

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Curso De Música – Licenciatura

PATRICIA KETTENHUBER DE LIMA

O APRENDIZADO MUSICAL PARA A PESSOA IDOSA POR MEIO DO CANTO CORAL

Campo Grande – MS

2024

PATRICIA KETTENHUBER DE LIMA

O APRENDIZADO MUSICAL PARA A PESSOA IDOSA POR MEIO DO CANTO CORAL.

Trabalho de Conclusão de Curso elaborado como componente curricular do Curso de Música Licenciatura da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Orientadora: Prof.^a Dra. Ana Lúcia I. Gaborim Moreira.

CAMPO GRANDE

2024

Sumário

<u>INTRODUÇÃO</u>	6
<u>1. O CANTO CORAL PARA A PESSOA IDOSA E O CONTEXTO ATUAL</u>	9
1.1. OS PROFESSORES NA EDUCAÇÃO MUSICAL DE IDOSOS	13
<u>2. TRABALHO COLABORATIVO COM IDOSOS</u>	15
2.1. PROPOSTA DE ENSAIO	16
<u>3. OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE NO “CORAL DA UNAPI”</u>	18
3.1. CONTEÚDO DAS AULAS	18
3.2. PREPARAÇÃO VOCAL	19
3.2.1. VOCALISES	21
3.3. ESTRUTURAÇÃO DOS ENSAIOS	23
<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS</u>	25

Agradecimentos.

Primeiramente a Deus:

“Deem graças em todas as situações, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus” (1 Tessalonicenses 5:18).

Gostaria de expressar minha gratidão à Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, que proporcionou o ambiente e os recursos para o meu crescimento acadêmico.

Agradeço especialmente à minha orientadora: **Professora Doutora Ana Lúcia Iara Gaborim Moreira**, por sua orientação, paciência e incentivo ao longo deste trabalho. Estendo também meus agradecimentos aos membros da banca examinadora, **Professor Doutor Marcelo Fernandes Pereira** e a **Professora Doutora Mariana de Araújo Stocchero**, por disponibilizarem seu tempo e suas contribuições para este momento.

Um agradecimento especial ao meu esposo: **Robson Wider Gonçalves**, obrigada por tudo. Sua presença foi essencial, pois, você vivenciou comigo cada batalha na minha jornada acadêmica, o seu apoio foi incondicional nos momentos mais difíceis, e você celebrou cada conquista ao meu lado.

Agradeço imensamente aos meus pais: **Paulo Roberto de Lima** e **Margid Kettenhuber** por sempre me incentivar em meus estudos. E meus irmãos: **Rodrigo Valenzuela Lima** e **Carolina Kettenhuber de Lima** e família.

"Honra teu pai e tua mãe, para que se prolonguem os teus dias na terra que o Senhor, o teu Deus, te dá" (Êxodo 20:12).

A todos os meus amigos e familiares, o meu muito obrigada.

Campo Grande 09 de dezembro de 2024.

RESUMO

O presente trabalho apresenta os resultados de uma pesquisa bibliográfica cujo objetivo é investigar os saberes que norteiam a formação de professores de música que atuam como regentes de coro e que atendem alunos idosos. O trabalho também estará focado em metodologias específicas, uso de tecnologia educacional e teorias de aprendizado adaptadas para a pessoa idosa. Essa pesquisa buscou compreender as abordagens pedagógicas adotadas por esses profissionais, incluindo a identificação de estratégias que atendem às necessidades vocais, cognitivas e emocionais da pessoa idosa. Além disso, o estudo examinou algumas metodologias de ensino aplicadas aos corais, com foco na adaptação dos conteúdos musicais e no desenvolvimento de práticas que respeitem as especificidades físicas e psicológicas dos alunos idosos.

Palavras-chave: Extensão universitária; Pedagogia coral; Formação de professores de música; ensino e aprendizagem de música na terceira idade.

INTRODUÇÃO

Conhecer a potencialidade dos idosos e considerar que esta pode ser trabalhada através da prática da música, pode levá-los a preservar e desenvolver suas habilidades e capacidades específicas dessa fase da vida, e a manter sua alegria de viver. A afirmação de que a prática da música atua positivamente no ser humano e também nas pessoas idosas tem sido reconhecida em inúmeros estudos que demonstram como a música pode contribuir para o bem-estar emocional, cognitivo e social dos idosos.

Na escassez de metodologias específicas, muitos professores recorrem a metodologias ativas para promover um ensino musical dinâmico e interativo. O uso das metodologias baseadas em atividades práticas e lúdicas, além de outras estratégias que promovem uma percepção rítmica e expressiva, têm sido amplamente utilizadas. No entanto, ao serem aplicadas ao público idoso, essas metodologias precisam ser adaptadas para atender ao ritmo e às condições físicas dos participantes, o que inclui ajustes em exercícios de respiração, aquecimento vocal, percepção corporal e coordenação. Essas adaptações são fundamentais para que os alunos se sintam confortáveis e consigam acompanhar as atividades. A flexibilidade no uso das atividades permite que o professor ofereça um aprendizado mais acessível, ampliando o engajamento dos alunos e garantindo que as aulas sejam, ao mesmo tempo, desafiadoras e acolhedoras.

Diante dos desafios enfrentados e da escassez de uma bibliografia que ofereça uma abordagem pedagógica específica para a pessoa idosa torna-se evidente a importância de desenvolver metodologias direcionadas a esse público. Tais metodologias permitiriam que o ensino do canto coral fosse mais inclusivo e adaptado às características dos alunos idosos, promovendo um aprendizado mais eficaz e motivador. Esse desenvolvimento não beneficia apenas o aprendizado musical, mas também estimula a autoestima e a qualidade de vida dos alunos, além de se mostrar uma atividade eficaz para promover a socialização.

O desenvolvimento de práticas específicas também incentiva novas pesquisas no campo da educação musical para a pessoa idosa, ampliando o conhecimento sobre o impacto da música na vida dos idosos, e oferecendo aos professores, uma metodologia mais eficaz para o ensino de canto coral. Dessa forma, criando e adaptando o ensino para o público idoso, não só facilitaria o trabalho dos professores, mas contribuiria para uma educação musical mais justa e abrangente.

O interesse pelo estudo sobre as estratégias utilizadas pelos professores em sala de aula, especialmente para alunos pessoa idosa, despertou-se a partir da minha formação como educadora musical e na percepção das dificuldades encontradas a partir de minha própria experiência neste tipo de ensino, onde o saber musical se funde com a experiência coral, de forma que a aula de música é, ao mesmo tempo, um ensaio coral. Conhecer os benefícios decorrentes desses processos de aprendizagem ao

desenvolvimento do ser humano também motivou esta pesquisa, que se caracteriza como bibliográfica. O presente trabalho propõe reflexões sobre as práticas docentes em relação aos processos de ensino-aprendizagem dos alunos iniciantes, em especial para público da idoso, nas aulas de canto coral. Procurou-se apresentar uma abordagem integrada e humanizada para ensaios corais, destacando tanto a prática quanto a teoria musical.

Em sua tese, Marcelo Caires Luz – educador musical que implantou e coordenou o Programa Escola Aberta da Terceira Idade (EATI-IFRO) junto à Pró Reitoria de Extensão do IFRO – também aponta a falta de profissionais qualificados para o trabalho com a terceira idade. Segundo o autor. Muitas são as propostas sociais e educativas que envolvem os idosos, visando reeducar, recuperar velhos sonhos, reabilitar capacidades, desenvolver competências e socializar através de diferentes tipos de projetos. As programações existentes abrangem diversas áreas, como: o lazer (excursões, bingos, chás da tarde, aniversários, crochê, etc.), atividades físicas (dança, biodança, alongamento, ioga, etc.) e as de cunho intelectual, cultural e religioso (aulas de culinária, de psicologia, festas folclóricas, terços e missas especiais para idosos, etc.). Dessas propostas poucas se concretizam, pois ainda não existem profissionais devidamente qualificados para planejá-las e executá-las. Encontramos, frequentemente, pessoas da própria comunidade desenvolvendo ações específicas voltadas a estimular o interesse e a participação dos idosos (LUZ, 2005, p.2).

Ainda de acordo com a tese de Marcelo Caires Luz, a Educação Musical e, especificamente, a prática da Educação Musical com grupos de pessoas idosas, coloca em questão a necessidade da preparação profissional desse regente que é, ao mesmo tempo, educador. Considerando tal fato, a preocupação básica é com a formação desse educador. Nesse sentido, Suzigan (1986, p.8) menciona que para um educador musical, “é imprescindível a formação pedagógica, pois os perigos da educação musical, estão todos centrados na falta de conhecimento da educação como ciência, tanto quanto na falta de instrumentação específica de conteúdo”.

Sobre o papel do professor de educação musical em ação, Penna (2011, p. 14) soma uma vasta reflexão sobre três eixos estruturantes de sua função: defende o quão importante é um profissional proporcionar uma educação significativa, ter experiência e clareza de “o que se está ensinando” – indicando a necessidade do educador saber, de fato, integrar-se com o que ensina. Então, menciona ser indispensável ao professor “articular o que [se ensina] ao como [ensinar] para ensinar efetivamente (...) e desenvolver um verdadeiro processo educativo”. E por fim, ainda atentar para o “como, o modo de ensinar, que dá forma a determinado conteúdo (o que se ensina), diz respeito à didática, ao encaminhamento pedagógico, ao método, às abordagens metodológicas, à metodologia”.

Abordando essa questão da competência dos profissionais da área musical, Brito (2001, p. 50) destaca que: “Será preciso contar em todas as salas de aula, com a presença efetiva de profissionais bem preparados, prontos a “aprender dos alunos o que ensinar”, de modo a gerar processos significativos de ensino - aprendizagem”. É necessário que o educador musical conheça as muitas possibilidades de desenvolvimento da capacidade musical humana, explicitada em estudos sobre educação musical e prática musical, para que possa desenvolver, de maneira eficiente, o processo de aprendizagem. A esse

respeito manifesta – se Gainza (1988, p. 34); A aprendizagem se concretiza com a aquisição – consciente ou não – de uma série de capacidades ou destrezas no campo sensorial, motor, afetivo e mental”.

Como qualquer outra atividade dirigida, o grupo coral deve contar com um indivíduo capacitado, voluntário ou não, para conduzir de maneira adequada as estratégias propostas. Luz (2008, p. 45) considera que "um regente que realiza atividades musicais com grupos na maturidade, na verdade não está sendo apenas um maestro, mas está envolvido numa ação educacional". É, portanto, um trabalho de "ação multidisciplinar, envolvendo fundamentos de outras áreas de conhecimento que se relacionam, de forma direta ou indireta com a música e com a velhice" (LUZ, 2008, p.47-48).

Em relação aos requisitos necessários para se trabalhar com idosos, Zimmerman (2000) defende que a capacitação desse profissional deve ser abrangente e incluir aspectos como: Formação específica no envelhecimento, habilidades técnicas e táticas para o relacionamento interpessoal, além de acreditar na capacidade de desenvolvimento do idoso. Para a autora, atitudes como paciência, tolerância, senso de humor e capacidade de comunicação, são também importantes para o desenvolvimento de atividades lúdicas.

No âmbito do ensino de canto coral para a pessoa idosa, as especificidades desse público exigem uma abordagem pedagógica que seja tanto sensível às limitações da idade, quanto eficaz no desenvolvimento artístico – cultural. Isso foi observado durante a condução de um coral com cerca de 30 participantes frequentes, na faixa etária de 60 a 80 anos de idade, no projeto “Universidade Aberta à Pessoa Idosa” (UnAPI) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Nesse projeto, atuei como bolsista ao lado da Prof.^a Dra. Ana Lucia Gaborim, nas funções de regente auxiliar e pianista acompanhadora desde o ano de 2018.

Foi necessário um processo contínuo de adaptações metodológicas, considerando a dinâmica de ensaio de um coro tradicional, voltado para o público jovem e adulto. Um dos principais desafios, nesse sentido, foi conciliar a aprendizagem musical com as condições vocais e psicomotoras dos coralistas; outro desafio, foi o desequilíbrio entre os diferentes níveis de experiência musical dos participantes, o que determinou a criação de estratégias diferenciadas de ensino. Além disso, as limitações auditivas e respiratórias, típicas do idoso, impactaram diretamente a capacidade de execução vocal. Ficou evidente que o uso de abordagens tradicionais voltadas para grupos mais jovens ou técnicos avançados, não seria adequada para este contexto.

A partir dessas demandas, tornou-se necessária a aplicação de uma metodologia pedagógica flexível e específica para a pessoa idosa, fundamentadas na aprendizagem coletiva e exploração da memória auditiva durante os ensaios. Na preparação vocal, foram escolhidos exercícios de concentração corporal, respiração e vocalises ajustados à capacidade vocal do grupo, fundamentais para uma boa emissão sonora e essenciais para promover a tonicidade dos músculos envolvidos no canto. Ao longo das

aulas/ensaios, pude observar também que a abordagem pedagógica adaptada teve muita importância para que o coro se desenvolvesse de forma positiva. Houve uma melhora significativa no desempenho técnico do coral, com avanços perceptíveis tanto na parte de afinação, precisão rítmica, sustentação vocal e na capacidade de projetar a voz. A escolha do repertório foi igualmente criteriosa, priorizando peças que não apenas facilitassem o desenvolvimento técnico, mas, também estimulassem o engajamento dos coralistas, baseadas em suas memórias afetivas. As atividades de escuta ativa, integradas ao processo de ensino, desempenharam um papel crucial na conscientização do coro, sobre sua própria emissão sonora em relação ao grupo. Essa prática ajudou a fortalecer a percepção musical coletiva, elementos essenciais para o desenvolvimento de um coral. A escolha do repertório adequado também ajudou na manutenção e qualidade musical ao longo dos ensaios e nas apresentações, sem sobrecarregar os participantes. O grupo tem se mantido em um número positivo de 25 a 40 participantes frequentes desde o ano de 2018. Pode-se dizer que já existe um coro consolidado, mesmo que haja novos integrantes a cada semestre que iniciamos, e além dos resultados gradativos em termos de performance, essa experiência tem evidenciado a relevância de metodologias especializadas no ensino de canto coral para a terceira idade. Assim, pode-se afirmar que a adequação da abordagem didática às necessidades do público idoso é um fator determinante para o sucesso do processo de aprendizagem musical em um coro amador.

A prática de canto coral, quando é tratada por estratégias de ensino bem fundamentadas, se revela uma poderosa ferramenta de desenvolvimento de ensino, proporcionando aos participantes uma experiência agradável, única e significativa. O trabalho também se debruçará sobre as teorias de aprendizagem adaptadas à ao público idoso, investigando como elas podem ser aplicadas para promover um ambiente de ensino mais eficaz e acessível, garantindo que os alunos possam usufruir de uma experiência musical enriquecedora e estimulante. Por fim, o estudo buscará compreender os desafios enfrentados pelos regentes ao lidar com a diversidade de experiências e limitações físicas de alunos idosos, além de oferecer recomendações para a formação de professores que possam atender a essa demanda de formação habilidades e sensíveis às necessidades desse público.

1. O canto coral para a pessoa idosa e o contexto atual

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em diversas partes do mundo, inclusive no Brasil. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial buscar, formar e promover a qualidade de vida na terceira idade e a música pode muito contribuir nesse sentido, considerando que possui efeitos benéficos comprovados para a saúde física, mental e emocional. A música favorece o impulso da vida interior, e apela para as principais faculdades humanas: vontade, sensibilidades, amor, inteligência e imaginação criadora, inclusive para o idoso. Por isso, a música é encarada quase unanimemente como um fator cultural indispensável à educação musical em qualquer nível de aprendizagem. Willems (1970, p. 11) expressa essa ideia ao colocar que “a música enriquece o ser humano pelo poder do som e do

ritmo, pelas virtudes próprias da melodia e da harmonia; eleva o nível cultural pela nobre beleza que emana das obras-primas; dá consolação e alegria ao ouvinte, ao executante e ao compositor. ”

De acordo com o Estatuto do Idoso elaborado pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2003), idoso é a pessoa com idade igual ou superior a sessenta anos. A população idosa superou o número de adolescentes e jovens adultos de 15 a 24 anos, de acordo com dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) divulgados em 22 de agosto de 2024. Os dados com base em 2023 mostram que o total de pessoas com mais de 60 anos corresponde a 15,6% da população, enquanto a faixa etária de 15 a 24 anos representa 14,8% dos brasileiros. Nesses dez anos, o Centro-Oeste teve o maior aumento populacional (13%), seguido pelo Norte (12,9%). No entanto, as duas regiões mantiveram as menores participações na população total (7,8% e 8,7%, respectivamente). Já o Sudeste, região mais populosa, aumentou seu contingente em 7,3% e passou a concentrar 42,1% da população em 2021. O Nordeste, por outro lado, teve o menor crescimento populacional no período (5,1%) e concentrava 27,1% da população do país. Observa-se, dessa forma, um aumento da proporção de idosos na população que não ocorre apenas no Brasil, mas em outras partes do mundo. O IBGE, em 2002, lançou um documento em que afirma a importância do debate no que se refere à capacidade de adaptação da sociedade, diante da taxa de participação de idosos, que vem crescendo nos últimos anos. Com uma previsão de aumento em tal proporção, resta-nos saber se a sociedade está preparada para lidar com essa população. Contudo, no trabalho coral com idosos, é possível desenvolver habilidades e explorar capacidades musicais como em qualquer outra faixa etária. **Aprendizado musical na terceira idade**

O aprendizado musical na terceira idade possui particularidades que o diferenciam de outras faixas etárias. A educação musical na fase adulta leva em conta as características específicas de como os adultos aprendem. Nesse processo, os alunos já possuem experiências de vida e conhecimentos prévios que influenciam a forma como se envolver com a música. Eles têm motivações internas, como o desejo de aprender algo novo ou aprimorar habilidades, e buscam resultados práticos, como tocar um instrumento, cantar em um coral ou compor.

Os adultos também tendem a ser autodirigidos, preferindo ter mais controle sobre o que e como aprender, escolhendo os estilos musicais ou atividades que mais lhes interessam. O ritmo de aprendizado é mais individualizado, pois cada adulto tem seu próprio ritmo e experiência musical prévia. Além disso, o ensino é focado em fornecer uma experiência significativa, que seja prazerosa e útil no dia a dia, valorizando a aplicação prática e imediata. Portanto nós educadores, nesse contexto, precisamos atuar mais como facilitadores, respeitando a autonomia dos alunos e criando um ambiente acolhedor, onde o aprendizado é colaborativo e voltado para as necessidades e objetivos específicos de cada um. Quando se trata de aprender, o cérebro é um órgão extremamente dinâmico, capaz de se adaptar e mudar com base nas experiências. Esse fenômeno é conhecido como plasticidade cerebral, e é fundamental para a

aprendizagem. Diversos fatores podem influenciar o aprendizado, como a motivação, o estado emocional e o nível de atenção. A neurociência mostra que emoções e estresse podem afetar a capacidade de aprender. Por exemplo, altos níveis de estresse podem prejudicar a memória e a capacidade de concentração, enquanto um ambiente positivo e motivador pode facilitar a aprendizagem e a retenção de informações. Além disso, a prática repetitiva e a revisão são fundamentais para solidificar o aprendizado. A repetição ajuda a fortalecer as conexões neurais associadas à nova informação, tornando mais fácil o acesso a essa informação no futuro. Em termos de ensino, existem métodos que envolvem múltiplos sentidos e abordagens interativas tendem a ser mais eficazes. Por exemplo, aprender através de atividades práticas, discussões em grupo e uso de recursos multimídia pode ajudar a criar conexões mais fortes e facilitar a compreensão e a retenção de material.

Apesar do envelhecimento, o cérebro mantém a capacidade de neuroplasticidade, o que significa que novas conexões neurais podem ser formadas através da prática regular do canto coral. O aprendizado é vasto e continua a evoluir, oferecendo novas perspectivas sobre como podemos melhorar as práticas educacionais e apoiar o desenvolvimento cognitivo ao longo da vida. Isso é especialmente relevante na terceira idade, pois a aprendizagem de novas músicas e melodias pode estimular a memória e fortalecer as redes neurais responsáveis pela cognição e pela retenção de informações. A participação em corais oferece um desafio mental significativo, que pode ajudar a manter e melhorar as funções cognitivas dos idosos. Cantar e aprender novas músicas exigem memória, concentração e habilidades cognitivas, que são importantes para a saúde mental. O canto coral ativa as áreas do cérebro associadas à liberação de neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, que são responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Na terceira idade, isso é crucial, pois a prática musical regular pode ajudar a combater sintomas de depressão e ansiedade, promovendo uma melhor regulação emocional e uma qualidade de vida mais elevada.

O envolvimento em atividades musicais pode reduzir sentimentos de depressão e ansiedade, proporcionando uma sensação de realização e satisfação. A música tem um efeito terapêutico comprovado, promovendo o bem-estar emocional e oferecendo uma forma de expressão pessoal. Corais proporcionam uma oportunidade valiosa para interação social, combatendo o isolamento que muitos idosos enfrentam; o ambiente colaborativo de um coral promove a formação de novas amizades e o fortalecimento de vínculos sociais. A participação em um coral cria um senso de pertencimento e comunidade; os ensaios e apresentações oferecem um espaço para que os idosos se sintam integrados e valorizados, contribuindo para um ambiente de apoio e camaradagem. Cantar é uma forma eficaz de exercício respiratório, ajudando a melhorar a capacidade pulmonar e a técnica de respiração. Exercícios vocais podem fortalecer os músculos respiratórios e promover uma melhor qualidade de vida. O canto e a prática de exercícios vocais ajudam a melhorar a coordenação motora e a postura.

Ao participar de um coral e se apresentar diante de um público proporciona uma sensação de conquista e eleva a autoestima. Os idosos frequentemente relatam um aumento na confiança em si mesmos após se envolverem em atividades musicais. Na escolha de repertório, é importante levar em consideração os aspectos que indicam maiores dificuldades. Em consonância com os autores Baroody, Smith (2006), Vanweelden, Butler, Lind (2002) e Willetts (2009) a presença de extremos de dinâmica ou de extensão vocal, passagens rápidas ou melismas, frases muito longas e saltos não preparados, que são aspectos normalmente difíceis de serem realizados por idosos. Sendo assim, é preciso escolher músicas que sejam acessíveis e que ressoem com as experiências e preferências dos participantes, enquanto desafiam suas habilidades de maneira apropriada.

No que diz respeito à preparação vocal do coro, a atividade física leve associada ao canto pode beneficiar a mobilidade e a flexibilidade. Com relação ao relaxamento e alongamento da musculatura envolvida na produção vocal, especialmente ombros e pescoço, foram encontradas indicações para se realizar movimentos lentamente os autores Vanweelden; Butler; Lind (2002). “Atividades que implicam equilíbrio, como ficar nas pontas dos pés, nem sempre são recomendadas, pois exigem um esforço desnecessário para os objetivos de alongar e relaxar” (VANWEELDEN; BUTLER; LIND, 2002, p. 03) A interação de tecnologia no ensino de música para idosos, pode tornar o aprendizado mais acessível e eficaz. O uso de tecnologias na educação musical não é algo novo. Desde os anos 1960 e 1970, com o advento dos sintetizadores e sequenciadores, a integração entre música e tecnologia começou a se fortalecer. No entanto, o verdadeiro boom das tecnologias educacionais ocorreu com a popularização dos computadores pessoais e da internet nos anos 1990. As tecnologias educacionais, têm desempenhado um papel cada vez mais importante na educação musical, facilitando o aprendizado, tornando-o mais acessível e eficiente. Essas tecnologias incluem uma variedade de ferramentas, desde software de composição e edição de áudio até plataformas de ensino online e aplicativos de treinamento musical. Compreender o público é o primeiro passo para a implementação eficaz de estratégias didáticas. Nos corais de idosos, é essencial realizar uma avaliação inicial que investigue o histórico musical, as limitações físicas e as preferências pessoais dos participantes. Questionários podem ser utilizados para coletar dados sobre a experiência prévia em música e as expectativas em relação ao coral, bem como uma análise vocal do idoso – sua tessitura, possíveis problemas de saúde, nível de afinação e padrão de emissão vocal. Isso também é importante de se realizar periodicamente, pelo fato de que a maioria dos coros recebe novos coralistas a cada semestre, além da constante transformação de seus antigos integrantes – o que também nos faz pensar em métodos de ensaio que busquem adequação às questões que se apresentem no momento.

1.1.Os professores na educação musical de idosos

Os idosos que participam de corais e outras atividades musicais apresentam uma vasta gama de habilidades e necessidades, o que pode ser desafiador para os educadores. Essa diversidade inclui diferentes níveis de experiência musical, habilidades vocais e preferências pessoais. Alguns podem ter um histórico extenso em música, enquanto outros podem estar começando do zero. Nesse sentido, é importante que o educador musical tenha a sensibilidade de desenvolver os princípios básicos da percepção, da interpretação do texto sonoro. Willems (1970, pg. 09) destaca que: “Muitos erros cometidos no ensino e na educação da música, provém de um desconhecimento da natureza de elementos fundamentais como o som, o ritmo o ouvido musical, a melodia, a harmonia e a inspiração, assim como da ignorância da natureza das associações que estes elementos provocam no estudo e na prática musical”. Adaptar o conteúdo e as atividades para garantir que todos os participantes, independentemente de sua habilidade, possam se beneficiar e se sentir incluídos. A personalização das atividades e a oferta de diferentes níveis de complexidade nas tarefas são fundamentais para atender a essa diversidade. Com a idade, muitos idosos enfrentam alterações físicas e cognitivas que podem impactar a participação e o aprendizado em corais. Problemas como perda auditiva, diminuição da capacidade pulmonar, dificuldades de mobilidade e alterações na memória são comuns. Manter a motivação dos idosos pode ser um desafio, especialmente se enfrentam questões de saúde ou desinteresse. A falta de entusiasmo pode impactar negativamente a participação e o progresso no aprendizado musical.

Atualmente, muitos professores adaptam repertórios de corais tradicionais ou criam suas próprias estratégias de ensino para atender às limitações e características dos idosos. Entretanto, a existência de recursos pedagógicos específicos e acessíveis ajudaria a padronizar e expandir a prática coral para os alunos idosos.

Os educadores podem adquirir novas habilidades interpessoais desenvolvidas, pois a educação musical que vai além do ensino técnico é essencial para que os professores criem um ambiente de apoio e motivação, onde os alunos se sintam confortáveis para explorar sua criatividade e expressividade. O fomento ao diálogo e à troca de experiências entre os participantes pode enriquecer a prática musical, transformando-a em um espaço de aprendizado colaborativo. A educação musical está em constante evolução, e as necessidades dos idosos também podem mudar com o tempo. Os professores precisam se manter atualizados sobre as melhores práticas e metodologias para garantir um ensino eficaz. Buscar formação contínua e atualização profissional, participar de cursos e workshops especializados em educação musical para idosos, e estar atento às novas pesquisas e inovações na área para aplicar práticas pedagógicas atualizadas e eficazes.

Os desafios específicos demandam uma preparação rigorosa e adaptativa por parte dos professores. Compreender as particularidades dessa faixa etária é fundamental, pois o envelhecimento pode trazer

mudanças na saúde física, na capacidade cognitiva e nas emoções dos alunos. Esses fatores exigem que os educadores desenvolvam métodos de ensino que sejam não apenas eficazes, mas também sensíveis às necessidades dos participantes. Um dos principais desafios é a variação nas habilidades musicais e na experiência prévia dos alunos. Os professores precisam ser capazes de avaliar essas diferenças e adaptar suas abordagens, criando planos de ensino que contemplem tanto iniciantes quanto aqueles com mais experiência.

Os relacionamentos interpessoais desempenham um papel crucial no ambiente educacional, influenciando diretamente a dinâmica de aprendizagem e o bem-estar dos alunos. Em uma sala de aula, a qualidade das interações entre professores e alunos, bem como entre os próprios alunos, pode determinar o sucesso do processo educativo. Um ambiente de sala de aula onde os relacionamentos interpessoais são positivos tende a ser mais acolhedor e produtivo. Quando os alunos se sentem respeitados e valorizados, eles são mais propensos a participar ativamente e a engajar-se com o material apresentado. Estabelecer um clima de respeito mútuo desde o início é fundamental. Isso pode ser alcançado através da definição clara de expectativas comportamentais e do incentivo a uma comunicação aberta e honesta. A promoção da colaboração é outro aspecto essencial.

Relacionamentos interpessoais fortes, facilitam o trabalho em equipe, permitindo que os alunos desenvolvam habilidades sociais importantes e aprendam com as experiências dos outros. Atividades de grupo e projetos colaborativos são eficazes em fortalecer esses laços, promovendo um espírito de cooperação e aprendizado compartilhado. Ensinar habilidades de comunicação e resolução de conflitos é igualmente importante, pois prepara os alunos para lidar com diferenças de opinião e trabalhar juntos de forma harmoniosa.

A relação entre aluno e professor também é um fator determinante. Professores que demonstram empatia e interesse genuíno pelo bem-estar e progresso dos alunos tendem a construir um relacionamento de confiança e respeito. Esse vínculo positivo não só melhora a motivação dos alunos, mas também contribui para um ambiente de sala de aula mais engajador e produtivo. No entanto, os conflitos interpessoais são inevitáveis e devem ser gerenciados com cuidado. Ensinar técnicas de resolução de conflitos e intervir de maneira proativa quando surgem desentendimentos são práticas importantes para manter um ambiente harmonioso. Além disso, o suporte emocional é fundamental para a motivação e o bem-estar dos alunos. Um ambiente onde os alunos se sentem apoiados emocionalmente tende a promover não apenas a satisfação pessoal, mas também o sucesso acadêmico. Oferecer espaços para a expressão de sentimentos e reconhecer as conquistas dos alunos são maneiras eficazes de manter um alto nível de motivação e moral. A diversidade de personalidades e necessidades entre os alunos representa um dos principais obstáculos, uma vez que cada estudante traz consigo um conjunto único de experiências, estilos de aprendizagem e características comportamentais. Gerenciar essas diferenças e garantir que todos se sintam incluídos e respeitados pode ser uma tarefa árdua, especialmente em turmas

grandes e heterogêneas. Para lidar com essa diversidade, os professores precisam adaptar suas estratégias pedagógicas e abordar as necessidades individuais de maneira eficaz.

2. Trabalho colaborativo com idosos

O foco deste tema está relacionado a encontrar uma análise detalhada sobre o ensino de canto coral para a terceira idade, com foco nas estratégias didáticas adaptadas para atender às necessidades desse público. O canto coral na terceira idade, oferece uma oportunidade única de desenvolvimento musical e social. Este trabalho investiga estratégias didáticas específicas que podem ser aplicadas no ensino do canto coral para esse público. Ao considerar as particularidades vocais e auditivas dos alunos, as metodologias podem incluir exercícios de aquecimento vocal, técnicas de respiração e práticas de afinação que respeitem o ritmo e a capacidade de cada participante.

Promovendo um ambiente acolhedor e respeitoso. A inclusão de repertórios que ressoem emocionalmente com os participantes é crucial, pois isso pode aumentar o engajamento e a satisfação. Além disso, é importante considerar a saúde vocal e as limitações físicas, incorporando exercícios que ajudem a desenvolver a técnica vocal de maneira suave e progressiva. Assim como, a interação social e o fortalecimento de vínculos entre os participantes também são aspectos relevantes, pois, a atividade coral pode servir como um espaço de convivência e suporte emocional. Por fim, o feedback contínuo dos participantes pode guiar a prática, permitindo ajustes nas estratégias e garantindo que todos se sintam valorizados e motivados a continuar participando. Esse entendimento aprofundado, ajuda na adaptação do método de ensino, garantindo que as práticas adotadas sejam relevantes e acessíveis. O envolvimento em atividades musicais, como cantar em corais, oferece aos idosos benefícios que vão além do entretenimento, impactando positivamente a saúde mental, física e social.

O desafio na condução de corais para essa faixa etária é adaptar métodos pedagógicos para atender às suas necessidades. Este trabalho detalha estratégias didáticas avançadas que buscam potencializar o aprendizado musical em corais de idosos, respeitando suas características e habilidades individuais. A seleção do repertório musical, desempenha um papel fundamental na motivação e no envolvimento dos participantes. Músicas que evocam memórias e emoções, como clássicos dos anos 60 e 70, criam uma conexão emocional imediata com os idosos. Além disso, um repertório variado que abranja diferentes gêneros musicais, mantém o interesse e desafia os participantes a expandirem suas habilidades musicais. É importante equilibrar músicas conhecidas com novos desafios, incentivando o crescimento contínuo. Exercícios de respiração e técnica vocal e a resistência. Ensinar a respiração diafragmática, ajuda os participantes a manterem o controle vocal e a melhorarem a projeção. Aquecimentos vocais regulares, preparam a voz para o canto, ampliando a extensão vocal e melhorando a ressonância. A repetição é uma ferramenta valiosa no aprendizado musical, especialmente para os idosos, pois ajuda a consolidar o

conhecimento. Associada ao esforço positivo, que reconhece e celebra os progressos individuais, a repetição aumenta a confiança dos participantes e encoraja a participação ativa.

2.1. Proposta de ensaio

A proposta de ensaio coral para o público idoso, demanda uma abordagem integrada onde se possa combinar teoria e prática musical, para um ensino eficaz da música. Essa integração permite que os alunos não apenas aprendam os conceitos musicais, mas também os experimentem ativamente através da prática. Assim, a teoria musical não é tratada como um tópico separado, mas é aplicada diretamente às atividades práticas. Isso pode incluir o uso de partituras, com orientações básicas sobre os elementos musicais e explicações sobre princípios de interpretação musical (fraseado, dinâmicas, andamentos, prosódia, etc.) O ensino em corais de idosos desempenha um papel vital no desenvolvimento pessoal e social dessa faixa etária. A prática coral não é apenas uma atividade musical; é um meio de promover a saúde mental, a socialização e a expressão criativa. Por meio do canto, os idosos têm a oportunidade de revitalizar suas vozes, manter a mente ativa e compartilhar experiências, fortalecendo laços comunitários e amizades. Além disso, é fundamental que o ensino seja fundamentado em metodologias que respeitem o ritmo e as capacidades dos participantes. A personalização das atividades, que leva em conta as preferências musicais e os interesses individuais, é essencial para manter a motivação e o envolvimento. Escolher repertórios que evocam memórias afetivas pode despertar emoções profundas, transformando o ato de cantar em uma experiência de autoconhecimento e redescoberta.

Em suma, a valorização do ensino em corais de idosos transcende a mera transmissão de conhecimento musical. Ela se configura como uma poderosa ferramenta de desenvolvimento humano, contribuindo para a saúde emocional, a socialização e a criatividade. Através da música, os idosos encontram um espaço para se expressar, conectar-se e, acima de tudo, celebrar a vida.

Ao trabalhar com canções de diferentes períodos históricos ou movimentos artísticos, os participantes podem explorar as emoções e narrativas que essas músicas evocam. Esse tipo de abordagem não só expande o repertório musical, mas também estimula a curiosidade intelectual e o diálogo entre os integrantes. Ao discutir a letra das canções e seu significado, promove-se um espaço para a reflexão e a troca de ideias, enriquecendo o processo de aprendizado. Portanto, a incorporação de elementos interdisciplinares e a promoção de experiências práticas ampliam as fronteiras do ensino em corais de idosos, transformando-o em uma vivência rica e multifacetada. Essa abordagem não apenas potencializa o aprendizado musical, mas também contribui para o desenvolvimento integral dos participantes, fortalecendo sua identidade, autoestima e conexão com a sociedade. Para tornar o aprendizado mais acessível e eficaz, os professores podem adotar estratégias lúdicas e interativas, que incentivem o envolvimento emocional e o prazer pelo cantar. O uso de repertório adequado ao gosto e à experiência de vida dos alunos pode aumentar a motivação e a participação nas atividades. Reconhecer as

particularidades de cada aluno da terceira idade é fundamental. Uma abordagem pedagógica que respeite a individualidade e o ritmo de aprendizagem de cada participante possibilita uma experiência mais inclusiva e eficaz. Isso pode ser feito por meio de atividades que equilibrem desafios técnicos com o prazer de cantar, proporcionando uma evolução gradual, sem sobrecarregar o grupo.

Os professores de certa forma, podem desenvolver habilidades específicas para atender às necessidades dos idosos, incluindo habilidades de comunicação adaptadas e a capacidade de modificar recursos e materiais didáticos. Aprimorar técnicas de comunicação que considerem as limitações auditivas e cognitivas dos idosos. Isso pode incluir o uso de instruções claras, repetição de informações e suporte visual para reforçar a compreensão. Além disso, é importante que os ensaios sejam estruturados para incorporar revisões regulares, garantindo que o aprendizado anterior seja reforçado antes de introduzir novos conteúdos. Aprender a adaptar recursos e materiais didáticos para tornar a música mais acessível. Isso pode envolver a simplificação de partituras, o uso de tecnologias assistidas e a criação de materiais de apoio que ajudem na prática musical.

A formação tradicional, muitas vezes focada em crianças e jovens, pode não fornecer as ferramentas necessárias para trabalhar com idosos, que possuem ritmos de aprendizagem distintos, além de demandas físicas e cognitivas específicas. A implementação de projetos interdisciplinares oferece a oportunidade de construir uma educação musical acessível, respeitando as limitações e explorando as potencialidades dos idosos.

No trabalho com idosos, as capacidades físicas, cognitivas e emocionais variam muito de pessoa para pessoa. A avaliação formativa permite que o professor perceba essas variações ao longo do processo, ajustando o ritmo das atividades, a complexidade das músicas ou mesmo a abordagem pedagógica, conforme necessário. Por exemplo, um aluno pode apresentar dificuldades com a memorização de letras, enquanto outro pode precisar de apoio na coordenação motora. O feedback contínuo ajuda a adaptar as estratégias a esses desafios individuais.

É importante valorizar profundamente a participação dos idosos em atividades de canto coral, reconhecendo os múltiplos benefícios que essas atividades proporcionam. Desenvolver práticas de ensino coral específico para engajar os participantes e manter sua motivação, como a escolha de repertórios que sejam significativos e agradáveis para os participantes, criar oportunidades para apresentações e performances que ofereçam um senso de realização, e promover um ambiente de apoio e encorajamento. Com os desafios musicais e metas de grupo, pode-se aumentar o engajamento. Além disso, a realização de performances e apresentações regulares oferece objetivos tangíveis e reforça a motivação para o aprendizado contínuo. O ritmo de aprendizado entre os participantes pode ser desigual, exigindo uma abordagem flexível e adaptável por parte do regente. Utilizar materiais de apoio, como gravações de ensaios e partituras simplificadas, pode ajudar os coristas a praticar no seu próprio ritmo.

O planejamento de ensaios com sessões de revisão e atividades de reforço contínuo pode ajudar a consolidar o aprendizado e garantir que todos os participantes avancem juntos.

3. Observação Participante no “Coral da UnAPI”

As aulas de canto coral para pessoas idosas na UFMS fazem parte do projeto Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UnAPI) e são coordenadas pela Prof.^a Dra. Ana Lúcia I. Gaborim Moreira. Essas aulas oferecem uma abordagem abrangente e inclusiva para o desenvolvimento vocal e musical dos participantes, e têm como objetivo promover a saúde vocal e o bem-estar geral através do canto em conjunto. Os participantes aprendem sobre princípios de teoria musical, técnica vocal, concentração corporal, respiração para o canto, e produção vocal.

Por meio da observação participante, foi possível analisar os ensaios realizados entre no primeiro semestre de 2024 – embora a participação no projeto já tenha se iniciado no ano de 2018. Também foi possível observar como o grupo interage fora dos ensaios, utilizando-se da tecnologia. Por meio do aplicativo *WhatsApp*, os coralistas trocam mensagens (algumas vezes, assuntos alheios ao canto coral), recebem avisos referentes à rotina do coro, fotos e também áudios do repertório, gravados pelo celular. Dessa forma, o aprendizado se estende além dos ensaios e permite que haja maior socialização entre os participantes, além de reforçar o conteúdo.

3.1. Conteúdo das aulas

Os participantes aprendem os princípios básicos de teoria musical e técnicas vocais, centrados no aprendizado do repertório e adaptados para o nível e as necessidades do grupo. Elementos musicais são apresentados em partituras, no entanto, o texto da música é oferecido também em cópias separadas, para facilitar o entendimento e a memorização. No primeiro semestre do ano de 2024, foi trabalhado um repertório de músicas nordestinas, que foi prontamente aceito pelo grupo. As músicas que compuseram o repertório foram: *Ai, que saudade d’ocê* (Vital Farias); *Sabiá* (Luiz Gonzaga e Zé Dantas); *Qui nem Jiló* (Luiz Gonzaga e Humberto Teixeira); *Eu só quero um xodó* (Dominguinhos) e *Anunciação* (Alceu Valença). A maior parte do repertório, portanto, foi formada por canções clássicas do repertório nordestino brasileiro, conhecida por sua letra poética e marcante por seu “sotaque”, com uma melodia envolvente.

3.2. Preparação vocal

O canto coral pode ser um aliado também na promoção do bem-estar vocal, isto porque essa prática proporciona orientações a respeito dos hábitos prejudiciais à saúde vocal e promove a conscientização a respeito de uma emissão vocal saudável.

Ao alcançar 80 anos, a capacidade vital tem uma redução de 40 % em relação a sua capacidade máxima atingida aos 20 anos de idade: conforme envelhecemos, o volume pulmonar, a capacidade vital e o fluxo de ar diminuem. Começando por volta dos 40 anos, uma redução na nossa capacidade vital, o volume máximo de ar movido para dentro e para fora dos nossos pulmões, combinada com um aumento do volume residual, o ar remanescente nas vias e sacos aéreos no final da respiração, resultam em uma respiração menos eficiente. É no canto coral que os idosos ingressam com perspectivas diferentes tendo a música um elemento socializador. Alguns com experiências musicais inclusive para compartilhar são excelentes fontes de aprendizagem para outras pessoas com menos experiências. Como características vocais gerais dos idosos, podemos afirmar que a voz sofre alterações naturais com o envelhecimento, um processo chamado presbifonia. Entre as principais alterações vocais, temos:

- Redução da elasticidade das pregações vocais.
- Perda de projeção vocal e alcance tonal.
- Aumento da fadiga vocal em atividades prolongadas.
- Alterações na ressonância devido a fatores anatômicos e musculares.

O envelhecimento vocal, denominado presbifonia, caracteriza-se por mudanças estruturais e funcionais no aparelho fonador, influenciadas por fatores anatômicos, fisiológicos e do uso vocal ao longo da vida (BEHLAU, Mara. *Voz: O livro do especialista – Volume II*. Rio de Janeiro: Revinter, 2005, p. 254.)

É importante, portanto, que os regentes compreendam essas mudanças para conduzir os ensaios de forma eficaz. A preparação vocal pode se iniciar pelo alongamento de todas as articulações do corpo (principalmente pescoço, ombros e braços). Em geral, os participantes chegam tensos e precisam desse tempo para um ajuste corporal antes de iniciar o canto. O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo. Uma vez que a voz está intimamente relacionada com o corpo, principalmente aos aspectos que dizem respeito à postura. No entanto, deve-se respeitar os limites corporais de cada idoso, considerando ainda que alguns apresentam problemas de saúde (como artrite, artrose, labirintite, entre outros). O canto coral é uma atividade excelente para o desenvolvimento físico e controle do aparato respiratório e auditivo do idoso, podendo modificar o avanço da presbifonia ao longo de seu desenvolvimento (POLIDO et. Al, 2005). Cada exercício de alongamento pode durar cerca de 15 a 30 segundos, sendo feitos de maneira lenta e suave, retornando à posição inicial de relaxamento em seguida, sendo conduzido pelo ciclo respiratório – inspiração e expiração lenta. A respiração indica os ritmos da

vida, sendo o processo mais flexível do nosso organismo, o primeiro a se alterar em resposta a qualquer estímulo externo ou interno.

A prática de exercícios de aquecimento vocal adaptados e técnicas respiratórias específicas para idosos deve ser parte integrante das aulas, garantindo a segurança e o conforto vocal dos participantes. Os aspectos posturais tratados anteriormente são relacionados aos exercícios respiratórios (por exemplo, a observação de quem conduz os exercícios para que os coralistas não elevem os ombros ao inspirar). Técnicas de respiração e exercícios vocais devem ser integrados de forma cuidadosa, respeitando os limites dos participantes e promovendo uma prática saudável. A preocupação com a saúde vocal não apenas melhora a qualidade do canto, mas também aumenta a confiança dos integrantes, permitindo que se sintam à vontade para explorar sua expressividade

Os exercícios corporais – tais como alongamentos e massagens faciais – ajudam a liberar a tensão do cotidiano, preparando o corpo e o psicológico do cantor para o trabalho coral. ” Além de ser um momento de preparação, é onde o aprendizado de técnica vocal acontece de forma mais concentrada. Os exercícios em pé são propostos de forma a alongar o corpo, colocar a coluna vertebral alinhada, propondo o equilíbrio para a realização dos exercícios respiratórios. Os exercícios seguem a preparação do corpo a partir dos pés, os membros superiores, tronco e região abdominal, membros inferiores até a cabeça, incluindo a musculatura do rosto. O alinhamento da postura é um elemento muito importante no canto, uma vez que o corpo é o instrumento musical do cantor, a coluna reta e o peso do corpo distribuído por todo o pé. Isso está muito relacionado aos exercícios respiratórios, por exemplo, a observação de quem conduz os exercícios para que os coralistas não elevem os ombros ao inspirar. A relação entre postura e respiração é de máxima importância.

Tal aquisição depende de três elementos: alongamento, relaxamento e consciência corporal. Assim, os exercícios propostos a seguir visam: Eliminar qualquer tipo de tensão em músculos ligados à produção vocal que, normalmente, os cantores já trazem de suas atividades diárias. Evitar novas tensões que podem ser geradas ao longo do ensaio em função da busca da sonoridade almejada. A preparação vocal deve ser adequada de acordo com as especificações do corpo envelhecido, incluindo também como um cuidado preventivo e terapêutico, essencial para preservar a saúde vocal dos cantores. A escolha do repertório, por sua vez, deve ir além de considerações técnicas, incluindo canções que resgatem memórias afetivas e culturais, promovendo uma conexão emocional significativa.

No entanto, sem material didático adequado que oriente o regente em todos esses aspectos, o processo de ensino-aprendizagem pode ser dificultado, comprometendo a qualidade da experiência musical e o bem-estar dos participantes. Dessa forma, a conscientização sobre o próprio corpo, manutenção e restabelecimento de sua elasticidade, desenvolvimento do equilíbrio e do autocontrole são objetivos do trabalho de postura. Na prática do canto coral a inspiração também pode significar sinais de entrada para o início da música ou da frase musical para todo o coro ou para determinado naipe, sendo utilizados

muitas vezes pelo regente. Ao utilizar a educação de possibilidades defendida por Luz (2008), o regente deve estar atento a estas peculiaridades não como impossibilidades, mas sim com o intuito de ter cautela ao fazer determinadas exigências como, por exemplo, cantar uma frase musical muito longa com uma única respiração, ou procurar explorar mais os exercícios respiratórios no início do ensaio.

Estabelecer um senso de comunidade e colaboração entre os coralistas pode ser desafiador, especialmente com a diversidade de origens e experiências. Para o rosto, pode-se iniciar por uma massagem facial (testa, bochechas, queixo e buço) e em seguida, pelo movimento que se faz ao sentir um cheiro ruim: contrair bem toda a musculatura do nariz, deixando “mais funda” a região superior ao nariz. Posteriormente, ir soltando a musculatura e deixando o rosto voltar ao normal. A seguir, alisar bem a pele do rosto como se ela estivesse sendo esticada pelo couro cabeludo.

A expressão deve esboçar um sorriso, dando a sensação de que a área do rosto ficou maior do que a normal; em seguida, relaxar.

A articulação é muito importante tanto para a voz cantada quanto para a comunicação; contudo, a perda de dentes e o uso de próteses dentárias mal adaptadas criam dificuldades na articulação (POLIDO et al, 2005). Pode-se, por exemplo, usar exercícios de trava língua ritmados, para estimular a articulação. Após os exercícios de alongamento, a preparação vocal segue com exercícios de respiração.

Na prática observada, foi utilizada uma longa expiração, como se o coralista fosse esvaziar completamente os pulmões, de forma que a inspiração seguinte fosse naturalmente baixa e acompanhada da expansão das costelas, das laterais do abdômen e costas. Foram também realizados exercícios com o ar expirado pronunciando primeiramente [S], depois, [X] e depois [F] — para unir o controle respiratório à vibração das pregas vocais —, projetando o fluxo de ar e protelando ao máximo o colapso das costelas.

3.2.1. Vocalises

Os vocalises visam trabalhar diferentes trechos melódicos e diferentes aspectos da produção vocal. A construção adequada das vozes no canto é fundamental para a ressonância, a afinação, a projeção vocal e a expressão musical. Para valorizar a construção das vozes no canto, especialmente em grupos como os corais da terceira idade, é importante trabalhar aspectos técnicos e expressivos que ajudam os cantores a alcançar uma produção vocal clara, equilibrada e uniforme.

Enfatizamos a importância do controle da respiração para sustentar as vogais com estabilidade. Os exercícios de respiração profunda, devem ser integrados ao aquecimento vocal, garantindo que o ar flua de maneira estável, sem causar tensão nas cordas vocais.

3.3. Estruturação dos ensaios

Uma preparação vocal eficiente deve priorizar a saúde vocal e a adaptação gradual às exigências do canto coral. A seguir, apresentamos uma proposta de estruturação de ensaio coral baseada no Coral da UnAPI.

Sugestões de preparação vocal:

1. Relaxamento corporal: movimentos suaves de alongamento, especialmente no pescoço e nos ombros, para liberar tensão (girar os ombros para trás).
 2. Respiração: Exercícios diafragmáticos com sons prolongados (ex.: "ssss", "ffff") para fortalecer o controle de infecções.
 3. Ressonância: Use sons nasais como "mmm" e "nnn" para ativar ressonadores sem esforço excessivo, utilizando graus conjuntos.
 4. Escalas simples: Vocalizações com sílabas leves (Váa – véé – vii – vóó – vuu) em intervalos de terça e movimentos ascendentes e descendentes.
- Evite exercícios que exijam grande projeção logo no início.
 - Monitore sinais de cansaço vocal e adapte o ritmo de aquecimento conforme necessário.
 - Reforce a hidratação e boas práticas de higiene vocal.

Critérios para Escolha de Repertório para Corais na Terceira Idade:

O repertório é fundamental para o engajamento e sucesso de um coral de terceira idade. Ele deve respeitar as limitações vocais e valorizar a experiência musical e cultural dos participantes.

- Extensão vocal: Priorize peças que não exijam grande amplitude, mantendo-se em tessituras confortáveis.
- Temas relevantes: Canções que resgatem memórias afetivas ou têm mensagens motivadas e positivas.
- Simplicidade rítmica e harmônica: Repertórios com divisões rítmicas claras e harmonias acessíveis.

- Idiomas familiares: Prefira repertórios em línguas conhecidas, a menos que a exploração de outras culturas seja proposta como objetivo pedagógico.

Sugestões de repertório sugerido:

- Músicas folclóricas e tradicionais brasileiras.
- Canções populares de décadas passadas, como as da Jovem Guarda ou MPB.
- Arranjos simplificados de melodias clássicas.

Algumas Estratégias para Ensaios Eficientes:

Além do repertório e da preparação vocal, são ensaios essenciais planejados que promovem interação e conforto.

- Adaptação do ritmo dos ensaios: Altera a dinâmica sempre que nota cansaço ou dificuldade de concentração.
- Uso de gestos e metáforas: Facilite a compreensão técnica utilizando explicações visuais e intuitivas.
- Integração do grupo: Inclui momentos para conversas ou atividades sociais que fortalecem os laços do coral.

Considerações Finais

Trabalhar com corais especialmente com pessoas idosas, requer atenção especial às necessidades vocais, emocionais e sociais dos cantores. Este material oferece orientações com foco em preparar vozes de forma saudável e selecionar repertórios adequados para este público. A proposta é proporcionar uma experiência enriquecedora e adaptada às capacidades dos participantes, valorizando sua expressividade e bem-estar.

A escassez de materiais direcionados ao ensino musical para os alunos idosos em especial no canto coral, é uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos professores. Muitos recursos disponíveis não são pensados para as implicações vocais e emocionais desse público, o que torna o trabalho do regente mais desafiador. Sem um suporte adequado, o docente adapta às metodologias convencionais, o que nem sempre é suficiente para lidar com as demandas específicas dos idosos em sala de aula. Nesse sentido, o desenvolvimento de materiais didáticos que contemplam tanto a preparação vocal quanto a seleção de repertórios adequados torna-se essencial para um trabalho eficaz e saudável.

Referências bibliográficas

Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2015). Music, Brain, and Rehabilitation. *In: The Oxford Handbook of Music and the Brain*. Oxford University Press. Disponível em capítulos como "Brain Plasticity and the Concept of Metaplasticity" (pp. 197-208).

BAROODY, Margaret; SMITH, Brenda. The aging voice. In: SMITH, Brenda; SATALOFF, Robert T. Choral pedagogy. 2nd ed. San Diego: Plural Publishing Inc., 2006. Capítulo 5.

BAROODY; SMITH, 2006; VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002 – Revista da ANPPOM- Pág. 03). Referenciais teóricos para a preparação vocal em coros de terceira idade e relato de experiência de articulação entre prática e teoria

BEHLAU, Mara. Voz: O livro do especialista – Volume II. Rio de Janeiro: Revinter, 2005, p. 254

BRITO, Teca Alencar de. Educação Musical: princípios e práticas. São Paulo: Peirópolis, 2003.

COELHO, H. S. N. W. Técnica vocal para coros. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, 1994.

Fonte dados do IBGE: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>

LUZ, Marcelo Caires. A educação musical na terceira idade: uma proposta metodológica de sensibilização e iniciação à linguagem musical. Dissertação (Mestrado). Programa de estudos pós-graduados em Gerontologia. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2005.

PENNA, M. A função dos métodos e o papel do professor: em questão, “como” ensinar música. *In: MATEIRO, T.; ILARI, B. (org.). Pedagogias em Educação Musical*. Curitiba: Ibpe, 2011. p. 13-24.
GAINZA, V. H. Estudos de psicopedagogia musical. 2. ed. São Paulo: Summus, 1988

PINHO, M. X.; CUSTÓDIO, O.; MAKDISSE, M. Incidência de depressão e fatores associados em idosos residentes na comunidade: revisão de literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 12, p. 123-140, 2009. AMATO, Rita F.. O canto coral como prática sociocultural e educativo-musical. *Opus, Goiânia*, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007. Disponível em: Acesso em 04 abril 2012TERRA E DORNELLES

POLIDO, Angélica Malena, MARTINS, Maria Ângela. Percepção do envelhecimento vocal na terceira idade. *Revista CEFAC*. 2005SUZIGAN, G. O.; SUZIGAN, M. L. C. Educação Musical – um fator preponderante na construção do Ser. Coleção Ensinando e Aprendendo – Cadernos Brasileiros de Educação. São Paulo: CLR Balieiro, 1986.

VANWEELDEN, Kimberly; BUTLER, Abby; LIND, Vicki A. Working with the senior adult choir: strategies and techniques for a lifetime of healthy singing. *Choral Journal, Oklahoma*, v. 43, n. 5, p. 61-69, 2002

Willems, E. (1963). *La musique et la personne (The Music and the Person)*. Paris: Éditions Delagrave.
Mettig Rocha, C. M. (2011). *O método Willems no Brasil: Da infância à educação musical*. São Paulo: Instituto de Educação Musical.

ZIMERMAN, G. I. *Velhice – aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

PATRICIA KETTENHUBER DE LIMA

O APRENDIZADO MUSICAL PARA A PESSOA IDOSA POR MEIO DO CANTO CORAL.

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Música Licenciatura, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, como requisito parcial à obtenção do título de Graduada em Música Licenciatura.

Campo Grande, MS _____ de _____ de 2024.

COMISSÃO EXAMINADORA

Professora Doutora Ana Lúcia Iara Gaborim Moreira.
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Professor Doutor Marcelo Fernandes Pereira.
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.

Professora Doutora Mariana de Araújo Stocchero.
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul.
