



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
ESCOLA DE MÚSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM CANTO**

**JACKSON SANTOS TRINDADE**

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA  
NO PRÉ-AQUECIMENTO VOCAL: UM ESTUDO PILOTO**

Salvador  
2017

**JACKSON SANTOS TRINDADE**

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA  
NO PRÉ-AQUECIMENTO VOCAL: UM ESTUDO PILOTO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Colegiado do Curso de  
Bacharelado em Canto, como requisito para a  
obtenção do grau de Bacharel em Canto.

Orientador: Dr. Moacyr Silva Costa Filho

Salvador  
2017

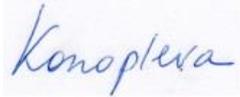
**JACKSON SANTOS TRINDADE**

**OS EFEITOS DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA  
NO PRÉ-AQUECIMENTO VOCAL: UM ESTUDO PILOTO**

O trabalho aprovado como requisito de avaliação do componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Canto Lírico da Universidade Federal da Bahia e com obtenção do grau de Bacharel em Canto.

**Banca Examinadora**

Prof. Dr. Moacyr Silva Costa Filho (Orientador)  \_\_\_\_\_

Prof. Dra. Ekaterina Konopleva  \_\_\_\_\_

Prof. Dr. Jose Mauricio Valle Brandao  \_\_\_\_\_

Salvador (BA), 9 de abril de 2017.

## **OS EFEITOS DO EXERCÍCIO DE CAMINHADA NO PRÉ-AQUECIMENTO VOCAL: UM ESTUDO PILOTO**

**Resumo:** Este artigo é fruto de um estudo piloto acerca dos benefícios que o exercício de caminhada pode promover quando introduzido na rotina de estudo do cantor lírico, ou seja, quando esta atividade física é somada aos exercícios realizados no aquecimento vocal. Nesse estudo piloto, apresentamos leituras que discorrem a respeito do aquecimento corporal nos esportes e no canto em si, bem como estabelecemos a relação entre aquecimento aeróbio e a caminhada, atividade cujo benefício pra a saúde já é comumente conhecido, e o aquecimento vocal. Além disso, chamamos a atenção para o reconhecimento do corpo do cantor como um sistema de funcionamento integrado e para a proprioceptividade. Entre os resultados preliminares, é possível comentar que há alterações benéficas na sonoridade vocal do cantor que se submeteu a um aquecimento corporal antes de ser exposto à prática de um vocalize. Notadamente, carece-se de dados quantificados que dêem maior sustentação ao estudo proposto.

**Palavras-chave:** canto; aquecimento corporal; caminhada; aquecimento vocal.

## **THE EFFECTS OF WALKING EXERCISE IN THE VOCAL PRE-HEATING: A PILOT STUDY**

**Abstract:** This article is the result of a pilot study about the benefits that walking exercise can promote when introduced into the lyric singer's routine of study, that is, when this physical activity is added to the exercises performed in vocal warm-up. In this pilot study, we present readings that discuss body heating in sports and singing itself, as well as establishing the relationship between aerobic warm-up and walking, an activity whose health benefits are already well known, and vocal warm-up. In addition, we call attention to the recognition of the singer's body as an integrated functioning system and for proprioceptiveness. Among the preliminary results, it is possible to comment that there are beneficial changes in the vocal sound of the singer who underwent a corporal warming before being exposed to the practice of a vocalize. Notably, there is a lack of quantified data that give greater support to the proposed study.

**Keywords:** Singing; body heating; walking; vocal warm-up.

## 1. Introdução

O canto é uma atividade física, e a aula de canto, por sua vez, é o momento de treinamento para a produção dos sons realizados pelo corpo, o que “implica em adaptações corporais complexas, envolvendo a mobilização de grupos musculares específicos durante a realização de tarefas vocais” (FILHO, 2015, p.1). Todo treino demanda “aquecimento”, palavra advinda dos verbos latinos “calescere” e “calere”, que significam, respectivamente, aquecer e estar quente. No entanto, apesar de a temperatura do corpo estar elevada, isso não significa que determinadas regiões dele estejam preparadas para a realização de atividade física e exercícios físicos (PEREIRA, 2011).

O aquecimento é a transição do estágio de repouso para o de atividade. E tem por finalidade “promover a elevação da temperatura central (dos tecidos profundos do corpo) e periférica do organismo, o aumento do metabolismo energético, do débito cardíaco e da distribuição do fluxo sanguíneo, e também, a diminuição da viscosidade do tecido muscular e das articulações” (PEREIRA, 2011, p. 641). Quando bem executado, além de permitir maior flexibilidade, o aquecimento diminui o risco de lesões e pode favorecer um estado físico e psíquico ideal para o esforço, no aspecto emocional do indivíduo, uma vez que promove “um efeito psicológico positivo, proporcionando uma sensação de segurança, de ‘estar preparado’ para a atividade a ser realizada” (PEREIRA, 2011, p. 641).

A introdução da prática de aquecimento físico anterior à aula de canto, pode ser vista como uma alternativa de sensibilização das estruturas musculares internas, de grande e pequeno porte, que não podem ser acessadas diretamente pelo toque, por exemplo, a musculatura do tronco e do pescoço. Essas estruturas acabam sendo ativadas em decorrência do movimento corporal, que ocasiona o aumento do fluxo sanguíneo e a difusão otimizada do oxigênio. Nesse sentido, “a ênfase na perceptibilidade do movimento, a partir de sensações musculares e vibratórias que se situam dentro do limiar da consciência do indivíduo, poderá ajudá-lo na percepção global dos mecanismos que regem o funcionamento do corpo-voz no canto” (FILHO, 2015, p.2).

Na tentativa de se obter melhores resultados no desempenho das atividades físicas diárias realizadas pelo homem, verifica-se a experimentação de práticas alternativas que negociam espaço com práticas ortodoxas. No campo do ensino música, as pesquisas que tratam da psicologia investigam a utilização de técnicas de relaxamento, visando à

sensibilização dos mecanismos sensoriais responsáveis, capazes de detectar as tensões físicas, por exemplo. A intenção desses estudos é propiciar um estado físico e mental saudável, que permita a boa atuação do músico em sua vida estudantil ou profissional. Deste modo, observa-se que há interesse pela busca de estratégias que possam melhorar a qualidade de vida do indivíduo, contrapondo-se a uma visão de ensino delineada em função da técnica, o qual “esquece-se de que o músico é um ser humano possuidor de um corpo que abrange o físico, o cognitivo e o emocional” (PEDERIVA, 2004, P. 91).

Neste sentido, faz-se necessário considerar que o trabalho de formação do cantor está interligado ao autoconhecimento do indivíduo, logo “parece-nos fundamental entender o cantor como um ser integral, no qual questões relacionadas à voz não se dissociam das questões intrínsecas ao corpo” (PEIXOTO, 2014, p. 3).

Há estudos cujo objetivo é analisar o funcionamento do corpo e suas implicações no desempenho vocal. Estes estudos consideram o corpo como instrumento e o concebem como um sistema de estruturas que precisam ser trabalhadas em conjunto, favorecendo a atividade do canto. No que se refere à educação vocal, “[...] na atualidade, a pedagogia do canto tem sido beneficiada, ao mesmo tempo, pelas experiências do ensino e pelas contribuições das ciências da fisiologia, otorrinolaringologia, acústica e psicologia” (FILHO, 2015, p. 198).

Essa proposta de interdisciplinaridade se manifesta, por exemplo, na utilização de instrumentos anteriormente recrutados em tratamentos de reabilitação físico-motora ou na preparação física de atletas, agora incorporados, ainda de forma experimental, por alguns professores de canto no seu trabalho de formação dos cantores. Citamos a utilização de faixas elásticas e da bola suíça, elementos popularizados entre fisioterapeutas, experimentados em aulas de canto com resultados promissores. A faixa elástica “influencia a produção vocal em grande escala, porque ‘permite a otimização do apoio do som’” (FILHO, 2015, p.314). Já a bola suíça “atende a diversas finalidades, funcionando como uma espécie de atalho para o desenvolvimento técnico, melhorando a eficiência muscular e favorecendo a predisposição física do *performer* para o aprendizado” (FILHO, 2015, p. 315).

Neste trabalho nos propomos investigar como a atividade aeróbica, o exercício de caminhada pode trazer benefícios para a vida do estudante canto, uma vez que levantamos a hipótese de que a prática da caminhada como forma de pré-aquecimento anterior à aula de canto resulta em maior predisposição do corpo do cantor para a emissão vocal facilitada desde

as primeiras sequências de aquecimento vocal propriamente dito. Apresentamos nesse estudo um piloto da pesquisa que se pretende aprofundar na oportunidade em que forem reunidas as condições para realização de análises qualitativas e quantitativas que respaldem os efeitos que se constatarem na prática do aquecimento vocal.

## **2. Justificativa**

Apesar de a literatura mais difundida sobre técnica vocal abordar aspectos como respiração, fonação, ressonância, aquecimento e higiene vocal, há poucos estudos que abordam o corpo como sistema integrado no canto. Os processos do canto são descritos em uma sequência de ações isoladas, ignorando-se, muitas vezes, a importância da interatividade destas ações.

Como destaca Filho (2015),

as práticas pedagógicas que frequentemente isolam certos segmentos do corpo na expectativa de compreender as suas naturezas específicas, por vezes, atribui-lhes vida própria, desconsiderando que a essência da sua vitalidade não resulta apenas das suas ações isoladas, mas da conjunção de ações múltiplas. O pensamento sobre tal fenômeno é controverso entre professores de canto e performers, e a ausência de consenso nos incita a refletir sobre o motivo pelo qual a ênfase tende a ser dada à parte em detrimento do todo.

Nas abordagens tradicionais de ensino de canto, costuma-se solucionar os problemas técnicos dos estudantes a partir da identificação de bloqueios específicos que impedem o livre funcionamento da voz. Por exemplo, se a língua do aluno costuma ser tensa dificultando a emissão vocal e a articulação dos fonemas, enfatiza-se o trabalho só com esta estrutura; se a mandíbula é rija e interfere na fluência vocal, reforça-se o trabalho somente com a mandíbula; e, se a voz não apresenta volume satisfatório, intensifica-se o trabalho específico de apoio respiratório ou de colocação vocal. Para além disto, quando as sugestões do proficiente não resolve o problema do aluno, utiliza-se o recurso da imagem na tentativa de assegurar o sucesso nos resultados técnicos e estéticos (p. 172 – 173).

Logo, a escolha por dissociar e, por conseguinte, desarticular as partes do corpo que são responsáveis pelo canto aparente, na tentativa de resolver isoladamente problemas do canto, pode não garantir os resultados mais satisfatórios para o aprendizado, ou seja, não

resolver bloqueios físicos que interferem no funcionamento adequado do corpo durante o canto. Uma vez que eles são motivados, como destaca Filho (2015), pelo fato de o cantor não se ouvir como ouve os outros cantores; não se ver, não sentir, nem ser capaz de controlar diretamente os músculos da laringe; e porque coordenar a capacidade pneumofonoarticulatória requer proprioceptividade e treino. Notadamente, há necessidade de compreensão do instrumento corpo como um todo de funcionamento integrado.

Segundo Mello e Silva, “[...] o canto é uma atividade que demanda preparo físico e emocional, portanto, torna-se necessário um treinamento adequado para se adquirir controle e propriocepção da fonação, bem como equilíbrio corporal. Isso denota a saúde do cantor, tanto vocal como corporal (MELLO e SILVA, 2008, p. 552 apud PEIXOTO, 2008, p. 1129). Numa perspectiva mais detalhada no que diz respeito ao processo pneumofonoarticulatório, Filho (2015) descreve a mobilização física e os as estruturas acionadas e estimuladas no processo de produção vocal/aprendizado do canto, informando que:

Em se tratando da performance vocal lírica, o estudante de canto terá que se dedicar a uma praxe de exercícios que implicarão na ação simultânea da respiração, da fonação e da articulação, e que diferem do padrão habitual da fala. Por exemplo, enquanto na respiração habitual a inspiração é ativa, a expiração é passiva. Entretanto, no canto lírico, haverá uma mudança no ato respiratório, devendo o cantor manter a postura inalatória do tórax e o diafragma abaixado, enquanto os músculos intercostais internos e os abdominais se contraem para realizar uma expiração o mais lento e prolongado possível. Só desta maneira será possível produzir um som vocal com características pneumofonoarticulatórias e acústicas típicas da voz cantada, com frequências de fonação e intensidades altamente variáveis, que é o que caracteriza o padrão vocal do cantor lírico (p.3).

Pode-se inferir, com base na afirmação apresentadas anteriormente, que o canto resulta de ações que são desencadeadas por todo o corpo do cantor e que o canto é, de fato, uma atividade física que demanda esforço, preparo físico, gasto de energia e de partes corporais interconectadas.

Levando-se em consideração esse olhar sobre o canto como ação globalizada e reconhecendo a necessidade de busca de estratégias para dinamizar a prática de seu estudo, considera-se válido investigar se o exercício físico de caminhada contribui para o pré-aquecimento vocal no canto.

O aquecimento geral e sistêmico é caracterizado como um conjunto de movimentos globais do corpo, utilizando normalmente exercícios sintéticos de características aeróbicas. “Exercícios sintéticos constituem-se em movimentações planejadas e organizadas para o corpo humano, e na sua execução atingem o corpo todo, ou seja, apresentam ação generalizada sobre o organismo” (PEREIRA, 2007, p. 53 apud PEREIRA, 2011, p. 642). Logo, segundo a autora, exemplos desses exercícios podem “elementos das formas básicas de locomoção, tais como andar, correr, saltar, saltitar e outras” (PEREIRA, 2011, p. 642).

Essa modalidade de aquecimento recebe nome de sistêmico/aeróbico porque durante a sua execução, a incidência sobre o sistema cardiorrespiratório favorece o aumento da temperatura corporal e da frequência cardíaca. O objetivo desse tipo de aquecimento é “proporcionar o aumento da temperatura central do corpo, do metabolismo energético, do consumo de oxigênio e da frequência cardíaca” (PEREIRA, 2011, p. 642). Em consequência disso, tem-se a elevação da pressão arterial e redistribuição do fluxo sanguíneo, causando a difusão do oxigênio nos músculos.

Conforme Lima (2016), a caminhada é uma atividade física muito praticada no mundo inteiro, por pessoas de variados biótipos, para controle e prevenção de doenças, perda de peso e melhoria da qualidade de vida. Para Silva (2006),

a atividade física mais comum e acessível a todos que se dispõem realizá-la é a caminhada, podendo ser executada por todos sem distinção de cor, raça e etnia. Sendo comumente encontrada em praças, praias, ginásios, campos, oportunizada a qualquer classe social, não importando o poder aquisitivo (SILVA, 2006, apud LIMA, 2016, p.3).

A caminhada é uma “atividade física de baixos níveis de impacto nas articulações de baixo esforço físico, além de ser comum no dia-a-dia de todos” (LIMA, 2016, p. 4). Está nessa sugestão de acessibilidade muito do nosso interesse por utilizar como objeto de estudo essa modalidade de exercício físico de fácil realização. Leva-se em consideração que a caminhada pode se dar em variados ambientes, sem exigências de equipamentos e se trata de uma atividade já natural do ser humano. Em função disso, sua introdução na rotina do cantor, praticada em momento anterior ao estudo do canto seja em aula ou individualmente, apresenta-se como uma alternativa viável de pré-aquecimento para o desempenho da atividade física *canto*.

Sabendo-se da subjetividade que envolve o canto, é necessário considerar também a caminhada como promotora da melhoria do estado psicológico de quem a pratica. Nesse caso, precisa-se destacar que ela está associada “à melhoria dos estados de humor, redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo de vitalidade, vigor e clareza. Estão igualmente associados a benefícios terapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade” (SAMPAIO, 2007, p. 23).

Não tem sido encontrado na literatura, trabalhos de pesquisa com enfoque na relação entre a prática da caminhada e o seu impacto sobre o canto. No entanto, existem pesquisas que discutem a diferença entre alongamento, relaxamento e aquecimento do corpo e as implicações desses três processos na atividade do canto (MELLO, 2008). Observa-se também o interesse da área de teatro na preparação do cantor em nível físico e psicológico, a partir da utilização de jogos corporais, demonstrando que parece ser “[...] fundamental entender o cantor como um ser integral, no qual questões relacionadas à voz não se dissociam das questões intrínsecas ao corpo”, questões estas intimamente ligadas ao estresse, tensões, conflitos (PEIXOTO, 2014).

Apesar de não terem sido encontrados estudos que cite a utilização da caminhada nas atividades ou ações que compõe o que chamamos de *aquecimento do cantor*, há referências que comparam o aquecimento do canto com aquecimento dos esportistas, como bem aponta Scarpel (1999),

a similaridade do aquecimento do esportista, o cantor ao aquecer as musculatura do aparelho fonador, integra os sistemas respiratórios, laríngeo e ressonantal, evitando o esforço e sobrecarga desnecessários. Desta maneira, contribui para a prevenção de lesões e alterações que frequentemente ocorrem quando não existe a preparação adequada (p.8).

Contudo, as palavras da autora sinalizam e reforçam a ideia de que se aquece as partes mais diretamente envolvidas na produção sonora, esquecendo que estamos tratando do uso de um instrumento que deve ser utilizado por inteiro, uma vez que não se subtrai uma parte do corpo para cantar, pelo contrário, deve-se cantar com todo o corpo e, por conseguinte, com o corpo aquecido.

Weineck (1941) apresenta a ideia do que seria um estágio de aquecimento e seus benefícios, numa situação de atividade física esportiva. As palavras do autor nos instigam a

desejar cantar com a sensação de corpo também aquecido, já que como afirma Neyde Thomas, o cantor precisar “ser um atleta de elite, como se fala...” (YouTube, 2017).

a circulação sanguínea no interior dos tecidos é otimizada, principalmente, pela abertura e dilatação dos capilares na região da musculatura, proporcionando melhor abastecimento de oxigênio e substratos, havendo um aumento da atividade enzimática. Sem o aquecimento, pode ocorrer uma fadiga prematura, pois a musculatura que está trabalhando não tem oxigênio suficiente na fase inicial do trabalho, aumentando assim a taxa de produtos metabólicos ácidos. Com o aquecimento, então, a musculatura tem condições de apresentar um desempenho metabólico máximo. Alcançando a temperatura ideal, todas as reações fisiológicas decisivas para a capacidade de desempenho motor transcorrem de maneira mais eficiente. O aquecimento muscular também tem a função de ajustar os sistemas funcionais, permitindo que o organismo inicie seu trabalho no limite mais alto de sua capacidade (WEINECK, apud SCARPEL, 1999, p. 10).

Essa ideia de aquecimento corporal é transposta para a ideia do aquecimento vocal, mas nessa transferência não ocorre o estabelecimento de relações. Perde-se a ideia do aquecimento do corpo do cantor para o canto. E o que fazemos com braços e pernas que também dão sustentação e equilíbrio ao corpo e são estruturas que apoiam de modo direto e indireto do canto?

É aqui que chamamos a atenção para o que preconizam alguns autores que lidam com a realidade do canto, e que ao proporem o aquecimento vocal chamam a atenção para a necessidade de iniciá-lo com rotinas de mobilização corporal. Sataloff (1991) sugere iniciar o aquecimento com exercícios corporais (apud SCARPEL, 1999, p. 9), com a finalidade de ajudar o cantor a desenvolver consciência proprioceptiva/cinestésica do corpo e consciência dos músculos utilizados no canto. O aquecimento também ajudaria a condicionar os músculos corporais. Os exercícios devem incluir relaxamento geral, respiração e alinhamento, alongamento do corpo todo e das articulações e projeção da voz.

Prokop (1995), divide em quatro partes o aquecimento: 1. Alongar e aquecer os tecidos, fazer exercícios de relaxamento da cervical e boca (abertura e fechamento da boca, colocar a língua para fora e bocejo), exercícios corporais (deixar o corpo “cair” enquanto expira); 2. Massagem dos músculos da cabeça, face, pescoço e base da língua; 3. Exercícios respiratórios, para desenvolvimento da respiração abdominal; 4. Exercício de voz (apud SCARPEL, 1999, p. 10).

A partir dessas considerações, acreditamos que é importante que seja analisado como o exercício de caminhada poderia trazer resultados para o aquecimento do corpo do cantor, de forma mais integral, dentro da rotina do aquecimento vocal, seja para estudo ou performance de canto, como sugerem os autores citados acima.

### **3. Objetivo Geral**

O presente estudo tem como principal objetivo verificar os efeitos do exercício de caminhada sobre o desempenho técnico do cantor no pré-aquecimento vocal.

### **4. Metodologia**

#### **4.1. Objeto de Estudo**

Esse trabalho de investigação foca-se no estudo da caminhada como estratégia de facilitação do pré-aquecimento vocal no canto.

#### **4.2. Questão de Pesquisa**

O exercício físico de caminhada melhora o desempenho técnico do cantor no pré-aquecimento vocal?

#### **4.3. Desenho do Estudo**

Trata-se de estudo exploratório observacional a ser realizado em duas etapas e serão observados o desempenho técnico dos sujeitos durante o pré-aquecimento vocal nas condições *antes do exercício de caminhada e depois do exercício de caminhada*.

#### **4.4. Participantes**

Participarão do estudo duas estudantes de canto (um soprano e um mezzosoprano) voluntárias, estudante A (EA) e estudante B (EB), em nível avançado, do curso de Bacharelado em Canto da Escola de Música da UFBA, com boa condição de saúde.

#### **4.5. Método**

O estudo piloto que descrevemos neste trabalho foi realizado em dois momentos diferentes. As cantoras participantes foram convidadas a executar uma sequência de exercícios vocais básicos, típicos do início do aquecimento vocal tradicional, baseada no pentacorde da escala musical maior (Anexo 1). A realização desse exercício vocal aconteceu em dois dias, correspondendo aos momentos distintos de que falamos.

O experimento ocorreu na Escola de Música da UFBA, com utilização de piano acústico com afinação satisfatória. No primeiro dia as participantes, em momentos individuais, realizaram o vocalize sem que tivesse feito exercício de caminhada anteriormente, ou seja, não haviam aquecido o corpo antes da execução vocal. Em seguida elas foram entrevistadas, também individualmente, quanto as suas impressões e sensações relacionadas à execução do exercício. A pergunta que norteou a breve entrevista foi “A realização deste exercício foi fácil ou difícil”? Dessa pergunta, em função da resposta, outras perguntas surgiram, “Houve dificuldade para realizar o exercício na região mais aguda”? “Você sentiu algum desconforto ao executar o exercício”?

No segundo momento, foi introduzido, antes da realização dos vocalizes, o exercício de caminhada. As cantoras participantes andaram por 10 minutos em volta do quarteirão localizado defronte ao prédio da Escola de Música, e que é formado pela Av. Araújo Pinho, R. Moreira de Pinho, R. Mário Floriano e R. Pedro Lessa. Segundo dados do Google Maps, o trajeto percorrido corresponde a um deslocamento de 700 metros. Após, o exercício, foram realizados os mesmos vocalizes feitos dois dias antes e repetidas as entrevistas de modo individual.

Reconhecemos a necessidade de estabelecer um caminho metodológico quantitativo para este estudo, com medições de laboratório e verificação mais controlada dos resultados. Num momento de maior aprofundamento dessa pesquisa, desejamos realizar os procedimentos de modo devido, acessando as contribuições que interdisciplinaridade pode nos oferecer.

#### **5. Apresentação dos Resultados**

Os resultados encontrados nesse momento preliminar do estudo mostram algumas diferenças e semelhanças entre a maneira como se comportaram as cantoras participantes

durante a realização dos vocalizes e a manifestação de suas opiniões no momento das entrevistas.

Tanto a EA (mezzosoprano) como a EB (soprano) relataram não ter dificuldades na realização da sequência de exercícios quando perguntadas se foi fácil ou difícil executá-la. Quando comentamos a nossa impressão no que diz respeito à observação da sonoridade da voz emitida, na tensão e insegurança aparentada sobretudo na execução das notas agudas, ambas as cantoras revelaram que para um primeiro exercício vocal, aquela região mais aguda exigia delas alguma atitude para que fosse atingida. EA disse que “precisava de mais espaço” e por isso abriu um pouco a boca para realização das notas agudas.

EB também revelou que começou a sentir necessidade de utilizar alguma manobra para realizar as notas de um registro mais extremo, mas que não sentiu incômodos. Mais uma vez a impressão de quem observava a vocalização era de que havia a iminência de bloqueios que dificultavam as notas mais agudas. Porém, a EB tem maior facilidade para a emissão das notas agudas em função da sua classificação vocal *soprano*.

É preciso considerar que num primeiro exercício vocal, por precaução, os professores de canto nem os próprios alunos adentram em regiões vocais mais extremas. É preciso que aos poucos a voz vá sendo aquecida e então segue-se com o trabalho de agudos e graves. Porém, nesse estudo as cantoras foram exigidas no primeiro vocalize a passear pelos agudos, guardados devidos cuidados e limites. A justificativa para que as cantoras tenham sido abordadas dessa forma é o fato de se avaliar no segundo momento do estudo se haveria algum empecilho iminente, ou de fato para a realização da região mais aguda do vocalize numa situação em que o corpo, o instrumento do cantor, já estivesse aquecido.

No segundo dia de trabalho vocal, as cantoras fizeram uma caminhada de 10 minutos, deslocando-se a uma velocidade de 4,1km/h, num percurso de 700 metros. Em seguida, mais uma vez na Escola de Música da UFBA, foram submetidas ao teste. EA (mezzosoprano), realizou a mesma sequência de notas sem que suas reações físicas revelassem tensão, insegurança, iminência de empecilho à realização vocal, mesmo que para o seu registro vocal a nota a que se chegou com os vocalizes represente o início de dificuldades e necessidade de mobilizar o corpo para que se atinja a frequência da nota.

Quando questionada, EA disse que se sentiu confortável, sem dificuldades, da mesma forma que havia se comportado na primeira vez que havia aquecido a voz, ou seja, sem aquecimento corporal promovido pela atividade aeróbica da caminhada. Quando EA foi lembrada de como reagiu sem ter caminhado e quando foi informada de que nota tinha cantado no vocalize, reconheceu que sua execução depois da atividade física tinha sido mais

fluida. Então informou que neste segundo dia estava se sentindo mais relaxada, e isso havia se somado à caminhada, talvez.

EB realizou a sequência de vocalizes sem estremecimentos, sem esboçar a sensação de insegurança, impossibilidade ou dificuldade. O resultado vocal apreciado pelo observador era de uma voz que estava propensa a executar as notas que fossem exigidas por quem dirigia a vocalização. Quando questionada se a realização do trabalho vocal tinha sido fácil ou difícil, EB relatou que havia sido fácil e que sentia seu corpo ativo, energizado, enquanto cantava as notas. Quanto a uma ideia de limite para realizar notas agudas sem que tenha aquecido sua voz plenamente, EB disse que não percebia esse limite quando cantou depois de ter caminhado.

A partir dos relatos das cantoras participantes do estudo, das informações levantadas acerca do aquecimento corporal e do exercício de caminhada, podemos afirmar que há interferências a princípio positivas na incorporação dessa prática de exercício na rotina de aquecimento vocal dos cantores, sejam estudantes ou em nível profissional. No momento, não é possível mensurar em resultados estatísticos até onde de fato a interferência do aquecimento corporal influencia no canto, mas em termos de apreciação auditiva e visualização do cantor enquanto realiza seu trabalho, revela-se uma diferença considerável diferença entre o canto de um corpo frio e do canto de um corpo aquecido.

## **6. Conclusões e Perspectivas**

Neste trabalho nos norteamos pela ideia de que o aquecimento corporal anterior ao aquecimento vocal poderia trazer benefícios para a prática do canto lírico, principalmente no que diz respeito ao âmbito do aprendizado dessa arte. No decorrer desse artigo elencamos um conjunto de referências teóricas que enfatizam o papel do corpo no canto, seja pela necessidade de cada vez mais considerá-lo como o instrumento do cantor, ou pela importância do desenvolvimento da proprioceptividade. Apresentamos ainda uma visão acerca da abordagem do aquecimento vocal que dissocia corpo de voz, dando atenção ao aparelho fonador e ao trabalho das regiões corporais que se ligam de modo aparentemente mais direto.

Quanto ao nosso objeto de estudo propriamente dito, *caminhada como estratégia de facilitação do pré-aquecimento vocal no canto*, chamamos a atenção para a utilização de uma prática de exercício físico tão comum e de fácil execução incorporada às atividades do estudo do canto. Passa-se então a observar o exercício simples, cujos benefícios para a saúde

física e mental já são conhecidos, como ferramenta de auxílio para o exercício da arte de cantar.

Apesar de não estar direcionada à caminhada em si, mas ao aquecimento do corpo, o comentário de Melo (2008) nos faz acreditar que estamos no caminho profícuo, uma vez que segundo a autora

corpo e voz bem aquecidos reduzem o potencial de lesões nas pregas vocais. Ou seja, diminui o risco de formação de fendas nas pregas vocais; garante melhor coaptação das mesmas; melhora a vibração e pode evitar o ressecamento; melhora a condição de ataque vocal, porque coordena a ação respiratória à ação muscular, uma vez que possuem a capacidade de aumentar a coordenação neuromuscular; retardar a fadiga e tornar os tecidos menos suscetíveis a danos. Além disso, a concentração psíquica provocada pelo aquecimento, possibilita anulação de pensamentos prejudiciais. (p. 554)

Em vista disso, se consideramos a caminhada uma forma eficaz e preconizada de aquecimento, ela pode ser utilizada como estratégia para aquecer os corpos dos cantores e permitir maior predisposição para o trabalho de vocalizes.

É importante que esse trabalho se desdobre numa pesquisa mais aprofunda e possa servir para que sejam encontrados novos caminhos, que experimentados, ajudem a dinamizar e favorecer o aprendizado do canto.

## Referências Bibliográficas

ALVES, Carolina Valverde. Padrões físicos inadequados em estudantes de violino na Performance musical. 2008. 170 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

FILHO, Moacyr S. Costa. *A Pedagogia do Canto através do Movimento Corporal: O uso da Bola Suíça e da Faixa Elástica no Treino Vocal de Estudantes de Canto*. 2015. 563 f. Tese (Doutorado em Música) - Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro. 2015.

LIMA, Jenisson S. Caminhada como atividade física e seus benefícios. Disponível em: <[http://www.unit.br/hotsites/2011/enc\\_formacao\\_professores/arquivos/artigos/GT\\_04\\_PRATICAS\\_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA\\_ATIVIDADE\\_FISICA\\_BENEFICIOS.pdf](http://www.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/arquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/CAMINHADA_ATIVIDADE_FISICA_BENEFICIOS.pdf)>.

Acesso em: 31out. 2016.

MELLO, L. E. E. S.; ANDRADA, M. A. de. O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer? Revista Cefac, volume 10, número 4. SP, out/dez 2008, p. 552. Versão online ISSN 1982-0216 / [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-18462008000400015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-18462008000400015). Acesso em setembro de 2016.

PEIXOTO, Maria S. Nicolato. Jogos e dinâmicas na formação do cantor: o trabalho de corpo como processo aliado ao repertório vocal. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PÓS-GRADUANDOS EM MÚSICA, 3. 2014. Disponível em:

<http://www.seer.unirio.br/index.php/simpom/article/viewFile/4714/4206>. Acesso em: 20 ago. 2016.

PEDERIVA, Patrícia Limas Martins. A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. Revista da ABEM, Porto Alegre, V. 11, 91-98, set. 2004.

PEREIRA, Ana Maria. A ginástica nas aulas de educação física: o “aquecimento corporal” em questão. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, V. 22, n. 4, p. 637-649, 4. Trim. 2011.

SAMPAIO, Arnaldina do Céu Lopes. **Benefícios da Caminhada na Qualidade de Vida dos Adultos**. 2007. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Desporto do Porto. Porto, 2007.

SCARPEL, Renata D’Arc. Aquecimento e desaquecimento vocal no cantor. Salvador, 1999. 35 p. (Monografia - Especialização - Fonoaudiologia - Cursos de Especialização em fonoaudiologia clínica - CEFAC).

TAVARES, Marlene Ferreira. *Prática de exercícios de aquecimento vocal: efeitos no desempenho coral*. 2011. 90 f. Dissertação (Mestrado em Música) – Departamento de Comunicação e Arte, Universidade de Aveiro, Aveiro. 2011.

YouTube. **27ª Oficina de Música de Curitiba**. Oficina de Música de Curitiba. Curitiba: Fita Crepe Filmes, 2009. 4min33seg. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UNtDjTIO-Yc>. Acesso em: abril de 2017.