

O canto coral e o aperfeiçoamento da inteligência emocional de adultos: experiências no Coro Vox Victoria, no Coro Cristolândia e no Coral Arcelor Mittal, localizados em Vitória/ES

Comunicação

*Marisa Rodrigues Costa Gusmão
Faculdade de Música do Espírito Santo
marisargusmao@hotmail.com*

*Izaura Serpa Kaiser
Faculdade de Música do Espírito Santo
izaurakaiser@uol.com.br*

Resumo: Pretende-se investigar a prática do canto coral como recurso para o aperfeiçoamento da inteligência emocional, da autoestima e da autorrealização pessoal de adultos, examinando o Coro Vox Victoria, o Coro Cristolândia e o Coral Arcelor Mittal, localizados em Vitória/ES. Para tanto, consideramos os conceitos de inteligência emocional de Goleman (2011), de autoestima equilibrada em participantes de corais, conforme proposto por Mathias (1986) e as ideias de autorrealização descritas na Pirâmide de Maslow, ou Teoria das Necessidades (déc. 1950), apresentadas por Fucci Amato (2007) e Junker (2011). Na pesquisa de campo, os dados serão coletados, por meio de questionários, aplicados aos regentes, preparadores vocais/administradores e coralistas adultos. Admite-se que o canto coral propicia o desenvolvimento da inteligência emocional, permitindo ao indivíduo o controle sobre as suas próprias emoções, promovendo o equilíbrio entre razão e sentimento, instigando-o a utilizar a emoção de forma inteligente. Observa-se que as interações interpessoais vivenciadas no canto coral viabilizam a satisfação das necessidades sociais. Supõe-se que o regente necessita incentivar o crescimento de seus coralistas, nos aspectos educativo-musicais e socioculturais, impulsionando as relações interpessoais, através das experiências vivenciadas. Sustenta-se que o canto coral potencializa a socialização, melhorando a comunicação e o divertimento, estimulando a consciência do trabalho em equipe, gerando concentração/autodisciplina e autoconfiança – fatores que sustentam emocionalmente o indivíduo.

Palavras-chave: Canto coral, inteligência emocional, autorrealização pessoal.

Introdução

Na sociedade atual, vivenciamos a redução progressiva de relações interpessoais equilibradas. Esta instabilidade emocional gera intolerância e falta de empatia para com o

outro. Cada vez mais, o comportamento global, ligado à internet e às redes sociais, tem tornado os relacionamentos superficiais, de aparência, com simulacro de verdade. Tal situação cria um pertencimento ilusório a um grupo social inexistente, afastando o indivíduo de convívios concretos e ocasionando aumento da ansiedade e depressão.

Face a esse cenário, urge o enfrentamento do problema para a reconstrução de uma sociedade sadia, usufruindo de bem-estar psicológico, com inteligência emocional estruturada. Nesse aspecto, a atividade coral potencializa vivência em grupo, fortalecendo a sensação de pertencimento social real.

As reações às adversidades, manifestadas por uma pessoa adulta, indicam o nível psicológico em que ela se encontra. Portanto, nos questionamos: Será que a música coopera para o aperfeiçoamento da inteligência emocional de uma pessoa adulta? De que maneira a prática do canto coral possibilita o equilíbrio da autoestima do adulto? De que forma o canto coral conduz o sujeito a um processo de autorrealização?

Pelo fato dos relacionamentos atuais serem virtuais, em sua maioria, os contatos interpessoais se tornam escassos, dificultando a socialização e a valorização do coletivo. Nesse sentido, indagamos: De que maneira a prática coral auxilia na socialização/inter-relação entre os coralistas? De que forma o regente contribui para o desenvolvimento das relações intrapessoal e interpessoal no ambiente coral? Será que as competências de socialização aprendidas no canto coral podem ser utilizadas em outros contextos sociais?

Hoje, a exigência de múltiplas tarefas coopera para um desequilíbrio na saúde emocional, trazendo consequências para a saúde física do adulto. Por conseguinte, perguntamos: De que forma o canto coral ajuda no tratamento da depressão e distúrbios da ansiedade? Será que os exercícios de respiração e preparo vocal praticados no canto coral auxiliam os coralistas em outras atividades, além do canto? Até que ponto a prática do canto coral contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, considerando a postura corporal indicada e a saúde vocal do coralista?

Justificativa

O tema escolhido pela pesquisadora tem como base a sua experiência na prática coral de adultos, por mais de quinze anos, em ambiente religioso.

O canto coral contribui na criação de um espaço favorável ao aprendizado musical e influencia a inteligência emocional do ser humano. Ele permite a aplicação de técnicas relevantes que auxiliam na saúde corporal-cinestésica dos indivíduos participantes. Portanto, este trabalho se justifica pela importância que o canto coral tem, não apenas pelo aspecto musical, mas pelos benefícios psicossomáticos no desenvolvimento pessoal, intelectual e mental dos coralistas.

Nesse entendimento, selecionamos segmentos distintos de corais, de natureza/essência diversa, com foco na autorrealização, na transformação/ressocialização de vidas e na interação social entre funcionários de uma empresa. Pretendemos traçar um comparativo, na tentativa de identificar as metodologias de ensino e a eficácia das mesmas no desenvolvimento musical e social de seus participantes.

Objetivos

Pretende-se investigar a prática do canto coral como instrumento para o aperfeiçoamento da inteligência emocional, da autoestima e da autorrealização pessoal de adultos, considerando o Coro Vox Victória, o Coro Cristolândia e o Coral Arcelor Mittal, através de questionários aplicados aos regentes, preparadores vocais/administradores e coralistas.

Como objetivos específicos, cogita-se averiguar de que forma o canto coral auxilia no desenvolvimento social e interpessoal de seus participantes, verificando se essa vivência se aplica a outros contextos sociais. Além do mais, analisar a importância do canto coral e as implicações decorrentes de sua prática na formação do coralista, considerando a saúde mental/psique e a saúde corporal-cinestésica.

Referencial teórico

Quando falamos em saúde, não nos referimos apenas ao bom funcionamento físico do corpo, mas também ao estado mental e emocional de cada indivíduo, pois todos esses aspectos estão relacionados. Os estudos da ciência e medicina associam as causas de muitas doenças com a psique humana. O tratamento proposto engloba três instâncias: corpo, mente e emoção.

O canto coral proporciona diversos incentivos para o bem-estar emocional e a saúde de seus participantes. Mesmo sem ser o propósito final, a participação e envolvimento com a atividade coral contribui de forma progressiva para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Goleman (2011, p. 26; 27) define “inteligência emocional” como o conjunto de aptidões que incluem “autocontrole, zelo e persistência, e a capacidade de automotivação”. Esse conceito coloca as emoções no centro das habilidades para viver. Demonstra como os dados neurológicos atuam sobre a inteligência emocional, permitindo ao indivíduo “controlar o impulso emocional; interpretar os sentimentos mais íntimos [do outro]; lidar [tranquilamente] com relacionamentos”.

O autor aponta que as emoções são importantes para a racionalidade. Na alternância entre “sentimento e pensamento”, a competência emocional norteia nossas decisões, atuando em conjunto com a mente racional, “capacitando – ou incapacitando – o próprio pensamento”. No movimento contrário, o “cérebro pensante” atua como “administrador de nossas emoções”. Tudo o que realizamos na vida é determinado por “dois tipos diferentes de inteligência: racional e emocional”. Sob um novo ponto de vista, supera-se a divergência entre razão e sentimento. No lugar, procura-se o equilíbrio entre as duas, desenvolvendo um entendimento do significado de “usar inteligentemente a emoção” (GOLEMAN, 2011, p. 59; 60).

A música, via arte, é descrita por Silva (2014, p. 23) como uma expressão do inconsciente; ela traça um paralelo de relações da música e da psique, abordando o canto coral sob o prisma psicanalítico.

Junker (2013, p. 90-91; 201) admite que a música é uma forma de expressão que supera o significado das palavras de qualquer língua. É como se fosse uma extensão dos sentidos do corpo humano e através dela, os sentimentos florescem. O autor a define como “experiência estética”. Ele defende a importância de levar o indivíduo a “aprofundar sua sensibilidade” de forma a responder com vida a um acontecimento musical.

A arte é uma maneira de manifestar os sentimentos. No canto coral, a música pode abordar conteúdos ou até mesmo situar fatos envolvidos nas relações sociais, contribuindo diretamente para o processo de formação dos participantes. Nesse aspecto, a motivação se torna algo muito importante para a construção da autoestima.

O exercício do canto coral possui “algumas características de função social”. Por ser uma “atividade física em que se gasta energia de forma construtiva”, permite aos participantes uma maior proximidade, sobrepujando o sentimento de solidão. É também um momento em que as pessoas separam tempo para si mesmas, satisfazendo os desejos da alma, numa atividade que produz prazer (JUNKER, 2013, p. 51-52).

O envolvimento com a música permite a evolução de certas habilidades, tais como: “domínio próprio, autoestima e criatividade”. Soma-se a isso a aptidão motora, disposição para ouvir, capacidade de debate e de expressão dos sentimentos. Muitas qualidades que formam a personalidade de um indivíduo são vivenciadas, propiciando a valorização pessoal e a superação “em se aceitar e vencer desafios”, culminando na “alegria de poder se expressar através da música” (JUNKER, 2013, p. 26).

Na história da humanidade, a música assumiu um papel cultural e educativo muito peculiar, fazendo parte da formação de qualquer cidadão de forma espontânea. A música é considerada uma importante ferramenta pedagógica, possibilitando inúmeras formas de comunicação, bem como o pertencimento do indivíduo a um grupo social com objetivos em comum.

Fucci Amato (2007, p. 77) afirma que vários fatores, de universos diferentes, atuam na formação do indivíduo. Isso se dá através de um “processo contínuo” chamado de motivação. Numa análise da “escala da hierarquia das necessidades”, de Maslow (déc. 1950), a autora inclui o canto coral num “cenário de qualidade de vida e equilíbrio social”. Após o atendimento das “necessidades básicas e de segurança”, o indivíduo se envolve em ocupações

que proporcionam o “aumento da [autoestima] e do senso de [autorrealização]”, desempenhando aspecto significativo na “formação do indivíduo”, auxiliando no crescimento pessoal e em sua motivação (AMATO NETO; FUCCI AMATO, 2007, apud FUCCI AMATO, 2007, p. 77; 78).

O destaque dado à “satisfação presente no canto coral”, segundo Silva (2014, p. 72), ocorre na “autorrealização” proporcionada por essa prática musical através do desenvolvimento da musicalidade pessoal, na “descoberta da sonoridade” alcançada no trabalho em grupo, bem como na “expressão pública” da atividade, momento de troca e compartilhamento com o outro. Para a autora, há um entrelaçamento da música com a psicanálise, pois as duas englobam “processos inconscientes” do indivíduo, tratando com “pulsões e desejo”. Dessa forma, a música produz um sentimento de autorrealização, oportunizando um espaço para a “expressão do sujeito” (SILVA, 2014, p. 85).

Junker (2013, p. 51) aponta o canto coral como recurso para a autorrealização. O autor afirma que quando a autorrealização é alcançada, numa atividade coletiva, tem um efeito maior na vida dos indivíduos participantes; há uma grande empatia das pessoas com essas atividades e isso faz com que se envolvam e se interessem pelas realizações futuras. A música proporciona experiências de muita relevância na vida dos indivíduos.

A atividade do canto coral é uma rica estratégia de integração social. O que se percebe é que as ações realizadas no canto coral possibilitam uma prática social, que ultrapassa os propósitos de uma atuação educativa-musical. Portanto, nesses espaços, relacionamentos podem ser iniciados e até perdurarem através da vida. Com a convivência, pessoas tímidas podem ter mais facilidade para se relacionar.

No contexto do canto coral, acontecem relações interpessoais, cujos padrões de conduta são necessários para o bom andamento da atividade, dentre elas: obediência à hierarquia, aceitação de regras e normas, necessidade de ceder, de ouvir o outro, se posicionando em uma “função simbólica e social específica”. Assim, abrem-se para o coralista padrões e formas de entender as “relações sociais interpessoais”. Sem dúvida, o coral é uma entidade social importante, pois agrupa “pessoas diferentes com ideais e propósitos comuns”. Pereira e Vasconcelos (2007, p. 113; 115; 117) admitem que o canto coral harmoniza as

peças e promove a criação de “relações de amizade, hierarquia, valores humanos e papéis sociais interdependentes”.

Fucci Amato (2007, p. 77) afirma que o canto coral se constitui em uma “significativa ferramenta de integração social”. Possibilita a interação entre pessoas, independente da origem social, faixa etária ou grau de instrução. Tem como foco a “realização da produção vocal em conjunto”, promovendo reconhecimento recíproco e “prazer estético”.

As atividades musicais realizadas em uma comunidade, para Carminatti e Krug (2010, p. 83), “podem auxiliar no desenvolvimento das habilidades sociais de seus integrantes”, mesmo que esse não seja seu principal foco; ainda são capazes de desenvolver um “panorama político, social e cultural”. Buscam comprovar, através de uma abordagem da “Psicologia Social Comunitária” que o canto coral pode contribuir no comportamento adotado em situações sociais, tais como: “habilidade de enfrentamento com risco; autoafirmação na expressão de afeto positivo; conversação e desenvoltura social; [autoexposição] a desconhecidos ou a situações aversivas”. Defendem o movimento a favor do desenvolvimento das habilidades sociais, visando estimular novas competências, evitando ou administrando conflitos interpessoais e também proporcionando um convívio harmonioso e solidário entre as pessoas.

Junker (2013) ressalta a força social do canto coral. O envolvimento do indivíduo numa atividade coletiva com mais pessoas tem impacto relevante nas inter-relações sociais. Quando um grupo de pessoas se reúne em torno de um mesmo objetivo, e esse é alcançado, gera uma experiência marcante, um sentimento de ter “vivenciado e compartilhado” (JUNKER, 2013, p. 51).

O autor afirma que a participação no canto coral auxilia na superação de qualquer tipo de “fobia de inter-relacionamento pessoal”. Auxilia o indivíduo no meio social em que vive, desenvolvendo a “autodisciplina, [autoestima], criatividade, [autoexpressão], coordenação motora, reflexos, capacidade de cálculo e de concentração”. A prática de atividade musical gera prazer e crescimento pessoal, expandindo suas “habilidades motoras, cognitivas e afetivas”. As atividades coletivas da música agem como fator social, influenciando a comunidade, permitindo que “experiências e sentimentos sejam compartilhados” de forma

espontânea, possibilitando a substituição de sentimentos de solidão por “realização musical em conjunto” (JUNKER, 2013, p. 91).

O papel de liderança que o regente exerce à frente de um grupo social precisa ser motivador, no sentido de conduzir os coralistas a um objetivo comum. A transmissão de conhecimentos vocais e musicais não pode ser o único propósito do coral. O regente precisa incentivar o desenvolvimento das relações interpessoais, estimulando um aumento da consciência de pertencimento social.

Segundo Mathias (1986, p. 18), o líder coral é aquele que contribui para o crescimento dos seus liderados e que reconhece o esforço de cada indivíduo, “através de inter-relações pessoais”, tendo como foco a “unidade dentro do grupo”. O regente precisa estar atento às necessidades de seus coralistas e oportunizar momentos de descoberta, demonstrando a importância que cada um tem na engrenagem social. As ações do regente refletem diretamente no comportamento dos coralistas; por isso é muito importante que o regente/líder seja alguém autêntico, que demonstra na prática aquilo que fala. É o seu carisma que contagia as pessoas e proporciona uma transformação através de sua competência humana e técnica.

Do ponto de vista de Junker (2013, p. 21), o regente precisa agir como educador musical, e como tal, deve focar no desenvolvimento integral de seus liderados em qualquer atividade, seja nos “ensaios, apresentações, concertos, participação em seminários, festivais, concursos, etc”.

O autor também cita a importância dos “objetivos de cunho social”, que proporcionam o inter-relacionamento entre os componentes que atuam numa atividade em comum. No decorrer dos “ensaios e atividades extramusicais”, ratifica “a importância de viver em grupo”. Nesse ambiente, os integrantes podem dividir experiências e tomar consciência de seus “direitos e deveres” dentro do grupo (JUNKER, 2013, p. 23; 24).

Para Fucci Amato e Amato Neto (2009, p. 89), o regente desempenha a função de gestor de recursos humanos mantendo um ambiente favorável para a inter-relação dos participantes, que é viabilizado por sua capacidade de manter a unidade do grupo e da condução tecnicamente firme. É dessa forma que a motivação do grupo acontece e se efetiva a “integração interpessoal”.

Na atividade coral, o que importa é a evolução de todos os participantes, pois é uma ação totalmente coletiva. Essa característica estimula o espírito de equipe e a cooperação mútua na busca pelos resultados. Isso não anula os dons individuais, pois o coral é formado pela união das vozes dos cantores, e cada voz é única e importante para a harmonia final. Além disso, pesquisas recentes têm indicado que o contato social entre os membros do coral, aliado à busca por sintonia da voz individual com a voz coletiva, contribui para a sensação de pertencimento e unidade, que é oposta à de solidão e exclusão – que tanto afetam as pessoas no mundo moderno e levam a distúrbios como depressão e pânico.

Considerando as habilidades sociais, Carminatti e Krug (2010, p. 85) ressaltam que “vivências extrafamiliares” geram “desafios interpessoais a serem enfrentados” e superados. Os indivíduos envolvidos no canto coral têm uma tendência a se expressar melhor afetivamente, elogiando familiares e outras pessoas, agradecendo elogios, defendendo em grupo outra pessoa e participando de conversação trivial.

O canto coral também tem um importante papel “na criação de uma nova leitura da realidade musical” na vida do coralista, pois a vivência de novos repertórios pode influenciar o indivíduo, estimulando o interesse para ouvir outros coros, assistir a concertos e participar de outros eventos de natureza artística, recriando o seu papel e função na sociedade (FUCCI AMATO, 2007, p. 92-93).

Já ouvimos muitas vezes o provérbio que diz: “quem canta seus males espanta”. De fato, o ambiente coral proporciona esse bem-estar. Além do conhecimento popular, também existem investigações científicas que demonstram um aumento dos níveis de felicidade, com redução de sintomas como ansiedade, estresse, depressão e vícios - cigarro, bebida, etc. - entre praticantes do canto coral.

Para Carminatti e Krug (2010), as “habilidades sociais (HS) [estão relacionadas] à saúde, à satisfação pessoal, à realização profissional e à qualidade de vida”. Eles apontam estudos – (BANDEIRA et al., 2006; SEGRIN; FLORA, 2000) –, os quais demonstram que “déficits” de habilidades sociais estão correlacionados com “problemas psicossociais” como “depressão, ansiedade social, estresse e solidão”. Os autores afirmam que as habilidades sociais podem ser desenvolvidas através de “atividades que não estejam, necessariamente,

vinculadas a programas psicoterapêuticos de Treinamento de Habilidades Sociais (THS)” (CARMINATTI; KRUG, 2010, p. 82).

Assim, destacam a utilização da música, de uma maneira terapêutica, ao longo da história. Pesquisas demonstram que, em pacientes acometidos de doenças neurológicas, a música pode ter grande influência e serve como veículo de transmissão das “prerrogativas” associadas a ela, tais como: “maior socialização, desembaraço, trabalho em equipe, ajuda na organização e sincronia no trabalho ou no divertimento, comunicação, concentração (autodisciplina) e autoconfiança” (CARMINATTI; KRUG, 2010, p. 85).

Pais (2011) afirma que a música, em sua totalidade, desempenha “efeitos positivos” na “saúde psicológica e física”, sendo uma indicação preventiva para “indivíduos saudáveis e terapêutica para indivíduos doentes”. A música proporciona uma forma de mostrar e entender a própria identidade. Para algumas pessoas a música é uma distração, mas para outros serve como forma de “partilha e ligação das suas vidas”, junção de acontecimentos, melhoria do “bem-estar pessoal” (PAIS, 2011, p. 17).

No desenvolvimento da atividade coral, existem vários aspectos da educação musical que podem ser destacados, dentre eles o trabalho de orientação/preparação vocal. Esse ensinamento permite uma conscientização do uso correto da fala, beneficiando os coralistas nas atividades exercidas em seu dia a dia.

Sobre o cuidado com a voz, Lobo e outros (2015, p. 1577) afirmam que a participação no grupo permite a manutenção da saúde vocal do indivíduo, bem como a prevenção no aparecimento de “agravos vocais” que possam, no futuro, comprometer negativamente sua qualidade de vida. Eles assinalam a importância do canto coral como método de preservação da saúde vocal e o cuidado com o “envelhecimento da voz”.

Fucci Amato (2007, p. 84) afirma que a educação vocal se desenvolve em três níveis básicos: “controle de fluxo aéreo”, “vocalizações” e “técnica vocal”. O canto coral possibilita um método de “ensino/aprendizagem” desses procedimentos vocais, com elevado índice de aproveitamento. Também auxilia na “conscientização” de cada indivíduo participante, no uso da sua voz, propagando conhecimentos básicos para “a saúde e higiene vocal”. Esses conhecimentos permitem a realização de ajustes vocais no canto e na fala, conduzindo para uma melhora da qualidade de vida de cada coralista.

Para Oliveira (2000, p. 11), a respiração é a base da boa voz, tanto no canto quanto na fala, sendo “responsável pelo equilíbrio vocal, a segurança e o controle da situação”. Afirma que o “ciclo da respiração”, o inspirar e o expirar, está conectado aos ciclos da natureza, alimentando corpo e mente com uma energia tênue.

Existe um entendimento entre estudiosos que uma boa postura é essencial na realização de ensaios e apresentações. Muitas técnicas são utilizadas para o desenvolvimento de um “senso vital” do bem-estar do corpo. Esse senso engloba a busca pela postura correta, a respiração adequada, o equilíbrio e coordenação corporal.

Mathias (1986, p. 62) afirma que “O cantor deve desenvolver o seu corpo”. Imaginar o corpo como se fosse uma caixa de som, com a mesma capacidade de sonorização. Argumenta que o cantor precisa alcançar um sentido de “consciência do seu corpo e estar totalmente alerta fisicamente”. Enfatiza que a “postura deve ser ereta” e que o corpo inteiro deve relaxar “em cima de sua estrutura óssea”. Queixo levemente para dentro, pernas um pouco separadas, braços relaxados e o peso do corpo dividido de igual forma nas duas pernas. Se estiver sentado, não comprimir nem cruzar as pernas. A postura está intimamente ligada com a respiração e a emissão do som.

Algumas atitudes que devem ser trabalhadas no canto coletivo são ressaltadas por Zander (2003). O ajuste do equilíbrio entre os participantes bem como a “descontração” e “relaxamento”. O trabalho em conjunto permite ao indivíduo ficar “mais à vontade”, por não estar em evidência. Existe uma troca, um apoio mútuo entre os indivíduos participantes para lidar com as responsabilidades. O cantor precisa compreender que o seu corpo inteiro é um instrumento e por isso a posição corporal deve ser controlada, para que se extraia melhor aproveitamento de todas as formas necessárias para a produção de um belo som (ZANDER, 2003, p. 172).

Outra parte importante a ser considerada são os exercícios de relaxamento que devem ser realizados antes dos ensaios ou apresentações. Esses exercícios devem ser feitos em conjunto com a “respiração profunda”, que auxilia na “boa oxigenação do sangue”, “reativa a circulação”, prepara o corpo e a mente, colocando tudo em seu lugar, gerando confiança naquilo que irão realizar (ZANDER, 2003, p. 174).

Pode-se evitar problemas físicos, adotando-se boas práticas posturais no dia a dia. Os autores concordam que uma postura corporal adequada é essencial para a produção de um som com melhor qualidade.

Resultados esperados/hipóteses

Baseado no material teórico levantado, entende-se que o sentimento é uma parte importante da vivência musical (JUNKER, 2013). Admite-se que o canto coral propicia o desenvolvimento da inteligência emocional, permitindo ao indivíduo o controle sobre as suas próprias emoções, promovendo o equilíbrio entre razão e sentimento, instigando-o a utilizar a emoção de forma inteligente (GOLEMAN, 2011). Acredita-se que a atividade do canto coral é uma importante ferramenta para a valorização do indivíduo (FUCCI AMATO, 2007). Presume-se que todo ser humano é movido pela busca de autorrealização e que a atividade coral auxilia no crescimento pessoal e na sua motivação, contribuindo para o desenvolvimento da personalidade do coralista (SILVA, 2014). Reconhece-se que a música contribui para a autorrealização e motiva o indivíduo na busca pela superação de seus limites (JUNKER, 2013).

Percebe-se que a prática do canto coral é um importante procedimento de integração social quando, através da atividade musical, gera prazer e crescimento pessoal (JUNKER, 2013). Observa-se que as interações interpessoais vivenciadas no canto coral promovem a satisfação das necessidades sociais (CARMINATTI; KRUG, 2010). Quanto ao papel do regente, imagina-se que deve desempenhar a função de gestor de recursos humanos, mantendo um ambiente favorável para a inter-relação dos participantes (FUCCI AMATO; AMATO NETO, 2009). Supõe-se que o regente necessita incentivar o crescimento de seus coralistas, nos aspectos educativo-musicais e socioculturais, impulsionando as relações interpessoais, através das experiências vivenciadas (JUNKER, 2013). Considerando as habilidades sociais desenvolvidas na atividade coral, avalia-se que elas, independente da diferença social ou hierárquica, facilitam o convívio em outros grupos fora do ambiente coral (FUCCI AMATO, 2007).

Tendo como base uma visão psicanalítica da música e do canto coral, afirma-se que influenciam, de forma benéfica, a saúde psicológica e física, sendo uma indicação preventiva

para pessoas com boa saúde e tratamento para pessoas doentes (PAIS, 2011). Sustenta-se que o canto coral potencializa a socialização, melhorando a comunicação e o divertimento, estimulando a consciência do trabalho em equipe, gerando concentração/autodisciplina e autoconfiança – fatores que sustentam emocionalmente o indivíduo (CARMINATTI; KRUG, 2010). É possível afirmar que a respiração é peça fundamental na saúde vocal e emissão do som. As atividades realizadas no canto coral desenvolvem consciência sobre a utilização da voz e geram conhecimentos básicos para a saúde e higiene vocal, contribuindo para uma melhora na qualidade de vida do coralista (FUCCI AMATO, 2007). Sabe-se que uma postura adequada é essencial para a produção de um som com melhor qualidade (ZANDER, 2003). Assegura-se que essa postura está ligada a uma respiração correta, equilíbrio e coordenação corporal. Portanto, o canto coral promove um autoconhecimento do coralista sobre o seu corpo (MATHIAS, 1986).

Procedimentos metodológicos

A investigação tem caráter qualitativo e envolverá pesquisa teórica e de campo. Este trabalho será realizado através de pesquisa bibliográfica em livros, dissertações de mestrado, artigos em revistas especializadas, dentre outros. Utilizamos os conceitos de inteligência emocional de Goleman (2011), de autoestima equilibrada conforme proposto por Mathias (1986) e as ideias de autorrealização descritas na Pirâmide de Maslow, ou Teoria das Necessidades (déc. 1950) e apresentadas por Fucci Amato (2007) e Junker (2011). O trabalho pretende destacar a contribuição do canto coral no desenvolvimento da capacidade emocional, das relações sociais e sua implicação na saúde dos coralistas.

A pesquisa de campo será realizada em três corais distintos, através de visitas semanais para acompanhamento dos ensaios, bem como coleta de dados, por meio de questionários, que serão aplicados aos regentes, preparadores vocais/administradores e coralistas adultos nos seguintes coros: Coro Vox Victoria, Coro da Cristolândia e Coral da Empresa Arcelor Mittal.

Referências

CARMINATTI, Juliana da Silva; KRUG, Jefferson Silva. A prática de canto coral e o desenvolvimento de habilidades sociais. *Pensamiento Psicológico*, Cali/Colômbia, v. 7, n. 14, p. 81-96, jan./jun. 2010. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/52201709.pdf>>. Acesso em: 9 mar. 2018.

FUCCI AMATO, Rita de Cássia. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo-musical. *Opus: Revista da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música*, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 75-96, jun. 2007. Disponível em: <<https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/295/273>>. Acesso em: 5 nov. 2018.

FUCCI AMATO, Rita de Cássia; AMATO NETO, João. A motivação no canto coral: perspectivas para a gestão de recursos humanos em música. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, v. 17, n. 22, p. 87-96, set. 2009. Disponível em: <<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/229/161>>. Acesso em: 4 maio 2019.

GOLEMAM, Daniel. *Inteligência emocional*. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. Disponível em: <<http://lelivros.love/book/baixar-livro-inteligencia-emocional-daniel-goleman-em-pdf-epub-e-mobi-ou-ler-online/>>. Acesso em: 26 mar. 2019.

JUNKER, David. *Panoramas da regência coral: técnica e estética*. Belo Horizonte: Escritório de Histórias, 2013.

LOBO, Bárbara Pereira Lopes et al. Influência do canto coral na qualidade de vida em voz dos usuários do serviço público de saúde. *Rev. CEFAC* [online], v. 17, n. 5, p. 1573-1579, set./out. 2015. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-18462015000501573&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 18 fev. 2019.

MATHIAS, Nelson. *Coral: um canto apaixonante*. Brasília: Musimed, 1986.

OLIVEIRA, Mayra Carvalho. *Diversas técnicas de respiração para o canto*. 2000. 29 f. Monografia (Especialização em Voz) – Curso de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, Salvador, 2000. Disponível em: <www.cefac.br/library/teses/eecd832cb8b5aa893458804d9684450a.pdf>. Acesso em: 11 mar. 2013.

PAIS, Mónica Lacerda. *O canto coral como instrumento de aprendizagem vitalícia: o Projeto Aprender até Morrer do coral Didáxis*. 2011. 171 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro/Portugal, 2011.

Disponível em: <<https://ria.ua.pt/bitstream/10773/7398/1/245068.pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2019.

PEREIRA, Éliton; VASCONCELOS, Miriã. O processo de socialização no canto coral: um estudo sobre as dimensões pessoal, interpessoal e comunitária. *Música Hodie*, Goiânia, v. 7, n. 1, p. 99-120, 2007. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/musica/article/view/1763/12192>>. Acesso em: 18 fev. 2019.

SILVA, Ana Maris Goulart. *O sujeito cantante: reflexões sobre o canto coral*. 2014. 192 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-08122014145737/publico/ANA_MARIS_GOULART_SILVA.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2019.

ZANDER, Oscar. *Regência coral*. Porto Alegre: Movimento, 2003.