

O coral na terceira idade: educação musical e as consequências na saúde vocal

Comunicação

Jeimely Heep Bornholdt

jeimely@gmail.com

Marisleusa de Souza Egg

souzaegg@gmail.com

Resumo: O presente trabalho é um relato de experiência com um projeto coral da terceira idade na cidade de Curitiba/PR. Esse projeto está vinculado à uma empresa e tem como objetivo promover a formação musical e pedagógico vocal direcionada à melhoria do grupo. Além de criar possibilidades do canto em grupo, o trabalho também visa o desenvolvimento emocional e social dos participantes. A experiência de educação musical em um ambiente não-formal pode contribuir com questões centrais no processo didático-pedagógico, ao visar os cuidados com a voz dos cantores do coral e a reflexão dessa prática na vida social dos participantes.

Palavras chave: Coral na terceira idade; Educação vocal; Saúde vocal.

Introdução

O canto coral é uma prática musical exercitada por diferentes culturas e em diversas épocas. O cantar em grupo pode exercer várias funções: religiosa, festiva, cultural, literária, dentre outras. Também pode possibilitar a aprendizagem musical, o desenvolvimento vocal, as relações interpessoais, a integração e a inclusão social. Santos (2013) declara que na terceira idade, o canto coral é uma excelente atividade e traz benefícios em todos os aspectos. O autor relata que “a satisfação ao cantar e o investir em alguma coisa que é criativo e ao mesmo tempo prazeroso permitem um melhor desempenho e uma melhora na saúde vocal do cantor” (p. 214).

A área de responsabilidade social de uma rede de farmácias em Curitiba desenvolve um projeto coral direcionado para terceira idade, tendo como objetivo principal criar possibilidades de desenvolvimento vocal e o cantar em grupo. A expectativa do projeto é que seja realizado um trabalho de qualidade, abrangendo técnica vocal, leitura de partituras e recitais, considerando as condições do grupo constituído. Para participar desse coral, todos que fazem sua inscrição são selecionados e, o único pré-requisito para o interessado é que tenha mais de cinquenta e cinco anos de idade.

A formação do coro

O coro, que tem como nome Coral da Melhor Idade, teve seu início em agosto de 2004 com seis participantes. Em poucas semanas passou a apresentar um número considerável de integrantes e, atualmente tem trinta e cinco componentes entre 60 e 87 anos. Desses, três são homens e trinta e duas são mulheres. Os encontros são realizados uma vez por semana com duração de duas horas, em local próximo à uma praça central, favorecendo assim o acesso aos idosos ao local dos ensaios. No início, o coro era bem heterogêneo e encontravam-se pessoas com diferentes vivências musicais. Algumas já haviam cantado em coro, outros sabiam tocar instrumentos musicais, sendo que parte deles mencionou nunca ter tido aulas de música formalmente.

Os coralistas afirmam gostar e ter o hábito de ouvir música quando estão em casa. O resultado vocal do grupo quanto à afinação ainda está em processo, tornando-se um grande desafio a ser desenvolvido. Nos encontros coordenados pela regente, há uma rotina de trabalho por meio de relaxamentos, exercícios de respiração e aquecimento vocal, reintegração social e motivação. Durante os ensaios, o trabalho desenvolvido com o grupo é direcionado à educação da voz, além de fornecer informações sobre leitura e escrita musical da partitura (teoria e solfejo), desenvolvendo aspectos rítmicos e melódicos.

Outra função do coral é buscar a reintegração social dos idosos através de apresentações em eventos. Conforme relata Casol (2004, p. 132), tais acontecimentos trazem benefícios para todos os integrantes. Neste sentido, o grupo tem realizado apresentações em

diversos ambientes. Percebe-se que isso promove a motivação para continuarem cantando. Durante esse ano, o coral atuou em três eventos na região de Curitiba: num hospital público, numa instituição com crianças de risco no município de Colombo e, por último, no Cantoritiba, um festival nacional anual de corais realizado sempre nessa cidade.

O coro integrou todo o processo de organização e participou ativamente da realização do evento das crianças em Colombo-PR. Alguns tiveram a ideia de levar doações à entidade visitada como doces para as crianças, dentre outros. Alguns idosos pediram para falar entre as canções, incentivando as crianças à continuar estudando. Uma das integrantes recitou um poema de sua autoria, criado especialmente para a ocasião. A vivência dessas experiências torna-se promotora do desenvolvimento individual e coletivo, bem como exerce uma função social e cultural.

No Cantoritiba, festival do qual o coro participou, os coralistas desempenharam com autonomia funções como montar suas próprias pastas e organizar-se entre si para dar carona uns aos outros, garantindo a “logística perfeita” até o local da apresentação. Um aspecto importante a ressaltar é que, além de longe, o evento ocorreu em uma noite muito fria, e os idosos desempenharam ações solidárias entre si. Assim sendo, no festival, todos estavam presentes e animados. Um dos idosos comentou: “Somente estou porque me comprometi com o grupo.” Através de exemplos como esse, percebe-se como cada um se sente importante em participar desse coro. Por meio da apresentação com as canções *Cio da terra* (Milton Nascimento e Chico Buarque), *Farol da noite* (Sérgio Justen) e *Viver valerá a pena* (Hardy Guedes A. Filho e Milton Zauer), dentre seis grupos, o Coro da Melhor idade felizmente ganhou a medalha de ouro. Certamente essa conquista trouxe um grande incentivo para os participantes, além de benefícios pessoais, pois a autoestima do grupo aumentou.

O que acontece fisiologicamente com a voz nessa fase?

Com o envelhecimento, ocorrem mudanças em todo o organismo:

O mesmo acontece nas pregas vocais e em outras estruturas que estão relacionadas com a produção da voz. Essa mudança é consequência do envelhecimento natural da voz, chamado de presbifonia. Ocorrem, por exemplo, dentre outras mudanças, as variações de frequência das vozes, na qual as mulheres apresentam tendência para uma voz mais grave e os homens para mais aguda, pois a espessura de toda mucosa vocal tende a aumentar após os 70 anos, nas mulheres e diminuir, nos homens. (SOARES et al., 2007, p. 221)

Os idosos que participam de um grupo vocal acabam postergando a perda da flexibilidade das pregas vocais. Alguns idosos, ao chegarem no grupo, apresentam uma perda na mobilidade e na extensão vocal, ou seja, já passaram pela presbifonia. Nesse grupo, temos uma senhora que apresenta uma voz grave. Ela diz ser “baixo”, mas, percebe-se que já ocorreu essa mudança e ela não a aceita, preferindo cantar no naipe masculino. Dependendo da música, ela canta com o naipe do tenor ou do baixo. Outros idosos já relatam que suas vozes melhoraram depois da entrada no grupo, ratificando a pesquisa de Casol que indica 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). Outro aspecto percebido é que muitos melhoram sua capacidade respiratória após ingressar no grupo. Lembrando que

Alguns aspectos da presbifonia são: 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)

Esses aspectos são levados em conta no momento em que o repertório é escolhido. Normalmente, o repertório do grupo é constituído por músicas em uníssono, duas ou três vozes, em cânone, *a capella* ou acompanhado por um grupo instrumental. A tessitura das músicas é um detalhe muito importante durante a escolha do repertório.

A extensão vocal consiste na nota mais grave até a mais aguda que o cantor é capaz de emitir, não considerando a qualidade da voz produzida. Em razão disso, o regente deve

escolher com cautela o repertório, conforme a capacidade dos coralistas. Segundo as autoras Rocha, Amaral e Hanayama (2007), 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 realizada pelas autoras citadas acima teve como objetivo avaliar a extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas, bem como analisar a influência da prática do canto-coral amador na extensão vocal dos mesmos. A pesquisa envolveu idosos que nunca cantaram em coral e idosos que cantam há mais de três anos. O artigo ressalta que “apesar de serem observados casos em que não coralistas apresentaram extensão vocal igual à de coralistas que cantam há mais de 10 anos, essa prática amadora aumentou significativamente essa extensão” (p. 252). A extensão vocal dos idosos coralistas apresentou um total de 3 oitavas, 1 tom e 1 semitom. Já o perfil de extensão vocal dos idosos não coralistas foi de um total de 2 oitavas, 5 tons e 1 semitom. As autoras concluíram que a prática do canto coral amador aumenta a extensão vocal de idosos coralistas. Afirmam também que as vozes não treinadas têm a tessitura limitada mais que a extensão e, durante o treino vocal, a tessitura tende a aumentar com o tempo. A pesquisa relatada apresenta resultados positivos em relação ao canto coral para essa faixa etária, trazendo benefícios de melhoria para a voz cantada.

Por esse motivo, 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). Os relatos dos integrantes expressam a alegria em participar do grupo. Em depoimento para este relato, uma coralista afirmou: “Aqui me sinto feliz e realizada”. Sua alegria em fazer música em grupo é demonstrada na fala. Outra coralista afirma: “estou tomando chá de gengibre para melhorar a voz”. Esta participante apresenta um cuidado com a voz e com o canto. Nota-se que no momento dos ensaios, alguns coralistas entendem que “o canto desperta a sensibilidade, o gosto pela música,

à percepção musical e, sobretudo, conhecimentos de fazer música através da voz.” (HEEP et al., 2010, p. 25).

Avançando na prática do canto coral

Os maiores desafios estão nos aspectos técnicos em que o conhecimento das características da voz do idoso torna-se necessário, afirmam Souza, Silva e Ramos (2016). Principalmente, ao comparar os exercícios realizados com coros de terceira idade e coros adultos, juvenis ou infantis (cada um com suas particularidades), concluem as autoras. Estas sugerem adequar à preparação vocal dos ensaios, pois além de “aquecer o corpo e a voz, o ensino dos fundamentos de uma técnica vocal saudável, incluindo relaxamentos físicos, exercícios de alongamento, exercícios de respiração e exercícios vocais” (p. 5), devem fazer parte da rotina de um coro na terceira idade. Um ensaio bem-sucedido deve considerar tais tópicos, independentemente da faixa etária e nível do coro.

O primeiro deles é o processo de relaxamento, que deve ser realizado na preparação do ensaio, ou seja, antes da técnica vocal. Em geral, os participantes chegam tensos e precisam desse tempo para um ajuste corporal antes de iniciar o canto.

O segundo passo é trabalhar os exercícios respiratórios, com a intenção de ampliar a respiração dos coralistas, vários exercícios com sons longos e curtos intercalados, exercícios de sustentação e outros foram desenvolvidos. Segundo Casol (2004), o bocejo, é um exercício que favorece à abertura da laringe de forma natural, relaxando a mandíbula, organiza-se o posicionamento da língua e do véu palatino (arqueado), tornando a emissão mais espontânea (p. 138). Como indicado pela autora, para melhorar a ressonância é necessário utilizar exercícios de técnica vocal nos ensaios, como: emissão de sons nasais isolados e em vocalizes, mastigação com emissão de sons nasais e orientações quanto à colocação da voz na máscara (p. 142).

Vários exercícios de prática de aquecimento vocal foram direcionados ao grupo como o terceiro passo do ensaio. Alguns tinham como objetivo a emissão de sons fricativos (fonemas /s/ e /z/), mastigação exagerada dos sons, bocejo-suspiro, emissão de vocalizes com vogais. Os

exercícios adotados com os participantes do coro da terceira idade eram compostos de graus conjuntos, terças sobrepostas, saltos de terça maior seguindo de graus conjuntos.

Casol (2004) relata que a ressonância no canto é geralmente alta, havendo maior concentração do foco de energia sonora na parte superior do trato vocal. Uma ressonância equilibrada tem como objetivo promover ao máximo o alívio da sobrecarga muscular da laringe, com adequados ajustes musculares. Muitos cantores utilizam um pouco de nasalidade com o intuito de dissipar a energia sonora sem sobrecarregar a laringe (p. 144). A autora ainda afirma que o treinamento vocal constante prepara a musculatura para as exigências do canto, uma vez que a musculatura envolvida em determinada tarefa vocal passa a ter melhores condições de manter a atividade por mais tempo, e ou com maior intensidade (p.146). Declara também que, os idosos que participam do canto coral melhoraram a capacidade vital e a performance vocal (p. 155).

Existem algumas questões a serem ajustadas no processo do aprendizado do canto coral. Durante alguns ensaios, por exemplo, a regente pedia que escutassem o colega do mesmo naipe para tentar igualar as vozes. Logo uma integrante relata: “Já sei quem está cantando forte”, mostrando que escuta melhor do que os outros colegas. Outro comentário comum no grupo é: “ele já é surdo não entende direito por isso não está executando o que a maestrina pede”. Por meio desses depoimentos, nota-se o desenvolvimento auditivo de alguns.

Conclusões

Em nossa observação, concluímos que trabalhar atenciosamente os alongamentos e relaxamento corporal, bem como desenvolver a respiração correta atrelada aos exercícios vocais adequados à terceira idade, propiciou um bom retorno vocal. Ampliou-se o domínio da respiração na maioria dos coralistas. Isto é, ocorreu um ganho considerável na presbifonia dos participantes.

O objetivo de promover a formação musical e pedagógico vocal direcionado à melhoria do grupo é alcançado a cada ensaio. O Coro da Melhor Idade possibilita o canto em grupo e, esse trabalho tem ampliado o desenvolvimento social dos participantes. Durante esses anos, o

Coro pôde ajudar muitas pessoas musical e emocionalmente. Atualmente, possui três integrantes remanescentes da primeira formação. A cada ensaio, apesar da dificuldade da idade, observa-se um crescimento no tocante à afinação e ao comprometimento dos coristas, e, a cada dia, esse crescimento torna-se notório. É comum o relato de que ali se sentem felizes, e que é uma nova família da qual fazem parte.

Além do excelente resultado social obtido com esse projeto, há muito a ser desenvolvido na parte técnica, como a respiração, melhora auditiva, postura, constância do pulso (bem como senti-lo internamente). Tais objetivos necessitam ser trabalhados em cada ensaio e, o despertar dessa necessidade nos integrantes torna-se também um grande desafio. Vários dos que ali estão acreditam que não há necessidade de melhorar suas habilidades por conta do longo tempo que participam do coro. Sabe-se que ainda há poucos estudos nessa área e questões que podem ser ampliadas.

Referências

CASOL, Mauriceia. *Benefícios do canto coral para indivíduo 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 – B. 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.

ROCHA, Tatiana Fernandes, AMARAL, Flávia Pinto, HANAYAMA, 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.

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