

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



## **QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: Prática do Canto Coral aspectos conceituais**

**Roseli Nassar Moreira Eduardo,**  
Licenciatura em Música – Centro Universitário Claretiano,  
[roselinassar@yahoo.com.br](mailto:roselinassar@yahoo.com.br)

**Vânia Martins Teixeira Guimarães Correa,**  
Licenciatura em Música – Centro Universitário Claretiano,  
[vania.aracatuba@gmail.com](mailto:vania.aracatuba@gmail.com)

**Simone Vieira Favarin Rodel,**  
Professora do Centro Universitário Claretiano,  
[simonefavarinrosel1616@gmail.com](mailto:simonefavarinrosel1616@gmail.com)

### **RESUMO**

O canto coral é praticado por diversos povos e culturas e perpassa épocas distintas, sendo considerado uma importante prática que pode ter significação e representação festiva e literária além de fundamento religioso tangendo expressões culturais nas mais variadas classes sociais. O canto com diversos enfoques, explora seus benefícios com diversas finalidades, uma atividade ancestral que acompanha o homem desde os primórdios torna-se um hábito atual de desenvolvimento cognitivo. Os trabalhos com grupos vocais, em diferentes faixas etárias, graus de escolaridade e origem social ou etnias, pode por meio de uma prática vocal bem orientada, leva a realizar relevantes manifestações educacionais e musicais, perfaz a alegria e o prazer de executar uma boa produção vocal em apresentações públicas, havendo assim uma motivação pessoal de cada participante do canto coral. A experiência de vida da terceira idade e o contato com a música acarreta um processo criativo e orgânico. O envelhecimento é parte integrante da condição humana, a forma de envelhecer é escolha individual. A presbifonia é o envelhecimento natural da voz, com início e desenvolvimento que dependem da saúde física, psíquica e da história de vida do indivíduo e de fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais. O canto coral é um meio de integração social e motivacional, que visa desenvolver habilidades vocais e musicais na terceira idade.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Terceira Idade; Musicalidade.

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



## **1 INTRODUÇÃO**

Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2018), no Brasil a população idosa acima de 60 anos deve dobrar até o ano de 2042. De acordo com o IBGE o país estava com 28 milhões de idosos, ou seja, 13,5% da população, deverá chegar a 38,5 milhões nos próximos dez anos, perfazendo 17,4% da população brasileira. O IBGE projeta para 2042 que a população brasileira será de 232,5 milhões de habitantes, dessa totalidade 57 milhões de idosos, 24,5% do total. Projeta também, para 2031, a quantidade de idosos brasileiros vai superar pela primeira vez o número de crianças e adolescentes, de 0 a 14 anos que serão de 42,3 milhões. (IBGE, 2018)

A má qualidade de vida dos idosos brasileiros é algo preocupante no contexto brasileiro, isso é constatado geograficamente, pode ser grandes cidades ou menores, bem como na zona rural. Na saúde atendimento precário, dificuldade para locomoção, insegurança e muitos outros serviços.

São diversas as atividades que podem ser desenvolvidas pelos idosos e que contribuirão para uma melhor saúde física e mental. Entre os principais, estão: atividade física; pintura; artesanato; jardinagem, contar histórias; musicalização: tocar um instrumento e participar de coral entre outras.

O canto coral é praticado por diversos povos e culturas e perpassa épocas distintas, sendo considerado uma importante prática que pode ter significação e representação festiva e literária além de fundamento religioso tangendo expressões culturais nas mais variadas classes sociais.

A experiência de vida da terceira idade e o contato com a música acarreta um processo criativo e orgânico. Com meio que se vive e através das influências socioculturais o homem toma conhecimento de si mesmo refletindo sobre sua história, buscando novas perspectivas de envelhecimento saudável.

O canto com diversos enfoques, explora seus benefícios com diversas finalidades, uma atividade ancestral que acompanha o homem desde os primórdios torna-se um hábito atual de desenvolvimento cognitivo.

Portanto, o objetivo geral do trabalho é refletir sobre a prática de canto coral para idosos na qualidade de vida. Os objetivos específicos são:

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



- identificar e debater sobre os aspectos de desenvolvimento da aprendizagem musical na participação de idosos em práticas de canto coral;
- identificar e argumentar quais os benefícios musicais na prática coral para idosos, considerando saúde física, social e emocional dos mesmos.

Para o desenvolvimento da pesquisa foi utilizada uma abordagem qualitativa, sendo que a pesquisa qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas sim, com o aprofundamento da compreensão de um grupo social, de uma organização. “Os pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa opõem-se ao pressuposto que defende um modelo único de pesquisa para todas as ciências, já que as ciências sociais têm sua especificidade, o que pressupõe uma metodologia própria”. (GOLDENBERG, 1997, p. 34).

A presente pesquisa foi desenvolvida através de informações selecionadas por meio de pesquisas bibliográficas, onde o estudo de desenvolvimento foi com base em material já elaborado, relacionados ao segmento de prestação de serviços, através de informações que colaboraram para que o objetivo desta pesquisa fosse alcançado. A coleta de dados corresponde à uma pesquisa com utilização de dados secundários, que são livros, artigos, dados eletrônicos e bibliografias. Foi utilizado na pesquisa, artigos e livros pesquisados no *Google Acadêmico*, que é um sistema do *Google* onde possibilita a busca de literatura acadêmica, totalmente revisados por especialistas.

Outra definição de pesquisa bibliográfica é:

Pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de *web sites*. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta. (GERHARDT e SILVEIRA, 2009, p. 37)

Com relação aos métodos utilizados na elaboração desta pesquisa bibliográfica, e ao seu real significado, Lakatos e Marconi (2010, p.65) afirmam que “método é o conjunto das

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



atividades sistemáticas e racionais que, com maior segurança e economia, permite alcançar o objetivo – conhecimentos válidos e verdadeiros – traçando o caminho a ser seguido, detectando erros e auxiliando as decisões do cientista”.

Assim, para Lakatos e Marconi (2010, p. 204) “método se caracteriza por uma abordagem mais ampla”, e, “Não há ciência sem o emprego de métodos científicos” (2010, p.65). Metodologia para Prodanov (2013, p.14) “é a aplicação de procedimentos e técnicas que devem ser observados para a construção do conhecimento, com o propósito de comprovar sua validade e utilidade nos diversos âmbitos da sociedade”.

No que se refere a metodologia, chega-se à conclusão do seu entendimento como uma exposição ou estudo de métodos de pesquisa, a qual tem caráter explicativo, para conhecimento de determinado assunto/objetivo. Os métodos utilizados nas pesquisas nada mais são do que as trajetórias até o conhecimento por assim dito.

Justifica-se o referido trabalho pelo interesse despertado pela relevância do tema, cujos resultados podem contribuir com a comunidade e autoridades responsáveis com estratégias para a formulação de políticas públicas. Partindo-se do pressuposto de que se busca valorizar os talentos individuais para o desenvolvimento.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

O envelhecimento é parte integrante da condição humana, a forma de envelhecer é escolha individual. Com o envelhecimento, ocorrem várias mudanças orgânicas, como afirma:

O mesmo acontece nas pregas vocais e em outras estruturas que estão relacionadas com a produção da voz. Essa mudança é consequência do envelhecimento natural da voz, chamado de presbifonia. Ocorrem, 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 mais aguda, pois a espessura de toda mucosa vocal tende a aumentar após os 70 anos, nas mulheres e diminuir, nos homens. (SOARES, 2007, p. 221)

O número de idosos vem crescendo nas últimas décadas, assim exigindo que haja projetos voltados para atendê-los nas áreas sociais, políticos, econômicos, culturais e educacionais. (PONTAROLO e OLIVEIRA, 2008). Ainda Pontarolo e Oliveira (2008) apresenta que na grande maioria dos países, em virtude do pagamento da aposentadoria iniciar

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



aos 60 anos para mulheres e 65 para os homens, a velhice chamada de Terceira idade, começa aos 60 anos. A Organizações das Nações Unidas (ONU) corrobora com a mesma definição de Terceira Idade, afirmando que inicia aos 60 anos nos países considerados como subdesenvolvidos e aos 65 anos que são tidos como desenvolvidos. (*apud* PONTAROLO e OLIVEIRA, 2008)

Segundo Bacelar:

Velhice não comporta um só conceito, porque não há equivalência sobre as características de uma pessoa em determinada idade, isto é, a idade cronológica pode não ser idêntica à biológica e social do indivíduo. O conceito cronológico seria determinado a partir dos 65 anos nos países desenvolvidos e dos 60 anos nos países em desenvolvimento. (*apud* PONTAROLO e OLIVEIRA, 2006, p. 116)

Observa-se que o envelhecer dependerá de fatos ocorridas na vida do idoso anteriormente, na família, nos estudos e vida no contexto empresarial. Atentando-se para a importância de uma visão geral aos idosos e não ver somente o aspecto biológico e deixar de lado o aspecto histórico e social da velhice.

Neste sentido afirma Novaes (1997) “é importante refletir sobre o vivido, assumindo novas posturas, como: o resgate de valores e modos de viver; o rompimento de rotinas; a retomada de planos de vida e social com base em novos interesses e motivações”. (*apud* PONTAROLO e OLIVEIRA, 2008, p. 118)

Então necessita-se de mudanças de paradigmas nas questões sócio-econômica, que prepare novas gerações para o envelhecimento. Conforme afirma Rodrigues (2000):

A velhice útil e feliz não pode ser apenas um mito. Cabe à sociedade a responsabilidade de redefinir social e culturalmente o significado da velhice, possibilitando o resgate da dignidade desse grupo etário. E cada um de nós, velho ou velha, tem o compromisso de lutar por sua dignidade, por sua posição na sociedade de adultos que serão os velhos de amanhã, pois, se a sociedade de hoje, contando para isso com o apoio dos jovens e adultos que serão os velhos de amanhã, pois, se a sociedade inventou a velhice, devemos nós, os velhos, reinventar a sociedade. (*apud* PONTAROLO e OLIVEIRA, 2008, p. 118)

Diante das situações que as vezes são impostas aos idosos, os mesmos aceitam o rótulo de improdutivos e acabam desistindo de viver, aprender e ensinar. Necessita-se então uma conscientização tanto da sociedade e dos idosos da possibilidade de continuar se

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



desenvolvendo. Uma forte ferramenta é a educação, que não é privilégio apenas dos jovens, mas direito de todos. (PONTAROLO e OLIVEIRA, 2008)

Pode-se afirmar que toda a sociedade é responsável pelos idosos, proporcionar que vivam plenamente em todos os aspectos. Não adianta o prolongamento nos anos de vida das pessoas e não houver qualidade de vida nos aspectos: social, financeiro, sanitário, político, jurídico e educacional.

A terceira idade é um tipo de classificação social, vista de forma preconceituosa, improdutiva em vários aspectos, Pontarolo e Oliveira (2008) afirmam que através de novos projetos essa visão tem mudado e que poderá melhorar com:

- Implementação de políticas econômicas públicas;
- O idoso sendo visto como agente social, receberá um preparo para uma cidadania de forma plena;
- Ações governamentais e não governamentais é grande valia para a melhoria da vida dos idosos;
- Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, conquista de toda a sociedade;
- Melhoria no nível educacional da população, haverá olhares menos preconceituosos e discriminatórios.

Diante desses aspectos a terceira idade terá maior qualidade de vida, na qual Vecchia *et al* (2005 *apud* LEITE *et al*, 2010, p. 1) conceitua como:

Está relacionada à auto-estima, ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como capacidade funcional, o nível socioeconômico, estado emocional, interação social, atividade intelectual, entre outros, tais como: a religiosidade, o estilo de vida e, a satisfação com o emprego, com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Dentre as várias possibilidades de trabalho como a música em grupos comunitários, pode-se citar o canto coral, como um veículo de disseminação das prerrogativas atribuídas à música, como maior potencial de socialização, desembaraço, trabalha em equipes, auxilia na organização e sincronia no trabalho ou no divertimento das atividades proposta pelos participantes.

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



Para Rodrigues (2007 *apud* LEITE *et al*, 2010, p. 2) em análise realizada a experiência musical proporcionou o rompimento de barreiras sócio-culturais e promoveu o desenvolvimento de várias habilidades cognitivas como: o canto; a memória; a leitura de partituras; o repertório musical e o aumento da capacidade de concentração.

O autor Amato (2007) os trabalhos com grupos vocais, em diferentes faixas etárias, graus de escolaridade e origem social ou etnias, pode por meio de uma prática vocal bem orientada realizar relevantes manifestações educacionais e musicais, perfaz a alegria e o prazer de executar uma boa produção vocal em apresentações públicas, havendo assim uma motivação pessoal de cada participante do canto coral. Sobre papel da voz no relacionamento humano, destacam a importância da comunicação, porque através dela expressa-se os sentimentos, anseios, alegria e ensinamentos. Neste sentido pode-se inserir a prática do canto coral para terceira idade, como forma de expressar, podendo contribuir para uma melhor produção sonora, buscando por uma melhor técnica vocal a fim de evitar maiores danos para voz:

O canto coral configura-se como uma prática musical exercida e difundida nas mais diferentes etnias e culturas. Por apresentar-se como um grupo de aprendizagem musical, desenvolvimento vocal, integração e inclusão social, o coro é um espaço constituído por diferentes relações interpessoais e de ensino aprendizagem, exigindo do regente uma série de habilidades e competências referentes não somente ao preparo técnico musical, mas também à gestão e condução de um conjunto de pessoas que buscam motivação, aprendizagem e convivência em um grupo social. (AMATO, 2007, p.1)

O canto coral é um meio de integração social e motivacional, que visa desenvolver habilidades vocais e musicais na terceira idade, Montello (2004) afirma que o ensino musical para terceira idade é um veículo de fortalecimento das relações intra e interpessoais, sendo a música elemento socializador e integrador promovendo equilíbrio emocional.

Das atividades apresentadas além da importância da atividade física, pode-se dizer-se uma de grande relevância é a musicalização, o canto coral, conforme afirma Da Silva *et al*:

A música influí principalmente na socialização, no despertar das emoções, na cognição e melhora significativamente o aprendizado devido à grande ativação de neurônios. Os idosos se tornam mais sociáveis, o vínculo com os extensionistas e com os participantes melhorou significativamente desde o início das atividades, tendo o declínio cognitivo característico do

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



envelhecimento reduzido ou retardado importantemente devido ao trabalho contínuo. (DA SILVA *et al*, 2016, p.175)

Da Silva *et al* (2016, p.175) conclui em seu trabalho que “o coral é forma excelente de musicalização [...] trazendo benefícios relacionados à terapêutica da música enquanto lazer e ferramenta de socialização.” Já para Santos (2013) o Canto Coral é uma atividade social de integração, desenvolvendo habilidades e competências na terceira idade, como excelente atividade prazerosa e de grande desempenho pessoal.

O Canto Coral é uma prática musical executada por várias culturas e em diversas épocas. A função do canto coral é buscar a reintegração social dos idosos através de apresentações em eventos. Segundo Cassol o canto coral traz inúmeros benefícios para os participantes:

[...] envelhecer é um processo natural do desenvolvimento humano e, embora seja uma etapa certa, poucos são os estudos sobre os parâmetros vocais normais da população idosa. As características vocais encontradas em indivíduos idosos são caracterizadas como aspereza, rouquidão, tremor, redução dos tempos máximos de fonação, o que provoca frases curtas e a necessidade de reabastecimento de ar, redução na intensidade, tessitura vocal diminuída, redução na velocidade da fala. (CASSOL, 2004, p. 41)

Em média, a deterioração da voz tem início no envelhecimento que é um processo natural e todos passamos por essas mudanças fisiológicas. Elas são: a diminuição da velocidade da fala, articulação lenta e tremula, dando nova característica a voz do idoso. (CASSOL, 2004, p. 41)

Segundo Behlau M:

Recebe o nome de presbilaringe o envelhecimento laríngeo inerente à idade, gerando o envelhecimento vocal que, por sua vez, é chamado de presbifonia. Arqueamento de pregas vocais, saliência dos processos vocais das aritenóides e fenda fusiforme são características glóticas relacionadas à presbilaringe. O início da presbifonia, seu desenvolvimento e o grau de deterioração vocal dependem de cada indivíduo, de sua saúde física e psicológica e de sua história de vida, além de fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais, incluindo aspectos de estilo de vida e atividades físicas. (BEHLAU M, 1999 p. 30)

A autora Cassol (2004) relata que os idosos que frequentam um grupo musical ou canto coral, retardam a perda da qualidade, flexibilidade das pregas vocais. Mesmo que o próprio já

# III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação

10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS



tenha passado pela presbifonia e apresente perda na extensão vocal e mobilidade. Na pesquisa de Cassol (2004, p. 135) “os resultados encontrados mostraram que os participantes passaram a ter mais controle sobre a própria emissão no canto coral, ao invés de seguirem a voz do grupo, o que pode ser pela melhora significativa”.

No processo de envelhecimento afirma Cassol (2004) é comum que o corpo sinta os sinais das alterações de diversas funções, incluindo a fala, interferindo diretamente na comunicação. A presbifonia que é envelhecimento vocal, gera alguns problemas na vida cotidiana como cansaço, falta de ar, perca da potência da voz e consequentemente, dificuldade em ser compreendido.

Segundo Tourinho (2006), o corpo é um instrumento musical e individual, pois cada um tem seu timbre próprio. As atividades ligadas ao som e a música afetam: respiração, pressão sanguínea e ritmo cardíaco, melhorando assim o humor e qualidade de vida. O simples ato de cantar repercute na diminuição da necessidade de consultas médicas e medicamentos, assim como menores índices de depressão

Cassol *et al.* (2005) detectou-se também, melhora na qualidade do timbre e da tessitura vocal, na projeção e na estabilidade da voz. Os idosos que frequentaram durante três anos o canto coral obtiveram uma melhora na afinação, respiração.

De acordo com Coelho (1994, p. 13) a matéria prima para o canto é a voz e por ela existem as uniões de sons, sonhos e sentimentos que se denomina canto coral. A voz é a utilização inteligente dos ruídos e sons musicais produzidos no interior da laringe com o impulso da expiração controlada, ampliados e timbrados nas cavidades de ressonância e modelados pelos articuladores no tempo, no meio e no estado pulsátil de cada pessoa.

Os conjuntos de procedimentos que facilitam o canto coral são chamados de Técnicas Vocais. (PEDROSO, 1997). 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 Coelho (1994, p. 25) em relação à postura, considera um elemento de suma importância para o cantor, sendo que o corpo é o nosso próprio instrumento.

A relação entre postura e respiração é de máxima importância. Todos os exercícios devem começar por uma expiração: é o movimento em que se estabelecem a concentração e o consequente estado de prontidão. A partir

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



de então, todo o movimento de esforço é realizado em inspiração e todo o relaxamento em expiração. (COELHO, 1994, p. 25)

De acordo com Oliveira (2000, p. 13) do ponto de vista fisiológico, a função da respiração é efetuar trocas gasosas entre o meio ambiente e o organismo; do ponto de vista psicológico, 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 (OLIVEIRA, 2000, p. 16).

Em um ambiente onde a técnica vocal está inserida observa-se que:

O trabalho de técnica vocal com corais não desenvolve apenas condições e habilidades vocais de coralistas. Promove, também, mudanças em suas estruturas internas de sensibilidade e conhecimento. A partir do momento em que os referenciais e parâmetros de uma pessoa são questionados, ou mesmo alterados, modifica-se seu equilíbrio em relação a si mesma e ao seu meio. (COELHO, 1994, p.16)

O autor Coelho (1994) destaca a clareza na pronúncia das palavras cantadas, ou seja, a articulação, e, em grupo de canto coral deve-se ter atenção redobrada com relação a articulação, pois a falta da mesma gera uma desordem na mensagem a ser transmitida através do canto.

O canto coral, aplicado na terceira idade, deve ser encarado como uma variação do canto tradicional e deve ser conduzido de forma diferenciada, é uma atividade musical apropriada à promoção da saúde física e mental do idoso. O músico terapeuta-regente é o profissional indicado para realizar este tipo de trabalho.

## **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível concluir através desta pesquisa que o envelhecimento da população não é algo distante da realidade. Ao contrário, está cada vez mais presente no cotidiano e não só o envelhecimento, mas também o preconceito para com os idosos, que ainda hoje se faz presente. Através do processo de envelhecimento em seus aspectos físicos, cognitivos e sociais, fica claro que esta é uma fase de mudanças para o ser humano, apesar disso, tais mudanças não devem

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



ser sinônimo de doenças e anormalidades. Há de se diferenciar o que é normal e o que é patológico.

Sendo a presbifonia o envelhecimento natural da voz, com início e desenvolvimento que dependem da saúde física, psíquica e da história de vida do indivíduo e de fatores constitucionais, raciais, hereditários, alimentares, sociais e ambientais, é certo que esse fazer musical tem enorme potencial clínico no resgate e na manutenção da qualidade de vida do idoso, no contexto preventivo e de reabilitação, visto que permite ao idoso entrar em contato com suas emoções, através do algo tão comum na vida e tão intensamente profundo, a música e todo contexto não-verbal que rodeia.

Atuar em um coral é compor um corpo de vozes, que juntas se tornam um instrumento. Por isso, a socialização é inevitável. Os laços acontecem de forma natural e mais rápida, o coral é recomendado para aqueles que sentem a necessidade de interagir em grupo ou, até mesmo, gostariam de desenvolver esse lado social. Enquanto o canto, focaliza a técnica e o timbre de cada indivíduo, indicado para aqueles que desejam explorar mais sua singularidade e seu potencial.

Há uma grande carência de trabalhos sobre pedagogia musical e musicoterapia para a terceira idade. É necessário que haja investimentos em programas dessa natureza no sentido de oportunizar a um número maior de pessoas experimentarem um passar do tempo com qualidade de vida.

## **REFERÊNCIAS**

**ALMEIDA, M. C. P. O canto coral e a terceira idade – o ensaio como momento de grandes possibilidades.** Revista da ABEM, v. 21, n. 31, jul.– dez.2013, p. 119-133.

Disponível em:

<<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/77/62>>. Acesso em: 17 de nov. de 2018.

**AMATO, R. F. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-música.** Opus, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007. Disponível em

<<https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/295>>. Acesso em 14/11/2018.

**BEHLAU M. Presbifonia: envelhecimento vocal inerente à idade.** In: Russo ICP. Intervenção fonoaudiológica na terceira idade. Rio de Janeiro: Revinter; 1999. p. 25-50. Disponível <<http://www.scielo.br/pdf/rcefac/v9n1/v9n1a10>>. Acesso em :14/11/2018.

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



BORNHOLDT, J. H.; EGG, M.S. **O coral na terceira idade: educação musical e as consequências na saúde vocal.** Associação Brasileira de Educação Musical. Curitiba, 2016. Disponível em:  
<<http://abemeducacaomusical.com.br/conferencias/index.php/xviiregsul/reg2016/paper/viewFile/1942/996>>. Acesso em: 17 de nov. de 2018.

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

COELHO, H. de S. N. W. **Técnica Vocal para Coros.** 8. ed. São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994, 76 p. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=yw0FyjQdRhQC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Coelho+Helena+T%C3%A9cnica+vocal+para+coros+&ots=Xy9EHzPQ2B&sig=uBeAoQSbLeNU8jww1xGt4lRlaQ#v=onepage&q=Coelho%20Helena%20T%C3%A9cnica%20vocal%20para%20coros&f=false>>. Acesso em 14/11/2018.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa: Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS.** 1 ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisa: como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais.** Rio de Janeiro: Record. 1999

IBGE, **Projeção da população do Brasil.** Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>> Acesso em 14/11/18.

LEITE, R. O., ESTEVES, E. C., PALÁCIO, S. G., COLOSIO, R. C. **Qualidade de Vida entre Idosos sedentários coralistas e não coralistas.** V Mostra Interna de Trabalhos de Iniciação Científica. Maringá: CESUMAR, 2010.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 7<sup>a</sup> ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MONTELLO, L. **Inteligência Musical Essencial: a música como caminho para a cura, a criatividade e a plenitude radiante.** São Paulo: Cultrix, 2004.

OLIVEIRA, M. C. **Diversas técnicas de respiração para o canto.** Monografia (Especialização em voz). Centro de especialização em fonoaudiologia clínica, CEFAC. Salvador, 2000.

PEDROSO, M. I. de L. **Técnicas vocais para os profissionais da voz.** Monografia (Especialização em voz), CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, São Paulo, 1997.

PONTAROLO, R. S., OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira Idade: uma breve discussão.** Disponível em <<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/humanas/article/viewFile/624/612>> Acesso em 19/11/18.

# **III Encontro Internacional de Gestão, Desenvolvimento e Inovação**

**10 a 13 de setembro de 2019 | Naviraí - MS**



**PRODANOV, C. C. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas a pesquisa e do trabalho acadêmico.** 2 ed. Novo Hamburgo: Freevale – 2013.

SILVA, A. F. da; SILVA, E. I. da; CRUZ, L. R. da; VIANA, S. O.; LACERDA, T. T. B. de. **Influência da música na qualidade de vida dos idosos: o coral como ferramenta de musicalização.** Disponível em: <<http://seer.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla/article/download/13544/10645>> Acesso em 14/11/18.

TOURINHO, L. M. C. **Musicoterapia e a Terceira Idade ou Musicoterapia: corpo sonoro.** Disponível em: <<http://www.targon.com.br/users/lucia/1001.html>> Acessado em: 22. 05.2006.