

Educação Musical de Idosos por meio do Canto Coral: Relato de experiência do Projeto de Extensão “Vozes da Terceira Idade”

Comunicação

GTE 12 - Ensino de música, inclusão e anticapacitismo

João Valter Ferreira Filho
Universidade Federal de Campina Grande
Universidade Federal da Paraíba / PPGM
joao.valter.ufcg@gmail.com

Maria Clara Ferreira Rodrigues
Universidade Federal de Campina Grande
mariaclaramus@gmail.com

Resumo: Este trabalho apresenta um relato de experiência desenvolvido no Projeto de Extensão “Vozes da terceira idade”, vinculado ao Programa de Arte e Cultura FUNARTE-UFMG, realizado no Lar Cuidar Família Santos - (LACFAS), casa de repouso e asilo localizado no município de Esperança estado da Paraíba. O projeto tem como objetivo principal proporcionar a prática coral, adaptada especificamente às necessidades dessa faixa etária, com repertórios voltados para sua tradição cultural. As atividades realizadas neste projeto envolveram trabalhos de musicalização, canto, dança, brincadeiras e dinâmicas musicais e ensaios, desenvolvidos e apoiados na realização de alongamentos, aquecimentos vocais, conversas e práticas de músicas oportunas à temática trabalhada do período no LACFAS. Apresentamos aqui o caminho metodológico efetuado para o norteamento dos encontros, bem como algumas experiências e reflexões oriundas das aulas com as pessoas idosas.

Palavras-chave: Relato de experiência, música, terceira idade.

Introdução

De acordo com Moreira e Nogueira (2008), até meados do século XX, a fase em que um indivíduo humano começava a transpor a linha entre a plenitude fisiológica de seu corpo e o início do declínio de suas principais funções orgânicas marcava aquilo que era considerado o estágio final de sua vida, um ocaso ou “fim de linha”. Deixando para trás um tempo em que estivera maduro e pleno, sua capacidade para o trabalho e o entendimento de novos contextos e desafios já não seriam os mesmos e, portanto, sua utilidade prática, sobretudo no mundo do trabalho, passava a ser questionada, secundarizada até, por fim, ser negada.

Entretanto, essa é uma perspectiva que vem sendo, paulatinamente, transformada, seja pela própria pressão sociocultural advinda do crescimento demográfico e da presença de indivíduos idosos nos mais diversos contextos, seja a partir de densos debates que problematizam aspectos mais conceituais em torno das diversas configurações que a vida humana pode ir assumindo no decorrer do desenvolvimento de seu arco de existência. De fato, no Brasil, o crescimento populacional da terceira idade é um dado consolidado. De acordo com o Censo de 2022 (IBGE, 2024), a quantidade de pessoas com 60 anos ou mais residente no país representa 15,6% da população. Isso significa um total de mais de 32 milhões de pessoas.

Nesse cenário, há pelo menos vinte anos especialistas de diversas áreas vêm assinalando uma urgente demanda pela ressignificação da educação e do atendimento formativo voltado para a terceira idade (Derbert, 2004; Neri, 2004; Souza, 2006).

Pensar a experiência contemporânea do envelhecimento implica, seguramente, a consideração do entrelaçamento do entorno sócio-cultural [sic] em que essa experiência se dá com suas determinações históricas. Nesse contexto, inúmeras são as ocorrências [sociais, culturais, políticas e econômicas] que influenciam o estilo de vida, os valores e padrões sociais e, conseqüentemente, os modos de ser do homem e as estruturas psíquicas que se produzem. Incerteza, turbulência, mudanças contínuas, explosão tecnológica, globalização constituem a atualidade e exigem novas e rápidas respostas nos planos individual e coletivo (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008, p. 60-61).

A legislação brasileira ampara as pessoas idosas e assegura seus direitos na sociedade, tanto por meio da Constituição Federal (BRASIL, 1988), quanto nos termos do Estatuto do Idoso¹, que especifica, em seus artigos 20 e 21:

Art. 20. O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Art. 21. O Poder Público criará oportunidades de acesso do idoso à educação, adequando currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais a ele destinados (BRASIL, 2003).

No campo da Educação Musical, a demanda por epistemologias e metodologias específicas para a formação de pessoas idosas tem sido cada vez mais trazida à tona. Nesse

¹ Lei 10.471, de 1º de outubro de 2003.

quadro, as discussões da área têm procurado destacar as distinções entre perspectivas e abordagens com fins predominantemente recreativos ou mesmo terapêuticos daquilo que, especificamente, poderia ser considerado como iniciativas especificamente com fins educacionais ou formativos (Rodrigues, 2013).

No que diz respeito à dimensão procedimental e metodológica, Luz (2006) destaca que:

A Educação Musical na Terceira Idade deve ser sempre uma tarefa desempenhada musicalmente, com princípios pedagógicos, alegria e prazer, e que o processo de alfabetização à linguagem musical, pode ser aplicado em qualquer faixa etária, independente de questões sociais e econômicas (LUZ, 2006, p. 50).

Para o autor, o aprendizado de música no decorrer da terceira idade é um processo que pode ser consideravelmente otimizado caso sejam assumidos pressupostos epistemológicos multidisciplinares e práticas metodológicas que se adequem à diversidade etária:

[...] deve considerar a multidisciplinaridade, incluindo, em especial, conhecimentos de gerontologia social além de não perder de vista as necessidades, do indivíduo e da sociedade, e os seus valores e princípios vigentes em nossa época, referências básicas da construção de uma proposta onde se trabalha com possibilidades e não apenas com dificuldades (LUZ, 2006, p. 49).

É nesse panorama de problematizações e ações que fundamentam as perspectivas e práticas de ensino-aprendizagem com vistas ao protagonismo da pessoa idosa que se situa o objeto desse relato de experiência, o Projeto de Extensão intitulado “Vozes da Terceira Idade”, que foi desenvolvido no âmbito da Universidade Federal de Campina Grande como atividade vinculada ao Programa de Arte e Cultura FUNARTE-UFCG, nos anos de 2023 e 2024.

Contexto e perfil assumidos pelo Projeto

O projeto, formalizado sob a designação de “Educação Musical de Idosos por meio do Canto Coral”, recebeu, na prática, o epíteto de “Vozes da Terceira Idade”, e foi desenvolvido nas dependências da ONG LACFAS - Lar Cuidar Família Santos, localizada no município de

Esperança/PB, com a participação de dois bolsistas UFCG/FUNARTE, ambos alunos da Licenciatura em Música da UFCG, e sob a coordenação de um professor do mesmo curso.

O LACFAS é uma instituição sem fins lucrativos, que atende a aproximadamente 50 pessoas idosas, com idade entre 50 a 80 anos. A instituição recebeu, no dia 23 de maio do corrente ano, o reconhecimento de Utilidade Pública Estadual.

Em tal contexto, o Projeto de formação de um coral com os idosos daquela instituição foi idealizado de acordo com as perspectivas de integração entre Educação, Arte e Saúde, visando promover a ampliação do conhecimento e da vivência artístico-musical das pessoas idosas atendidas pelo LACFAS por meio de uma prática coral especificamente adaptada para as necessidades características dessa faixa etária e com repertórios direcionados à sua tradição cultural.

2. A prática do canto coletivo no LACFAS

Tomando por objetivo principal desenvolver uma prática de canto com as pessoas idosas do LACFAS, o projeto promoveu encontros musicais semanais nos quais apoiados nas práticas de alongamento, aquecimento vocal e canto, os participantes foram convidados a compartilhar conosco memórias e histórias através das canções.

Durante os seis meses do projeto, aproximadamente 40 (quarenta) pessoas idosas foram alcançadas de maneira rotativa. Nesse aspecto, e dado o caráter do trabalho da instituição com a terceira idade, é importante salientar que nem todas as pessoas registraram sua frequência nas atividades desenvolvidas, visto que ocasionalmente alguns participantes chegavam e saíam ao longo dos ensaios. Por razões diversas, observou-se que algumas senhoras não tiveram condições de assinar seus nomes em listas de frequência convencionais.

Os ensaios ocorreram todas as quintas-feiras à tarde, entre 15:30h e 16h30, e foram realizados na sala principal do LACFAS, situada no centro do município de Esperança/PB. Nessas ocasiões, trabalhamos dimensões da saúde física e psicológica, incluindo atividades como aquecimentos vocais, relaxamento corporal, jogos para socialização entre os participantes, danças e dinâmicas musicais, pesquisa de memórias afetivas vinculadas a repertórios diversos etc. Ao longo dessas práticas, aspectos técnicos foram concomitantemente trabalhados. As idosas tiveram suas vozes avaliadas e foram instruídas a adotar práticas saudáveis de uso da voz em seu cotidiano. Além disso, foram ensaiados

repertórios do universo cultural das participantes, o que ativou importantes diálogos sobre a vida e a história daquelas pessoas.

Para fundamentar nossas ações, utilizamos como referência os trabalhos de Sousa (2006), Luz (2006), Degani e Mercadanti (2011), Smith e Sataloff (2012), Santos Júnior (2008), dentre outras. Tais estudos, além de oferecerem ampla fundamentação teórica, também apresentam propostas de exercícios musicais e vocais que foram utilizados como referência para nossas atividades.

O relato que segue descreve os procedimentos metodológicos que sustentaram o projeto e descrições das atividades realizadas durante o período.

Metodologia

Os encontros iniciaram com um processo de aquecimento, envolvendo 1) exercícios leves de alongamento e relaxamento corporal, 2) exercícios de respiração, 3) exercícios de dicção, 4) exercícios de afinação e em seguida o trabalho com repertório.

Durante as seções de alongamentos foram desenvolvidas atividades utilizando os membros superiores e inferiores, realizadas na maioria das vezes com a turma sentada, respeitando as particularidades físicas de todos. Como dito, participavam das aulas de canto pessoas entre 50 e 80 anos, assim, foi preciso pensar em práticas que não as forçassem fisicamente ou causassem desconforto. Aqui, buscamos promover o relaxamento muscular e alívio de tensões, prevenir lesões e propiciar um momento descontraído de interação. Nesse momento víamos surgir diversas piadas sobre “estar enferrujadas”, que não foram empecilho para a animada e dedicada participação de todas.

Concluída a seção de alongamentos, a etapa seguinte consistia na prática de exercícios de respiração, fundamentais para melhorar a capacidade pulmonar e a qualidade vocal dos participantes durante a aula de canto. Um exemplo de prática aplicada foram os exercícios com sons de “S” ou “Z”, em que os participantes inspiram profundamente pelo nariz e expiram fazendo um som contínuo de “S” ou “Z”.

Seguinte aos exercícios de respiração praticávamos os de dicção, utilizando principalmente trava línguas - escolha oriunda da prática e observação do grupo, demonstrando ser um recurso atrativo a todos.

Dando continuidade, chegamos nos exercícios de afinação. Os mais utilizados durante os encontros basearam-se em práticas com cópias de melodias, em que a turma ouvia uma

melodia cantada ou tocada pelos extensionistas e era incentivada a reproduzi-la da forma como foi ouvida, objetivando desenvolver uma precisão na reprodução das notas e a memória auditiva.

Nas figuras I, II e III que seguem podemos perceber partes da rotina dos encontros citadas, os momentos de alongamento, aquecimento vocal e de canto. Todos bastante participativos como de costume, observando, aprendendo, e praticando conosco as atividades apresentadas.

Na primeira imagem temos um momento de alongamento com todos sentados, como comentado, prática pensada buscando incluir, tornar acessível e agradável para todos. Na imagem vemos a sala utilizada durante os encontros, a maior do local, bem arejada e iluminada, com um bom espaço que proporcionava a organização dos participantes em círculo.

Figura I: Momento de alongamentos



Fonte: Acervo do projeto de extensão Vozes da Terceira Idade

A imagem a seguir demonstra um dos momentos do processo de exercícios de afinação, dicção e respiração. Nem sempre eram realizados em pé, nessa situação assim estavam pois os exercícios envolveram uma dinâmica que necessitava de movimento.

Figura 2: Aquecimento Vocal



Fonte: Acervo do projeto de extensão Vozes da Terceira Idade

O repertório desenvolvido foi planejado pelo grupo conforme as interações e interesses dos integrantes, formado por músicas de suas memórias, trilhas sonoras trazidas à tona ornadas de lembranças e histórias. abaixo temos um registro de um desses momentos.

Figura 3: Ensaio



Fonte: Acervo do projeto de extensão Vozes da Terceira Idade

Também associado com as temáticas trabalhadas no LACFAS, foram cantadas músicas em homenagem às mães, músicas marianas durante o mês de maio, canções juninas, entre outras. Na imagem abaixo temos a culminância do mês de junho, momento em que tocamos, cantamos e dançamos os forrós, xotes e arrasta-pés aprendidos e ensaiados no período.

Figura 4: Confraternização Junina



Fonte: Acervo do projeto de extensão Vozes da Terceira Idade

Planejada a temática, algumas canções eram preparadas para dar início ao encontro. Aos poucos, interagindo e estimulando as lembranças dos participantes, eles começavam a apresentar e cantar também suas sugestões, músicas que lembravam o tema cantado, ou marcaram algum período de sua vida, uma banda ou cantor favorito, inúmeras opções de histórias para contar e cantar que faziam o tempo do encontro passar em segundos.

A interação e diversão também priorizaram o protagonismo e a interação na utilização de gestos, coreografias e dinâmicas associados às músicas.

Uma das dinâmicas utilizadas desenvolveu-se como uma ciranda de lembranças musicais. Em roda, cantamos juntos acompanhados pelo violão e palmas a cantiga “Ciranda cirandinha”. Enquanto a música foi executada, um microfone passou de mão em mão entre os participantes. Ao parar de tocar e cantar, a pessoa que se encontrasse com o microfone na mão iria pegar do saco um papel com a imagem e descrição de algum tema sortido, alguns já trabalhados em encontros anteriores, e então cantar uma música referenciando ou citando o tema sorteado. A dinâmica além de pôr em prática parâmetros musicais, estimulou a cognição e surpreendeu os brincantes com suas próprias memórias, ao recordarem fatos ou canções que a tempos não lembravam.

Figura 5: momento de dinâmica



Fonte: Acervo do projeto de extensão Vozes da Terceira Idade

Considerações finais

No presente relato procuramos apresentar algumas das principais experiências desenvolvidas pelo Projeto de Extensão “Vozes da Terceira Idade”, desenvolvido por alunos e pesquisadores vinculados à Unidade Acadêmica de Música da UFCG.

Nesse quadro, um dos principais focos do projeto está vinculado ao reconhecimento da capacidade musical das pessoas idosas, considerando que essa capacidade pode ser trabalhada, cultivada e aperfeiçoada por meio da prática, levando essa importante parcela da comunidade a preservar e desenvolver suas habilidades específicas, mantendo vivos seus conhecimentos e saberes, além de sua alegria e vitalidade.

Para além do caráter performático da iniciativa, observamos, ainda, que a prática musical, nesse projeto, mostrou-se intensamente relacionada a dimensões como a saúde vocal, a saúde psicológica e ao bem estar social dos participantes, enfatizando seu sentimento de pertença e a consciência da relevância dos repertórios de suas histórias pessoais como formas de expressão.

Por fim, vale salientar que o projeto trabalhou em torno de um repertório concebido a partir de obras tradicionais, tais como canções de roda, canções de trabalho, canções da tradição oral do Nordeste e dos interiores brasileiros. Esse repertório emergiu no cotidiano dos ensaios, em sessões de compartilhamentos de memórias e histórias de vida das pessoas idosas.

Dessa forma, essa dinâmica de trabalho proporcionou à comunidade do LACFAS a oportunidade de reencontrar, em tais repertórios, as raízes de sua identidade cultural.

A prática enquanto alunos bolsistas do projeto oportunizou novas e gratificantes experiências, aprendizagens do campo prático que em maioria foram novidades, pela faixa etária dos participantes. Compreender a prática coral além do aprendizado técnico proporcionou o entendimento da relevância do trabalho também para a saúde física, social e emocional dos participantes do LACFAS. Assim, as atividades foram praticadas com bastante leveza e espontaneidade, em companhias agradáveis, que muito nos ensinaram com suas histórias e nos apresentando canções e cantores desconhecidos por nós.

Referências

BERGMANN, Carolina Giordano. A relação do idoso com o aprendizado musical. 2012. 225 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/95167>>. Acesso em 31 mai. 2023.

BRASIL. Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Brasília: Presidência da República (2003). Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/2003/L10.741.htm>. Acesso em: 25 nov. 2024.

DEGANI, Marcia e MERCADANTE, Elizabeth Frohlich. Os benefícios da música e do canto na maturidade. Revista Kairós Gerontologia. São Paulo, Novembro, 2011, p. 149-166.

GOMES, Irene; BRITTO, Vinícius. Censo 2022: número de pessoas com 65 anos ou mais de idade cresceu 57,4% em 12 anos. 01 nov. 2023. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/38186-censo-2022-numero-de-pessoas-com-65-anos-ou-mais-de-idade-cresceu-57-4-em-12-anos>>. Acesso em: 25 jul. 2024.

LUZ, Marcelo Caires. Educação Musical na Maturidade. São Paulo: Ed. Som, 2006.

MARQUES, J. S. Educação Musical e Idosos: Uma Revisão Bibliográfica. In: Revista Panamericana de Investigación, v.2, 2014.

RODRIGUES, E. D. D. R. A formação do professor de música e sua atuação com alunos idosos: que saberes são necessários? Revista da Abem. v. 21, jan-jul 2013. p. 105-118.

SANTOS JÚNIOR, Dejour Carlos dos. Canto coral na terceira idade. Monografia (Curso de Licenciatura Plena em Educação Artística com Habilitação em Música). Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2008.

SMITH, Brenda, e SATALOFF, Robert T. Choral Pedagogy and the Older Singer. Chicago: Plural Publishing, 2012.

MOREIRA, Viviane; NOGUEIRA, Fernanda Nícia Nunes. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicol. UsP*, São Paulo, jan./mar. 2008, 19(1), 59-79.