

Práticas musicais com adultos maduros e idosos: reflexões e possibilidades baseadas em dois relatos de experiência

Comunicação

Estela Kohlrausch
UFRGS
estela.violista@gmail.com

Gustavo Ramos Ferraz
Unicamp
gustavounicamp06@gmail.com

Resumo: Este artigo aborda questões referentes ao envelhecimento populacional e à educação musical para adultos maduros e idosos. Tem como objetivo suscitar reflexões e aduzir possibilidades de atuação, assim como referências teóricas sobre o assunto. São apresentados dois relatos de experiência: o primeiro se refere a oficinas de música e violão para pessoas acima de 50 anos; o segundo discorre sobre aulas particulares de viola e violino para adultos maduros e idosos. No contexto atual, em que a população idosa cresce no Brasil, é necessário promover reflexões, assim como atividades adequadas para este público. Neste sentido, o artigo destaca a importância da educação musical, dos benefícios da música na qualidade de vida, assim como possibilidades e desafios na formação dos profissionais, tendo em vista promover melhor prestação de serviço para estas pessoas

Palavras-chave: Envelhecimento; Educação Musical; Ensino de instrumento musical.

Apresentação

Este artigo apresenta questões referente ao processo de envelhecimento humano e de educação musical para adultos maduros e idosos que surgiram durante as pesquisas de mestrado dos autores. É fruto da troca de materiais teóricos e de experiências profissionais nesta área. São apresentados dois relatos de experiências sobre aulas de instrumentos musicais para este público, sugerindo reflexões e possibilidades. Os autores atuam em locais distintos, ambos como professores de instrumento musical, ministrando aulas individuais e coletivas.

Neste artigo, definimos como adultos maduros pessoas acima de 50 anos, presente na fase da maturidade, que é a “fase intermediária que ultrapassa a do adulto jovem e antecede a Terceira Idade” (CIRINO, 2015, p. 133). O idoso, como prevê o Estatuto do Idoso,

lei federal nº 10.741 de primeiro de outubro de 2003, é a pessoa com idade igual ou superior a 60 anos.

Neste trabalho, o que uniu os autores foi a busca por conhecimento para compreender melhor os processos de envelhecimento e de educação musical. Também compartilham a convicção de que independentemente da idade, cada indivíduo possui potencial a ser explorado, e, em qualquer idade, há muito o que aprender.

Inicialmente, o texto apresenta dados sobre o envelhecimento humano, incluindo marcos legais e dados demográficos relevantes no contexto brasileiro. Segue uma seção sobre a educação musical e o relato das experiências, incluindo aspectos das fundamentações teóricas e metodológicas adotadas nas atividades relatadas. Apresenta algumas possibilidades e reflexões sobre os temas e, por fim, desenvolve algumas considerações encontrados no processo de educação musical para este público.

Envelhecimento humano

Para a gerontóloga Guite Zimerman (2007, p.21) “envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo”. Contudo, estas alterações não ocorrem de maneira uniforme para todas as pessoas. Segundo o professor de semiologia Abraão Affiune (2002), o envelhecimento tem uma dimensão heterogênea e genética. Isso significa que a categorização funcional do idoso não depende apenas da idade, mas também, por exemplo, do sexo, do estilo de vida, da saúde e dos fatores socioeconômicos, sendo evidente que não há homogeneidade na população idosa.

Por outro lado, a dimensão genética é um traço comum, a exemplo da perda de massa óssea, de massa muscular, da elasticidade da pele, do tamanho e do peso do cérebro (CHAGAS; ROCHA, 2012). Estas características também variam entre as pessoas e quanto melhor for a saúde e a qualidade de vida do indivíduo menos aparecerão as possíveis mudanças decorrente do envelhecimento, o que permite vivenciar esta etapa da vida na sua plenitude.

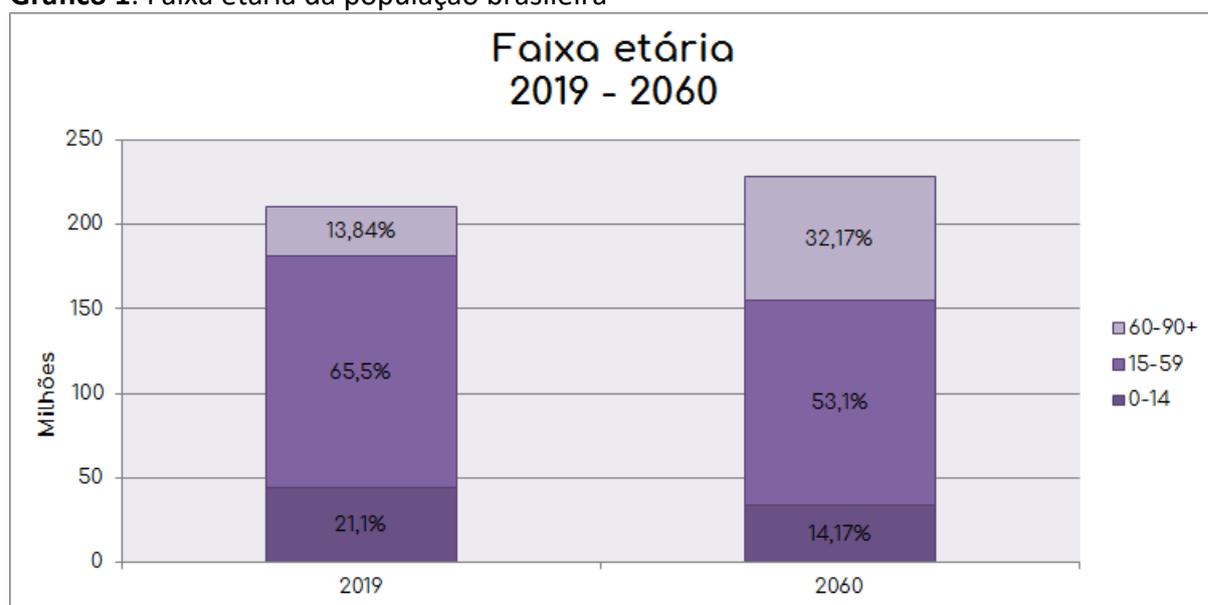
Além dos fatores biológicos citados, a qualidade de vida também depende dos fatores econômicos e sociais, somados ao estilo de vida da pessoa. Desse modo, conhecer os

diversos aspectos do envelhecimento auxilia no desenvolvimento de estratégias e programas efetivos de promoção do envelhecimento saudável. Em pesquisa sobre o envelhecimento populacional brasileiro, reconheceu-se a necessidade da realização de ações, tanto para promoção da saúde e prevenção das doenças quanto para, de modo mais geral, ampliar a qualidade de vida das pessoas (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Segundo Telles (2003), um envelhecimento saudável deve passar pela integração desse grupo etário com a vida social, em que direitos – como mobilidade, acessibilidade, atividades físicas, culturais, sociais e equipamentos públicos de atenção e cuidado – estejam garantidos.

Dados demográficos brasileiros e marcos legais

O fenômeno do envelhecimento populacional no Brasil pode ser percebido pela grande mudança na pirâmide demográfica. Conforme as Projeções da População do Brasil e Unidades da Federação por sexo e idade: 2019-2060, segundo o IBGE, a população estimada do Brasil é de 210 milhões de pessoas, sendo 20 milhões (10,7%) acima de 60 anos. Como apresentado no gráfico a seguir, para 2060 projeta-se que a população seja de aproximadamente 227 milhões de pessoas, sendo 73 milhões (32,17%) acima de 60 anos.

Gráfico 1: Faixa etária da população brasileira



Fonte dos dados: IBGE (2018)

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a população idosa vem crescendo no mundo todo e representará 21% da população total do globo em 2050. Neste contexto, o Brasil será em 2025, o sexto país com o maior número de idosos do planeta (WHO, 2005). Outro estudo do IBGE (2018; 2019) mostra que a população idosa brasileira cresceu 18% entre 2012 e 2017, atingindo a marca de 30 milhões de pessoas, sendo a população que mais cresce no país.

Este cenário que vem se formando há décadas provoca alterações e traz diversas consequências sociais, pertinentes aos mais diversos setores da sociedade. Não obstante, o Brasil não está preparado para responder às necessidades geradas por esse envelhecimento populacional (MIRANDA; MENDES; SILVA, 2016). Frente a isso, há o desafio nacional para ampliar a oferta de políticas públicas que garantam que a população idosa envelheça de forma digna e ativa – havendo, portanto, a necessidade de implantar métodos inovadores que contribuam para o cuidado com a pessoa idosa. Desse modo, os autores ainda ressaltam que essas políticas devem ter bases humanísticas e compatíveis com a realidade socioeconômica do país: beneficiando o maior número possível de idosos, promovendo sua autonomia e permitindo o desenvolvimento de diversas atividades dentro de suas comunidades.

Nesse sentido, contamos com alguns instrumentos normativos federais ligados à questão do envelhecimento e que asseguram esses direitos, tais como: a Constituição Federal¹ (1988), a Política Nacional do Idoso² (1994) e o já citado Estatuto do Idoso (2003). Essas normativas somam-se a planos internacionais sobre envelhecimento como o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento³ (ONU, 2002) e a Convenção Interamericana sobre a Proteção dos Direitos Humanos dos Idosos⁴ (2015). Todos esses documentos destacam a importância de pensar um envelhecimento saudável e ativo para toda a população, mas entendem a complexidade e heterogeneidade deste grupo populacional.

¹ Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em 24 mar. 2020.

² Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8842.htm. Acesso em 24 mar. 2020.

³ Disponível em: https://www.un.org/en/events/pastevents/pdfs/Madrid_plan.pdf. Acesso em 24 mar. 2020.

⁴ Disponível em: http://www.mpsp.mp.br/portal/page/portal/CAO_Idoso/Textos/Conven%C3%A7%C3%A3o%20Interamericana.pdf. Acesso em 24 mar. 2020.

Além disso, as pessoas estão vivendo cada vez mais e melhor, isto é, estão atingindo a marca de 60 anos com boa saúde e capazes de exercerem funções das mais variadas e relevantes para si e para a sociedade. O intervalo de tempo entre o marco legal de 60 anos e o final da vida de uma pessoa pode ser bastante longo – 20 ou 30 anos ou mais - tendo em vista a qualidade de vida que pode ser alcançada hoje em dia. Com isso, é fundamental refletirmos sobre esta faixa etária em plena expansão, tão cheia de vida, tão capaz e ativa e que tem sido vista, cada vez mais, como contribuinte para o desenvolvimento e para melhorar suas vidas e suas sociedades (NAÇÕES UNIDAS BRASIL, 2019).

Educação musical para adultos maduros e idosos e relatos de experiência

O campo de estudo da educação musical preocupa-se com a formação global do indivíduo e com as especificidades dos saberes musicais. Pensando nas possibilidades de projetos para adultos maduros e idosos, a pesquisa de Carolina Bergmann (2012) os classifica em dois enfoques: *do idoso* e *para o idoso*. O primeiro enfoque se refere a situações nas quais os próprios idosos buscam as aulas, já o segundo alude aos projetos desenvolvidos para os idosos e que tenham objetivos preestabelecidos. Em seu artigo sobre os fundamentos e perspectivas do envelhecimento e educação, Johannes Doll (2008) destaca como uma das áreas da gerontologia educacional as atividades educacionais com pessoas idosas e apresenta suas seis dimensões: socioeducativa (foco na convivência), lazer (preencher o tempo vazio), compensatória (fazer o que não foi possível antes), emancipatória (compreender e intervir no mundo), atualização (participar da sociedade, conhecer tecnologias) e manutenção das capacidades cognitivas (manter atividade para amenizar possíveis perdas cognitivas).

A musicalização desponta como uma ótima opção no processo da senescência saudável (SILVA, 2007). A atividade musical auxilia nos movimentos das articulações, além de estimular o cérebro, exercitando a área motora e reorganizando as atividades cerebrais. Pesquisas em neurociência inclusive confirmam que o cérebro é capaz de adquirir novas habilidades e que existe uma reorganização nas atividades cerebrais da pessoa idosa. Isso fortifica a possibilidade de uma pessoa aprender a tocar um instrumento na idade adulta e na velhice (REUTER-LORENZ; LUSTIG, 2005).

O exercício musical incentiva o aumento da produção de hormônios, reduzindo a prevalência de morbidades e incapacidades, assim como a atividade muscular, a respiração, a pressão sanguínea, a pulsação cardíaca, o humor e o metabolismo são afetados pela música e pelos sons (SILVA, 2007). Para Cuervo et al. (2019, p.2) a música, sobretudo dentro de um processo educativo, possui grande relevância no desenvolvimento cognitivo humano, autocrescimento e autoconhecimento através de experiências emocionais prazerosas, podendo ser uma ferramenta muito importante e capaz de transformar a realidade do idoso, de forma que ele se perceba um agente ativo na sociedade.

Neste sentido, é importante ressaltar algumas características do ensino musical para a terceira idade, que deve trazer uma perspectiva diferenciada para o educador, de forma que este realize um trabalho consciente das necessidades do grupo, bem como das práticas musicais a serem adotadas. Este trabalho deve valorizar a prática sobre a teoria, buscando um aprendizado musical que dê acesso a todos, através de uma concepção que privilegie o desenvolvimento humano e a sensibilização e não apenas o domínio técnico do instrumento (SOUZA; LEÃO, 2006). Conforme Maura Penna (2012, p. 47), é importante utilizar a música como material de um processo educativo e formativo mais amplo, promovendo a participação das pessoas na cultura musical socialmente produzida, tendo em vista o pleno desenvolvimento do indivíduo.

Neste contexto, estão inseridas as oficinas *violão: apreciação e aula* ministradas no programa UniversIDADE da Unicamp, com o objetivo de oferecer para adultos maduros e idosos música como ferramenta para a promoção de qualidade de vida. A primeira oficina, realizada em 2019, foi composta por oito encontros semanais de 1 hora e 30 minutos cada, com a participação de 23 alunos. A segunda ocorreu também em 2019, quinzenalmente, no mesmo molde e contou com a participação de 24 pessoas. Na oficina, a aula começava com o professor tocando e cantando, evidenciando a diferença de ritmo entre as músicas, depois o ritmo era ensinado aos alunos, sempre do modo mais simples e objetivo, sem teorizações - passando a coordenação e movimentos básicos para executarem com ou sem o violão. Foi trabalhada a *toada*, o *baião* e a *guarânia*. Os desafios geraram motivação, sentiam que podiam aprender e superar para iniciar uma nova etapa. Nas fases seguintes, a abordagem

era mais técnica com o objetivo do idoso saber tocar, cantar e solar a música *Parabéns a Você*, no ritmo de *valsa*.

Em ambas as oficinas, foram utilizadas tecnologias digitais como suporte, sendo criado um grupo no WhatsApp com os alunos, no qual foram compartilhados arquivos de áudio, arquivos em pdf, vídeos, ou para tirar dúvidas. Segundo os relatos, a experiência foi muito satisfatória, considerando que despertou a vontade de aprender mais, ouvir música, tocar violão. Mesmo com o término das aulas, os grupos foram mantidos no WhatsApp, sendo sugeridas novas músicas, entre outras atividades nos trabalhos online.

No primeiro semestre de 2020, por conta do contexto da COVID-19 as aulas presenciais de todas as oficinas do programa *UniversIDADE* foram suspensas e serão retomadas remotamente a partir de setembro. A tecnologia, que serviu como suporte nas duas primeiras oficinas presenciais de 2019, assume, em 2020, o papel principal. Isto traz novos desafios para o estudo e prática das oficinas. Desde então, o cerne da pesquisa é estudar a melhor forma de aproximar este público das tecnologias de modo que estas venham acrescentar valor no seu processo de aprendizagem, apreciação e desenvolvimento musicais. Atualmente, como afirma Daniel Gohn (2010, p. 121), “o trabalho com a música foi facilitado pelos softwares on-line disponíveis, mais “amigáveis” e acessíveis do que os programas existentes nas primeiras décadas das redes eletrônicas”.

Em outras palavras, o principal é compreender como a tecnologia pode estar relacionada a essas pessoas, à pedagogia e ao conteúdo - pois isto é a chave para o desenvolvimento e implementação de um ensino bem-sucedido (KOEHLER et al., 2007). Outro ponto importante consiste em problematizar a própria prática, tendo em vista encontrar soluções para elaborar um método musical adequado para adultos maduros e idosos neste contexto digital, que ao mesmo tempo proporcione resultados e estimule a autonomia, isto é, uma capacidade de reflexão sobre o próprio aprendizado (SCHÖN, 2000).

O segundo relato de experiência se refere a aulas particulares de viola e violino para adultos maduros e idosos ministradas pela autora numa escola de música, na cidade de Porto Alegre-RS, no primeiro semestre do ano de 2019. De modo geral, as aulas particulares têm duração de uma hora e ocorrem semanalmente, podendo ser remarcadas quando avisadas

com antecedência. Será apresentado o relato das aulas de quatro alunos (dois homens e duas mulheres) e todos eles já faziam aula no semestre anterior com a professora.

As aulas são construídas de maneira conjunta, respeitando a realidade e interesse de cada estudante. São trabalhados aspectos posturais, exercícios técnicos, escalas e teoria partindo do repertório. A seleção do repertório e da abordagem pedagógica busca valorizar e dialogar com a bagagem cultural, histórias de vida e sonhos, trazidos nas aulas pelos alunos.

Organizar esses conteúdos requer a aceitação da diversidade e pressupõe uma constante reflexão sobre a prática pedagógica, buscando compreender os significados que a música possa ter para aquela pessoa, bem como sobre qual o melhor caminho seguir para tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficiente e prazeroso. Neste sentido, algumas características são essenciais para os professores que pretendem ultrapassar o fazer musical e contribuir também para o desenvolvimento global do indivíduo. Dentre elas, estão “[...] a capacidade de conduzir produtivamente o processo pedagógico, de compreender a especificidade – social, cultural, humana – do grupo, respeitá-la e interagir com ela” (PENNA, 2006, p.38).

O aluno A⁵ é iniciante e, durante este período, trabalhou repertório folclórico e popular. Estava concentrado na identificação das notas na partitura e em como tocá-las. O aluno B possui nível intermediário e se concentrou em exercícios técnicos, repertório pessoal e estudamos duos de tango. A aluna C possui nível intermediário, trabalhou aspectos posturais e temas de músicas orquestrais. A aluna D é iniciante e foram trabalhados aspectos de teoria musical e hinos católicos.

Com o objetivo de tornar a prática musical dos alunos mais frequente, algumas propostas de organização de estudos foram apresentadas e constantemente revistas. Neste semestre relatado, foi estudado um material elaborado por Ricardo Sander (2016) chamado “4 dicas para conseguir estudar seu instrumento diariamente” e foi usado como base para organizar o estudo individual.

Para aulas do aluno A foram necessárias adaptações no material e a escolha de uma sala que não tivesse acesso por escada para garantir a acessibilidade e ergonomia. Também

⁵ Os nomes dos alunos foram suprimidos para preservar a privacidade e confidencialidade dos registros.

foi necessária uma atenção especial para o tamanho e espaçamento nas partituras. Aliás, algumas preocupações de iluminação, sala sem tapetes ou degraus, boa acústica e demais princípios de acessibilidade são importantes para todas as idades, mas principalmente para adultos maduros e idosos, evitando inconvenientes e facilitando o processo.

Um assunto que apareceu com frequência nas aulas é a luta contra a imagem de que a idade seria um fator limitante para aprendizagem. Relatos, por exemplo, de como foi difícil tomar a decisão de buscar a aula por achar que estava muito velho e já havia passado da fase de aprender. Isso demonstra a importância dos pensamentos e crenças que a pessoa tem sobre ela mesma e como isso pode influenciar no processo educativo. Desse modo, é um desafio ter de reconstruir a ideia equivocada de que somente é possível aprender música na infância, assim como aquela representação da música centrada na ideia de que existe uma classe especial formada pelos intérpretes e compositores que possuem esse dom (BEINEKE, 2002, p.62). Como relata Luz:

[...] é preciso trabalhar com grupo de idosos, tendo como objetivo o desenvolvimento de experiências transformadoras de suas realidades, no sentido educacional amplo e, especificamente na Educação Musical. Essa educação deve motivar os participantes com a possibilidade concreta de aprendizagem que pode ser, gradativamente, alcançada, atendendo as expectativas próprias de cada fase desse trabalho (LUZ, 2005, p. 21).

Nesse sentido, outros fatores são muito importantes, como o apoio de familiares, de amigos, de um grupo, assim como a sensibilidade do profissional. Com isso, o processo se torna mais prazeroso e com mais facilidade se descobre a cada dia, que é possível sim, fazer e aprender música em qualquer idade.

A educação musical para adultos maduros e idosos é uma resposta às mudanças sociais. O convívio e a troca de saberes intergeracionais são importantes para o desenvolvimento pessoal e profissional dos cidadãos. Desse modo, é importante e necessário refletir sobre as atuações e formação dos profissionais que trabalham com este público.

Possibilidades e desafios

Conhecer aspectos do envelhecimento humano, assim como possibilidades de atuação e perspectivas teóricas sobre a educação musical para adultos maduros e idosos permite reconhecer as características deste campo que está em plena expansão. A formação do professor de música que atua com este público merece ser objeto de reflexão e precisa ser ampliada, tendo em vista a complexidade do processo educativo neste contexto. É importante valorizar a prática musical das pessoas e, principalmente, acreditar e transmitir a capacidade que todo ser humano tem de aprender, inclusive sendo adulto maduro ou idoso.

Segundo a pesquisadora Jusamara Souza (2020), apesar da educação musical ser um campo científico autônomo é preciso dialogar com outras disciplinas para que efetivamente seja possível construir uma prática educativa e um corpo teórico bem fundamentados: “pesquisas nessa área necessitam de uma teoria associada, articulada com outras áreas do conhecimento, porém sem perder o foco da Educação Musical” (SOUZA, 2020, p.17).

Neste sentido, conceitos da Teoria Social Cognitiva de Albert Bandura⁶ se apresentam como ferramentas possíveis de serem implementadas, com o objetivo de superar os desafios e desenvolver um trabalho de música bem sucedido com essas pessoas. Alinhado à ideia de que a teoria social cognitiva é uma teoria para compreender melhor o ser humano e tornar sua vida mais plena de realizações, os conceitos chave de agência humana, motivação e autoeficácia podem servir como norte do processo de educação musical para este público.

A teoria social cognitiva adota a perspectiva da agência para o autodesenvolvimento, a adaptação e a mudança. Ser agente significa influenciar o próprio funcionamento e as circunstâncias de vida de modo intencional. Segundo essa visão, as pessoas são auto organizadas, proativas, autorreguladas e autor reflexivas, contribuindo para as circunstâncias de suas vidas, não sendo apenas produtos dessas condições (BANDURA, 2008, p. 15).

Por exemplo, uma característica comumente atribuída aos idosos é a resistência ao novo. Todavia, os relatos de experiência mostram que isso não pode ser generalizado ou tomado como regra, visto que os alunos das oficinas e das aulas particulares estão em busca

⁶ Albert Bandura, psicólogo canadense nascido em 1925, possui vasta obra, da qual destacam-se: Social Learning Theory (1977), Fundamentos sociais do pensamento e ação: Teoria social cognitiva (1986) e Autoeficácia: exercício de controle (1997).

de aprender, de se atualizar, de manter e de melhorar as suas capacidades físicas, emocionais, mentais e sociais.

A ênfase no papel da agência humana permite compreender que uma situação não é fácil nem difícil – mas depende de como a pessoa a enfrenta e esse enfrentamento é o responsável pela conquista do objetivo. Por isso também a importância da motivação neste processo, para realizar as tarefas e atingir os objetivos da aula. Essa motivação vem da crença que a pessoa tem sobre si mesma, na capacidade de realizar uma ação que produza bom resultado. Neste sentido, o conceito de autoeficácia consiste no julgamento que a pessoa faz da sua própria capacidade pessoal, sendo este um fator importante no seu desempenho em determinada atividade.

Este tipo de abordagem pode ser muito interessante para o trabalho com adultos maduros e idosos, no contexto da educação musical. Muitos deles, por exemplo, carregam crenças negativas sobre sua incapacidade de aprender música, apesar da vontade que trazem consigo de tocar um instrumento. Com base nisso, é possível utilizar esses conceitos de Bandura, refletindo também sobre a perspectiva e postura do educador musical frente aos alunos, investigando o papel do professor como motivador dessas pessoas.

Considerações finais

Através dos temas tratados neste artigo e dos dois relatos de experiência, buscamos apresentar a importância de conhecer o processo de envelhecimento e das atividades musicais desenvolvidas para adultos maduros e idosos. Com a atual mudança demográfica brasileira, este campo de atuação é cada vez mais importante e deverá aumentar muito com o passar dos anos.

Percebemos a importância de não só ampliar a quantidade de projetos de educação musical para este público, como também fomentar a qualidade da formação dos profissionais que atuam ou que podem atuar neste contexto. No sentido mais amplo, o objeto de interesse da educação musical é a relação entre pessoas e música (SOUZA, 2020). Um aspecto fundamental para isso é reconhecer a importância do diálogo e da diversidade cultural. Desse modo, refletir sobre a própria prática, assim como sobre os aspectos metodológicos das aulas

e sobre a integração de teorias de outras disciplinas devem ser feitos com respeito ao aluno, dialogando com ele e com seus anseios pessoais.

São muitas possibilidades e desafios e, com devido zelo, respeito e atenção às pessoas, a educação musical se apresenta como uma excelente ferramenta para mostrar que é possível aprender em todas as fases da vida. Esta compreensão auxilia no enfrentamento ao preconceito que ainda existe contra as pessoas mais velhas.

Por fim, esta contribuição acadêmica também visa promover a reflexão sobre soluções para elaborar métodos musicais adequados para adultos maduros e idosos, em diferentes contextos e instrumentos musicais. Refletir sobre os aspectos apresentados neste artigo se mostra de grande importância para fundamentar as bases de um trabalho de educação musical para este público, possibilitando melhor prestação de serviço, levando em conta os benefícios da música para a qualidade de vida.

Referências

AFFIUNE, Abraão. *Envelhecimento cardiovascular*. In E.V. Freitas., L. Py., A.L. Néri., F.A.X. Cançado., M.L. Gorzoni, M.L e S.M. Rocha (Eds), Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.28-32, 2002.

BANDURA, Albert. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos* / Albert Bandura, Roberta Gurgel Azzi, Soely Polydoro. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BEINEKE, Viviane. *Construindo um fazer musical significativo: reflexões e vivências*. Revista Nupeart, v. 1, n. 1, p. 59-72, 2002.

BERGMANN, Carolina Giordano. *A relação do idoso com o aprendizado musical*. São Paulo, 2012. 249 f. Orientadora: Profa. Dra. Marisa Trench de Oliveira Fonterrada. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes, 2012. Disponível em:
<https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/95167/bergmann_cg_me_ia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 10 out. 2019.

CHAGAS, A.M.; ROCHA, E. D. *Aspectos fisiológicos do envelhecimento e contribuição da Odontologia na saúde do idoso*. Rev. Bras. Odontol. [online]. 2012, v.69, n.1, p. 94-96. ISSN 1984-3747.

CIRINO, A. C. *Aprendizagem de música na maturidade: diálogo entre teoria e prática*. Per Musi, Belo Horizonte, n.31, 2015, p. 123 - 133.

CUERVO, Luciane da C. et al. *Cultura digital e docência: possibilidades para a educação musical*. Acta Scientiarum. Education, v. 41, n. 1, p. 91-104, 2019. Disponível em:
<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6775654>> Acesso em: 28 ago. 2020.

DOLL, Johannes. *Educação e Envelhecimento-fundamentos e perspectivas*. A terceira idade, v. 19, n. 43, p. 7-26, 2008.

GOHN, D. *Tendências na educação a distância: os softwares on-line de música*. Opus, Goiânia, v. 16, n. 1, p. 113-126, jun. 2010.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS (IBGE). Brasil. Página da web. Disponível em: www.agenciadenoticias.ibge.gov.br, 2018. Número de Idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em:
<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>>. Acesso em: 26 ago. 2020.

_____ Projeção da População do Brasil e das Unidades da Federação.
Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/apps/populacao/projecao/>>. Acesso em: 26 ago. 2020.

KOEHLER, M.J., MISHRA, P., YAHYA, K. *Tracing the development of teacher knowledge in a design seminar: Integrating content, pedagogy and technology*. Computers & Education, 49, p. 740-762, 2007.

LUZ, Marcelo Caires. *A Educação musical na Terceira Idade - uma proposta metodológica de Sensibilização e Iniciação à Linguagem Musical*. Orientação: Dr^ªa Nádia Dumara Ruiz Silveira. São Paulo: PUC, 2005. 125 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/12402/1/Dissertacao%20Luz%20M%20C.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2019

MIRANDA, G.M.D.; MENDES, A.C.G., SILVA, ALA. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v.,19, n.3, p.507-19, 2016.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. www.nacoesunidas.org, 2019. A ONU e as pessoas idosas. Disponível: <<https://nacoesunidas.org/acao/pessoas-idosas/>>. Acesso em: 10 jul. 2019.

PENNA, Maura. Desafios para a educação musical: ultrapassar oposições e promover o diálogo. *Revista da ABEM*, Porto Alegre, V. 13, 35-43, mar. 2006, número 14, março 2006. Disponível em: <<http://www.abemeducacaomusical.com.br/revistas/revistaabem/index.php/revistaabem/article/view/310/240>>. Acesso em: 26 ago. 2020.

_____. *Música (s) e seu ensino*. 2.ed.rev. e ampl. Porto Alegre: Sulina, 2012.

REUTER-LORENZ, Patricia A.; LUSTIG, Cindy. *Brain aging: reorganizing discoveries about the aging mind*. Current opinion in neurobiology, Amsterdam, v. 15, n. 2, p. 245-251, 2005. Disponível em: <https://sites.lsa.umich.edu/clustig-lab/wp-content/uploads/sites/598/2018/04/14_Lustig-et-al_2005.pdf>. Acesso em 03 mar. 2020.

SANDER, Ricardo. *4 dicas para conseguir estudar seu instrumento diariamente*. 2016. Disponível em: <<http://centrosuzukiindaiatuba.com/4-dicas-para-conseguir-estudar-seu-instrumento-diariamente/>>. Acesso em: 28 ago. 2020.

SCHÖN, D. A. *Educando o profissional reflexivo: um novo design para o ensino e a aprendizagem*. Porto Alegre: Artmed, 2000.

SILVA, L. A.M. *Musicoterapia na Terceira Idade: A Influência do Canto Coral na Qualidade de Vida do Idoso*. Congresso nacional do Envelhecimento Humano, 2007.

SOUZA, C.M.S.; LEÃO, E. *Terceira idade e música: perspectivas para uma educação musical*. XVI Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música (ANPPOM). Brasília, 2006..

SOUZA, Jusamara. *A Educação Musical como campo científico*. Olhares e Trilhas. Uberlândia, v.22. n.1, 2020.

TELLES, S.M.B.S. *Idoso: Família, Trabalho e Previdência*. Tese de doutorado defendida no do Departamento de Ciências Sociais do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Estadual de Campinas, IFCH UNICAMP, Campinas, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*/World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

ZIMERMANN, Guitte I. *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed, 2007.