

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS**  
**ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM MÚSICA / BACHARELADO-CANTO**

**ELIZABETH PIEDADE BARRETO**

**PREPARAÇÃO VOCAL PARA CORO DA TERCEIRA IDADE: UMA  
PROPOSTA DE PEDAGOGIA VOCAL**

**Manaus – AM**

**2021**

ELIZABETH PIEDADE BARRETO

**PREPARAÇÃO VOCAL PARA CORO DA TERCEIRA IDADE: UMA  
PROPOSTA DE PEDAGOGIA VOCAL.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Música da  
Universidade do Estado do Amazonas,  
como pré-requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharel em  
Música com habilitação em Canto.

Orientador: Prof.Me. Fabiano Oliveira  
Cardoso

**MANAUS – AM**

**2021**

ELIZABETH PIEDADE BARRETO

**PREPARAÇÃO VOCAL PARA CORO DA TERCEIRA IDADE: UMA  
PROPOSTA DE PEDAGOGIA VOCAL.**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de Música da  
Universidade do Estado do Amazonas,  
como pré-requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharel em  
Música com habilitação em Canto.

Orientador: Prof. Me. Fabiano Cardoso  
de Oliveira

**BANCA EXAMINADORA**



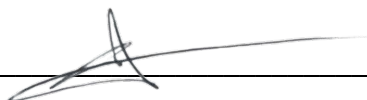
---

**Prof. Me. Fabiano Cardoso de Oliveira**



---

**Profa. Ma. Hirlandia Milon**



---

**Prof. Me. Gabriel de Sousa Lima**

## **DEDICATÓRIA**

**Dedico este trabalho a DEUS supremo  
a minha mãe Ana Maria Piedade Barreto, minha família, Jason Willians da  
Silva Borges e Prof. Me.Fabiano Oliveira Cardoso**

## **RESUMO**

O presente trabalho consiste em abordar teoricamente a preparação vocal para um coro da terceira idade, com uma proposta de pedagogia vocal. Foi desenvolvido com base no estudo sobre o tema nas mais diversas bibliografias sobre o assunto. O objetivo foi buscar exercícios adequados no contexto do coro da terceira idade. Visando o cuidado com a voz dos cantores, possibilitando uma qualidade vocal saudável. A influência da atividade canto coral na vida do idoso quais contribuições pode trazer na vida psicossocial desse público. Serão três capítulos que abordarão o processo de um roteiro a respeito dessas etapas. Primeiro saber o que é um coro da terceira idade? Como forma um coro da terceira idade e o programa de preparação vocal para um coro da terceira idade.

Palavra-chave: Coral, Preparação vocal, Terceira idade.

## **ABSTRACT**

The present work consists of a theoretical approach to vocal preparation for a third age choir, with a proposal of vocal pedagogy. It was developed based on the study about the theme in the most diverse bibliographies about the subject. The objective is to search for adequate exercises in the context of the third age choir. The objective is to search for adequate exercises in the context of the choir of the elderly, aiming at the care with the voice of the singers, making possible a healthy vocal quality. The influence of the choral singing activity in the life of the elderly, which contribution can bring in the psychosocial life of this public. There will be three chapters that will address the process of a script regarding these stages. First, what is a third-age choir? How to form a third age choir and the vocal preparation program for a third age choir.

Keyword: Choir, Vocal Preparation, Third Age.

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>8</b>
<b>1. O QUE É UM CORO DA TERCEIRA IDADE</b>	<b>9</b>
<b>2. COMO FORMAR UM CORO DA TERCEIRA IDADE</b>	<b>12</b>
<b>3. A REALIZAÇÃO DO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL PARA UM CORO DA TERCEIRA IDADE</b>	<b>15</b>
3.1 Postura	17
3.2 Preparação corporal	18
3.3 Exercícios respiratórios	20
3.4 Exercícios de técnica Vocal	22
3.5 Articulação	24
3.6. Repertório:	27
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>29</b>

## APRESENTAÇÃO

Este trabalho tem como objetivo propor um programa de técnica vocal para um coro da terceira idade e apresenta as etapas que compõem a sua execução, bem como as suas orientações teóricas que possibilitam o aprendizado musical, possibilitando o desenvolvimento da técnica vocal. Com o passar dos anos um dos problemas mais comuns é o envelhecimento natural da voz. É possível realizar exercícios que podem manter a voz clara e potente por mais anos? A voz é trabalhada cuidadosamente por meio de técnicas de relaxamento, aquecimento, articulação, respiração e projeção vocal, sendo realizados exercícios preparatórios direcionados ao repertório proposto.

O trabalho está dividido em três capítulos. No primeiro capítulo é descrito um pouco sobre o que é coro da terceira e quais as suas características e benefícios da técnica vocal. No segundo capítulo abordamos os procedimentos que o regente pode utilizar na formação e organização do coro da terceira idade. Os recursos que ele como educador pode utilizar para o desempenho da técnica vocal do coro. A importância do coro ser instruído a partir de exercícios realizados no momento do aquecimento, a função do regente de ajudar o cantor a desenvolver sua musicalidade compõe toda parte do preparo vocal do grupo, o aquecimento corporal, exercícios de respiração, alongamento, aquecimento vocal ou vocalise. No terceiro capítulo vou traçar orientações teóricas de preparo vocal a postura, articulação, repertório, aquecimento corporal. E sobre o fato da escolha do repertório ser um elemento muito importante na prática musical, um repertório que possa ser simples que não envolve um trabalho tão dispendioso do trato vocal.



## 1. O QUE É UM CORO DA TERCEIRA IDADE

O coro da terceira idade é um coro com características diversas ,geralmente são pessoas aposentadas que vê na atividade do canto coral uma das formas de se integrar ao convívio social, além de aprender música e o desenvolvimento vocal, uma vez que pela idade e muitos casos pode se sentir excluído ou incapazes. Segundo o Estatuto do Idoso (2003, p. 7), “em seu artigo primeiro, é considerada idosa a pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.”

“Já a Organização das Nações Unidas (ONU) sugere aos países desenvolvidos a idade mínima de 65 anos e aos em desenvolvimento, como o Brasil, 60 anos (ONU, 1982). Rabelo (2011, p.12) observa que a Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda divide a terceira idade em três grupos: jovens idosos (60 a 69 anos), meio-idosos (70 a 79 anos) e idosos (a partir dos 80 anos). O Brasil não é mais considerado um país jovem, pois de acordo com a OMS, é considerada uma nação envelhecida aquela cuja proporção de pessoas idosas atinge 7% com tendência crescente, no Brasil, o número de idosos já ultrapassa esta porcentagem mínima, chegando, segundo o Censo Populacional 2000, a 8,6% da população total. Portanto, quando falamos de coro da terceira idade falamos do idoso a partir de 60 a 74 anos.” Quando se trata do termo “terceira idade” ou “idoso” há diferentes opiniões sobre em que idade o indivíduo se enquadra nessa categoria. Segundo a lei 8842/94, que dispõe sobre a Política nacional do idoso, no capítulo I, artigo 2º “considera-se idoso, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de 60 anos de idade” (Brasil 1994). O estatuto do Idoso (Brasil, 2003) no seu artigo 1º mantém este corte cronológico.

É no canto coral que os idosos ingressam com perspectivas diferentes tendo a música um elemento socializador. Alguns com experiências musicais inclusive para compartilhar são excelentes fontes de aprendizagem para outras pessoas com menos experiências. Mesmo sendo um trabalho com idosos é possível desenvolver habilidades e explorar capacidades como em qualquer outra faixa etária. O canto coral pode ser um aliado também na promoção do bem-estar vocal da terceira idade, isto porque essa prática proporciona orientações a respeito dos hábitos prejudiciais à saúde vocal.

Segundo Cassol, 2004, p.22. Um coral é composto por indivíduos dotados de vozes com características diversas e, embora muitas delas se encontrem na mesma categoria, existem diferenças determinadas por nuances acústicas, o que pode torná-las completamente desiguais.

Vale ressaltar a importância da prática do coral para a terceira idade, com o desenvolvimento da técnica apropriada no qual o idoso desenvolve um maior suporte respiratório, equilíbrio da ressonância e modulação de intensidade, além de aumentar a tessitura vocal, algo que pode ser considerado excelente para o idoso. Trazendo melhoria corporal, melhorando atividades musculares, melhorando então a respiração, pressão sanguínea, humor e metabolismo. Para Dias (2012), a prática coral acontece com o agrupamento de pessoas de maneira contínua, com função agregadora, não se resumindo ao aprendizado de técnica vocal, a convivência entre os coralistas gera relações de acolhimento.

Todas as atividades da livre expressão e da comunicação através dos sons da música e dos movimentos, resgata e fortalece características pessoais e sociais que proporcionam para o idoso um envelhecimento saudável. A música permite também a melhora da comunicação verbal do idoso, pois através dela os sentimentos são comunicados o idoso se reestrutura e se inova. Nessa perspectiva, o canto coral traz possibilidades e contribuições no tocante ao público da terceira idade. As limitações que o passar do tempo não abrangem uma única área, no cotidiano muitos idosos vivem angustiados com medo, depressões, com falta de assistência e atividade de lazer. É correto afirmar que a música é um recurso no cuidado à pessoa idosa evitando o isolamento, é um campo que traz benefícios para os idosos. Apesar disso, uma série de restrições acompanham esse aumento de longevidade em nosso país devido às diversas condições de vida que implicam fatores de ordens físicas, emocionais e mesmo sociais. Para realização de trabalho com êxito ambiente deve apropriado para os ensaios, por exemplo: deve ter assentos, ambiente aberto com ventilação e professor preparados com a técnica pedagógica. Para se trabalhar música com idosos é preciso romper com alguns mitos referentes à idade e à música. São eles: o mito de o idoso não ter condições de aprender nada novo e o mito de a música só ser aprendida por aqueles que possuem alguma característica específica ou dom especial.

Para Amato; Neto ( 2009, p.91). “Os ensaios têm que ser prazerosos, motivantes e relaxantes. Nada de estresse. Devem ser oportunidade de recreação, de relaxamento, de repouso, uma oportunidade de fazer a vida mais feliz.” Transformar os momentos de estresse do dia a dia em um momento especial dos idosos em contato com a música, com os colegas do coro, onde ele sinta vontade de voltar no próximo ensaio.

A terceira idade se consolida como mais um campo de atuação. Hoje, o canto coral tem grande importância na área de educação musical, como ferramenta de ensino ou, também, como atividade musical em que se promove educação. Fonterrada (2008) em seu livro *De tramas e fios*, ao expor a importância do canto, o exemplifica através de alguns dos métodos ativos em educação musical. O canto coral para a terceira idade, portanto, se apresenta como um veículo para a integração social dos cantores por meio do fazer musical coletivo e do fortalecimento de pertencimento ao grupo em que o idoso está inserido.”Os corais de terceira idade têm surgido moderadamente e proporcionam aos participantes uma ocupação que além de trazer auto realização, é uma atividade que ocupa o idoso dando-lhe melhor ânimo, moral e humor Junker (2007).”

## 2. COMO FORMAR UM CORO DA TERCEIRA IDADE

O primeiro passo é a organização. O regente tem grande responsabilidade na gestão de pessoas, sendo, além de responsável técnico, um administrador. Primeiramente, a avaliação vocal de um coro é feita basicamente seguindo critérios: A extensão diz respeito a todas as notas que o cantor pode emitir, já a tessitura compreende as notas realizadas com facilidade, o timbre é sua cor sonora, qualidade que identifica a voz dos cantores. Na classificação vocal deve-se tomar cuidado para não permitir que essa falta de experiência com o canto faça com que os coristas se sintam intimidados com uma avaliação individual. Nas vozes não treinadas, a tessitura é mais limitada que a extensão e, com os treinos, os dois vão se igualando. Uma vez que o regente profissional geralmente assume um grupo composto por cantores amadores, com pouca experiência musical e que projeta nele um músico-modelo. Cabe ao regente conhecer o idoso e suas deficiências e limitações, aprender a exercer tolerância; saber ouvir o idoso; aprender a não discriminar as pessoas em função da idade. “O desconhecimento da técnica vocal e da fisiologia da voz humana tende a limitar o regente em suas funções. Além de colocar em risco a saúde vocal de seus cantores, sua função de intérprete pode ficar comprometida pela falta de maiores habilidades vocais por parte do coro”. Miller (1996, p.58).

Antes de iniciar qualquer atividade, o regente deve conhecer cada integrante e promover a integração dos coristas, ouvir suas experiências em outros coros e o conhecimento vocal de cada participante, conhecer o nível atual de habilidade do coro. Cabe ao regente a tarefa, ou seja, a responsabilidade de instruir o grupo a desenvolver habilidade vocal que irá proporcionar a qualidade sonora e afinação do coro, um som vocal eficaz e saudável.

Portanto, o regente deve ter um bom conhecimento de técnica vocal e desenvolver no grupo a conscientização a respeito do método para uma produção vocal adequada. Esse processo exige do regente uma boa preparação dos ensaios. Uma vez que esse tipo de coro requer uma atenção especial, estratégias devem ser traçadas para a conquista dos resultados esperados. É preciso desenvolver um programa de trabalho sistemático para que os cantores aprendam a lidar com as questões técnicas e aplicá-las ao repertório, o tempo de ensaio não permitirá passar a técnica individualmente.

O regente precisa ser um bom músico e também conhecedor das necessidades e motivos que impulsionaram o coralista a participar do coral. Além do domínio técnico didático-pedagógico, o regente precisa saber transformar o ensaio num momento tão importante quanto o próprio concerto. Coelho em seu artigo “A preparação do regente na construção da sonoridade orquestral” (1994, p. 17).

O aperfeiçoamento da voz cantada se distingue das demais abordagens vocais por ter a música como foco principal de aprendizado em especial, no caso de pessoas idosas, se reflete em oportunidade para o estabelecimento de uma percepção mais íntima de si mesmas, tanto corporal, como emocionalmente. Neste contexto, é importante ressaltar que no funcionamento de um coro, barreiras socioculturais podem ser desfeitas pela própria dinâmica de estudos e vivências. Conforme relata Alves, 2018 “Um coro, formado por diversos indivíduos, deve atenuar diferenças, dificuldades e individualidades para soar como algo harmônico; uma metáfora da união de vozes que gera uma experiência sonora homogênea, única”.

O ensino para a terceira idade deve trazer uma perspectiva diferenciada ao regente musical, de forma que este realize um trabalho consciente das necessidades do grupo delimitado, bem como das práticas musicais, para a consecução de seu fim. Para Winold e Robson (1992, p. 44) colocam o maestro como um facilitador, alguém “apto a criar e controlar uma forma especial de ambiente de aprendizado e evocar uma resposta empática dos participantes da experiência coral”.

Evidentemente, para se ganhar tempo de ensaio com repertório, a melhor forma de fazer com que os cantores se aqueçam e pedir a eles que já venham aquecidos é, uma boa maneira de se desenvolver habilidades vocais é treinando-as no próprio repertório. “No entanto, não se pode esquecer que quase a totalidade os cantores há pouca probabilidade de que eles arrumem tempo para chegar aquecidos no ensaio, ou mesmo que arrumem, há pouca probabilidade de que eles o façam de forma satisfatória e saudável”( Hauck-Silva; *et al.* 2016).

A eficiência deste momento aumenta se tudo o que foi trabalhado for lembrado ao longo de todo o ensaio. Na medida em que os cantores ouvem o resultado e entendem o que estão fazendo e o porquê, eles se tornam mais dedicados ao treinamento vocal e passam a acreditar em sua necessidade e eficácia. O regente não ensina, mas se relaciona e comunica com o coro, permitindo a descoberta, a exploração e o aprendizado acerca dos elementos que envolvem a prática coral: a voz, o corpo, a música, a linguagem musical e a partitura. Para (Fernandes; *et al.* 2001, p. 53).”Para solucionar esses problemas tais como: dificuldades dos cantores

quanto a prática da técnica vocal é necessário que o regente tenha domínio não somente das técnicas de regência e leitura de partituras, mas também conheça “a pedagogia vocal, pela qual consiga efetivamente desenvolver nos cantores uma maior habilidade vocal, facilitando a tarefa de interpretação de repertórios diversificados.”

Seja qual for o objetivo do coro, o maestro deve ter em mente o melhor nível musical que pode ser alcançado e traçar quais são os caminhos para se chegar a esse objetivo. O regente deve ter sempre uma “carta na manga” nos ensaios pode acontecer problemas que não havíamos pensado e que acontecem e temos que resolver. Não podemos esperar que os coralistas tentem resolver os problemas que aparecem no decorrer do ensaio, ao contrário, eles devem se motivar pela forma com que o regente solucionar tais problemas. Será observada então, que a primeira problemática para ser resolvida é a seleção das vozes, a classificação é um ponto delicado que gera controvérsias. O regente ele deve observar as seguintes tessituras:

## Tessituras das vozes



*Soprano*



*Tenor*



*Contralto*



*Barítono*



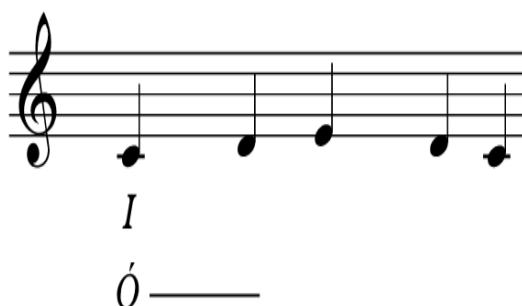
*Baixo*

Todas as imagens utilizadas são da autora.

### 3. A REALIZAÇÃO DO PROGRAMA DE PREPARAÇÃO VOCAL PARA UM CORO DA TERCEIRA IDADE

Passo agora apresentar o programa baseado na literatura existente para ser trabalhado com o coro na terceira idade. Na elaboração de exercícios específicos que facilitem o desenvolvimento mais consciente da técnica vocal que possibilite uma emissão sonora saudável e com qualidade por parte deste público e questão, promover a formação musical direcionada à melhoria da qualidade de vida dos idosos, criar possibilidades do canto coletivo, desenvolver habilidades vocais e desenvolver hábitos de cuidados com a voz.

A proposta do programa é que ele seja apresentado no período de um ano com duração de 60 minutos e organizado em: aquecimentos corporais, aquecimentos vocais e, por último, ensaio do repertório. O modelo do teste de avaliação vocal aplicado nesta pesquisa foi baseado na proposta de Costa (2005, p.144 e 145) e ficou formulado contendo as seguintes questões: data do teste; nome do coralista. Essa avaliação aborda alguns aspectos musicais importantes em relação à voz do coralista, como: a extensão da voz do cantor, a tessitura como limite confortável da voz. Para essa avaliação o exercício sugerido é a frase melódica demonstrada a seguir, com a vogal “i” ascendente, e em seguida, a com a vogal “ó” descendente.



Utilizado para obter a extensão vocal ascendente, sempre de meio em meio tom, e, depois, descendente também de meio em meio tom. Nesta etapa são aplicados teoricamente cada exercício de forma que possa ser compreendido pelos cantores, e com eficácia na pretensão de alcançar o objetivo desejado para o coro.

A princípio, o primeiro objetivo de uma aula de técnica vocal é a descoberta da própria voz. Quando o coralista passa a conhecer a sua voz, com a ajuda do regente ele utiliza a técnica de forma correta que o ajudará se houver distúrbios ou falhas na sua

voz. A professora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul Helena Wöhl Coelho, no livro *Técnica vocal para Coros*, ao apontar os objetivos da técnica vocal no canto coletivo que: “Todo trabalho de técnica vocal deve ter por objetivo descobrir e estabilizar a voz natural e autêntica de cada cantor; e, apenas depois disso, construir as características vocais das personagens que este cantor vai interpretar através do repertório de diferentes estilos.” Com o envelhecimento, diversas mudanças ocorrem nas estruturas relacionadas com a produção da voz.

As características vocais encontradas em indivíduos idosos são caracterizadas como aspereza, rouquidão, tremor, redução. Como observa Penteado (2008), “a saúde vocal dos idosos merece atenção nas ações devido às alterações estruturais e funcionais que ocorrem durante o processo de envelhecimento, afetando assim a qualidade vocal”. Por exemplo, dentre outras mudanças, as variações de frequência das vozes, na qual as mulheres apresentam tendência para uma voz mais grave e os homens para uma voz mais aguda, pois a espessura de toda mucosa vocal tende a aumentar após os 70 anos, nas mulheres e diminuir, nos homens.”

Portanto, o foco será para ensaios que começam com o relaxamento corporal, aquecimento vocal, com exercícios específicos para afinação e alongamento do aparelho fonador. Primeiro o corpo precisa estar relaxado, sem tensões, tem que estar alongado, e por fim aquecido, na hora de executar a música, esses são os elementos básicos para construir uma voz coral. Cada etapa desenvolvida refletirá na qualidade vocal. Pode-se afirmar que a técnica é fundamental no caso da terceira idade, todavia, é preciso ter ainda mais paciência nos processos para se obter um resultado satisfatório o regente pode inferir estratégias para amenizar essas dificuldades, não se pode negar que de uma forma ou de outra trabalhar com um coral de idosos sofre influências do envelhecimento.

Como ressalta Corbin, (1982, p. 63) “Ignorar o desenvolvimento vocal é negar a essência da música coral.” Com relação ao relaxamento e alongamento da musculatura envolvida na produção vocal, especialmente ombros e pescoço, com movimentos lentos. Assim, o momento inicial de aquecimento e treinamento vocal precisa ser visto como um momento pedagógico, uma aula de canto de grupo cujos objetivos são:

- 1) colocar os músculos vocais em prontidão começando pelo relaxamento corporal, exercícios posturais e respiratórios;
- 2) adequar os mecanismos da fala para os do canto;



- 3) fornecer exercícios seguros que permitam aos cantores fazer a passagem para a região aguda sem esforço;
- 4) transferir a atenção dos problemas cotidianos para o tipo de concentração e habilidades mentais exigidas pelo ensaio;
- 5) desenvolver habilidades técnicas diversas;
- 6) construir a sonoridade do coro para aquele ensaio;
- 7) estabelecer um senso de comunidade dentro dos naipes e dentro de todo o coro Baroody, Smith (2006).

### 3.1 Postura

A postura é um elemento importante no canto, uma vez que o corpo é o instrumento musical do cantor, a coluna reta e o peso do corpo distribuído por todo o pé. Os aspectos posturais tratados estão relacionados aos exercícios respiratórios, por exemplo, a observação de quem conduz os exercícios para que os coralistas não elevem os ombros ao inspirar. A relação entre postura e respiração é de máxima importância. Todos os exercícios devem começar por uma expiração. Os autores concordam que existe uma atenção com a boa postura, com a coluna reta e o peso do corpo distribuído por todo o pé. Uma vez que a base para a respiração correta é a postura adequada, o primeiro passo a ser dado pelo regente coral é orientar seus cantores na aquisição desta postura que envolve o posicionamento do corpo no espaço e o controle da musculatura corporal para mantê-lo no decorrer do tempo Carnassale, (1995, p.98).

Tal aquisição depende de três elementos: alongamento, relaxamento e consciência corporal. Assim, os exercícios propostos a seguir visam:

- 1) eliminar qualquer tipo de tensão em músculos ligados à produção vocal que, normalmente, os cantores já trazem de suas atividades diárias;
- 2) evitar novas tensões que podem ser geradas ao longo do ensaio em função da busca da sonoridade almejada; e
- 3) conscientizar os cantores a respeito do que é uma postura adequada e eficaz para o canto. baseado em Miller, (1986, pp.xx-xx)

Dessa forma, a conscientização sobre o próprio corpo, manutenção e restabelecimento de sua elasticidade, desenvolvimento do equilíbrio e do autocontrole são objetivos do trabalho de postura. Forma: Na terceira idade os problemas

respiratórios ocorrem com maior frequência. Na prática do canto coral a inspiração também pode significar sinais de entrada para o início da música ou da frase musical para todo o coro ou para determinado naipe, sendo utilizados muitas vezes pelo regente. Ao utilizar a educação de possibilidades defendida por Luz (2008), o regente deve estar atento a estas peculiaridades não como impossibilidades, mas sim com o intuito de ter cautela ao fazer determinadas exigências como, por exemplo, cantar uma frase musical muito longa com uma única respiração, ou procurar explorar mais os exercícios respiratórios no início do ensaio.

### **3.2 Preparação corporal**

Antes da técnica vocal, precisa ser feito o relaxamento de todas as articulações do corpo (braços, ombros, pernas, etc.), que deve ser realizado na preparação do ensaio. Em geral, os participantes chegam tensos e precisam desse tempo para um ajuste corporal antes de iniciar o canto. O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo. Uma vez que a voz está intimamente relacionada com o corpo, principalmente aos aspectos que dizem respeito à postura. Os ensaios começam com um trabalho de consciência corporal com os cantores, a fim de alongar e relaxar os músculos do corpo, principalmente músculos que serão utilizados no canto.

Cada exercício de alongamento deve durar cerca de 15 a 30 segundos, sendo feitos de maneira lenta e suave, retornando à posição inicial de relaxamento em seguida. Segundo Durrant (2003, p.113) "compartilha desta visão de aquecimento. Os exercícios corporais – tais como alongamentos e massagens faciais – ajudam a liberar a tensão do cotidiano, preparando o corpo e o psicológico do cantor para o trabalho coral." Além de ser um momento de preparação, é onde o aprendizado de técnica vocal acontece de forma mais concentrada. A respiração indica os ritmos da vida, sendo o processo mais flexível do nosso organismo, o primeiro a se alterar em resposta a qualquer estímulo externo ou interno.

Mathias (1986) "propõe vários exercícios de preparação corporal para o corpo em algumas posições de corpo". Os exercícios em pé de forma a alongar o corpo, colocar a coluna vertebral alinhada propondo o tônus corporal em equilíbrio para a realização dos exercícios respiratórios. Os exercícios seguem a preparação do corpo a partir da cabeça, os membros superiores, tronco e região abdominal, membros inferiores até os pés.

Deve o cantor desenvolver um senso de consciência do seu corpo a estar totalmente alerta fisicamente.

”Por isso, propõe uma série de atividades de expressão corporal para desenvolver especialmente a musicalidade, com os seguintes objetivos: utilizar movimentos corporais para possibilitar sua expressividade; exteriorizar a personalidade interior; dar vida emocional à palavra falada, à frase rítmica e à combinação de sons por meio da música e do movimento corporal; educar a movimentação funcional do corpo; possibilitar reação interna a qualquer estímulo externo; incentivar a imaginação e a criatividade.”  
Mathias (1986, p.62)

**Balançando os braços** – Balance os braços liberando a tensão, deixando-os enlaçar o corpo com bastante liberdade. Não permitir o controle muscular, mas deixá-los soltos, relaxados, movimentando-os apenas com o impulso do tronco corporal. “Liberar a tensão especialmente aquela que causa problemas de elevação indevida do tom.” Wis (2003, p.9)

**Boneco de pano** – Imagine ser um boneco de pano que começa a amolecer e a encurvar a partir da cabeça e pescoço, depois os ombros, tronco, braços, cintura, pélvis, joelhos... Relaxar... comece a voltar à posição inicial de forma contrária. Ir preparando o corpo para alongar, sem tensão, a coluna de ar para os exercícios respiratórios. Wis (2003, p.9)

A postura proposta por Mathias (1986, p.62) deve ser ereta, com o corpo inteiro descansando sobre sua estrutura óssea, com os ombros ligeiramente para trás, os braços devem cair relaxados, as pernas um pouco separadas e com o peso do corpo distribuído igualmente nas duas pernas.

**Tronco e ombros:** baseado em Ana Cascardo; Doris Beraldo.

-Movimentos de contração (elevar os ombros na direção das orelhas ) e descontração (soltá-los); (legenda de onde foi tirado)

-Movimento circulares no sentido ântero-posterior;

**Pescoço:**

-Levar a cabeça para um lado, segurando-a com a mão por alguns instante (orelhas no sentido dos ombros), e repetir para o outro lado;

-Pender a cabeça para baixo levando o queixo em direção ao peito e segurar alguns instantes

-Micro-movimentos da cabeça (“não e sim”), observando a soltura do pescoço.

**Boca, Mandíbula e língua :**

- lábios protruídos (fazendo um bico) e sorriso de boca fechada exercício abrindo a boca de forma gradual);
- ”boca de macaco” (passar a língua na parte interna dos lábios em movimentos circulares) e depois em movimentos mais amplos nos dois sentidos;
- realizar o bocejo, de forma bem relaxada, pois ele alarga naturalmente a garganta e libera a tensão desta região.
- realizar bocejos com suspiro.

### 3.3 Exercícios respiratórios

Podem ser utilizados exercícios com vogais frontais como o [i] e [e], primeiramente separadas e depois intercaladas. Também exercícios com sons consonantais como o [m], [n], [N], [J], [v] e [z]. A vogal [A] representa o som mais equilibrado entre o som claro e o som escuro e, por tal razão, se tornou a base da sonoridade do coro, o som padrão para o qual o coro deveria sempre retornar. A vogal [i] representa o extremo do timbre claro por ser a mais frontal, e a vogal [u] representa o extremo do som escuro por ser a mais posterior. As demais eram gradações do timbre claro ([e E]) e do timbre escuro ([o O]). Fernandes (2009).

Exercício 1: “Estabelecendo a postura do apoio”

Explicação sobre os princípios do apoio seguida da realização das seguintes ações:

- a) Todos ficam em pé;
  - b) Relaxam-se os músculos do ombro sem movimentação do peito;
  - c) Respira-se fundo, “enchendo a caixa torácica” sem levantar ou abaixar o esterno;
  - d) Expira-se mantendo a posição do esterno (sem permitir que ele abaixe);
- Fernandes (2009).

#### **Exercício 2: “Dissipando a tensão corporal e preparando o sistema respiratório para o canto”**

Coloca-se as mãos ao redor da cintura embaixo da última costela frontal com os polegares nas costas e o dedo “mindinho” no osso do quadril. Inspira-se

fundo dando atenção à expansão que ocorre sob as mãos e nas costelas. A inspiração não deve alterar a posição do esterno. Em seguida, sopra-se uma corrente de ar estável pela boca. Tal expiração deve acontecer em [s], [S] e [v]. É importante, ainda, que durante a expiração, os cantores mantenham a “sensação da inspiração.” Fernandes (2009).

Repete-se o exercício várias vezes. Fernandes (2009).

O bocejo é um exercício que favorece a abertura da laringe de forma natural, relaxando a mandíbula, organiza-se o posicionamento da língua e do véu palatino (arqueado), tornando a emissão mais espontânea (p. 138). Como indicado pela autora, para melhorar a ressonância é necessário utilizar exercícios de técnica vocal nos ensaios, como: emissão de sons nasais isolados e em vocalizes, mastigação com emissão de sons nasais e orientações quanto à colocação da voz na máscara região compreendida entre os dois olhos (p. 142). Segundo o renomado cientista vocal Prof. O Dr. Johan Sundberg "Voz na máscara" é uma expressão utilizada por muitos professores de canto para denominar a sensação de vibração na altura dos seios da face durante o canto. Em alguns métodos de pedagogia vocal, "colocar a voz na máscara" projeta o som da maneira ideal para o canto, principalmente na ópera.

### **Impostação vocal/ Ressonância e Articulação**

Para Martinez (2000, p.186) “[...] impostar significa colocar ou dar postura a alguma coisa. No canto, ao se impostar a voz, coloca-se a voz nos ressoadores da face, Crânio, etc.” O som fundamental produzido pelas cordas vocais é ampliado pelas caixas de ressonância naturais do crânio e da face e através de exercícios adequados, o cantor poderá adquirir maior quantidade de vibração e ressonância possíveis da voz nas faces da máscara. Cabe ao preparador vocal indicar e proporcionar exercícios vocais que favoreçam este alcance. Os exercícios vocais foram descritos no livro de Martinez Regência Coral princípios básicos (2000, p. 186 a 188)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>O trabalho técnico da preparação vocal inclui, por exemplo, o desenvolvimento de uma uniformidade na articulação das vogais, que é um fator importante para a mistura das vozes no conjunto 149. ( Garretson, 1998; Swan, 1988; Ternström, 1991)

### 3.4 Exercícios de técnica Vocal

O preparo da técnica vocal aplicado ao coro não visa somente a saúde vocal dos cantores, mas também a árdua tarefa de educar essas vozes que possuem vícios. Quando se pensa em um repertório coral, deve-se analisar se o coro, para o qual estamos trabalhando, tem condições de realizar determinada obra. No que se refere ao canto e à técnica vocal, o aquecimento vocal é o princípio de todos os ensaios. O aquecimento pode ser feito com diversos exercícios, inclusive variando a sequência em cada aquecimento.

Para começar, por exemplo, o grupo pode vibrar os lábios emitindo o som “Brrrrrrrrr” e depois vibrar a língua emitindo o som “Trrrrrrrrr” por 3 minutos cada exercício. O treino pode ser feito de forma contínua ou em escala do grave para o agudo.



Além disso, compreende desde exercícios de relaxamento até os exercícios vocais e musicais. A intenção do aquecimento também inclui ambientar o coralista no contexto do ensaio.

O corpo do cantor não é apenas um recipiente para sua laringe geradora de som, mas é o instrumento do cantor [...] Cabeça e corpo ajudam a laringe a produzir o som desejado, pois sem a cooperação total do corpo, a laringe produziria apenas um som chiado, zumbido. O cantor deve cultivar uma consciência de seu corpo [...], permitindo que seja flexível, flutuante e sensível à ressonância. Ehmann, (1968, p. 1).

A técnica vocal proporciona uma qualidade sonora melhor com menor esforço, ressonância, respiração, articulação, postura e projeção vocal que são importantes para a voz cantada. Segundo Cassol (2004), o bocejo é um exercício que favorece a abertura da

laringe de forma natural, relaxando a mandíbula, organiza-se o posicionamento da língua e do véu palatino (arqueado), tornando a emissão mais natural (p. 138)<sup>2</sup>.

Ainda com Jordan (2007, p.77), ele nos explica que, no aquecimento, o coralista deve aprender também a ouvir a música e a si mesmo, além de oferecer um momento em que o regente pode avaliar com mais atenção às características das vozes de seu coro. É importante o cantor perceber a relevância da utilização do ar inspirado tanto para reserva vital quanto para produzir pressão necessária na produção e projeção do som. Pressão que é controlada pelo diafragma.

Na respiração vital, após o repouso inspiratório, o diafragma sobe e empurra o ar para fora. Na respiração vocal, esse retorno precisa ser dominado e controlado. Coelho (1994, p.36).

A postura correta, segundo Coelho (1994) vai propiciar para o cantor o apoio correto, a respiração adequada ao canto.

1. Puxe o ar pelo nariz e a barriga enche junto, solte esvaziando barriga com som de sss.
2. Ponha as palmas das mãos na parte lateral das costelas. Mantenha os pulsos e os ombros soltos. Tente movimentá-las
3. Inspire - retenha o ar por 5 segundos. Solte ombros e pescoço – abra a boca – expire pela boca
4. Si - Fu – Xi – Pá
5. Alargar costelas e barriga – soltar o som do SSS até acabar o ar sem forçar. 10x
6. Variação: sons FFF, XXX

Em qualquer programa de preparo vocal para coros, o trabalho com a respiração é dos mais fundamentais, mas, dos mais complicados para se atingir resultados eficazes pela pouca atenção que os cantores corais costumam dar a ele. Assim, os exercícios que seguem se concentram basicamente na conscientização de uma respiração saudável e no controle desta respiração.

Exercício 01: Conscientização da respiração abdominal, evitando a respiração peitoral II Phillips (1992, p.200) apud Carnassale (1995, p.113).

1. Em pé, colocar as palmas das mãos sobre a parede abdominal, de modo que as pontas dos dedos médios encostem um no outro.

---

<sup>2</sup> O controle da respiração no canto refere-se ao retardo tanto do colapso das costelas quanto da reversão do diafragma para a sua postura em forma de cúpula. Dito de outra forma, a musculatura da inspiração oferece resistência contínua ao mecanismo de respiração em colapso. Miller ( 1986, p. 278).

2. Inspirar, permitindo que os dedos médios se afastem um do outro;
3. Expirar, fazendo com que os dedos médios se encostem novamente;
4. No final da expiração aperte moderadamente a parede abdominal para dentro, forçando a saída de ar residual através da boca levemente aberta.

Exercício 02: Ativando as várias áreas do sistema respiratório baseado em Ehmann e Hasemann (1981, p.44).

1. Inspirar pela boca com a fôrma da vogal [u] e expirar na consoante [f], com a forma labial do [u] (imitando a boca de um peixe);

### 3.5 Articulação

No canto coral articular bem as palavras é muito importante para a compreensão da mensagem, da letra que está sendo cantada, uma vez que várias vozes cantando ao mesmo tempo sem boa articulação pode gerar confusão na compreensão do texto por parte de quem está ouvindo tornando incompreensível, isso se faz necessário trabalhar bem a articulação com o coro. Sem dúvida a articulação é uma ferramenta em benefício de uma boa realização musical.”O termo “articulação” apresentado por Rita Amato (2007) significa a pronúncia com clareza da interpretação musical inteligente veiculada pela separação equilibrada e coerente do trecho musical em pequenas unidades.”Articulação, prática de exercícios de alongamento de forma regular. Aquecimento corporal.

De acordo com Terra e Dornelles na terceira idade a articulação pode sofrer prejuízo que podem ser acarretados, por exemplo, pelo uso de próteses dentárias mal adaptadas.

Um tempo de treinamento vocal realizado com seriedade pode beneficiar significativamente a saúde vocal dos cantores.É seguro afirmar que um coro no qual se canta articulando bem as palavras, a sonoridade, afinação e dicção não serão problemas para o regente se preocupar. Coelho (1994) “sugere vários exercícios para preparação da face e do pescoço, os quais são chamados de Ginástica Facial.”

- **Aquecer a musculatura do rosto 1** – Iniciar pelo movimento que se faz ao espirrar ou ao sentir um cheiro ruim. Deixar a testa frouxa, mas contrair bem toda a musculatura do nariz, deixando “mais funda” a região superior ao nariz. Posteriormente, ir soltando



a musculatura e deixando o rosto voltar ao normal. A seguir, alisar bem a pele do rosto como se ela estivesse sendo esticada pelo couro cabeludo. A expressão deve esboçar um sorriso, dando a sensação de que a área do rosto ficou maior do que a normal. Relaxar.

Após realizados os exercícios de Ginástica Facial, foram aplicados aqueles específicos para o melhor desenvolvimento da articulação adequada e eficiente no canto coral, propostos por Coelho (1994):

- **Exercícios para a língua** – Colocar a língua para fora, manter o interior da boca e a garganta relaxados. Retorná-la. Lábios em forma oval. Movimento exclusivo da língua completamente.
- **Exercícios para os lábios** – Boca aberta, lábios em posição oval e língua baixa e plana. Mover apenas os lábios, buscando uma posição similar ao assobio, tornando a abri-los até um ponto máximo – retornar.
- **Exercícios para a faringe e garganta** – Emitir sobre a posição de um bocejo a vogal e sentir vibração nos dentes superiores e no palato duro. Não levantar a língua.
- **Ativar posições articulatórias** – Realizar uma série de caretas: abrir e fechar a boca, piscar e arregalar os olhos, variar posição dos lábios, etc. Coelho (1994, p.51)
- **Construção da vogal O** – Articular a vogal “O” como se estivesse sendo retirada da forma da vogal “U” apenas pela formatação de um orifício maior entre os lábios. Não mover a língua.
- **Construção da vogal Ó** – Retirar o som aberto da forma dos dois anteriores (U-O-Ó).
- **Construção da vogal A** – Abrir os lábios até conduzir o som A a partir dos anteriores (U-O-Ó). Evitar abertura lateral dos lábios e aperto da garganta. Emitir em direção da máscara por trás do palato mole.” Coelho (1994, p.51)
- **Construção da vogal Ã (nasal)** – Através da vogal “A”, elevar o ponto médio da língua, aproximando-o do palato mole (U-O-Ó-A-Ã).
- **Construção do som M (bocca chiusa)** – Elevar terço médio da língua. Manter a posição dos demais articuladores (U-U-M).
- **Construção da vogal I** – A partir do formato da vogal “U”, abrir os lábios. (U-Ü-I). Observar ao emitir A e I, apenas a língua varia de posição.
- **Construção da vogal Ö (nasal)** – A partir da vogal “O”(fechada), elevar o terço médio da língua (U-O-Ö).
- **Construção da vogal E** – A partir da vogal “O” abrir os lábios (U-O-Ö-E).

- Construção da vogal É (aberta) – A partir do exercício anterior, recolher mais a língua (U-O-Ö-ÉÉ). Observar a sequência A–É-I.

Alguns exercícios de ressonância e articulação



### 3.6. Repertório:

A escolha do repertório é outro processo que deve ser realizado de forma muito cuidadosa, levando em consideração o nível musical do coro. Um repertório que envolve desafios, novos aprendizados, mas sempre considerando que um coro formado por pessoas da terceira idade deve ser bem selecionado, o mais simples no aspecto de dificuldade musical, não que não deva ter complexidade, mas que esteja dentro de uma dificuldade aceitável para os coristas que estão envolvidos.

De acordo com Figuerêdo (2010). Existe uma relação entre os aspectos biopsicossociais e a aprendizagem musical. Ou seja, o fato de demonstrar um ritmo de aprendizagem mais lento, esquecer as letras das músicas (cantando com insegurança) e “apresentar dificuldades para manter o fôlego até o fim de um trecho musical.” A voz exige cuidados estes que vão desde o próprio corista e seu cuidado pessoal com a voz desde o cuidado do regente de fazer os exercícios de aquecimento vocal e vocalizes necessários para o trabalho que será realizado em cada ensaio.

"A ocasião da apresentação deve ser observada. Dessa forma, "numa festa junina, por exemplo, não deve apresentar repertório litúrgico-religioso, assim como numa cerimônia religiosa não se deve apresentar obras de música popular." de modo que os temas precisam atender às necessidades dos coristas." Martinez ( 2000, p. 42).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho apresentou através pesquisa bibliográficas e de forma teórica a preparação vocal adequada para coro da terceira idade com objetivo propor uma qualidade vocal saudável. Com exercícios práticos que podem desenvolver habilidades no idoso que participa da atividade do canto coral, é possível desenvolver no coro a afinação na hora de executar a música e trabalhar a respiração para utilizar nas frases mais longas. Tendo em vista que essa questão é delicada porque existem muitos idosos que nunca participaram de coral ou até mesmo nunca cantaram, eles veem uma oportunidade de se integrar no convívio social através do canto coral.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Matheus Cruz Paes da. O canto coral e a terceira idade – o ensaio como momento de grandes possibilidades. *Revista da ABEM*. Porto Alegre, V.21, N31. p. 119-133, mar. 2013.
- AMATO, Rita Fucci. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical. *Opus*, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007.
- AQUINO, Fernanda Salvatico de; *et al.* Características da voz falada de idosas com prática de canto coral, São Paulo – PUC-SP, 2015.
- ARAGÃO, Lucinete Mascarenhas e Silva. Musicoterapia Na Terceira Idade: A Influência Do Canto Coral Na Qualidade De Vida Do Idoso. sem data.
- BEHLAU, Mara; REHDER, Maria Inês. Higiene Vocal para o Canto Coral. Rio de Janeiro: Revinter, 1997.
- BRESLER, L. Pesquisa qualitativa em educação musical: contextos, características e possibilidades. *Revista da Abem*, Porto Alegre, n. 16, p. 7-16, 2007.
- COELHO, H. de S. N. W. Técnica vocal para coros. São Leopoldo: Sinodal, 1994.
- CASSOL, Mauriceia. Benefícios do canto coral para indivíduo idoso. Tese de Doutorado em Clínicas Médicas e Ciência da Saúde - Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.
- CARNEIRO, Ana Lúcia de Oliveira; Naviraí-MS, 2019.
- CASSOL, Mauriceia. JOSÉ, Angelo Gonçalves. Canto coral melhora sintomas vocais em idosos saudáveis. Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.
- FERNANDES, Angelo José; *et al.* O regente moderno e a construção da sonoridade coral: interpretação e técnica vocal, 2009.
- FIGUERÊDO, Michal Siviero. Canto Coral que Encanta: um estudo do processo de educação musical com idosos em Madre de Deus, região metropolitana de Salvador, Bahia. 145 f. il. 2009. Dissertação (Mestrado) - Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador.
- FONTEERRADA, Marisa. De tramas e fios: um ensaio sobre música e educação. São Paulo: Editora UNESP, 2005.
- GIORDANO, Carolina Bergmann. A relação do idoso com o aprendizado musical, (UNESP) São Paulo Junho/2012.
- HEEP, Jeimely Bornholdt. Canto Coral Com Idosos: O Que Falam Os Regentes E As Rotinas De Ensaio. Anais do XVII Encontro Regional Sul da ABEM, Curitiba, 2016.
- HAUCK-SILVA, Caiti; IGAYARA-SOUZA, Susana Cecilia; RAMOS, Marco Antonio da Silva. Referenciais teóricos para a preparação vocal em coros de terceira idade e

relato de experiência de articulação entre prática e teoria. XXVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música – B. Horizonte – 2016.

HEEP, Jeimely; SALA, Helena; SOUZA, Zelmielen Adornes de. Grupo Vocal CE-Canta – um espaço de desenvolvimento pedagógico-musical para licenciandos em música. Anais 25ª Jornada Acadêmica Integrada, Santa Maria, 2010.

MELO, Claudinilde Lopes; GOTTSCHALL, Brasilena Pinto Trindade. O Canto Coral com Pessoas Idosas: Uma Revisão Sistemática de Literatura das Produções da ANPPOM e da ABEM / 2000 -2019.

MEDVED, Daniela Malta; MONTENEGRO, Ana Cristina de Albuquerque. Hábitos vocais em dois grupos de Idosos. Rev CEFAC, São Paulo, v.9, n.2, 221-27, abr-jun, 2007.

OLIVEIRA, Alesson Lucas de Queiroz. Processos e contribuições do canto coral na terceira idade: nunca é tarde para cantar, um breve relato de experiência, IV Encontro de Educação Musical Inclusiva: Tecnologia, Música e Diversidade (TeMuDi) - 2018

ROCHA, Tatiana Fernandes, AMARAL, Flávia Pinto, HANAYAMA, Eliana Midori. Extensão vocal de idosos coralistas e não coralistas. Rev CEFAC, São Paulo, V.9, n.2, 248-54, abr-jun, 2007.

SANTOS, Hamilton de Oliveira. Coral da terceira idade da ACM de Sorocaba. III Jornada de Estudos em Educação Musical. I Simpósio de Educação Musical e Humanização. UFSCAR, São Carlos, São Paulo, 2013.

SOARES, Elizangela Barros; BORBA, Dafne Torres; BARBOSA, Thalita Karina;

VIANA, Maria Marcia Prazeres. Coral Na Terceira Idade: O Canto Como Sopro Da Vida, A Influência do Canto Coral na qualidade de vida de um grupo de coralistas idosas. 2010.

VIEIRA, Márcia Bexiga, ANHEZINI, Andréia Silva. Preparação Vocal para Coro: Análise Teórica e Registro dos Princípios Técnicos Básicos de Preparação Vocal Adequados ao Desenvolvimento do Canto Coral, IV Encontro de Pesquisa em Música da Universidade Estadual de Maringá (EPEM) Maringá - 2009.

