

A importância da autoeficácia na resiliência de idosos cantores de corais durante a pandemia

Crismarie Casper Hackenberg
Universidade Federal do Paraná
crismarie@rioacappella.com.br

Tais de Lima Pastre
Centro Universitário do Brasil - UNIBRASIL
tpastre7@gmail.com

Valdomiro De Oliveira
Universidade Federal do Paraná
oliveirav457@gmail.com

Sheila Beggiano
Universidade Estadual do Paraná
sheilabeggiano@gmail.com

Gilson Brun
Faculdade Unina
gilsonbrun1@gmail.com

Gislaine Cristina Vagetti
Universidade Estadual do Paraná
gislainevagetti@hotmail.com

Resumo: Este trabalho tem o objetivo de analisar de que maneira os relatos sobre as fontes de autoeficácia de pessoas idosas ajudam a explicar a autoeficácia geral e fatores associados observados em praticantes do canto coral, em modelo remoto, durante a pandemia da Covid-19. Realizada nos anos de 2021 e 2022, esta pesquisa durou 1 ano e 5 meses e utilizou a metodologia sequencial mista, integrando resultados quantitativos e qualitativos. Os instrumentos utilizados foram: Avaliação do estado cognitivo (TICS-M), Questionários Sociodemográfico e Socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), Escala de Autoeficácia Geral Percebida (EAGP) e um modelo de entrevista semiestruturada. O estudo quantitativo teve amostra de 140 pessoas idosas, integrantes de 60 corais, em 7 estados do país, que estavam em ação durante a pandemia. No estudo qualitativo foram entrevistados 12 coralistas que participaram da amostra quantitativa. Os resultados indicaram que as fontes de autoeficácia confirmaram os altos níveis de autoeficácia geral da amostra. A autoeficácia geral alta da amostra evidencia um grupo motivado e capaz de realizar atividades e desafios musicais, mesmo pela primeira vez atuando em modelo remoto. As fontes de autoeficácia apontaram dois domínios: experiência direta e indicadores fisiológicos e afetivos, como os mais fortalecedores de resiliência dos idosos cantores durante a pandemia, e o domínio de experiência vicária como o mais enfraquecedor.

Palavras-chave: Idosos, canto coral, educação, tecnologias digitais, aprendizagem ao longo da vida.

The importance of self-efficacy in the resilience of elderly choir singers during the pandemic

Abstract: This study aims to analyze how the reports on the sources of self-efficacy of elderly people help explain the general self-efficacy and associated factors observed in practitioners of choral singing, in a remote model, during the Covid-19 pandemic. Conducted in 2021 and 2022, this research lasted 1 year and 5 months and used the mixed sequential methodology, integrating quantitative and qualitative results. The instruments used were: Cognitive Status Assessment (TICS-M), Sociodemographic and Socioeconomic Questionnaires of the Brazilian Association of Research

Companies (ABEP), Perceived General Self-efficacy Scale (EAGP) and a semi-structured interview model. The quantitative study had a sample of 140 elderly people, members of 60 corals, in 7 states of the country, who were in action during the pandemic. In the qualitative study, 12 coralists who participated in the quantitative sample were interviewed. The results indicated that the sources of self-efficacy confirmed the high levels of general self-efficacy of the sample. The high general self-efficacy of the sample shows a motivated group capable of performing activities and musical challenges, even for the first time acting in a remote model. The sources of self-efficacy pointed to two domains: direct experience and physiological and affective indicators, such as the most strengthening resilience of elderly singers during the pandemic, and the domain of vicarious experience as the most weakening.

Keywords: Elderly, Choral Singing, Education, Digital Technologies, Lifelong Learning

Introdução

A partir do panorama de expansão da pandemia da Covid-19 em março de 2020, foram implementadas medidas de distanciamento social por diversos ambientes educativos, culturais e artísticos, no mundo e no Brasil (CDC, 2020; MEC, 2020; UNICEF, 2020; UNESCO, 2020a; 2020b; CIEB, 2020). As pessoas idosas, com idade igual ou maior do que 60 anos, foram muito afetadas, principalmente devido ao alto potencial de risco de mortalidade dessa população (BRASIL, 2020c).

Uma das atividades comunitárias atingidas, entre 2020 e 2021, foi a prática do canto coral adaptada para ensaios e corais virtuais com a mediação das tecnologias digitais, que atendeu cantores de todas as idades inclusive idosos. Cantores de corais na maturidade puderam cantar à distância, em suas casas, produzindo um canto de forma diferente - longe do grupo, dos outros cantores e do regente/professor, e realizando um aprendizado com autonomia, como nunca ocorrido antes (COSTA, 2020).

Nesse ambiente educacional não formal de corais comunitários, os idosos cantores, ao se integrarem ao formato de ensino remoto emergencial, foram impactados pela dificuldade do acesso a essas tecnologias digitais. Observou-se que muitos cantores longevos não tiveram afinidade e/ou facilidade com a tecnologia proposta nas atividades musicais dos corais à distância, como o uso de videoconferências, gravadores de celular e aplicativos de voz.

Assim, o fenômeno observado neste estudo ocorreu dentro da pandemia da Covid-19 e se deu no cenário da aprendizagem dos idosos, que enfrentaram as adaptações necessárias à prática coral digitalizada. Em virtude do afastamento social, os participantes que permaneceram dois anos cantando à distância desenvolveram domínio, prática e métodos pessoais de aprendizagem, preferências nas metodologias e nas tarefas musicais.

A base epistemológica que apoia este estudo é a autoeficácia, conceito estruturado dentro do conceito da Teoria Social Cognitiva (TSC). A autoeficácia é um preditor de saúde da população idosa (MARTINEZ; MAGALHÃES; PEDROSO, 2018) que também é observada em atividades de aprendizado, confiança e motivação, e encontrada em estudos de prática coral no campo da educação de idosos e na aprendizagem ao longo da vida (BONSHOR, 2016; SAKANO 2014; FANCOURT et. al, 2019).

A autoeficácia consiste em uma pessoa acreditar que possua as habilidades necessárias para enfrentar um desafio (BANDURA, 1986b; AZZI; POLYDORO; 2006). A crença e a confiança de um indivíduo na capacidade de realizar, ou não, uma determinada atividade é

o que corresponde à crença de autoeficácia, podendo ela ser compreendida com efeitos positivos e negativos na funcionalidade de uma pessoa (ARAÚJO, 2013).

A melhora da autoeficácia em aprendizes idosos tem sido observada em atividades de intervenção educativa, por se mostrarem indicadores eficazes (EMAMI, 2015). A autoeficácia geral alta estimula a motivação e a persistência de aprendizes nas adversidades das vivências educativas. Assim, as fontes da autoeficácia, que são os domínios que a fortalecem, são variáveis que podem esclarecer os processos de adaptação, superação e motivação na aprendizagem de pessoas idosas (FANCOURT et al., 2019; HENDRICKS, 2016).

Segundo Bandura (1997), as crenças de autoeficácia resultam de um complexo processo de auto avaliação no qual o indivíduo processa, cognitivamente, informações advindas de quatro fontes principais que expressam a maneira pela qual ele interpreta os acontecimentos de sua vida e fundamenta suas crenças de eficácia pessoal. São elas, a saber:

- a. experiências diretas: experiências vistas como positivas servem como indicador de capacidade, e experiências interpretadas como negativas indicam incapacidade. Como agente, o sujeito antecipa suas ações com base nas experiências passadas. A experiência pessoal (positiva e negativa) é a principal fonte de autoeficácia. Por exemplo, em cantores, seriam os êxitos e superações de dificuldades na prática do canto e o quanto esses júbilos alavancam novas tentativas e desempenhos;
- b. experiências vicárias: observar alguém que o sujeito julga como semelhante executando determinada ação pode fazer com que esse sujeito se sinta capaz de fazer o mesmo. Apesar de ser considerada uma fonte mais fraca – comparada à experiência pessoal – a experiência vicária é importante na construção do julgamento de eficácia pessoal em relação às ações ainda não vivenciadas ativamente pelo sujeito. Por exemplo, na prática coral, o convívio com pessoas que cantam ao redor evoca muito o entendimento de que canta bem e o propósito de cantar em grupo;
- c. persuasão social: os indivíduos também criam e desenvolvem crenças de autoeficácia por meio de incentivos dos outros, que podem ser feitos de forma verbal ou não verbal. A fala e o comportamento do professor podem influenciar na autoeficácia percebida pelos alunos. Para cantores, as palavras de apoio, de incentivo e direcionamentos sobre a performance musical são muito presentes em atividades artísticas, e muito relevantes na influência sobre a atuação emocional e cognitiva;
- d. indicadores fisiológicos: estados fisiológicos como ansiedade, estresse e dores são reações do organismo que um indivíduo pode sentir ao enfrentar situações ameaçadoras. Tais manifestações podem ser interpretadas pelo sujeito como falta de capacidade em executar determinado curso de ação. Por exemplo, a performance musical é muito afetada pela ansiedade e ansiedade de desempenho. Em cantores e músicos, os estados fisiológicos são considerados como inibidores ou catalizadores de performance.

De acordo com Araújo (2013), na prática musical:

os músicos que demonstraram maiores crenças em suas capacidades de superar desafios e de manterem elevados graus de motivação demonstram maior confiança em sua capacidade de automonitorar a prática instrumental, ou seja, de autorregular sua aprendizagem [...]. O músico que consegue compreender o processo de autorregulação de sua aprendizagem e aplicar tal processo em sua prática, desenvolve maiores crenças de autoeficácia e pode otimizar significativamente sua performance. (ARAÚJO, 2013, p. 59).

De forma inversa, os desafios podem enfraquecer a autoeficácia quando forem muito grandiosos. É o caso do processo do canto-coral realizado em um ambiente estressor, durante a pandemia da Covid-19, com inúmeras adaptações para o modelo remoto de ensino. Esse evento afetou tanto a autoeficácia dos regentes quanto a autoeficácia dos cantores.

Reduzir as tensões auxilia na concentração de determinadas tarefas e melhorar a crença de autoeficácia (FRITZEN, 2014). É comum a existência de crenças em cantores, principalmente crenças negativas em cantores amadores sem educação formal de música. Essas crenças dizem respeito à afinação inadequada, falhas de memória, inadequação social, dificuldades de aprendizagem. A redução do estresse e a alteração de estados emocionais negativos auxiliam o controle do raciocínio, melhorando a crença de autoeficácia (COSTA; BORUCHOVITCH, 2006, p. 99)

A elevação do nível de motivação gera persistência e compromissos com o aprendizado e o cumprimento de metas. A literatura sobre autoeficácia afirma que um dos fatores determinantes para a motivação da prática musical é a confiança que um aprendente possui sobre a sua própria capacidade de desempenho (ARAÚJO, 2010).

Alguns estudos pré-pandemia observaram a aprendizagem e as crenças de autoeficácia na prática coral, como os de Hoerlle (2017), Kohlrausch (2015) e Grings (2020). O evento musical presencial e síncrono, destaca que a presença física do regente nos ensaios e os coralistas inseridos na prática musical regular são ações que fortalecem a autoeficácia (COSTA; BORUCHOVITCH, 2006; FRITZEN, 2014).

Em contraste, a realidade da pandemia na prática coral modificou esse ambiente musical conhecido, diminuindo a interação presencial do coral com o regente e o convívio dos cantores, mudando inclusive as estratégias de aprendizagem do canto coletivo (FERRAZ, 2020; GONÇALVES, 2021). Essas alterações poderiam contribuir para uma baixa percepção de competência dos cantores, influenciando em sua realização musical, motivação e adaptação.

Nesta pesquisa, considerou-se que os cantores adultos idosos atuantes no modelo remoto, mesmo distantes dos corais e dos ensaios presenciais, poderiam estar confiantes e produtivos. Nesse caso, as fontes de autoeficácia desses cantores identificariam fatores determinantes para a realização da prática musical.

Nos resultados de uma revisão sistemática sobre envelhecimento saudável e autoeficácia em idosos (MARTINEZ; MAGALHÃES; PEDROSO, 2018) foi observada a percepção da autoeficácia como característica preditora de bem-estar, qualidade de vida e saúde mental. Concluiu-se que ocorre o declínio natural da autoeficácia nas pessoas idosas, em função da passagem do tempo.

Tanto no campo da saúde como no da educação, os programas com intervenções não formais podem estimular a motivação e a persistência dos idosos nas vivências. São indicadas atividades de intervenção que considerem a melhoria da autoeficácia para idosos, pois esses indicadores são eficazes (MEURER et. al., 2015).

Ao serem considerados eventos de aprendizagem na maturidade mediados pela autoeficácia, está se clarificando o papel da experiência de domínio, ou a experiência direta, descrita por Bandura (1997). Assim, a função primordial do processo educacional é o aumento do senso de autoeficácia nos idosos, desde que adaptadas as características dos grupos e das expectativas sociais.

As formas particulares de aprender, ou de acesso ao conhecimento, mesmo na prática do canto coral, diferem de pessoa para pessoa e são influenciadas por fatores ambientais, culturais, socioeconômicos, físicos e cognitivos, que determinam a capacidade de adaptação dos indivíduos à aprendizagem (KIM; MERRIAM, 2010). Existem formas de fornecer conteúdo em atividades educativas que estão fora do ambiente de aprendizagem formal, mas proporcionam um aprendizado mais motivador, capacitando alunos adultos e fortalecendo sua autoeficácia (EMAMI, 2015).

Sobre o tema das práticas intervencionistas com a população idosa, destacam-se duas pesquisas mais recentes, no Brasil, sobre autoeficácia e ambientes de aprendizagem. Cachioni (2021) ofereceu uma intervenção educativa para inclusão digital de 155 idosos brasileiros. As informações obtidas pelos questionários de avaliação pré e pós-intervenção demonstraram um aumento na frequência do uso de dispositivos móveis pelos participantes e a melhora de suas crenças de autoeficácia em virtude do alcance de metas via uso de smartphone.

Em outro estudo, de Sacramento (2021), com 110 idosos brasileiros, foi observado que a autoeficácia da memória em idosos sofre influência do meio sociocultural no qual estão

inseridos. Os altos índices de percepção negativa da autoeficácia podem afetar o ambiente de crenças, estigmas e paradigmas sobre as pessoas idosas.

A intensa publicação de vídeos de corais na internet, em 2020, indica que ocorreu uma produção do canto coral muito ativa na pandemia, mesmo em distanciamento social. Nesse modelo de coral virtual, cada cantor(a) atuou como protagonista de sua gravação e de sua performance musical. Essa realização musical de cantores idosos em corais virtuais se relaciona com o domínio das tecnologias digitais e, em especial, com a capacidade de superação no manuseio dos celulares, observada durante a pandemia (CACHIONI, 2021).

As lacunas acadêmicas encontradas nas publicações dos últimos 20 anos, demonstram alguns estudos que apoiam como professores e educadores podem se beneficiar muito com os conhecimentos sobre crenças de autoeficácia e suas fontes em práticas educativas de pessoas idosas, seja para o desenvolvimento de estratégias de ensino ou para a elaboração de metodologias que fortaleçam a autoeficácia de aprendizes idosos, contribuindo para o engajamento e manutenção de intervenções eficazes.

A partir dessa descrição, estabeleceram-se as perguntas norteadoras que guiaram esta pesquisa: Como os idosos cantores na pandemia adaptados à atividade do coral em modelo remoto perceberiam sua autoeficácia? Observadas as suas fontes de autoeficácia, seus domínios poderiam explicar os fatores negativos e positivos que contribuíram para os seus níveis de autoeficácia?

Assim, esse estudo tem o objetivo de analisar de que maneira os relatos sobre as fontes de autoeficácia de pessoas idosas ajudam a explicar a autoeficácia geral e fatores associados observados em praticantes do canto coral em modelo remoto durante a pandemia da Covid-19.

Métodos e Materiais

Este trabalho utiliza em sua estrutura metodológica o modelo dos métodos mistos com conjugação de elementos qualitativos e quantitativos possibilitando ampliar os resultados obtidos em abordagens investigativas. Esse modelo vem proporcionando ganhos relevantes para pesquisas complexas realizadas no campo da Educação, beneficiando principalmente os processos de ensino-aprendizagem (DAL-FARRA; LOPES, 2014).

Apresenta-se uma metodologia descritiva, observacional, com abordagem mista sequencial QUANTI-quali explanatória. Para Creswell e Clark (2013), o delineamento do método misto sequencial explanatório é baseado por uma coleta de dados quantitativos em levantamento de campo com larga escala e uma investigação sequencial de caráter qualitativo. O modelo

explanatório sequencial “é utilizado para explicar e interpretar os resultados quantitativos por meio de coleta e de análise do acompanhamento dos dados qualitativos” (CRESWELL, 2010, p. 248). Optou-se pelo peso maior da fase quantitativa (QUANTI) do que da fase qualitativa (quali).

Segundo Creswell (2010):

o peso maior é tipicamente atribuído aos dados quantitativos, e a combinação dos dados ocorre quando os resultados quantitativos iniciais conduzem a coleta de dados qualitativos secundária. Assim, as duas formas de dados estão separadas, porém conectadas. (CRESWELL, 2010, p. 247).

Nesta pesquisa, seguindo a estratégia do modelo sequencial, foram realizados três tratamentos de dados: um tratamento estatístico descritivo e analítico na parte quantitativa, uma análise de conteúdo com base no referencial teórico na parte qualitativa e a integração de dados quanti-quali, a adaptação dos dados qualitativos em quantitativos.

Participantes e Coleta de Dados

Os integrantes deste estudo são 140 pessoas idosas participantes de ensaios de prática coral, realizados em modelo remoto durante a pandemia da Covid-19, durante os anos de 2020 e 2021. Como não existiam registros a respeito do número total exato de corais e regentes existentes no Brasil em tempos pré-pandemia (SILVA, 2018), assim a amostra foi coletada por conveniência com a divulgação da pesquisa em grupos de convivência em redes sociais.

Os regentes contatados fizeram a divulgação para seus cantores coralistas participantes das atividades em modalidade on-line. A pesquisa foi realizada por meio de um link on-line survey disponibilizado em grupos de regentes corais e associações de canto coral nacionais e regionais.

Em período de distanciamento social, essa amostra foi consolidada por conveniência com participantes voluntários. Na primeira fase da coleta de dados, 207 indivíduos, com idade igual ou maior de 60 anos, aceitaram participar. Todavia, devido aos critérios de exclusão e desistências no decorrer do preenchimento dos questionários on-line, 140 indivíduos idosos tiveram seus dados validados.

Na primeira etapa, com abordagem quantitativa, os 140 cantores idosos participantes representaram seis estados brasileiros: Rio de Janeiro (98 cantores), Rio Grande do Sul (32 cantores), São Paulo (5 cantores), Paraná (3 cantores), Rio Grande do Norte (1 cantora) e Pará (1 cantora). Foram totalizados 60 corais na pesquisa quantitativa, cujos participantes se autodeclararam seus integrantes.

A segunda etapa, com abordagem qualitativa, foi realizada por meio de entrevista semiestruturada e teve a participação de 12 idosos, indicados pelos resultados da pesquisa quantitativa. Nessa amostra, participaram cantores de três estados brasileiros: Rio de Janeiro (9 cantores), Rio Grande do Sul (2 cantores), São Paulo (1 cantora). Foram totalizados 9 corais na pesquisa qualitativa, cujos representantes se autodeclararam seus integrantes.

A abordagem quantitativa visou caracterizar a amostra, mensurar as intenções e comportamentos e foram aplicados quatro questionários: sociodemográfico com caracterização de inclusão digital e prática musical, socioeconômico, a Escala de Autoeficácia Geral (EAGP) e o rastreio cognitivo com o teste (TICS-M) para a validação dos dados. O teste TICS-M foi aplicado por meio de entrevistas telefônicas na etapa quantitativa. A partir da validação dos níveis cognitivos da amostra de pessoas idosas, os dados dos participantes foram validados.

A abordagem qualitativa caracterizou-se pela natureza interpretativa. Na pesquisa qualitativa, foram analisados os dados não numéricos, identificados em cenários e em indivíduos por meio de informações frequentemente verbais, que são coletadas por descrição e gravação (MOREIRA; CALEFFE, 2008). Segundo Yin (2016), a condição inicial da pesquisa qualitativa deriva do desejo de:

capturar o significado dos eventos da vida real, da perspectiva dos participantes de um estudo. Tal objetivo não pode ignorar o fato de que os significados dos participantes, se estudados e relatados por um pesquisador, também inevitavelmente incluem um segundo conjunto de significados para os mesmos eventos – aquele do pesquisador. (YIN, 2016, p. 10).

Nessa abordagem qualitativa, a coleta de dados consistiu em obter as expectativas e os pontos de vista dos participantes desta pesquisa, de forma subjetiva, através das suas emoções, prioridades, experiências, significados sobre os domínios das quatro fontes de autoeficácia (experiências diretas, experiências vicárias, persuasão social e indicadores fisiológicos e afetivos) envolvidas na atividade prática do canto coral em modelo remoto.

Fatores de Inclusão e Exclusão

Os fatores de inclusão da amostra foram: ser cantor na faixa de idade igual ou acima de 60 anos, participante de coral, no mínimo, há um ano; ter estado, durante a pandemia, atuante nos ensaios com formato on-line e modalidade a distância; ter participado dos corais virtuais com gravações de áudio e vídeos durante a pandemia, no ano de 2020 e 2021; ter níveis de cognição acima da linha de corte no rastreio cognitivo; ter concordado em participar da

pesquisa e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, com formato de aceite digital disponibilizado no começo da pesquisa.

Os fatores de exclusão da amostra foram: não ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; não se enquadrar nos termos de inclusão.

Descrição dos Instrumentos

Segue a descrição dos instrumentos quantitativos e a entrevista qualitativa:

Teste de rastreio cognitivo: entrevista telefônica para avaliação do estado cognitivo (TICS-M)

A entrevista telefônica para Avaliação do Estado Cognitivo (TICS-M) foi desenvolvida por Brandt, Spencer e Folstein (1988), como uma alternativa para avaliação da função cognitiva global através de um sistema de escores. O questionário da entrevista TICS-M é um teste para avaliação da função cognitiva, originalmente desenvolvido para atender eventuais dificuldades de comunicação de pacientes com Alzheimer e realizar uma triagem telefônica para acompanhamento clínico de investigação e de base populacional dos pacientes AVC (pacientes acometidos por acidente vascular).

A versão modificada da entrevista, validada no Brasil por Baccaro (2014), possui 13 itens, levando entre 5 e 10 minutos para ser concluída. Inclui quatro domínios: orientação; memória de registro, recente e tardia; atenção e cálculo; linguagem. O ponto de corte sugerido para TICS-M é maior ou igual a 14 pontos (escala de 0-39 pontos) para o rastreio de prejuízo cognitivo, numa sensibilidade de 92,0%, especificidade de 71,4% (BACCARO, 2014). Nesta amostra, os 140 participantes obtiveram escore dos níveis de cognição superiores a 14 pontos e foram considerados aptos a participar da pesquisa.

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi adaptado do questionário BOAS (Brazil Old Age Schedule), um instrumento multidimensional para avaliação de diversas áreas da vida do idoso. O BOAS foi elaborado na Inglaterra, em 1986, e os resultados foram apresentados na tese de doutorado de Renato Veras (VERAS; DUTRA, 2008). Observou-se: gênero, idade, cor, escolaridade, estado civil, ocupação, naturalidade, escolaridade máxima, ocupação atual.

Foram incluídas neste questionário, também, perguntas adaptadas da extensa pesquisa feita pela Fundação Oswaldo Cruz, ConVid - Pesquisa de Comportamentos, realizada em 2020, durante a pandemia, para avaliar os comportamentos da população. Destacam-se, em sete perguntas sobre a percepção de saúde na pandemia e frequência de estados de

tristeza e depressão. A pesquisa foi elaborada em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP) (SZWARCOWALD, 2020).

Estão incluídas, no questionário, três perguntas sobre a utilização de tecnologias de informação e mídia, antes e depois da pandemia, envolvendo: uso de computador, celular, uso de videoconferências, gravação de vídeo, gravação de áudio. Foram adicionadas, ainda, nove perguntas sobre a aprendizagem do canto no modelo remoto, para a identificação da prática musical dos participantes, abrangendo: tempo de participação em corais, independência no uso instrumental, leitura de partituras, ensaios remotos e orientações recebidas por regentes, tempo de estudo do canto na semana, enumeração de estratégias de aprendizagem durante a ausência de ensaios presenciais, número de tentativas para gravar um áudio, número de tentativas para gravar um vídeo, quantos vídeos corais mosaicos participou em 2020, satisfação com a participação nos vídeos corais virtuais durante a pandemia.

Foi acrescentada uma pergunta para escolha das preferências de estratégias realizadas na prática coral on-line: (i) Aquecimento Coral (atividade prática de preparação para o canto), (ii) Ensaios Organizados (Programação de músicas e tarefas), (iii) Tutoriais de gravação (gravações de vídeo e áudio com orientações para cantores), (iv) Orientação e Opinião do Regente (Comentários do regente sobre a performance vocal), (v) Compartilhar as gravações com colegas (Gravar as vozes do coral e compartilhar com o grupo) e (vi) Ouvir a própria voz (Gravar a sua voz e autoperceber as necessidades de melhoria).

Questionário econômico

A Associação Brasileira de Empresas e Pesquisa (ABEP), por meio do instrumento Critério Brasil de Classificação Econômica, estabelece critérios de classificação econômica a partir dos bens possuídos e da escolaridade do responsável financeiro da residência. As variáveis são: banheiro, empregados domésticos, automóveis, microcomputador, secadora de roupa; grau de instrução do chefe da família (escolaridade), e os serviços públicos utilizados (água encanada, rua pavimentada), gerando uma pontuação de classificação econômica, sendo: A (45-100 pontos), B1 (38-44 pontos), B2 (29-37 pontos), C1 (23-28 pontos), C2 (17-22 pontos), D-E (0 a 16 pontos) (ABEP, 2020). Nessa pesquisa foram encontrados participantes de todas as classes: A (2,1%), B (47,9%), C (47,9%), D/E (2,1%).

Escala de autoeficácia geral percebida (EAGP)

Essa escala é uma versão de Sbicigo et al. (2012), traduzida e adaptada de Schwarzer e Jerusalem (1995), e objetiva avaliar a percepção de autoeficácia, ou seja, a crença que o

indivíduo possui acerca de suas capacidades (cognitivas, motivacionais, afetivas e comportamentais) para alcançar um objetivo, lidar com uma situação ou desempenhar uma tarefa. Consiste em um instrumento de autorrelato, com 10 itens respondidos em formato tipo Likert (de 1 - não é verdade a meu respeito a 4 - é totalmente verdade a meu respeito).

A pontuação se dá por meio da soma dos valores dos itens, não havendo ponto de corte. Possui alfa de Cronbach¹ de 0.85 para a escala geral que indicou evidências de validade e confiabilidade para avaliar a autoeficácia no ambiente acadêmico (SBICIGO et al., 2012). A escala foi validada com a população idosa com o estudo de Patrão e colaboradores (2018).

Entrevista semiestruturada

Para avaliar a atuação das fontes de autoeficácia foi construído um protocolo de entrevista elaborado a partir do constructo das fontes da autoeficácia, segundo as leituras dos trabalhos de Grings (2020) que investigou as crenças de autoeficácia em regentes e Fritzen (2014) que observou as crenças de autoeficácia em cantores de corais. Foram estabelecidos evidências e objetivos para a entrevista semiestruturada em um roteiro diagramado, conforme indicado por Brand e Willkins (2007), e de acordo com cada fonte de autoeficácia a ser investigada.

Foram formuladas um total de 12 perguntas divididas nos quatro domínios de fortalecimento da autoeficácia. Essas questões visaram conhecer ou compreender os cantores na maturidade em atividades musicais na pandemia, investigando com maior aprofundamento o que já havia sido respondido de forma objetiva na fase quantitativa.

Análise de dados

As análises quantitativas foram realizadas utilizando o software estatístico STATA MP 14.1 (StataCorp, College Station, TX, EUA). As frequências absolutas (n) e relativa (%) foram utilizadas para a descrição das variáveis categóricas. A associação entre níveis de autoeficácia geral e os fatores sociodemográficos, prática musical, experiência com mídias, satisfação com o coral foi verificada utilizando o teste de qui-quadrado. O valor de $p < 0,05$ foi utilizado como significância estatística para todas as comparações realizadas.

Na investigação qualitativa foi utilizado o método comparativo constante de análise de dados, detalhado por Charmaz (2009) e Leite (2015). Os quatro domínios das fontes de autoeficácia visaram explicar os níveis de autoeficácia geral. As respostas foram agrupadas com a interpretação dos efeitos positivos e negativos de cada fonte de autoeficácia. O

¹ O Coeficiente Alfa de Cronbach (α) é uma medida comumente utilizada de confiabilidade para avaliação da consistência interna de questionários, para um conjunto de dois ou mais indicadores de construto (BLAND; ALTMAN, 1997).

método implicou em separar os dados em unidades e codificá-los em categorias. Para isso, foram seguidos os seguintes passos: 1) leitura e releitura das transcrições das entrevistas individuais e das anotações; 2) criação de códigos com o software MAXQDA 12; 3) comparações e agrupamentos dos códigos em categorias preliminares de opiniões semelhantes; 4) conexão das categorias preliminares; e 5) interpretação e discussão das categorias.

A análise dos resultados quantitativos e qualitativos integrados oferece situações novas explicativas às fontes de experiência observadas nas entrevistas qualitativas e articuladas com os dados observados nas escalas quantitativas.

Critérios éticos do estudo

Este estudo seguiu a Resolução nº 466/2021, do CNC, e a Resolução nº 510/2016, do CNS, as quais apresentam as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Durante o processo, foram obedecidos os referenciais básicos da bioética no que diz respeito à autonomia, não maleficência, beneficência e justiça, visando assegurar com isso os direitos e deveres do pesquisador e dos sujeitos pesquisados. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos – CEP/ UNESPAR e aprovado pelo Parecer nº 4.364.822 e CAAE: 39151720.7.0000.9247.

Resultados e discussão

Estudo Quantitativo

Caracterização da amostra

Essa amostra de idosos cantores atuantes na prática do canto coral on-line durante a pandemia da Covid-19 foi composta por 140 indivíduos, sendo, na maior parte, do gênero feminino (82,1%) e de faixa etária entre 60 e 69 anos (72,9%). Além disso, 87,1% reportaram ser de cor branca, 45% possuírem escolaridade com pós-graduação completa, 40% estarem casados ou morando juntos, 66,4% estão aposentados, 95,8% compoendo os níveis socioeconômicos B e C (47,9% cada) e 63,6% da amostra reportou ter uma percepção de boa saúde durante a pandemia. Sobre o relato de sentir tristeza durante a pandemia, 42,2% afirmaram sentir um pouco e 35%, quase nada. Essa descrição da amostra se encontra na Tabela 1:

Tabela 1 – Caracterização sociodemográfica e econômica de idosos praticantes do canto coral em modelo remoto durante a pandemia (N=140)

| Itens | Categorias | N | % |
|-------------------------------|---------------------------|----------|----------|
| Gênero | Feminino | 115 | 82,1 |
| | Masculino | 25 | 17,9 |
| Faixa etária | 60 a 69 anos | 102 | 72,9 |
| | 70 anos ou mais | 38 | 27,1 |
| Cor da pele | Branca | 122 | 87,1 |
| | Preta | 6 | 4,3 |
| | Parda | 11 | 7,9 |
| | Amarela | 1 | 0,7 |
| Escolaridade | Fundamental | 4 | 2,9 |
| | Ensino Médio | 16 | 11,4 |
| | Superior | 57 | 40,7 |
| | Pós-Graduação | 63 | 45 |
| Estado civil | Solteiro/a | 10 | 7,1 |
| | Casado/a ou morando junto | 56 | 40,0 |
| | Divorciado/a | 46 | 32,9 |
| | Viúvo/a | 28 | 20,0 |
| Ocupação | Aposentado/a | 93 | 66,4 |
| | Autônomo | 21 | 15,0 |
| | Empregado | 19 | 13,6 |
| | Pensionista | 5 | 3,6 |
| | Dono(a) de casa | 2 | 1,4 |
| Níveis Socioeconômicos | A | 3 | 2,1 |
| | B | 67 | 47,9 |
| | C | 67 | 47,9 |
| | D/E | 3 | 2,1 |
| Estado de Saúde | Ruim | 0 | 0,0 |
| | Regular | 9 | 6,4 |
| | Boa | 89 | 63,6 |
| | Ótima | 42 | 30,0 |
| Tristeza na Pandemia | Quase nada | 50 | 35,7 |
| | Um pouco | 59 | 42,2 |
| | Regular | 21 | 15,0 |
| | Quase sempre | 8 | 5,7 |
| | Sempre | 2 | 1,4 |

Fonte: Os autores (2023).

A observação na amostra da grande maioria de praticantes do canto coral ser do gênero feminino, evidencia o que já vem sendo discutido na literatura, pois nessa prática é pequena a participação masculina no Brasil. Esse aspecto da presença feminina em maioria também foi observado em outros trabalhos de prática musical de idosos, como Paula (2020) e Arruda (2018).

Segundo Gomes (2020), a resistência dos homens em participar de projetos musicais de terceira idade pode ser notada até mesmo nas UNATIs², sugerindo existir uma falta de conhecimento sobre os benefícios trazidos por programas educativos para pessoas idosas (CASSOU et al., 2008). Uma outra causa para a diferença numérica entre os gêneros seria a expectativa de vida das mulheres ser maior do que a dos homens (JACON; SCORTEGAGNA; OLIVEIRA, 2020). Por outro lado, na população de idosos existe um predomínio dos homens na utilização de internet (IBGE, 2012, 2017), suscitando uma explicação para o número relevante de 25 idosos do gênero masculino nesta pesquisa.

As características dos idosos dessa amostra aproximaram-se de outros trabalhos com população idosa, como Vagetti et al. (2013; 2015) e Gomes (2019), onde também foi observada a predominância de pessoas da cor branca, casadas, com a média de idade próxima a 70 anos. A média da população deste estudo com idosos cantores foi de 67,34 anos.

Outro ponto de interesse que se distinguiu foi a alta escolaridade observada, pois 85% dos idosos têm graduação e pós-graduação. Segundo Gomes (2020), isso se diferencia muito dos estudos brasileiros que apresentam idosos analfabetos e com até 4 anos de escolaridade em suas amostras. A alta escolaridade em idosos também ocorreu em estudos como Alves et al. (2020), com 58% de idosos com nível de graduação, e Gomes (2020), com 65% dos idosos com 12 anos de escolaridade, no mínimo.

De outra forma, chama a atenção que essa amostra foi constituída com 95% de idosos da classe B e C, mesmo em um estudo mediado pelas tecnologias digitais, tanto na captação de dados como na prática do canto coral on-line. Destaca-se o alcance do ambiente digital e a conquista do significativo acesso das pessoas idosas à internet no Brasil, durante a pandemia, em virtude do domínio no uso dos celulares e smartphones (CACHIONI, 2021).

A presença de idosos de maioria das regiões Sudeste (74%) e Sul (25%), acompanhou os dados do IBGE que destacam serem as duas regiões que apresentam o maior número de idosos usuários de internet do Brasil, representando 22,8% no Sudeste e 18,7% no Sul, considerando-se as porcentagens das regiões brasileiras (IBGE, 2017; ORLANDI, 2018).

Nessa amostra observa-se que os idosos praticantes de canto coral na pandemia, em sua maior parte, já participavam de algum coral há pelo menos 10 anos (55,7%), não tocavam nenhum tipo de instrumento musical (72,1%), afirmaram não ter domínio de partitura (77,9%) e dedicavam-se aos estudos musicais até 3 horas semanais (62,1%). Além disso,

² UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UNATI), são programas de extensão universitária que oferecem educação permanente gratuita e diversas atividades nas áreas de saúde, artes, lazer e convívio para pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

47,1% dos participantes reportaram não ter tido experiência anterior com mídias digitais. Nunca tinham antes gravado vídeos (52,9%) e gravado áudios (61,4%) nos celulares ou computadores.

Tabela 2 – Caracterização da prática musical, experiência com mídias e satisfação com o coral em idosos praticantes de canto coral em modelo remoto durante a (N=140).

| Itens | Categorias | Nº | % |
|-------------------------------------|-------------------|-----------|----------|
| Tempo de coral | Até 10 anos | 78 | 55,7 |
| | 10 anos ou mais | 62 | 44,3 |
| Toca Instrumento | Não | 101 | 72,1 |
| | Sim | 39 | 27,9 |
| Domínio de partitura | Não | 109 | 77,9 |
| | Sim | 31 | 22,1 |
| Tempo de estudo (semanal) | Até 3 horas | 87 | 62,1 |
| | Mais de 3 horas | 53 | 37,9 |
| Mídias digitais antes | Não | 66 | 47,1 |
| | Sim | 74 | 52,9 |
| Gravação de vídeo antes | Não | 74 | 52,9 |
| | Sim | 66 | 47,1 |
| Gravação de áudio antes | Não | 54 | 38,6 |
| | Sim | 86 | 61,4 |
| Número de gravações de vídeo | De 1 a 4 vezes | 72 | 51,4 |
| | De 4 a 6 vezes | 41 | 29,3 |
| | Mais de 6 vezes | 27 | 19,3 |
| Número de gravações de áudio | De 1 a 4 vezes | 62 | 44,3 |
| | De 4 a 6 vezes | 42 | 30,0 |
| | Mais de 6 vezes | 36 | 25,7 |
| Satisfação com coral virtual | Indiferente | 2 | 1,4 |
| | Insatisfeito | 3 | 2,2 |
| | Satisfeito | 135 | 96,4 |

Fonte: Os Autores (2023).

Sobre a experiência de gravações de áudio e vídeo a cada projeto musical realizado, a maioria dos participantes reportou ter gravado vídeos de 1 a 4 vezes (51,4%) e gravado áudios de 1 a 4 vezes (44,3%) antes de enviar para o regente o material finalizado. Quanto à satisfação com a participação no canto coral adaptado para o modelo remoto e atividade em formato virtual, 96,4% afirmaram estar satisfeitos.

A amostra foi composta por coralistas experientes, com 10 anos ou mais de prática coral, porém os idosos, apesar da longa experiência no canto, não possuíam formação musical formal, como domínio de instrumento ou leitura de partitura. Esse interesse dos idosos por um grupo musical, sejam grupos vocais ou corais, reflete-se na literatura.

O estudo de Fritzen (2014) ressalta que, em corais, as relações humanas construídas são parte do desenvolvimento da aprendizagem do canto. O grande respeito entre os colegas

fomenta coleguismo, união e cooperação. Esse respeito entre colegas é justamente o que dá mais confiança para se cantar afinado, tornando o espaço adequado para se alcançar objetivos em conjunto em um processo musical de longo prazo. As atividades musicais em grupo de idosos promovem ainda mais aprendizagem, servindo como estímulo para o desenvolvimento de novas habilidades, favorecendo o exercício da participação social (REIS; OLIVEIRA, 2004).

Sobre os aspectos de inclusão digital dos idosos cantores, os resultados mostraram um predomínio daqueles que já tinham o hábito de usar o computador antes da pandemia, mas o celular apresentou diferenças no seu domínio: era mais usado para a produção de áudio e menos usado para a produção de vídeo. O uso da tecnologia na terceira idade está muito relacionado com os fatores motivacionais.

Segundo Santos e Almêda (2017), a frequência de comunicação com familiares e amigos (52%) e assimilação de novos conhecimentos (52%) são os motivos mais predominantes no interesse de aprendizagem no uso de tecnologias digitais. De acordo com o estudo de Deodoro et al. (2021), os dispositivos móveis, como os smartphones e celulares, ocuparam, na pandemia, a mediação com o processo de aprendizagem. A população idosa realizou suas interações de comunicação para a sobrevivência (compras e transações bancárias, por exemplo) e para interações sociais (contatos e relacionamentos afetivos).

Relação da autoeficácia e seus fatores associados

Pelo cálculo da mediana, uma alta autoeficácia foi reportada por 60% dos participantes, ou seja, dos 140 participantes, 84 cantores idosos foram identificados com alta autoeficácia. Nessa amostra (N= 84), não foram verificadas associações significativas dos fatores de inclusão digital, prática musical e preferências de atividades nos ensaios em modelo remoto, com a autoeficácia, conforme Tabela 3.

Os resultados sobre autoeficácia corroboraram com estudos descritos em Martinez, Magalhães e Pedoso (2020) que relatam como a autoeficácia alta pode ser um ponto preponderante para que os idosos tenham uma boa percepção de saúde. Essa autoeficácia alta na amostra dos cantores idosos pode ter favorecido a resiliência para superarem as adversidades, manejando estresse e tristeza na pandemia. A alta escolaridade desses idosos deve ter contribuído com a autoeficácia, em virtude dos conhecimentos e experiência de vida acadêmica acumulados e os níveis normais dos aspectos cognitivos.

Tabela 3 – Associação dos Fatores de Inclusão digital, prática musical e preferências com a autoeficácia. (N=84*)

| ALTA AUTOEFICÁCIA (≥ 33) (N=140) | n (%) | | |
|--|-----------|----------------|--------------------|
| | 84 (60,0) | - | - |
| | n (%) | X ² | p |
| Tempo de coral | | | |
| Até 10 anos | 42 (56,8) | 0.99 | 0.318 |
| 10 anos ou mais | 36 (65,4) | | |
| Toca Instrumento | | | |
| Não | 55 (59,1) | 0.24 | 0.621 |
| Sim | 23 (63,9) | | |
| Domínio de partitura | | | |
| Não | 59 (58,4) | 0.81 | 0.366 |
| Sim | 19 (67,9) | | |
| Tempo de estudo (semanal) | | | |
| Até 3 horas | 48 (57,8) | 0.67 | 0.411 |
| Mais de 3 horas | 30 (65,2) | | |
| Mídias digitais antes | | | |
| Não | 35 (57,8) | 0.46 | 0.497 |
| Sim | 43 (63,2) | | |
| Gravação de vídeo antes | | | |
| Não | 40 (58,8) | 0.16 | 0.687 |
| Sim | 38 (62,3) | | |
| Gravação de áudio antes | | | |
| Não | 32 (61,5) | 0.04 | 0.838 |
| Sim | 46 (59,7) | | |
| Número de gravações de vídeo | | | |
| De 1 a 4 vezes | 41 (62,1) | 1.64 | 0.439 |
| De 4 a 6 vezes | 20 (52,6) | | |
| Mais de 6 vezes | 17 (68,0) | | |
| Número de gravações de áudio | | | |
| De 1 a 4 vezes | 33 (58,9) | 0.56 | 0.754 |
| De 4 a 6 vezes | 22 (57,9) | | |
| Mais de 6 vezes | 23 (65,7) | | |
| Satisfação com coral virtual | | | |
| Indiferente | 1 (50,0) | - | 0,630 ^a |
| Insatisfeito | 1 (33,3) | | |
| Satisfeito | 76 (61,3) | | |
| Preferência: Aquecimento vocal | | | |
| Não | 21 (58,3) | 0.09 | 0.758 |
| Sim | 57 (61,3) | | |
| Preferência: Ensaios organizados | | | |
| Não | 33 (53,2) | 2.61 | 0.106 |
| Sim | 45 (67,2) | | |
| Preferência: Tutoriais de gravação | | | |
| Não | 40 (60,6) | 0,00 | 0.973 |
| Sim | 38 (60,3) | | |
| Preferência: Orientação e opinião do regente | | | |
| Não | 20 (51,3) | 1.97 | 0.160 |
| Sim | 58 (64,4) | | |
| Preferência: Compartilhar gravações com colegas | | | |
| Não | 64 (63,4) | 1.63 | 0,201 |
| Sim | 14 (50,0) | | |
| Preferência: Ouvindo a própria voz | | | |
| Não | 60 (63,2) | 1.09 | 0,296 |
| Sim | 18 (52,9) | | |

Fonte: Os autores (2023).

O estudo de cantores idosos na pandemia constituiu-se um problema de pesquisa dentro de uma atividade inédita para todos os participantes dessa amostra. Assim, o estudo misto, com a integração dos dados quantitativos e os achados do estudo qualitativo, possibilitou a avaliação das implicações dessas preferências na condução de sua adaptação ao modelo remoto na prática coral on-line.

Estudo Qualitativo

Nesta etapa, a linguagem e os significados foram adaptados conforme registrados os dados nas entrevistas semiestruturadas. O registro de dados foi feito durante as gravações das entrevistas, com duração média de 1 hora e 30 minutos por participante; totalizando 12 participantes e o equivalente a 18 horas de gravações em áudio. Após as transcrições das entrevistas individuais, as mesmas foram agrupadas, sendo realizada uma primeira leitura e análise minuciosa do material. Segundo Charmaz (2009, p. 64) “essa análise minuciosa auxilia durante a codificação e categorização, porque o pesquisador será capaz de situar a sua análise dentro do seu respectivo contexto social. Pode se realizar comparações mais precisas ao se codificar os dados.” Essa análise foi apoiada pelo programa MAXQDA 4.

Foi realizada uma codificação aberta sobre as declarações dos participantes, separando-se os aspectos positivos e negativos primeiramente, e, depois, um agrupamento temático dentro das quatro fontes de autoeficácia. Para Charmaz (2009), nessa etapa é realizado um exame minucioso por meio de questionamentos exaustivos conceitualizando frases e palavras que transmitam ação.

QUADRO 1 – Características dos participantes da pesquisa qualitativa

| CANTORES | GÊNERO | IDADE | LOCALIDADE |
|-----------------|--------|---------|------------|
| Participante 1 | H | 73 anos | RJ |
| Participante 2 | M | 65 anos | RS |
| Participante 3 | H | 66 anos | RJ |
| Participante 4 | H | 70 anos | RJ |
| Participante 5 | M | 69 anos | RJ |
| Participante 6 | M | 66 anos | RJ |
| Participante 7 | M | 63 anos | RJ |
| Participante 8 | M | 74 anos | RJ |
| Participante 9 | M | 70 anos | RJ |
| Participante 10 | M | 66 anos | SP |
| Participante 11 | M | 65 anos | RJ |
| Participante 12 | M | 62 anos | RS |

Fonte: Os autores (2023).

Após as análises iniciais, foram transferidos os códigos de cada participante e agrupados em um quadrante de códigos para quatro fontes de aprendizagem. Na etapa da codificação

axial, destacou-se a criação de 13 categorias divididas entre quatro fontes de autoeficácia, sendo 4 em experiências diretas: tecnologia, canto individual, apreciação da voz, motivação e êxito; 3 em experiências vicárias: presença de grupo, comunidade, realização musical; 2 em persuasão social: regente, vínculos de grupo e 4 em indicadores fisiológicos: superação, persistência, manejo das emoções e resiliência. Destacamos as informações sobre os 12 participantes da qualitativa no quadro 1.

Descrição das fontes de autoeficácia e suas categorias:

I. Experiências diretas

Dentre as quatro fontes de autoeficácia, as experiências diretas ou de sucesso são as mais efetivas, pois baseiam-se nos resultados de experiências pessoais. Segundo Fritzen (2014),

conseguir realizar com êxito determinada tarefa faz com que o indivíduo acredite que ele é capaz de executá-la. Se um coralista conseguiu cantar peças seguidamente afinado, sua autoeficácia para cantar afinado aumenta nas próximas peças, caso contrário, sua eficácia em cantar afinado será menor. (FRITZEN, 2014, p. 43).

Seguem as quatro categorias identificadas, que fortaleceram ou enfraqueceram a fonte das experiências diretas: tecnologia, canto individual, apreciação da voz, motivação e êxito.

• *Tecnologia*

A aplicação das atividades corais em modelo remoto durante a pandemia se mostrou uma surpresa para muitos cantores, com resultados de boa adaptabilidade e motivação para a maioria dos idosos, como relata **P1**: “*eu aprendi a mexer com diferentes programas. Tudo isso eu aprendi agora. Antes eu não sabia nada disso, mas eu aprendi na pandemia.*”

Foram mencionadas as plataformas do *Zoom*, *Googlemeet* e canais do *YouTube* como ambientes virtuais de ensaio. Salas de aula virtual como *Classroom* e plataformas de aprendizagem, programas do *Encore* e do estúdio virtual para mixagem de vozes, como o *Soundtrap*. “*Em meu grupo vocal conseguimos cantar juntas com o Soundtrap, achamos fantástico*”, comenta **P4**.

As gravações dos regentes e os tutoriais de aulas foram mencionados como tecnologias que apoiaram as atividades musicais com materiais extras para o aprendizado. Inclusive citados como materiais e procedimentos que deveriam permanecer, após a pandemia, no regresso aos ensaios presenciais.

(P10) Os aquecimentos on-line foram maravilhosos. Tudo foi um processo. Com exercícios inovadores, isso tudo ficou permanente porque eles estão lá no nosso classroom. Muitas atividades gostosas, coisas diferentes, então isso foi muito bacana.

Segundo Ferraz (2020), a oportunidade de ampliar o uso das tecnologias digitais em aulas de música, especialmente para pessoas idosas durante a pandemia, foi expressivamente positiva, pois propiciou o estudo do aprendizado e da apreciação musical desse público na era digital.

- *Canto Individual*

A prática musical de cantar *on-line*, durante o distanciamento social na pandemia, impôs aos cantores a condição de cantar sem o grupo ao redor. Dessa forma descrevem **P4**: *“meu nível de exigência musical é mais alto, não gostei de ouvir minha voz sozinho sem o grupo. Me satisfazia mesmo o meu violão”*; e **P8**: *“a gente sozinha cantando em casa é estranho. Tá olhando ali para aquele quarto, olhando aquela planta, mas é a gente está sozinha. Cantar no grupo é outra coisa, é muito melhor”*.

A falta do som síncrono conhecido, com as vozes soando todas juntas em um ensaio presencial, foi destacado por quase todos os participantes como uma experiência pessoal desprazerosa: *“cantar em casa sozinho foi muito doloroso para mim. Porque para mim cantar é reparar no tempo, na respiração do outro. Cantar com a voz do outro cantor. Cantar em silêncio é algo muito estranho” (P6)*.

Entre as qualidades, apareceram as palavras: estranheza, vazio, desalento e despropósito. Esse aprendizado musical compartilhado que existe nos corais pode ser melhor compreendido com a visão de Bandura *et. al.* (2008) que diz:

As pessoas não vivem suas vidas com autonomia individual, pois muitos dos resultados que são buscados podem, somente, ser alcançados com iniciativas interdependentes. Assim, as pessoas devem trabalhar em conjunto para garantir aquilo que não conseguem realizar sozinhas. (BANDURA *et. al.*, 2008, p. 116).

Essa realização coletiva é característica fundamental na prática coral, construída nos ensaios por meio do canto coletivo que elabora uma massa sonora, ou melhor, um tecido musical de todas as vozes juntas. Figurativamente, na prática coral, cada voz separadamente seria apenas um fio em uma tapeçaria.

Mesmo com os depoimentos negativos, a atenção na experiência direta da maioria dos idosos cantores foi direcionada para um resultado positivo, com a descoberta da melhoria da sua performance vocal individual, como expõe **P3**: *“na pandemia cada um cantava separadamente a sua voz. E aí eu acho, no meu caso, que eu consegui aprimorar um pouco mais. Porque eu tinha que ouvir mais, né? Ouvir e cantar sozinho.*

O canto individual pode ser destacado como vantagem na evitação do autoengano, que ocorre quando um cantor, ouvindo o seu grupo, deixa de ouvir a sua própria voz e importar,

indevidamente, as impressões de qualidade do grupo para si mesmo. O canto individual trouxe uma oportunidade de conhecer suas próprias qualidades.

- *Apreciação sobre a voz*

A demanda das gravações de áudio nos projetos corais virtuais em que os idosos participaram explicitou a dificuldade desses cantores com a escuta de sua própria voz:

(P12) Uma coisa é a gente cantar como grupo onde tu tens o apoio das vozes ao redor. Agora a gente precisava cantar individualmente, aí pegava ali a partitura, pegava o celular e gravava. E quando eu ouvia, eu tinha vontade de rolar na sarjeta, porque eu achava horrível.

A partir do momento em que eles gravavam muitas vezes, repetiam as gravações e não conseguiam melhorar, foi gerado muito conflito interno na sua autoeficácia, como relata P2: *“uma coisa perfeita não existe, não é não? Eu não tenho voz, eu sou desafinada.”*

Esse ciclo vicioso de erros pode ter ocorrido pela falta das aulas de canto regulares em grupo, durante a pandemia, o que afetou a saúde vocal dos idosos com perdas de extensão de agudos, principalmente.

De acordo com Zanini (2002), a idade é uma razão para a baixa tonalidade da voz falada ou cantada. Em pessoas idosas, com a diminuição do potencial muscular ou um estado geral de saúde um pouco deficitário, perde-se a tonicidade muscular necessária na realização das extensões agudas.

Por esse motivo, os aquecimentos vocais foram atividades organizadas nos ensaios *on-line*, oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal direcionados para a melhoria prática da performance vocal. P12 conta: *“eu acho que eu perdi bastante qualidade vocal, mas por relaxamento meu. Nossa preparadora vocal nos passava uma série de exercícios.”*

Para Fritzen (2014),

a aprendizagem sobre técnica vocal e colocação da voz parece ser um ponto forte para as experiências de sucesso pessoal em cantores, fortalecendo suas crenças de autoeficácia com a percepção do progresso vocal que eles alcançam. (FRITZEN, 2014, p. 52).

Adultos ou idosos muitas vezes costumam não gostar de ouvir sua própria voz gravada, muitos até já ouviram críticas ruins sobre a própria voz. Importante é a compreensão de que ouvir a própria voz significa ouvir acertos e erros para melhorar a performance.

A exigência pessoal musical muito alta contribuiu para um estress e uma insegurança maior no aspecto de motivação e autocorreção, o que pode ser observado na fala de P6: *“percebi que a minha emissão poderia melhorar e o quanto a minha voz fica escondida no grupo e*

ela não refletia a realidade. Isso foi positivo porque me levou para uma melhora da minha emissão vocal”.

Conforme Sobreira (2003), se fosse fornecida uma explicação sobre os erros de um cantor, no lugar de uma simples crítica, este começaria a compreender melhor porque errou o que seria um passo fundamental para o seu desenvolvimento. Em concordância, muitos idosos cantores da pandemia mencionaram o quanto foi importante o *feedback* técnico do regente na performance e a chance de cantar sozinho para poder melhorar. Essa experiência no modelo de aprendizagem em corais presenciais é inédito, pois o processo de treinamento musical costuma ser coletivo.

- *Motivação e Êxito*

De acordo com Guimarães (2009, p. 38), “a percepção de progresso produz um senso de eficácia em relação ao que está sendo aprendido, gerando expectativas positivas de desempenho e realimentando a motivação para aquela tarefa ou atividade.” Assim confirmam os relatos de participantes:

(P6) Como eu venho da área da tecnologia, eu dominava todo o ambiente digital e pude ajudar outras pessoas no coral que já estavam muito esgotadas do modelo on-line e tinham dificuldades. Foi muito recompensador.

(P8) Eu achei que assim no on-line, cantando sozinha, aumentou a minha qualidade de escuta individual. Todas as experiências valeram, foram ótimas, tudo diferente, tudo novidade.

Nos depoimentos qualitativos, a ênfase na motivação dos idosos cantores teve relação com as gravações (áudio e vídeo) produzidas e postadas nas redes virtuais, o aprendizado individual, a superação das dificuldades iniciais com a tecnologia, ter conseguido cantar sozinho(a) distante fisicamente do grupo, no êxito da união, na manutenção da história coletiva do grupo mesmo durante a pandemia e o aperfeiçoamento do hábito pessoal de cantar, mesmo com o distanciamento social do coral.

II. Experiências vicárias

De acordo com Bandura (1997), na experiência vicária, as pessoas constroem julgamentos acerca das próprias capacidades por meio da observação de modelos sociais. Observar alguém que o sujeito julga como semelhante executando determinada ação pode fazer com que esse sujeito se sinta capaz de fazer o mesmo.

Apesar de ser considerada uma fonte mais fraca – comparada à experiência pessoal – a experiência vicária é importante na construção do julgamento de eficácia pessoal em

relação às ações ainda não vivenciadas ativamente pelo sujeito. Essa fonte atua nas crenças de autoeficácia em trabalhar colaborativamente.

Seguem as três categorias identificadas que fortaleceram ou enfraqueceram essa fonte de autoeficácia: presença de grupo, comunidade e realização musical.

- *Presença do Grupo*

Essa foi uma queixa recorrente das pessoas idosas em seus depoimentos: a falta de colegas conhecidos que escolheram não aderir ao modelo *on-line* durante a pandemia e a falta do sentido de grupo promovido pelo som coletivo do coral, que foi silenciado com o distanciamento social, como se posicionaram os participantes **P3**: “*como cantor de coral, o grande desejo era a massa sonora toda junta e isso foi esvaziado*”; e **P8** “*no on-line eu passei a ouvir e melhorar muita coisa, mas eu não gosto, eu gosto de ouvir o grupo todo. De todo mundo cantando junto.*”

Segundo Sobreira (2003) no canto coletivo, ao observar os colegas, os alunos têm a rara chance de analisar com calma os tipos de erros que praticam, o que remete à mudança completa do ambiente e o modelo de aprendizagem com a pandemia e o afastamento dos outros coralistas durante o aprendizado. Sobreira (2003) ainda admite que depois de um certo tempo de trabalho, os cantores podem sozinhos serem capazes de avaliar, a princípio, os erros dos colegas e depois os seus próprios.

Sem a presença física para a realização musical, essa fonte vicária foi muito impactada pela ausência do grupo, como mencionado nos depoimentos: “*a distância não me impediu de cantar, mas lógico que não é igual ao presencial quando nós estamos cantando e nós ouvimos todos juntos*” (**P9**) e “*ensaiar on-line, eu dizia para mim mesma: não é por isso que eu estou no coro. Quer dizer, ouvir uma gravação e performar sozinha não é uma coisa igual para mim, eu não entendia o significado de fazer aquilo*” (**P7**).

Entretanto, essa ausência não pode ser entendida como ausência do sentimento de pertencimento ao grupo. Isso poderá ser observado em outros aspectos como a comunidade e a realização coletiva que, de alguma forma, fortaleceram a fonte de experiências vicárias.

- *Comunidade*

Apesar da saudade do presencial, se destaca um sentimento de pertencimento nessa fonte vicária que é revelado por meio do compartilhamento de experiências solidárias, como diz **P8**: “*de alguma maneira o grupo me influenciou positivamente sim. A gente sozinho no*

mundo é uma coisa, não é? Com um grupo, é outra coisa, e influencia, sim. Estamos juntos, acho isso muito bom”.

Bandura *et. al.* (2008, p. 116) cita que “as realizações do grupo não são apenas o produto de habilidades e de conhecimentos compartilhados, mas de dinâmica interativa, coordenada e sinérgica de suas transações.”

Esse compartilhamento na aprendizagem ocorreu nas soluções para a tecnologia nova desde o uso da internet, *download* de arquivos, uso do celular, passando pelo estreitamento emocional entre os cantores nos ensaios, que se tornaram encontros de amigos. “*Estar em um grupo de pessoas que cantam com mais de 60 até 92 anos é muito motivador, com certeza. Nós estamos no mesmo barco e é uma comunidade, não é?*” (P9).

As palavras “grupo”, “comunidade”, “união” e “a gente” foram muito mencionadas pelas vozes entrevistadas, ressaltando uma rede de ajuda mútua e aprendizado coletivo construídos durante a pandemia. Porém, alguns poucos participantes não vivenciaram essa experiência comunitária em seus grupos.

- *Realização Coletiva*

As gravações de áudios e vídeos para a realização dos corais virtuais “mosaicos” foram uma oportunidade de unir os coralistas, durante os dois anos de pandemia: “*o grupo salvou a todos na pandemia. Com os vídeos e nossa musica: a alegria andou e foi além. Minha capacidade de cantar foi fortalecida por outros grupos cantando na pandemia*” (P6).

Representaram, de uma forma diferente, um (re)propósito para os ensaios coletivos, substituindo as apresentações presenciais dos corais. A satisfação com a realização coletiva foi o aspecto que mais contribuiu para a autoeficácia na fonte das experiências vicárias, sobretudo com destaque para as atitudes de aprendizagem coletiva, qualidade musical nas produções, as atitudes de grupo e superação coletiva das adversidades.

(P1) Eu pude fazer parte de uma oficina de canto em outro estado com um grupo antigo. A pandemia trouxe algumas coisas boas para mim no sentido que eu consegui entrar remoto e cantar com esse grupo novamente.

(P4) Experiência em grupos vocais com poucas vozes, como a gravação de instrumentos e os vídeos. Tive a experiência de cantar com outros solistas do grupo, isso me deu muito prazer.

Fritzen (2014, p. 58) ressalta em seus achados que “na prática do canto coral o que mais modela crenças de autoeficácia para cantar afinado é a união e o respeito que cada coralista tem pelo outro.” Dessa forma, as atitudes na pandemia promoveram exemplos de

comportamento social, atitudes de modelagem social, que devem ter fortalecido a autoeficácia e influenciado na qualidade da realização coletiva musical.

III. Persuasão social

Bandura (1997) diz que os indivíduos também criam e desenvolvem crenças de autoeficácia por meio de incentivos dos outros, que podem ser feitos de forma verbal ou não verbal. Além disso, o ambiente social pode persuadir o sujeito de que ele é, ou não é, capaz de realizar determinado conjunto de ações.

Pajares e Olaz (2008) entendem que os persuasores desempenham um papel importante no desenvolvimento das crenças de eficácia. Para eles, as persuasões positivas podem encorajar e empoderar, enquanto que as persuasões negativas podem enfraquecer as crenças de eficácia. No caso do canto coral, o comportamento do regente e das pessoas com quem os cantores idosos possuem vínculos podem influenciar na autoeficácia percebida.

Seguem as duas categorias identificadas que fortaleceram ou enfraqueceram a fonte da persuasão social: regente, e vínculos e propósitos.

- *Regente*

A figura do regente foi muito mencionada, nas entrevistas individuais, como fonte de persuasão social:

(P6) O regente se envolveu com os cantores no feedback de estudo e nas orientações. A relação com o regente se aproximou muito, sem a pandemia não haveria essa intimidade.

(P11) Nossa regente nos estimula muito. Eu acho que ela é muito benevolente. E a gente nem faz tanta coisa maravilhosa assim, mas ela super valoriza o nosso trabalho. Sempre nos encorajando muito.

Destacam-se as orientações musicais para a realização dos projetos musicais; sua capacidade de persistir e adaptar rapidamente os ensaios para o modelo remoto; a importância do *feedback* aos cantores, melhorando as gravações de áudio e vídeo; e o papel do regente no fortalecimento do propósito dos ensaios, a partir de comentários positivos, motivadores e afetuosos para os cantores idosos. P12 comenta: *nosso regente foi muito amoroso; dizia - olha, não se preocupem, mandem os áudios, e a gente mandava para ele. Estava horrível e ele dizia faz com calma, vamos lá, vamos lá, que no fim vai dar tudo certo.*

De acordo com Fritzen (2014) o papel do regente é muito importante no fortalecimento das crenças de autoeficácia dos cantores durante sua performance vocal, sendo um importante elo para redirecionar a estratégia pedagógica e proporcionar, aos coralistas, experiências de êxito, *feedbacks* positivos, relaxamento na hora de cantar e crenças positivas sobre suas habilidades.

(P5) O regente pode perceber mais os cantores, seus erros e acertos, e aí vem mais elogios e orientações. O feedback sobre a minha voz foi muito construtivo porque eu aprendi mais. Me fazia pensar o comentário do regente.

De outra forma, alguns cantores apontaram como importante a forma técnica e informativa do regente nos comentários, dando ênfase à comunicação pelo conteúdo técnico e orientativo, menos emocional e motivador.

- *Vínculos e propósito*

Um aspecto que aparece como fortalecimento da persuasão social, nos depoimentos das vozes dos cantores idosos, é a opinião dos familiares, amigos colegas do coral, em virtude da publicação de vídeos virtuais nas redes sociais, como *YouTube* e *WhatsApp*. Isso ratifica os achados de Lopes (2007) que afirma que o bem-estar emocional e psíquico dos idosos melhoram quando os mesmos mantêm vínculos com amigos, vizinhos e familiares. Os depoimentos dos cantores idosos reforçam essa afirmação:

(P9) Os amigos vão e olham lá no YouTube nosso vídeo e colocam um like para estimular, e algumas pessoas me deram um retorno. Sempre tudo muito positivo, e todo mundo elogiando. Todo mundo mesmo, amigo e parente. Eu até trouxe uma pessoa para o grupo na pandemia.

(P5) Se eu tivesse parado de cantar eu teria enlouquecido, e nos reunimos mesmo para conversar nos ensaios. Fizemos aula até pelo Facebook.

As curtidas nas redes sociais, as publicações e mensagens nos vídeos e a criação e produção musical permanente, e os novos projetos, reformularam os objetivos dos corais dentro da pandemia. O novo objetivo era a continuidade dos corais, da profissão dos regentes, a manutenção da história coletiva e comunitária de inúmeros corais longevos no país, e a organização de um propósito coletivo renovado de resistência. Todos esses novos propósitos foram criados a partir do reforço positivo dos aplausos, elogios e comentários sobre o canto coletivo persistente na pandemia, o que fortaleceu a autoeficácia dos idosos cantores.

IV. Indicadores fisiológicos

Segundo Poy *et al.* (2004), as pessoas baseiam parte de seus julgamentos sobre as próprias capacidades nos estados emocionais. Tais estados fisiológicos podem ser interpretados pelo sujeito como falta de capacidade para executar determinado curso de ação.

Bandura (1997) comenta que a ansiedade, estresse, dores, são reações do organismo que um indivíduo pode sentir ao enfrentar situações ameaçadoras. A pressão psicológica despertada pelas tarefas desafiadoras pode desencadear uma série de reações fisiológicas que o indivíduo interpreta como incapacidade. Ressalta-se que as reações emocionais não são tão importantes, mas sim como o indivíduo as interpreta.

Seguem as quatro categorias identificadas que fortaleceram ou enfraqueceram a fonte das experiências diretas: superação, persistência, manejo das emoções e resiliência.

- *Superação*

Quase todos os depoimentos dos cantores idosos demonstraram uma enorme capacidade de resistir às adversidades, reavaliando e manejando as emoções de tristeza, desânimo e desgosto:

(P7) Eu falava para o regente – eu não consigo, ele dizia – você tem que se esforçar! Você só precisa ouvir. Eu ouvi sempre. Mas com tudo isso eu aprendi que eu seguro a onda, mas isso eu aprendi em tantas vezes na minha vida, em tantas situações em diferentes. Confirmou uma certa perseverança em mim.

(P11) Eu sou meio teimosa, enquanto eu não consigo, eu vou persistindo até o final. Não desisto fácil!

(P12) Eu sou uma pessoa que sempre fui muito autocrítica e muito exigente comigo mesmo.

Nas declarações, percebe-se que as emoções negativas foram contornadas com o foco na determinação e superação das tarefas.

- *Persistência*

Todos os entrevistados ressaltam um número grande de vezes e repetições nas gravações pessoais, a arrumação de cenários para vídeos em casa, dificuldades de aprendizagem das tecnologias, tentativas de encontrar o silêncio necessário para gravar, desde gravações dentro de um chuveiro até a escolha pelo horário da madrugada, conforme os comentários de P10: “*eu não consigo cantar sem passar emoção. Eu acho que tem gente que consegue ouvir o canto e não sentir nada. Então eu gravava dezenas e dezenas de vezes*” e de P3: “*é*

uma coisa que eu sempre quis: fazer parte de um coral. E na pandemia é uma questão de ter determinação. Estudo e repito muito. Tive comigo que só assim eu ia conseguir e ultrapassar as dificuldades”.

Segundo Grings (2020), no domínio musical as pesquisas têm sugerido que, quanto mais robustas forem as crenças de autoeficácia dos indivíduos, maior será o engajamento e a persistência desses indivíduos frente a obstáculos no percurso de aprendizagem. Por maiores que fossem as dificuldades e desafios, as emoções foram manejadas com o apoio do grupo que estava *on-line*, determinado, e também pelo propósito de manter o grupo unido. Isso confirma os estudos sobre motivação em idosos.

- *Manejo das Emoções*

A falta de percepção de segurança faz com que a pessoa sinta-se insegura e com baixo autoconceito, não conseguindo realizar suas atividades com sucesso Pajares e Olaz (2008) manifestam que:

os estados fisiológicos como ansiedade, nervosismo, tensão, depressão, calma e entusiasmo são estados que afetam diretamente ao diminuir ou aumentar a percepção da autoeficácia na realização de uma tarefa”. (PAJARES; OLAZ, 2008, p. 104).

Essa percepção de insegurança dentro de um grupo coral pode fazer com que o coralista sinta-se desestimulado, pois não consegue obter bons resultados em função dos seus estados fisiológicos, principalmente com o nervosismo e a insegurança de cantar afinado (FRITZEN, 2014).

As emoções, durante a pandemia, foram muito intensas, assim como foram expressas e percebidas pelos participantes, durante as entrevistas individuais: *“era bem emocionante para mim os ensaios on-line. Era até difícil cantar. Era uma alegria. Muita alegria estar podendo compartilhar, de estar podendo viver aquele momento, me sentia uma pessoa privilegiada” (P11)* e *“foi um bálsamo para mim a atividade musical on-line, porque eu tive covid em abril de 2020, logo no início, quando ninguém sabia nada, era todo mundo batendo cabeça” (P9)*.

Esse período de isolamento foi um momento muito intenso de dores, medos e ansiedades. Medo de morrer sem ter uma vacina adequada para a Covid-19 no Brasil; medo das sequelas da doença; medo de sair de casa e ter contato com outras pessoas; ansiedade de utilizar a internet para se conectar, sem garantias de funcionar efetivamente; o estresse da performance musical, tendo que alcançar uma qualidade musical inesperada em gravações, diferente da prática coral comunitária e com propósito de socialização; e o constrangimento

de sua voz ser ouvida pelo regente, de forma que todas as “imperfeições” estariam expostas.

Costa e Boruchovitch (2006) explicam que a redução do estresse e a alteração de estados emocionais negativos auxiliam o controle do raciocínio, melhorando a crença de autoeficácia, e a narrativa de **P9** confirma:

(P9) Eu caí em depressão, eu não tive a forma grave, foi uma mais branda, graças a Deus. Mas com a depressão, eu tive que tomar remédio, e aí quando os ensaios foram mantidos no formato on-line, aquilo para mim foi muito bom. Me ajudou demais, para um despertar meu, tanto que depois eu parei com antidepressivo.

Os idosos cantores na pandemia tiveram momentos de ansiedade e estresse, pois foram muitas dores, ainda mais intensas com as mortes e o permanente estado de enlutamento dos coralistas. Eles continuaram juntos, cantando, mesmo perdendo familiares e amigos. Cantando, como que formando uma rede humana de mãos, em forma de “vozes de amigos”. Mesmo com toda essa avalanche de acontecimentos que abateriam muitas pessoas, esses idosos cantores conseguiram manejar suas dores e emoções por meio da música e de um compromisso hercúleo pessoal com seus grupos ou consigo mesmos.

- *Resiliência*

Apesar da narrativa de muitos episódios tristes dos indivíduos e dos grupos, existe um olhar de esperança nos depoimentos que direciona um esforço para a transformação do canto coral, já que muitos idosos permaneceram e muitos ainda estão fazendo atividades de música *on-line*, como contam **P1**: “os corais *on-line* apareceram justo quando eu estava começando uma nova vida, um novo estilo de vida sozinho. Aí você entra nos corais, e acontece uma outra dinâmica na sua vida” e **P2**: “eu acho que isso foi uma coisa bem significativa. É tu procurar direcionar o teu olhar para as coisas boas também, não só pra coisa ruim, mas também tentar ver o lado bom da vida”.

Costa e Boruchovitch (2006) reforçam que a redução do estresse e a alteração de estados emocionais negativos auxiliam o controle do raciocínio, melhorando a crença de autoeficácia. A (re)interpretação das emoções negativas dos idosos cantores desta pesquisa propõe uma reflexão para a reformulação dos modelos de aprendizagem na prática coral. Assim se posicionou **P4**: “na gravação de áudio o resultado foi muito precário porque o equipamento era muito ruim, a gente gravava no celular. Eu tinha que ir cantar dentro do chuveiro para ter silêncio e alguma qualidade.”

Segundo Prazeres (2010) existe uma força motivadora na prática da música e do canto e com esforço, dedicação e firmeza, cantores podem obter resultados satisfatórios e

prazerosos. Desta forma, esse aprendizado e legado para o tempo pós-pandemia tornam o canto resiliente e criam resistência no ato de cantar em idades maduras: um tempo de resistir, de clamar e de congregar, para celebrar a qualidade de reintegração e reconstrução interna desses cantores, mesmo na maturidade. Para **P9**, *“o sentimento de prazer é muito maior do que qualquer outro impedimento, outro empecilho. Como era a pandemia, porque a gente não sabia quando isso terminaria”*.

Tabela 4 - Síntese da análise da pesquisa qualitativa com 12 idosos e na observação das quatro fontes de autoeficácia e suas categorias – distribuição da frequência absoluta dos efeitos negativos e positivos.

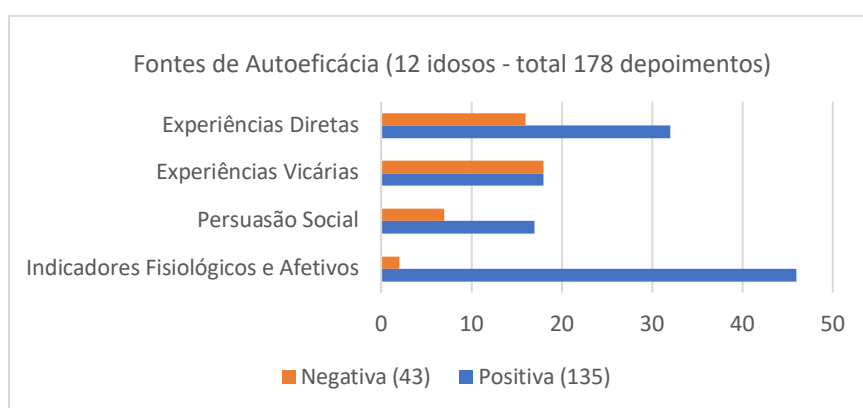
| FONTES | EFEITO DAS FONTES | CATEGORIAS | CITAÇÕES | TOTAL |
|---------------------------------------|-------------------|---------------------|----------|------------|
| Experiências diretas | Negativo | Tecnologia | 2 | 16 |
| | | Canto individual | 6 | |
| | | Apreciação da voz | 7 | |
| | | Motivação e Êxito | 1 | |
| | Positivo | Tecnologia | 10 | 32 |
| | | Canto individual | 6 | |
| | | Apreciação da voz | 5 | |
| | | Motivação e Êxito | 11 | |
| Experiências Vicárias | Negativo | Presença de Grupo | 11 | 18 |
| | | Comunidade | 4 | |
| | | Realização Coletiva | 3 | |
| | Positivo | Presença de Grupo | 1 | 18 |
| | | Comunidade | 8 | |
| | | Realização Coletiva | 9 | |
| Persuasão Social | Negativo | Regente | 3 | 7 |
| | | Vínculos | 4 | |
| | Positivo | Regente | 9 | 17 |
| | | Vínculos | 8 | |
| Indicadores fisiológicos e afetivos | Negativo | Manejo de emoções | 2 | 2 |
| | Positivo | Persistência | 12 | 46 |
| | | Manejo de emoções | 10 | |
| | | Superação | 12 | |
| | | Resiliência | 12 | |
| Total de depoimentos negativos | | | | 43 |
| Total de depoimentos positivos | | | | 135 |
| Total de depoimentos | | | | 178 |

Fonte: Os autores (2023), adaptada de Costa Filho (2018). Nota: Números se referem à frequência de citações encontradas nas entrevistas individuais dos idosos cantores na pandemia.

Afinal, o tempo de espera pelo fim da pandemia, que poderia ser rotulado como um tempo perdido, foi compreendido como um tempo de mudanças e aprendizados profundos por inúmeros cantores idosos de corais. Segue na tabela 4 a análise de todos os depoimentos realizados com os 12 participantes, validando-se a polaridade positiva e negativa das respostas.

O gráfico 1 compara as fontes de autoeficácia e a intensidade da polaridade positiva e negativa dos depoimentos, observando que as fontes de autoeficácia mais fortalecedoras nesse período foram a experiência direta (16/32) e os indicadores fisiológicos e afetivos (2/46).

Gráfico 1 – Comparação entre as quatro fontes de autoeficácia no estudo qualitativo – Distribuição da polaridade positiva e negativas.



Segundo Bonshor (2016) em um estudo com cantores acima de 60 anos observados em prática-coral presencial foram investigadas as fontes de autoeficácia e a atuação dos quatro domínios das fontes em sua motivação para cantar: a experiência direta, a experiência vicária; a persuasão social e os estados físicos e afetivos (BANDURA, 1986b).

Os resultados de Bonshor (2016) demonstraram que as crenças de autoeficácia em cantores idosos parecem ser formadas por duas fontes preponderantes de autoeficácia muito relevantes na construção de pensamentos positivos: a modelagem vicária, ou seja, aprender com outros cantores; e a persuasão social, a necessidade para um líder de ensino seguro e confiável para criar crenças positivas. Assim, os vínculos afetivos sociais criados na observação de aprendizagem com os colegas e pela importância do regente na aprendizagem seriam fontes de motivação, responsáveis pelo aumento da capacidade e da confiança das pessoas idosas para realizar desafios musicais e permanecer no grupo.

De forma oposta, os achados deste estudo realizado na pandemia durante o isolamento social, observaram um comportamento autônomo dos aprendizes idosos em uma prática coral on-line. Essa autonomia no processo de aprendizagem das pessoas idosas se deu

porque elas estavam longe do seu grupo coral fisicamente e da aprendizagem coletiva de um coral presencial. Esse episódio social foi catalizador de um estado de independência, originado pelo afastamento físico e pela valorização das idiossincrasias dos cantores, fortalecendo uma oportunidade de autorregulação, de autoconhecimento, de automotivação, de autoaprendizagem e, até, do endereçamento de outras fontes de autoeficácia no processo adaptativo da aprendizagem musical.

Essas diferenças nas crenças de autoeficácia e suas fontes são ressaltadas também pelo ambiente estressor da pandemia e pelas adversidades. Sobre as crenças de autoeficácia, Fontes e Azzi (2012) comentam que:

Há especial interesse em conhecer como tais crenças poderiam atuar como facilitadores e atenuantes das diversas pressões proporcionadas pelo meio ambiente, algumas delas hostis e desvantajosas para a adaptação, como as mudanças púberes na adolescência ou a redução de reservas, própria do envelhecimento, a combinação de fatores econômicos e sociais (pobreza, exclusão social), os eventos de vida desvantajosos (morte dos pais, alcoolismo, perdas financeiras), até os estressores advindos de situações traumáticas (catástrofes ambientais, atentados, sequestros). (FONTES; AZZI, 2012, p. 106).

Existe uma forma de enfrentamento diferente para cada pessoa, inclusive em um novo ambiente de aprendizagem, pois a maneira como os indivíduos enfrentam tais pressões e estressores no transcurso de vida vai determinar sua capacidade de adaptação e recuperação, em outras palavras, sua resiliência (FONTES; AZZI, 2012). Segundo Bandura (2002) o bem-estar e as realizações humanas requerem senso de eficácia resiliente, pois o cotidiano interpõe vários obstáculos ao indivíduo.

Assim, este trabalho observou as fontes de autoeficácia durante a pandemia e, diferente de Bonschor (2016) que evidenciou exclusivamente as experiências vicárias e da persuasão social como fortalecedoras de cantores idosos, nosso estudo reiterou as experiências pessoais (diretas) e os indicadores fisiológicos e afetivas como fontes fortalecedoras no aprendizado adulto idoso on-line. Isso indica que a experiência do canto coral possui uma dimensão social, mas também tem uma dimensão pessoal, exclusiva e autodeterminada, pouco acessada no dia a dia presencial.

Nesse grupo de cantores e cantoras longevos, em seus autorrelatos de superação e persistência, chama atenção a maneira com que a autoeficácia alta na amostra fortaleceu a formação de uma resiliência para superar as adversidades. Ou seja, o efeito negativo desse período pandêmico foi transformado em valor positivo por esses idosos cantores, mesmo não adaptados totalmente ao modelo on-line de aprendizagem.

Nas vozes maduras das pessoas idosas em corais, o significado dessa resistência se mostrou na vontade de seguir, em não parar, em não desistir, em aprender o novo, em acreditar em si mesmo, em não morrer, em continuar respirando e continuar cantando. Finalmente, esclarece e ecoa uma voz platinada resiliente de **P3** neste estudo: “porque não seria uma pandemia que iria me afastar da minha música”

Considerações Finais:

Os resultados quantitativos expuseram uma autoeficácia alta na amostra o que evidenciou um grupo muito motivado e capaz de realizar atividades e desafios, mesmo pela primeira vez. Essa amostra de cantores idosos era experiente, como participantes de corais com média de quinze anos de canto regular, ou seja, adaptados ao modelo do canto coral antes da pandemia. Os mesmos não tinham, em sua maioria, formação musical formal, nem domínio de instrumento ou partitura musical. Possuíam altos níveis de escolaridade e mantiveram uma prática regular de estudo de horas semanais, mesmo afastados do grupo coral, sendo que a maioria já tinha experiência com o uso do computador e do celular. Destacou-se a persistência nas inúmeras repetições de áudio e vídeo na produção do coral virtual. A satisfação foi alta perante as atividades de áudio e vídeo realizadas na produção dos corais virtuais.

Os resultados qualitativos revelaram como a prática coral on-line ofereceu uma enorme responsabilidade “no fazer”, executar, com um volume de ações não habituais para cantores idosos, como responsabilizar-se pelo próprio aprendizado; monitorar criticamente a performance; organizar-se para os horários de ensaio e prazos de entrega em meio a uma pandemia; incluir-se e aprender sobre tecnologias disponíveis para poder participar dos projetos musicais. Essa realidade é muito diferente do cotidiano de um participante da prática coral regular e presencial. Isso demonstra que esses idosos cantores se adaptaram a uma nova realidade de aprendizagem e hábitos de estudo.

De modo geral, a integração de dados quantitativos e qualitativos explicou que as fontes de autoeficácia contribuíram para a compreensão dos altos níveis de autoeficácia dos idosos que estavam cantando durante a pandemia, demonstrando que as fontes não se manifestaram da mesma forma. A primeira fonte de autoeficácia mencionada na teoria sociocognitiva de Bandura seria o domínio da experiência direta. Nos estudos em corais de idosos, antes da pandemia, as fontes de autoeficácia que foram reveladas como mais fortalecedoras foram os domínios da persuasão social e da experiência vicária.

Contudo, neste trabalho todas as quatro fontes de autoeficácia demonstraram uma polaridade mais equilibrada, sendo mais positiva do que negativa, com exceção do domínio dos indicadores fisiológicos. Essa fonte de autoeficácia, segundo Bandura, constitui-se como o último recurso da autoeficácia, pois é associada a autoavaliação feita pelos indivíduos dos próprios estados físicos e emocionais durante a execução de uma atividade.

Em um ambiente tão hostil e de vulnerabilidade, com o o evento da pandemia no Brasil, as pessoas idosas poderiam se anular frente a tantas perdas e o rótulo de grupo de risco da Covid-19. Assim, este estudo ressalta que a fonte dos indicadores fisiológicos e afetivos contribuiu para fortalecer os idosos cantores promovendo uma imensa capacidade de resistir à adversidade.

Concluindo, a autoeficácia é um preditor de saúde importante no envelhecimento, sendo de grande valia no processo de aprendizagem de adultos e idosos. Novos estudos podem ser feitos sobre a autoeficácia e projetos educativos em ambientes não formais com idosos participantes. As fontes de autoeficácia são recomendadas para explicar os níveis de autoeficácia dos alunos, orientando regentes e professores na formação de novas crenças de autoeficácia.

Poderíamos considerar que professores, mediadores, educadores, incluindo regentes-corais, deveriam dar mais atenção às percepções de seus alunos cantores e sobre suas próprias competências pessoais. Segundo Woody et al. (2019), os professores de música e os regentes em práticas musicais podem modelar o comprometimento e o engajamento dos membros, melhorando suas crenças de autoeficácia.

Os estudos sobre crenças de autoeficácia, suas fontes e domínios podem ser realizados, também, em ambientes não formais com aulas presenciais, reforçando a importância dos regentes e professores na promoção de crenças positivas de autoeficácia e o seu importante papel na aprendizagem, sobretudo nos fatores motivacionais.

Referências

- ABEP. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Critério de classificação econômica do Brasil. São Paulo: ABEP, 2020.
- ALVES, V. M. C. et al. Sociodemographic and psychological variables, physical activity and quality of life in elderly at Unati Campinas, São Paulo. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 33, p. 1-11, 2020. DOI: 10.1590/1980-5918.033.ao10.
- ARAÚJO, R. C. Crenças de autoeficácia e teoria do fluxo na prática, ensino e aprendizagem musical. *Percepta Revista de Cognição Musical*, v. 1, p. 55-66, 2013. Disponível em: <https://www.abcoemus.com/journals/index.php/percepta/article/download/93/89>
- ARAÚJO, R. C. DE. Motivação e ensino de música. In: ILARI, B. S.; ARAÚJO, R. C. de. (Orgs.) *Mentes em música*. Curitiba: Ed. UFPR, 2010. p. 111-130.

- ARRUDA, M. L. A influência da musicoterapia na percepção da qualidade de vida de pessoas idosas. 123 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Setor de Educação, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2018.
- AZZI, R. G.; POLYDORO, S. A. J. (Orgs.) Autoeficácia em diferentes contextos. Campinas: Editora Alínea. 2006.
- BACCARO, A. F. Validação da versão em português da entrevista telefônica para avaliação do estado cognitivo – modificada (TICS-M) em pacientes acometidos por acidente vascular cerebral. 95 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.
- BANDURA, A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986b.
- BANDURA, A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- BANDURA, A. Social cognitive theory in cultural context. *Applied Psychology*, [S. l.], v. 51, n. 2, p. 269–290, 2002. DOI: 10.1111/1464-0597.00092
- BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S. (Orgs.). Teoria social cognitiva: conceitos básicos. Porto Alegre: Artmed. 2008.
- BLAND, J. M.; ALTMAN, D. G.. Statistics notes: Cronbach's alpha. *British Medical Journal*, v.314, n.7080, p. 572, 1997
- BONSHOR, M. Sharing knowledge and power in adult amateur choral communities: the impact of communal learning on the experience of musical participation. *International Journal of Community Music*, [S. l.], v. 9, p. 291-305, 2016. DOI: 10.1386/ijcm.9.3.291_1.
- BRAND, B. R.; WILKINS, J. L. M. Using self-efficacy as a construct for evaluating science and mathematics methods courses. *Journal of Science Teacher Education*, [S. l.], v. 18, p. 297-317, 2007. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/43156421>. Acesso em: 21 set. 2022.
- BRANDT, J.; SPENCER, M.; FOLSTEIN, M. The telephone interview for cognitive status. *Cognitive and Behavioral Neurology*, [S. l.], v. 1, n. 2, p. 111-118, 1988. Disponível em: <https://jhu.pure.elsevier.com/en/publications/the-telephone-interview-for-cognitive-status-3>. Acesso em: 24 fev. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico nº 3. Doença pelo Coronavírus 2019. Brasília: Ministério da Saúde; 2020c. Disponível em: <https://portalquivos.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/03/BE6-Boletim-Especial-do-COE.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2021.
- CACHIONI, M.; FLAUZINO, K.; BATISTONI, S.; CLIQUET, L.; ZAINE, I.; PIMENTEL, M. Idosos on-line: tecnologia como recurso para a aprendizagem ao longo da vida. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 25, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/2316-2171.118156>.
- CASSOU, A.; FERMINO, R.; SANTOS, M.; RODRIGUEZ AÑEZ, C.; REIS, R. Barreiras para atividade física em idosos: uma análise por grupos focais. *R da Educação Física UEM*, v.19, p. 353-360, 2008. DOI: 10.4025/reveducfis.v19i3.3675.
- CDC - CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Readiness and Planning Tool to Prevent the Spread of COVID-19 at Events and Gatherings, 2020. Disponível em: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/90264> Acesso em: 26 jul. 2020.
- CHARMAZ, K. A construção da teoria fundamentada: guia prático para análise qualitativa. Tradução: Joice Elias Costa. Porto Alegre: Bokman, Artmed, 2009.
- CIEB. Planejamento das Secretarias de Educação do Brasil para Ensino Remoto. 2020. Disponível em: <http://cieb.net.br/pesquisa-analisa-estrategias-de-ensino-remoto-de-secretarias-deeducacao-durante-a-crise-da-covid-19/>. Acesso em: 22 nov. 2020.

- COSTA, C. Reinventar-se e o grande desafio dos corais da USP. *Jornal da USP*, 2020. Disponível em <https://jornal.usp.br/cultura/reinventar-se-e-o-grande-desafio-dos-corais-da-usp/>. Acesso em: 10 mai. 2021.
- COSTA, E. R.; BORUCHOVITCH, E. A Autoeficácia e a motivação para aprender: considerações para o desempenho escolar dos alunos. In: AZZI, R. G.; POLYDORO, S. (Orgs.). *Autoeficácia em Diferentes Contextos*. São Paulo: Alínea, 2006. p.87-110.
- COSTA FILHO, R. A. Da. *Desenvolvimento da autoeficácia docente na iniciação à docência em Educação Física / Roraima Alves da Costa Filho*. -- Rio Claro, 2018 172 f.
- CRESWELL, J. W. *Projeto de Pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Tradução de Magda Lopes. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- CRESWELL, J. W.; CLARK, V. L. *Plano. Pesquisa de métodos mistos*. 2. ed. Porto Alegre: Penso, 2013.
- DAL-FARRA, R. A.; LOPES, P. T. C. Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. *Nuances: estudos sobre Educação*, [S. l.], v.24, n.3, p. 67-80, 2014. DOI: <https://doi.org/10.14572/nuances.v24i3.2698>
- DEODORO, T. M. S.; BERNARDO, L. D.; SILVA, A. K. C. DA; RAYMUNDO, T. M.; SCHEIDT, I. V. A inclusão digital de pessoas idosas em momento de pandemia: relato de experiência de um projeto de extensão. *Revista Extensão Em Foco*, [S. l.], v. 23, p. 272–286, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.5380/ef.v0i23.80577>
- EMAMI, M.; BRANCH, M.; AZAD, I. Main characteristics of adult learning. *University,Marvdasht,Iran. Life Science Journal*, 2015. Disponível em: <http://www.lifesciencesite.com>. Acesso em: 17 abr. 2021.
- FANCOURT, D.; FINN, S.; WARRAN, K.; WISEMAN, T. Group singing in bereavement: effects on mental health, self-efficacy, self-esteem and well-being. *BMJ supportive & palliative care*, bmjspcare-2018-001642. Advance online publication. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2018-001642>.
- FERRAZ, G. R. *Apreciação e aprendizagem musical de idosos através do violão na era digital: um estudo sobre esta experiência e seus desdobramentos no programa UNIVERSIDADE da Unicamp*. In: XXX CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM MÚSICA, Manaus, 2020.
- FONTES, A. P., & AZZI, R. G.. Crenças de autoeficácia e resiliência: apontamentos da literatura sociocognitiva. *Estudos De Psicologia (campinas)*, 29(1), 105–114. 2012. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000100012>
- FRITZEN, J. F. *A Prática coral e as crenças de autoeficácia para cantar afinado*. 71p. Monografia (Graduação em Educação Musical). Centro de Artes e Letras, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2014.
- GOMES, G. F. *Efeitos de um programa de inclusão digital nas funções cognitivas e qualidade de vida de idosos*. 181 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.
- GOMES, F. R. H. *Associação da atividade física estruturada e das oficinas/cursos oferecidos pela UNATI com aspectos cognitivos e a percepção de qualidade de vida em idosos: um estudo longitudinal*. 199 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2020.
- GONÇALVES, F. S. *Canto coral em meio ao distanciamento físico em SP*. Monografia (Graduação em Educação Musical) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/215911>.
- GRINGS, B. *Crenças de autoeficácia de regentes em grupos musicais escolares*. 271 f. Tese (Doutorado em Música) - Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.
- GUIMARÃES, S. E. R. *Motivação intrínseca, extrínseca e o uso de recompensas em sala de aula*. In: BORUCHOVITCH, E.; BZUNECK, J. A. (Orgs.). *A motivação do aluno: contribuições da psicologia contemporânea*. 4. ed. Petropolis: Editora Vozes, 2009, v. 1, p. 37 - 57.

- HENDRICKS, K. The sources of self-efficacy: educational research and implications for music. Update: Applications of Research in Music Education, [S. l.], v. 35, n. 1, p. 32 – 38, 2016.
- HOERLLE, T. A autoeficácia na regência coral: o papel do regente como mediador dos processos cognitivos e performáticos de um coro. 125 f. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade de Brasília, Brasília, 2017.
- IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 2012.
- IBGE, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios, 2017.
- JACON, M.K. T.; SCORTEGAGNA, A. P.; OLIVEIRA, C. S. R. A presença do idoso no ambiente universitário: do direito a educação a reinserção social. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 51–60, 2020. DOI: <https://doi.org/10.29327/211653.6.7-5>. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/123>. Acesso em: 6 nov. 2022
- KIM, Y.; MERRIAM, S. Situated learning and identity development in a Korean older adults' computer classroom. Adult Education Quarterly, v. 60, n. 5, p. 438-455, 2010. DOI: 10.1177/0741713610363019.
- KOHLRAUSCH, D. B. Prática coral e motivação: o ambiente coral na percepção do corista. 103 f. Dissertação (Mestrado em Educação Musical). Instituto de Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.
- LEITE, F. Raciocínio e procedimentos da Grounded Theory Construtivista. Questões Transversais. São Leopoldo, v. 3, n. 6, 2016. Disponível em: <https://revistas.unisinus.br/index.php/questoes/article/view/11310>. Acesso em: 4 abr. 2022.
- MARTINEZ, L. C. F; MAGALHÃES, C. M. C.; PEDOSO, J, S,. Envelhecimento saudável e autoeficácia do idoso: revisão sistemática. Revista de Psicologia da IMED, Passo Fundo, v. 10, n. 2, p. 103-118, dez. 2018. ISSN 2175-5027. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2790>. Acesso em: 25 abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2018.v10i2.2790>
- MEC - Ministério da Educação. Nota técnica. Análise: ensino a distância na educação básica frente à pandemia da covid-19. 2020.
- MEURER, S.; BORGES, L.; GRAUP, S.; BENEDETTI, T. Autoeficácia de idosos iniciantes em um programa de exercícios físicos: comparação entre permanentes e não permanentes. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 57, 2015. DOI: 10.12820/rbafs.v.20n1p57. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/4825>. Acesso em: 5 nov. 2022.
- MOREIRA, H.; CALEFFE, L. G. Metodologia da pesquisa para o professor pesquisador. 2. ed. Rio de Janeiro: Lamparina, 2008.
- ORLANDI, B. D. M. A inclusão digital das pessoas idosas: um olhar sobre o campo da ciência tecnologia e sociedade. 240 f. Tese (Doutorado em Ciência, Tecnologia e Sociedade) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2018.
- PAJARES, F.; OLAZ, F. Teoria social cognitiva e autoeficácia: uma visão geral. In: BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S. (Orgs.). Teoria social cognitiva. Porto Alegre: Artmed, 2008. p.97-114.
- PAULA, A. C. DE. Cognição e qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de canto coral: um estudo comparativo. 2020. 148 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2020.
- POY, R. et al. Emoción, autoeficácia y cognición. In: SALANOVA, Marisa et al. (Ed.). Nuevos horizontes in la investigación sobre la autoeficácia. Castelló de la Plana: Publicacions de La Universitat Jaume I, D. L., 2004. p. 81-88. (Collecció Psique, n. 8).
- PRAZERES, M. M. V. Coral na terceira idade: o canto como sopro da vida. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) - Universidade Católica de Brasília, Brasília (UCB), 2010.
- REIS, A. C. C.; OLIVEIRA, V. S. Canto coral na terceira idade: um caminho para a inclusão social. In: XIII Encontro Anual da Abem: Conservatório Brasileiro de Música (CBM). Anais...Universidade Federal do Rio de Janeiro (UNIRIO), Rio de Janeiro, 2004. p. 121-12

- SACRAMENTO, A. M. et al. Avaliação da autoeficácia e da memória em idosos: uma análise exploratória. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* [online], v. 37, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e373113>.
- SAKANO, K., RYO, K., TAMAKI, Y. ET AL. Possible benefits of singing to the mental and physical condition of the elderly. *BioPsychoSocial Med*, [S. l.], v. 8, p.11, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1186/1751-0759-8-11>
- SANTOS, R. F. DOS; ALMÊDA, K. A. (2017) O envelhecimento humano e a inclusão digital: análise do uso das ferramentas tecnológicas pelos idosos. *Ciência da Informação em Revista*, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 59– 68. DOI: <https://doi.org/10.28998/cirev.2017v4n2e>
- SBICIGO, J. B.; TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; DELL'AGLIO, D. D. Propriedades psicométricas da escala de autoeficácia geral percebida (EAGP). *Psico*, [S. l.], v. 43, n. 2, 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11691>. Acesso em: 22 mai. 2021.
- SCHWARZER, R.; JERUSALEM, M. Generalized Self-Efficacy scale. In: Weinman, J.; Wright, S.; Johnston, M. (Eds.). *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*. Windsor, UK, p. 35–37, 1995.
- SILVA, A. P. Construção da sonoridade do coro amador: estratégias utilizadas por regentes. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.
- SOBREIRA, S. G. Desafinação vocal. 2. ed. Rio de Janeiro: Musimed, 2003. 206 p.
- SZWARCWALD, C. L. ConVid Pesquisa de Comportamentos. Pesquisadora Titular Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde / Fundação Oswaldo Cruz (ICICT/FIOCRUZ), 2020.
- UNESCO. Global Monitoring of school closures caused by COVID-19. (2020a). Disponível em: <https://en.unesco.org/themes/education-emergencies/coronavirus-school-closures>. Acesso em: 25 jun. 2021
- UNESCO (2020b). COVID-19: 10 Recommendations to plan distance learning solutions. Disponível em: <https://en.unesco.org/news/covid-19-10-recommendations-plan-distance-learning-solutions>. Acesso em: 25 jun. 2021.
- UNICEF (2020). Covid-19: Mais de 95% das crianças estão fora da escola na América Latina e no Caribe. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/covid-19-mais-de-95-por-cento-das-criancas-fora-da-escola-na-america-latina-e-caribe>. Acesso em: 25 jun. 2021.
- VAGETTI, G. C. et al. Domínios da qualidade de vida associados à percepção de saúde: um estudo com idosas de um programa de atividade física em bairros de baixa renda de Curitiba, Paraná, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3483-3493, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n12/a05v18n12.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2019.
- VAGETTI, G. C. et al. The association between physical activity and quality of life domains among older women. *Journal of Aging and Physical Activity*. [S. l.], v. 23, n. 4, p. 524-533, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25415389>. Acesso em: 16 jul. 2019
- VERAS, R.; DUTRA, S. Perfil do idoso brasileiro: questionário BOAS. Rio de Janeiro: UERJ, UnATI, 2008.
- WOODY, R. H.; FRASER, A.; NANNEN, B.; YUKEVICH, P. Musical identities of older adults are not easily changed: an exploratory study. *Music Education Research*, [S. l.], v. 21, n.3, p. 315-330, 2019. DOI: 10.1080/14613808.2019.1598346.
- YIN, R.K. Pesquisa qualitativa do início ao fim [recurso eletrônico]. Tradução de Daniel Bueno. Revisão técnica: Dirceu da Silva.- Porto Alegre: Penso, 2016.
- ZANINI, C. R. O. Coro terapêutico – um olhar do musicoterapeuta para o idoso no novo milênio. 142 f. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2002.

