



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA**

JACKSON SANTOS TRINDADE

**RESPIRAÇÃO NA AULA DE CANTO: A TÉCNICA DE “APPOGGIO” E
A PROPRIOCEPÇÃO COMO BASE DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA**

Salvador

2023

JACKSON SANTOS TRINDADE

**RESPIRAÇÃO NA AULA DE CANTO:
A TÉCNICA DE “APPOGGIO” E A PROPRIOCEPÇÃO COMO BASE DE
ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da Escola de Música da Universidade Federal da Bahia, contemplando o Memorial; o Artigo; e o Produto Final, como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música.

Área da Educação Musical

Orientadora: Profa. Dra. Flavia Albano de Lima

Coorientadora: Profa. Me. Luiza Helena Kraemer Francesconi

Salvador

2023

Ficha catalográfica elaborada pela
Biblioteca da Escola de Música - UFBA

T833 Trindade, Jackson Santos
Respiração na aula de canto: a técnica de “appoggio” e a propriocepção como base de estratégia pedagógica / Jackson Santos Trindade.- Salvador, 2023.
40 f. : il. Color.

Orientador: Profa. Dra. Flavia Albano de Lima
Co-orientador: Profa. Luiza Helena Kraemer Francesconi
Trabalho de Conclusão (mestrado profissional) – Universidade Federal da Bahia. Escola de Música, 2023.

1. Canto - Técnica. 2. Técnica vocal. 3. Música - Estudo e ensino. I. Lima, Flavia Albano de. II. Francesconi, Luiza Helena Kraemer . III. Universidade Federal da Bahia. IV. Título.

CDD: 782.5

Bibliotecário: Levi Santos - CRB5:1319



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE MÚSICA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA
Avenida Araújo Pinho, Nº 58; Bairro: Canela – Salvador / Bahia
Telefone: (071) 3283-7888. E-mail: ppgprom@ufba.br

O Trabalho de Conclusão Final de **JACKSON SANTOS TRINDADE** intitulado:
**“RESPIRAÇÃO NA AULA DE CANTO: A TÉCNICA DE “APPOGGIO” E A
PROPRIOCEPÇÃO COMO BASE DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA.”** foi aprovado.

Dra. Flávia Albano de Lima (orientadora)

Dr. José Maurício Valle Brandão

Documento assinado digitalmente
gov.br LUÍZA HELENA KRAEMER FRANCESCONI
Data: 09/07/2024 09:48:43-0300
Verifique em <https://validar.br.gov.br>

Me. Luiza Helena Kraemer Francesconi

Salvador / BA, 26 de setembro de 2023.

Aos que continuam aprendizes da arte de cantar

AGRADECIMENTOS

Aos meus familiares, que me permitiram os meios de sonhar.

A Jucléssia, pelo amor, cuidado e apoio.

Aos amigos, pesquisadores ou não, que me auxiliam a descobrir confiança e vibram com minhas conquistas.

Aos alunos, inspiradores de minhas curiosidades.

Aos colegas cantores e professores de canto que dialogam sobre a profissão com transparência e generosidade.

A Flavia Albano, orientadora desta pesquisa, pela compreensão e presteza.

A Luisa Francesconi, coorientadora desta pesquisa, pelo auxílio no caminho.

A Elisama Gonçalves e Leonardo Rezende, pianistas do meu coração, pelas correpetições cuidadosas.

RESUMO

Este trabalho apresenta as experiências vividas no percurso do Mestrado Profissional em Música na Universidade Federal da Bahia. No memorial que compõe este trabalho discorre-se sobre a formação musical do autor, seu contexto de atuação profissional no âmbito do ensino de canto e a motivação para a pesquisa a partir das demandas verificadas no contato com os alunos. O memorial também descreve brevemente a experiência de cursar as disciplinas do mestrado, com destaque para reflexões incorporadas à vida profissional do músico educador. O trabalho inclui, ainda, um artigo acadêmico sobre estratégias de trabalho respiratório com cantores com base na técnica de "appoggio" e na propriocepção, e descrição do produto, uma proposta de workshop sobre o gerenciamento respiratório de cantores para o público-alvo de professores de canto.

PALAVRAS-CHAVE: ensino de canto; respiração para o canto; propriocepção.

ABSTRACT

This work presents the experiences lived in the course of the Professional Master in Music at the Federal University of Bahia. In the memorial that composes this work is discussed about the musical formation of the author, his context of professional performance in the context of teaching singing and motivation for research from the demands verified in contact with students. The memorial also briefly describes the experience of attending the disciplines of the master, highlighting reflections incorporated into the professional life of the musician educator. The work also includes an academic article on strategies of respiratory work with singers based on the technique of "appoggio" and the proprioception, and description of the product, the proposed workshop on the respiratory management of singers for the public target of singing teachers.

KEYWORDS: singing teaching; breathing for singing; proprioception.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Material de divulgação e registro com participantes do workshop	21
Figura 2 - Diafragma	26
Figura 3 - Diafragma: relação com pericárdio e inervação	27
Figura 4 - Músculos da respiração e suas funções	28

SUMÁRIO

MEMORIAL	9
1. A FORMAÇÃO MUSICAL.....	9
2. ATUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA E A BUSCA PELO APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO	10
3. INGRESSO NO PPGPROM E A MOTIVAÇÃO PARA A PESQUISA.....	11
4. PERCURSO NO PPGPROM	12
PRODUTO	17
ARTIGO.....	22
RESUMO	22
ABSTRACT	22
1. INTRODUÇÃO.....	23
2. RESPIRAÇÃO	25
3. A RESPIRAÇÃO E O CANTO LÍRICO	29
4. PRÁTICA PEDAGÓGICA E PROPRIOCEPÇÃO	32
5. EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E POSSÍVEL ESTRATÉGIA DE ABORDAGEM	35
6. CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40

MEMORIAL

1. A FORMAÇÃO MUSICAL

Em 2009 tive o primeiro contato com a formação musical ao frequentar o espaço de uma banda filarmônica. Neste mesmo ano foram criados em minha cidade natal a Orquestra Sinfônica de Itabaiana e o Coral Maria da Conceição, deste último participei como um dos primeiros membros. Na Filarmônica Nossa Senhora da Conceição vivenciei as primeiras experiências como coralista, conheci obras corais de referência, a exemplo dos *Réquiem* de Mozart e de Verdi, Nona Sinfonia de Beethoven, Glória de Vivaldi.

Com o passar dos anos, fui estimulado a aprofundar os estudos de canto. Passei então a fazer aulas de canto com o professor Ezequiel Oliveira, em Aracaju. Anos depois, conheci a professora Marília Teixeira, e no período em que fui orientado por ela, fui aconselhado a prestar vestibular para o Curso de Bacharelado em Canto na Escola de Música da Universidade Federal da Bahia (EMUS/UFBA). Neste período, continuava a participar do coral, desta vez sob a regência do maestro Jairo Melo, também um incentivador da continuidade dos estudos de canto em nível de graduação.

Em 2012 iniciei a graduação em canto, sob orientação da professora Verônica Santos. Fui seu aluno por dois semestres oficialmente, até seu o contrato como professora substituta ser finalizado. Em seguida fui aluno de Sandro Machado, Moacyr Costa Filho e Marilda Costa. Vivenciei a realidade de uma formação em que foram experimentados caminhos técnicos diversos, os quais não representaram uma linha progressiva para a formação da voz. Nesta fase, a disponibilidade de professores de canto em boa parte do período em que fui aluno da EMUS/UFBA estava sujeita à espera de realização de processos seletivos de professores substitutos.

Ingressei na graduação em Canto com o perfil de aluno que chega ao curso de bacharelado em música para conhecer, desenvolver e aperfeiçoar habilidades técnicas necessárias para o bom desempenho no contexto profissional, pois em meu estado não dispunha de graduação em canto. De realidades semelhantes a minha, outros colegas de cidades do interior da Bahia, distantes da capital Salvador, também buscavam na graduação em canto o estudo mais aprofundado para o desenvolvimento de suas vozes.

Apesar do empenho pessoal, o fato de não possuir uma vivência musical como a dos alunos que já haviam passado por experiências mais profissionais, a exemplo das performances junto ao extinto Coro do Teatro Castro Alves, participações nas produções operísticas encabeçadas pela Associação Lírica da Bahia (ALBA) ou frequentado as oficinas de extensão da EMUS, revelava a necessidade de revisarmos nossa concepção sobre canto lírico. Assim como era necessário que tivéssemos a oportunidade de adquirir novos conhecimentos naquele espaço, sem a necessidade de recorrermos a aulas particulares de professores em outros estados.

A busca pela construção de uma técnica me fez conhecer outros ambientes musicais e outros professores de canto, os quais instigaram o interesse para um maior conhecimento sobre fisiologia, trabalho com o corpo, autoconhecimento. Cito-os com gratidão: Prof.^a Dr.^a Aline Araújo (MG/SE), Prof.^a Dr.^a Denise Sartori (PR), Eliane Sampaio (RJ), Prof.^a Dr.^a Flávia Albano (SP/BA), Prof.^o Francisco Campos Neto (SP), Prof.^a Dr.^a Luciana Monteiro (MG), Marvin Keenze (EUA).

A formação vocal fragmentada teve como consequências algumas implicações. Entre elas, os reinícios vividos a cada troca de professor e a sensação de não desenvolver conhecimento técnico no decorrer do curso.

2. ATUAÇÃO PROFISSIONAL EM MÚSICA E A BUSCA PELO APERFEIÇOAMENTO TÉCNICO

O Conservatório de Música de Sergipe, escola de ensino profissionalizante em música, é onde atuo profissionalmente como professor de canto. O trabalho neste lugar salientou a necessidade de desenvolver uma pesquisa pessoal para o aperfeiçoamento das competências como cantor. Além disso, no ensino de canto lírico para alunos iniciantes, passei a considerar a consciência dos eventos respiratórios e sua relação com a produção da voz como uma demanda prioritária. Então vi-me como alguém que precisava reaprender o que devia ensinar.

No contexto da pandemia de Covid-19, a pausa do mundo também se fez pausa nas nossas atuações profissionais. Passamos a utilizar o tempo do “fica em casa” para acompanhar os noticiários, cuidar da imunidade, viver a ansiedade de um momento nunca vivido por nossa geração. Nesse contexto, as redes sociais foram porta de intercâmbios importantes para o fazer musical. Ao permitirem o conhecimento das vivências de quem se destaca na cena lírica nacional, representaram uma

oportunidade de acesso à realidade dos centros de atuação profissional e artística, aos ambientes de discussão e aos cursos de formação em pedagogia vocal.

Em meio a esta movimentação, conheci Luisa Francesconi, mezzosoprano com larga atuação em óperas e muito comprometida com a atividade de ensino de canto. Desde 2020 tenho feito aulas regularmente com ela, percorrendo um caminho de refazimento técnico, com a escolha pelo processo de compreender e de conscientemente perceber mudanças no corpo e no som a cada modificação de ajuste que conseguimos realizar. Os ganhos são meus e dos alunos que me têm como professor.

3. INGRESSO NO PPGPROM E A MOTIVAÇÃO PARA A PESQUISA

Em setembro de 2020 ingressei no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música (PPGPROM), motivado pelo desejo de desenvolver estratégias que contribuíssem para o aperfeiçoamento da minha abordagem enquanto professor de canto. A observação dos alunos no decorrer das aulas me fez identificar a relação entre questões técnicas a serem melhoradas e a maneira como os alunos respiravam ou lidavam com o fluxo de ar durante vocalizes ou execução de trechos musicais. A partir de então, passei a sugerir a observação de como se respirava e de como “o ar permanecia dentro do corpo” antes de orientar uma correção de âmbito musical. O resultado na repetição do vocalize ou do trecho musical era significativamente melhor. Entendi que estes resultados precisavam ser investigados, a fim de poderem ser atingidos a partir de procedimentos consistentes.

Quando as inscrições para a seleção de interessados em cursar o mestrado oferecido pelo PPGPROM foram abertas, vi a oportunidade de realizar a pesquisa de modo controlado e embasado. Além disso, alegrei-me com a possibilidade de voltar ao ambiente da universidade, lugar que inspira aperfeiçoamento.

Sob orientação da Prof.^a Dr.^a Flávia Albano, nos propomos investigar a respiração como um processo fisiológico, tomado de empréstimo na estruturação de uma atividade humana, artística e ensinável: o canto lírico. Após exame qualificativo, a banca avaliadora sugeriu incluir na pesquisa a propriocepção como estratégia no trabalho respiratório com cantores.

4. PERCURSO NO PPGPROM

4.1 DISCIPLINAS CURSADAS

SEMINÁRIOS EM TÉCNICAS INTERPRETATIVAS PARA PIANO E VOZ - DISCIPLINA OFERTADA REMOTAMENTE PARA O SEMESTRE LETIVO SUPLEMENTAR SLS 2020 (PPGPROM000000003)

Os alunos que ingressaram no mestrado profissional em música no ano de 2020 vivenciaram uma experiência pouco usual no nosso contexto de prática musical. Para que a música fosse feita, na disciplina *seminários em técnicas interpretativas para piano e voz*, gravávamos nossos vídeos para definir andamento de execução e verificar necessidade de correções. Em aula síncrona nos preparávamos para desligar microfones, cantar e tocar no espaço do isolamento em nossas casas.

Neste contexto adverso para a performance acústica e ao vivo, comum à execução do repertório lírico, foi possível construir, na dinâmica de *masterclass*, um resultado orientado pelas professoras doutoras Beatriz Aléssio e Flávia Albano. Considerações sobre o texto das obras, sugestões de interpretação, articulação de ritmo, compreensão histórica e de estilo permitiram um resultado interessante ao final do semestre.

SEMINÁRIOS PARA ELABORAÇÃO DE PROJETOS DE PESQUISA (PPGPROM000000004)

O conteúdo desta disciplina permitiu um entendimento sistemático acerca do que é a pesquisa acadêmica e das características que as pesquisas podem assumir de acordo com o objeto de estudo e seu objetivo final. A diferenciação feita entre pesquisas em humanidades e pesquisas em exatas, com a conseqüente compreensão de que ambos os formatos se direcionam para a comprovação de hipóteses, mesmo que seus métodos de estudo sejam diferentes, abriu espaço para visualização de possibilidades da pesquisa em música, a qual, como qualquer outra pesquisa, merece o status da confiabilidade por se basear em procedimentos delimitados por um método.

Em termos práticos, esta disciplina auxiliou ainda na formatação das partes que compõem um trabalho acadêmico, um artigo em especial.

FUNDAMENTOS DA EDUCAÇÃO MUSICAL I (MUS539/20151)

Acredito que para aqueles musicistas que não foram alunos dos cursos de Licenciatura em Música, a Educação Musical é matéria pouco conhecida. Apesar de ter formação na área da licenciatura, meu curso de graduação em música foi de bacharelado, logo, o pensar do ensino de música se resumiu a estabelecer uma pedagogia de ensino de canto, copiada daqueles que foram meus mestres. No entanto, já nas primeiras aulas da disciplina Fundamentos da Educação Musical fui apresentado a um campo amplo do saber, que corresponde, em verdade, a um caminho de educar os indivíduos, tendo a música como estratégia mediadora.

As reflexões propostas pela disciplina, conduzida pelos professores Dr.º Joel Barbosa e Dr.º Celso Benedito, me instigaram a compreender meu papel enquanto formador de músicos, mas também de pessoas, cidadãos que devem saber interpretar e entender o contexto em que se inserem, seja socialmente ou artisticamente, com suas práxis de fazer musical ou fazeres do cotidiano em sociedade. A ideia desse lugar que se ocupa e de como é possível ajudar a ocupar representam muito para a construção de uma prática de ensino de música comprometida em dialogar com a perspectiva histórica, identitária, política e cultural em prol de uma formação que prepara os indivíduos para uma consciência mais profunda de ser humano e ser social. Em razão disso, enquanto aluno, fui levado a construir um conceito diferente para meu papel de professor, considerando que há responsabilidades maiores a assumir e a propagar.

ESTUDOS ESPECIAIS EM INTERPRETAÇÃO - DISCIPLINA DESTINADA AOS ALUNOS DE CANTO (MUSD45/20151)

Cantar é dar vida às palavras escolhidas por um compositor para comunicar em forma de música uma mensagem. Esta mensagem deve ser transmitida pela voz, pelo som, pelo gesto, a fim de fazer corresponder às intenções artísticas e musicais de quem a compôs. Diante desse fato, compreender o texto cantando, principalmente em língua estrangeira, conhecer o poeta que o escreveu, a vida do compositor, o

contexto histórico em que este viveu, ajuda a compor um repertório de possibilidades de escolhas interpretativas coerentes e eficazes para uma execução musical mais sofisticada e profunda.

Durante um semestre, os alunos da graduação em canto da UFBA e os dois alunos do mestrado profissional orientados pela professora Flávia, recebemos contribuições muito importantes da pianista Elisama Gonçalves, doutora em Artes Musicais em Piano Colaborador/Vocal Coaching and Chamber Music, para a abordagem do *lied*. Correção de pronúncia, realização de transcrição fonética do texto, uso dos fonemas para atingir um resultado musical e interpretativo, foram os tópicos trabalhados nesta disciplina.

ESTUDOS BIBLIOGRÁFICOS E METODOLÓGICOS I (MUS502/20151)

Nesta disciplina, ministrada pela Prof.^a Dr.^a Flávia Albano, refletimos a respeito da construção de um entendimento do papel da ciência no contexto da educação, formação dos indivíduos e presença da pesquisa num contexto de sociedade. A ciência é o que garante o rigor na descrição de fenômenos, fazendo com que os fatos apresentados possam ser verificáveis. Para tanto, a ciência se baseia em método, cuja escolha deve ser definida pela colaboração para garantir o resultado mais confiável de uma pesquisa.

ESTUDOS ESPECIAIS (MUS504/20151)

Esta disciplina foi ministrada pela Prof.^a Dr.^a Jusamara Vieira Souza e aberta a alunos interessados em ingressar futuramente no PPGPROM. Participei das aulas enquanto aluno dos semestres finais da graduação em Canto. Nos encontros da disciplina foram discutidos tópicos relativos à prática da educação musical e as relações sociológicas da música. Abordou-se nas aulas como a relação entre música e sociedade se transforma ao longo do tempo e como a prática de ensino de música é influenciada por essas transformações.

MENSURAÇÃO, AVALIAÇÃO E ORIENTAÇÃO EM EDUCAÇÃO MUSICAL (MUS545/20151)

A Prof.^a Dr.^a Cristina Tourinho foi a docente responsável pela condução dos trabalhos da disciplina *Mensuração, Avaliação e Orientação em Educação Musical*, outra disciplina cursada enquanto aluno especial do PPGPROM na condição de graduando. A disciplina ajudou a promover uma reflexão acerca da necessidade de avaliar e mensurar, conforme critérios bem definidos, a fim de se estabelecer uma proposta que viabilize uma orientação efetiva para o aprendizado da música em contexto educacional. Além disso abordou como o perfil dos professores e as escolhas por eles feitas sobre o modo de avaliar contribuem ou prejudicam o desenvolvimento da aprendizagem e a boa relação com fazer musical por parte dos alunos. As aulas da disciplina chamaram a atenção para avaliação do aluno como uma estratégia de autoavaliação do trabalho desempenhado pelo professor.

PIANO SUPLEMENTAR I (MUSB31), PIANO SUPLEMENTAR II (MUSB32)

Durante a graduação em canto, pelo currículo da época, os alunos do curso tinham como disciplina obrigatória Piano. Em determinado semestre, era possível ter aulas desse instrumento de forma tutorial. Conheci então a Prof.^a Dr.^a Alla Dadaian, que me estimulou com sua maneira de ensinar e de auxiliar a desenvolver progressos visíveis na prática pianista de quem não tinha o instrumento como principal atividade musical. Segui com os estudos de piano até o final da graduação.

No mestrado, solicitei vaga para aulas de piano. A contribuição do contato com o instrumento é vista no domínio do teclado para a realização de vocalizes, montagem de acordes, acompanhamentos simples, habilidades requeridas no estudo individual do cantor e no trabalho de ensino de canto.

HISTÓRIA DA ARTE DO PIANO (MUSF25)

A disciplina em questão foi ministrada pela professora Prof.^a Dr.^a Alla Dadaian, com atividades síncronas e assíncronas. Esta disciplina abordou a história do piano, de seus instrumentos precursores, a exemplo do clavicórdio, e como a técnica pianística, desde os movimentos do instrumentista à dificuldade demandada

pelo repertório, fora influenciada pelas convenções sociais ao longo dos períodos da história da música.

4.2 ATIVIDADES MUSICAIS DURANTE O CURSO

1. Participação em Mostra PPGPROM (Dezembro de 2020)
2. Recital de Alunos – Luísa Francesconi (Dezembro de 2020)
3. Recital de Alunos – Luísa Francesconi (Abril de 2021)
4. Recital de Alunos – Luísa Francesconi (Agosto de 2021)
5. Recital de Alunos – Luísa Francesconi (Janeiro de 2022)
6. Recital de Alunos – Luísa Francesconi (Julho de 2022)
7. Série Sons da Catedral – Orquestra Sinfônica de Sergipe (Dezembro de 2022)
8. Concerto de Encerramento da Temporada 2022 – Orquestra Sinfônica de Sergipe (Dezembro de 2022)
9. Recital de Canto e Piano – UFS (Abril de 2023)

PRODUTO

Workshop: estratégias para o trabalho respiratório com alunos de canto

O público alvo deste workshop é: professores de canto, com ou sem formação acadêmica específica na área, cantores e quaisquer outras pessoas interessadas na respiração para canto. Este Workshop foi desenvolvido no decorrer do curso de Mestrado Profissional em Música da UFBA, com base em leituras, experimentações e demandas surgidas durante a atuação pedagógica e profissional.

A justificativa para a escolha deste produto considera a realidade do ensino de canto em Sergipe. No estado, o ensino formal de canto é ofertado pelo Conservatório de Música de Sergipe, pelo Coro da Orquestra Sinfônica do Estado de Sergipe, pelo Curso de Licenciatura em Música da UFS como disciplina ou curso de extensão, pelo Instituto Federal de Sergipe em oficinas artísticas, e pela Escola de Artes Valdice Teles. As instituições citadas estão localizadas na capital do estado, Aracaju.

Seis dos professores que atuam nos espaços de ensino mencionados possuem graduação em canto. Cinco com formação pela Universidade Federal da Bahia e uma pela Universidade Federal de Minas Gerais. Os demais professores de canto em atuação na capital ou no interior de Sergipe possuem: ou formação de curso técnico, ou são licenciados em música, ou ocupam esta função por aptidão musical ou por serem bons cantores em seus contextos locais.

Diante das informações levantadas, pode-se observar que a prática de ensino de canto em Sergipe está concentrada na capital e, em termos práticos, é quase inexistente no interior do estado. Além disso, a pequena quantidade de professores de canto com formação na área fomenta uma reflexão sobre os parâmetros pedagógicos e fisiológicos utilizados na abordagem de ensino de canto. Neste ponto, encontra-se a oportunidade de, a partir das informações levantadas por esta pesquisa, realizar workshop que compartilhe estratégias de pedagogia vocal a respeito de respiração para canto. Isso estimularia o interesse do professor em refletir sobre sua prática e de fortalecê-la com base no conhecimento científico.

CONTEÚDO DO WORKSHOP

1. Benefícios do bom gerenciamento respiratório para cantores: demandas artístico-musicais que motivam o interesse pelo gerenciamento respiratório, influências do gerenciamento respiratório na qualidade do resultado vocal.
2. Aspectos anátomo fisiológicos da respiração: processos inerentes ao ciclo respiratório, músculos da respiração e suas funções.
3. Aspectos posturais e a relação com a qualidade da respiração: alinhamento corporal, coluna vertebral como ponto de sustentação dos músculos durante os movimentos respiratórios, impacto da respiração sobre a coluna vertebral.
4. A técnica de “appoggio”, o que é?: apresentação da técnica de “appoggio” em perspectiva histórica, princípios do “appoggio”.
5. Ensino de atividade motora e a propriocepção: demandas da atividade motora, definição de propriocepção, exterocepção, uso de feedback.
6. Seis exercícios respiratórios aplicados: prática respiratória orientada, utilização de exercícios respiratórios com base na técnica de “appoggio”.

APLICAÇÃO EXPERIMENTAL

Esta aplicação experimental do workshop proposto como produto para este trabalho ocorreu nas dependências do Conservatório de Música do Estado de Sergipe. Participaram da atividade 4 alunos da instituição: Albenzio Emanuel Andrade Fonseca, Jennifer Alana Oliveira, Larissa Guerra da Silva, Renan Cassiano Silva. O workshop ocorreu no dia 30 de novembro de 2023.

O encontro foi iniciado com a apresentação da motivação para a pesquisa em torno do gerenciamento respiratório para o canto lírico. Nesta breve introdução, falou-se a respeito da investigação e realização das práticas pertinentes ao tema, as quais estão descritas no artigo que é parte deste trabalho.

Em seguida foi apresentado um panorama geral acerca do interesse de cantores em aspectos do gerenciamento respiratório ao longo do tempo, com destaque para as mudanças das exigências vocais demandadas conforme o período da história da música, gênero musical, dimensão das casas de espetáculo. Logo depois os participantes foram expostos a um breve e simples exercício para com objetivo se colocarem em processo de auto-observação. Durante o exercício, foram orientados a realizar um movimento com o braço e perceber as sensações decorrentes dessa ação. Essa dinâmica foi utilizada para facilitar a apresentação do conceito de propriocepção, que é cerne da abordagem construída na pesquisa desenvolvida no mestrado.

Passou-se então à apresentação de aspectos básicos da fisiologia, da musculatura respiratória, musculatura intercostal, musculatura abdominal, diafragma, e musculatura acessória, com descrição de atividade de cada grupo muscular na dinâmica do canto. Logo em seguida, falou-se do “appoggio” e dos aspectos pertinentes a esta técnica utilizados na pesquisa. Trabalhou-se a organização postural, proposta como facilitadora da manutenção da dinâmica respiratório, conforme os teóricos pesquisados.

Algumas constatações: os participantes do workshop informaram que não relacionavam, a princípio, o funcionamento respiratório a uma atividade muscular globalizada, de cooperação entre os músculos envolvidos. Quanto à localização do diafragma, os participantes indicaram que o músculo estaria posicionado na região baixa do abdômen, pois era ali que sentiam mais claramente a movimentação quando respiravam. Foi explicado que a sensação causada, ao respirar, na região infra abdominal, corresponde à resposta da musculatura abdominal, que levemente se contrai em reação ao deslocamento do conteúdo abdominal para baixo durante a expansão do diafragma, quando este se contrai.

Em prosseguimento ao encontro, foi orientada a realização da abordagem composta por 6 práticas, organizada durante a pesquisa.

Exercício 1: Organização postural. Realizado a partir do levantamento dos braços, com dedos em direção ao teto, e descida dos braços esticados nas laterais do corpo.

Exercício 2: Inspirar e expirar, observando as modificações em termos de expansão no corpo.

Algumas constatações: Após o exercício de organização postural, os participantes relataram que haviam assumido uma postura muito diferente da anterior e que sentiam seus corpos mais expandidos e mais propensos à realização de uma atividade. Ao respirarem, sentiram que mantinham o corpo engajado ao processo e que a capacidade respiratória foi ligeiramente aumentada.

Exercício 3: Inspirar, reter o ar, expirar, com aumento progressivo na duração das etapas.

Exercício 4: Inspirar, mantendo a organização postural, emissão sustentada da consoante [s], com a proposta de atenção constante às sensações musculares resultantes deste trabalho.

Algumas constatações: A manutenção da atenção ao trabalho muscular realizado precisa ser estimulada pelo feedback aumentado, por frases como “continue percebendo a sensação muscular”. Ao repetir o exercício, ocorreu a percepção de sensações em outras regiões além das regiões abdominal e peitoral. Houve comentários sobre a ativação muscular na região lombar. Se forem unidos os exercícios 3 e 4, com emissão de [s] na porção de expiração do exercício 3, ocorre a sensação de que é preciso expulsar o ar por completo antes de uma nova inspiração acontecer. Outra possibilidade verificada, é a sensação de que a inspiração seguinte é mais profunda, com conseqüente sensação de maior reserva de ar.

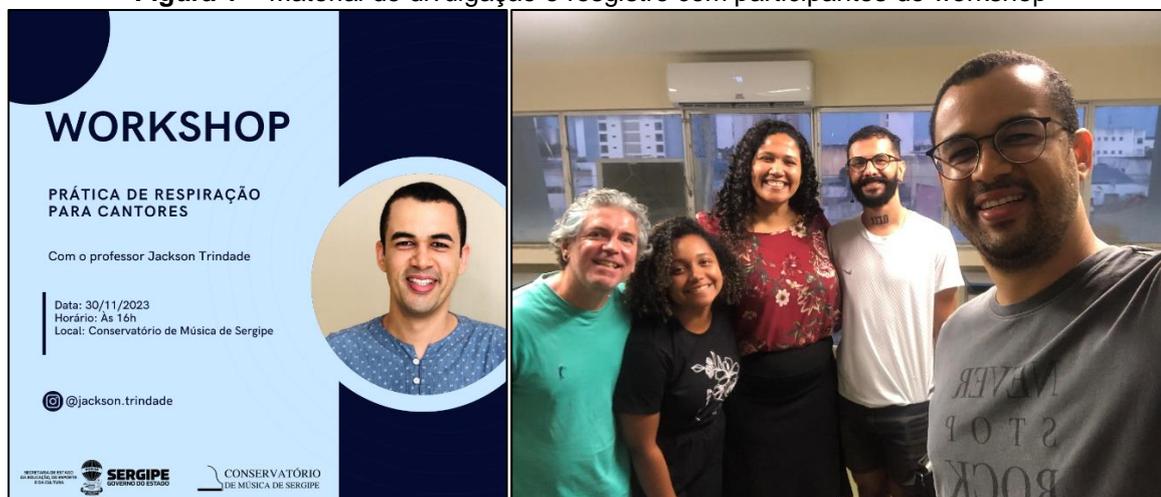
Exercício 5: Emissão da consoante [v].

Exercício 6: Emissão da sílaba VA. Seguida da emissão da mesma sílaba na seqüência melódica DÓ3-RÉ3-MI3-FÁ3-SOL3-FÁ3-MI3-RÉ3-DÓ3¹.

Algumas constatações: O exercício que conecta a consoante fricativa [v] e a vogal [a] permitiu aos participantes experimentar a sensação de atividade muscular mais presente, durante a realização da seqüência de cinco notas com vogal, de modo semelhante àquela vivenciada na emissão da sibilante [s], quando o estímulo muscular pode ser mais intenso. Além disso, o engajamento muscular foi mantido enquanto a seqüência ficava mais aguda. A pressão subglótica também foi mantida. Não houve sinal aparente de tensão na região cervical. As vozes dos participantes apresentaram mais volume, mais estabilidade, melhor afinação.

¹ Utiliza-se como referência para DÓ3 o DÓ central do piano.

Figura 1 – Material de divulgação e registro com participantes do workshop



Fonte: Arquivo pessoal

OUTRAS APLICAÇÕES DO PRODUTO

Este workshop será realizado na Universidade Federal de Sergipe, em parceria com o Departamento de Música da instituição. Nesta ocasião, o público alvo será: alunos que desenvolvem atividade como professores de canto na Escola Extensionista de Música da UFS, demais alunos do curso de Licenciatura em Música e comunidade interessada.

O workshop deverá ser realizado no interior do estado de Sergipe, em parceria com municípios dispostos a oferecer capacitação para interessados na região. Entre os locais previamente definidos estão as cidades de Itabaiana, São Cristóvão e Laranjeiras.

Como no interior dos estados nordestinos em geral há carência de profissionais especializados para o ensino de canto, seria interessante levar este workshop para outros estados, a exemplo das cidades do interior da Bahia. A seleção de ações de formação de artísticas, via concorrência de editais do Sesc e fundações culturais, é outro caminho de aplicabilidade desta proposta.

A problemática que motivou este mestrado pode ser verificada em outros pontos do país. Por isso, transformar este workshop em uma proposta de curso on-line também é uma estratégia para a distribuição comercial desse produto.

ARTIGO

RESPIRAÇÃO NA AULA DE CANTO: A TÉCNICA DE “APPOGGIO” E A PROPRIOCEPÇÃO COMO BASE DE ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA

RESUMO

O condicionamento respiratório é parte importante no treinamento para cantores, uma vez que pode representar um caminho para uma emissão vocal equilibrada e saudável. No ensino de canto lírico, o gerenciamento do controle respiratório, referido habitualmente como “apoio”, é assunto que desperta interesse por melhor entendimento. Nesta pesquisa, motivada principalmente por demandas do contexto profissional da formação de cantores, tem-se o objetivo de investigar maneiras de orientar o trabalho respiratório dos cantores, a fim de buscar resultados mais promissores em termos de técnica vocal. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, baseada em levantamento bibliográfico de referências sobre a respiração em sentido fisiológico e artístico-pedagógico e sobre o ensino e aprendizado motor numa perspectiva proprioceptiva. O estudo busca apresentar estratégia objetiva e cientificamente embasada de trabalho respiratório dentro da aula de canto, segundo princípios da técnica de “appoggio”. Entre os autores pesquisados estão John B. West (2013), Guyton & Hall (2011), Philippe Campignon (1998), Richard Miller (2017/1997), James Stark (2003), Johan Sundberd (2018), Lynn Holding (2020).

PALAVRAS-CHAVE: pedagogia vocal, canto lírico, respiração para canto, propriocepção

ABSTRACT

Respiratory conditioning is an important part of singing training, as it can represent a path to a balanced and healthy vocal output. In the teaching of lyrical singing, the management of respiratory control, usually referred to as "support", is a subject that arouses interest for a better understanding. This research, motivated mainly by demands of the professional context of singer's education, aims to investigate ways to guide the breathing paths in singers, in order to seek more promising results in terms of vocal technique. Methodologically, this is a qualitative research, based on a bibliographic survey on breathing from a physiological and artistic-pedagogical point of view and on teaching and on motor learning in a proprioceptive perspective. The study aims to present objective strategies of respiratory work within the singing class. Among the authors cited are John B. West (2013), Guyton & Hall (2011), Philippe Campignon (1998), Richard Miller (2017/1997), James Stark (2003), Johan Sundberd (2018) and Lynn Holding (2020).

KEYWORDS: vocal pedagogy, lyrical singing, breathing for singing, proprioception

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como tema a respiração para canto lírico direcionada ao ensino de alunos iniciantes. Trata-se de uma pesquisa motivada pelo interesse em compreender melhor o funcionamento do instrumento voz e pela necessidade de desenvolver estratégias para suprir demandas encontradas no trabalho de formação de cantores no Conservatório de Música de Sergipe. O contexto de atuação profissional que instigou esta pesquisa é caracterizado pela oferta de aulas de canto a um público heterogêneo em termos de idade, de conhecimento musical prévio, de escuta do repertório lírico, de condição física e de objetivos de vida. Nesta realidade, o pouco entendimento acerca da respiração chama a atenção como uma dificuldade para o desenvolvimento das habilidades vocais no ajuste lírico.

Considerando que “a conexão entre respiração e fonação poderia, por si só, justificar o porquê de uma fonação inapropriada poder ser melhorada a partir da modificação da maneira de respirar” (SUNDBERG, 2018, p. 78), achamos válido investigar maneiras de orientar de melhor modo o trabalho respiratório dos cantores. Em vista disso, parte-se da premissa de que as estratégias pedagógicas utilizadas por professores devem estar embasadas nas ciências da voz. Desse modo, o estudo elenca princípios que poderiam contribuir na elaboração de uma abordagem eficaz do assunto.

Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa, realizada primeiramente com base em levantamento bibliográfico, que reuniu informações tanto acerca da respiração na perspectiva fisiológica e artístico-pedagógica quanto da prática do aprendizado motor e proprioceptivo. Em um segundo momento, as referências sobre a respiração e aprendizado motor foram cruzadas em discussão e proposição de exercícios respiratórios direcionados por feedback.

Sabe-se que no canto, quando o arcabouço respiratório é tomado de empréstimo, as características da respiração são modificadas. O que era involuntário torna-se voluntário, os ciclos respiratórios de tempo previsto são estendidos e a expiração antes passiva passa a ser ativa (MILLER, 2017; SUNDBERG, 2018).

Estas modificações fazem parte da discussão sobre prática respiratória de cantores líricos e continuam a gerar interesse de pesquisadores. Antes mesmo do desenvolvimento de estudos anatomofisiológicos que incluíam o aparelho fonador na segunda metade do século XVIII, escritos de professores como Tosi (1654-1732),

Mancini (1714-1800) e Blanchet (1724-1778) traziam informações acerca da respiração em canto (HAN, 2018). No século XIX, ganham destaque os trabalhos de Manuel Garcia II (1805-1906), Francesco Lamperti (1813-1892) e seu filho Giovanni Battista Lamperti (1839-1910).

Neste estudo será utilizado o conceito *apoggio*, que vem do italiano "appoggio". Na Escola Italiana de Canto, "appoggio" corresponde a uma técnica que agrupa princípios que estabelecem um equilíbrio muscular dinâmico e uma fonação equilibrada (MILLER, 2017). É provável que o termo "appoggio" tenha sido cunhado por Francesco Lamperti como referência também ao "[...] ataque do som, fechamento glótico, posição do trato vocal, fluxo de ar e pressão subglótica, legato, messa di voce e até boa entonação" (STARK, 2008, p. 184).

Segundo Han (2018), outros fatores, que não só a pedagogia vocal, motivaram a busca por técnicas de respiração adequadas às demandas que os cantores devem enfrentar. Entre estes fatores estão o aumento do tamanho das casas de ópera; extensão da voz e duração das frases cantadas; a substituição da afinação barroca pela afinação moderna e "[...] o surgimento de vozes masculinas que, por natureza, exigem uma pressão respiratória mais alta do que as vozes femininas" (HAN, 2018, p. 2).

Estudos como o de Sonnine et. al. (2005) têm apontado a importância de um gerenciamento respiratório eficiente para uma execução vocal produtiva. Nesta perspectiva, a expressão *apoggio* é comumente utilizada como representativa dos aspectos da atividade respiratória em canto. Apesar dos evidentes benefícios do uso do *apoggio* ao cantar, o modo de realizá-lo ainda é controverso. Por esse motivo, jovens cantores lutam para encontrar a melhor forma de aplicar sua técnica de respiração, mesmo depois de anos de estudo (HAN, 2018, p. 1).

Na direção da pedagogia vocal contemporânea, o ensino de canto deve estar embasado em conhecimentos cientificamente validados (ALESSANDRONI, 2014, p. 24). Logo, a justificativa para este trabalho envolve a necessidade de abordar um tema que não é suficientemente discutido e de colaborar para o entendimento cientificamente embasado do trabalho pedagógico em sala de aula. Considerando a pouca intimidade do aprendiz com o tema respiração e as controvérsias inerentes a ele, sugerimos neste estudo uma estratégia objetiva de trabalho respiratório dentro da aula de canto.

2. RESPIRAÇÃO

A respiração é um processo vital que ocorre, a princípio, por meio do movimento involuntário de entrada e saída do ar para garantia de trocas gasosas entre corpo e meio externo. Complexo, envolve estruturas musculares e ósseas que trabalham em sinergia com outras pequenas e delicadas, mobilizadas ou engajadas em decorrência de variações de pressão, balanço de estruturas internas, resistência física e atuação de forças contrárias. Trata-se de uma atividade contínua, devendo ser fluida, sem impedimentos de passagem do ar ou interferências que sugiram a condição de estática. O que garante a eficiência do processo respiratório é um conjunto de regras fisiológicas e centros de controle cerebrais.

Em termos médicos e fisiológicos, a respiração tem o objetivo fundamental de manter concentrações apropriadas de oxigênio, de dióxido de carbono e de íons de hidrogênio nos tecidos corporais. Para o atendimento dessa demanda de condições equilibradas para a sobrevivência, o ciclo da respiração pode ser dividido em quatro funções, a saber:

(1) ventilação pulmonar, que significa o influxo e o efluxo de ar entre a atmosfera e os alvéolos pulmonares; (2) difusão de oxigênio e dióxido de carbono entre os alvéolos e o sangue; (3) transporte de oxigênio e dióxido de carbono no sangue e nos líquidos corporais e suas trocas com as células de todos os tecidos do corpo; e (4) regulação da ventilação de outros aspectos da respiração (Hall, 2011, p. 489).

Este ciclo respiratório é regulado pelo aumento de dióxido de carbono (CO₂) na corrente sanguínea, evento que eleva a concentração de íons de hidrogênio (H⁺) no sangue, deixando-o mais ácido. A variação da acidez do sangue estimula a ativação do sistema respiratório, composto por três elementos básicos: “*sensores* [quimiorreceptores], que reúnem informações e as levam para os *centros de controle cerebral*, os quais coordenam as informações e, por sua vez, enviam impulsos respiratórios para os *efetores* (músculos respiratórios), que promovem a ventilação” (WEST, 2013, 148).

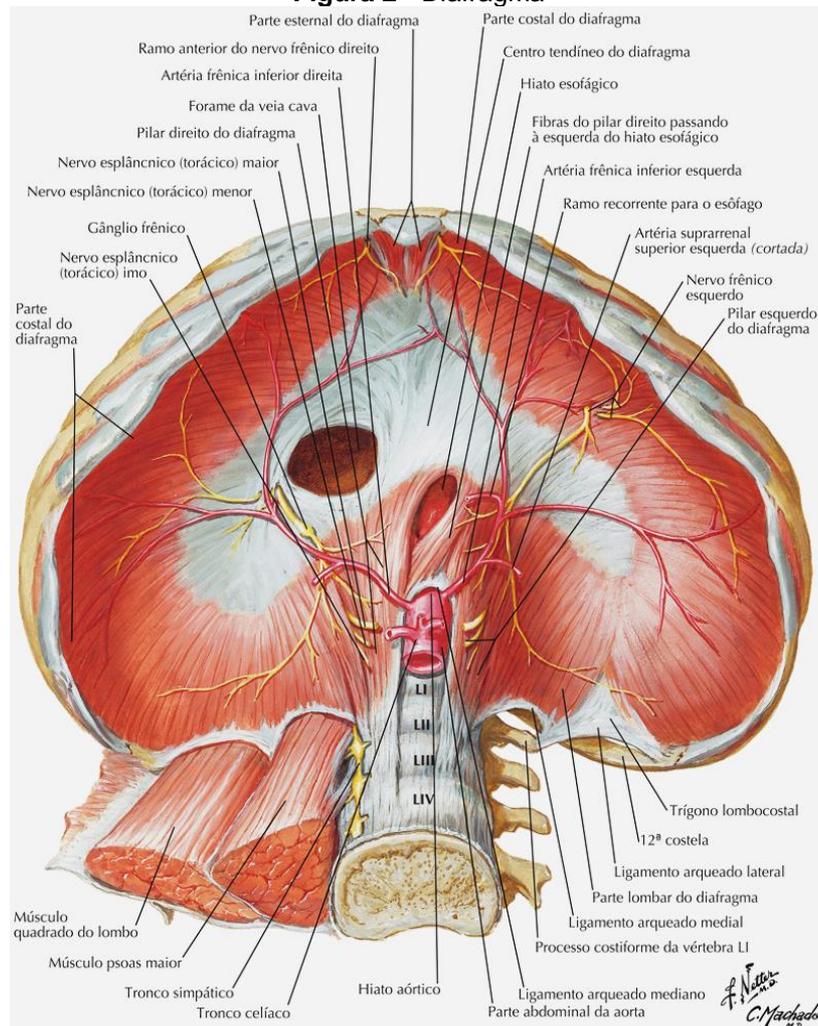
2.1. MÚSCULOS DA RESPIRAÇÃO

Os estudos em fisiologia respiratória citam o diafragma, os intercostais e os abdominais como músculos principais da respiração, e os esternocleidomastóideos e

os escalenos como músculos acessórios (CAMPIGNION, 1998; WEST, 2013). Para a realização do trabalho respiratório, é “de fundamental importância que esses vários grupos musculares trabalhem de maneira coordenada” (WEST, 2013, p. 151). A atividade dos grupos musculares pode variar em razão da fase da respiração (inspiração ou expiração) e da demanda respiratória.

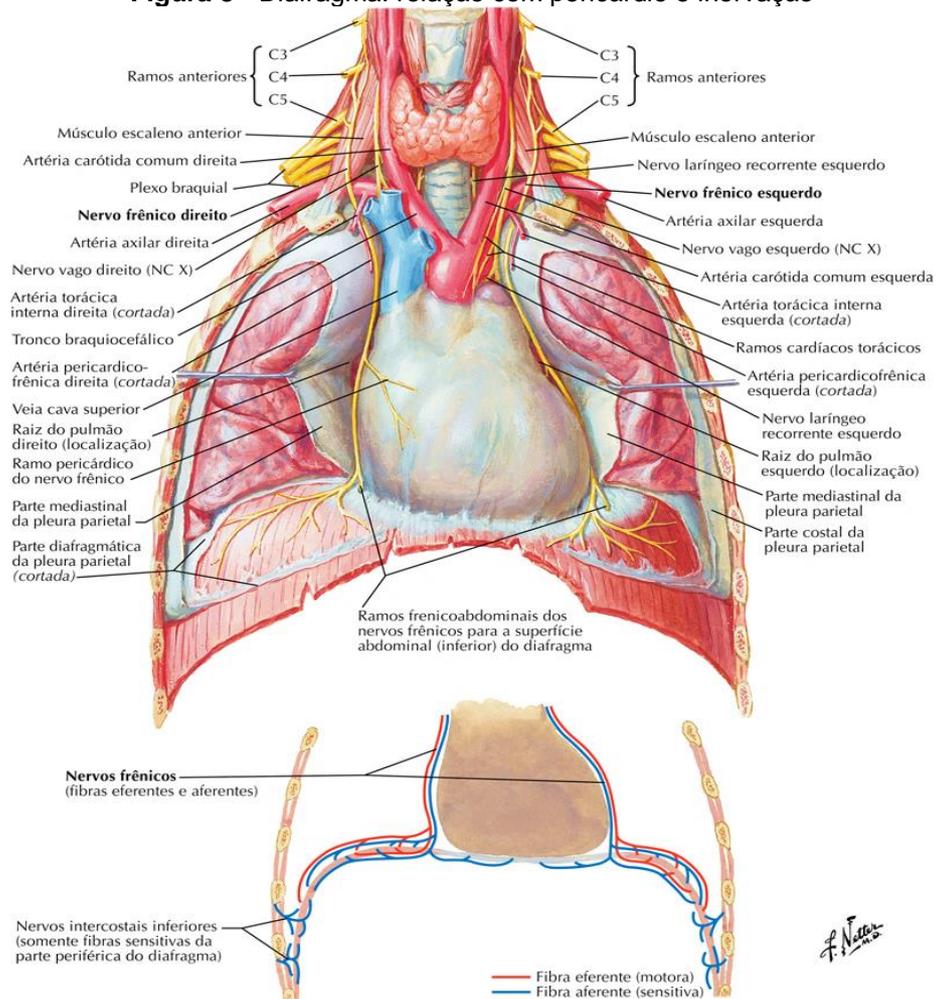
O **diafragma** pode ser descrito como um músculo delgado e achatado que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Tem forma de cúpula côncava na parte de baixo e sua base se relaciona com o contorno inferior da caixa torácica, inserindo-se nas costelas inferiores. O diafragma se relaciona na parte de cima com o pericárdio (saco fibroso que envolve o coração e artérias) e com as vísceras na parte de baixo. Quando se contrai, os conteúdos abdominais são forçados para baixo e para frente, aumentando a dimensão vertical da cavidade torácica, bem como o diâmetro transversal, em decorrência da movimentação para cima e para fora das costelas (CAMPIGNION, 1998; WEST, 2013).

Figura 2 - Diafragma



Fonte: Netter (2019)

Figura 3 - Diafragma: relação com pericárdio e inervação



Fonte: Netter (2019)

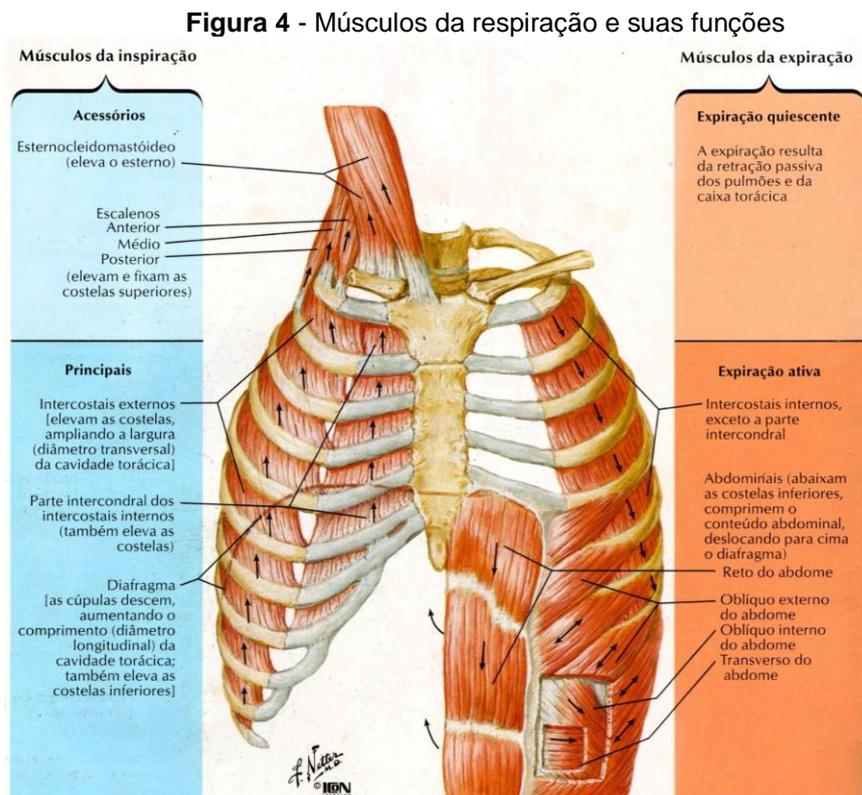
Em termos nervosos, o diafragma é suprido pelo nervo frênico (WEST, 2013, p. 111) e também pelo nervo vago (CAMPIGNION, 1998, p. 15). Portanto, o diafragma pode receber comandos tanto do sistema nervoso central, responsável pela regulação voluntária, com possibilidade relativa de interferência no seu funcionamento, como do sistema nervoso autônomo, responsável pelas ações involuntárias e automáticas do corpo humano, associadas à sobrevivência.

Durante a inspiração, os **músculos intercostais** externos conectam as costelas, e quando se contraem, tracionam-nas para cima e para a frente, promovendo o aumento dos diâmetros lateral e anteroposterior do tórax. A dimensão lateral do tórax aumenta em decorrência do movimento conhecido como “alça de balde”, num giro das costelas com o eixo em suas superfícies de sustentação, que são as vértebras e o osso esterno (WEST, 2013, p. 112). Os **intercostais internos**, por sua vez, trabalham na linha contrária, são responsáveis por trazer as costelas

para baixo e para dentro, o que promove a diminuição do volume torácico na expiração (WEST, 2013, p. 113).

A **musculatura abdominal** é envolvida na respiração conforme a demanda respiratória existente. Basicamente, o músculo transverso do abdome assume o papel de estabelecer a pressão contrária ao deslocamento do conteúdo abdominal quando o diafragma se contrai. Já o músculo reto abdominal contribui para a retomada da posição inicial da caixa torácica ao fim da expiração (CAMPIGNION, 1998; HALL, 2011; WEST, 2013).

Os músculos acessórios da respiração incluem os **escalenos**, responsáveis pela elevação do primeiro par de costelas da caixa torácica, e os **esternocleidomastóideos**, que elevam o osso esterno (WEST, 2013, p. 112). Os escalenos têm a mesma direção de fibras dos intercostais externos e são grupos musculares que trabalham em cooperação. Os escalenos dão início à elevação da caixa torácica, a partir do primeiro par de costelas, e em continuidade a essa atividade os intercostais externos solidarizam as demais costelas, o que completa a elevação e expansão da caixa torácica (CAMPIGNION, 1998). Hall (2011) cita também a participação dos músculos **serráteis** anteriores no processo de expansão da caixa torácica.



Fonte: Netter (2006)

A imagem acima permite visualizar o esquema dos músculos responsáveis pela respiração e a direção do movimento resultante da contração de suas fibras. A ilustração também mostra como o trabalho respiratório mobiliza muitos grupos musculares ao mesmo tempo.

3. A RESPIRAÇÃO E O CANTO LÍRICO

Ao contrário do que ocorre na respiração para a vida cotidiana, a exigência de uma consciência respiratória é requerida quando se trata de canto. Miller (2017) destaca que o ciclo respiratório em repouso (inspiração-expiração) dura cerca de quatro segundos: um segundo para inspiração e três segundos para a expiração. Já na respiração para o canto, o ritmo do ciclo respiratório é modificado.

No canto, a atividade do diafragma, dos músculos do tórax e do abdômen é aumentada em decorrência de uma inspiração preparatória profunda, bem como por causa da fonação e do trabalho físico. Nesta situação, as frases musicais ocorrerão uma após a outra, enquanto o ciclo respiratório é prolongado, especialmente a sua fase expiratória. Frente a esta demanda, Miller sinaliza que “para alcançar um controle hábil do gerenciamento do ar para o canto, deve ser aprendida uma coordenação especial das fases do ciclo respiratório (inspiração, início, frase, duração, término)” (MILLER, 2017, p. 58).

3.1. ASPECTOS HISTÓRICOS E A DEFINIÇÃO DE “APPOGGIO”

Francesco Lamperti, como foi dito na introdução, provavelmente definiu o termo "appoggio", conceito usado neste trabalho. Han (2018) utiliza a expressão “lotta vocale”, que representa um estado equilibrado entre as forças dos músculos inspiratórios e expiratórios, para auxiliar na definição desse conceito. Através da "lotta vocale", os cantores poderiam produzir um som com suporte adequado (HAN, 2018). Ainda segundo o autor, o "appoggio" pode ser entendido como o suporte dado à voz pela ação dos músculos do tórax sobre o ar contido nos pulmões. Este suporte compreenderia, além do processo respiratório, o alinhamento corporal.

Já Giovanni Battista Lamperti (1890) define a “appoggio” como pressão constante de ar incidindo nas pregas vocais durante a produção do som. Lamperti (1890) defende a respiração diafragmática e o treino respiratório com inspirações

profundas e longas como estratégia para obtenção da capacidade de atingir níveis de pressão de ar mais altos, necessários para cantar notas mais agudas. G. B. Lamperti não citava aspectos posturais do corpo nas suas observações sobre a técnica (HAN, 2018).

Garcia II (1911) classificou as técnicas de respiração em abdominal, torácica ou intercostal e clavicular. Também citou a regulação da pressão do ar dos pulmões como um dos elementos mais importantes do canto. Apontava a respiração apressada, barulhenta e de ombros levantados como um fator que dificultava o controle constante da expiração e defendia uma respiração intercostal que incorporasse a expansão do abdômen (HAN, 2018).

Segundo Sonninen et al. (2005), o que chamamos de *canto apoiado* é caracterizado por aumento do tempo máximo de fonação, posicionamento mais baixo da laringe, aumento da pressão subglótica, fechamento glótico mais rápido e maior facilidade de gestão do ar expirado.

Miller (2017, p. 59) relaciona o retardo da porção expiratória do ciclo da respiração no canto a uma coordenação cooperativa entre a musculatura do torso e da laringe. Na laringe, a aproximação das pregas vocais por ação dos músculos adutores, sob efeito da passagem de ar e do princípio de Bernoulli², auxilia no controle da manutenção do fluxo de ar expirado.

O autor ainda cita que

a habilidade técnica no canto é largamente dependente da habilidade do cantor em conquistar consistentemente aquela boa coordenação do fluxo de ar - a luta vocal - que é determinada pela cooperação entre os músculos da laringe e da parede do peito, e da contração diafragmática, um equilíbrio dinâmico entre a pressão subglótica e a resistências das pregas vocais (MILLER, 2017, p. 61).

Essa habilidade demanda que “os aspectos torácicos, diafragmáticos e abdominais da respiração [sejam] coordenados (equilíbrio dinâmico muscular) sem atividade exagerada em nenhuma das três áreas” (MILLER, 2017, p. 61).

Sundberg (2018) chama a atenção para o gerenciamento do ar ao longo da fonação em canto, que, ao contrário da fala, demanda não só rapidez e precisão da

² “Essa força ocorre quando algo impede a passagem livre do ar e força, por assim dizer, o escoamento do ar em camadas, com diferentes velocidades”. “Representada por uma sucção no nível da glote, tende a causar o fechamento das pregas vocais em virtude do escoamento do ar” (SUNDBERG, 2018, p. 35-36).

atividade respiratória, como também a utilização cuidadosa do ar expirado e manutenção ativa da pressão subglótica. Nesse caso, “se a técnica respiratória utilizada não permitir uma grande habilidade de controle da pressão subglótica, o resultado será provavelmente o grande esforço laríngeo e mesmo a desafinação” (SUNDBERG, 2018, p. 78). Sundberg trata a inspiração como colaboradora dos resultados da fonação. Conforme suas palavras, “podemos assumir que o modo como a inspiração é realizada seja relevante para a configuração da laringe, e que diferentes ajustes laríngeos devem resultar em diferentes modos de fonação” (SUNDBERG, 2018, p. 78-79).

3.2. ESCOLA ITALIANA E PREFERÊNCIA DE MILLER PELO APPOGGIO

O conceito do “appoggio” da escola italiana é definido como um sistema “para combinar e balancear músculos e órgãos do tronco e do pescoço, controlando sua relação com os ressonadores supraglóticos, para que nenhuma função exagerada de qualquer um deles transtorne o todo” (MILLER, 2017, p. 62).

Em termos de gerenciamento respiratório, a técnica de “appoggio” conserva por um período de tempo maior uma postura próxima da inspiração, a qual assegura a atividade muscular cooperativa na região peitoral, epigástrica e umbilical e o controle diafragmático. O osso esterno deve se encontrar numa posição moderadamente alta do início ao fim do ciclo respiratório, os ombros relaxados, sem que o esterno despenque. As costelas ligadas ao esterno em posição alta determinam a posição do diafragma, que é expandida. A região abdominal deve estar estabilizada para que haja sensação de equilíbrio interno-externo, o que influencia diretamente o diafragma. Conforme Miller (2017, p. 62-64), “no ‘appoggio’, a região entre esterno e umbigo move-se para fora na inspiração, mas o principal movimento para fora ocorre nos planos laterais”, sem que isso corresponda a “empurrar para fora a parede abdominal inferior”. Ainda segundo o autor, não é parte da técnica mover para fora a parte inferior do abdômen, seja durante a inspiração ou durante a execução de uma frase, tampouco “puxar para dentro” a região púbica para “apoiar” a voz.

Miller também adverte que “deixar os pulmões ‘cheios’ induzirá a um ritmo maior da expiração” (MILLER, 2017, p. 66). Como sinaliza o autor, “até mesmo no caso de frases longas, reflexos expiratórios estarão sob um melhor controle se o cantor evitar uma expansão exagerada” (MILLER, 2017, p. 66).

Ainda sobre o “appoggio”, Miller (2017) aponta a respiração silenciosa como uma marca registrada dessa técnica. Conforme sua observação, se há ruído na inspiração, “o barulho resulta da resistência da garganta ao ar inspirado”. Seja pelo nariz ou pela boca, “[...] o processo de inspiração permanece o mesmo na técnica de ‘appoggio’. Acima de tudo, a respiração para o canto deve ser inaudível” (MILLER, 2017, p. 67).

A efetividade do “appoggio” exige a manutenção da postura corporal. Segundo Miller (1997, p. 144) “na Escola Italiana, a estabilização muscular resulta do alinhamento postural da cabeça, pescoço, ombros, tronco e pelve”. Não há tensão muscular, nem contrações exageradas, “o equilíbrio muscular em todo o corpo é o objetivo” (MILLER, 1997, p. 144). Este equilíbrio “permite ao cantor utilizar a quantidade de respiração necessária para as exigências da frase, mantendo uma sensação de respiração contínua” (MILLER, 1997, p. 146).

Miller destaca a técnica do appoggio da Escola Italiana como a mais eficiente entre as praticadas por escolas nacionais de canto. Segundo o autor, investigações científicas atestam que os cantores formados na tradição da Escola Italiana utilizam uma respiração mais próxima da função física natural. Dessa forma, “o ‘appoggio’ demonstra que a função física desimpedida produz a respiração mais eficiente na gestão do canto” (MILLER, 1997, p. 146). Por esse motivo, optou-se por utilizar esta técnica como referência neste trabalho.

4. PRÁTICA PEDAGÓGICA E PROPRIOCEPÇÃO

No aprendizado de canto lírico, uma parcela importante da atividade motora tem conexão com a respiração. A fim de dominar técnicas de respiração específicas, o cantor deve conhecer princípios de respiração e conseguir aplicá-los em forma de treino. Se o aprendizado do canto é orientado por um professor, este pode conduzir a organização do processo, com estratégias satisfatórias para o desenvolvimento técnico.

Apesar de a existência da orientação do professor ser vista como ideal para o aprendizado de canto, a propriocepção do aluno ajuda a tornar o processo mais fácil. A propriocepção envolve a identificação de sensações corporais relativas aos movimento, à localização no espaço e ativação muscular (MAGÍLL, 2000). Trata-se da percepção das sensações por meio de informações do proprio corpo.

Lynn Holding (2020) destaca a complexidade da aprendizagem motora, cujo progresso acontece em períodos, “[...] em dias, semanas, meses, semestres acadêmicos e anos” (p. 135), não em um momento apenas. Além disso, durante o processo, junto à construção do caminho neural no cérebro, também são treinadas a força e a flexibilidade muscular. Para a autora, a prática é inerente ao aprendizado motor, tanto quanto a ideia de feedback.

Numa definição superficial, feedback seria “toda e qualquer informação disponível para o aluno” (HELDING, 2020, p. 156). Há subclasses para o termo, como feedback inerente e feedback aumentado, que contribuem para facilitar a aprendizagem com base em propriocepção.

O feedback inerente é o conjunto de “[...] informações [em forma de sensações físicas,] que são geradas dentro do corpo através de receptores sensoriais (propriocepção) e informações que nos são retransmitidas de fora (exterocepção), especialmente através da visão e da audição” (HELDING, 2020, p. 157). Para Holding, a propriocepção e a exterocepção permitem ao aluno acessar informações quanto à prática motora antes de o instrutor compartilhar opiniões. No que diz respeito à propriocepção, a autora destaca a necessidade de “nossos corpos sentirem” enquanto a ação motora/prática é realizada, mas cita que isso não é garantia de que se produza “um som desejável” ou ocorra um uso saudável do corpo (HELDING, 2020, p. 167), o que pressupõe a necessidade de supervisão por um professor.

Já o feedback aumentado é o conjunto de informações dadas ao aluno para além daquelas que compõem o feedback inerente. Estas novas informações são, portanto, fruto de uma observação externa, que podem ser opiniões, sugestões de ação, percepções do professor ou coach. Conforme Holding (2020, p. 167), qualquer informação fornecida por uma fonte externa, como um gravador de vídeo, também pode ser considerada feedback aumentado.

A utilização de feedbacks como ferramenta facilitadora no trabalho respiratório de cantores pode ser baseada no estímulo do professor para que o aluno possa compartilhar as informações do seu feedback inerente. Após realização da ação proposta pelo professor, o aluno descreve as sensações que pôde perceber. Nesse momento o professor pode complementar as observações do aluno e direcioná-lo para correções e o refinamento das percepções através do feedback aumentado.

Os tipos de feedback podem aparecer de modo alternado no processo de ensino. O uso do espelho, por exemplo, oferece ao aluno a visão da expansão do

tórax, permite monitorar a ativação muscular na região do pescoço e avaliar a postura corporal enquanto respira. Nessa situação o feedback inerente permite relacionar elementos de exterocepção (visão do espelho) e propriocepção.

Helding adverte o uso de descrições eloquentes ou uso de provérbios na construção ou interpretação de sensações proprioceptivas oferecidas por professores/orientadores. Apesar de serem vistas como forma de feedback aumentado, podem não contribuir de maneira efetiva. Segundo a autora, “[...] as instruções verbais também podem ser negativas, seja simplesmente por serem ineficazes ou, pior, fisiologicamente incorretas, provocando assim desajustes” (HELDING, 2020, p. 167). Um exemplo desta situação seria o professor utilizar a expressão “respirar com o diafragma”, o que na prática teria como consequência a distensão exagerada do abdômen, colapso da caixa torácica e desatenção à faringe, fatores que contribuem para a má gestão da respiração (HELDING, p. 167).

Como visto neste trabalho, a técnica do “appoggio” está fundamentada basicamente numa organização postural específica, na atuação constante dos músculos intercostais e na atividade da musculatura abdominal. A descrição dos passos da técnica envolve a observação de sensações provenientes do trabalho muscular cuidadoso e da manutenção de uma postura corporal, o que envolve um constante feedback inerente por meio de propriocepção e exterocepção. Dessa maneira, os preceitos do “appoggio” devem ser aplicados com bastante consciência para a eficiência do controle respiratório. A esse respeito, seria possível considerar como feedback aumentado o uso do toque das mãos, somado ao compartilhamento da informação verbal, para um melhor desenvolvimento do processo.

Para Helding (2020), o contato físico, utilizando-se as mãos do instrutor na correção manipulativa (p. 170), pode ser uma estratégia de feedback aumentado eficaz se não for utilizada rotineiramente, nem por longo tempo. O ideal é que não se crie dependência, por parte do aluno, desse mecanismo de feedback aumentado. Pode-se trabalhar com o toque das mãos para conduzir a organização corporal e sensibilizar o aluno para a percepção da expansão do próprio tórax no ato da inspiração. O aluno pode tocar seu próprio corpo com as mãos e exercitar a percepção do movimento que realiza e reconhecer a sensação de contração muscular durante a expiração. Esta opção de trabalho resulta tanto em feedback inerente como em feedback aumentado simultaneamente, tanto por meio da propriocepção quanto pelas informações conferidas pelo professor.

A manipulação, ou feedback físico, pode esbarrar em questões delicadas quanto ao toque, por isso o contato físico deve ocorrer com o consentimento do aluno, de maneira respeitosa e ética. Apesar dos cuidados a considerar na sua aplicação, o feedback físico “[...] continua a ser uma ferramenta muito útil para a aprendizagem motora” (HELDING, 2020, p. 177). Ainda sobre esse tipo de feedback, outras opções são sugeridas por Helling. O professor pode demonstrar com seu próprio corpo o que fazer e guiar o aluno a agir em imitação espelhada. Também pode dar instruções escritas de manipulação, com descrição detalhada das sensações que o aluno deve buscar, tal como “observe que uma vez alinhada a sua coluna, sua mandíbula tende a relaxar” (HELDING, 2020, p. 176).

Diante do que foi discutido acima, a imitação espelhada e a descrição detalhada das sensações que o aluno deve experimentar podem ser consideradas como boas estratégias de feedback aumentado. Desse modo, facilita-se a propriocepção no trabalho respiratório de cantores com base na técnica do “appoggio”. Acredita-se que a propriocepção junto ao feedback aumentado colaboram na compreensão e aplicação de estratégias de respiração para canto.

5. EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS E POSSÍVEL ESTRATÉGIA DE ABORDAGEM

Richard Miller sugere uma abordagem de respiração específica para cantores, utilizando-se de exercícios baseados na eficiência funcional da técnica de “appoggio” (MILLER, 2017, p. 68). Conforme dito anteriormente, o autor defende que esta técnica seja a que mais se aproxima da função fisiológica da respiração (Miller, 1997). No entanto, não há consenso científico de que a técnica de “appoggio” seja a mais eficiente em todos os aspectos.

Os exercícios citados por Miller (2017) têm sido utilizados na condução do trabalho com alunos iniciantes. Tratam-se de exercícios de gerenciamento respiratório sem fonação, os quais ajudam no controle da respiração e preparam para a posição pré-fonatória apropriada (MILLER, 2017, p. 68). Na prática de ensino, os exercícios podem ser utilizados como descritos por Miller ou adaptados para a necessidade do momento, sem que sua aplicação deixe de estar embasada em princípios fisiológicos. Os exercícios são realizados com acréscimo progressivo de novas informações a respeito da organização corporal, da percepção das sensações físicas e manutenção

desta percepção. A seguir, serão descritos seis dos exercícios propostos por Miller quando o autor aborda o controle de gerenciamento respiratório para canto.

Dentro da estratégia baseada em “appoggio”, a primeira orientação dada aos alunos é quanto à necessidade de experimentar a organização corporal com base numa postura “nobre”, como cita Miller (2017). Para tal, propõe-se o seguinte exercício: “Levante os braços acima da cabeça. Retorne os braços para os lados enquanto retém a postura moderadamente alta do esterno e da caixa torácica” (MILLER, 2017, p. 68).

A partir disso, o aluno é estimulado a perceber as sensações ocasionadas pela mudança postural. Na sequência, é orientado ao estudante que “inspire e expire, tranquila e silenciosamente, assegurando-se de que o esterno não caia e que a caixa torácica não colapse” (MILLER, 2017, p. 69). A depender dos hábitos posturais adotados pelo aluno em seu cotidiano, é necessário utilizar o feedback físico e direcionar um melhor posicionamento do tórax, auxiliando na percepção do colapso das costelas, por exemplo. O exercício deve ser realizado sem que sejam ouvidos ruídos ocasionados pela inspiração ou expiração. Mesmo que seja orientada a importância da respiração silenciosa, é com o feedback aumentado que os alunos conseguem melhores resultados neste aspecto.

O segundo exercício proposto é o de deitar-se numa superfície plana, com atenção para o posicionamento da cabeça, que não deve pender para trás. Miller orienta respirar “[...] tranquilamente com os lábios semiabertos, com a mão espalmada fazendo ponte entre as regiões epigástrica e umbilical (área entre o umbigo e o esterno)” (MILLER, 2017, p. 69). Conforme a indicação, o aluno deve observar um movimento abdominal para fora na área tocada. No entanto, a região abdominal inferior não se move, caso isso aconteça, em geral observa-se o colapso das costelas, o que não é visto como eficaz para o desenvolvimento do controle respiratório.

Nesse exercício, pode ser utilizado o feedback físico do toque das mãos e o feedback inerente no desenvolvimento da propriocepção da expansão torácica e abdominal necessárias ao canto. As percepções desenvolvidas enquanto se está deitado no chão devem ser revisitadas em posição de pé. Quando o aluno passa a esta posição, o feedback aumentado do professor pode contribuir para a organização do alinhamento postural, a conservação da posição da caixa torácica e a percepção da expansão abdominal na região epigástrica, por exemplo.

O terceiro exercício prolonga os eventos do ciclo respiratório: a inspiração, a suspensão e a expiração. Há um exercício com contagem de tempo nas fases do ciclo respiratório que é conhecido como “Farinelli”. O exercício é assim referido pois julga-se que tenha sido criado ou praticado pelo famoso castrato de mesmo nome. Na realização deste exercício, deve-se contar o tempo na inspiração, suspender a respiração pelo tempo contado na inspiração e expirar pela mesma quantidade de tempo. Por exemplo, inspira-se por dois tempos, suspende-se por dois tempos, expira-se por dois tempos. Este exercício deve ser feito com aumento progressivo da quantidade de tempo em cada fase. Conforme Miller (2017), a orientação inicial é de que se conte de 1 a 5 de modo preciso. Para isso, pode-se utilizar um metrônomo. Todo o exercício precisa ser feito sem tensão muscular no trato vocal ou no torso.

Na prática, este exercício pode ser adaptado para enfatizar o trabalho das musculaturas intercostais externa e interna, engajadas, respectivamente, na inspiração e na expiração. Apesar de o exercício atribuído a Farinelli não conter, pela descrição de Miller, uma fase de suspensão após a expiração, nesta abordagem a suspensão está inserida. A função dos músculos intercostais externos é manter a expansão da caixa torácica, e a dos músculos intercostais internos é deprimir as costelas. A respiração no canto ocorre, também, em meio à manutenção do antagonismo decorrente da ação desses grupos musculares. Desse modo, a suspensão após a inspiração ou expiração, com manutenção do trabalho de contração muscular e da postura, corresponde a um trabalho isométrico. Este trabalho auxilia no desenvolvimento da capacidade muscular necessária para o estabelecimento do equilíbrio dinâmico conhecido como *lotta vocale*.

Os primeiros exercícios citados são importantes para estabelecer um alinhamento postural favorável ao aprimoramento da coordenação muscular. No quarto exercício, Miller (2017) propõe o uso de consoante sibilante prolongada [S], seguindo-se os passos: “Primeiro, uma postura ‘nobre’ do peito deve ser estabelecida. Seguindo uma inspiração silenciosa, o ar é expirado muito lentamente enquanto se sustenta um longo barulho sibilante. Mal deve se ouvir o som” (MILLER, 2017, p. 72).

Neste exercício, o autor sugere colocar uma mão na região entre umbigo e esterno, e a outra nos flancos, abaixo da caixa torácica. As mãos localizadas em pontos da expansão abdominal favorecem a propriocepção e auxiliam no cumprimento do objetivo do exercício, que é “manter a caixa torácica e a parede abdominal perto da posição inspiratória por quase todo o exercício” (MILLER, 2017,

p. 72). O feedback aumentado pode ser utilizado como estímulo externo para o reconhecimento proprioceptivo do engajamento contínuo de grupos musculares. Este feedback pode ser dado por frases como: continue a sentir os músculos trabalhando.

O quinto exercício é realizado como passagem da fase pré-fonatória para fonatória, com uso da consoante fricativa sonora [V]. Repete-se o esquema do alinhamento postural, posicionamento de caixa torácica e altura do esterno. A inspiração é silenciosa. No trabalho inicial com cantores, considera-se oportuno o uso da fricativa sonora [V], pois promove o estímulo da musculatura abdominal, gerando resultados interessantes na manutenção do apoio respiratório. Trata-se de um exercício com adução das pregas vocais que pode ser utilizado com versatilidade. Uma possibilidade é a execução de arpejos (1-3-5-3-1) com a emissão do som [V]. Na prática, é importante que o aluno desenvolva o feedback inerente. A propriocepção do uso do músculo reto abdominal pode ser bastante estimulada por este exercício. O professor deve estar atento às condições de realização do exercício e fazer correções quando necessário. Ressalta-se aqui a importância da presença do professor para efetuar correções a partir de um feedback aumentado.

Por fim, no sexto exercício, associa-se a emissão de [V] a uma vogal, utilizando-se para isso de uma sequência melódica como Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Fá-Mi-Ré-Dó³. Deve-se iniciar a frase musical com a sílaba “Va” ou composta por outra vogal. Neste passo, o aluno é estimulado a manter as sensações da atividade muscular decorrente da emissão da consoante fricativa sonora enquanto emite a vogal. Na passagem para este estágio são retomadas as informações do feedback inerente construído durante exercícios anteriores. O feedback aumentado nesse caso colabora para a continuidade da propriocepção enquanto o exercício é realizado.

6. CONCLUSÃO

Esta pesquisa abordou a respiração no contexto do estudo de canto. Para tal, a função respiração foi apresentada sob a perspectiva anatomofisiológica e artístico-pedagógica, e, desse modo, a respiração para o canto foi delimitada. Observou-se que, no âmbito do canto, o gerenciamento respiratório desperta interesse de estudo, tanto em termos de ensino como em questão de desenvolvimento de qualidades

³ Utiliza-se como referência o Dó central do piano.

vocais. Há, no entanto, poucas referências relacionadas ao tema disponíveis em língua portuguesa.

Em vista disso, mostra-se relevante o estudo sobre maneiras de orientar o trabalho respiratório no canto. A partir das fontes bibliográficas levantadas, foi apresentada estratégia cientificamente embasada de trabalho respiratório com cantores. Foram utilizados princípios basilares da técnica de “appoggio” e a mediação prática desse conteúdo por meio de exercícios envolvendo feedbacks na descrição de uma proposta de abordagem da respiração na aula de canto.

Ao propor a investigação sobre estratégias para o trabalho respiratório dos cantores, o fundamento deste estudo foi contribuir para o desenvolvimento do ensino de canto cientificamente embasado, propondo uma investigação sobre estratégias para o trabalho dos cantores. Além disso, considerando a falta de bibliografia sobre o assunto em português, este trabalho também contribui para disseminar estudos nessa área específica da pedagogia vocal. Os exercícios propostos podem auxiliar outros professores em suas práticas de sala de aula, bem como favorecer a obtenção de resultados musicais mais expressivos, os quais estão amparados no refinamento técnico, este, por sua vez, intrinsecamente relacionado ao gerenciamento respiratório durante o canto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALESSANDRONI, N. (2014). Estrutura y función en Pedagogía Vocal Contemporánea. Tensiones y debates actuales para la conformación del campo. **Revista de Investigaciones en Técnica Vocal**, Año 2, nº2, pp. 23-33. La Plata: Facultad de Bellas Artes UNLP.

CAMPIGNION, Philippe. **Respir-ações, a respiração para uma vida saudável**. SP: Summus, 1998.

HALL, John. **Tratado de Fisiologia Médica: 12ª Ed**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

HAN, Paul. **Principles Of Appoggio: The Interrelationship Between Theory And Practice For Today's Young Opera Singers**. 2018. 128 f. Tese (Doutorado) - Indiana University, Indiana (EUA), 2018.

HELDING, Lynn. **The musician's mind : teaching, learning, and performance in the age of brain science**. Lanham: Rowman & Littlefield Publishing Group, 2020.

MAGÍLL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

MILLER, Richard. **A Estrutura do Canto/Sistema e Arte na Técnica Vocal**. Tradução de Luciano Simões Silva. São Paulo: É Realizações, 2017.
 _____. **National schools of singing: english, french, german, and italian techniques of singing revisited**. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, 1997.

NETTER, Frank H.. **Atlas de anatomia humana**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

_____. **Atlas de anatomia humana**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

STARK, J. **Bel canto: a history of vocal pedagogy**. Toronto: University of Toronto Press, 2003.

SUNDBERG, Johan. **Ciência da Voz: Fatos sobre a voz na fala e no canto**. São Paulo: EDUSP - Editora da Universidade de São Paulo, 2018.

WEST, JOHN B. **Fisiologia Respiratória Princípios Básicos 9ª Ed**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SONNINEN, A. *et al.* Evaluation of Support in Singing. **Journal of Voice**. Jyvaskyla, Finland, Vol. 19, Nº. 2, p. 223–237, junho, 2005. Disponível em: [https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(04\)00120-1/pdf](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(04)00120-1/pdf). Acesso em: 27 jul. 2023.