



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
(UNIRIO)

CLARIANA MATTOS SANTANA

EDUCAÇÃO MUSICAL NA TERCEIRA IDADE: ensino de instrumentos e canto coral

RIO DE JANEIRO

2022



CLARIANA MATTOS SANTANA

EDUCAÇÃO MUSICAL NA TERCEIRA IDADE: ensino de instrumentos e canto coral

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. Área de concentração: ensino de música.

Orientador: Prof. Dr. José Nunes Fernandes.

RIO DE JANEIRO

2022

CIP - Catalogação na Publicação

S232e Santana , Clariana Mattos
Educação musical na terceira idade: ensino de instrumentos e canto coral /
Clariana Mattos Santana . -- Rio de Janeiro, 2022.
24 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. Educação Musical. 2. Terceira Idade. 3. Canto Coral . 4. Flauta doce.
I. Fernandes, José Nunes , orient. II. Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UNIRIO
Centro de Letras e Artes - CLA Instituto Villa-Lobos - IVL
Curso de Licenciatura em Música

"EDUCAÇÃO MUSICAL NA TERCEIRA IDADE"

por

"CLARIANA MATTOS SANTANA"

BANCA EXAMINADORA

Professor Dr. José Nunes Fernandes



Documento assinado digitalmente
SILVIA GARCIA SOBREIRA
CPF: 030.030.030-030
Verifique em: <http://www.tribunal.tj.br>

Professora Dra. Sílvia Garcia Sobreira

Professor Dr. Júlio Cesar Moretzsohn Rocha

Nota : 8,5 (oito e meio)

AGOSTO DE 2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me ajudado desde a prova para ingressar na universidade até o último período e tão esperado sonho de formação acadêmica, Ele que tornou tudo possível.

Agradeço à minha mãe em especial que sempre me incentivou a não desistir, e deu todo apoio durante todo período acadêmico.

Agradeço à minha família e meu noivo porque sempre oraram e torceram por mim desde o início.

Agradeço ao meu orientador José Nunes que não mediu esforços e me ajudou em todas as minhas dificuldades e em todos os detalhes do Trabalho de Conclusão de Curso.

Agradeço aos meus professores que me ajudaram a ampliar o conhecimento que tenho hoje.

SANTANA, Clariana Mattos. *Educação musical na terceira idade: ensino de instrumentos e canto coral*. 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, 2022.

RESUMO

A música tem poder de proporcionar inúmeros benefícios para a vida dos idosos. O objetivo dessa pesquisa é compreender como a prática do canto coral e o aprendizado dos instrumentos musicais podem contribuir para melhoria na qualidade de vida de idosos, através de informações que comprovam a sua atuação benéfica não apenas em sua saúde física e mental, mas também no aprimoramento de suas partes cognitivas. A metodologia utilizada nesse trabalho é a pesquisa bibliográfica, que busca identificar os benefícios do ensino de música na terceira idade, a partir da descrição de algumas de suas características comportamentais, físicas e psicológicas. Foram apresentados três projetos como exemplo que contribuem para a inclusão do idoso no meio social, são estes: o Centro de Convivência em Jardim Camburi, que montou uma banda só para os idosos, o Projeto de Extensão de Música na Maturidade, da Faculdade de Música do Espírito Santo e o Centro de Referência da Pessoa Idosa (CRPI). Também são apresentados os cuidados que devem ser levados em conta quando se ensina flauta doce aos idosos. A partir das pesquisas sobre a música na vida dos idosos, e os relatos dos artigos encontrados sobre esses projetos, foi possível constatar o quanto colaboram para o ensino de música para este público específico, e o quanto beneficiam à sua saúde, proporcionando-lhes qualidade de vida. Esse trabalho será uma das formas de contribuição para futuros pesquisadores que desejem abrir novos espaços ou ministrar aulas para idosos, e além disso, pode colaborar no conhecimento de quais os benefícios que as aulas podem proporcionar na vida das pessoas da terceira idade.

Palavras-chave: Educação Musical. Terceira Idade. Canto Coral. Flauta doce.

SUMÁRIO

| | Página |
|---|--------|
| 1. INTRODUÇÃO | 8 |
| 2. BENEFÍCIOS DO CANTO CORAL PARA PESSOAS NA TERCEIRA IDADE | 11 |
| 3. O ENSINO DE INSTRUMENTOS MUSICAIS COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO DOS IDOSOS | 16 |
| 3.1. ENSINO DA FLAUTA DOCE | 17 |
| 3.2 PROJETOS | 18 |
| 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 21 |
| REFERÊNCIAS | 22 |

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da graduação, vários métodos e formas de ensino para crianças, adolescentes e jovens, ligados diretamente ao ensino escolar foram apresentados, porém pouco se falou acerca do ensino para pessoas na terceira idade.

A partir do 7º período, vivenciei a experiência de dar aula de iniciação ao piano para uma criança, e a avó dela sempre acompanhava a neta durante as aulas, mostrando-se muito interessada e animada quando o assunto era a música. Desde então, ao perceber sua empolgação e entusiasmo me prontifiquei a ensiná-la também. No decorrer dos dias ela sempre comentava sobre o quanto que a música lhe fazia bem, e o quanto estava sendo benéfico para suas condições físicas e psicológicas, pois encontrava-se num processo de depressão.

Apoiada nessa experiência, fui despertada a buscar leituras relacionadas às pessoas da terceira idade, se existia algum programa especializado para elas e como funcionava. A partir daí, iniciei minha pesquisa e pude perceber o quanto a música influencia no desenvolvimento psicomotor, além de contribuir na socialização das pessoas na terceira idade.

Motivada por esse assunto, formulei uma pergunta problema que será respondida no corpo da minha pesquisa. Quais as propostas pedagógicas, que os estudos no campo da Educação Musical apresentam para pessoas da terceira idade?

Essa pesquisa tem como objetivo discorrer sobre trabalhos no campo da Educação Musical direcionados especificamente à pessoas na terceira idade e demonstrar suas contribuições para o desenvolvimento de práticas pedagógicas voltadas para esse público.

Início a pesquisa a partir da descrição de algumas características físicas, psicológicas e comportamentais dos idosos, apreendidos a partir da pesquisa bibliográfica realizada.

No segundo capítulo apresentei alguns benefícios que a música proporciona à vida do idoso por meio do canto e do canto coral.

Já no terceiro capítulo enfatizei o ensino de instrumentos musicais como forma de inclusão do idoso na sociedade, separando o assunto em dois subitens: no primeiro é abordado o ensino da flauta doce para idosos, os cuidados que devem ser observados durante a ministração das aulas e como devem ser preparadas as atividades que serão aplicadas durante o estudo. Já no segundo subitem foi dado um breve destaque a três projetos que existem direcionados para os idosos, e como estes favorecem na melhoria de sua qualidade de vida.

A população idosa vem crescendo bastante nos últimos anos, devido aos avanços do sistema de saúde (BRASIL, 2009), mas é urgente que se desenvolvam projetos, tantos de iniciativas pública quanto privada, que visem a melhoria da qualidade de vida do idoso, indo

para além da preocupação com a sua saúde física, mas focando também em sua saúde psicológica, e em sua socialização, para que possam viver os seus dias com qualidade. “Dados estatísticos revelam que até o ano de 2030, aproximadamente, a população de idosos no Brasil atingirá cerca de trinta e dois milhões de pessoas.” (BUENO; BORGES, 2008, p. 10376-10377). Sendo assim, é indubitável a importância de aprimorar e de desenvolver programas e projetos voltados para pessoas idosas.

O artigo 1.º do Estatuto do Idoso afirma que este documento é “destinado a regular os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos” (BRASIL, 2009). Portanto, em nosso país, a pessoa é considerada idosa a partir dos 60 anos.

Nesse momento da vida, surgem várias questões importantes a serem consideradas e que vão definir como essa pessoa escolherá viver os seus dias, tais como, o que fazer depois de se aposentar? Como será a vida após os 60 anos? Como reintegrar-se a sociedade, de modo que sintam-se produtivos e necessários para a comunidade?

Segundo Schlindwein-Zanini (2010), a depressão e a demência afetam muitos idosos prejudicando a parte cognitiva, a memória e a linguagem, fazendo com que tire a autonomia e o desempenho social do idoso, isso contribui para a segregação do idoso da sociedade. Os idosos tendem a ter crises existenciais por, na maioria das vezes, serem desligados da empresa que trabalham há anos e por não se sentirem mais capazes de realizar as mesmas tarefas de antes. Além disso, Pereira e Almeida (2006) afirma que na velhice a comunicação com o outro já não é a mesma, há na maioria das vezes o isolamento e a solidão por causa do distanciamento da família ou perda do cônjuge, isso faz com que o idoso fique cada vez mais isolado e excluído da sociedade.

A música desempenha funções muito importante no corpo humano, ela pode animar, acalmar, consolar e emocionar. Segundo Sacks (2007, p. 13):

A música pode nos acalmar, animar, consolar, emocionar, pode nos ajudar a obter organização ou sincronia quando estamos trabalhando ou nos divertindo. Mas para pacientes com várias doenças neurológicas ela pode ser ainda mais poderosa e ter imenso potencial terapêutico. Essas pessoas podem responder intensamente e de maneira específica à música (e, às vezes, a mais nada). Alguns desses pacientes têm problemas corticais difusos, decorrentes de acidentes vasculares, doença de Alzheimer ou outras causas de demência; outros têm síndromes corticais específicas-perda das funções da linguagem ou do movimento, amnésias ou síndromes do lobo frontal. Alguns são retardados, alguns são autistas, outros apresentam síndromes subcorticais, como parkinsonismo, ou diferentes distúrbios do movimento. Todas essas doenças e muitas mais podem responder à música e à musicoterapia.

Um idoso que tenha vivido algo marcante quando era mais novo pode reviver essas memórias ao escutar uma música que fez parte desse momento da vida dele. Um exemplo disso

é um vídeo que circulou nas internet, em que uma senhora, que foi bailarina nos anos 1960, agora sofrendo de Alzheimer, ao ouvir a música do ballet Lago dos Cisnes, mesmo que já curvada, começa a esticar seu corpo e a fazer alguns movimentos da coreografia. Isso demonstra o quanto a música pode ativar a memória das pessoas, algo já apontado por outros pesquisadores. (SCHLINDWEIN-ZANINI, 2010, p. 223). ^{1*}

Existem alguns projetos desenvolvidos atualmente, que merecem destaque, que contribuem para o aumento da autoestima dos idosos, tais como, a Banda 6.0 (FERNANDES; GRANGEIRO; SILVA; 2017) e o Coral do AFRID, um coral para idosos que contribui para o aprendizado em grupo e que promovem a sua socialização (SOARES; NEVES; 2007). Perdigão e Martins (2021) afirmam que para um trabalho ter sucesso é necessário que haja um estudo aprofundado direcionado aos idosos, compreendendo como são seus movimentos, quais as suas limitações, cuidados vocais etc.

Existem ainda poucos métodos que orientem professores a trabalharem com pessoas na terceira idade e isso é um problema para o docente, pois sabemos que muitos idosos encontram-se com algumas dificuldades, sejam em questões psicológicas como de baixa autoestima, depressão, solidão ou até mesmo enfermidades físicas incapacitantes ou não.

¹Disponível em < <https://youtu.be/owb1uWDg3QM>>. Acesso em: 29 set. 2021

2. BENEFÍCIOS DO CANTO CORAL PARA PESSOAS NA TERCEIRA IDADE

O ato de cantar é empregado desde a gestação até o último ano de vida, o bebê já nasce com música, sejam com cantigas de ninar, com o parabéns para você; quando começa a estudar aprende o hino do país, depara com música nas manifestações religiosas, em tudo há música, há o canto. (DEGANI; MERCADANTE, 2011). Assim sendo, nota-se a importância do canto coral na vida das pessoas de terceira idade, o quanto praticar o canto pode dar uma continuidade em tudo aquilo que já viveram ao longo de sua vida.

Quando chega a terceira idade, chega também a autocrítica, o medo de se expor, e vai diminuído a confiança em si mesmo. Logo, o idoso tende a se esconder e se desvalorizar, com receio do que outras pessoas acharão. Por isso, o canto coral pode ser um dos melhores lugares para praticar o convívio entre pessoas, valorizando suas diferenças (OLIVEIRA, 2018), e fazendo com que o medo diminua ou até desapareça, e a confiança aumente.

O canto é uma poderosa ferramenta para aprimorar a voz, independente da idade (DEGANI; MERCADANTE, 2011). Segundo Fonterrada (2008 apud CRUZ, 2013, p. 120) utilizando o método Kodály é possível ver a importância do ensino do canto para todas as pessoas, fazendo com que a música se torne habitual. É importante que todas as pessoas aprendam independentes da idade. Então por que não juntar essas pessoas com a mesma faixa etária para a realização de um canto em grupo? E por que não mesclar e colocar pessoas de outras idades para cantar com eles, juntando suas diferenças e dificuldades para o mesmo objetivo, a realização do canto em grupo, um agregando o outro?

O canto coral é uma prática que envolve vários integrantes, os coralistas e o regente. Nele podemos encontrar diversos benefícios para a terceira idade. A prática permite agregar pessoas de diferentes idades, possibilitando uma troca e um aprendizado em conjunto que pode trazer inúmeros benefícios.

Um dos benefícios é a autoestima, Branden (1997 apud PRAZERES; LIRA; LINS; CÁRDENAS; MELO; SAMPAIO, 2013, p. 186) afirma que “a autoestima compreende dois elementos: o sentimento de competência pessoal e o de valor pessoal. É a soma da autoconfiança com o autorrespeito e reflete a capacidade pessoal de se lidar com as dificuldades da vida e com o direito de ser feliz”.

Prazeres (2020, p. 19) acrescenta que a autoestima está ligada à autoavaliação e ao sentimento que a pessoa tem por si mesma. Algumas vezes, é possível que ela comece a pensar

no que o outro pensa dela e ter avaliações negativas (PRAZERES; 2020, p. 19). Tratando-se do outro, o que pode trazer a baixa autoestima são as críticas, rejeições, humilhações, abandono, desvalorização e perdas (PRAZERES; 2020, p. 20).

Além disso, com o chegar da terceira idade, o idoso se depara com algumas limitações, e por isso muitas vezes se encontra desanimado e desestimulado. Muitos se sentem insignificantes e separados da sociedade, por isso o canto coral é um grande estímulo para que vivam em grupo, e mantenham a rotina que antes faziam em um local de trabalho, contribuindo assim para a valorização de si mesmo.

[...] o canto coral é uma das ferramentas mais utilizadas no processo de musicalização por envolver a sensibilidade e a consciência interna dos sons musicais por parte dos participantes do processo, além também de contribuir para o bem estar dos idosos, trazendo para eles a oportunidade de vivenciarem processos musicais em conjunto, de forma coletiva, proporcionando uma vivencia social saudável, funcionando como ferramenta poderosa de inclusão de pessoas que nunca tiveram contato com a música e incluindo-as também em um espaço social bem heterogêneo, respeitando as diferenças, pois são com estas diferenças, inclusive de timbre, de várias vozes, que um coral é formado. (OLIVEIRA, 2018 p. 116-117)

Muitas pessoas na terceira idade não tiveram a oportunidade de se envolver em um grupo musical, então reunir essas pessoas para o fazer musical é algo transformador. Assim, eles aprendem juntos, além disso há o trabalho em equipe, a organização em grupo e sincronia ao cantar (EDUARDO; CORREA; RODEL; 2019), atentando cada um para suas características, sejam elas a altura da voz, timbre, o momento em que se deve cantar, se silenciar, sempre com a atenção no outro.

Com base nas informações sobre a baixa autoestima nota-se que a partir dela é possível que o idoso sinta solidão, esta é a sensação de vazio interior (LOPES; LOPES; CAMARA; 2009, p. 373). “A solidão é um sentimento penoso e angustiante, que conduz a um mal-estar em que a pessoa se sente só, ainda que rodeada de pessoas, por pensar que lhe falta suporte, sobretudo de natureza afetiva” (AZEREDO; AFONSO; 2016, p. 2). Ainda que a pessoa idosa esteja com outras pessoas ela pode ter o sentimento de solidão, e por isso é necessário que haja uma atenção e um cuidado especial com cada pessoa, dando-lhe o suporte necessário.

Há uma forte preocupação da sociedade em produzir e gerar um retorno a questões financeiras e a busca por lucro remete os idosos a situações de solidão e exclusão (AZEREDO; AFONSO; 2016; p. 3). Assim, nota-se que há uma parte de abandono aos idosos, por serem aposentados ou por não poderem trabalhar mais por causa de suas limitações, a sociedade tende a descuidar deles.

A não compreensão destas situações por parte de quem se relaciona com o idoso pode agravar neste os sentimentos de tristeza desencadeados pelas perdas e despertar sentimentos de solidão. A associação desses sentimentos pode precipitar uma

síndrome depressiva, que, por no idoso ter frequentemente manifestações atípicas, pode passar despercebido e surgir então uma síndrome de fragilidade (mais frequente nos grandes idosos). (AZEREDO; AFONSO, 2016, p. 3)

A partir do que Azeredo e Afonso afirmam, entende-se que esses idosos precisam de todo um cuidado e um apoio emocional, e o canto coral pode proporcionar isso, é um grupo de pessoas no qual uma precisa da outra para desenvolver uma música, cada voz faz diferença. Além disso, é indispensável mencionar que toda a elaboração do grupo é essencial, a escolha do repertório, os arranjos, os ensaios, até os intervalos, para trocar ideias, dentre outras coisas, isso faz com que a pessoa se sinta parte desse grupo e se sinta produtiva.

Voltando à temática de baixa autoestima e solidão, observa-se que ambas, dependendo do nível, podem ser uma indicação da depressão. Segundo Féres e Contino (2013), a depressão é um transtorno que pode acontecer no decorrer do envelhecimento derivado de um problema de saúde, acompanhado por disfunção cognitiva e fatores biológicos e psicossociais. A depressão, assim como a baixa autoestima e a solidão, tem características como a tristeza e o desânimo.

De acordo com Féres e Contino (2013, p. 101), a depressão é uma doença comum, que está afetando muitas pessoas e vem trazendo consequências graves tanto para os familiares quanto para sociedade. Essa doença pode causar danos cognitivos, que afetam a memória, porém não afetam a fala, conforme Sadock (2007 apud FÉRES; CONTINO; 2013, p. 103). Para diminuir os efeitos da doença, seria ideal o tratamento em grupo que incluísse várias atividades, como dança, ginástica, artesanato, aula de canto coral, dentre outros. (FÉRES; CONTINO; 2013, p. 107).

Silva afirma que o canto coral contribui para o desenvolvimento dos aspectos biológicos, social, psíquico e contribui também nos aspectos educacional e na socialização (SILVA; [s.d.]). O canto coral envolve todo o corpo, inclusive emocionalmente, então é uma atividade que pode ser usado como tratamento da depressão.

[...] o exercício físico promove melhora na aptidão física. No idoso os componentes da aptidão física sofrem um declínio que pode comprometer sua saúde. A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física. (FRANCHI; MONTENEGRO JUNIOR; 2005; p. 153-154)

Sabe-se que o corpo necessita de atividades físicas para o melhor funcionamento da estrutura corporal, mas o que não é muito falado é a necessidade de cuidar da voz para ter um envelhecimento vocal saudável, é fundamental exercitar o corpo ao todo. Ao mesmo tempo que

é normal as transições corporais, como a pele, o surgimento das rugas, a cor do cabelo que embranquece, e outros fatores (MENEZES; LOPES; AZEVEDO; 2009; p. 599). É também normal a mudança na voz:

A literatura faz referência a características vocais em indivíduos idosos como aspereza; rouquidão; tremor; redução dos tempos máximos de fonação, o que provoca frases curtas e a necessidade de reabastecimento de ar; aumento do grau de nasalidade; redução na intensidade; a tessitura vocal fica diminuída; aumento das pausas articulatórias e redução na velocidade da fala; imprecisão articulatória e alteração da ressonância. (CASSOL; 2004; p. 23)

Por esse motivo, é necessário que haja assim como o exercício físico, o exercício vocal, para que minimize as limitações e dificuldades na voz ao envelhecer. A este respeito consiste a valorização do canto dentro de um grupo, na qual busca-se o mecanismo de cuidar da voz, fazendo com que se torne um hábito e ao mesmo tempo seja prazeroso por ser em conjunto.

Para muitos, a busca se concentra no aprimoramento e no desenvolvimento de novos e melhores recursos vocais (agudos, agilidade, potência) e outros ainda descobrem no canto uma via que proporciona o bem-estar aliado ao autoconhecimento corporal e emocional, assim como um caminho que os ajude a vencer limitações de diversas naturezas. (DEGANI; MERCADANTE, 2011; p. 150)

Claro que há a importância em aprimorar a voz tecnicamente, mas não é só isso quando fala-se de um canto coral direcionado a idosos, pois eles vem carregando uma história de vida, e o legal de adaptar isso a um coral é trazer essas diversas histórias a um só grupo, não é apenas pegar pessoas na terceira idade e juntar, é também fazer com que essas histórias através da música sejam passadas para outras pessoas. O canto coral vai além da união de experiências vividas, pois as músicas também são ensaiadas para expor a um público aquilo que sentem, visto que a música é um meio de comunicação.

Além disso, há uma contribuição na valorização da autoimagem da pessoa de terceira idade (VALVERDE; SALGADO; NATIVIDADE; 2017). Eles se sentem mais ativos e percebem que são capazes de realizar algo. O canto coral proporciona isso, ao fazer o idoso subir ao palco para mostrar seu potencial, isso é uma forma de incentivo para apresentar a todo o público que eles são capazes de expor aquilo que sabem, e isso gera o aumento da autoestima e da autoimagem.

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. (CUNHA; KAISER, 2019, p. 10).

Através da fala de Cunha e Kaiser é possível perceber que há diversos benefícios tanto na parte musical, quanto em questões de saúde, melhoras relacionadas a enfraquecimento de algumas partes do corpo e além disso questões cognitivas. O cantar, o canto coral, e o estar junto é fundamental para a melhoria da vida do idoso.

3. O ENSINO DE INSTRUMENTOS MUSICAIS COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO DO IDOSO

A inclusão tem sido um tema bem discutido no tempo atual, no qual procura-se incluir pessoas em algo, fazendo com que todos tenham o mesmo direito, assim, unindo pessoas de diferentes características. A inclusão está relacionada ao lazer, à saúde, à cultura e à educação (SALLES; REIS, 2021), fazendo com que se iguale os direitos em todos os âmbitos. Freire (2008, p. 5) diz que:

A inclusão é um movimento educacional, mas também social e político que vem defender o direito de todos os indivíduos participarem, de uma forma consciente e responsável, na sociedade de que fazem parte, e de serem aceites e respeitados naquilo que os diferencia dos outros. No contexto educacional, vem, também, defender o direito de todos os alunos desenvolverem e concretizarem as suas potencialidades, bem como de apropriarem as competências que lhes permitam exercer o seu direito de cidadania, através de uma educação de qualidade, que foi talhada tendo em conta as suas necessidades, interesses e características.

Todas as pessoas têm o direito de aprender, independentemente de sua situação financeira, sua dificuldade, ou mesmo de sua idade, os direitos são iguais. E a palavra inclusão diz respeito a isso, a não escolher quem deve aprender aquela área, mas sim contribuir para o aprendizado de todos. Freire apresenta quatro eixos que diz respeito a inclusão: “(1) é um direito fundamental, (2) obriga a repensar a diferença e a diversidade, (3) implica repensar a escola (e o sistema educativo) e (4) pode constituir um veículo de transformação da sociedade.” (FREIRE; 2008, p. 8).

Trazendo agora para a inclusão do idoso, trata-se de direitos, de perceber as dificuldades do idoso, e saber o orientar. Torres e Santo de Sá enumeram seis direitos dos idosos, dentre estes está o “direito de acessar serviços que garantam condições de vida: acesso aos serviços de saúde, educação, moradia, lazer, entre outros.” (TORRES; SANTOS SÁ, 2008, p. 5). A questão do lazer se torna muito significativa na vida de um idoso, pois é por meio do lazer que o idoso pode relaxar, se divertir e repousar depois de uma longa caminhada de obrigações antes da aposentadoria.

Para Dumazedier (1976 apud ANDREOLI; ROCHA, 2013, p. 1):

O lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais.

Para o ensino de instrumento para o idoso é necessário que haja alguns cuidados e conhecimentos sobre a terceira idade, sua estrutura óssea, seus movimentos, se for um

instrumento de sopro, saber as condições respiratórias daquele idoso, então é fundamental que haja uma análise para cada aluno idoso, para saber as possibilidades e como será o estudo daquela pessoa.

O instrumento se aprende experimentando, observando e tocando no instrumento, como diz Campos (2000 apud BUENO; BORGES, 2008), considerando isso, ao colocar o instrumento na mão do idoso, deve-se olhar aparentemente quais são suas dificuldades, para a partir disto começar uma aula estudada e preparada para ele. Importante reforçar que o significado dessas aulas é incluir o idoso no fazer musical, fazendo com que ocorra uma melhoria de vida, e não se prender a uma possível carreira musical.

Bueno e Borges dizem que “[...] o estudo de qualquer instrumento musical deve consistir em manipulação, uso com liberdade, observação, sentimento, experimentação, tato e, por fim, conhecimento do instrumento” (BUENO; BORGES, 2008, p. 10383) considerando isso, pode-se observar que antes do ensino do instrumento em si, é fundamental analisar e desfrutar do processo anterior.

3.1 Ensino da flauta doce

Abordando agora o ensino da flauta doce para a terceira idade, é necessário que tenha flexibilidade nos métodos de ensino da flauta, fazendo com que haja algumas alterações considerando o corpo do idoso. Bueno (2008, p. 32) afirma que “percebeu-se a importância de se pesquisar e adequar o repertório a esta faixa etária, considerando sempre não ser recomendável utilizar métodos infantis com adaptações para os idosos”.

O processo de construção de uma música deve ser lento, por causa das dificuldades de memorização e de coordenação dos movimentos dos dedos dos idosos (BUENO, 2008), tudo deve ser pensado e construído a partir da estrutura do idoso, portanto, cada aula, cada exercício, e cada repertório, tem que ser preparado para o aluno idoso. Cunha e Kaiser dizem que “(...) 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.” (CUNHA; KAISER, 2019, p. 6). Por isso, é necessário todo um preparo ao ensinar a flauta doce para o idoso.

Outro aspecto a ser pensado é a postura, pois o idoso possui a diminuição da produção de vitamina D, que é responsável pelo fortalecimento da estrutura óssea do corpo humano (PERDIGÃO; MARTINS, 2021). Então, ao ensinar a postura para o idoso é necessário cautela e cuidando para não forçar a movimentação dos dedos. Para o desenvolvimento do instrumento

é preciso de exercícios de digitação mais simples para a pessoa na terceira idade, fazendo com que facilite o progresso do aluno (BUENO; BORGES, 2008).

Para o ensino da flauta doce é preciso exercitar a respiração por meio de exercícios respiratórios para fortalecer a musculatura do diafragma, e esses exercícios também contribuem para o aumento da capacidade pulmonar (BUENO; BORGES, 2008). Bueno e Borges afirmam que “a respiração com os idosos deve ser trabalhada no sentido de conseguir não apenas um som mais agradável ao tocar a flauta doce, mas também um cuidado especial para que seja garantido o aumento da capacidade respiratória.” (BUENO; BORGES, 2008, p. 10384).

Antes de tudo, é necessário que haja o cuidado com o corpo do idoso e saber quais as melhorias que podem causar. Bueno diz que “em uma conversa informal com um pneumologista-alergista, este afirmou que o uso da flauta doce pode aumentar a capacidade respiratória desde que a respiração trabalhe o diafragma e os músculos intercostais e costais.” (BUENOS; BORGES, 2008, p. 30). Luz, através de sua experiência por meio da flauta doce e instrumentos rítmicos, observou que houve maior estímulo para a recuperação da coordenação motora, mediante a movimentação das mãos dos idosos (2005 apud CUNHA; KAISER, 2019, p. 8).

Por meio do ensino da flauta é possível ver que há benefícios para a saúde do idoso, como a agilidade dos dedos, questões motoras, a respiração, e além disso traz a oportunidade do idoso ser incluído naquela prática, fazendo com que eles não fiquem parados, por não estarem trabalhando mais, podendo estar com outras pessoas. Um outro ponto importante, como no canto coral, é a prática em conjunto, estar ali compartilhando ideias, um ajudando o outro faz muita diferença na vida do idoso.

3.2 Projetos

Há alguns projetos e espaços que são direcionados para o ensino de instrumento para os idosos, nesse subitem apresentarei alguns deles e algumas experiências de integrantes desses grupos. O primeiro a apresentar é o Centro de Convivência em Jardim Camburi, com a finalidade de acompanhar e auxiliar os idosos. Em tal projeto surgiu a ideia de montar uma banda musical. A banda foi nomeada Banda 6.0, que contribuiu bastante para a vida dos idosos, pois aumentou a autoestima e contribuiu para a socialização dos idosos (FERNANDES; GRANGEIRO; SILVA, 2017).

A banda 6.0 usa a música com prazer e faz dela uma linguagem para mostrar que a liberdade traduzida em autonomia e independência não se extingue aos 60, muito pelo contrário, ela é conquistada e precisa ser obtida dia a dia. Os integrantes fazem isso

por meio da música, mostrando que a velhice nunca deve ser confundida com doença. (FERNANDES; GRANGEIRO; SILVA, 2017, p. 127).

Essa banda não só mudou a vida das pessoas que nela estavam, mas também fez diferença na vida das pessoas que assistiam. “No dia da primeira apresentação pública, foram observados vários participantes do Centro assistindo à banda tocar. Eles cantavam e dançavam juntos, proporcionando momentos muito agradáveis.” (FERNANDES; GRANGEIRO; SILVA, 2017, p. 127). Essa união das pessoas faz toda diferença, pois propicia a aproximação entre as pessoas participantes do grupo e os ouvintes.

Outro projeto que transformou a vida de idosos foi o Projeto de Extensão de Música na Maturidade, da Faculdade de Música do Espírito Santo, um projeto também voltado para o idoso, que “propõe-se aplicar uma metodologia diferenciada, construída a partir da vivência musical dos participantes, por meio do aprendizado da flauta doce, do canto em grupo e da expressão corporal.” (FACULDADE DE MÚSICA DO ESPÍRITO SANTO "MAURÍCIO DE OLIVEIRA" [s.d.]). Neste projeto ensinam também ukulele e percussão (CUNHA; KAISER, 2019, p. 2).

Lima em sua pesquisa entrevistou alguns participantes desse projeto e um deles disse que “agora escancararam as portas da faculdade para o idoso, aí eu falei: ‘Tô nessa!’. Porque há muito tempo que eu quero [...] eu não quero falar de uma carta que alguém leu pra mim, eu quero ler a carta” (LIMA, 2016, p. 3, grifos do original), pela fala desse idoso percebe-se o quanto os idosos, precisam de liberação, ou portas abertas que deêm uma chance e oportunidades para fazerem parte de um grupo musical ou de terem aulas.

Mais um projeto que faz diferença na vida do idoso é no Centro de Referência da Pessoa Idosa (CRPI), “O referido CRPI é um equipamento público pertencente à Prefeitura de Belo Horizonte, oferecendo serviços e programas voltados à promoção da saúde, prevenção do isolamento social e defesa dos direitos da pessoa idosa” (MIRANDA; SOARES; SILVA, 2016, p. 3535).

O projeto supracitado oferece aulas de violão, canto e canto coral (COURA, 2021). Nele o professor utiliza estratégias para facilitar o aprendizado dos idosos como por exemplo, utilizar pedaços de cano para reproduzir o ritmo de uma música que eles aprenderiam (COURA, 2021, p. 76), fazendo com que o idoso consiga tocar o instrumento ou cantar, a partir do ritmo aprendido anteriormente no cano.

Eles se apresentam em vários lugares, em Belo Horizonte e pela Região Metropolitana da Capital Mineira e isso possibilita o idoso a se sentir parte da sociedade. Coura informa que,

em sua entrevista com os alunos percebeu o quanto eles se sentiam úteis e valorizados socialmente. “Falavam com grande alegria sobre poder tocar para outras pessoas e levar alegria aonde iam.” (COURA, 2021, p. 78). E de certa forma, é válido afirmar que esses eventos são uma contribuição para a sociedade, pois permitem que a música seja levada para diversos lugares e para muitas pessoas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das pesquisas apresentadas, foi possível perceber o quanto os idosos precisam de um espaço preparado para eles, um espaço que lhes dê suporte e incentivo, fazendo com que se mantenham nas atividades da sociedade. Vimos, então, que a música oferece diversas possibilidades e benefícios aos idosos, fazendo com que a depressão seja contida, com que movimentos corporais possam ser recuperados, memórias reativadas, entre outras vantagens.

É necessário, então, espaços voltados para o ensino de música para os idosos, contribuindo, assim, para a melhoria da qualidade de suas vidas. Projetos que incluam a música como atividade para pessoas na terceira idade são muito significativos, pois colaboram para sua integração na sociedade, fazendo com que haja um novo olhar direcionado a eles e também uma mudança no olhar de si mesmo, a fim de que passem a se valorizar e voltem a se enxergar como parte da sociedade.

Através dos três projetos citados, que são o Centro de Convivência em Jardim Camburi, o Projeto de Extensão de Música na Maturidade, da Faculdade de Música do Espírito Santo, e o Centro de Referência da Pessoa Idosa (CRPI), pode-se perceber como esses espaços fazem diferença na vida daqueles que deles participam e também naqueles que assistem a apresentações dos grupos.

Insta salientar que a música é de fato, um meio de transformação tanto social quanto biológico, pois existem questões que podem ser mudadas, seja dentro do ensaio do canto coral, no contato do professor ao ensinar um instrumento e até no convívio com os demais colegas. Nisso há uma forte cooperação entre pessoas, fazendo com que o idoso aprenda e seja ouvido propiciando a recuperação de alguns sentidos, e que exercitem o corpo.

O presente estudo poderá contribuir para futuros pesquisadores que desejem abrir novos espaços ou ministrar aulas para idosos, e além disso, poderá colaborar no conhecimento de quais são os benefícios que às aulas podem proporcionar na vida das pessoas da terceira idade. Desejamos contribuir, incentivando professores de música que queiram conhecer os trabalhos já existentes, que são dedicados especificamente aos idosos, além de ajudar pessoas que tenham como objetivo incluir a música como tratamento de doenças e no cuidar do idoso.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Matheus Cruz Paes. O canto coral e a terceira idade - o ensaio como momento de grandes possibilidades. **Revista da ABEM**, Londrina, v. 21, n. 31, p. 119-133, 8 dez. 2013.

ANDREOLI, Maicon André dos Santos; ROCHA, Marlon Diego. Concepções e ‘conceitos’ de lazer. **EFDeportes.com, Revista Digital**, [S. l.], ano 2013. Disponível em < <https://efdeportes.com/efd185/concepcoes-e-conceitos-de-lazer.htm> >. Acesso em: 05 jul. 2022.

AZEREDO, Zaida de Aguiar Sá; AFONSO, Maria Alcina Neto. Solidão na perspectiva do idoso. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, ano 2016, v. 19, n. 2, p. 313-324.

BRASIL/ MINISTÉRIO DA SAÚDE. Série Legislação de Saúde. **Estatuto do Idoso**. Brasília, 2009, n. 2º, p. 1-70.

BUENO, Meygla Rezende; BORGES, Meygla Rezende. Procedimentos metodológicos utilizados no ensino da flauta doce na terceira idade: proposta para uma melhor qualidade de vida. 8. Congresso Nacional de Educação–EDUCERE. **Anais...**, [S. l.], 2008, p. 103776 - 10386.

BUENO, Meygla Rezende. **A flauta doce em um processo de musicalização na terceira idade**. Dissertação (Mestrado em Linguística, Letras e Artes) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, ano 2008, p. 1-85, 4 dez. 2008.

CASSOL, Mauriceia. **Benefícios do canto coral para indivíduos idosos**. 2004. 169 f. Tese (Doutorado em Medicina e Ciências da Saúde) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

COURA, ISAMARA GRAZIELLE MARTINS. Entre acordes, cenas e amorosidade: a educação humanizadora em um Centro de Referência da Pessoa Idosa para a promoção do envelhecimento com qualidade de vida. Programa de Pós-Graduação em Educação. **Conhecimento e Inclusão Social**, Belo Horizonte, p. 1-313, 17 dez. 2021. < <http://hdl.handle.net/1843/40784> > Acesso em: 21 de jul. 2022.

CUNHA, Wilsander Gomes; KAISER, Izaura Serpa. Música na Maturidade: estratégias didáticas para o aprendizado musical do idoso na FAMES em Vitória/ES: Comunicação. 24. **Congresso da Associação Brasileira de Educação Musical. Anais...** Campo Grande/MS, p. 1-16, 11 a 14 de nov de 2019.

DEGANI, Marcia; MERCADANTE, Elizabeth Frohlich. Os benefícios da música e do canto na maturidade. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, ano 2011, v. 13, n. 2, 16 mar. 2011. Artigos, p. 149-166.

EDUARDO, R. N. M.; CORREA, V. M. T. G.; RODEL, S. V. F. QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: Prática do Canto Coral aspectos conceituais. **Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação (EIGEDIN)**. **Anais...** v. 3, n. 1, 31 out. 2019.

FACULDADE DE MÚSICA DO ESPÍRITO SANTO "MAURÍCIO DE OLIVEIRA".

Música na maturidade: um processo de musicalização com o uso da flauta doce. *In: Um processo de musicalização com o uso da flauta doce.* [S. l.]. Disponível em: <https://fames.es.gov.br/musica-na-maturidade>. Acesso em: 21 jul. 2022.

FÉRES, Raquel Corrêa de Araujo; CONTINO, Ana Lúcia Barros. A importância dos grupos na terceira idade para prevenção e tratamento da depressão. **Revista Científica da FAMINAS**, [S. l.], ano 2013, v. 9, n. 2, p. 100-113.

FERNANDES, P. V.; GRANGEIRO, E. S.; SILVA, M. N. S. A. S. Banda 6.0: a experiência da música na terceira idade. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del Rei, ano 2017, v. 12, n. 1, p. 120-128.

FREIRE, Sofia. Um olhar sobre a inclusão. **Revista da Educação**, [S. l.], ano 2008, v. XVI, n. 1, p. 5-20, [s.d].

LIMA, Jovenildo da Cruz. inclusão de idosos na área da educação musical por meio da musicalização com flauta doce e o canto coral. 10. Encontro Regional Sudeste da ABEM Diversidade humana, responsabilidade social e currículos: interações na educação musical. **Anais...** 15 a 17 de setembro de 2016, Rio de Janeiro, p. 1-6.

LOPES, R. F.; LOPES, M. T. F.; CAMARA, V. D. Entendendo a solidão do idoso. **Revista Brasileira De Ciências Do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, ano 2009, v. 6, n. 3, 21 nov. 2010. Artigos Originais, p. 373-381.

MENEZES, T. M. de O.; LOPES, R. L. M.; AZEVEDO, R. F. A pessoa idosa e o corpo: uma transformação inevitável. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, Goiás, Brasil, v.11, n.3, 2017. DOI: 10.5216/ree.v11.47123. Disponível em: < <https://www.revistas.ufg.br/fen/article/view/47123> >. Acesso em: 7 jun. 2022.

MIRANDA, L. C. V.; SOARES, S. M.; SILVA, P. A. B. Qualidade de vida e fatores associados em idosos de um Centro de Referência à Pessoa Idosa. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, [S. l.], ano 2016, v. 21, n. 11, p. 3533-3544, Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.21352015> > Acesso em: 21 Julho 2022.

OLIVEIRA, Alesson Lucas. Processos e contribuições do canto coral na terceira idade: nunca é tarde para cantar, um breve relato de experiência. 2018. **IV Encontro de Educação Musical Inclusiva: tecnologia, música e diversidade (TeMudi)**. **Anais...** Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2018.

PERDIGÃO, Adriane; MARTINS, David. O papel da educação no desenvolvimento da sociedade. In: SATOR, Barbara Luzia. **Educação musical para idosos através da flauta doce**: subsídios para uma proposta de metodologia para o ensino de música por meio da flauta doce. Curitiba: Editora Reflexão Acadêmica, 2021. p. 122-129

PEREIRA, Ana Paula; ALMEIDA, Luíza Maria. Velhice e exclusão social: Um estudo nocentro de convívio e apoio à terceira idade do tortosendo. **Psycologia**. 2006 Oct 42:89-114.

PRAZERES, M. M. V.; LIRA, L. C.; LINS, R. G.; CÁRDENAS, C. J.; MELO, G. F.; SAMPAIO, T. M. V. O Canto como Sopro da Vida: um estudo dos efeitos do Canto Coral em um grupo de coralistas idosas. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, ano 2013, v. 16, n.

4, 30 dez. 2013. Artigos, p. 175-193.

PRAZERES, Maria Márcia Viana. **Coral na terceira idade** : o canto como sopro da vida: a influência do canto na qualidade de vida de um grupo de coralistas idosas. 2010. 88 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2010.

PRIMEIRA BAILARINA- Ballet em Nueva York- Años 60. **Música para Despertar**. 30 out. 2020. In: Youtube. Disponível em < <https://youtu.be/owb1uWDg3QM>>. Acesso em: 29 set. 2021

RANCHI, Kristiane Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza-Ceará, ano 2005, v. 18, n. 3, p. 152-156, 10 ago. 2005.

SACKS, Oliver. **Alucinações Musicais**: Relatos sobre a música e o cérebro. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

SALLES, A. M. J.; REIS, C. S. Por uma abordagem inclusiva no ensino de piano para idosos. **Actas del 3. Congreso Internacional de Música y Cultura para la Inclusión y la Innovación**, São João del-Rei, 2021 p. 1-5.

SCHLINDWEIN-ZANINI, Rachel. **Demência do idoso**: aspectos neuropsicológicos. **Rev Neurociencia**. 2010; 18 (2). p. 220-226.

SILVA, Lucinete Aragão Mascarenhas. Musicoterapia na terceira idade: A Influência do canto coral na qualidade de vida do idoso. **Congresso Nacional de Envelhecimento Humano. Anais**. [S. l.], [s.d], p. 1-11.

SOARES, Jaqueline; NEVES, Lilia. **Coral do AFRID**: O cantar em conjunto como uma proposta de vivência musical para idosos, 2007. UFU/Departamento de música e artes cênicas. Comunicação – Relato de experiência.

TORRES, M. M.; SANTOS SÁ, M. A. Ávila dos. Inclusão social de idosos: um longo caminho a percorrer. **Revista Ciências Humanas**, [S. l.], v.1, n.2, 2008. DOI: 10.32813/2179-1120.2008.v1.n2.a203. Disponível em: <https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/article/view/203>. Acesso em: 22 jun. 2022.