

Dinâmica de ensaio para coros de terceira idade: aspectos da preparação vocal e do estudo de repertório

Comunicação oral

Ana Lúcia Iara Gaborim Moreira
UFMS – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
ana.gaborim@ufms.br

Angela Cristina Colognesi dos Reis
SEMED – Secretaria Municipal de Educação – Campo Grande, MS
angelacolognesi@yahoo.com.br

Edineide Dias de Oliveira
Cant'Arte Educação Musical
edineidedias@uol.com.br

Resumo: o presente artigo representa parte das investigações a respeito do trabalho coral com coros de terceira idade, desenvolvida em um grupo de pesquisa que integra regentes, educadores musicais e preparadores vocais (GPEP – Grupo de Pesquisa em Educação e Prática Musical, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul). As três autoras têm experiência como regentes de coros dessa natureza e são membros da AFLAMS – Academia Feminina de Letras e Artes de Mato Grosso do Sul – onde se iniciaram as discussões sobre este tema. Buscou-se caracterizar o perfil geral dos coros voltados a esse público específico, a partir dos estudos relativos à terceira idade em outras áreas do conhecimento. Algumas importantes considerações a respeito da realização prática do trabalho - em termos fisiológicos, pedagógicos e psicológicos - foram trazidas para este artigo, buscando exemplificar de que maneira é possível desenvolver a dinâmica de ensaio coral – com ênfase na preparação vocal e no estudo de repertório. Alguns exercícios práticos para exemplificar essas considerações são aqui demonstrados e por fim, discorre-se sobre uma experiência realizada na UFMS, com um coro que se encontra em atividade, apresentando os resultados alcançados.

Palavras-chave: preparação vocal; coros de terceira idade; dinâmica de ensaio coral.

Introdução

Os estudos e programas relativos à pessoa idosa no Brasil se iniciam na década de 1970, tendo como marco a criação da Escola Aberta à Terceira Idade do Serviço

Social do Comércio (SESC, Campinas - SP), em 1977. Desde então, segundo pesquisas de Borba (2001), Fenalti e Schwarz (2003) e Eltz et al. (2014), houve o interesse de instituições de ensino superior pelas questões sociais relativas ao idoso, nas áreas de ensino, pesquisa e extensão. Outro marco importante, que impulsionou o crescimento de programas culturais voltados a esse público, é o estabelecimento do Estatuto do Idoso em nosso país¹. Nessa perspectiva, o Canto Coral tem se destacado como atividade que, além de promover a educação musical, proporciona o bem-estar de seus participantes. Neri (1999, p.9) considera que a

promoção da boa qualidade de vida na idade madura excede os limites da responsabilidade pessoal e deve ser vista como um empreendimento de caráter sociocultural. Uma velhice satisfatória não é um atributo do indivíduo biológico, psicológico ou social, mas resulta da qualidade da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade em mudança (NERI, 1999, p.9).

De acordo com a pesquisa de Fenalti e Schwartz (2003, p.136), o público participante de atividades específicas para a terceira idade nos projetos universitários traz as seguintes expectativas: buscar novos conhecimentos, fugir da rotina, procurar bem estar geral, trocar experiências de vida, conhecer novas pessoas, acompanhar amigos(as), acompanhar esposo(a), preencher o tempo livre, ter formação de nível superior, fugir da solidão, estar com pessoas da mesma idade, procurar atividades culturais, praticar atividades físicas, entre outras. Podemos afirmar, então, que a participação em um coro vem de encontro a algumas dessas expectativas, trazendo benefícios para os idosos e também para a comunidade em torno do coro. Nesse sentido, Eltz et al. (2014, p. 7) afirmam que “mudanças de ordem psicossocial no comportamento do idoso podem influenciar direta e positivamente seu grau de satisfação com a vida e sua relação com o meio”.

Alimentada por uma certa dose de saudosismo ou nostalgia de tempos passados – que é característica da maturidade - a música promove socialização, trabalho em equipe, valorização da autoestima, estímulo ao raciocínio, ativação da memória, motivação para a

¹ Lei 10.741, de 1º. de outubro de 2003. Disponível em:
http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/l10.741.htm

aprendizagem de novos conhecimentos, envolvimento com a cultura e a arte – aspectos que podemos considerar como extramusicais².

Luz (2005, p.20) ressalta que, a despeito de tantos mitos e estigmas preconceituosos, a educação musical na velhice pode assumir o significado de construção e transformação. Para tanto é preciso ter, como objetivo de trabalho, a realização de experiências transformadoras das realidades dos participantes, e ter, como expectativa, uma aprendizagem concreta que se desenvolve gradualmente.

Reis (2003) destaca que o aprendizado musical para o idoso é uma oportunidade de lazer – contudo, o lazer não significa “ócio”; pelo contrário, o lazer pode ser produtivo, quando os indivíduos escolhem uma atividade de acordo com seus critérios prioritários e interesses pessoais, ocupando seu tempo com algo que seja livre de obrigações e que lhes dê prazer. A autora alerta que o desconhecimento dos valores de lazer muitas vezes “transformam o tempo livre num imenso vazio e podem conduzir o idoso a um crescente processo de isolamento social por sentir-se inútil, desatualizado, incompreendido e mal amado, gerando, desta forma, problemas para si, para sua família e para a sociedade” (p.27). Porém através do lazer, ressalta a autora (id., ib.), o idoso pode se expressar melhor em todos os sentidos, do real ao imaginário, em uma escolha livre e desvinculada de fins lucrativos, utilitários ou ideológicos.

Muitos idosos comentam que sempre sentiram o desejo de aprender a cantar e nunca tiveram essa oportunidade, ou então, de forma mais generalizada, comentam que veem o coro como uma forma de “aprender música”. Nesse sentido, podemos afirmar que a participação em um coro de terceira idade também é um forte elemento para o sentimento de auto realização, satisfação e completude, em um âmbito psicológico.

Mazzarin e Duarte (2009) analisam o “coro” como uma representação social, na perspectiva da Psicologia da Música, e enfatizam que os integrantes desse grupo compartilham objetivos, normas, regras de conduta (ainda que informais) em relações

² os aspectos extramusicais se referem a elementos que pertencem a outros campos do conhecimento e não exclusivamente ao domínio da Música, como a atenção e a concentração. Gainza, em sua obra “La improvisación musical” (Buenos Aires: Ricordi, 1983) explica que os temas extramusicais também se referem tanto ao mundo externo (impressões de forma, volume, cor, textura, densidade; referências a objetos, à natureza, etc.) quanto ao mundo interno do homem, regido por sentimentos, ideias, imagens sensoriais ou impulsos motores (GAINZA, 1983, p.13).

dinâmicas entre seus membros – coralistas e regente – e na construção contínua do conhecimento:

a música coral é o que os une (...) Além de ser um elemento motivador para que muitos busquem o conhecimento musical, é também um meio que promove a vivência em grupo. (...) Os cantores se sentem coro e pertencentes a um grupo que é resultado de seus anseios e desejos (MAZZARIN; DUARTE, 2009, p.11-12).

Nesse sentido, a atividade coral busca valorizar o aspecto socioafetivo, ou seja, os sentimentos, emoções e relacionamentos inter/intrapessoais entre os coralistas. Dessa forma, podemos entender que as questões socioafetivas permeiam o fazer musical, e ressaltamos que a participação em um coro de terceira idade tem trazido benefícios sociais não só a seus integrantes, mas também à comunidade em que se inserem, incluindo o ambiente universitário – sobre o qual discutiremos mais adiante, neste artigo.

1. Compreendendo e trabalhando com a voz madura

No processo de envelhecimento humano, as diversas alterações anatômicas e fisiológicas do aparelho fonador interferem drasticamente na qualidade vocal. Segundo Soyama et al. (2005, p.269), os músculos sustentadores da laringe perdem elasticidade e tonicidade; há calcificação e ossificação gradual de suas cartilagens; os vasos sanguíneos sofrem arteriosclerose progressiva – o que resulta em um muco mais espesso e mais escasso; as articulações sofrem um processo de artrose – o que leva à diminuição de sua movimentação; os tecidos das pregas vocais têm sua flexibilidade reduzida e há menor controle de intensidade de suas frequências. Todas essas mudanças, consideradas naturais no processo de envelhecimento, são denominadas **presbifonia**. Não se trata de um distúrbio vocal ou patologia, e é preciso considerar que as características desse conjunto de mudanças também está relacionada a fatores raciais, hereditários, culturais, sociais e ambientais (SOYAMA ET AL., 2005, p.268).

Nesse sentido, ao trabalharmos com um coro de terceira idade, precisamos levar em conta as particularidades da presbifonia e buscar proporcionar uma construção significativa do som do coro, em termos de técnica vocal, considerando suas limitações. Não se busca um ideal vocal com base em cantores líricos de referência, ou em uma escola de canto específica, mas o que se busca é o crescimento do coro, em uma constante

construção de estratégias para o aprimoramento sonoro individual e do grupo. Almeida considera que “a técnica vocal para idosos é uma questão um tanto delicada, principalmente porque sempre aparecem pessoas novatas para o grupo, as quais muitas vezes nunca cantaram na vida, que têm problemas de afinação relacionados a muitos fatores” (2013, p.132). Considerando que o ato de cantar é uma habilidade que pressupõe coordenações musculares e operações cognitivas altamente complexas, não podemos esperar que essa habilidade se desenvolva instantaneamente, seja qual for a faixa etária; mas sobretudo na terceira idade, são necessárias muita paciência e muita persistência do regente ou preparador vocal do coro.

Em estudos realizados por Hauck-Silva, Igayara-Souza e Ramos (2016), os autores identificaram que as transformações físicas da terceira idade trazem características específicas para o timbre de voz do idoso, sendo principalmente: “voz soprosa, *tremolo*, fadiga vocal, imprecisão da afinação, agilidade e extensão vocal reduzidas, volume e controle respiratório reduzidos” (p.2). Em nosso trabalho prático, também percebemos certos vícios de emissão vocal, como: perda de apoio em finais de frase, ocasionando a queda na altura e na duração da nota final (em outras palavras, “cai o tom” e o som “morre” antes do esperado); dificuldade em atingir notas mais agudas (a partir de Sibemol3-Dó4 para vozes femininas, e 8ª abaixo para vozes masculinas); peso excessivo nas notas graves (voz de peito); intensidade exacerbada na emissão vocal (com muito esforço); dificuldade em timbrar o som do coro (no sentido de cada coralista conseguir ouvir o som das vozes dos demais coralistas e procurar ajustar a sua voz, equilibrando o som do grupo).

Tudo isso exige que o regente invista um tempo considerável do ensaio para a preparação vocal do coro, que compreende: exercícios de concentração corporal (alongamentos e alinhamento da postura), exercícios de controle respiratório e vocalizes, que constroem os parâmetros de afinação, colocação vocal (identificação da “máscara” e da “forma de boca”), ressonância, articulação/dicção e projeção. Contudo, é importante ressaltar que o som de um coro de terceira idade tem um timbre peculiar, diferente de um coro jovem ou de adultos não-idosos, por todas as questões fisiológicas aqui já expostas.

Podemos então definir, como objetivos do trabalho de preparação vocal em coros de terceira idade: a compreensão da técnica vocal básica (relação entre respiração e

fonação), com melhora da qualidade respiratória de cada coralista e conseqüentemente, de sua emissão vocal. Em termos gerais, com uma prática coral constante, podemos observar uma sensível melhora em termos físicos e motores dos coralistas. E naturalmente, a resposta de cada indivíduo resulta em um melhor resultado do conjunto, que se revela na expressão musical coral.

2. Aspectos da escolha e estudo do repertório

O trabalho coral pode ser desenvolvido de diversas maneiras, envolvendo determinados aspectos musicais, como: a memória (melódica, rítmica, textual), a afinação, o timbre do grupo, o atendimento à regência, a compreensão de elementos interpretativos (como: agógica, dinâmica, fraseado, etc.) e identificação com a notação musical (reconhecimento de pausas, notas longas, desenho melódico, entre outros). Nesse sentido, o regente então se coloca como um educador musical, que levará os coralistas a um entendimento dos elementos que constroem cada música do repertório. Além disso, é importante que o regente ressalte como a ação de cada membro do coro é fundamental para a construção da interpretação de uma música cantada.

Em nossa experiência com coros, percebemos que alguns idosos têm o desejo de estudar teoria musical e compreender mais a fundo os elementos constituintes da música. Mas outros já se sentem satisfeitos com o fazer musical em conjunto propiciado pelo coro e até mesmo apresentam certa resistência ao aprendizado da teoria e ao uso de partituras. É importante considerar que certos idosos apresentam dificuldades na escrita, que exige coordenação motora fina, e podem também apresentar dificuldades visuais na leitura. Recomenda-se, então, o oferecimento de duas formas impressas para acompanhamento das músicas: o formato de texto, com letras grandes e sem notação musical, e a partitura, onde se pode acompanhar a notação rítmica e melódica, favorecendo sua memorização (e atendendo àqueles que já trazem consigo algum conhecimento musical).

Com relação à escolha de repertório para o coro de terceira idade, é muito importante que o regente permita e incentive os coralistas a participar desse processo, sugerindo músicas que lhes sejam significativas, que lhes tragam sentimentos e emoções positivas e que criem relação com a sua própria história pessoal de vida. Dessa forma, o

repertório fortalece a própria identidade do grupo; aviva-se o sentido de pertença ao coro e provê-se motivação para participar dos ensaios e apresentações. Entretanto, também é interessante apresentar músicas novas, ampliando o conhecimento dos idosos e conectando-os com as épocas mais atuais.

As questões temporais – ritmo e andamento - precisam ser criteriosamente levadas em consideração nas escolhas do regente. Devido à dificuldade de leitura, articulação do texto e memorização das melodias, os coros de terceira idade tendem a se adaptar melhor à interpretação de canções em andamento lento ou moderado. Também é notável um drástico caimento do andamento na entrada do coro, quando este é acompanhado por um instrumento harmônico que executa uma introdução. Contudo, esse aspecto espelha o próprio ritmo de vida do idoso, que se torna mais lento devido às limitações impostas pela chegada da terceira idade.

Reis (2003, p.21) ressalta alguns aspectos a serem considerados pelo regente em coros de terceira idade. Segundo a autora, é importante que associemos o trabalho de preparação vocal ao repertório. Certos problemas de execução vocal em alguns trechos das canções (como a manutenção de notas longas, a afinação em saltos, a articulação do texto e a sustentação de notas agudas) já podem ser solucionados com vocalizes específicos. Quanto a problemas de afinação, Reis afirma que “estão mais ligados a questões vocais individuais, como o equilíbrio de acordes, a uniformidade vocálica, a colocação temporal de consoantes sonoras e ditongos, do que grupais” (*id., ib.*). De qualquer forma, percebe-se que a afinação melhora quando a canção já está madura no repertório, ou seja, já passou por um tempo de preparação e/ou já é conhecida dos coralistas. No tocante às questões sócioafetivas, também percebemos um melhor resultado sonoro/musical na medida em que o grupo está emocionalmente mais envolvido com o repertório, seja pelo fato da melodia ser mais “alegre”, ou por se tratar de uma canção que fez mais sucesso na mídia, sendo ouvida e cantada muitas vezes pelos coralistas ao longo da vida.

Reis aconselha ainda que se isolem elementos musicais que apresentam dificuldades, trabalhando-os separadamente e evitando o acúmulo de informações - que podem confundir os coralistas. Por fim, a autora ratifica a importância do trabalho de preparação vocal ao afirmar que “quando esses problemas forem encontrados na música, o

vocabulário e os métodos para solucionar o problema já serão conhecidos dos coralistas” (*id., ib.*).

3. Um breve relato de experiência prática: o coral da UnAPI

No segundo semestre de 2018, a UFMS implementou um programa denominado “Universidade aberta à pessoa idosa” (UnAPI). Esse programa tem, entre seus objetivos, “organizar, promover e fortalecer o desenvolvimento de ações integradas de ensino, pesquisa e extensão que tenham como foco a valorização da pessoa idosa na sociedade”³, com o oferecimento de vagas específicas para idosos. Essas vagas são disponibilizadas em diversas disciplinas dos cursos regulares da universidade, nas diversas áreas do conhecimento, ou em forma de novos cursos e disciplinas direcionados especificamente a esse público, como foi o caso do “Coral da UnAPI”. Esse projeto envolve professores e acadêmicos do curso de Música da Universidade e o Grupo de Pesquisa em Educação Musical. Inicialmente, fizemos uma aula experimental para demonstrar como seria o trabalho e nessa oportunidade os idosos demonstraram grande interesse. Foram oferecidas 40 vagas, que rapidamente se esgotaram.

Em um primeiro momento, fizemos o cadastro de todos os idosos, identificando o perfil geral do grupo e perguntando sobre suas expectativas em relação ao coro (anamnese). Pedimos para que sugerissem canções para o repertório. Em seguida, realizamos avaliações vocais individuais simples, pedindo para que os coralistas cantassem uma música que conheçam bem e que fosse de seu agrado; aí avaliamos as condições e limites vocais individuais, em termos de tessitura e nível de afinação (preciso, impreciso ou ausente). Constatamos a predominância de participantes do sexo feminino e de vozes graves; o nível de afinação foi avaliado como “preciso” para a maior parte dos coralistas (talvez, pelo fato de cantarem uma música que conheçam bem). Levamos em consideração os fatores emocionais presentes no momento do teste – como medo, tensão e ansiedade – e procuramos deixá-los à vontade, cantando uma música bastante conhecida de todos: “Parabéns à você”, em diferentes tonalidades (buscando o registro mais confortável para o cantor). Essas informações foram importantes para identificarmos as condições iniciais do

³texto extraído da página oficial da UnAPI: <https://proece.ufms.br/coordenadorias/extensao/programa-institucional-de-extensao-universidade-aberta-a-pessoa-idosa/>

grupo e assim determinarmos o repertório a ser escolhido, em termos de extensões vocais, para ajustarmos as tonalidades e trabalharmos com melodias de fácil execução.

Desde o primeiro ensaio propriamente dito, a rotina se inicia com a preparação vocal, tal como já discorremos neste artigo, envolvendo primeiramente exercícios de concentração corporal: alinhamento da coluna pelo alongamento vertical (por exemplo, elevando os braços para cima) e horizontal (espreguiçando); relaxamento dos músculos do pescoço (pendendo a cabeça para os lados direito e esquerdo, depois para a frente, com o peso dos braços; movimentos lentos de “sim” e “não” com a cabeça). Posteriormente trabalhamos exercícios de controle respiratório, onde incentivamos a inspiração pelas narinas de forma lenta e consciente, sem esforço e sem ruído. Levamos os coralistas a perceberem o movimento de expansão das costelas e a procurar manter o fluxo de ar sem que haja relaxamento da musculatura abdominal e total soltura do ar. A expiração é feita em consoantes sibilantes (X,S ou F), curtas ou longas (aumentando o tempo de soltura do ar ou a intensidade, a cada repetição) para aumentar a tonicidade dos músculos abdominais. Mostramos diversos vídeos sobre fisiologia da voz (disponíveis no site *Youtube*), para que houvesse melhor compreensão do processo de fonação.

Dando continuidade à preparação vocal, realizamos vocalizes de diversos tipos. Iniciamos com um vocalize sobre uma nota longa, em uma vogal determinada (atentando para a forma de boca), com um acompanhamento instrumental ao piano que realiza uma cadência harmônica (I, V, I), de forma que os coralistas devem manter-se na mesma nota, sem oscilar com a mudança de acordes. É muito comum que a afinação caia em notas longas, devido à falta de tonicidade muscular para manter a entonação, e também por falta de concentração; por isso, esse exercício é tão importante na rotina da preparação vocal.

Exercícios de vibração de língua ou lábios (“rrrrr”) também são favoráveis ao fluxo sanguíneo na região do trato vocal e os aplicamos, por exemplo, em saltos de 5ª ascendentes e descendentes (Do-Sol-Dó). Depois realizamos exercícios em motivos melódicos diversos, como graus conjuntos (descendentes e ascendentes), terças, tríades e saltos, com variações de sílabas e textos que privilegiam a articulação, conforme se pode ver nos exemplos abaixo:

FIGURA 1– exemplos de vocalizes:



Fonte: acervo das autoras

Um exemplo de exercício de articulação, é um trava-língua que diverte bastante os idosos:

FIGURA 2– vocalize de articulação



Fonte: acervo das autoras

Outro aspecto característico da voz idosa é a execução de portamentos, que são bastante prejudiciais à afinação do grupo e geralmente não são percebidos pelos coralistas – pois são tidos como “naturais” em execuções solistas. Por isso, os exercícios com saltos buscam automatizar a execução vocal em *legato* ou *staccato* sem portamentos. Os vocalizes são regidos, pois nesse momento não é preciso ler o texto e todos podem fixar os olhos no regente. É importante indicar sempre o momento da inspiração (pelo gestual de regência) até que ela se torne automatizada no exercício. Também é importante observar se há relaxamento muscular não intencional durante o exercício, ou, ao contrário, uma tensão exacerbada com contração e rigidez da musculatura: isso pode influenciar diretamente na qualidade do som vocal e se refletir em um esforço vocal desnecessário, prejudicial à saúde vocal do coralista.

Outro interessante exercício que pode ser realizado com coros de terceira idade é o solfejo da escala de Dó Maior, onde se trabalha a respiração consciente, a resistência

na emissão vocal e a afinação (cantando o nome de cada nota da escala, em 4 tempos). Posteriormente, pode-se executar cada nota na vogal “Ô”, respirando a cada quatro tempos. Depois as notas podem ser executadas com ataque na sílaba “Vi” e prolongação da vogal “I” para a nota seguinte, de modo que a respiração ocorra a cada oito tempos.

FIGURA 3 – Escala de Do Maior - solfejo



Fonte: edição das autoras

Após a preparação vocal, passamos então ao momento de estudo de repertório, geralmente iniciando com uma canção nova, considerando que no momento de início do ensaio o nível de concentração e atenção é maior. Os coralistas primeiro ouvem a entoação da frase pela regente e na sequência, repetem. Marcamos na partitura ou no texto os momentos onde se deve respirar, manter as notas longas, observar os cortes em finais de frase, aguardar as pausas, enfim, elementos musicais e textuais que conferem ao coro o sentido de se fazer música em conjunto, diferentemente de quando se canta individualmente – o que os idosos estão mais acostumados a fazer.

Um recurso interessante para enriquecer a interpretação do repertório (e com ganhos para a saúde física) é a movimentação corporal, por meio de gestos que favoreçam a emissão vocal e estimulem a memória da canção. Os movimentos podem ser sugeridos pelos coralistas, estimulando sua criatividade e respeitando suas limitações em termos de expressão corporal. É importante primar pelo bom senso e orientar a construção do gesto

sem exageros, para que a interpretação não se torne estereotipada.

Ressaltamos a importância de incentivar os idosos a participem da escolha do repertório, que se torna mais significativo para quem canta; nesse processo de escolha, congregam-se diferentes experiências e diferentes culturas, vivenciadas e trazidas por cada um dos participantes. E percebemos que o resultado sonoro é melhor quando a música cantada é de conhecimento geral dos coralistas: melhora a afinação, a precisão rítmica e a entonação, com maior atenção à técnica vocal.

Além de ensaios semanais rotineiros (com uma hora e meia de duração), o trabalho do coro pressupõe apresentações públicas, onde os idosos podem demonstrar à comunidade os frutos de sua dedicação e esforço. As apresentações vêm coroar todo o trabalho realizado, e são momentos onde os coralistas se sentem e se enxergam como artistas, valorizados diante da família, dos amigos, da sociedade.

Outro ponto bastante interessante no Coral da UnAPI foi a constatação de que os idosos estão atentos às novas tecnologias e fazem uso constante das mesmas, por meio de aplicativos como *Whatsapp* e redes sociais como *Facebook*, *Instagram* e *Youtube*. Lançamos mão desses recursos para otimizar o trabalho, enviando áudios do repertório estudado (para serem ouvidos em casa) e enviando avisos, evitando dessa forma o acúmulo de informações durante o ensaio. Fotos e vídeos das apresentações também são compartilhados, aumentando o grau de satisfação com o coro.

A experiência realizada no Coral da UnAPI, como projeto de extensão, trouxe ainda a possibilidade de gravação de um CD com as canções trabalhadas pelo coro: uma das coralistas convidou seu filho, músico, para realizar essa gravação. Os equipamentos de estúdio foram trazidos para a sala de ensaios, onde os cantores se sentiram à vontade. Depois as gravações foram tratadas no estúdio, resultando em um trabalho artístico que trouxe muito orgulho para os coralistas.

Considerações finais

O trabalho com coros de terceira idade é bastante peculiar e exige uma atenção especial do regente, em termos de planejamento, avaliação e reavaliação dos ensaios. Rotina e novidades podem ser equilibradas para um ensaio atrativo; a memória precisa

ser estimulada e o aprendizado pleno demanda constantes repetições, porém, canções e atividades novas são sempre desafiadoras e motivadoras. De modo geral, podemos afirmar que o trabalho realizado no Coral da UnAPI transcende a expectativa de resultados musicais, pois as melhorias na qualidade de vida dos idosos trazidas pela participação no coro já representam uma grande conquista do projeto. Mas em um ano de trabalho, já é possível observar uma sensível melhora artístico-musical do coro e o compromisso dos idosos em levar o grupo adiante.

Conhecer as capacidades e potencialidades desse público é fundamental para que o trabalho seja bem-sucedido. Os ensaios semanais são um momento de confraternização e trocas de experiências, constituindo um ambiente de aprendizagem musical prazeroso. São uma oportunidade para que a pessoa idosa saia de sua casa, aprenda novos conteúdos em clima de cooperação e faça um novo círculo de amizades, onde há naturalmente afinidades e interesses comuns. Percebemos que todos os coralistas chegam bastante entusiasmados para o ensaio, aparentando bem-estar e estabelecendo um clima de alegria.

Já as apresentações públicas significam participação social e valorização pessoal dos idosos. Percebemos a elevação de sua autoestima, a satisfação em fazer parte do grupo, a alegria de apresentar músicas que fazem parte de sua própria história de vida e a oportunidade de se expressarem musicalmente – algo que para muitos foi impensado como possível, ou então significou um desejo reprimido, um sonho tolhido durante muitos anos.

Referências

ALMEIDA, Matheus C.P. *O canto coral e a terceira idade – o ensaio como momento de grandes possibilidades*. Londrina: REVISTA DA ABEM, v.21, n.31, p. 119-133. Jul-dez 2013.

BORBA, V.R. *O envelhecimento da humanidade: o papel da universidade*. In: Seminário Unesp-UNATI, Rio Claro (SP): Resumos... p. 14-17, 2001.

ELTZ, Giovana D.; ARTIGAS, Nathalie R.; PINZ, Diane M.; MAGALHÃES, Cleidilene R. *Panorama atual das Universidades Abertas à Terceira Idade no Brasil*. São Paulo: Revista Kairós Gerontologia, 17 (4), p. 83-94, 2014.

FENALTI, Rita de Cássia S.; SCHWARTZ, Glória M. *Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de ressignificação do lazer*. Revista Paulista de Educação Física, 17(2), pp. 131-141. São Paulo: Escola de Educação Artística e Esporte da Universidade de São Paulo,

jul./dez. 2003. Disponível em:

<http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo5.pdf>

HAUCK-SILVA, Caiti; Igayara-Souza, Susana C.; RAMOS, Marco Antonio S. *Referenciais teóricos para a preparação vocal de terceira idade e relato de experiência de articulação entre prática e teoria*. Belo Horizonte: Anais do XXVI Congresso da ANPPOM, 2016.

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

MAZARIN, Regina M. B.B.; DUARTE, Mônica. *Coro: espaço dinâmico de relações a partir da psicologia*. Cadernos do Colóquio, vol. 10, nº2. Rio de Janeiro: UniRio, 2009. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/coloquio/index>

NERI, Aguinaldo. *A preparação para a aposentadoria: a terceira idade*. São Paulo: SESC-GETI, ano X, no. 15, 1998.

REIS, Angela C.C. *O impacto da música na 3ª idade*. Monografia. Belém (PA): Universidade Federal do Pará, 2003.

SOYAMA, Camila S.; ESPASSATEMPO, Cibele de Longui; GREGIO, Fabiana N.; CAMARGO, Zuleica. *Qualidade vocal na terceira idade: parâmetros acústicos de longo termo de vozes masculinas e femininas*. Revista CEFAC, no. 7, vol. 2. Abril-junho de 2005. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169320502015>