

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
INSTITUTO VILLA-LOBOS  
LICENCIATURA EM MÚSICA**

**A PRÁTICA DO CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE  
E SEUS BENEFÍCIOS**

**MARIA CRISTINA GONÇALVES GOMES**

**RIO DE JANEIRO  
2022**

A prática do canto coral na terceira idade e seus benefícios

por

Maria Cristina Gonçalves Gomes

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto Villa-Lobos do  
Centro de Letras e Artes da UNIRIO, como  
requisito parcial para obtenção do grau de  
Licenciado em Música sob orientação do  
Professor Dr. José Nunes Fernandes.

Rio de Janeiro  
2022

CIP - Catalogação na Publicação

G633p

Gomes, Maria Cristina Gonçalves

A prática do canto coral na terceira idade e seus benefícios / Maria Cristina Gonçalves Gomes. -- Rio de Janeiro, 2022.

22 f.

Orientador: José Nunes Fernandes.

Trabalho de conclusão de curso (graduação) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Instituto Villa-Lobos, Licenciado em Música, 2022.

1. Canto Coral. 2. Terceira Idade. 3. Educação Musical de Idosos. I. Fernandes, José Nunes , orient. II. Título.

“A PRÁTICA DO CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE E SEUS BENEFÍCIOS”

por

“MARIA CRISTINA GONÇALVES GOMES”

BANCA EXAMINADORA



Professor Dr. José Nunes Fernandes (Orientador)



Professor Dr. Clayton Daunis Vetromilla



Professora Dra. Maria Angela Corrêa

Nota: 9,0 (Nove,)

GOMES, Maria Cristina Gonçalves. *A prática do canto coral na terceira idade e seus benefícios*. 2022. Monografia (Licenciatura em Música) – Curso de Licenciatura em Música. Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

## RESUMO

Este trabalho investiga a prática de canto coral na terceira idade que pode ser benéfico para seus membros, influenciando tanto nos aspectos físico, mental e social, elevando a autoestima, a autorrealização e ajudando as pessoas que se sentem excluídas, trazendo-lhes melhor qualidade de vida e recuperando a socialização. Investiga, também, os processos necessários para o sucesso deste tipo de trabalho, entre eles as habilidades que o regente precisa ter para lidar com diversas situações, visto que são pessoas que, na maioria das vezes, já passaram por diversos problemas em suas vidas e precisam ser tratadas de uma maneira diferenciada, com cuidado e atenção.

**Palavras-chave:** Canto Coral; Terceira Idade; Educação Musical de Idosos.

## SUMÁRIO

|  | Página |
|--|--------|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b>  | 7      |
| 1.1 Objetivos  | 9      |
| 1.2 Justificativa  | 9      |
| 1.3 Metodologia  | 10     |
| 1.4 Organização do estudo  | 11     |
| <b>2 PROCESSOS:</b>  | 12     |
| <b>2.1 De envelhecimento cerebral de pessoas da terceira idade</b> | 12     |
| <b>2.2 Para o trabalho do canto coral com a terceira idade</b>     | 13     |
| 2.2.1 Habilidades do regente                                       | 13     |
| 2.2.2 Ensaio   | 13     |
| 2.2.3 Escolha do repertório  | 14     |
| 2.2.4 Preparo vocal dos coristas                                   | 14     |
| <b>3 CONTRIBUIÇÕES DO CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE</b>            | 16     |
| 3.1 Saúde Física   | 16     |
| 3.2 Saúde Mental   | 16     |
| 3.3 Socialização   | 17     |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>                                      | 19     |
| <b>5 REFERÊNCIAS</b>   | 21     |

## 1 INTRODUÇÃO

Começo a apresentação deste trabalho com um relato pessoal. Participei de um coral universitário entre os anos de 1982 a 1987, na extinta Universidade Gama Filho, que tinha como regente e auxiliar, respectivamente, o maestro Abelardo Magalhães (*in memorian*) e o formidável pianista, organista, psiquiatra, Dirceu Machado (*in memorian*). Era um coral formado com aproximadamente oitenta pessoas onde talvez 20 % fossem idosos. Os ensaios eram às terças, quintas e sábados, sendo no sábado 3 horas de ensaio, pois havia muitas apresentações e muitas viagens pelo Brasil e inclusive uma que fizemos fora, em Portugal. Podíamos ver a felicidade daqueles idosos, onde parecia não existir nenhum problema de saúde entre eles, durante todo o período em que participei do coral. Quando nos sentávamos para conversar com eles, só se via felicidade e comentários sobre o quanto aquele coral havia transformado suas vidas para melhor. Alguns que moravam sozinhos e solitários, acabaram encontrando uma nova família.

Outra experiência, que ainda tenho hoje, é de participar de um grupo de música em uma igreja católica, que não é exatamente um coral, mas um grupo de idosos e uma jovem, onde ensino as músicas para eles cantarem nas missas e temos ensaios todos os sábados, com duração de aproximadamente duas horas cada ensaio. Nenhum deles tem conhecimento de teoria musical, mas ninguém falta aos ensaios, vão com satisfação e sentem prazer em estarem ali conosco. Às vezes, almoçamos juntos, comemoramos o aniversariante do mês e tudo isso é muito bom. Formamos, assim, outra família desde 1994.

Envolvida com estas experiências e pelo fato de gostar muito de conversar com os idosos e admirá-los, pois eles têm muitas histórias de vida e conhecimentos que podem nos servir para a vida, escolhi o tema “A prática do canto coral na terceira idade e seus benefícios” para o meu Trabalho de Conclusão de Curso.

De um modo geral, população idosa tem um público que é composto por aposentados, pessoas carentes, portadoras de múltiplos problemas, alguns na condição de isolamento e outros fatores que excluem os idosos de ter uma vida satisfatória e prazerosa. Sem desconsiderar a importância de qualquer outra atividade de lazer ou educativa que envolva indivíduos na terceira idade, o coral é uma atividade capaz de trazer uma melhor qualidade de vida, contribuindo para a saúde física e mental, ajudando também na socialização daqueles que se sentem “excluídos”.

Segundo Luz (2008):

[A música] (...) enriquece o ser humano 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. A música favorece o impulso da vida interior e apela para as principais faculdades humanas: vontade, sensibilidades, amor, inteligência e imaginação criadora. Por isso a música é encarada quase unanimemente como um fator cultural indispensável. (LUZ, 2008, apud AZAMBUJA, 1995, p. 97)

Segundo Luz, a educação musical integra a música ao leque das linguagens que auxiliam de forma satisfatória a formação integral do indivíduo, suprimindo suas necessidades existenciais, sensibilizando-o artística e esteticamente, buscando também “[...] a inclusão de classes sociais minoritárias no aprendizado musical, com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses cidadãos, trazendo-lhes uma saúde física e mental.” (LUZ, 2008, p. 7).

Em 2019, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, existiam no Brasil 32 milhões e 900 mil pessoas com mais de 60 anos. Em 2060, a expectativa é que este número chegue a mais de 58 milhões de pessoas, sendo superior a 25% da população brasileira<sup>1</sup>.

Um estudo do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) mostra que a população do Brasil vai envelhecer de forma constante e acelerada nos próximos anos. O levantamento divulgado aponta de 40,3 % dos brasileiros serão idosos daqui a aproximadamente 90 anos. O objeto do estudo, que ele em consideração as projeções populacionais no período de 2010 a 2100, é auxiliar as análises de cenários a macroeconômicos e previdenciários de longo prazo para o Brasil.

O Projeto de Lei 5383/19 altera a legislação vigente para que as pessoas sejam consideradas idosas a partir dos 65 anos de idade, e não mais 60.

É necessário se preocupar em melhorar a qualidade de vida do idoso e engajá-lo em uma atividade que lhe traga prazer, que aumente sua autoestima, valorizando a sua vida.

A autora Viorst aponta como uma solução para problemas gerados na aposentadoria, que é o desenvolvimento de atividades que absorvam o interesse e a

---

<sup>1</sup><https://tvbrasil.ebc.com.br/brasil-em-pauta/2022/02/o-aumento-da-populacao-idosa-e-politicas-para-essa-faixa-etaria>.



energia dessas pessoas: “O fim do trabalho é um exílio, se não houver nada para absorver os interesses e as energias das pessoas. E os velhos vivem numa sociedade na qual geralmente não existe nada disso” (VIORST, 2003, p.297). O canto coral demonstra ser uma atividade capaz de abranger exatamente o que Viorst aponta. Quando se envelhece, de um modo geral, ocorre uma série de mudanças na vida da pessoa, por este motivo às vezes vem a depressão, a ansiedade e muitas outras doenças que talvez pudessem ser evitadas, caso o idoso pudesse viver uma vida mais prazerosa. “A velhice traz muitas perdas [...]. Mas outra opinião mais animadora diz que, se as perdas são realmente lamentadas, esse lamento nos liberta e pode nos conduzir a “liberdades criativas, desenvolvimento, prazer e aptidão para abraçar a vida”. (VIORST, 2003, p.291)

O coral pode ser o melhor lugar para desenvolver o convívio entre pessoas, primando pela valorização das diferenças. Isso é um fator muito positivo, pois infelizmente, um dos principais motivos que leva o idoso ao estado de depressão, além de questões relacionadas à saúde, é a questão da solidão, pois muitas vezes, diante da aposentadoria, há uma diminuição das atividades e do interesse pelo dia a dia, causando uma diminuição da autoestima do idoso (QUEIROZ, 2018, p.114).

Há uma primavera em cada vida: é preciso cantá-la assim florida, pois se Deus nos deu voz, foi para cantar! (ESPANCA, F. “Sonetos Completos de Florbela Espanca”, versão em PDF, p.101 – trecho do poema Amar!)

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Gerais**

Investigar quais os benefícios que a atividade de canto coral pode proporcionar para as pessoas da terceira idade.

### **1.1.2 Específicos**

- Aprofundar a compreensão de como funciona o cérebro de uma pessoa na terceira idade;
- Identificar os processos para o trabalho do canto coral com a terceira idade;
- Abordar as contribuições do canto coral na terceira idade.

## **1.2 Justificativa**

Dentre os vários papéis executados pelo professor de canto coral para a terceira

idade, está o de despertar nos alunos o interesse e vontade de continuar no grupo buscando seu objetivo com seus próprios esforços, aumentando assim a sua autoestima, muitas vezes já perdida, e saber orientá-los diante das situações adversas que possam ocorrer. Atualmente existem profissionais atuantes em práticas musicais com idosos, porém carentes nas questões que devem ser observadas como a complexidade do processo de envelhecimento, além de conhecimentos específicos sobre educação na terceira idade. A preocupação básica é com a formação desse regente, ao mesmo tempo educador. O regente, mesmo que inconscientemente, se encontra inserido num “espaço pedagógico” (FREIRE, 1996, p.109), mas parece não atentar para esta relevante questão, utilizando a música apenas como uma forma de lazer com os idosos, sem considerar, o emocional e o social. Espero que a conclusão desta pesquisa contribua para a formação de professores mais capacitados e mais integrados ao cenário cultural e educacional da nação, que possa atuar em várias frentes, inclusive na reintegração de indivíduos menos favorecidos.

### **1.3 Metodologia**

O método de pesquisa em termos de abordagem será qualitativo. Segundo PENNA (2017), a pesquisa qualitativa tem como eixo comum, ser uma abordagem sistemática com o objetivo principal é compreender as qualidades de um fenômeno específico, em um determinado contexto.

Quanto aos objetivos será uma pesquisa exploratória:

Estas pesquisas têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. Seu planejamento é, portanto, bastante flexível, de modo que possibilite a consideração dos mais variados aspectos relativos ao fato estudado. (GIL, 2002, p.41)

Durante o período Exploratório será feito um levantamento bibliográfico e análise de exemplo(s) que estimulem a compreensão.

Será uma pesquisa de revisão bibliográfica: “A revisão bibliográfica – ou revisão de literatura – tem a função de localizar a sua proposta de pesquisa no campo da produção da área”. (PENNA, 2017, p.73)

Toda a pesquisa será baseada na leitura de livros, monografias que abordem temas pertinentes, internet, revistas e livros.

#### **1.4 Organização do estudo**

A primeira etapa da pesquisa se constitui em aprofundar a compreensão de como funciona o cérebro de uma pessoa na terceira idade. Em seguida, faz-se uma investigação sobre os processos para o trabalho do canto coral com a terceira idade. A terceira etapa diz respeito às contribuições do canto coral na terceira idade.

A partir da revisão realizada, foi possível verificar o papel determinante exercido pelos professores no contexto da educação musical para o coral da terceira idade.

## 2 PROCESSOS

### 2.1 De envelhecimento cerebral de pessoas da terceira idade

Geraldo Busatto Filho, da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM-USP) explica em um de seus artigos que conforme a pessoa envelhece, o cérebro sofre alterações estruturais e funcionais, na forma como as diferentes regiões desse órgão se comunicam e se relacionam e diz que “Observamos que o cérebro passa por um processo de reorganização” e também que “O cérebro de idosos apresenta uma diminuição de volume que pode ser explicada por várias alterações, incluindo diminuição da densidade de conexões sinápticas, da atividade de neurotransmissores e perda dos prolongamentos dos neurônios”. (AGUIAR, 2015, p.50).

No mesmo artigo, menciona que o processo de envelhecimento cerebral pode ser minimizado pela prática de exercícios físicos, por uma dieta saudável e por não fumar, além de estar bem psicologicamente e participar de atividades mentalmente estimulantes.

Em um noticiário da APASC (Associação dos Pensionistas e Aposentados da Souza Cruz), datado de 09/11/2021, com um brilhante e interessantíssimo artigo sobre o funcionamento dos cérebros sexagenários e setentões, com o título de “O cérebro de uma pessoa idosa”, que fala sobre o argumento de um diretor da Escola de Medicina da Universidade George Washington sobre cérebro de uma pessoa idosa. Ele argumenta de que o cérebro nesta idade é muito mais prático do que normalmente se acredita, pois a interação dos hemisférios direito e esquerdo do cérebro torna-se harmoniosa, o que expande as atividades criativas. Uma das características do cérebro de uma pessoa idosa, citada neste mesmo arquivo, é que os neurônios no cérebro não morrem, mas as conexões entre eles simplesmente desaparecem se a pessoa não se envolver em trabalho mental. Se uma pessoa leva um estilo de vida saudável, se move, tem uma atividade física viável e tem plena atividade mental, as habilidades intelectuais não diminuem com a idade, elas só crescem atingindo um pico na idade de 80-90 anos.

Concluiu-se, nesse estudo, de que não se deve ter medo da velhice, que o idoso deve esforçar-se em se desenvolver intelectualmente, aprendendo trabalhos manuais, estudando música, dançando, enfim, vivendo com o pensamento de que todas as coisas boas ainda estão por vir.

## 2.2 Processos para o trabalho do canto coral com a terceira idade

### 2.2.1 Habilidades do Regente

Para pôr todo o processo em prática e gerar bons resultados no trabalho, o regente “educador” precisa ter várias competências como: habilidade com regência; musicalização; canto; composição; aspectos voltados para liderança, gestão, buscando suporte em outras áreas de conhecimento como psicologia, pedagogia, sociologia e administração.

Na maioria das vezes, os coristas nunca tiveram experiência musical anterior, ou se tiveram, de forma superficial, logo o regente de coro precisa ser um educador. É diferente do regente de uma orquestra, onde o regente pode exigir todas as questões técnicas possíveis dos executantes.

Mesmo sem saber, alguns coralistas preferem ler a partitura utilizando uma leitura gráfica. O regente vai explicando como fazer o *bocca chiusa*, ensinando o símbolo de dois pontinhos do *ritornello*, os valores das figuras das notas, enfim, ensinando um pouco de técnica musical para que os coralistas consigam lê-la de forma gráfica. Alguns idosos não conseguem (ou não querem) aprender desta maneira, mas é uma forma mais rápida para aprender o repertório. Isto é mais um desafio para o regente.

No caso de regência para a terceira idade o regente precisa de habilidades para ensinar, se comunicar, ser calmo, motivar o grupo, ter dedicação, muito amor pelo que está fazendo, ser paciente, pois além das dificuldades que porventura possam aparecer, há casos de esquecimento constante de orientações por parte de alguns, onde o regente terá que repetir a explicação, talvez várias vezes. Mas com tudo isso, é muito gratificante para o regente ver a felicidade e dedicação daquelas pessoas,

### 2.2.2 Ensaio

É muito importante este momento que é quando todos se reúnem para aprenderem o repertório que irão cantar. Isto vai desde a escuta e a apreciação musical até como o regente transmite e dirige o ensaio e como os coristas se envolvem no processo.

Após cada ensaio, o grupo era orientado a avaliar o desenvolvimento das atividades propostas, papel da regente e produção do grupo. Em seguida, todos eram convocados para se unirem num círculo, ao som de uma canção final, no qual todos trocavam gestos de carinho, orientados pela regente. Cada um passava adiante o carinho que recebia. Em seguida, eram motivados a responderem a seguinte provocação: Regente – Um por todos? Coralistas – Todos por um! Regente – E esse

coral? Coralistas – É nota mil! Dessa forma, o encontro era concluído, deixando o grupo motivado para retornar no próximo ensaio. (Santos, 2018, p.9).

### **2.2.3 Escolha do Repertório**

A escolha do repertório deve ser realizada cuidadosamente, levando em consideração o nível musical do coro, para que o regente não passe por nenhuma situação que ele não possa resolver.

É um desafio a escolha de um repertório, em alguns casos, comprometidos pela presbifonia, que é o envelhecimento das estruturas vocais, onde alguns coralistas ficam com a voz mais grave e trêmula, outros, com dificuldades de respiração, sustentação e afinação, ou seja, é um processo natural que diminui a extensão vocal e piora a qualidade da voz, que pode atingir tanto homens como mulheres.

O desafio foi escolher um repertório adequado para essa extensão vocal, em alguns casos, comprometida pela presbifonia. Por outro lado, tornou-se necessário uma ampla pesquisa quanto ao que melhor se adequaria ao coro. Nessa direção, as canções simples em uníssono, cânones, duas e três vozes, foram facilmente acolhidas pelos idosos possibilitando uma fácil harmonização e timbragem. A escolha por canções de tessitura mais branda, com notas médias, de acordo a capacidade dos coralistas, foi outro desafio para a regente. (SANTOS, 2018, p.8)

### **2.2.4 Preparo vocal dos coristas**

A voz é um instrumento musical e exige cuidados. Inicialmente o regente deve fazer exercícios de aquecimento vocal e vocalizes em cada ensaio. O regente tem a obrigação de conhecer estas técnicas, conhecer a obra musical que será executada e saber a voz de cada um para não causar nenhum problema vocal nos coristas.

A técnica vocal é desenvolvida através da respiração. Sem a respiração é impossível cantar. A boa respiração aumenta a oxigenação do cérebro e está ligada a sensação de relaxamento e bem-estar.

Podemos dizer, portanto, ser inegável o bem-estar provocado pelo canto. Ao cantar as pessoas passam a expirar ativamente. Por isso mesmo, o coralista deve saber respirar conscientemente, o que produz uma sensação de maior bem-estar e relaxamento. O cuidado e a atenção com a respiração devem ser uma constante na maneira como nós funcionamos, agimos, sentimos e pensamos (MORELEMBBAUM, 1999, p.77).

O trabalho de relaxamento também tem grande valor, pois faz com que

as pessoas se livrem de tensões do cotidiano. O movimento de vibração da voz ao cantar estimula todo o corpo, ajudando a diminuir as tensões. Como faz todo nosso corpo vibrar, a música atua sobre ele, tanto em nossas células e órgãos como em nossas emoções (...) (MORELEMBBAUM, 1999, p.78)

Não podemos esquecer que os pulmões são bastante importantes na tomada de ar com expansão do tórax e o mais importante é o controle da expiração, pois cantar é transformar o ar em som.

### 3 CONTRIBUIÇÕES DO CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE

#### 3.1 Saúde Física

No XIV Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação Musical, realizado em Salvador/BA, de 19 a 21 de setembro de 2018, Neide dos Santos fez o seguinte relato de experiência com dois Coros da Bahia: “Nessa caminhada com os **corais**: Vozes da UATI e ASA, concluímos que trabalhar a parte técnica vocal, juntamente com alongamentos, relaxamento corporal, atividades de integração e reflexão, proporcionou resultados benéficos à saúde e bem-estar dos idosos.” (SANTOS, 2018, p.9).

O relato acima refere-se a Coros da Terceira Idade, em dois órgãos públicos: Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Estadual da Bahia/UNEB, campus Salvador e Secretaria da Cultura da Prefeitura Municipal de Candeias: Coro Vozes da UATI e Coral ASA (Aqui Só Alegria), numa iniciativa da Secretaria de Cultura, cujo objetivo geral é promover a formação musical direcionada à melhoria da qualidade de vida dos idosos.

São muitos os benefícios que o canto coral pode trazer aos coralistas, entre eles: melhora a qualidade vocal; aumenta a capacidade respiratória; melhora na articulação/dicção; aumento da velocidade da fala; intensidade, tessitura vocal.

#### 3.2 Saúde Mental/Emocional

Maria Márcia Viana Prazeres em sua dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Gerontologia da Universidade Católica de Brasília diz que: “Aliado à música, o **canto** vem como uma importante contribuição para amenizar as perdas inerentes ao envelhecimento. O **canto** é a prática da expressão, da memória, contribuindo para estruturar o ser humano, propiciar a melhora da autoestima e a liberação da afetividade” (PRAZERES, 2010, apud MILLECCO FILHO; BRANDÃO; MILLECCO, 2001, grifos do original).

Já ouvimos muitas vezes o provérbio “quem canta seus males espanta”, muito bem colocado em um ambiente coral onde o canto proporciona bem-estar e demonstra um aumento dos níveis de felicidade, com redução de sintomas como ansiedade, estresse, depressão e até vícios como cigarro e bebida, entre pessoas que frequentam o coral.



Akalanto Longevidade, fundado em 2014, na cidade de São Paulo, pela cuidadora de idosos Maria Conceição, que com 33 anos de experiência, tem a missão de cuidar, dar amor e carinho para os idosos, para assim, melhorar a qualidade de vida deles. Akalanto surgiu com uma proposta inovadora que busca qualidade e longevidade em um post falando sobre “A música e o canto coral como instrumentos para o bem-estar dos idosos”, onde foi colocado que envelhecer é um privilégio que traz consigo muitas mudanças que necessariamente se adaptarão a esta longevidade. Surgirão alterações que irão interferir nas relações com familiares e outros do convívio do dia a dia; mudanças emocionais e outras, que podem ser regulados e amenizados quando são proporcionadas atividades saudáveis e altamente agradáveis para o idoso. Neste mesmo post, Celso Jardim, Psicólogo e maestro do coro, relata que há mais de vinte anos atua como regente e preparador de corais e que oitenta por cento dos participantes possuem mais de sessenta anos. Um repertório é escolhido estabelecendo uma identificação com a história de vida do coralista, outro repertório escolhido é novo e atualizado, como forma de mantê-los inseridos no contemporâneo, depois ambos são aprovados pela grande maioria. Segundo Celso, há muitos relatos de como a música preparada de forma coletiva tem proporcionado uma qualidade de vida melhor com uma expectativa positiva para criação de novos vínculos afetivos e consequente elevação de humor. Segundo ele, para a psicologia a música é percebida por partes do cérebro que ao receberem os estímulos externos na interação com o outro, manifestam emoções, sensações e sentimentos, que a partir da leitura individual, serão responsáveis por alterações comportamentais.

Continuando no mesmo *post*, as vivências musicais a partir destas percepções proporcionam maior prazer e sendo compartilhadas de forma coletiva, como o canto coral, estabelecem um efetivo maior, proporcionando poder terapêutico, integrativo e curador, como atestam as pesquisas científicas na área da Saúde, Ciências Sociais e Educação. (AKALANTO, 2020, p.2)

### **3.3 Socialização**

Ao cantar em conjunto o indivíduo aprende a lidar com o coletivo sonoro próprio do coral, ao estabelecer uma consciência de grupo e a compreensão de sua função neste trabalho. Villa-Lobos (1987) acreditava no poder de socialização existente no canto coletivo:

O canto coletivo, com seu poder de socialização, predispõe e indivíduo a perder no momento necessário a noção egoísta da individualidade excessiva, integrando-o na comunidade, valorizando no seu espírito a ideia da necessidade de renúncia e da disciplina ante os imperativos da coletividade social, favorecendo, em suma, essa noção de solidariedade humana, que requer da criatura uma participação anônima na construção das grandes nacionalidades. [...] O canto orfeônico é uma das mais altas cristalizações e o verdadeiro apanágio da música, porque, com seu enorme poder de coesão, criando um poderoso organismo coletivo, ele integra o indivíduo no patrimônio social da Pátria (VILLA-LOBOS, 1987, p. 87-88).

A participação em um coral destinado àqueles que estão na Terceira Idade, possibilita trocas diversas, construção de elos de verdadeiras amizades, companheirismo, dentre outros valores agregados. Muitas vezes esses os grupos se reúnem em encontros, festas, passeios, viagens e ficam realmente muito apegados uns aos outros. Há uma verdadeira socialização. Alguns que, provavelmente, viviam uma vida isolados em casa, sem perspectiva de uma vida melhor e feliz, quando encontram este caminho da música no Canto Coral, renascem.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sem dúvida alguma, o canto coral é um grande desafio tanto para os coristas quanto para o regente que, além de entender bem de cada processo como a técnica vocal, afinação, respiração, precisa saber transmitir tudo de forma que todos compreendam bem, assim como compreender a dificuldade de cada um. Com um bom conhecimento dos parâmetros vocais e musicais, um ensaio bem estruturado e um repertório ao nível dos coristas, o trabalho poderá ser muito bem-sucedido. O canto coral para a terceira idade, além de contribuir para o desenvolvimento do aprendizado musical, mesmo para aqueles que nunca tiveram contato com música, contribui também para o bem-estar do idoso, de forma coletiva, proporcionando uma vivência social saudável, familiar, ensinando a respeitar as diferenças, contribuindo para a saúde física, mental, emocional e social.

Ao trabalharmos com grupos devermos estar atentos ao bem-estar dos alunos, pois um problema mal resolvido de um pode prejudicar todo o trabalho. Em um grupo de coral da terceira idade, formado por amadores ou não, onde há várias questões envolvidas e, principalmente, as questões do envelhecimento que se impõem acima das demais, o olhar precisa ser multidisciplinar, onde então aparece a questão do regente, que deverá ter um olhar mais atento para estas questões, ajudando o grupo a se desenvolver, não só musicalmente, como também ajudando na saúde física e mental do grupo.

A participação em um canto coral, na maioria das vezes, faz com que as pessoas na terceira idade continuem a ter metas, perspectivas, sonhos e desejos de continuar a aprender, expressar-se e criar. Por meio do Canto Coral pode-se desenvolver a atenção, a memória, melhorar o pensamento e ainda favorecer a circulação, a respiração e a interação social.

Porém, mesmo com resultados positivos obtidos, faz-se necessário desenvolver novas técnicas para melhorar a respiração, a acuidade auditiva, postura, repertório adequado, enfim, melhorar as habilidades musicais do grupo da Terceira Idade, onde muitos fazem dos ensaios seu melhor momento de sua vida.

“A felicidade não está em viver, mas em saber viver. Não vive mais o que mais vive, mas o que melhor vive, porque a vida não mede o tempo, mas o emprego que dela fazemos”. (MAHATMA GANDHI)

## 5 REFERÊNCIAS

AGUIAR, Ricardo. **O cérebro sujeito ao tempo**. São Paulo: Pesquisa Fapesp, edição 237, nov. 2015. Disponível em: <<https://revistapesquisa.fapesp.br/o-cerebro-sujeito-ao-tempo/>>. Acesso em 02 jun. 2022

AKALANTO. “**A Música e o canto coral como instrumentos para o bem-estar dos idosos**”. Artigo 17/08/2020. <https://www.akalantolongevidade.com.br/post/a-musica-e-o-canto-coral-como-instrumento-para-o-bem-estar-dos-idosos> Acesso em 16/06/2022.

APASC (Associação dos pensionistas e aposentados da Souza Cruz). **O cérebro de uma pessoa idosa**. Notícias (09/11/2021 - New England Journal of Medicine). Disponível em: <[https://apasc.com.br/noticias\\_ler.php?idn=1&id=202](https://apasc.com.br/noticias_ler.php?idn=1&id=202)>. Acesso em 02 jun. 2022

ESPANCA, Florbela. **Sonetos Completos de Florbela Espanca**. Versão em PDF, p.101. Disponível em: <https://bibliotecadigital.agrcanelas.edu.pt/index.php?page=21&id=1>. Acesso em 21/04/22.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 19. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4.ed. São Paulo: Editora Atlas S. A., 2002.

LUZ, Marcelo Caires. **Educação Musical na Maturidade**. São Paulo: Editora Som, 2008.

MORELEMBBAUM, Eduardo. **Coral de empresa – um valioso componente para o projeto de qualidade total**. 1999. Dissertação (Mestrado em Musicologia) – Conservatório Brasileiro de Música.

PENNA, Maura. **Construindo o primeiro projeto de pesquisa em educação e música**. Porto Alegre: Sulina, 2017.

PRAZERES, Maria Márcia Viana. **CORAL NA TERCEIRA IDADE: O CANTO COMO SOPRO DA VIDA**. 2010. Dissertação (Mestrado em Gerontologia). Programa de Pós-Graduação *Strictu Sensu* em Gerontologia – Universidade Católica de Brasília. Disponível em: <[https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1123/1/maria\\_marcia\\_viana.pdf](https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/123456789/1123/1/maria_marcia_viana.pdf)>. Acesso em 02 jun. 2022.

QUEIROZ, Alesson Lucas Oliveira de. Processos e contribuições do coral na terceira idade: nunca é tarde para cantar, um breve relato de experiência. IV Encontro de Educação Musical Inclusiva: Tecnologia, Música e Diversidade (TeMuDi). **Anais...** 2018, Universidade Federal de Pernambuco.

SANTOS, Neide dos. **CANTO CORAL NA TERCEIRA IDADE: Uma experiência com dois Coros na Bahia**. Relato de experiência. Universidade Federal da Bahia/UFBA. XIV Encontro Regional Nordeste da Associação Brasileira de Educação Musical Educação Musical (ABEM) em tempos de crise: percepções, impactos e enfrentamentos Salvador/BA - 19 a 21 set. 2018. **Anais...** Disponível em: <[http://abemeducacaomusical.com.br/anais\\_ernd/v3/papers/2924/public/2924-10920-1-PB.pdf](http://abemeducacaomusical.com.br/anais_ernd/v3/papers/2924/public/2924-10920-1-PB.pdf)>. Acesso em 02 jun. 2022

TV Brasil. **O aumento da população idosa e as políticas para essa faixa etária.** Brasil em pauta no ar em 20/02/2022 às 19:30. Disponível em: <https://tvbrasil.ebc.com.br/brasil-em-pauta/2022/02/o-aumento-da-populacao-idosa-e-politicas-para-essa-faixa-etaria>. Acesso em 02/06/2022.

VILLA-LOBOS, Heitor. Villa-Lobos por ele mesmo/ pensamentos. In: RIBEIRO, J. C. (Org.). **O pensamento vivo de Villa-Lobos.** São Paulo: Martin Claret, 1987.

VIORST, Judith. **Perdas Necessárias.** São Paulo: Editora Melhoramentos, 2003.