



Referenciais teóricos para a preparação vocal em coros de terceira idade e relato de experiência de articulação entre prática e teoria

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: EDUCAÇÃO MUSICAL

Caiti Hauck-Silva

Universidade de São Paulo – caiti.silva@usp.br

Susana Cecilia Igayara-Souza

Universidade de São Paulo – susanaiga@gmail.com

Marco Antonio da Silva Ramos

Universidade de São Paulo – masilvaramos@gmail.com

Resumo: Esta comunicação tem por objetivo discutir referenciais teóricos para a preparação vocal em coros de terceira idade, a partir de um relato de experiência. A experiência relatada refere-se a trabalho prático com o Coral da Terceira Idade da USP, vinculado a um grupo de pesquisa certificado pelo CNPq (Grupo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares nas Artes do Canto – GEPEMAC), em que ocorrem, paralelamente aos ensaios e às apresentações musicais, discussões sobre a bibliografia de referência e reflexão sobre o processo formativo de regentes corais e coralistas. São usadas referências nacionais e internacionais da área de Canto Coral, Técnica Vocal e Educação Musical, selecionadas a partir da problematização sobre os efeitos do envelhecimento no ensino-aprendizagem de idosos.

Palavras-chave: Canto coral. Preparação vocal para coros. Canto na terceira idade. Processo de envelhecimento.

Theoretical Frame for Voice Building in Third Age Choirs and Experience Report of Articulation Between Practice and Theory

Abstract: Departing from the report of a particular experience, this paper aims to discuss theoretical frame for voice building in third age choirs. The reported experience refers to practical work done with the Third Age Choir of the University of São Paulo, associated with a research group certified by CNPq (Grupo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares nas Artes do Canto – GEPEMAC), which, in parallel to rehearsals and musical performances, discusses the referential bibliography and reflects on the formation process of choral conductors and choristers. The article uses both national and international references in Choral Singing, Vocal Technique and Musical Education, drawn from the problematization of the effects of aging on elderly's teaching and learning process.

Keywords: Choral Singing. Voice Building for Choirs. Singing in the Third Age. Aging Process.

1. A articulação entre prática e teoria: principais questões

A prática coral na terceira idade é uma realidade em crescimento no Brasil, visto o rápido envelhecimento da população observado nos índices demográficos. Pesquisas do IBGE apontam que a população idosa é a que mais aumenta no Brasil, com taxas de crescimento de mais de 4% ao ano (ERVATTI; BORGES; JARDIM, 2015).

Apesar disso, nem sempre os cursos destinados à formação de regentes corais e preparadores vocais são capazes de trabalhar as questões específicas sobre a voz do idoso e

sobre as transformações fisiológicas que ocorrem nessa fase, se não abrigaram um projeto específico com coros de terceira idade. A experiência relatada, portanto, parte do princípio de que o ensino-aprendizagem musical deve articular aspectos teóricos e práticos. No que se refere diretamente à prática dos regentes e cantores, as questões técnicas das disciplinas específicas de Regência Coral e Canto, por exemplo, articulam-se com o espaço de experimentação e descoberta de novos conhecimentos nos processos de ensaios e apresentações.

A questão que se coloca, no entanto, é como fazer articular esses conhecimentos práticos com a perspectiva crítica e reflexiva necessária ao ensino em nível superior. Em nosso exemplo específico: como articular essas atividades de prática semanal orientada com a literatura especializada. Metodologicamente, foi realizado um trabalho concomitante de leitura e discussão da bibliografia de referência, em todo período de observação e relato. Define-se, portanto, por uma metodologia mista, tanto ligada à revisão bibliográfica como pela observação participativa, embora para este trabalho o foco seja a articulação das referências bibliográficas com a atividade prática, a partir dos relatórios de atividades realizadas no espaço do ensaio coral, visto como espaço de observação e experimentação.

Assim, as referências selecionadas privilegiaram artigos específicos sobre a questão do envelhecimento, sobre as características observadas na voz do idoso e no trabalho a ser desenvolvido com idosos cantores em grupos corais. Com esta escolha, tem-se por objetivo discutir aspectos técnico-vocais da voz do idoso, verificados na literatura, e, ao mesmo tempo, trazer essas questões identificadas em um primeiro momento para o campo prático da discussão de estratégias de ensaio. De uma bibliografia mais ampla, que também foi discutida no Grupo de Estudos e Pesquisas Multidisciplinares nas Artes do Canto – GEPEMAC, mantivemos apenas referências como Miller (1986) para as questões relacionadas ao canto.

Por essa razão, a experiência relatada concentrou-se em aspectos referidos na literatura sobre as transformações físicas que trazem características específicas para a voz do idoso. Sintetizando aspectos encontrados em Sataloff (1999) e em Vanweelden, Butler e Lind (2002), podemos relacionar principalmente: voz soprosa, *tremolo*, fadiga vocal, imprecisão da afinação, agilidade e extensão vocal reduzidas, volume e controle respiratório reduzidos.

2. Transformações físicas relacionadas à produção vocal na terceira idade

As referências ressaltam que não é possível saber quando as dificuldades relacionadas ao envelhecimento surgirão. As discussões encontradas em Baroody e Smith (2006) e também em Sataloff (1999) mencionam existir graus e velocidades distintos para cada ser humano.

Dentre os órgãos que compõem o instrumento vocal, isto é, pulmões, laringe, faringe, boca e nariz (MILLER, 1986), os pulmões e a laringe são os que, na terceira idade, sofrem as mudanças que podem afetar mais diretamente a voz cantada. Indiretamente, transformações no sistema cardiovascular e na audição, além dos efeitos colaterais de remédios, também podem influenciar a qualidade vocal (VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002).

Segundo Sataloff (2000), no idoso é normal haver uma redução da função respiratória, causada pelo aumento do ar residual no pulmão e pela diminuição da capacidade vital. Por isso, idosos costumam ter mais receio de que lhes “falte ar” ao cantar (BAROODY; SMITH, 2006). Ao alcançar 80 anos, a capacidade vital tem uma redução de 40 por cento em relação a sua capacidade máxima atingida aos 20 anos de idade:

Conforme envelhecemos, o volume pulmonar, a capacidade vital e o fluxo de ar diminuem. Começando por volta dos 40 anos, uma redução na nossa capacidade vital, o volume máximo de ar movido para dentro e para fora dos nossos pulmões, combinada com um aumento do volume residual, o ar remanescente nas vias e sacos aéreos no final da respiração, resultam em uma respiração menos eficiente. No momento em que atingimos 80 anos de idade, a nossa capacidade vital terá diminuído 40 por cento em relação à nossa capacidade máxima aos 20 anos. Embora pesquisas não tenham identificado a causa exata deste fenômeno, especialistas especulam que alterações no formato do tórax e da coluna vertebral e na posição dos pulmões podem ser responsáveis por esta capacidade diminuída. Para cantores mais velhos isso simplesmente significa que eles têm de trabalhar mais duro apenas para respirar! (VANWEELDEN; BUTLER; LIND, 2002: 62)

Como postura e respiração estão diretamente relacionados, dificuldades posturais também influenciam o mecanismo respiratório. Entretanto, manter uma boa postura durante todo o ensaio coral pode ser difícil para os mais velhos (BAROODY; SMITH, 2006; WILLETTS, 2009). Mudanças importantes também acontecem no esqueleto da laringe, constituído por cartilagens que sofrem um lento processo de ossificação iniciado na infância e que se prolonga até a terceira idade, quando a maioria delas torna-se osso:

O osso hióide (língua) começa a ossificar por volta dos dois anos de idade. A cartilagem tireóidea e cricóidea ossificam durante o início dos 20 anos e a cartilagem aritenóidea ossifica no fim dos 30 anos. Com exceção das cartilagens cuneiforme e corniculada, todo o esqueleto laríngeo ossifica-se até os 65 anos de idade (SATALOFF, 1999: 58).

Como consequência do endurecimento da maior parte das cartilagens laríngeas, ocorrem mudanças na flexibilidade, elasticidade e agilidade vocais e também na precisão da afinação (VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002). Além da ossificação, o esqueleto laríngeo funde-se, de forma que o cantor idoso geralmente desenvolve um vibrato excessivo na voz, como um *tremolo*, que pode ser difícil de controlar (VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002). Outro processo a ser observado diz respeito ao estado da musculatura. As pregas vocais ficam mais finas e deterioram, perdendo fibras elásticas e tornando-se mais rígidas (SATALOFF, 1999). Brunssen (2010) acrescenta a informação de que, além da perda de flexibilidade, uma aproximação não tão completa das pregas vocais pode causar redução na intensidade e na extensão vocal.

Encontramos também uma discussão sobre diferenças entre as vozes femininas e masculinas e sobre as modificações na frequência fundamental da voz falada na terceira idade. Sataloff (1999) explica que, ao longo da vida adulta, essa frequência fundamental se torna gradativamente mais baixa; no entanto, na terceira idade, ela continua descendo na voz feminina, mas nos homens ela começa a subir. Segundo Rocha, Amaral e Hanayama (2007), a voz feminina tende a ficar mais grave com o climatério, a partir dos 50 anos; já nos homens, a frequência fundamental tende a ficar mais aguda a partir dos 60 anos. Vanweelden, Butler e Lind (2002) mencionam que tais modificações continuam até uma idade mais avançada, entre 80 e 90 anos. Estas observações serão importantes no planejamento de coros de terceira idade, principalmente com relação à escolha de repertório.

3. A prática coral com idosos

A busca da formação musical de regentes e preparadores vocais para a prática específica com coros de terceira idade envolve a necessidade de conhecimentos sobre as transformações da voz do idoso, tratadas no item anterior, e também sobre os aspectos motivacionais e emocionais, incluindo os aspectos ligados à qualidade de vida saudável. Contudo, os principais desafios da atividade estão nos aspectos técnicos em que o conhecimento das características da voz do idoso torna-se necessário, sobretudo na

comparação entre exercícios realizados com coros de terceira idade e coros adultos, juvenis ou infantis (que também possuem suas especificidades).

A partir da ideia de que o canto coral é uma atividade que envolve todo o corpo e a mente (BAROODY; SMITH, 2006), a maioria dos autores recomenda uma prática que busque adequar a preparação vocal dos ensaios, além de aquecer o corpo e a voz, ao ensino dos fundamentos de uma técnica vocal saudável, incluindo relaxamentos físicos, exercícios de alongamento, exercícios de respiração e exercícios vocais.

Com relação ao relaxamento e alongamento da musculatura envolvida na produção vocal, especialmente ombros e pescoço, foram encontradas indicações para se realizar movimentos lentamente (BAROODY; SMITH, 2006; VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002). Atividades que implicam equilíbrio, como ficar nas pontas dos pés, nem sempre são recomendadas, pois exigem um esforço desnecessário para os objetivos de alongar e relaxar (VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002). Os autores concordam que exista uma atenção com a boa postura, com a coluna reta e o peso do corpo distribuído por todo o pé.

Na prática com coros, tradicionalmente inicia-se com exercícios de respiração. Na prática observada, foi utilizada uma longa expiração, como se o coralista fosse esvaziar completamente os pulmões, de forma que a inspiração seguinte fosse naturalmente baixa e acompanhada da expansão das costelas, das laterais do abdômen e costas. Foram também realizados exercícios com o ar expirado pronunciando primeiramente [s] e, depois, [z] — para unir o controle respiratório à vibração das pregas vocais —, projetando o fluxo de ar e protelando ao máximo o colapso das costelas. O treino da respiração baixa, além de aumentar a capacidade pulmonar (BAROODY; SMITH, 2006), também colabora com a melhora da afinação e ajuda a reduzir o *tremolo* (VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002).

Os aspectos posturais tratados anteriormente são relacionados aos exercícios respiratórios (por exemplo, a observação de quem conduz os exercícios para que os coralistas não elevem os ombros ao inspirar). Como já foi citado, um grupo de idosos provavelmente apresentará diferentes situações relacionadas à facilidade ou dificuldade de locomoção, ou seja, embora tenha sido observado que a maioria dos coralistas prefere realizar os exercícios de respiração em pé, coralistas com dificuldades de locomoção costumam ficar sentados, preferencialmente na ponta da cadeira mantendo a coluna reta e os dois pés bem apoiados no chão.

Por mais que a transmissão de vocalises seja feita principalmente de forma oral, a partir do exemplo cantado pelo professor aos seus alunos, há diversas referências a exercícios melódicos na literatura sobre o ensino do canto, da qual salientamos Miller (1986). São encontradas — e foram realizadas em nossa atividade prática — melodias diatônicas, tríades e arpejos com sexta acrescentada ou oitava, geralmente com vogais precedidas de consoantes como [m], [z], [v] ou [r], iniciando com vogais fechadas ou semi-fechadas como [i] ou [o]. As consoantes facilitam o ataque coordenado, isto é, o início da fonação isento tanto do golpe de glote como de um [h] aspirado, colaborando com o controle respiratório e com as sensações de ressonância (MILLER, 1986). A vogal [i] também é útil para o ajuste da ressonância e a vogal [o] induz ao relaxamento da mandíbula e a uma posição baixa da laringe (MILLER, 1986).

Embora a discussão de cada exercício não caiba nos limites deste trabalho, as referências utilizadas concordam e exemplificam como o trabalho vocal no ensaio coral pode colaborar com a diminuição do *tremolo* e melhorar a agilidade vocal, a precisão e a resistência do idoso (SATALOFF, 2000), aumentar a extensão vocal dos coralistas (ROCHA; AMARAL; HANAYAMA, 2007), promover maior controle sobre a emissão vocal, diminuir a desafinação e aumentar o controle do ar (CASSOL; BÓS, 2006). Sataloff (2000) afirma que, por meio de exercícios, a perda de flexibilidade muscular pode ser prevenida e até mesmo revertida.

A partir do que já foi apresentado, durante a experiência relatada discutiu-se ainda a escolha de um repertório que respeite as características do coro, mas que também seja desafiante. Os aspectos técnicos ligados às características vocais do idoso, como foi demonstrado, foram fundamentais para as decisões finais de repertório, em que foram analisadas detalhadamente as linhas de cada uma das vozes e os problemas específicos que se apresentavam.

Na escolha de repertório, os aspectos que receberam maior atenção foram a presença de extremos de dinâmica ou de extensão vocal, passagens rápidas ou melismas, frases muito longas e saltos não preparados, que são aspectos normalmente difíceis de serem realizados por idosos (BAROODY; SMITH, 2006; VANWEELDEN; BUTLER; LIND; 2002; WILLETTS, 2009).

Por último, para que a experiência relatada possa ser discutida em outros ambientes de ensino-aprendizagem em coros de terceira idade, apresentamos um perfil do

coral observado. A idade média dos seus 60 coralistas é de 71,5 anos, o mais jovem tendo 60 anos e o mais velho 87 anos. Não se exige conhecimento musical prévio para ingressar no coro, todavia 60% dos participantes já teve aulas de música. Entre eles estão professores universitários, professores de música, músicos populares e uma regente coral, ao lado de pessoas com pouca ou nenhuma prática musical anterior. O período de observação coberto por esta pesquisa foi de dois anos, com ensaios semanais que contaram com planejamentos e avaliações escritos em rodízio pela equipe de participantes do projeto. Esta equipe, por sua vez, foi formada por dois docentes do ensino superior, uma aluna de mestrado e diversos alunos de graduação em Música.

4. Conclusões

Na atividade prática, o fato de que a maioria dos coros recebe novos coralistas a cada semestre, além da constante transformação de seus antigos integrantes, faz pensar em métodos de ensaio que busquem adequação às questões que se apresentem no momento, a partir de problemas como os exemplificados.

Em nossa observação, concluímos que trabalhar uma boa postura e a respiração adequada foi imprescindível, e pudemos também confirmar as discussões da literatura observando maior dificuldade em trechos melódicos ágeis e rápidos, que exigem flexibilidade vocal, assim como a tendência ao excesso de vibrato em notas muito prolongadas.

Com o aprofundamento do trabalho de técnica vocal, foi possível notar sensíveis melhoras na afinação e no controle do fraseado, em função da melhor utilização da respiração, assim como melhoras expressivas na performance rítmica, em função do trabalho correlato de relaxamento mandibular e tonicidade da musculatura articulatória.

Este relato de experiência, a partir da bibliografia específica, insere-se, portanto, em um conjunto de trabalhos que se preocupa em discutir criticamente a prática coral e a formação de regentes e preparadores vocais conhecedores da realidade específica das características vocais de idosos. Em nossa experiência, a questão principal foi adequar a perspectiva dos benefícios do canto coral para a população da terceira idade às necessidades de formação específica, principalmente na busca por estratégias de ensaio que respeitassem as transformações vividas pelos coralistas e que, ao mesmo tempo, lhes trouxessem desafios saudáveis, dentro da condição de cada um.

Referências:

- BAROODY, Margaret; SMITH, Brenda. The aging voice. In: SMITH, Brenda; SATALOFF, Robert T. *Choral pedagogy*. 2nd ed. San Diego: Plural Publishing Inc., 2006. Capítulo 5.
- ERVATTI, Leila Regina; BORGES, Gabriel Mendes; JARDIM, Antonio de Ponte (Orgs). *Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI: subsídios para as projeções da população*. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2015. Disponível em: <<http://loja.ibge.gov.br/mudanca-demografica-no-brasil-no-inicio-do-seculo-xxi-subsidios-para-as-projecoes-da-populac-o.html>>. Acesso em: 02 abr. 2016.
- BRUNSSSEN, Karen. The evolving voice: profound at every age. *Choral Journal*, Oklahoma, v. 51, n. 1, p. 45-51, 2010.
- CASSOL, Mauriceia; BÓS, Ângelo José Gonçalves. Canto coral melhora sintomas vocais em idosos saudáveis. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 3, n. 2, p. 113-122, 2006.
- MILLER, Richard. *The structure of singing*. Boston, Massachusetts: Schirmer, 1986.
- ROCHA, Tatiana Fernandes; AMARAL, Flávia Pinto; HANAYAMA, Eliana Midori. Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. *Revista CEFAC*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 248-254, 2007.
- SATALOFF, Robert T. Vocal aging and its medical implications: what choral conductors should know, Part I: Anatomy and vocal aging, childhood through adulthood. *Choral Journal*, Oklahoma, v. 40, n. 3, p. 58-60+85, 1999.
- _____. Vocal aging and its medical implications: what choral conductors should know, Part II: Medical intervention. *Choral Journal*, Oklahoma, v. 40, n. 7, p. 57-63, 2000.
- VANWEELDEN, Kimberly; BUTLER, Abby; LIND, Vicki A. Working with the senior adult choir: strategies and techniques for a lifetime of healthy singing. *Choral Journal*, Oklahoma, v. 43, n. 5, p. 61-69, 2002.
- WILLETTS, Sandra. The other side of sixty: the choir and the conductor. *Choral Journal*, Oklahoma, v. 50, n. 5, p. 31-38, 2009.