

Idosas Coristas: Valores Atribuídos ao Envelhecimento

Older Choristers: Assigned Values Aging

*Coristas mayores: Los valores asignados
Envejecimiento*

Fernanda Salvatico de Aquino
Danielle Miranda Ferreira Araújo
Léslie Piccolotto Ferreira

RESUMO: O presente trabalho teve por objetivo analisar os valores atribuídos ao envelhecimento por idosas coristas. 54 idosas participantes de corais (GC) e 25 idosas que participavam de outras atividades voltadas para a terceira idade que não envolvessem o uso da voz cantada (GNC) responderam à pergunta “O que é envelhecer”. As respostas foram gravadas e posteriormente transcritas. Esse material foi submetido à “leitura flutuante” e a seguir classificado em eixos temáticos que foram descritos e submetidos à análise estatística. Pode-se concluir que as coristas atribuem valores positivos ao envelhecer, caracterizados principalmente por menor preocupação com as limitações físicas e mentais, pela aceitação das mudanças decorrentes do envelhecimento como um processo natural e de uma visão positiva sobre sua faixa etária.

Palavras-chave: Envelhecimento; Voz; Qualidade de Vida; Canto.

ABSTRACT: *This study aimed to analyze the values attributed to aging for older choristers. 54 elderly participants of corals (GC) and 25 elderly women who participated in other activities for the elderly that did not involve the use of singing voice (CNG) answered the question "What is aging." The responses were recorded and later transcribed. This material was subjected to the "floating reading" and then classified into themes that have been described and analyzed statistically. It can be concluded that the choristers attribute positive values to age, mainly characterized by less concern with the physical and mental limitations, the acceptance of the changes associated with aging as a natural process and a positive outlook on their age group.*

Keywords: *Aging; Voice; Quality of Life; Singing.*

RESUMEN: *Este estudio tuvo como objetivo analizar los valores atribuidos al envejecimiento de coristas mayores. 54 participantes de edad avanzada de los corales (GC) y 25 mujeres de edad que participaron en otras actividades para las personas mayores que no implican el uso de voz cantando (GNC) responde a la pregunta "¿Qué es el envejecimiento." Las respuestas fueron grabadas y posteriormente transcritas. Este material se sometió a la "lectura flotante" y luego clasificado en temas que han sido descritos y analizados estadísticamente. Se puede concluir que los coristas atribuyen valores positivos a la edad, que se caracteriza principalmente por la menor preocupación por las limitaciones físicas y mentales, la aceptación de los cambios asociados con el envejecimiento como un proceso natural y una actitud positiva ante su grupo de edad.*

Palabras clave: *Envejecimiento; Voz; Calidad de Vida; Canto.*

Introdução

"Como dizia a Cora Coralina, eu tenho idade mas não sou velha..."
(Corista 31)

O aumento da expectativa de vida decorrente dos avanços tecnológicos e médicos ocorridos a partir de meados do século XX origina uma transição demográfica vivenciada por toda a humanidade.

Especificamente nos países em desenvolvimento, como no caso da realidade brasileira, esse processo é mais evidente, caracterizado pela redução das taxas de mortalidade e natalidade (Garcia, Odoni, Souza, Figério, & Merlin, 2005; Miranda, & Banhato, 2008).

No último senso divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), o número de idosos chega a 20 milhões e corresponde a mais de 10% da população do país. Dessa forma, verifica-se a responsabilidade da sociedade em promover um equilíbrio entre as limitações inerentes ao envelhecimento e o bem-estar da terceira idade (Garcia, *et al.*, 2005; Miranda, & Banhato (2008); Silva, & Monteiro, 2012; Vecchia, Ruiz, Bocchi, & Corrente, 2005).

Enquanto o envelhecimento seria marcado pelo decréscimo de elementos físicos e cognitivos, o envelhecimento dito “saudável” seria aquele em que essas alterações ocorrem lentamente de forma a “assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”, conforme proposto na Política Nacional do Idoso (PNI) de 1994 em seu artigo 1 (Brasil, 1994; Lima, Silva, & Galhardoni, 2008; Miranda, & Banhato, 2008; Silva, Farias, Oliveira, & Rabelo, 2012; Silva, Lima, & Galhardoni, 2010).

No Estatuto do Idoso (2003), existe a proposta de garantir os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana (preservação de sua saúde física e mental, seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social), sendo obrigação da família, da sociedade e do poder público. Portanto, mais que a criação de políticas específicas que visem a propiciar um envelhecimento ativo, é necessário que toda a comunidade esteja empenhada em desenvolver ações que garantam qualidade de vida ao idoso (Bittar, & Lima, 2011; Pino, Ricoy, & Portela, 2009).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1994), qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive em relação aos seus objetivos, expectativas e preocupações”.

Posto que tal conceito é subjetivo e multifatorial, o profissional de saúde que atua nesse campo deve apresentar uma visão holística. É necessário considerar aspectos sociais, psicológicos, econômicos e políticos, numa atuação interdisciplinar que vise a conhecer o que está relacionado ao bem-estar dessa faixa etária, segundo as aspirações individuais do próprio idoso (Fernandes, & Garcia, 2010; Lima, Silva, & Galhardoni, 2008; Pino, Ricoy, & Portela, 2009; Vecchia, Ruiz, Bocchi, & Corrente, 2005).

A sensibilidade social com relação à terceira idade é relativamente recente; porém, diversas propostas alternativas têm sido desenvolvidas com o intuito de promover o bem-estar (Miranda, & Banhato, 2008; Silva, & Monteiro, 2012).

Considerando-se inevitáveis as perdas decorrentes do passar do tempo, é preciso que novos valores sejam atribuídos ao papel desempenhado por essa população.

É inquestionável que garantir a prática de atividades nesse período da vida é de suma importância para o desenvolvimento de perspectivas que valorizem as potencialidades adquiridas com a idade (Bittar, & Lima, 2011; Garcia, *et al.*, 2005; Miranda, & Banhato, 2008).

Dentre essas atividades, a prática do canto destaca-se não apenas por retardar o envelhecimento vocal e ativar regiões cerebrais responsáveis por processos como memória, evocação e coordenação motora oral, mas também por trabalhar aspectos emocionais, influenciar na auto percepção que o cantor tem de si e promover relações interpessoais que desenvolvem a autoconfiança e a autoestima (Amato, 2007; Aquino, & Teles, 2013; Cassol, & Bós, 2006; Pereira, & Vasconcelos, 2007; Prazeres, *et al.*, 2013).

Com base no que foi exposto anteriormente, o presente estudo tem por objetivo analisar os valores atribuídos ao envelhecimento por idosas coristas.

Método

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética, sob o número CAEE: 07252712.7.0000.5482. Todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos deste estudo e convidados a participar do mesmo, o qual foi iniciado após a concordância e assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Com natureza qualitativa, descritiva, prospectiva e transversal, o estudo utiliza dados que fizeram parte da coleta do estudo de Aquino (2013) que não foram explorados em sua dissertação.

Seleção dos Sujeitos

Os seguintes critérios foram utilizados para inclusão dos sujeitos na amostra:

- Ser do sexo feminino;
- Ter idade igual ou superior a 60 anos, idade essa que define a faixa etária de idoso para países em desenvolvimento, segundo proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012);
- Estar em bom estado de saúde no dia da coleta de dados, segundo informação da participante.

Fizeram parte do grupo de idosas que praticavam o canto coral (denominado GC) 54 mulheres idosas, sendo que 29 pertenciam ao coral Vozes de Ouro, da Fundação Mokiti Okada; 5 idosas pertenciam ao grupo vocal Canto En-Canto; 9 pertenciam ao coral Encantus, do Centro de Convivência do Idoso da Prefeitura Municipal de Pirapozinho (SP); 6 pertenciam ao coral do Centro de Referência de Assistência Social da Prefeitura Municipal de Tarabaí (SP); e 5 pertenciam ao coral da Associação de Professores Aposentados do Magistério do Estado de São Paulo da cidade de Presidente Prudente (SP).

Para comparação das respostas, foram selecionadas ainda 25 idosas que participavam de outras atividades voltadas para a terceira idade que não envolvessem o uso da voz cantada. Essas compuseram o grupo de não coristas (denominado GNC), todas pareadas quanto à idade em relação ao grupo anterior.

Procedimentos

Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas individuais em que as idosas de ambos os grupos deveriam responder à pergunta: “O que é envelhecer?”. Essas respostas foram registradas por um gravador da marca Sony®, modelo ICD-PX312/PX312F e posteriormente transcritas em documento world.

O material transcrito foi submetido à “leitura flutuante” e a seguir classificado em eixos temáticos (Minayo, 2008). Esses eixos foram:

- *Preocupação com Limitações Físicas e Mentais* – quando a idosa fez referência a alterações que podem acontecer em decorrência da idade;
- *Preocupação com a Morte* – quando a idosa fez referência à morte, ainda que por meio de eufemismos;
- *Preocupação com a Aparência* – quando a idosa fez referência a questões estéticas em sua aparência física em decorrência da idade;
- *Discurso com Visão Pessimista* – quando a idosa usou em seu discurso elementos considerados negativos na descrição do envelhecimento;
- *Discurso com Visão Otimista* – quando a idosa usou em seu discurso elementos considerados positivos na descrição do envelhecimento;
- *Percepção do envelhecimento como um Processo Natural* – quando a idosa referiu encarar o envelhecimento como uma consequência, parte de sua trajetória;
- *Consolidação da Família* – quando a idosa fez referência à constituição de uma família, criação dos filhos e dos netos;
- *Sabedoria* – quando a idosa fez referência à sabedoria adquirida em virtude do envelhecimento.

Alguns dos recortes referentes a esses eixos foram utilizados para exemplificar, ressaltando que um mesmo recorte pode se enquadrar em mais de um eixo. Para identificar esses sujeitos, foi atribuída a letra C, acompanhada do número para as idosas coristas (C1, C2..., C53), e NC para as não coristas (NC1, NC2...NC25).

Esses eixos foram descritos e submetidos à análise estatística para comparação entre os dois grupos por meio do teste do qui-quadrado.

Resultados

Foram avaliadas 79 mulheres, 54 idosas que realizavam a prática de canto coral e 25 que não apresentavam essa vivência, estas pareadas quanto à idade. A média de idade dos dois grupos foi de 71 anos (dp=5,2), mediana 70 e variou entre 63 e 82 anos.

Foi possível observar que o eixo *Preocupação com as Limitações Físicas e Mentais* esteve presente no discurso entre as idosas do GNC, diferindo do outro grupo (GC) em que esse eixo se manifestou, contudo em menor percentagem.

Com relação aos eixos da *Percepção do envelhecimento como um Processo Natural* e do *Discurso com Visão Otimista*, os dados se invertem e apresentam maior referência entre as idosas do GC.

Os eixos *Preocupação com a Morte, com a Aparência, Discurso com Visão Pessimista, Consolidação da Família e Sabedoria* não apresentaram diferença estatisticamente significativa, quando os grupos foram comparados.

Os dados numéricos obtidos das associações entre os grupos podem ser observados na Tabela 1.

Tabela 1 – Associação entre as categorias atribuídas pelas idosas do GNC (n-25) e GC (n-54).

Categoria	GNC		GC		Total n	p	
	N	%	n	%			
<i>Preocupação com Limitações Físicas e Mentais</i>							
	Não	09	20,00	36	80,00	45	0.010
	Sim	16	47,06	18	52,94	34	
<i>Preocupação com a Morte</i>							
	Não	24	34.78	45	65.22	69	0.115
	Sim	01	10,00	09	90,00	10	
<i>Preocupação com a Aparência</i>							
	Não	24	32.43	50	67.57	74	0.563
	Sim	01	20,00	04	80,00	05	
<i>Visão Pessimista</i>							
	Não	20	32.26	42	67.74	62	0.823
	Sim	05	29.41	12	70.59	17	
<i>Visão Otimista</i>							
	Não	19	40.43	28	59.57	47	0.042
	Sim	06	18.75	26	81.25	32	
<i>Processo Natural</i>							
	Não	19	40.43	28	59.57	47	0.042
	Sim	06	18.75	26	81.25	32	
<i>Consolidação da Família</i>							
	Não	23	31.51	50	68.49	73	0.926
	Sim	02	33.33	04	66.67	06	
<i>Sabedoria</i>							
	Não	22	34.92	41	65.08	63	0.214
	Sim	03	18.75	13	81.25	16	
Total		25		54		79	

Discussão

O canto em coral está presente em diferentes culturas desde a Antiguidade como uma forma de arte. A interação social proporcionada fornece um olhar singular que pode construir novos saberes e atitudes. Trata-se de uma vivência benéfica não apenas por promover o bem-estar vocal, mas por influir na qualidade de vida (Amato, 2007; Pereira, & Vasconcelos, 2007; Prazeres, *et al.*, 2013).

Essa perspectiva pode ser demonstrada no GC, uma vez que apresentaram relatos com mais elementos de uma visão otimista acerca do envelhecimento em relação ao GNC:

“... a gente tem que procurar sempre encarar de forma positiva (...) cada idade tem as coisas boas e a gente tem que estar sempre procurando isso, o melhor daquele momento.” (C11)

“... mas eu acho que é aceitar e é ter atividades agradáveis que vão substituir as outras que a gente tinha antes...” (C15)

“Pra mim, envelhecer é envelhecer com saúde, com muita atividade, não deixar a cabeça estacionada, procurar ter bastante atividade, pra que nada pare aqui dentro.” (C19)

“... é maravilhoso quando você envelhece sabendo que você vai passar por aquilo com alegria (...) daqui pra frente você vai se cuidar, não ficar só dentro de casa, reclamando da vida (...) se está envelhecendo é porque Deus está te permitindo isso, né? É ter muitas amizades, ser paciente, passear bastante, ter comunicação com mais pessoas, viver mais em comunidade, isso daí é muito bom! E cantar!!! (C21)

“... É uma coisa muito boa eu acho pra mim muito bom, não queria voltar nos 18/20 anos não, meus 72 está ótimo, feliz da vida, eu faço tudo que tenho vontade, eu vejo tudo, uma vida bonita, boa pra se viver. A vida é um sonho dourado que a gente tem que curtir no dia a dia.” (C22)

“Envelhecer é sempre estar procurando uma qualidade de vida pra que você viva melhor em sociedade, em família e um grupo.” (C28)

“Pra mim envelhecer é quando você para de ter uma atividade, enquanto você está na ativa, enquanto você faz alguma coisa, enquanto você ocupa o cérebro e os membros você não é velha. Então, eu acho que ser velho é uma opção da pessoa, idade sim, idade avançada eu aceito, eu acho que é uma coisa muito bonita quando a gente chega lá, mas velho eu acho que não, não é comigo (risos).”
(C32)

“Se a gente ficar muito parada, não conversar, não sair de casa, acho que isso é envelhecer, não é? (risos) Pra mim é, porque quando a gente sai parece que a gente é outra pessoa, se distrai parece que fica mais nova e dentro de casa parece que a gente fica amuada lá, não tem animação pra nada...” (C37)

Dessa forma, o canto pode ser considerado importante na autopercepção positiva do indivíduo (Pereira, & Vasconcelos, 2007). Fato esse que fica evidenciado no eixo de *Percepções do envelhecimento como um Processo Natural*, emblemático por evidenciar a forma como essas idosas do GC aceitam as mudanças inerentes à vida:

“Eu comparo o envelhecer com o dia e a noite, eu acho que o envelhecer é o entardecer...” (C7)

“Envelhecer é uma coisa muito normal pra mim...” (C10)

“Envelhecer eu acho que é uma lei natural...” (C11)

“Envelhecer é o ciclo da vida...” (C21)

“Envelhecer é uma atitude inerente na vida de qualquer ser humano, eu acho que a partir do momento em que você nasce a única certeza que você vai tendo é que o tempo vai passando e por consequência você vai envelhecendo, não tem outra alternativa, faz parte do viver, faz parte da vida, faz parte de uma vez você ter nascido. É como qualquer coisa tem um começo, meio e fim, é mais ou menos isso, é esse processo.” (C24)

“... não tem como você escapar, então mesmo com uma boa qualidade de vida a gente envelhece...” (NC10)

“Envelhecer é coisa da vida mesmo, né?, a gente tem que envelhecer, tem que ser (risos).” (NC18)

Da mesma forma, relatos positivos sobre a experiência adquirida em função do passar do tempo estão presentes no eixo *Sabedoria*. Embora não tenha apresentado uma diferenciação estatisticamente significativa entre os grupos, sua presença deve ser considerada:

“Envelhecer tem o lado emocional e o físico. O físico, você começa a perceber que de repente você está mais limitada em algumas coisas, coisinhas pequenas hoje, coisinhas pequenas amanhã e a coisa vai crescendo e você vai sentindo que se limitou. Em contrapartida eu acho que emocionalmente, pra quem sabe envelhecer e não tem medo, pelo menos eu acho que eu estou sabendo envelhecer porque eu me sinto muito bem, então eu acho que eu tenho muito mais conhecimento hoje (...) às vezes eu vejo uma pessoa sofrendo por alguma coisa e penso ‘Meu Deus! Se ela soubesse que isso não tem importância nenhuma’.” (C1)

“... traz paz, algumas limitações, mas elas não prejudicam muito porque você está num período no qual você perdeu a pressa (...) você vai estar mais no mundo, digamos assim, do ‘ser’ do que ‘ter’. Então você vai tá um pouco mais na paz, mais na reflexão, um pouco mais assim na fé, que é muito importante, coisa que você não tem tempo quando você está correndo atrás da sobrevivência, da subsistência. Então acho que envelhecer é isso, trás umas limitações, mas por outro lado compensa por que você fica mais sábia, você treina mais o desapego, sabe? Então, é uma hora assim mais suave, mais serena...” (C6)

“Envelhecer é ganhar sabedoria, ter experiência, aprender a curtir a vida, mais do que na juventude que a gente só corre (...) dou mais valor nos momentos juntos com as pessoas; pra mim, envelhecer é isso, é viver com sabedoria.” (NC8)

Outro aspecto positivo encontra-se no eixo *Consolidação da Família*. O sentimento de dever cumprido para com a sociedade, e a proximidade da família, são aspectos valorizados por desempenharem importante função na qualidade de vida dos idosos (Pino, Ricoy, & Portela, 2009; Vecchia, *et al.*, 2005).

“... no envelhecimento você não tem mais compromisso de criar filho, de trabalhar fora; então, o envelhecimento é lindo, porque você curte seus netos, você vai passear, você faz o que você quiser, você não tem mais tantos compromissos.” (C5)

“Sou uma mulher realizada, tanto como mãe, como esposa, com os filhos, com os meus pais, a minha família toda tem muita harmonia (...) você vê os filhos realizando muita coisa que você não realizou, os netos, então, a gente parece que renasce novamente nos filhos e nos netos.” (C22)

Contudo, considerando a natureza multidimensional do envelhecimento, as idosas também são capazes de apontar aspectos negativos do envelhecer (Silva, *et al.*, 2012). A sociedade moderna comumente associa o envelhecimento à perda da autonomia, o que gera o receio nas idosas de se ver em uma posição de dependência, como pode ser observado no índice de relatos que fazem referência à preocupação com as limitações físicas e mentais do grupo GNC (Garcia, *et al.*, 2005; Pino, Ricoy, & Portela, 2009; Silva, *et al.*, 2012;).

Entretanto, para as idosas do GC, essa apreensão apresentou escores menos significativos. Esse dado pode evidenciar a influência do canto na qualidade de vida do idoso em virtude do envolvimento social que evita a perda das habilidades individuais, de forma que o mito da incapacidade pode ser afastado (Bittar, & Lima, 2011; Lima, Silva, & Galhardoni, 2008; Miranda, & Banhato, 2008):

“... o corpo da gente tem as limitações; então, essas limitações que eu procuro superar através do canto, através do exercício físico, através da caminhada (...) através do convívio com as pessoas (...) dentro de uma comunidade...” (C52)

“Envelhecer é você perder a flexibilidade corporal, perder a capacidade de pensar, de memorizar as coisas, você passa a ter dificuldade de caminhar, o seu corpo passa a ser mais preguiçoso por mais que você tenha atividade.” (NC10)

Da mesma forma, as referências à preocupação com a morte estão presentes no discurso das idosas, embora não se tenha apresentado diferenciação entre os grupos:

“Envelhecer é a medida que o tempo passa, que a gente vai caminhando e a estrada vai diminuindo e uma horinha a gente passa desta para melhor.” (C2)

“Envelhecer é ir gradativamente chegando. Cada dia que passa você sente que tem um dia a menos na vida. É você ir gradativamente caminhando para o final da nossa existência...” (C52)

“... então, a gente nasce, vive, e morre, é o ciclo da vida de todo o mundo.” (NC10)

Manifestam-se também os relatos de preocupação com a aparência física, que podem ser analisados sob diferentes perspectivas. De um modo negativo, considerando as modificações na aparência em decorrência do envelhecimento (Fernandes, & Garcia, 2010):

“... os dentes escurecem, você perde cabelo (...) a pele não está tão viçosa, tão bonita, tão aveludada como a gente fala, né? Então é a partir de quando você se olha no espelho e começa a ver esses detalhes...” (NC10)

Ou de um modo positivo, quando a idosa faz referência a ainda manter a vaidade (Garcia, *et al.*, 2005):

“Só que cada aniversário meu, depois que eu fiz 70 anos, é assim ‘que idade você está fazendo? 70?’ E os outros: ‘você não fez no ano passado?’ E eu falei ‘mas vou continuar fazendo 70, né?’ (risos). (C43)

Dessa forma, pode ser estabelecida uma correlação entre a influência do canto e a atribuição de valores positivos à velhice. Isso porque o coral pode ser encarado como um agente motivacional devido ao prazer proporcionado pela possibilidade de produzir algo belo e significativo especialmente na senescência, período estereotipado como improdutivo nas culturas ocidentais (Amato, 2007; Silva, *et al.*, 2012).

O aspecto social do canto em coral também deve ser considerado. Idosos mais ativos tendem a optar por atividades que proporcionem maior vivência em grupo. Nesse sentido, o canto pode atuar na dimensão pessoal como agente da promoção da individualidade do idoso.

Por outro lado, idosos menos ativos podem encontrar no canto uma forma de expandir suas relações interpessoais, aspecto importante na manutenção da qualidade de vida da terceira idade (Cassol, & Bós, 2006; Pereira, & Vasconcelos, 2007; Vecchia, 2005).

Sendo assim, o canto em coral pode proporcionar a humanização e o resgate da identidade dos idosos por meio da ressignificação de valores atribuídos ao envelhecimento (Prazeres, *et al.*, 2013). Por se tratar de uma forma de arte, é possível levantar o questionamento sobre a maior efetividade da prática do canto coral quando comparado à outras atividades destinadas à terceira idade.

Considerações Finais

Com base nos relatos das idosas entrevistadas, pode-se concluir que as coristas atribuem valores positivos ao envelhecer, caracterizados principalmente por menor preocupação com as limitações físicas e mentais, pela aceitação das mudanças decorrentes do envelhecimento como um processo natural e de uma visão positiva sobre sua faixa etária.

É possível salientar o papel do canto em coral no desenvolvimento da autoestima e da qualidade de vida na terceira idade, bem como sugerir sua prática como medida de promoção de saúde e socialização.

Considerando que garantir o bem-estar dos idosos é dever de toda a sociedade, destaca-se a necessidade do incentivo à prática do canto coral e a importante função de grupos vocais formados pela iniciativa pública, privada, e por instituições religiosas, como forma de garantir a valorização do idoso.

Referências

- Amato, R.F. (2007). O canto coral como prática sociocultural e educativo-musical. Goiânia (GO): *Opus*, 13(1), 75-96.
- Aquino, F.S. (2013). Análise das características da voz falada de mulheres idosas com prática de canto coral. Dissertação de mestrado. São Paulo (SP): Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

- Aquino, F.S., & Teles, L.C.S. (2013). Autopercepção vocal de coristas profissionais. São Paulo (SP): *Rev. CEFAC*, 15(4), 986-993.
- Bittar, C., & Lima, L.C.V. (2011). O impacto das atividades em grupo como estratégia de promoção da saúde na senescência. *Revista Kairós Gerontologia*, 14(4), 101-118. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13798/10187>.
- Brasil. (1994). Lei n.º 8.842, de janeiro de 1994. *Dispõe sobre a política nacional do idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências*. Diário Oficial da União, 4 jan., 1994.
- Cassol, M., & Bós, A.J.G. (2006, jul.-dez.). Canto coral melhora sintomas vocais em idosos saudáveis. Passo Fundo (RS): *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 3(2), 113-122.
- Estatuto do Idoso* (2003). Presidência da República Federativa do Brasil. Brasília (DF): Casa Civil.
- Fernandes, M.G.M., & Garcia, L.G. (2010). O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. Botucatu (SP): *Interface*, 14(35), 879-890.
- Garcia, M.A.A., Odoni, A.P.C., Souza, C.S., Figério, R.M., & Merlin, S.S. (2005). Idosos em cena: falas do adoecer. Botucatu (SP): *Interface*, 9(18), 537-552.
- IBGE (2010). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Recuperado em 30 maio, 2015, de: <http://www.ibge.br>.
- Lima, A.M.M., Silva, H.S., & Galhardoni, R. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras. Botucatu (SP): *Interface*, 12(27), 795-807.
- Minayo, M.C.S. (2008). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. (11ª ed.). São Paulo (SP): HUCITEC.
- Miranda, L.C., & Banhato, E.F.C. (2008). Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. Juiz de Fora (MG): *Psicologia em Pesquisa*, 2(1), 69-80.
- OMS (1994). *Organização Mundial da Saúde*. Recuperado em 30 maio, 2015, de: <http://www.who.int>.
- Pereira, E., & Vasconcelos, M. (2007). O processo de socialização no canto coral: um estudo sobre as dimensões, pessoal, interpessoal e comunitária. Goiânia (GO): *Hodie*, 7(1), 99-120.
- Pino, M., Ricoy, M.C., & Portela, J. (2009). Evaluación sobre las características del proceso de envejecimiento a través de relatos de vida. Botucatu (SP): *Interface*, 13(31), 369-382.
- Prazeres, M.M.V., Lira, L.C., Lins, R.G., Cárdenas, C.J., Melo, G.F., & Sampaio T.M.V. (2013). O canto como Sopro da Vida: um estudo dos efeitos do Canto Coral em um grupo de coralistas idosas. São Paulo (SP): *Revista Kairós Gerontologia*, 16(4), 175-193. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/19636/14509>.
- Silva, H.S., Lima, A.M.M., & Galhardoni, R. (2010). Envelhecimento bem-sucedido e vulnerabilidade em saúde: aproximações e perspectivas. Botucatu (SP): *Interface*, 14(35), 867-877.

Silva, L.C.C., Farias, L.M.B., Oliveira, T.S., & Rabelo, D.F. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. São Paulo (SP): *Revista Kairós Gerontologia*, 15(2), 119-140. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/13798/10187>.

Silva, T.H., & Monteiro, K.S. (2012). Programa Idade Ativa: Relato de experiência. São Paulo (SP): *Revista Kairós Gerontologia*, 15(Número Especial 14, “Universidade Aberta à Terceira Idade e Velhice”), 293-305. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/15254/11380>.

Vecchia, R.D., Ruiz, T., Bocchi, S.C.M., & Corrente, J.E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. São Paulo (SP): *Rev. Bras. Epidemiol.*, 8(3), 246-252.

Recebido em 14/09/2015

Aceito em 30/11/2015

Fernanda Salvatico de Aquino - Fonoaudióloga, Mestre em Fonoaudiologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

URL: <https://col128.mail.live.com/default.aspx>

E-mail: fernandasaquino@hotmail.com

Danielle Miranda Ferreira Araújo - Fonoaudióloga, Mestre em Fonoaudiologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

E-mail: danielle_mferreira@hotmail.com

Léslie Piccolotto Ferreira - Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Fonoaudiologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

E-mail: leslieferreira@gmail.com