

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS UTILIZADOS NO ENSINO DA FLAUTA DOCE NA TERCEIRA IDADE: PROPOSTA PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA

BUENO, Meygla Rezende - UFG
minuett@ibest.com.br

BORGES, Maria Helena Jayme - UFG
mhelenajb@terra.com.br

Área Temática: Educação: teorias, metodologias e práticas.
Agência Financiadora: Não contou com financiamento.

Resumo

Este trabalho discute o processo de musicalização na terceira idade, abordando alguns procedimentos metodológicos que podem ser utilizados como meio de propiciar uma melhor qualidade de vida ao idoso. Com esta proposta pode-se dizer que, além de contribuir para uma melhor qualidade de vida, a música também ajuda na socialização, comunicação, criatividade e coordenação motora dos idosos. Este trabalho tem como base teórica os trabalhos dos autores Garmendia (1981), Rocha (2003), Sekeff (2002), Rodrigues (2003), Zanini (2003), dentre outros. Com base em uma pesquisa bibliográfica sobre educação musical, velhice e qualidade de vida foi possível observar as relações entre música e idosos, verificando como aquela pode agir no ser humano e ajudá-lo a ter uma velhice com mais qualidade. A pesquisa é de paradigma qualitativo e está em fase de conclusão. Os dados foram coletados por meio de observações/aulas semanais com uma hora de duração e estas se estenderam por um período de dez meses. As noções musicais dos sujeitos foram aferidas no início e no final das observações/aulas. Feita a comparação, o resultado mostra o que foi assimilado pelos sujeitos no decorrer da pesquisa. Visto que é uma pesquisa realizada com idosos, esta também visa propiciar uma melhor qualidade de vida aos sujeitos. Foram aplicados questionário (para verificação do perfil dos idosos), avaliação e depoimento dos sujeitos - um grupo de quinze idosos - membros da Associação dos Idosos do Brasil/Goiânia. Com a finalização da coleta de dados, observou-se que o processo realizado foi de grande importância para os idosos, pois estes conseguiram assimilar os conteúdos ministrados e ainda tiveram uma melhoria no seu viver.

Palavras-chave: Musicalização; Terceira idade; Qualidade de vida.

Introdução

A partir de estudos realizados nas áreas do envelhecimento e qualidade de vida verifica-se que na sociedade brasileira o idoso não tem um espaço adequado para viver bem. Dados estatísticos revelam que até o ano de 2030, aproximadamente, a população de idosos

no Brasil atingirá cerca de trinta e dois milhões de pessoas. Esta população é considerada pela Organização Mundial da Saúde, idosos, devido à faixa etária de 60 anos. Costa, Porto e Soares (2003) comentam que no Brasil 8,6% da população são idosos com mais de sessenta anos e, em Goiás, esse percentual é de 7,17%.

Por causa do aumento na população de idosos é importante que todos se preparem para o envelhecer. A velhice chega e com ela vêm as mudanças nas condições biológicas, ambientais, psicológicas (afetivo, emocional e cognitivo) e lazer (cultura) do idoso. O envelhecimento é para todos e é irreversível, mas a sociedade ainda precisa aprender a viver e conviver com este, assim como se aprende a conviver com a infância, adolescência e/ou idade adulta.

É importante verificar que a velhice é uma etapa de crescimento e desenvolvimento intelectuais. Então, observa-se que estes podem ser obtidos por meio de atividades que trabalham o espacial (localização), a memória, a coordenação motora, a criatividade, o raciocínio, a respiração, a socialização e a auto-estima. É relevante salientar que, com a música, todos estes aspectos podem ser trabalhados de forma que o idoso tenha prazer e, também, aproveite os recursos musicais para ampliar o conhecimento do mundo e de si mesmo.

O tocar ou cantar em conjunto propicia uma maior integração dos indivíduos, fazendo com que estes tomem consciência de que há outra pessoa ao seu lado, devendo sempre respeitar o espaço do outro, ajudando assim o convívio entre as pessoas. Ajuda também na auto-estima, pois o fazer musical desenvolve sua capacidade de produção e esta é uma prática musical que lhe proporciona prazer. Por isso é importante estimular atividades e experiências musicais entre idosos, buscando sempre resgatar aquilo que a pessoa traz consigo: suas vivências e experiências.

O envelhecimento implica finitude, como relata Santos (1998), mas não se deve parar e esperar o fim; pelo contrário, é importante que o idoso se exercite e, para isto, atividades que trabalham o individual e o social devem fazer parte de seu cotidiano observando que, por meio delas, amplia-se a oportunidade de interagir consigo mesmo e principalmente com o outro.

Mostrar os procedimentos metodológicos utilizados nesta pesquisa é o objetivo deste artigo, bem como a ajuda que a música pode propiciar à vida do idoso. Projetos que envolvam música podem e devem ser desenvolvidos, oferecendo à comunidade outras possibilidades de

atividades voltadas ao desenvolvimento de habilidades que foram esquecidas ou que não foram aprendidas.

A velhice

Para Costa, Porto e Soares (2003), o processo de envelhecimento é caracterizado pela diminuição da reserva funcional e pela exposição do indivíduo a inúmeros fatores de risco, que fazem com que os idosos fiquem mais vulneráveis as doenças. Já para Mascaro (2004, p. 8), “a velhice é, portanto uma fase natural da vida e não há como fugir deste ciclo: nascimento, crescimento, amadurecimento, envelhecimento e morte”.

E segundo Zanini,

a velhice deve ser entendida como uma etapa da vida, da mesma forma que temos a infância, a adolescência e a maturidade. São fases, etapas da vida, nas quais acontecem modificações que afetam a relação do indivíduo com o meio, com o outro e com ele mesmo. (ZANINI, 2003, p.25)

Mas sabe-se que com o passar dos anos cada indivíduo passa por mudanças físicas, psíquicas, sociais, orgânicas, comportamentais e funcionais. Isto ocorre devido ao processo de envelhecimento.

Para a sociedade brasileira ser velho é ser improdutivo, é estar disfuncional a ela, é ser inútil, é ser um fardo, o que contribui para uma queda na auto-estima e no prazer de viver. É ainda bem evidente na sociedade a desvalorização do idoso por meio de preconceitos, tabus e mitos sobre o envelhecimento. Algumas áreas do conhecimento, como a Medicina, a Psicologia, a Antropologia e a Sociologia estão se dedicando ao estudo da terceira idade para que assim a sociedade possa se reeducar e mudar atitudes, concepções, valores e comportamentos em relação ao processo de envelhecimento.

A velhice é uma fase de desenvolvimento onde o idoso deve continuar buscando o seu crescimento e o crescer de um ser humano é marcado pelo viver cada etapa, cada dia, cada descoberta, cada aventura com empatia, paixão, sem pressa e com serenidade e ternura. É também “um período de perdas propício a novas conquistas” como afirma Rodrigues (2003, p. 24).

Embora para muitas pessoas ser velho seja sinônimo de improdutividade, morte, mudanças físicas e solidão, pode-se dizer que também se aprende nesta fase. É perfeitamente

possível ao idoso aprender a lidar com as transformações que ocorrem em seu corpo físico e, aproveitando de sua maturidade, conquistar maior autonomia e reconstruir a própria história.

É sabido que ser velho é ter cabelos brancos, rugas no rosto, pouca força física, pouca agilidade, dentre muitas outras características físicas. Mas ser velho é também muito mais que isto, é ter sabedoria e acúmulo de conhecimento, pois cada idoso já viveu experiências diversas que contribuíram para seu crescimento.

A flauta doce

A flauta doce é um dos mais antigos instrumentos musicais. Sua origem está ligada aos antigos instrumentos folclóricos. É um instrumento musical de sopro direto, com um tubo cilíndrico aberto contendo diversos furos, no qual o som é produzido pela vibração do ar no tubo oco. Para que ocorra a vibração do ar é necessário soprar no bocal que contem um apito, dirigido a uma aresta que, ao passar o ar, este vibra e produz o som. Para se alcançar as diversas alturas do som é necessário abrir ou fechar os orifícios existentes no corpo da flauta doce.

Na Idade Média a flauta doce era construída em madeira, enquanto que os antigos instrumentos folclóricos que a originaram eram construídos em bambu ou cana natural. Neste período histórico elas ficaram muito populares.

É o mais antigo dos instrumentos da família de tubo interno, pois consiste em um tubo oco, com buracos para sete dedos e um buraco para o dedo polegar que serve como abertura de oitava.

De acordo com a história da música foi no século XV que a flauta doce se desenvolveu, passou a ser chamada como a “flauta da renascença” e alcançou seu apogeu em meados do século XVI. Durante o século XVII foi mais usada como instrumento solo. Antes era composta de uma ou duas partes, neste século ela já era formada por três partes. Sua feição permitia produzir som com mais intensidade e com mais possibilidade de expressão. Muitas dessas formas ainda existem nos dias de hoje em condições de uso.

A flauta foi usada no século XVIII como instrumento profissional e, no século XIX, como instrumento amador. Foi posteriormente quase que substituída pela flauta transversal porque, com o surgimento da orquestra clássica, os compositores procuram instrumentos com maiores recursos dinâmicos. Assim começa o declínio da flauta doce que, por volta de 1750

praticamente desaparece do repertório de qualquer compositor. Com o seu declínio, a flauta doce ficou presente apenas na história dos instrumentos musicais. Somente no final do século XIX é que alguns músicos começaram a ter contato com este instrumento novamente por meio de pesquisa de músicas antigas, de literaturas musicais existentes nos museus como, por exemplo, Christopher Welch (1832-1915) e Canon Francis Galpin. Galpin, além de estudar este instrumento, ensinou sua família a tocá-lo. Mas foi o inglês Arnold Dolmetsch (1858-1940) que concluiu que a flauta doce só renasceria se sua reconstrução recebesse o mesmo tratamento dos demais instrumentos musicais. O fruto de suas pesquisas o permitiu construir um quarteto de flautas e tocá-las com sua família em um concerto histórico no Festival Haslemere em 1926. Seu filho Carl se tornou um virtuoso no instrumento e elevou-o a um nível de alta interpretação. Esse conjunto de flautas feitos por Arnold Dolmetsch foram copiadas e produzidas em série na Alemanha, onde se tornaram muito populares.

Atualmente as flautas doces fabricadas possuem um som mais suave do que as flautas do século XVIII, nas quais são baseadas. Ela produz um som melodioso e extremamente confortante. Há a produção em série de flautas de plástico a partir de cópias de originais como, por exemplo, as japonesas Yamaha, que são instrumentos mais acessíveis financeiramente e são bastante utilizadas como instrumento musicalizador. Pode-se encontrar flautas doces soprano, contralto, tenor, baixo e contrabaixo. A extensão sonora de cada uma depende do seu tamanho e espessura. Então, quanto maior a flauta mais grave será sua produção sonora e, quanto menor, mais agudo será seu som.

Para o desenvolvimento da pesquisa - de paradigma qualitativo - foi escolhida a flauta doce soprano como instrumento de musicalização em função de vários aspectos: - tem um valor financeiro acessível; - proporciona um maior contato entre o instrumento e a pessoa que o toca devido à proximidade física, ela fica em contato direto com a boca e com as mãos (o que não é observado em outros instrumentos como, por exemplo, cordas e percussão); - é transportado facilmente, o que também favorece o contato; - não apresenta grandes dimensões físicas se comparada a outros instrumentos de sopro da categoria das madeiras; - não necessita de pressão de ar intensa durante o momento da execução; - seu estudo não requer tanto esforço por parte do executante; - seu timbre mais agudo propicia uma melhor audição e identificação dos sons.

Procedimentos metodológicos

Esta é uma pesquisa de paradigma qualitativo. Os dados foram coletados a partir de observações dos sujeitos em sessões/aulas. Foram aplicados questionários para determinar o perfil de cada sujeito. Depoimentos dos sujeitos foram gravados no final do processo. Além disso, foram colhidas informações sobre noções musicais no início e no final das sessões/aulas, para verificar o que cada sujeito já conhecia sobre música e no final, para verificar os possíveis conhecimentos musicais adquiridos durante o processo.

O trabalho foi desenvolvido na Associação de Idosos do Brasil/AIB, na cidade de Goiânia. Contou com um grupo de quinze idosas que se reuniam uma vez por semana em uma sessão/aula com duração de uma hora, por um período de dez meses.

Os procedimentos metodológicos cumpriram as seguintes etapas:

- Requisição de informações para verificação do conhecimento musical dos idosos, colhidas antes e depois do estudo da flauta doce.
- Aplicação de questionário sobre perfil dos sujeitos, depoimentos, avaliação de desempenho.
- Realização de atividades que trabalharam os seguintes aspectos: percepção corporal, temporal, rítmica e melódica; silêncio na música; métrica (pulsação), frase (fraseado e respiração); parâmetros do som (duração, intensidade, altura e timbre) e noções de andamentos.

O processo de ensino-aprendizagem foi desenvolvido prioritariamente por meio da oralidade devido às limitadas condições das idosas para escrever, visualizar letras e os símbolos musicais a certa distância e com determinados tamanhos. Mas isto não constituiu um problema para o trabalho de musicalização com elas desenvolvido. Resultados confirmam que “a música é uma parte integral de nosso processo cognitivo” (Swanwich 2003, p.23) e pode ajudar tanto na coordenação motora e respiração dos indivíduos quanto na melhoria da capacidade de armazenar informações.

Com a transmissão do conteúdo através da oralidade foi possível estimular a atenção do idoso, que deveria estar a todo o momento atento e concentrado na atividade proposta. Ruud (1991, p.31) afirma que “a música é uma das melhores maneiras de manter a atenção de um ser humano devido à constante mistura de estímulos novos e estímulos já conhecidos”.

O desenvolvimento das atividades de musicalização das idosas contou com o apoio da ludicidade, pois é através de jogos lúdicos que se pode obter uma maior apreensão e compreensão do conteúdo a ser trabalhado. Para Sekeff (2002, p. 68) “a prática da música,

com seu jogo lógico, orgânico, lúdico e de quase-racionalidade, mobiliza e revela investimentos afetivos”.

No processo de ensino-aprendizagem, educadores musicais como Willems, Dalcroze, Kodály, Orff, Gainza, dentre outros, contribuíram para o entendimento de que a música ocupa um espaço relevante no desenvolvimento integral do ser humano. Mostram a importância desta no que se refere ao desenvolvimento da motricidade, afetividade, socialização e cognição das pessoas. Sekeff (2002, p. 92) referenda este pressuposto e diz: “a música (e sua prática) não constitui apenas um recurso de combinação de sons, mas, sobretudo expressão, comunicação, gratificação, realização, interessando forçosamente à plenitude do ser humano”.

Ainda que o processo de ensino-aprendizagem das idosas foi desenvolvido prioritariamente por meio da oralidade, recursos como observação visual, percepção auditiva, imitação, vivências e experiências próprias no fazer musical também foram utilizadas. Campos (2000, p.70) observa que “aprende-se vendo, observando, pegando, sentindo, experimentando, acima de tudo querendo aprender.”

Em nenhum momento foi priorizado formar um instrumentista profissional (performer). Priorizou-se incentivar a improvisação e o tocar de ouvido e, também, possibilitar que o conteúdo ministrado fosse memorizado pelas idosas, o que se acreditou ser possível. Swanwich (2003, p.51) afirma que “o estudante de música informal pode copiar padrões de jazz de gravações, perguntar aos amigos sobre digitações e padrões de acordes, aprender por imitação ou ampliar a experiência musical assistindo à televisão, escutando rádio ou explorando lojas de discos”.

Especial atenção foi dada aos sentimentos pessoais das idosas e esforços foram emitidos no sentido de nelas suscitar a busca pela própria felicidade. Em um trabalho de musicalização – especialmente com indivíduos na terceira idade - deve-se não apenas observar, mas principalmente propiciar o desenvolvimento de sua autonomia. Verificar, por exemplo, se ele tem curiosidade, se deseja crescer cognitivamente, se quer agregar para si o que vê de positivo no outro, se tem necessidade de interagir socialmente. Acima de tudo, deve-se incentivá-lo a querer viver uma vida melhor, estar aberto a novas experiências e querer ser, mais do que tudo, feliz.

Como diz Swanwich e Jarvis (1990:40) apud Swanwich (2003, p.72), “o propósito da música não é, simplesmente, criar produtos para a sociedade. É uma experiência de vida

válida em si mesma, que devemos tornar compreensível e agradável. É uma experiência do presente”.

Concordando com este pensamento, acreditamos que o estudo de qualquer instrumento musical deve consistir de manipulação, uso com liberdade, observação, sentimento, experimentação, tato e, por fim, conhecimento do instrumento. Para Campos (2000, p. 76) “a aprendizagem ocorre numa relação entre externo e interno ou vice-versa. Conhecer o instrumento é, portanto, conhecer-se através dele, e assim cumprir o processo ao qual chamamos educação”.

É importante destacar que

o fazer musical, a exploração sonora, a expressão corporal, o escutar e o perceber com significado, a improvisação, a composição, a comunicação de sentimentos, a experiência social e a utilização dos instrumentos do cotidiano tomam lugar de destaque na prática docente através do jogo que dá prazer, espaço de múltiplas descobertas que conduzem à sistematização da experiência, a partir da qual se estruturarão as habilidades musicais específicas (BEYER, 1999, p.60).

Este prazer e a estruturação de habilidades musicais específicas foram percebidos durante a pesquisa. Resultados apontaram que a música, ao ser utilizada como agente propiciador de atividades que utilizam jogos e que proporcionam prazer, pode ajudar idosos em aspectos ligados a uma melhor criatividade, auto-estima e socialização.

Tudo isto se comprova com alguns depoimentos das idosas que participaram da pesquisa. Uma delas, por exemplo, disse que a música a ajudou na aprendizagem e na memorização, pois ela tinha que estudar e memorizar todo o conteúdo. Tinha que se dedicar. Já outra idosa afirmou que a participação no projeto melhorou sua cabeça e o seu coração. Quanto à flauta doce, ela aprendeu pelo menos um pouco, mas ainda tem esperança de continuar seus estudos. Outra comentou que já não fica triste e calada como ficava antes da realização do projeto e, quando fica chateada com alguma coisa, pega sua flauta e tenta tocar outras músicas; e assim a tristeza vai embora.

No decorrer das sessões/aulas foram trabalhados exercícios respiratórios para fortalecimento da musculatura diafragmática e que colaborassem para o aumento da capacidade pulmonar para que assim som produzido fosse mais agradável. Em uma conversa informal com um pneumologista e alergista, este afirmou que o uso da flauta doce pode aumentar a capacidade respiratória desde que a respiração trabalhe o diafragma e os músculos intercostais e costais.

De acordo com as afirmações de Piccolloto e Soares (1995, p.36), deve-se observar que “a respiração ideal é a predominantemente inferior, portanto mais profunda que superficial (capacidade respiratória mais adequada), de ritmo regular com alterações entre rápida e lenta, de acordo com a situação”.

Por tudo isso é importante pontuar que a respiração com os idosos deve ser trabalhada no sentido de conseguir não apenas um som mais agradável ao tocar a flauta doce, mas também um cuidado especial para que seja garantido o aumento da capacidade respiratória.

O trabalho de musicalização com a flauta doce foi iniciado com uma digitação mais simples para que as idosas fossem capazes de compreender e assimilar. Além disso, também foi trabalhado o sopro utilizando sons longos para que as idosas controlassem o fluxo de ar que saía para a produção de um som afinado. Só depois é que foram trabalhados os sons curtos e aumentando então, o grau de complexidade da digitação beneficiando assim a coordenação motora.

De acordo com o professor José Reis de Geus¹, a iniciação ao estudo de qualquer instrumento de sopro requer o estudo de notas longas. Isso faz com que o aluno inicie um processo de conhecimento das possibilidades acústicas do instrumento, do controle de emissão e sustentação do ar e aumento da capacidade respiratória, imprescindível no processo de sustentação da afinação da flauta doce.

Considerações finais

Este trabalho vem corroborar com o fato de que a música pode ser um agente importante na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Isto porque ela pode ajudar no despertar das potencialidades que vão sendo comprometidas no decorrer do envelhecimento. Estas potencialidades são comprometidas devido a doenças que vão fazendo com que os idosos percam sua vida ativa. Assim sendo, quanto mais se exercita o cérebro e o corpo todo, mais chances se têm de ter uma vida melhor por mais tempo.

É relevante salientar que a música também ajuda na socialização, pois no passar dos anos os idosos vão perdendo seu vigor e já não gostam mais de conviver em grupo, de

¹ Professor substituto de flauta doce da escola de Música e Artes Cênicas (EMAC) da Universidade Federal de Goiás.

interagirem no meio em que vivem. Querem apenas se isolar devido às dificuldades de locomoção e até mesmo de comunicação com outros indivíduos.

A pesquisa se encontra em fase de conclusão, resultados ligados a uma melhora na criatividade, auto-estima e socialização são percebidos. No início dos trabalhos foi difícil conquistar as idosas e ministrar as aulas. Elas não conseguiam descontraír, conversar entre si, não sorriam, não conseguiam sequer segurar a flauta com segurança. No final da pesquisa as idosas já tocam vários exercícios para a flauta doce, músicas que elas mesmas escolheram e o clima das aulas é de total descontração, alegria e muita conversa. Faz-se importante registrar que, nos últimos encontros, a professora de flauta teve que pedir “silêncio” às idosas e todas caíram na gargalhada ao constatar o quanto mudaram de comportamento desde o início da pesquisa.

Muitas já se arriscam na improvisação. Tentam tocar alguma coisa por conta própria e isto nos leva a considerar que o ensino de flauta doce pode também ser inovador, pois busca ajudar os idosos a criarem suas próprias músicas ou mesmo tocar músicas que apreciam e nunca tiveram a oportunidade de realizá-la em um instrumento musical. Nesse sentido, a flauta doce é um instrumento que elas poderão utilizar para desenvolver sua criatividade e se realizarem musicalmente.

Todo idoso tem direito a uma qualidade de vida. Atividades e jogos que trabalham o raciocínio, a memória e a criatividade também podem proporcionar-lhes esta qualidade se realizados com um instrumento - a flauta doce - capaz de transformar atividades musicais em vivências musicais prazerosas.

A música está presente em nossa vida, desde o nascimento até os últimos momentos. Ela faz com que as pessoas se emocionem, provoca sensações e reações em todos os seres humanos. Como diz Garmendia (1981), a experiência musical em sua totalidade está consubstanciada com a vida afetivo-emocional. É também capaz de ajudar na criatividade, socialização, memória e atenção. Além de colaborar para uma auto-estima melhor e promover uma qualidade de vida para o idoso.

É importante ressaltar que o idoso necessita de cuidados, mas ele também necessita de atividades que o estimule a crescer cognitivamente e com saúde. Para que isto ocorra pode-se utilizar a música de maneira lúdica porque, além de ser uma forma prazerosa de trabalho, desperta a atenção dos indivíduos.

A partir deste estudo percebe-se que quando o idoso está disposto a buscar algo que o permita desenvolver, aprender e, conseqüentemente, crescer cognitivamente, sua auto-estima estará sempre elevada e isto o ajudará a ter uma melhor qualidade de vida.

Portanto a música, ou melhor, o estudo da música é importante para o idoso visto que ela o auxilia na percepção de si mesmo e do mundo.

REFERÊNCIAS

- BEYER, Esther. **Idéias em Educação Musical**. Porto Alegre: Editora Mediação, 1999.
- CAMPOS, Moema Craveiro. **A educação musical e o novo paradigma**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2000.
- COSTA, E. F. DE A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia. **Revista UFG**. Goiânia, ano V, nº. 2, p.7-10, 2003.
- GARMENDIA, Emma. **Educacion Audioperceptiva: bases intuitivas en el proceso de formación musical**. Buenos Aires: Ricordi, 1981.
- MASCARO, Sonia de Amorim. **O que é velhice**. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- PICCOLLOTO, L.; SOARES, R. M. F. **Técnicas de impositação e comunicação oral**. São Paulo, SP: 5 ed. Loyola, 1995.
- RODRIGUES, Minéia Carvalho. As novas imagens do idoso veiculadas pela mídia: transformando o envelhecimento em um novo mercado de consumo. **Revista UFG**. Goiânia, ano V, nº. 2, p. 23-24, 2003.
- RUUD, E. (org.). **Música e Saúde**. São Paulo: Summus, 1991.
- SANTOS, Evani Moreira Pedreira. Algumas reflexões sobre a terceira idade. **Especiaria: Revista da UESC**, ano 1, nº. 1, p. 173-176, 1998.
- SEKEFF, Maria de Lourdes. **Da música, seus usos e recursos**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.
- SWANWICK, Keith. **Ensinando música musicalmente**. Tradução: Alda Oliveira e Cristina Tourinho. São Paulo: Moderna, 2003.
- ZANINI, Claudia Regina de Oliveira. Envelhecimento saudável – o cantar e a Gerontologia social. **Revista UFG**. Goiânia, ano V, nº. 2, p. 25-29, 2003.