelos coralistas e, que assim eles pudessem fazer suas próprias anotações abaixo do texto original para lembrar-se da pronúncia correta.

Além de partituras, o coro também utilizava impressões só com textos das letras de canções. Houve o incentivo para que os coralistas criassem, assim como para os textos estrangeiros, um repertório de sinais gráficos que os fizessem lembrar-se de aspectos musicais como: divisão de vozes, intervalos melódicos grandes, sílabas que terminam frases, sílabas curtas e longas, repetições e outros que houverem necessidade de serem lembrados. Essas impressões apenas com a letra contribuíram para que os coralistas a decorassem suas linhas melódicas, o que possibilitou trabalhar com aspectos vocais e musicais com mais facilidade.

Outro recurso utilizado para ensaios e apresentações foi o uso de instrumentos musicais para acompanhamento dos arranjos elaborados para o coro. Executar repertório *a capella* é uma tarefa difícil mesmo para coros amadores experientes, pois, é necessário desenvolver a percepção e técnica vocal dos coralistas. No Coral Cidade Azul o canto acompanhado foi uma alternativa eficaz para que o coro pudesse se desenvolver rapidamente e para o treino auditivo de cada coralista. Assim, para os ensaios utilizou-se o piano para conduzir o aquecimento, leitura das canções e preparo das mesmas. Previamente ao concerto eram feitos arranjos para pequenos grupos instrumentais, como por exemplo: (1) violão, flauta e percussão; (2) violão, clarineta, tuba e percussão; (3) orquestra de cordas; (4) quinteto de metais e (5) sexteto de sopros misto com saxofones, trompetes, trombone e tuba. Estas possibilidades ofereciam ao coral um apoio harmônico e rítmico, e quando necessário,

³ International Phonetic Alphabet (Alfabeto fonético internacional)

referências melódicas. Ademais ofereciam outras opções sonoras aos arranjos, tornando-os musicalmente mais interessante.

Resultados obtidos

Após dois anos de atividades o Coral Cidade Azul conseguiu firmar um repertório básico que com pouco ensaio sempre pode ser retomado para completar o programa de um concerto. Deste modo foi possível sempre direcionar a maioria dos ensaios para peças novas e mais elaboradas e, quando o evento se aproximava outras peças eram retomadas e era possível criar programas diversos e interessantes para o público. Com o decorrer do tempo os coralistas conseguiam realizar a leitura de novas melodias mais rapidamente. Os ensaios semanais e as estratégias de preparação do repertório possibilitaram essa diminuição no tempo para preparar um novo repertório. Além disso, houve uma melhora considerável na percepção musical. Após alguns meses com o grupo era possível realizar muitos vocalizes e exercícios melódicos sem o auxílio do piano.

A adaptação do ambiente e dos locais de apresentação tornaram as apresentações mais produtivas. Tarefas simples como a adaptação dos corrimões de escadas, cadeiras mais confortáveis e seguras, disposição de cadeiras no palco, controle do tempo das apresentações e verificação da iluminação passaram a fazer parte de um cronograma de ações que eram realizadas sempre. Ainda foi organizado o vestuário, o posicionamento do coro no palco, a entrada e saída do local de apresentação e as pastas de partituras foram padronizadas. Como todas essas questões eram resolvidas previamente, a postura de palco, atenção e concentração gradativamente melhoraram possibilitando executar cada vez melhor o repertório proposto para os eventos.

Por fim, um resultado colhido foi o maior envolvimento dos coralistas e familiares com atividades musicais diversas. Muitos deles passaram a participar de outros grupos musicais, orquestra de cordas, flautas doce, aulas de violão, grupo de teatro e cinema. Integraram ao seu dia-a-dia a rotina de ir a shows, peças teatrais e concertos com maior frequência. Além de tornarem-se atores culturais os coralistas passaram a consumir a cultura propiciada por outras entidades musicais juntamente com seus familiares ampliando as suas opções de lazer.

O reconhecimento por parte dos familiares, amigos e amigas também é tido como um importante resultado no Coral Cidade Azul. Para os indivíduos da terceira idade, ter a possibilidade de produzir algo que satisfaça o seu entorno social é de extrema importância para a autoestima e incentivo em permanecer ativo. Deste modo, o regente deve sempre valorizar e cobrar a presença dos entes próximos nas apresentações, ensaios e confraternizações organizadas pelo coro.

Conclusão

A procura por mais opções de lazer e atividades que mantenham ativa a população da terceira idade é um grande desafio para a sociedade contemporânea. Este relato demonstra que a atividade coral, com as devidas adaptações para as necessidades específicas do público idoso, mostra-se bastante eficiente para ajudar a cumprir algumas demandas de que esses indivíduos carecem. Além de ser uma opção de lazer, o coral oferece a oportunidade de aprendizado de canto e música a muitas pessoas dentro de uma faixa etária em que, estatisticamente, são menos ativos na procura pelo aprendizado de artes ou novos conhecimentos. A oportunidade de produzir eventos faz com que o grupo coral também não tenha apenas a finalidade de recreação, mas que possa ser conjunto musical que promove cultura no meio em que se insere. A experiência de concerto oferece oportunidades únicas para seus membros, ajudando na autoestima, aprendizado de música, organização, segurança, trabalho em equipe e interação social.

Um regente bem preparado é capaz de elaborar estratégias eficazes de superar dificuldades que são peculiares à criação de um coro com indivíduos da terceira idade. As sugestões expostas por este relato foram bastante úteis às situações vivenciadas pelo Coral Cidade Azul, e o objetivo de apresentá-las é incentivar a criação de coros similares em outras localidades brasileiras, bem como, oferecer sugestões para dificuldades que sejam semelhantes. Cabe ao regente, também, desenvolver a capacidade de adaptar repertório e escrever para o grupo que tem em mãos, entender o limiar entre o executável e as pequenas dificuldades que geram a evolução do coro.

O regente deve se sentir responsável não só pelo resultado musical de um coro com pessoas idosas, mas também pelo bem estar físico e social dos envolvidos. Estar atento aos

detalhes que diferenciam este grupo dos demais é um caminho fundamental para a longevidade do coro.

Referências

ALMEIDA, Matheus C. P. *O canto coral e a terceira idade – o ensaio como momento de grandes possibilidades*. Revista da Abem, jul-dez 2013. V.21, nº31, 119-133.

AMATO, Rita F. *O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical*. Goiânia: Revista Opus, jun. 2007. v. 13, n. 1, p. 75-76.

ARAÚJO, Alzira M. B. *Musicalização na terceira idade: Experiência inovadora na educação musical*. Vitória: Ed. do autor, 2006.

ARROYO, Margarete. *Representações sociais sobre práticas de ensino e aprendizagem musical: um estudo etnográfico entre congadeiros, professores e estudantes de música*. Tese de Doutorado da UFRGS. Porto Alegre, 1999.

FILHO, Luiz F. B. *O processo de envelhecimento e o comportamento vocal*. Monografia de conclusão do curso de especialização em voz do CEFAC. Rio de Janeiro, 1999.

JOIA, Luciane C.; RUIZ, Tania; DONALISIO, Maria R. *Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos*. São Paulo: Revista de Saúde Pública, 2007. Vol 41, nº 1, p. 131-138.

PERRACINI, Monica R. Planejamento e adaptação do ambiente para pessoas idosas. In: Freitas, Elizabete V, et. at, organizadores. Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002. p. 798-807.

SOBOLL, Renate S. Arranjos de música regional caipira e sua inserção no repertório de coros amadores. Dissertação de Mestrado da UFG. Goiânia, 2007.