

**UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO
INSTITUTO VILLA-LOBOS
CURSO DE LICENCIATURA EM MÚSICA**

**MUSICALIZAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE
ATRAVÉS DA PRÁTICA DO CANTO CORAL**

Por

RENATA NASCIMENTO Y MANSOUR

Monografia apresentada para conclusão do
Curso de Educação Artística com Habilitação em
Música da Universidade do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro
2001

À minha avó, Alice (*in memoriam*)

Agradecimentos

Ao Prof. José Nunes Fernandes, pela segura e paciente orientação.

Aos meus Professores da UNI-RIO, pelos valiosos ensinamentos.

Aos regentes Júlio Morethson, Jefferson Dias e membros dos corais Cantate Domino e UNATI, pela carinhosa recepção.

Ao Sr. Aderbal, pelo emocionante depoimento.

À amiga Christina Motta Maia, pelas sugestões pertinentes.

RESUMO

Neste trabalho analisam-se algumas circunstâncias que levam idosos a procurarem grupos de canto, os pontos positivos que a música lhes pode proporcionar e procura-se sugerir maneiras de se trabalhar com corais nessa faixa etária, como uma das formas eficazes de integração social, auto-realização e satisfação pessoal.

Com respaldo em estudos realizados sobre o processo de envelhecimento e na literatura relacionada à preparação vocal de cantores e grupos de canto coral, foram evidenciados aspectos e fatores biológicos, psicológicos e sociais que caracterizam a terceira idade, os procedimentos adequados, bem como o papel do regente na preparação de idosos para o exercício do canto. Com base na observação de trabalhos de corais voltados para a terceira idade, em entrevistas com regentes e membros desses coros e na própria experiência da autora como coralista e aluna de canto, buscou-se demonstrar que as teorias defendidas pelos estudiosos do tema em questão se encontram em sintonia com os resultados obtidos nas atividades práticas pesquisadas.

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE ANEXOS	vi
1 INTRODUÇÃO	1
2 CARACTERIZAÇÃO	2
2.1 Aspectos biológicos	
2.2 Aspectos psicológicos	
2.3 Aspectos sociais	
3 PROPOSTA	7
3.1 TÉCNICA VOCAL	
3.1.1 Relaxamento	
3.1.2 Postura	
3.1.3 Respiração	
3.1.4 Articulação	
3.1.5 Ressonância	
3.2 REPERTÓRIO	
3.3 ENSAIO/APRESENTAÇÃO	
4 CONCLUSÃO	17
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	18
6 ANEXOS	19

LISTA DE ANEXOS

1. Mapa da região média da voz
2. Exemplos de exercícios
3. Entrevista com Júlio Morethson
4. Entrevistas com Jefferson Dias
5. Entrevista com Sr. Aderbal Solano de Santa Cruz

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho busca contribuir para amenizar as conseqüências do processo de alteração irreversível e desfavorável ligado à passagem do tempo que é “o envelhecimento”.

Reconheço que nos últimos anos diversos profissionais, instituições sociais e órgãos governamentais vêm despertando para questões relativas ao idoso, mas com uma ação ainda relativamente limitada.

A meu ver, a educação na velhice é tão importante quanto a que prepara o indivíduo para a passagem da infância à vida adulta e constitui um imprescindível instrumento de socialização, visto que, à medida que avançam na idade, os idosos tendem a participar menos das atividades sociais.

Se a educação musical é fundamental para o bom desenvolvimento da criança e, conseqüentemente, do adulto, por que não elaborar uma proposta de musicalização específica para essa faixa etária, concebida a partir do processo de socialização permanente que traz a prática do canto coral?

Diante da vasta literatura pedagógica voltada para a prática coral de crianças, adolescentes e adultos e da escassez de material específico para o trabalho de musicalização com adultos idosos, a obra de Helena Wöhl Coelho se destacou como um instrumento fundamental para respaldar a minha pesquisa. Paralelamente, a minha experiência como coralista e aluna de canto; a observação de trabalhos de corais voltados para a terceira idade e as entrevistas que fiz com regentes e membros desses corais representaram valioso material para a realização deste trabalho.

Pretendo analisar, nesta monografia, algumas circunstâncias que levam os idosos a procurarem grupos de canto, os pontos positivos que a música pode proporcionar-lhes e sugerir maneiras de se trabalhar com corais naquela faixa etária, como uma das formas eficazes de integração social, auto-realização e satisfação pessoal.

Para atingir tais objetivos, procedi inicialmente a uma análise de aspectos e de fatores biológicos, psicológicos e sociais que caracterizam a terceira idade, apoiando-me em estudos realizados sobre o tema. Este é o assunto do item 2 deste trabalho.

No item 3, exponho a minha proposta, ressaltando os procedimentos adequados e o papel do regente no importante processo de preparar idosos para o exercício do canto. São contemplados, então, a técnica vocal e procedimentos, tais como: o relaxamento, a postura, a respiração, a articulação e a ressonância, acompanhados de sugestões de exercícios propostos por autores especializados no assunto. Faço ainda uma breve incursão na escolha do repertório e, em seguida, no papel do ensaio e no da apresentação.

No item 4, transcrevem-se entrevistas feitas com regentes de coros e com um membro do Coral da Universidade Ativa da Terceira Idade (UNATI). As afirmações dos entrevistados são o testemunho vivo dos efeitos que um trabalho desse tipo pode surtir.

Após expor todo o material da pesquisa e da experiência vivenciada em corais voltados para a terceira idade, apresento as conclusões a que pude chegar com esse tipo de trabalho.

2 CARACTERIZAÇÃO

O envelhecimento é um processo biológico. O organismo do homem idoso sofre um processo de declínio irreversível durante o qual se reduz a sua capacidade de subsistir. O envelhecimento, porém, não representa apenas um fato biológico: é também um fato cultural e há, nele, evidente interação entre os planos psicológico e fisiológico.

Na sociedade capitalista, em que o material humano só desperta interesse quando pode ser produtivo e perde seu valor social à medida que envelhece, a senescência traz grande carga de idéias e representações negativas, significando incapacidade, diminuição de produtividade, inutilidade, rejeição. Muitos idosos assumem os estereótipos negativos que a sociedade lhes impõe, incorporando deficiências e perdas sem que haja para isso base científica bem fundamentada.

As complexas funções relacionadas ao gerenciamento da vida e ao controle do comportamento dependem não só de mecanismos cognitivos básicos, mas também de representações mentais do ambiente social e cultural, singulares para cada ser humano. A individualidade é um aspecto marcante no processo de envelhecimento e as indiferenças individuais aumentam com o passar do tempo em função da relação homem-ambiente representada pela influência de eventos de ordem biológica, social e cultural.

2.1 ASPECTOS BIOLÓGICOS

A medicina já não pretende determinar a causa do envelhecimento. Considera-o inerente ao processo de vida, diferente para cada indivíduo, caracterizado por alterações biológicas naturais, podendo ou não ter uma ou mais doenças associadas. O conhecimento dessas alterações é necessário para se diferenciar o envelhecimento patológico do fisiológico. Além disso, sendo a velhice dominada pelos sintomas psicossomáticos, as doenças orgânicas têm relação estreita com fatores psicológicos.

Com o passar dos anos, o número e a força das batidas cardíacas diminui. A aorta tem sua elasticidade reduzida, fazendo o sangue correr mais rapidamente, causando o aumento da pressão arterial sistólica. Os pulmões diminuem de volume e perdem também elasticidade, tornando menor a capacidade respiratória total. Reduz-se o consumo de oxigênio pelo cérebro; a circulação cerebral torna-se mais lenta. Decresce a força muscular, os nervos motores transmitem as excitações com menos rapidez e as reações são mais lentas. O esforço físico só lhe é permitido dentro de limites mais estreitos. Os órgãos dos sentidos são atacados, ocorre a diminuição das sensibilidades visuais, auditivas, gustativas, térmicas. Observa-se também que há diminuição da sensibilidade à dor. Idosos podem apresentar dificuldades de comunicação e expressão, por conta de perdas nas áreas visual e auditiva, o que muitas vezes pode ser confundido com demência. Apresentam também hipersensibilidade aos sons de intensidade muito alta. Ocorre a involução das glândulas endócrinas e dos órgãos sexuais.

O declínio pode ser acelerado ou não, em função de hereditariedade, saúde, ambiência, emoções, hábitos e padrão de vida.

2.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Nos últimos anos, os estudos sobre cognição no envelhecimento humano distanciaram-se da idéia de que o envelhecimento normal implica declínio generalizado e sistemático. Com o progresso da anatomia, da genética, da psicologia e da neurofisiologia, entre outras áreas, aliadas às ciências sociais, tornou-se evidente a existência de fatores de otimização e de estratégias compensatórias.

Vargas (apud Guerreiro, 2000, p. 27) destaca que “a experiência clínica tem mostrado que, nas vidas das pessoas de vida intelectual ou artística, a deterioração dos rendimentos intelectuais ou mnésicos produz-se

tardamente e com mais lentidão”. Segundo o autor, apesar de a maioria dos idosos apresentar declínio em certas funções cognitivas, como atenção e memória, através de treinamento é possível obter melhoria de desempenho, alargando os limites da capacidade de reserva cognitiva.

Segundo Le Poncin-Lafitte (1987, apud Guerreiro, 2000, p.28), “o isolamento social, as crenças negativas acerca do envelhecimento e as desmotivações favoreceriam o desenvolvimento de um estado de ‘hipoeficiência cerebral’, ao passo que o exercício diário da mente promoveria a vivacidade mental.”

Uma nova concepção de desenvolvimento baseada na teoria do curso de vida (Guerreiro, 2000, p.49) sugere que o desenvolvimento é sempre multidirecional e multifuncional, comportando simultaneamente ganhos e perdas, circunstâncias em que a “aquisição”, a manutenção, o aperfeiçoamento e a extinção dos comportamentos sociais e cognitivos que podem originar-se tanto na infância inicial, como na vida adulta e na velhice”(Neri, 1995, p. 31-32), sendo apenas os processos de desenvolvimento mais complexos na vida adulta devido às marcantes diferenças entre os indivíduos influenciados pelos eventos não normativos.¹ Ainda conforme a mesma autora, o desenvolvimento envolve equilíbrio entre ganhos e perdas e somente a proporcionalidade sofre alterações ao longo da vida. Sendo assim, na infância os ganhos são maiores e na velhice, as perdas.

As mudanças com relação à atenção são bastante significativas no decorrer do envelhecimento e estão relacionadas à concentração, ao cuidado, à reflexão e à autoconsciência, entre outros fatores. Segundo Tânia Guerreiro (2000), não existe ainda uma teoria que defina as mudanças que ocorrem nos diversos fenômenos ligados à atenção no curso da vida. Para a autora, as diferenças ligadas à idade seriam simplesmente expressões de uma lentificação global nas operações cognitivas e o mecanismo responsável pela lentificação estaria relacionado à diminuição da velocidade de transmissão sináptica ou perda de informação a cada transmissão.

Estudos vêm confirmando um suave declínio da memória no envelhecimento normal que, no entanto, não se dá em todos os módulos componentes da memória, sendo mais afetado o campo ligado ao arquivamento temporário, à manipulação e ao tratamento da informação, favorecendo a distração e a

dificuldade de concentração. Outro módulo que apresenta falha no funcionamento seria o relacionado ao resgate de informações que podem ter sido adquiridas anos antes ou apenas segundos antes. Todavia, os conhecimentos bem assimilados, a linguagem, a memória imediata ou remota de palavras ou algarismos não sofre alteração, assim como a capacidade de compreensão de conceitos e planejamento de atividades executadas no dia-a-dia por grande parte das pessoas.

No que diz respeito à inteligência, relacionada à capacidade de aprender, apreender ou compreender, quanto mais elevado o nível intelectual, mais fraco o decréscimo nesta área, sendo possível conserva-la intacta, havendo limitação apenas quanto à rapidez das operações mentais. Segundo Baltes (1994, apud Guerreiro, 2000, p. 68) ficou comprovado que os idosos têm o seu desempenho comprometido no que diz respeito à re-aprendizagem e à adaptação a situações novas. Em contraponto,

no domínio das relações interpessoais e em situações envolvendo questões sociais e, especialmente em assuntos controvertidos da existência humana, foi demonstrado que os idosos expressam maior amplitude de raciocínio ao considerarem perspectivas alternativas, e, portanto, um melhor julgamento, características essas associadas à presença da sabedoria. (Guerreiro, 2000, p.67)

¹ “Aqueles que não ocorrem nas épocas, na seqüência ou no ritmo esperados para a maioria dos indivíduos, quer em virtude de influências biológicas, quer em virtude de eventos sociais ou culturais”. (NERI, 1995 apud

2.3 ASPECTOS SOCIAIS

Uma série de estudos tem investigado os fatores de risco para o comprometimento cognitivo no processo de envelhecimento e as pesquisas revelam que idosos com laços sociais e comunitários mais sólidos apresentam índices menores de doenças e morte prematura do que os que vivem isolados e sozinhos. Tânia Guerreiro (2000, p. 71-72) cita um estudo realizado pelo Departamento de Serviços de Saúde da Califórnia (Ornish, 1998, p. 48) que acompanhou, ao longo de 17 anos, sete mil homens e mulheres que moravam próximos de São Francisco e concluiu que as intensas relações sociais são o “indicador mais poderoso de saúde e longevidade do que idade, gênero, raça, condição sócio-econômica (...), atividade física e utilização de serviços preventivos de saúde.”

Em entrevista ao jornal *O Dia*, em 23 de abril de 2001, a professora de Nutrição da Universidade Federal do Rio de Janeiro e Doutora em Ciências dos Alimentos pela Universidade do Estado de São Paulo, Maria Auxiliadora Santa Cruz Coelho afirmou que a sua pesquisa realizada em asilos conveniados com a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social evidenciou estar a solidão diretamente ligada à depressão. Na verdade, várias doenças da terceira idade estão relacionadas à depressão e ao isolamento social em que o idoso se vê mergulhado.

Sem analisar as condições de vida dentro das sociedades capitalistas que privilegiam grupos por seu grau de produtividade, não será possível desenvolver uma política social voltada para a velhice. Na sociedade moderna, em que o que importa é produzir riqueza particular, o ancião é esquecido, pois não há interesse em investir em programas que não ofereçam retorno. “Numa sociedade de classes, alicerçada na divisão social do trabalho, a poucos é reservado o privilégio do exercício de atividades intelectuais que lhes garanta, por extensão, esse privilégio na velhice.” (Haddad, 1986, p.29)

As políticas para a velhice se têm concentrado somente nas conseqüências do isolamento social, políticas essas desconectadas da realidade do Estado capitalista.

3 PROPOSTA

A partir do exposto nos itens anteriores, constata-se que, do ponto de vista biológico, psicológico e social, a situação dos idosos demanda atenção especial. Os estudiosos do assunto são unânimes em ressaltar o isolamento social como um dos fatores mais preocupantes. Viu-se também que pesquisas têm mostrado serem os rendimentos do intelecto mais lentos e mais tardios em pessoas idosas que praticam atividades intelectuais ou artísticas. Nesse sentido, são bem vindas propostas que propiciam formas de agrupamento social e que visem a promover a sensação de produtividade, de obtenção de prazer e de elevação da auto-estima. Atividades ligadas às artes, em geral, e à música, em particular, parecem-me formas eficazes de contribuir para o bem-estar dos idosos, ainda que essa sugestão não exclua medidas de ordem política e social que deveriam ser tomadas pelos órgãos competentes.

É importante ressaltar que a proposta deste trabalho não tem como objetivo se estabelecer como verdade única. Minha intenção é sugerir possibilidades e refletir sobre o trabalho em corais de adultos idosos a partir da minha própria experiência como coralista e aluna de Canto. Além disso, as sugestões emergem da observação do Coral *Cantate Domino*, da Igreja N. Sra. de Copacabana (RJ), regido pelo professor Júlio Moretzhon, bem como do Coral da Universidade Ativa da Terceira Idade (UNATI), ligada à Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), regido pelo professor Jefferson Dias.

Quero salientar que cada regente deve buscar seu próprio modo de trabalho com base em seus conhecimentos sobre música, voz didática e, muito provavelmente, psicologia.

Sabe-se que num coral de adultos idosos nem todos se candidatam com o único objetivo de cantar. Muitos buscam integrar-se num grupo social, desejam ser úteis, desejam ser reconhecidos por algum trabalho ou mesmo apenas agradar. Num grupo de terceira idade, a troca de apoio psicológico é bastante evidente. O coro funciona também como uma sociedade de auxílio mútuo. É importante, por conseguinte, que o regente perceba a variada gama de motivos que levam um idoso a buscar um grupo de canto coral.

A par dos comprometimentos biológicos e psicológicos adquiridos com o passar do tempo e sustentando a concepção de que há desenvolvimento na velhice, caberá ao regente criar nos membros do grupo a disposição para cantar. O processo de aprendizagem e memorização poderá ser mais lento, paciência e perseverança garantirão, contudo, o bom desempenho do grupo que

passará por um processo de desenvolvimento do som, em que estarão combinadas a emoção, a vontade e a razão. A emoção é o resultado da captação dos fenômenos que atingiram a sensibilidade, favorecendo maior abandono do grupo ao sabor do som. A vontade, que não é voluntarismo, é a força interior que levará o grupo a vencer os obstáculos para conseguir seus objetivos. E a razão envolve a análise e a seleção de combinações mais adequadas para se atingir a harmonia e a unidade que farão fluir a força interior. (Mathias, p.15)

O regente deverá conduzir esse processo, tendo em primeiro plano o prazer que a música pode oferecer. Nesse sentido, é aconselhável o uso de um instrumento harmônico, em especial o teclado ou o piano, inclusive na apresentação que facilitará o trabalho de memorização, possibilitará mais segurança e conforto para cantar a várias vozes, poderá ser muito prazeroso para o coro se ouvir acompanhado por outro instrumento e talvez não seja necessária a rigidez de um trabalho para um coro que canta à capela. Atenção apenas para não tirar a espontaneidade do grupo ou utilizar o instrumento como muleta. O coro é a estrela e nada deve ofuscar seu brilho.

3.1 TÉCNICA VOCAL

A comunicação é o principal objetivo do processo fonatório. A possibilidade de se comunicar com mais facilidade levou o ser humano a aperfeiçoar seus códigos de comunicação e a voz tornou-se um rico instrumento a este serviço.

Para o cantor, fazer-se entender e emocionar é imprescindível. No entanto, só emocionamos a nós mesmos e aos outros, quando compreendemos o significado do que queremos “dizer”. O trabalho de técnica vocal, aliado ao envolvimento emocional com o que se quer comunicar, contribui para que a comunicação se torne ainda mais expressiva.

Como resultado de uma utilização cultural desenvolvida no corpo humano, a voz revela nossa filosofia de vida, nossa forma de ver o mundo. Assim sendo, a técnica vocal pode promover também o

autoconhecimento, a auto-aceitação e, conseqüentemente, a integração social, se unirmos conhecimento dos aspectos físicos a suas implicações psicológicas.

Os subitens que se seguem tratam de condições e fatores importantes para o bom desempenho do coral. São eles: relaxamento; postura; respiração; articulação e ressonância.

Após comentar a utilidade e a importância desse conjunto de fatores, dão-se vários exemplos de exercícios, muitos deles correspondentes aos descritos pelos autores citados em cada um deles.

Não será possível nem necessário aplicar-se todos os exercícios de uma vez. Eles devem ser aplicados por partes. Cabe ao regente avaliar as condições do seu grupo e escolher, entre as diversas sugestões, aquelas que julgar imprescindíveis, mais pertinentes e mais adequadas à situação dos coralistas.

3.1.1 Relaxamento

É importante lembrar que todo trabalho de técnica vocal deve ser precedido por um relaxamento. Num ensaio de coro, é ainda aconselhável que, antes do relaxamento haja um momento de integração entre todos os presentes, que possibilite o desligamento de situações anteriores e a concentração necessária para a nova situação que se apresenta.

Os exercícios de relaxamento servirão de base para o trabalho de postura e respiração que contribuirão para o bom funcionamento do aparelho fonador, principalmente quando se está cantando.

Segundo Coelho,

todos os exercícios devem começar por uma boa expiração: é o momento em que se estabelecem a concentração e o conseqüente estado de prontidão. A partir de então todo o movimento de esforço é realizado em inspiração pelo nariz e todo o de relaxamento em expiração pela boca. (p. 25).

Exemplos de exercícios:

- dar uma boa espreguiçada;
- alongar o corpo, procurando alcançar o teto, com os pés em ponta, dedos e mãos estendidos, rosto e olhar para cima (Coelho, p. 28).

- Concentrar a atenção, escutando os sons em geral: os da rua, os de dentro da sala, os da própria respiração, os do pulso – nesta ordem (Mathias, p. 33).

3.1.2 Postura

A preocupação em manter uma boa postura se faz necessária num trabalho de técnica vocal, pois a relação entre postura e respiração é de máxima importância. O cantor adquirindo consciência do próprio corpo e colocando-o em “posição natural” (Hofbauer, 1978, apud Coelho, p. 25), livre de entradas para entrada e saída do ar, conseguirá melhor desempenho com menor esforço, o que significa melhor qualidade de som.

É interessante observar que a busca por uma postura correta vai além do ganho que se pode ter em matéria de som.

De acordo com Hofbauer (1978), “os principais objetivos do trabalho de postura são: adquirir consciência do próprio corpo, colocá-lo em posição natural, manter ou restabelecer sua elasticidade e desenvolver equilíbrio e autocontrole” (apud Coelho, p. 25). Para Prossner-Bitterlich (1979), “o exercício de postura é o exercício das reações frente à vida” (apud Coelho, p.27). Segundo Helena Wöhl Coelho (1974), a maioria dos problemas de postura se devem não à falta de atenção ou inaptidão física, mas à perturbação de caráter psíquico. Corpos pesados, encolhidos, desajeitados, tensos ou inconsistentes são evidências visíveis de vidas interiores correspondentes e assim também são os sons por eles produzidos (Coelho, p. 27).

A autora salienta que, além de exercícios pertinentes à construção de uma postura correta, uma auto-avaliação crítica e permanente será bastante útil, assim como a disposição de enfrentar todas as situações da vida com autonomia e coragem.

Faz-se necessário alertar que nem todos os exercícios são indicados para todos os adultos idosos e que, em alguns casos, é aconselhável a consulta a um especialista.

Exemplos de exercícios:

- equilibrar-se em pé, colocando os pés paralelos na posição do quadril; coluna vertebral ereta (sensação de vértebras empilhadas); cabeça sobre a coluna vertebral, como que suspensa pelo teto, com o

queixo levemente aproximado do peito; ombros, braços e mãos soltos e livres; abdominais firmes e quadril encaixado. Alongar os músculos das costas e da nuca, puxando a cabeça para cima. Apoiar todo o peso do corpo nos pés, abrindo os dedos e alargando a sola do pé. Desenvolver a sensação de solidez e estabilidade na parte inferior do corpo, em contraposição à maleabilidade e à leveza da parte superior, imaginariamente pendurada no teto (Hofbauer apud Coelho, p.28);

- o queixo deve estar ligeiramente para dentro, as pernas ligeiramente separadas na direção dos quadris, joelhos semiflexionados, pés apontados para a frente. Os braços devem cair relaxadamente e o peso do corpo distribuído igualmente nas duas pernas (Mathias, p.62).

- Relaxar em pé, girando o corpo para a esquerda e para a direita, em torno de um eixo imaginário (Coelho, p. 29);

- descansar em pé, sem mover o corpo e de olhos fechados, sentindo o peso do corpo se deslocando por vários pontos de apoio dos pés sobre o chão (ibidem, p. 29);

- relaxar os pés, levantando um pé de cada vez, a uma altura de 10 cm; distendê-lo e desenhar círculos no ar com o dedão, para um lado e para o outro.

- Sem mover os ombros, deixar a cabeça cair para trás, para a frente, lado esquerdo, lado direito, depois em círculo, primeiro para a esquerda, e, quando completar a circunferência, para a direita, realizando a mesma circunferência. Tudo muito natural, sem forçar os músculos. (Mathias, p. 45).

- Posicionar os ombros, realizando movimentos circulares do ombro, para a frente e depois para trás. Na metade superior de um giro para trás, deixar os ombros caírem com leveza e se acomodarem sem tensão (Coelho, p.31).

- Relaxar os ombros, realizando um giro com o movimento das omoplatas, o que, obrigatoriamente, provocará um movimento do braço todo e das mãos, à semelhança de braços de boneca (Hofbauer apud Coelho, p. 31).

- Posicionar-se e alongar parte superior do corpo, girando um dos ombros para cima e para trás, inspirando; retornar expirando. Alternar com o outro que, durante o exercício, deve permanecer inerte (sem tensionar, nem cair). Inspirar, elevando os dois ombros, como se quisesse esconder as orelhas (sentindo

alongamento da região dos rins e conduzindo o ar para a barriga). Retornar girando os ombros para trás, expirando, sem deixar a coluna vertebral cair. Não movimentar os quadris. (Coelho, p. 32)

- Posicionar os quadris, em pé, com as mãos na cintura e cuidando para não elevar os ombros, guiando o corpo, sem mover as pernas para trás, para a esquerda, para a frente, para a direita, para trás, voltando ao eixo, para, em seguida, inverter o movimento. Sentir o alongamento do corpo todo a partir da bacia.(Coelho, p. 33)

3.1.3 Respiração

Segundo Helena Wöhl Coelho, por ter adotado a posição bípede vertical, o ser humano abandona o esquema respiratório abdominal intercostal e passa a usar o esquema torácico-clavicular, mais desgastante e responsável por muitos males, tais como: cardiopatias, problemas posturais, disfonias, ansiedade e comprometimento do autocontrole.

Para a autora, o movimento correto do pulmão para a boa respiração vocal precisa ser tridimensional e a inspiração natural começa de baixo para cima no nosso corpo, o que resulta em expansão abdominal e intercostal devido ao abaixamento do diafragma e, depois, na expansão ântero-posterior do tórax.

Ela chama a atenção ainda para os erros respiratórios que se dão, na maioria das vezes, por excesso e não por falta de ar. Em uma respiração correta, “o procedimento não é buscar o ar, mas permitir que ele entre nos pulmões devido à elasticidade na região do diafragma, à abertura da glote e vias aéreas superiores e à postura correta.” (Coelho, p. 36)

Para garantir a tranqüilidade de suficiência de ar, é necessária a prática de exercícios respiratórios. Deve-se levar em conta a capacidade respiratória de um adulto idoso, que se encontra reduzida e carece de cuidados especiais no treino. Talvez não seja aconselhável fazer muitos exercícios de uma só vez. Eles podem ser feitos em partes. Pode haver casos em que um idoso sinta tontura, por exemplo. Neste caso, deve-se fazê-lo sentar-se depressa e inclinar a cabeça por alguns segundos. Persistindo o estado, deve-se procurar ajuda médica.

Exemplos de exercícios:

- a inspiração deve ser feita pelo nariz e a expiração pela boca.

- Internalizar confiança de suficiência de ar. Soprar. Parar de respirar. Controlar o tempo decorrido entre esta parada e o primeiro impulso respiratório. Dominar este impulso e não inspirar. Continuar controlando o tempo decorrido até o instante em que não é mais possível dominar o impulso inspiratório. Inspirar profundamente. Expirar rápido; diminuir progressivamente a velocidade respiratória até normalizar os batimentos cardíacos. Realizar esse exercício somente uma vez (Gómez apud Coelho, p.38-39);

- conduzir respiração profunda. De pé, expirar deixando a cabeça cair para a frente. Esperar. Inspirar ainda nesta posição e alargar ao máximo a cintura. Expirar. Erguer a cabeça numa inspiração. Expirar e relaxar (Hofbauer apud Coelho, p.40);

- adquirir reflexo respiratório expirando com energia e rapidamente em forma de S, F ou X, como se fosse apagar uma vela ao longe. Após cada expiração, relaxar e deixar o ar entrar espontaneamente (Hofbauer apud Coelho, p. 41);

- dar uma boa gargalhada, diversas vezes, com a mão sobre o diafragma (Mathias, p. 63).

3.1.4 Articulação

Coelho define articulação como “clareza de interpretação musical inteligente veiculada pela separação equilibrada e coerente do trecho musical em pequenas unidades” (p.43). Na voz humana, os instrumentos articulatórios são os dentes, a língua e os lábios, localizados na cabeça, fazendo do rosto uma das partes elementares do processo fonatório, por conter “a maioria dos recursos de ressonância, articulação e expressividade da comunicação vocal” (ibidem, p. 43-44). Com base neste argumento, torna-se necessária, juntamente com exercícios de articulação, a prática de exercícios de ginástica facial, com o objetivo de aplicá-los na articulação e expressividade, pois possibilitam que o cantor tome consciência de si mesmo e dos vários meios disponíveis de movimentação dos componentes faciais.

Exemplos de exercícios:

- para conhecer a boca e soltar a língua: com a boca fechada, passar a língua por todos os dentes (inferiores e superiores), na frente e atrás; varrer o céu da boca com a língua (*MÚSICA na escola: o uso da voz*. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Educação/Conservatório Brasileiro de Música, 2000, p. 51).

- “Mastigar” som confortável em *bocca chiusa* (Ibidem, p. 9).

- Contrair o rosto, como se quisesse colocar os olhos e a boca na ponta do nariz. Contar até três. Em seguida, abrir bem a boca, colocar a língua para fora e abrir os olhos, levantando as sobrancelhas. Contar até três. Repetir o exercício três vezes.

- Contrair os lábios, como se fosse dar um beijo. Em seguida, esticar os lábios para o canto da boca num sorriso delicado (sem abrir a boca). Repetir várias vezes. Relaxar.

- Articular, sem som, ou em uma região aguda da voz: “O papa não papa papa; o Papa não papa pão; se o Papa tudo papasse, seria um Papa papão”.

3.1.5 Ressonância

No que diz respeito à voz, a ressonância é o efeito resultante das modificações que as cavidades de ressonância humanas imprimem às vibrações laringeas transmitidas pela coluna de ar, pelos ossos e músculos. No processo de modificação, cada cavidade de ressonância provocará alterações no som original produzido pela vibração das cordas vocais (Coelho, p. 59)

As cavidades de ressonância humanas classificam-se, fisiologicamente, em *fixas* (nariz, seios nasais e rinofaringe – com uma parede móvel formada pelo palato mole e laringe) e *móveis* (faringe, boca, lábios e bochechas). No entanto, apesar de a sensação vibratória ser melhor percebida no interior dessas cavidades, Coelho diz que todo o corpo vibra em ressonância. Com relação ao volume de som, que tem no apoio - “força muscular de sustentação e manutenção da pressão aérea” (Ibidem, p. 61) – a energia geradora encontra no uso das cavidades de ressonância importante instrumento intensificador de amplitude da onda sonora.

Para fins pedagógicos, convém usar a figura da “voz na máscara”, porque “a vibração faz-se sentir com relativa facilidade nas maçãs do rosto e na testa – formando um desenho semelhante a uma máscara à volta dos olhos – quando em emissão correta” (ibidem, p. 60).

Não existe uma forma fixa para o melhor aproveitamento dos ressonadores, por serem eles características individuais de cada pessoa. Aconselha-se utilizar alguns princípios básicos, que, de uma forma geral, são válidos para todos os indivíduos:

- abrir a boca sempre no sentido vertical e não no horizontal-lateral, mantendo a língua baixa e plana, evitando sua retração; levantar palato, aumentando o espaço bucal; alargar a faringe, como durante o bocejo; sorrir com os olhos, levantando levemente as maçãs do rosto; abrir as narinas; relaxar a faringe, deixando-a baixa sempre que possível.

Os exercícios de vocalises contribuirão para que o indivíduo perceba, ao cantar, as vibrações internas dos ossos, bem como dos músculos e suas próprias cavidades de ressonância e servirão também para o aquecimento da voz. Deve-se iniciar pela região média da voz. Cabe ao regente e/ou professor de técnica vocal descobrir a altura comum a todos, “geralmente em torno do intervalo ré 3 – fá 3” (Ibidem, p. 69) e, a partir daí, iniciar os exercícios. Como bem observa Coelho, a expansão acontece primeiro para os agudos, sempre transpondo um mesmo exercício para a tonalidade do semitom ascendente seguinte. Na volta, para os graves, expandir esta extensão vocal numa relação de dois tons ascendentes por meio tom descendente, e assim, sucessivamente, até atingir o limite agudo da região média da voz. A partir de então, deve-se manter tal limite e expandir até o limite grave da região média da voz. Realizar vários vocalises de aquecimento, exercitando apenas esta região média que, no caso de coralistas, aproxima-se de uma oitava. Na primeira vez em que um determinado exercício é feito, deve-se empregar apenas uma extensão de quatro notas (ré # 3 à fá # 3); na segunda, seis notas e assim por diante. Quando a região média estiver devidamente aquecida, pode-se procurar ampliar a extensão, sempre paulatinamente, em uma direção de cada vez e concluindo pelo retorno ao som de partida” (Ibidem, p. 69-70). Ver ANEXO 1, mapa da região média da voz.

Independentemente de se tratar de um coral de adultos idosos, o regente ou o professor de técnica vocal deve procurar unir musicalidade a uma certa dose de virtuosismo, tendo em vista o equilíbrio sonoro do grupo. Para exemplos de exercícios, ver ANEXO 2.

3.2 REPERTÓRIO

3.2 REPERTÓRIO

A escolha do repertório não precisa limitar-se a um estilo específico. Deve buscar, antes de tudo, a satisfação e o prazer ao interpretar os mais variados estilos, e a coerência com o trabalho de técnica vocal. De nada servirão os exercícios de técnica, se estes não se ajustam às necessidades de um determinado repertório.

Cabe ao regente, utilizando-se de bom senso e sensibilidade estética, proceder a escolhas que estejam dentro das possibilidades vocais e da cultura musical do seu grupo, o que não impede que ao grupo seja apresentado algo diverso do gênero a que ele habitualmente se dedica (Entrevista com J. Morethson, ANEXO 3). O importante é saber que não existe repertório específico para a terceira idade (Entrevista com J. Dias, ANEXO 4)

3.3 ENSAIO / APRESENTAÇÃO

Todos que já se dedicaram ao trabalho de preparar um coro sabem que o ensaio é tão importante quanto a apresentação. A apresentação é, contudo, o momento em que “mostramos ao mundo, a partir da música estruturada” (Coelho, p. 17). Ela é o ápice, o ponto culminante do trabalho que vem sendo realizado e serve de estímulo para que esse trabalho siga adiante (Entrevista com J. Dias, ANEXO 4).

4 CONCLUSÃO

Após ter analisado os aspectos e os principais fatores relacionados ao envelhecimento, os procedimentos adequados à preparação vocal de adultos idosos ao exercício do canto, ter contemplado o trabalho de técnica vocal e exposto material de pesquisa de campo vivenciada em corais voltados para a terceira idade, posso concluir que o processo de musicalização através da prática do canto coral para essa faixa etária é um eficaz mecanismo de integração social, auto-realização e satisfação pessoal, ou seja, atua como um importante fator de melhoria da qualidade de vida do indivíduo como um todo.

Os estudiosos são unânimes em ressaltar que idosos com laços sociais mais sólidos, apresentam menores índices de doenças ou mortes prematuras e que o rendimento do intelecto será mais lento e mais tardio em pessoas que praticam atividades intelectuais ou artísticas. A meu ver, as atividades ligadas às artes, em geral, e à música, em particular, contribuem de forma decisiva para o bem-estar do idoso, bem como para criar laços sociais e afetivos que o fazem sentir-se necessários. Espero ter deixado claro que essa sugestão não exclui nem substitui medidas de ordem política e social que deveriam ser tomadas pelos órgãos governamentais.

Com esta monografia, espero ter contribuído não só para divulgar experiências positivas que a música tem propiciado a adultos idosos, mas também ter apresentado sugestões de atividades que possam ser desenvolvidas no sentido de integrar pessoas da terceira idade em grupos sociais, prepará-las adequadamente para o exercício do canto, bem como proporcionar-lhes a emoção, o prazer e a realização pessoal que a magia da música pode despertar no ser humano.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEAUVOIR, Simone de. *A Velhice*. São Paulo: Difusão Européia do Livro, 1970.
- _____. *A Velhice*. 2.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999. CARTOLANO, Ruy Botti. *Regência – Coral – Orfeão – Percussão*. 2.ed. São Paulo: Irmãos Vitale, 1968.
- COELHO, Helena de Souza Nunes Wöhl. *Técnica Vocal para Coros*. São Leopoldo, Rio Grande do Sul, 1994.
- GERMANO NETO, João. *Queixas de memória e desempenho mnemônico e cognitivo entre idosos*. 1997. 200 p. Tese (Doutorado). Departamento de Medicina Social da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. 1997.
- GUERREIRO, Tânia. *Oficina da memória: relato de uma experiência de otimização de funções cognitivas para adultos idosos*. 2000. 127 p. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva). Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2000.
- HADDAD, Eneida Gonçalves de Macedo. *A Ideologia da Velhice*. São Paulo: Cortez, 1986.
- KOELLREUTTER, H.J. *O ensino da música num mundo modificado*. *Cadernos de Estudo: Educação Musical*. In: KATER, Carlos (ed.). Belo Horizonte: Atravez/ EM UFMG/FE/FAPEMIG, 1997, p.37-44.
- _____. *O Espírito Criador e o Ensino Pré-Figurativo*. *Cadernos de Estudo: Educação Musical*. In: KATER, Carlos (org.). Belo Horizonte: Atravez/ EM UFMG/FEA/ FAPEMIG, 1997, p. 53-59.
- LÉA, Magdalena. *Quem tem medo de envelhecer?* Rio de Janeiro: Salamandra, 1989.
- MATHIAS, Nelson. *Coral – Um canto apaixonante*. Brasília: Musimed, 1986.
- MÚSICA na escola. *Um projeto de Educação Musical para Professores Alfabetizadores*. Rio de Janeiro: Prefeitura/Conservatório Brasileiro de Música, 1999.
- MÚSICA na escola. *O Uso da Voz*. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Educação/ Conservatório Brasileiro de Música. 2000.

6 ANEXOS

ANEXO 1

NOTA INICIAL E FINAL

REGIÃO MÉDIA DA VOZ

The image shows a musical score on two staves, treble and bass clef. Above the staves, a horizontal line with arrows at both ends spans the width of the music. A bracket is drawn under this line, starting from the first note and ending at the last note. An arrow points from the text 'NOTA INICIAL E FINAL' to the first and last notes of the piece. Another arrow points from the text 'REGIÃO MÉDIA DA VOZ' to the bracketed area. Below the staves, there are several horizontal lines of varying lengths, connected by vertical lines, forming a series of nested rectangular shapes that represent the pitch contour of the melody.

(Coelho, p. 70)

ANEXO 2

E: I IV I V7/II — II - F: I

I
m
n

Posteriormente, variar com outros fonemas.

e: i iv i V7/ii — ii - f: i

I
m
n

Trabalhar a ressonância com ou sem vogais, sobre um único fonema.

E: I V7 I V7 I V7/II — II - F: I

I
m
n

o
u
ô

u
ô
a

E: I ii vi IV I V7 I V7/II — II - F: I

m

mi u mu-iu-iu-iu-iu-iu

Variar combinações fonêmicas.

(Coelho, p. 72 - 73)

ANEXO 3

Entrevista com Júlio Morethson (*Cantate Domino*) – julho de 2001

- Há quanto tempo você trabalha com esse coral?

R - Há oito anos.

- Foi você que o procurou ou o encontro se deu por acaso?

R- Por acaso. Eu trabalhava em outro coro do mesmo tipo, no Leblon, do Colégio Santa Mônica (...) Quando eu cheguei aqui era um grupinho pequeno, de umas 15 pessoas. Agora tem 40, mas já chegamos a ter mais.

- Você sente diferença no processo de aprendizagem de um coro de adultos para um coro de adultos idosos?

R – *Com relação à memorização, exige-se um número maior de repetições.* Eu procuro estar sempre alternando, mas vou ter de repetir mais vezes que num coro de gente mais jovem. *A diferença basicamente é essa.* Soprano aqui sobe bem para o agudo. As contraltos não sobem muito. Então eu pego um repertório que é um pouquinho mais grave.

- Alguma outra preocupação com a escolha do repertório?

R – Eu procuro fazer coisas que tenham a ver com cada coro. O próprio grupo vai definindo. Esse coro é um coro voltado para a missa. A função dele é cantar duas vezes por mês na missa, em casamentos... A gente tem um repertório sacro grande. E a coisa da música popular começou a surgir quando a gente começou a participar de encontro de corais. Eles ouviram outros corais cantando arranjos e ficaram também com vontade de cantar. *Então eu procuro escolher músicas que tenham a ver com a cultura musical deles.*

- E o uso do teclado?

R – Tem um problema de afinação e sustentação. *A gente já tentou uma vez tirar, mas dificulta muito. É um grupo que não faz seleção, então entra todo tipo de gente. E eu acredito muito na relação de prazer com o trabalho também.* Se é uma coisa que proporciona um certo apoio, a sonoridade fica mais bonita, eles têm mais tranquilidade em fazer... *Eu poderia até fazer certas coisas a capela, mais exigiria que eu ficasse em cima deles, assim acabaria virando uma tortura.* Então eu prezo muito o outro lado. *O objetivo não é profissionalizar. Então eu acho que o prazer é muito importante.* Se você pode dar esse descanso. Eu prefiro usar.

- E a importância da apresentação? É fundamental?

R – É. É um estímulo grande. O que é bacana nesse grupo é que ele tem uma função viva. Ele canta no terceiro domingo e no último sábado de todo mês. Ele tem uma função litúrgica. A gente canta em missa de aniversariante também. No terceiro domingo, a gente canta de manhã, numa missa importante para a

comunidade. Então nós estamos sempre tendo que preparar uma música nova. No aniversário da igreja etc. Tem sempre uma demanda de trabalho. Isso é uma das coisas que eu acho super-importante, faz o grupo ter uma vida muito intensa. Às vezes, passa por dificuldades, mas as pessoas estão ali e têm uma função dupla, tem todo um lado religiosos, elas podem se encontrar, elas oram juntas, elas se apóiam. Volta e meia uma adoece, nesse coral é muito comum uma vez por mês alguém adoecer, então, a gente reza antes de começar o ensaio. *Tem uma função também de apoio emocional, social.* (...) Em todos os corais as pessoas me falam que o ensaio é o momento em que elas esperam poder encontrar os amigos, fazer um relaxamento depois de uma atividade... Muitos aqui não têm família perto, isso é uma forma de ter um vínculo afetivo. E as pessoas aqui se apóiam, se telefonam, mesmo as que têm família. Aquelas que têm menos família se sentem mais amparadas. *E em também a coisa de desafio intelectual, eu exijo deles um crescimento mental, eles estão sempre exercitando o raciocínio, a esperteza, numa atividade.*

- Você usa com eles alguns conteúdos musicais, nome de nota, duração...

R – Eu não mitifico. Eu não deixo de falar, porque eles não sabem. Eu falo. Daí eles me perguntam o que é isso e eu explico. Eu não fico pensando que não vou falar disso, porque eles não sabem e vão se constranger. A regência trabalha com um lado super intuitivo do ser humano, que não tem nada a ver com conhecimento musical. Certos conceitos a pessoa vai adquirindo aos poucos. Ela olha para a partitura, se não sabe tem outro que sabe e explica. Quando é uma coisa importante, eu paro e explico. Em algumas situações, eu aproveito e falo de história da música. Eu deixo uma coisa meio da trajetória da curiosidade também. Às vezes, não interessa se é um ré, um mi ou um dó. Se eu peço um ré e ele me dá um ré, tá bom; ou eu vou dizer “aquele ré não tá numa altura boa”... As informações vêm de acordo com a necessidade. Eu não mudo o meu linguajar musical. Deixo ser uma coisa natural.

[todos os grifos são meus]

ANEXO 4

Entrevista com Jefferson Dias (Coral UNATI-UERJ)

- Há quanto tempo você trabalha com idosos?

R – Há sete anos eu venho desenvolvendo um trabalho com eles. O coro tem oito anos. Esse coro já teve 80 pessoas. Eu venho trabalhando com eles de diversas formas. Primeiro eu comecei a trabalhar em uníssono, que em coro é o mais difícil, eu não dividia. Depois eu comecei a trabalhar com duas, depois três e, então, quatro vezes. Conforme o trabalho ia acontecendo, foi-se criando um nível de exigência maior. As pessoas queriam mais e eu também. *Eu acredito, e eu vou falar diversas vezes para você que não existe essa barreira de idade. A qualidade de som desse coro é a qualidade de som de um coro comum.* E eu detesto essa coisa de coro de velhinhos e eles também. A primeira coisa que eu digo é que eu tenho de dar dignidade para que eles possam pisar em qualquer palco e cantar muito bem, se apresentar bem, ter um trabalho sério, um trabalho digno. Conforme a gente foi trabalhando, isso foi aparecendo. Eu tinha coristas que não cantavam, que iam lá e mexiam só a boca e achavam que estava bom. Aí o coro começou a despertar e que isso não poderia acontecer. Não, nós queremos ser bons. Daí eu comecei a fazer uma seleção. Fui puxando, exigindo uma série de coisas, tipo não cantar com cópia. O repertório é todo decorado. Porque é um estímulo. A gente tem que estimular o cérebro. No início, foi uma batalha, mas hoje eles ficam horrorizados em ver coro que canta com pasta. Quer dizer, você está trabalhando toda a questão corporal, visual, atenção, a concentração, a linguagem do regente. O tempo todo a gente vem trabalhando isso. Até porque eles têm que ter a memória auditiva, trabalhar o ouvido, isso é muito importante. Na terceira idade há um agravamento, mas tem gente com 20 anos que esquece, tem gente com 15 que não tem uma boa memória musical. O que acontece é que na terceira idade essas coisas afloram, aparecem com mais facilidade, o corpo já está desgastado, mas é uma consequência do que sempre houve. Existe um conceito pré-estabelecido de que as pessoas têm dificuldade, e têm realmente, mas eu trabalho em cima dessa dificuldade. *Eu não valorizo a dificuldade de ninguém.* (...) Aí a gente foi selecionando. Eu resolvi fazer uns testes. Eu vinha há quatro anos trabalhando com eles e percebi que muita gente evoluiu, que muita gente nova entrou no coro, gente que queria aprender. E eu acho uma injustiça muito grande num grupo você ter gente que se esforça e ter mais meia dúzia que se encosta. Então, aqueles que não sabiam o repertório que a gente cantava todo dia eu encaminhei para a oficina de canto coral e, quando eles estivessem prontos, voltariam para o coro. As pessoas quando estão a fim mesmo buscam as coisas. Nenhuma das pessoas que saíram estava a fim de aprender, porque nenhuma foi pra oficina de canto coral. Todos saíram e se acharam excluídos. Eles saíram e não quiseram melhorar. Pra a gente chegar até o som que a gente tem hoje foi uma luta muito grande.

- Você sente diferença no processo de aprendizagem de um coro de adultos para um coro de adultos idosos?

R – Sinto a seguinte diferença: *os idosos são mais abertos às atividades, aos desafios.* Eles são “loucos” e eu também. *Claro que o coro adquire muito as características do regente.* Mas eles dizem que já fizeram de

tudo. Já viveram tudo e não têm mais nada a perder. Isso eles falam com muita seriedade. Então, a responsabilidade aí aumenta. Quer dizer: “eu tô pronto para a vida”. E às vezes num coro adulto você não encontra as pessoas querendo esse desafio, você encontra uma certa resistência. *Aqui eles são abertos, mas a gente também trabalhou muito pra isso. Muita dinâmica de grupo para chegar a esse resultado.*

- Você faz também um trabalho de técnica vocal, né?

R – Faço muito. A minha formação é em canto. *O som que a gente agora consegue tirar foi à base de muita técnica. Técnica totalmente voltada para a necessidade e para a realidade. Não é uma técnica específica para a terceira idade. Não tem isso. Você tem que saber é o que você quer. Eu quero esse som. Há dificuldade, como em todo coro. Aqui eu encontro outras dificuldades, porque eles já vêm pré-estabelecidos: somos idosos, temos dificuldades (...) Mas já está acabando essa história. É porque todo o mundo fala isso e, no fundo, a dificuldade existe, mas aumenta, à medida que você a valoriza.*

- Como você trabalha a memorização? É mais lento esse processo?

R – *Cada um tem uma história. Aqui não é diferente. (...) O que existe é uma barreira muito grande de memorizar. Essa dificuldade vem desses conceitos pré-estabelecidos. Eles criaram pra eles uma barreira. Isso é um chavão, um rótulo. Então, na hora de você trabalhar, isso aparece e você tem que trabalhar em cima disso: “você é capaz” (...).*

- Eles conhecem alguns conteúdos musicais?

R – Eu trabalho com partitura e dei um curso de musicalização muito tempo aqui para a terceira idade. Então, o tempo todo a gente trabalha com esses conceitos.

- E o piano? Ele facilita o trabalho do coro?

R – Desde que eu comecei a trabalhar com eles eu uso o piano. Eu tenho um ponto de vista muito particular em relação a isso. Eu gosto muito de música, a capela, acho muito interessante, mas parto do seguinte preceito: *sem ser um grupo profissional é muito difícil fazer um trabalho a capela. (...) E vai perder um pouco o prazer. (...) E eu prefiro trabalhar com teclado ou piano porque fica mais interessante. Eles gostam. E na terceira idade é muito importante. Eu já fiz música a capela com eles. Um vez deu certo. Duas vezes... e na terceira não deu mais... Nessa faixa etária, eu não costumo fazer música a capela, até porque é muito legal essa coisa do instrumento com o grupo. Ajuda no ritmo, não interfere na qualidade do som... Quer dizer, eu não deixo de ter minhas exigências, porque se tiver que desafinar, vai desafinar até com o piano. Se você não trabalhar técnica, vai desafinar até com o piano. Trabalhar com um instrumento, além de facilitar, é até um complemento.*

- Com relação à escolha do repertório, qual a sua preocupação?

R – Eles adoram trazer umas coisas, quer dizer, gostavam. Aí eu digo assim: “em terra de regente ninguém passeia”. *O repertório eu escolho, primeiro, dentro da realidade do grupo: a realidade social, cultural, o que eles gostam de fazer; às vezes, até o que eles não gostam, mas precisam fazer para ter mais um conhecimento.*

- Você pensa em procurar uma peça mais fácil porque é para a terceira idade?

R – De jeito nenhum. *Não tem repertório para a terceira idade. Você tem limitações em termos de voz e o que você tem que fazer? Exercícios de técnica vocal e paciência para fazer essa técnica. Quando você usa os gestos, o corpo, facilita muito. Mas a técnica é a mesma. Tem peças que para coro profissional é difícil. Mas eu não deixo de fazer.*

- E com relação aos tons?

R – Eu faço na altura que tem que fazer, na altura que está escrito. Eu nem penso nisso. Eu parto do princípio de que se o compositor ou o arranjador escreveram nessa tonalidade, é porque querem uma determinada tonalidade. Com a técnica a gente vai buscando a sonoridade desejada. É muito raro eu mexer no tom ou na partitura.

- Você acha que a prática do canto coral contribui para elevar a auto-estima, socializar o indivíduo?

R – *O canto coral ajuda a melhorar tudo.* Tem aquela coisa da individualidade, um querendo aparecer mais que o outro e com muita dinâmica de grupo você vai melhorando isso. *O amor por cantar um com o outro, o amor em fazer arte, fazer música realmente une as pessoas.* As pessoas mudam seus comportamentos.

- Já houve o caso de chegar uma pessoa agindo de uma forma e

R – Muito. É o que mais existe. As pessoas saem da depressão. Tem gente que vem de Cachoeiro de Macacu toda terça e quinta pra ensaiar. É uma troca geral. Você começa a ter contato com gente e com músicas, línguas, culturas que você nunca viu. Um outro universo que você não esperava. *Socializa pra caramba. Mexe com a cabeça. Você vem cantar e a vida muda.* Mas a gente não está aqui só pra curar depressão. Por trás de tudo, há uma grande brincadeira que, como toda brincadeira, tem regra. Senão, vira bagunça. Aí você não aprende a respeitar o outro, a ter disciplina a estudar o repertório. Cantar é uma grande brincadeira, a gente se diverte muito, mas tem um lado sério.

- Qual a importância da apresentação?

R – É o momento de mostrar o trabalho. Tudo aquilo pelo qual a gente vem batalhando e vai ter a oportunidade de mostrar. *O nosso objetivo é fazer arte de qualidade na terceira idade. Então, a gente tem uma responsabilidade com o público, com a gente, porque fazer música é importante. As pessoas precisam de música. Pra gente a apresentação tem esse caráter. Nós estamos fazendo o bem para nós e para os outros.*

[todos os grifos são meus]

ANEXO 5

Entrevista com o Senhor Aderbal Solano de Santa Cruz, 67 anos (?), pedreiro aposentado.

- O senhor mora sozinho?

R – Moro sozinho. Não por desilusão ou por desgosto ou acomodação. É de acordo com o que Deus quer.

- O que trouxe o senhor para este coral?

R – Eu não vim aqui procurar o coral, não. Eu vi no painel a chamada para a musicalização. Então, eu subentendi que isso havia de aperfeiçoar o estudo de um instrumento. Porque eu gosto de tocar tuba. De teoria eu tenho uns bons anos de estudo. Eu fui músico da Banda Sinfônica da Souza Marques de 1992 a 1994 e isso me envaideceu um pouco, porque a banda é campeã, porque tem os melhores músicos... E o tempo foi passando, eu procurei a UNATI para buscar algum passatempo, ia procurar realizar as coisas que eu sonhei. Então, eu vi no quadro o aviso de musicalização e pensei “agora com essa musicalização, eu vou ser tubista daqueles mesmo!” Mas foi tudo diferente, porque era musicalização no coral, eles estavam precisando de um tenor...

- E em que a sua vida se modificou depois dessa entrada no coral?

R – *Muita coisa. Eu ainda tenho que me esclarecer mais para explicar como eu me sinto e como eu me sentia. E quando uma pessoa se sente bem e está de bem com a vida, não adianta que a morte, mesmo que passe perto, não faz nada. Eu andava doente, com aquele malestar da pessoa que é solitária, mas, depois que entrei pro coral, eu comecei a botar as asinhas de fora. E também o carinho, a solidariedade e a aceitação dos colegas mexeram muito comigo. Eu sempre fui retraído, só jogava na defesa... Agora eu sinto que esse coro é uma família e eu me sinto membro dessa família.*

- E a apresentação, como é para o senhor?

R – É boa. Eu tô até descobrindo que sou emotivo. Eu era daqueles que dizia que homem não chora. Não chora o quê?

[todos os grifos são meus]