

# Música na Maturidade: estratégias didáticas para o aprendizado musical do idoso na FAMES em Vitória/ES

## Comunicação

*Wilsander Gomes Cunha  
Faculdade de Música do Espírito Santo  
wilsanderg@gmail.com*

*Izaura Serpa Kaiser  
Faculdade de Música do Espírito Santo  
izaurakaiser@uol.com.br*

**Resumo:** Pretende-se investigar estratégias didáticas que favoreçam o aprendizado musical do idoso, no projeto de extensão Música na Maturidade da FAMES, Vitória/ES, no tocante à teoria musical, à escolha de repertório e ao uso de atividades grupais. Para isso, consideramos os conceitos teóricos de escolha de repertório para o idoso, segundo Conceição (2013) e Scharra (2007); os benefícios da música sobre sua saúde em Degani e Mercadante (2011) e Bueno (2008). Também, as adequações técnicas que viabilizem o seu aprendizado musical em Bueno (2008) e Araújo (2006). Na pesquisa de campo, serão aplicados questionários aos alunos, coordenadoras-professoras e professores-monitores, com interesse de alcançar uma visão mais aprofundada do objeto de pesquisa. Conjectura-se que o ensino de teoria para idosos é viável, desde que contemple a experimentação dos elementos musicais antes da aplicação dos conceitos teóricos que expliquem os símbolos. Suspeita-se que o repertório adequado à pessoa da terceira idade deva contemplar ritmo, letra e melodia que agrade ao idoso. Imagina-se que o fazer musical possa ajudar na melhora da qualidade de vida do idoso, resgatando suas vivências e experiências, restituindo sua capacidade de produzir e favorecendo sua socialização. Crê-se que a prática musical age de forma terapêutica, auxiliando na manutenção, reabilitação e prevenção do declínio da memória do idoso.

**Palavras-chave:** Aprendizado musical do idoso, repertório adequado, música e saúde.

## Introdução

Com o aumento da expectativa de vida, ocasionada pelos avanços da medicina, observa-se, na sociedade atual, o crescimento da população idosa. Este público carece de investimento em saúde, conscientização da população quanto às suas necessidades de bem-estar. A educação musical na maturidade proporciona ao longo da vida a manutenção de sua saúde através de uma vida mais ativa, exercitando o cérebro, desenvolvendo

novas habilidades e preservando outras, especialmente a memória, sua voz, bem como a flexibilidade motora e de pensamento. A adaptação dos conteúdos aplicados ao idoso pode auxiliar no seu desenvolvimento musical, contribuindo na sua assimilação e apreensão.

A Música na Maturidade – projeto de extensão desenvolvido pela Faculdade de Música do Espírito Santo desde o ano de 2010, com a coordenação de professoras da entidade – pretende atender a idosos a partir de sessenta anos, desenvolvendo habilidades sensíveis para a música, seja instrumental – flauta doce, ukulele e percussão – ou vocal – canto coral.

Considerando a especificidade didática para o ensino de música a idosos, que exige adaptação especial, nos questionamos: De que maneira se deve abordar a teoria musical no ensino para idosos? Em que medida a escolha do repertório musical pode ser progressiva e estimulante no aprendizado dos idosos? Será que as aulas em grupo são mais eficazes no ensino musical de idosos?

Refletindo sobre algumas dificuldades encontradas pelo idoso na área da saúde, seja de ordem física, psicológica ou social, e a necessidade de garantir melhorias na sua qualidade de vida, nos indagamos: Até que ponto as limitações decorrentes da idade – na voz, na memória, na autoestima e nas articulações – podem interferir no aprendizado musical de idosos? Será que a idade opera para impedimento dos idosos na busca da educação musical? Em que medida o estudo da música pode favorecer a qualidade de vida do idoso?

O ensino musical pode auxiliar tecnicamente o idoso na aprendizagem do instrumento e no desenvolvimento da sua voz. Com base nesta afirmação, nos perguntamos: De que maneira os acordes e melodias podem ser adaptados ao instrumento ou canto, favorecendo as condições motoras, respiratórias e vocais de uma pessoa idosa? Até que ponto o estudo musical pode auxiliar o idoso na manutenção de sua memória recente? Será que o canto coral coopera para prevenir o envelhecimento da voz, contribuindo na afinação, respiração e sensibilidade rítmica?

## **Justificativa**

Esta pesquisa foi motivada a partir da existência de uma lacuna no ensino de

música voltado para pessoas na terceira idade. Constatou-se a viabilidade da elaboração de um projeto de pesquisa que propicie a alfabetização musical dos idosos, destacando os benefícios que o fazer musical pode proporcionar a este grupo.

A experiência do pesquisador, em aulas particulares com alunos idosos, revelou a carência de materiais adequados que possibilite a professores e instituições de música atuar com este público. A falta de metodologia se une ao despreparo dos professores que, não sabendo adaptar o ensino da música ao idoso, acabam por desestimular e perpetuar no indivíduo o velho paradigma de que não se aprende música na maturidade.

Nesse sentido, esta pesquisa contribuirá na quebra deste padrão, mostrando a possibilidade de alfabetização musical na velhice. Ademais, a investigação propõe a discussão do tema, fornecendo caminhos para o aprofundamento da questão e demonstrando as adaptações necessárias para o desenvolvimento musical desta faixa etária.

## **Objetivos**

Pretende-se investigar estratégias didáticas que favoreçam o aprendizado musical do idoso, no projeto de extensão Música na Maturidade da FAMES, no tocante à teoria musical, à escolha de repertório e ao uso de atividades grupais, através de questionários aplicados às professoras-coordenadoras, aos professores-monitores e aos alunos.

Como objetivos específicos, pesquisar as dificuldades físicas, psicológicas e sociais enfrentadas pelo idoso, enumerando os benefícios que a música produz na sua qualidade de vida. Além disso, identificar as técnicas de ensino do instrumento ou canto que contribuem para que a terceira idade alcance a alfabetização musical.

## **Referencial teórico**

O aprendizado musical une, em sua estrutura, dois elementos: a prática – o ato de cantar ou manuseio do instrumento musical, postura, técnica – e a teoria – agrupamento de regras da linguagem musical que favorece o diálogo verbal através dos elementos da música. O estudo da teoria viabiliza ao estudante o reconhecimento dos elementos musicais, a compreensão do texto, o prazer, a vivência e a constatação da música como linguagem. Para o idoso, além dos benefícios citados, o estudo teórico opera na manutenção de sua

memória, melhora a atenção e a capacidade de resolver situações, visto que a música exige um raciocínio matemático e alto uso do cérebro.

O estudo prático da música, certamente, é mais estimulante que o estudo teórico. Nos modelos tradicionais de educação, importado dos grandes conservatórios europeus, o ensino tem como foco a recepção de informações em detrimento à apreciação musical. Bergmann (2012, p. 118) fala de uma inversão radical deste modelo de instrução, pois ele beneficia abertamente a teoria. Criticando o sistema aplicado, ela aponta que “o aprendizado é caracterizado como um processo que se dá, muitas vezes, por meio do uso do cérebro e do raciocínio, esquecendo-se de que o corpo, as percepções e os sentimentos também são determinantes dessa experiência”. Por conseguinte, a autora expõe a importância de associar a prática com a teoria, entendendo a ligação existente entre estes aspectos da música. Cirino (2010, p. 90), ao discutir o tema, esclarece que “a aprendizagem da teoria, de caráter notacional, não funciona dissociada da vivência em sala de aula, pois necessariamente há momentos de interseção entre o conteúdo teórico e a prática musical”.

Ao ensinar música para pessoas na maturidade, o educador precisa investir em técnicas que estimulem seus alunos. Luz (2005, p. 9) orienta que se deve integrar conhecimentos variados, “em especial a vivência dos elementos da Linguagem Musical, sua apreciação (sensações/plano emocional) e, finalmente, a base simbólico-conceitual de seus elementos (plano intelectual)”.

Souza e Leão (2006, p. 58) tratam do assunto, utilizando as palavras dirigidas por Morelembaum (1999), em que “fala da valorização da prática sobre a teoria, buscando um aprendizado musical que dê acesso a todos, através de uma concepção de ensino de música, que privilegie o desenvolvimento humano no seu todo e a sensibilização”.

Entre outros benefícios, a música abrange uma alta capacidade terapêutica, sendo utilizada para estimulação sensorial, da memória, aumento da autoestima, da socialização. As canções que escutamos ao longo da nossa vida induzem, de alguma forma, nosso comportamento, encadeando memórias passadas ou criando outras.

Conforme Conceição (2013, p. 91), “O repertório da vida dos idosos é extenso, cheio de emoções e sentimentos variados agregados em uma espécie de teia de significados que também fazem parte de seu contexto sociocultural em uma intrincada dinâmica de

sentimentos e sentidos”.

Cada canção tem sua especificidade e a escolha do repertório para alunos da maturidade necessita contemplar a sua trajetória de vida. Por isso, Bergmann (2012, p. 108) recorda que “Os idosos têm um repertório diferente do das pessoas mais jovens, o qual, na maior parte das vezes, não é conhecido porque as músicas que circulam no mundo vão sendo permanentemente substituídas por outras”. Para a maioria dos professores de música, este repertório é ignorado. As músicas foram compostas fora de sua época e agregam valores – sentimentais, culturais e sociais – que são expressos atualmente de maneira diferente. Aprender este repertório será um diferencial em sua carreira docente e, ao mesmo tempo, a descoberta de novos estilos.

No que tange à confecção do arquivo musical, é indispensável ao educador, que trabalha com o ensino para idosos, como propõe Scharra (2007, p. 13), escolher um repertório que “seja adequado ao grupo, tanto no tocante à extensão vocal, à intensidade, como também ao ritmo, à letra da música, e que a melodia seja do agrado da Terceira Idade”.

Dentre as ações didáticas utilizadas por professores no ensino musical de idosos, a atividade grupal tem demonstrado ser mais abrangente e eficaz que a individual, devido a aproximação entre os participantes, a troca de experiências vividas, o sentimento de inclusão social, o resgate de suas identidades como pessoas capazes e a aceitação de críticas com relativa maturidade.

O pensamento de Suzigan e Suzigan (1986), a respeito do ensino musical em grupo para idosos, é destacado por Luz (2005, p. 9) como possibilidade de se trabalhar a “memória musical”, de forma cuidadosa, sendo “[excelente] para a contribuição ativa no desenvolvimento do autoconceito e da socialização”.

Segundo Bueno (2008, p. 22), o ato de cantar e tocar junto, além de aproximar os indivíduos, propicia a consciência de que “há outra pessoa ao seu lado, que devem respeitar o espaço do outro para que a música possa fluir com propriedade e esta conscientização ajuda muito no convívio entre as pessoas”.

O ensino coletivo também viabiliza a troca de experiências. Em sua pesquisa, Bueno (2008, p. 81) narra que algumas idosas “estavam tendo oportunidade de estudar em

grupo, [em que] uma ensinava para a outra, havendo assim não apenas uma troca de conhecimento adquirido durante as aulas, mas também melhor socialização e comunicação”.

O envelhecimento geralmente é visto pela sociedade como a fase das limitações, em que a pessoa tem menos vigor físico; a voz passa por alterações, a memória falha, as articulações realizam movimentos finos com dificuldades gerando no sujeito baixa autoestima. Instruir-se musicalmente na velhice torna-se então um desafio pois o intelecto e a força física não guardam o mesmo ânimo de outrora.

Dentre as limitações que se apresentam no envelhecimento, Arruda (2007, p. 28) explana que “É comum observar-se o declínio da audição acompanhado de uma diminuição frustrante na compreensão da fala do idoso comprometendo sua comunicação com os familiares e amigos, enfim, com todas as pessoas que o cercam”.

A senescência influencia também a qualidade da voz. Os problemas vocais podem afetar a afinação, a respiração e a pronúncia das palavras, tornando-se desestimulante para o aprendiz. Apesar de todas estas barreiras, não se deve encarar a velhice como um período estéril. Luz (2005, p. 46) esclarece “que as habilidades musicais não ‘vêm do além’, mas, sim, são desenvolvidas, quando estimuladas por meio de um processo pedagógico abrangente e devidamente organizado”.

Outro fator a ser elencado é a cognição. Dentre vários elementos, a capacidade cognitiva abrange a linguagem, percepção, raciocínio e memória. Bueno (2008, p. 25) destaca que “O processo de estímulo ao desenvolvimento cognitivo não pode jamais ser interrompido ao longo da vida, muito menos na velhice, a fim de se preservar o bom funcionamento do cérebro”.

Para além disso, as dores musculares, principalmente nas articulações dos dedos, podem esmorecer os idosos na busca pelo aprendizado, por considerar que não terão êxito na execução das músicas. Rosa Neto (2009, p. 16) aconselha que “É importante respeitar o ritmo individual de cada idoso, pois cada um tem um ritmo próprio, não só pela sua originalidade, mas também pela maturação dos centros nervosos que não é idêntica, nem com o mesmo grau, em cada um”.

Com relação ao envelhecimento, podemos afirmar que existe um grande

preconceito sobre a possibilidade de aprendizado musical na terceira idade. Os vários argumentos negativos levantados funcionam como potenciais barreiras no momento da busca por aulas de música. Esta faixa etária, normalmente, está vinculada a perda de memória, perda/carência auditiva, redução do vigor físico, solidão, entre outros problemas, deixando a entender que o idoso seja incapaz de aprender novas habilidades.

A este respeito, aponta Luz (2005, p. 20) que “o estigma de velhice aparece entrelaçado com alguns preconceitos ligados a incapacidades de ordem física, sexual e mental, resultando na impossibilidade ou dificuldades na aprendizagem”.

Concordando com o autor citado, Souza e Leão (2006, p. 58) complementam que “O ancião experimenta grandes perdas afetivas e sofre na sociedade a desvalorização e a perda da identidade e de motivação existencial, e tudo isso traz reflexo para suas funções intelectuais”.

Devido a este desafio enfrentado na maturidade, o alerta feito por Beauvoir (1990), referido por Bergmann (2012, p. 27), é que “as pessoas idosas têm que vencer certas deficiências. Seu nervosismo e sua ansiedade acarretam lapsos de memória; isso se agrava quando entram em competição com jovens”. Dessa maneira, “uma educação voltada ao idoso deve considerar que muitos deles não entram numa sala de aula há anos” (BERGMANN, 2012, p. 27).

A falta de uma didática apropriada a este público faz perpetuar o pensamento negativo sobre fazer música na velhice. Luz (2005, p. 26) orienta que o educador deve estar sempre “considerando as necessidades, expectativas e potenciais do seu público alvo, para que seu trabalho seja eficiente e assuma o seu verdadeiro significado”.

A prática musical, além de um ótimo entretenimento, resulta em diversos benefícios na saúde do idoso, melhorando deste modo sua qualidade de vida. Pessoas que se encontram neste grupo podem extrair vantagens do estudo, já que a prática de um instrumento ou canto exige esforço corporal e exercício do cérebro, favorecendo em vários aspectos, desde a cognição – envolvendo a capacidade de raciocínio, percepção, pensamento – até às funções corporais, ajudando no controle motor, emissão da voz, respiração, dentre outras.

Em meio às atividades musicais que exercem influência sobre a saúde do

idoso, está o canto, que, além de possibilitar prazer, trabalha particularidades, como retrata Degani e Mercadante (2011, p. 152), em que “Cantar pode ser uma finalidade em si [...] um meio para vivenciar uma série de experiências e descobertas que abrangem desde o bem-estar pessoal, a superação ou administração da timidez e da insegurança [...] a melhora do sono, da postura, do apetite e da disposição física”.

Outro elemento importante proporcionado pelo canto é o benefício na respiração pois, com o avanço da idade, o idoso experimenta perdas em consequência de redução da “capacidade pulmonar”. Degani e Mercadante (2011, p. 155) indicam que “melhorar o padrão respiratório sempre trará resultados positivos, especialmente no caso de pessoas mais maduras que possam apresentar restrições a alguns tipos de atividades físicas”.

Sobre alfabetização musical, Luz (2005, p. 24) registra que o aluno estudante de música “[apresenta] uma ampliação da memória, da capacidade cognitiva, do raciocínio lógico-matemático, da capacidade sensório-motora”. Além disso, Bueno (2008, p. 22) destaca que o estudo “ajuda no desenvolvimento intelectual colaborando para que o indivíduo articule seus pensamentos, combinando-os e utilizando-os na solução de problemas e tarefas cotidianas”.

Um fator ligado ao envelhecimento é a baixa precisão da mobilidade dos dedos. Verifica-se uma carência de força, agilidade, flexibilidade, interferindo diretamente na execução de tarefas cotidianas. Luz (2005, p. 105), através de sua experiência na musicalização com aproximadamente noventa idosas, descreve, que com a “flauta doce e os instrumentos rítmicos da bandinha, [pode] observar que houve um maior estímulo para a recuperação da coordenação motora fina, considerando os movimentos das mãos dos idosos”.

O aprendizado na maturidade abrange uma série de conceitos e cuidados que o diferem do ensino aos jovens. As dificuldades motoras, respiratórias e vocais são aparentes na terceira idade e, se não observadas pelo professor de música, podem influenciar o abandono das aulas ou prejudicar a saúde do idoso. Diante disso, a educação musical para uma pessoa idosa será eficiente à medida que respeitar as suas limitações.

Ao longo da vida, várias alterações na estrutura corporal deixa os movimentos mais lentos e as junções do corpo endurecidas. Em razão do disso, Bueno (2008, p. 30),



discorrendo sobre “o processo de musicalização” na maturidade, utilizando flauta doce, atesta que o ensino “deve ser muito lento devido às dificuldades de memorização e de coordenação dos movimentos dos dedos”. Para mais, aconselha exercícios gradativos, utilizando “estudos com uma nota e ritmo diversificados, duas notas, três notas até chegar a uma escala diatônica” (BUENO, 2008, p. 32).

Esta forma de estudo pode ser adaptada para outros instrumentos como o violão e o ukulele. Estes últimos utilizam movimentos distintos das mãos e braços, ou seja, o movimento feito pela mão esquerda é diferente da direita e precisam estar em sincronia, exercitando assim a motricidade.

Na escolha do repertório, além de ser adaptado às questões motoras, deve-se considerar as canções familiares ao idoso. Sobre isso, Ambiel (2011, p. 5) explica que, na sua pesquisa, o manuseio das músicas, “em sua maioria, compreendeu peças conhecidas, fato justificado pela dificuldade de memorização”. Bueno (2008, p. 33) propõe “deixar que eles próprios escolham o que tocar. Assim o repertório terá maior aceitação e estará sustentado por sentimentos, gostos, cultura e modo de ser dos mesmos, principalmente no que diz respeito à escolha das músicas”.

Pessoas na terceira idade veem no canto uma possibilidade de educação musical pois, através da técnica vocal, elas alcançam ótimos resultados em curto prazo sem a necessidade de horas de estudo (SCHARRA, 2007, p. 14). Ao ensinar uma canção para idosos, Araújo (2006, p. 68) instrui “trabalhar trechos pequenos: primeiro a leitura rítmica com o texto (batendo palmas) e depois a melodia, repetidos exaustivamente”. Esta técnica de ensino ajuda na assimilação e retenção do conteúdo estudado.

Na memória ficam registrados os acontecimentos, bons ou ruins, que cada indivíduo atravessa ao longo de sua vida. Datas, nomes, obrigações, tarefas cotidianas, habilidades que já desenvolveu, tudo está registrado na memória. Com o envelhecimento, a morte de neurônios provoca esquecimento, podendo dificultar a vida da pessoa idosa. O cérebro precisa ser constantemente estimulado e a música pode contribuir neste sentido.

De acordo com as investigações de Mascarello (2013), a memória do ser humano se divide em “Memória de Curto prazo, Memória de Trabalho, Memória Permanente ou de Longo Prazo”, cada qual com suas particularidades. A memória rápida, ou de curto

prazo, transfere para o sistema cognitivo tudo o que os sentidos apreendem. A memória permanente, “Também é conhecida como uma memória de grande capacidade”, mantém informações de forma definitiva (MASCARELLO, 2013, p. 44). A memória de trabalho é discutida por Piper (2013, p. 2), assinalando que ela “armazena e retém temporariamente a informação enquanto uma determinada tarefa está sendo realizada, assim, esta memória dá suporte às atividades cognitivas”. Quando existe déficit neste tipo de memória, o sujeito apresenta diversas dificuldades, dentre elas atenção, percepção, associação, raciocínio, imaginação, pensamento e linguagem.

Ferreira e Silva (2016, p. 5) argumentam que “a atividade musical proporciona a ativação em diversas regiões cerebrais”. Como exemplo, os autores citam as práticas comuns ao “ato de tocar um instrumento como a leitura em uma nova linguagem (notação musical), transferência deste código para uma prática motora, memorização de passagens longas, entre outras práticas multissensoriais”. Tudo isso exige habilidades variadas de quem executa ou canta uma música, trabalhando a capacidade de memorização e mantendo o cérebro em constante atividade. Gomes e Amaral (2012, p. 111) especificam que “A música interfere de forma direta na recuperação da memória e torna-se assim, uma terapia [autoexpressiva] e de atuação relevante como modelo de prevenção, reabilitação e intervenção na vida destas pessoas”.

O canto coral, além do prazer para quem pratica, ocasiona o aprendizado de vários componentes da música, mesmo que indiretamente. Tais elementos – ritmo, fraseado, afinação, parâmetros sonoros, melodia, andamento – são auxiliares no monitoramento, controle e manutenção de vários problemas ligados à saúde provenientes do envelhecimento. Além disso, melhoras em processos ligados a cognição – memória, percepção, raciocínio, imaginação, atenção, pensamento e linguagem –, envelhecimento vocal, respiração e motricidade são benefícios que podemos elencar com esta prática.

Em seus estudos, Rocha, Amaral e Hanayama (2007, p. 248) testificam que, “Além do bem-estar social e cultural, cantar, seja em coro ou não, é um excelente exercício para o desenvolvimento físico do aparato respiratório e auditivo”. Com o envelhecimento, os músculos responsáveis pela respiração são enfraquecidos e a capacidade respiratória é prejudicada. Além do proveito relacionado a melhorias nesta competência, Hauck-

Silva, Igayara-Souza e Ramos (2016, p. 7) consideram, com o trabalho de técnica vocal, “sensíveis melhoras na afinação e no controle do fraseado, em função da melhor utilização da respiração, assim como melhoras expressivas na performance rítmica” do idoso.

Além disso, cantar aperfeiçoa a afinação. Cassol (2004, p. 153) declara, através de sua pesquisa com um grupo de idosos, que os participantes “passaram a ter mais controle sobre a própria emissão no canto coral, [desafinaram] menos a voz, relataram maior controle de ar, passaram a ter menos queixas vocais e mostraram-se mais ativos vocalmente com a participação no coral”.

O avanço da idade provoca alterações fisiológicas que afetam a voz. Essas mudanças acontecem ao longo da vida e, na idade madura, o termo utilizado para definir as transformações na voz dos idosos é Presbifonia. Meirelles, Bak e Cruz (2012, p. 77) retratam em sua investigação que, ao envelhecer, a voz declina na “força, velocidade, estabilidade e precisão articulatória”. Rabelo (2011, p. 21) alerta aos regentes que a presbifonia “deve ser um elemento importante a se considerar por parte de quem trabalha com coral na terceira idade para que não ocorram danos a voz dos coristas”.

Os autores estudados são unânimes em afirmar a contribuição do canto coral na manutenção da voz do idoso, trabalhando a autoestima, respiração, afinação e sensibilização.

## **Procedimentos metodológicos**

Com o objetivo de verificar como se dá o aprendizado musical por parte de alunos idosos, foi definido produzir uma investigação utilizando o método qualitativo em pesquisa teórica e de campo. A pesquisa bibliográfica será através da leitura e análise de teses, dissertações, artigos de revistas especializadas, monografias e livros, com o intuito de reunir conteúdo que contribua para o desenvolvimento da investigação. Para isso, consideramos os conceitos teóricos de escolha de repertório para o idoso, segundo Conceição (2013) e Scharra (2007); os benefícios da música sobre sua saúde em Degani e Mercadante (2011) e Bueno (2008). Também, as adequações técnicas que viabilizem o seu aprendizado musical em Bueno (2008) e Araújo (2006).

No trabalho de campo, o projeto de extensão Música na Maturidade da

FAMES nos permitirá a pesquisa em suas aulas práticas e teóricas, com alunos na faixa etária mínima de sessenta anos. Além de fotos, buscando analisar a metodologia utilizada, serão aplicados questionários aos alunos – 35 mulheres e 15 homens, às 2 professoras-regentes e aos 3 professores-monitores.

## **Resultados esperados/hipóteses**

A partir do levantamento bibliográfico, conjectura-se que o ensino de teoria para idosos é viável, desde que contemple a experimentação dos elementos musicais antes da aplicação dos conceitos teóricos que expliquem os símbolos. Portanto, presume-se que, unindo prática e teoria de forma prazerosa, o idoso alcançará a alfabetização musical (LUZ, 2005). Considera-se que o repertório musical, que faz parte da vida do idoso, influencie no seu aprendizado por estar ligado diretamente à sua história de vida e sentimentos (CONCEIÇÃO, 2008). Suspeita-se que o repertório adequado à pessoa da terceira idade deva contemplar ritmo, letra e melodia que agrade ao idoso (SCHARRA, 2007). Pressupõe-se que atividades musicais coletivas com idosos estabeleçam vínculos, favorecendo a integração entre eles, contribuindo com o respeito e autoestima (BUENO, 2008).

Observa-se que as limitações da senescência podem influenciar o idoso a desistir do seu aprendizado musical, especialmente devido à diminuição da escuta, a qual interfere no reconhecimento da fala das outras pessoas (ARRUDA, 2007). Desconfia-se que os preconceitos criados pela sociedade – que considera o idoso incapaz de aprender novas habilidades – suscitam a resistência em viver novas experiências, dentre elas o aprendizado musical (LUZ, 2005). Entende-se que o professor precisa estar atento em separar alunos idosos de alunos jovens, pois os idosos apresentam nervosismo e ansiedade ao concorrerem com os jovens (BERGMANN, 2012). Supõe-se que os benefícios da música para o bem-estar do idoso vão além do prazer musical, agindo sobre o corpo, a mente, a respiração, a comunicação, o controle da timidez, a melhora do sono e da disposição física (DEGANI; MERCADANTE, 2011).

Verifica-se a necessidade de adaptar os instrumentos de ensino musical, beneficiando o idoso em sua memória, motricidade e bem-estar. Além disso, acredita-se que a participação do idoso na escolha do repertório favorece sua interação com o

aprendizado, tornando-o estimulante (BUENO, 2008). Reputa-se que utilizar partes menores das canções, aliadas a palmas e repetições, contribua para o processo de memorização do conteúdo estudado (ARAÚJO, 2006). Crê-se que a prática musical age de forma terapêutica, auxiliando na manutenção, reabilitação e prevenção do declínio da memória do idoso (GOMES; AMARAL, 2012). Compreende-se que, ao estudar canto coral, os exercícios de técnica vocal operam melhorias na afinação e desempenho rítmico do idoso (HAUCK-SILVA; IGAYARA-SOUZA; RAMOS, 2016).

## Referências

AMBIEL, Áurea Helena de Jesus. Projeto temático-musical e coral na terceira idade: uma proposta de educação musical permanente e inclusiva através de uma ótica construtivista. In: SEMANA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 2., 2013, São João del-Rei. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <[https://ufsj.edu.br/semanaeducmusi/anais\\_-\\_anteriores.php](https://ufsj.edu.br/semanaeducmusi/anais_-_anteriores.php)>. Acesso em: 21 abr. 2019.

ARAÚJO, Alzira Maria Bittencourt. *Musicalização na terceira idade: experiência inovadora na educação musical*. Vitória: Edição do Autor, 2006.

ARRUDA, Ana Christina Gondim. *Alterações na voz e na audição por envelhecimento*. 2007. 59 f. Monografia (Especialização em Gerontologia) – Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza, 2007. Disponível em: <[http://www.esp.ce.gov.br/index.php?option=com\\_phocadownload&view=category&download=1097:lteraes-na-voz-na-audio-por-envelhecimento.-fortaleza-ce-2007&id=37:esp.-gerontologia](http://www.esp.ce.gov.br/index.php?option=com_phocadownload&view=category&download=1097:lteraes-na-voz-na-audio-por-envelhecimento.-fortaleza-ce-2007&id=37:esp.-gerontologia)>. Acesso em: 1 maio. 2015.

BERGMANN, Carolina Giordano. *A relação do idoso com o aprendizado musical*. 2012. 249 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação em Música, Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2012. Disponível em: <[https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/95167/bergmann\\_cg\\_me\\_ia.pdf;jsessionid=C638CAB78C4E15AB3CD19CF82670A3FD?sequence=1](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/95167/bergmann_cg_me_ia.pdf;jsessionid=C638CAB78C4E15AB3CD19CF82670A3FD?sequence=1)>. Acesso em: 17 fev. 2019.

BUENO, Meygla Rezende. *A flauta doce em um processo de musicalização na terceira idade*. 2008. 174 f. Dissertação (Mestrado em Música e Educação) – Escola de Música e Artes Cênicas, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2008. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tde/2693>>. Acesso em: 13 jul. 2019.

CASSOL, Mauriceia. *Benefícios do canto coral para indivíduos idosos*. 2004. 169 f. Tese (Doutorado em Geriatria) – Programa de Pós-Graduação em Clínica Médica e Ciências da Saúde, Faculdade de Medicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004. Disponível em: <<http://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/4547>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

CIRINO, Andréa Cristina. *Musicalização na maturidade: vivência e aprendizagem musical*. 2010. 135 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação da Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. Disponível em: <[http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/AAGS-8BCGA5/cirino\\_\\_andr\\_a.\\_musicaliza\\_\\_o\\_na\\_maturidade...\\_ii.pdf?sequence=1](http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/AAGS-8BCGA5/cirino__andr_a._musicaliza__o_na_maturidade..._ii.pdf?sequence=1)>. Acesso em: 14 mar. 2018.

CONCEIÇÃO, Kátia Milene Lima da. *Música e idosos: a relação ensino/aprendizagem em três oficinas de música na cidade de São Paulo*. 2013. 125 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação em Música, Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/handle/11449/95162>>. Acesso em: 24 mar. 2019.

DEGANI, Marcia; MERCADANTE, Elizabeth Frohlich. Os benefícios da música e do canto na maturidade. *Revista Kairós Gerontologia*, São Paulo, v, 13, n. 2, p. 149-166, nov. 2011. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/5372>>. Acesso em: 26 mar. 2019.

FERREIRA, Camila Martins; SILVA, Ronaldo da. O cérebro musical: relato comparativo entre músicos e não músicos. In: ENCONTRO REGIONAL SUL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 17., Curitiba. out. 2016. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <<http://abemeducaomusical.com.br/conferencias/index.php/xviiiregusul/regs2016/paper/view/1812/794>>. Acesso em: 7 maio 2019.

GOMES, Lorena; AMARAL, Juliana Bezerra do. Os efeitos da utilização da música para os idosos: revisão sistemática. *Revista Enfermagem Contemporânea*, Salvador, v. 1, n. 1, p. 103-117, dez. 2012. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/46>>. Acesso em: 14 maio 2019.

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. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 26., 2016, Belo Horizonte. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <<http://www3.eca.usp.br/sites/default/files/form/biblioteca/acervo/producao-academica/002790947.pdf>>. Acesso em: 21 abr. 2019.

LUZ, Marcelo Caires. *A educação musical na terceira idade: uma proposta metodológica de sensibilização e iniciação à linguagem musical*. 2005. 111 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/12402/1/Dissertacao%20Luz%20M%20C.pdf>>. Acesso em: 17 fev. 2019.

MASCARELLO, Lidiomar José. Memória de trabalho e processo de envelhecimento. *Psicologia Revista*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 43-59, 2013. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/psicorevista/article/download/16657/12515>>. Acesso em: 8 maio 2019.

MEIRELLES, Roberto Campos; BAK, Roberta; CRUZ, Fabiana Chagas da. Presbifonia. *Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto*, UERJ, Rio de Janeiro, ano 11, p. 77-82, jul./set. 2012. Disponível em: <<https://www.e->



publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/viewFile/8988/6874>. Acesso em: 22 abr. 2019.

PIPER, Francieli Kramer. A importância da memória de trabalho para a aprendizagem. In: SEMANA DE LETRAS, 13., 2013, Porto Alegre/Rio Grande do Sul. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <[http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/anais/XIII\\_semanadeletras/](http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/anais/XIII_semanadeletras/)>. Acesso em: 27 maio 2019.

RABELO, Thais Fernanda Vicente. O canto coral como prática educativo-musical na terceira idade. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE, 5., 2011, São Cristovão/Sergipe. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <[https://docgo.net/viewdoc.html?utm\\_source=o-canto-coral-como-pratica-educativo-musical-na-terceira-idade](https://docgo.net/viewdoc.html?utm_source=o-canto-coral-como-pratica-educativo-musical-na-terceira-idade)>. Acesso em: 16 mar. 2019.

RIBAS, Angela et al. Qualidade de vida: comparando resultados em idosos com e sem presbiacusia. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 353-362, 2014. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000200353&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232014000200353&script=sci_abstract&lng=pt)>. Acesso em: 23 abr. 2019.

ROCHA, Tatiana Fernandes; AMARAL, Flávia Pinto; HANAYAMA, Eliana Midori. Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 248-254, abr./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v9n2/a14v9n2.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2019.

ROSA NETO, Francisco. A aptidão motora e o idoso. In: \_\_\_\_\_. *Manual de avaliação motora para a terceira idade*. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 14-29. Disponível em: <[https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_01\\_11\\_.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_01_11_.pdf)>. Acesso em: 8 maio 2019.

SCHARRA, Deila Maria Ferreira. Canto coral na terceira idade: uma nova perspectiva na educação musical do idoso. In: SEMANA DE EXTENSÃO UNIVERSO, 5., 2007, Niterói. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <<http://biblioteca-da-musicoterapia.com/biblioteca/arquivos/artigo//Canto%20Coral%20Deila.pdf>>. Acesso em: 22 fev. 2015.

SOUZA, Cristiana Miriam S. e; LEÃO, Eliane. Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, 16., 2006, Brasília. *Anais eletrônicos...* Disponível em: <[https://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso\\_anppom\\_2006/CDROM/COM/01\\_Co m\\_EdMus/sessao02/01COM\\_EdMus\\_0205-144.pdf](https://antigo.anppom.com.br/anais/anaiscongresso_anppom_2006/CDROM/COM/01_Co m_EdMus/sessao02/01COM_EdMus_0205-144.pdf)>. Acesso em: 15 mar. 2019.