DOI 10.20504/opus2016b2211

Canto coral: o uso do gesto como auxílio na afinação e na sonoridade

Weider Martins
Celso Luiz Gonçalves dos Santos Junior

Resumo. O trabalho de sonoridade e afinação é uma tarefa primordial do regente e movimentos corporais associados à aprendizagem são atitudes favoráveis para a efetivação do aprendizado. Objetiva-se, neste artigo, descrever a autopercepção do uso do gesto na afinação e sonoridade para cantores em diversos contextos. A amostragem foi constituída por 45 voluntários divididos em dois grupos, sendo grupo amador (N=30) e grupo leigo (N=15), na qual foram submetidos à avaliação por meio do Protocolo de Voz e Expressão Corporal, bem como à experimentação da metodologia dos maestros Henry Leck e Randy Stenson (2012). Os resultados apontaram melhora na conscientização corporal em média de 87% dos casos; poucos mais de 85% melhoraram a afinação e o controle respiratório; 80% asseveraram mais facilidade para alcançar notas mais agudas, 56% (grupo leigo) e 73% (grupo amador) sentiram menor esforço para cantar. Em ambos os grupos estudados, os dados apurados nesta pesquisa evidenciaram que o uso do gesto corporal é benéfico, seja em contexto amador ou leigo, trazendo melhoras da afinação, ressonância, apoio respiratório e menor esforço.

Palavras-chave: Canto coral. Sonoridade. Gesto. Afinação.

Choral Singing: Using Gestures as an Aid to Intonation and Tone Quality

Abstract. The work of tone quality and intonation is a fundamental task of the conductor; and body movements associated with learning are favorable attitudes to effective learning. The objective of this article is to describe self-perception in the use of gesture for intonation and tone quality for singers in different contexts. The sample consisting of 45 volunteers divided into two groups, amateur group (N=30) and layman group (N=15), that underwent an evaluation by means of the Voice and Corporal Expression Protocol, as well as to a trial of the methodology used by conductors Henry Leck and Randy Stenson (2012). The results showed on average improved body awareness of 87% of cases; just over 85% improved intonation and respiratory control; 80% asserted it easier to reach higher notes; 56% (layman group) and 73% (amateur group) felt less strain to sing. In both groups, the findings of this study confirm that the use of corporal gesture is beneficial, whether in a context of amateurs or laymen, improving intonation, resonance, respiratory support and less strain.

Keywords: Choral singing; tone quality; gesture; intonation.

MARTINS, Weider; SANTOS JUNIOR, Celso Luiz Gonçalves dos. Canto coral: o uso do gesto como auxílio na afinação e na sonoridade. *Opus*, v. 22, n. 2, p. 283-302, dez. 2016.

Submetido em 28/07/2016, aprovado em 25/09/2016.

A música é uma das manifestações culturais mais difundidas mundialmente e o canto é a expressão universal dentre todos os tipos de música. Na voz, há espontaneidade e prática artística, podendo ser o meio mais natural de fazer música com o corpo. É possível dizer que não há sociedade que não tenha a música vocal em sua estrutura. Desta maneira, cada som, cada palavra é embebida da singularidade gestual, situando-se na concentração do locutor e do interlocutor (COSTA; SILVA, 1998: 34-36. GAYOTTO, 2002: 20).

A linguagem gestual é vista como um complemento da fala, uma vez que o som vocal está entrelaçado ao gesto, estabelecendo uma harmonia interpretativa do discurso. Nota-se nas crianças, antes da oralidade, que os gestos são permeados pelas ideias e sentimentos e sofrem evolução histórica tornando-os e transformando-os em patrimônio cultural da humanidade. Ao criar e recriar o gesto, as possibilidades vocais são ampliadas, revivendo sua trajetória constantemente e fazendo com que haja sintonia entre corpo e voz unindo sentimentos e expressão, culminando na veracidade da linguagem (COSTA; SILVA, 1998: 15. GAYOTTO, 2002: 24. GOMES; FELIPO, 2004).

Leck e Stenson (2012: DVD, 9') afirmam que a movimentação com as mãos, associada à prática de canto, torna a compreensão e a execução dos sons mais eficaz, além de propiciar significativamente a integração entre os participantes do grupo, melhorar a percepção e exercitar a atenção – principalmente em meninos que, quanto mais tempo parados sem alguma atividade, mais desatentos tendem a ficar e, consequentemente, a absorção do conteúdo se torna prejudicada.

A associação do movimento aliado à explicação de conteúdo é muito benéfica, pois trará à memória o que foi tratado em aula, uma vez que o movimento alia-se ao canto tornando o ensaio mais produtivo, combinando melhor as cores vocais do coral, deixando a voz mais vibrante, além de colaborar na execução de uma boa técnica de canto coral. Portanto, tais práticas são facilitadoras da construção da imagem do próprio corpo, fundamental para o crescimento e maturidade musical do sujeito e a formação de sua consciência sonora (LECK; STENSON, 2012: DVD, 7').

Para Levin (2005: 21), a ação física é a primeira forma de aprendizagem, e o uso do corpo e dos gestos é imprescindível para formação geral do indivíduo como ser humano. E ainda, os movimentos são saberes que absorvemos e que estão à nossa disposição para serem utilizados, além de que o estudo, por sua vez, deveria estar diretamente ligado ao movimento corporal.

O mesmo autor assevera que o uso de movimentos corporais deveria ser incentivado durante toda a fase escolar e que até a puberdade (por volta de 12/13 anos) eles são determinantes para a efetiva aquisição do conhecimento e para a consciência social.

Com isso, percebe-se que o coro, ao se expressar a partir de suas vivências individuais, explorando a absorção do repertório e exteriorizando essa absorção com gestual e/ou movimentação cênicos, pode ser benéfico para potencializar o fazer e a aprendizagem musical.

Para Szöny (1996: 18), o regente de um coro iniciante tem mais responsabilidade do que um regente de um coral renomado, pois ele é quem dará base musical, inserindo ao universo musical aqueles que não tiveram contato com a música e que "o mau regente pode privar várias gerações de crianças e adultos de desfrutar verdadeiramente música".

O trabalho de afinação e de sonoridade são tarefas primordiais do regente, e os propósitos educativos devem ser contemplados, uma vez que é também educador musical, comungando da responsabilidade de realizar a organização sonora, exercitando seu papel de compositor. Cabe a ele identificar as capacidades musicais de cada cantor, efetivando o aprimoramento do exercício musical para o canto e observando os recursos primários e secundários da voz. O primeiro é composto pela respiração, intensidade, frequência, ressonância e articulação; e o segundo diz respeito à projeção, volume, ritmo, velocidade, cadência, entonação, fluência, duração, pausa e ênfase tomando, assim, o seu papel de regente após liderar todo o fazer musical em meio ao coro (KERR; BREIM, 1989: 31. GAYOTTO, 2002: 20. BORGES, 2007: 2).

Nessa prática, compete ao regente também propiciar ao cantor a sensação de que é capaz de desenvolver-se vocalmente quanto à produção do som da voz cantada, propiciando o desenvolvimento máximo da beleza e potencialidade do canto. Odeologia é o estudo científico do canto, sua definição vem do grego *odeé:* canto e *logia:* ciência, portanto, é a união, pela prática, entre a arte e a ciência (NAIDICH; SEGRE, 1981. MIRANDA; JUSTUS, 2003).

Na área da fonoaudiologia, Dinville (1993: 36) aponta que a base para uma técnica vocal refinada se dá no *feedback* do estudo bem dirigido e na experimentação das diferentes sensações da atividade muscular da produção vocal. Com isto, o cantor aprenderá a dominar a tonicidade e a agilidade dos músculos vocais tendo influência na qualidade da emissão, adquirindo uma homogeneidade vocal que, por sua vez, se dá no corpo. A teoria de Dalcroze é uma forte aliada para a percepção e compreensão musical. Essa teoria defende que o indivíduo pode utilizar movimentação corpórea para representar os

parâmetros musicais. Para esse pedagogo musical, a consciência corporal resulta numa melhor concepção e exteriorização dos conceitos aprendidos (SANTOS, 1986, 2001: 19).

Sabe-se que o Sistema Nervoso Central (SNC) é o coordenador das atividades motoras, e é ele que sincroniza o movimento de contração e relaxamento muscular. Contudo, cada indivíduo compõe o seu movimento derivando do seu próprio movimento (MELLO et al., 2009: 353).

Braga (2007: 8, 44) aponta a necessidade de que o cantor tenha consciência de que, para que se tenha a emissão vocal perfeita, faz-se necessária a conexão de corpo e intelecto de forma integral, a fim de que haja resultados vocais satisfatórios.

A propriocepção é estabelecida pelos movimentos corporais e são criadas condições de controles organizando todo o corpo através da mecânica corporal. Com isso, a movimentação corporal corresponde aos movimentos da vocalização[1] por meio dos receptores mecânicos na laringe, que propiciam ajustes nas pregas vocais em relação à menor oscilação corporal. Um estímulo chega até o Sistema Nervoso Periférico (SNP), sendo assim, pode haver alteração na frequência fundamental, na pressão glótica e até na vibração das pregas (MELLO et al., 2009: 353).

Mediante aos pontos de vista apresentados acima, compreende-se que a voz cantada não é de responsabilidade de um só órgão e sim, de um conjunto de toda a estrutura corporal e muscular que se coordenam.

A metodologia apresentada por Leck e Stenson (2012), por sua vez, trata de fazer com que as conexões musculares, físicas e cinestésicas sejam efetivamente absorvidas pelo coral. Ao adicionar exercícios de vocalises com movimentação, há uma melhoria do som.

> O movimento pode ativar nosso senso de memória natural e ajuda-nos a evitar "marcha lenta" ou "piloto automático", o resultado da repetição previsível. Além disso, gesto físico, combinado com elementos visuais e auditivos, podem estimular o interesse masculino e incentivar a participação[2] (LECK; STENSON, 2012: 5, tradução nossa).

[1] Vocalização: é a arte de disciplinar a voz, colocando em atividade os múltiplos recursos de que ela dispõe, a fim de obter melhor rendimento (GOMES; FELIPO, 2004).

[2] "Movement may activate our sense of natural memory and help us to avoid 'downshifting' or 'autopilot', the result of predictable repetition. Moreover, physical gesture, combined with aural and visual elements may stimulate male interest and encourage participation" (LECK; STENSON, 2012: 5).

Este trabalho justifica-se pela inquietação dos pesquisadores em estudar o efeito do gestual na prática de canto amador e leigo adulto no contexto brasileiro à luz da metodologia apresentada pelos maestros Henry Leck e Randy Stenson (2012). Costa (2009) afirma que há poucas bibliografias sobre a atuação do regente que discutam sobre o uso do gestual cênico. Esta pesquisa trará contribuições para as áreas de Educação Musical e Regência.

O objetivo da pesquisa foi descrever a autopercepção do uso do gesto quanto à sonoridade e a precisão da afinação em diferentes grupos após a aplicação da metodologia dos maestros Henry Leck e Randy Stenson (2012).

Métodos

Trata-se de uma pesquisa experimental. A amostra foi constituída por 45 voluntários, divididos em dois grupos: o grupo leigo (GL), composto por 15 participantes do curso de formação de locutores de rádio, com idade média de 38,56 anos, do sexo masculino, recenseados na Escola de Multimeios em Curitiba, sem histórico de formação musical; o grupo amador (GA) foi composto por 30 coralistas de um coral evangélico da Igreja Cristã Maranata, na cidade de Curitiba, com idade média de 25,23 anos e de ambos os sexos.

Os critérios de inclusão foram: voluntários cantores amadores participantes de coral e grupo de sujeitos leigos sem formação musical, dispostos a participar da metodologia; pessoas que não apresentassem alterações na voz (falada ou cantada), segundo avaliação perceptivo-auditiva realizada pelos pesquisadores.

Os critérios de exclusão foram: sujeitos que apresentaram queixas e/ou alterações na voz (falada ou cantada) e/ou apresentaram problemas de saúde e/ou comprometimento das vias aéreas superiores e inferiores no dia da aplicação da metodologia.

A aplicação da metodologia dos maestros Henry Leck e Randy Stenson (2012) foi realizada em um único encontro de uma hora previamente agendado com horário diferenciado para cada grupo. As etapas da coleta de dados foram: (1) Aplicação da primeira parte do Protocolo de Voz e Expressão Corporal (PVEC – Apêndice); (2) Alongamento corporal e aquecimento vocal; (3) Experimentação da metodologia; (4) Aplicação da segunda parte do PVEC; (5) Desaquecimento vocal.

O Protocolo de Voz e Expressão Corporal (PVEC), elaborado pelos pesquisadores e composto por duas partes, mostra a autopercepção dos participantes dessa pesquisa. A primeira parte está relacionada à autopercepção da voz dos pesquisados,

e a segunda parte está relacionada à autopercepção do corpo e da voz. Cada uma das partes contém 13 perguntas com respostas numéricas variando de 0 a 4, sendo (0) de modo algum, (1) indiferente, (2) um pouco, (3) bastante e (4) muito. A primeira parte, "Autopercepção da minha voz", foi preenchida antes da aplicação de alongamento corporal, aquecimento vocal e aplicação da metodologia dos maestros Henry Leck e Randy Stenson (2012). A segunda parte, "Autopercepção do Corpo e Voz", foi preenchida após a vivência e aplicação da metodologia.

A primeira parte do PVEC tem-se as seguintes questões a serem respondidas: 1 – Tenho problemas com o controle da respiração para o canto; 2 – Tenho dificuldade de manter o apoio vocal em frases longas; 3 – Meu rendimento vocal varia durante o dia; 4 – Sinto que minha voz está fraca ou tem ar na voz; 5 – Sinto que tenho que forçar minha voz para produzir sons; 6 – Sinto minha voz rouca; 7 – Tenho tensão e sobrecarga na região de ombro e cabeça; 8 - Meu rendimento vocal varia de modo imprevisível durante o canto; 9 - Tenho que modificar minha voz para melhorar a sua qualidade; 10 - Cantar está sendo uma tarefa difícil ou cansativa; 11 - Minha voz fica facilmente cansada.

Já na segunda parte do PVEC, após a aplicação da metodologia, encontram-se as seguintes perguntas: 1 - Melhorei o desempenho da união corpo, voz e articulação; 2 - Percebi melhora do fluxo de ar, que ficou mais controlado e livre ao cantar; 3 - Percebi que o desconforto respiratório estava associado à falta de percepção; 4 - Percebi menor esforço para cantar; 5 - A voz foi produzida com mais facilidade; 6 - Está mais fácil para alcançar certas notas; 7 - A percepção corporal interferiu na minha voz; 8 - A respiração está melhor; 9 - Minha ressonância está melhor; 10 - Minha voz está mais forte; 11 - Minha voz está mais afinada; 12 - Minha voz está mais clara; 13 - Minha voz está mais escura (encorpada).

Os exercícios de aquecimento vocal foram realizados com vibração de língua/lábio, vibração de língua com *glissandi* ascendentes e vibração *glissandi* descendentes e produção do /m/ mastigado. Cada exercício teve a duração de um minuto.

Segundo Piccolotto e Silva (2002: 85), o objetivo do aquecimento vocal é preservar a saúde do aparelho fonador. Além disso, este procedimento também permite a coaptação adequada de mucosa, maior flexibilidade das pregas vocais, aumento da habilidade ondulatória da mucosa, maior intensidade e projeção do som, bem como melhores condições gerais para a produção do som como um todo.

O aquecimento age em tendões, ligamentos e músculos, deixando-os mais flexíveis, reduzindo o atrito interno e permitindo a prevenção de lacerações das fibras musculares e tecidos conjuntivos (PINHO, 2003).

Behlau et al. (2005: 26) ressaltam a importância do aquecimento e desaquecimento da voz e defendem que este trabalho deve ser feito antes e depois do uso da voz, respectivamente. O aquecimento da voz é feito por meio de exercícios que promovem a flexibilidade muscular; fazendo vocalises com variação de tons, iniciando pelos médios e indo em direção aos extremos da tessitura vocal.

Salomão (2011: 19) ainda acrescenta exercícios de respiração profunda, mesclando boca e nariz; alongamento da coluna, conciliando inspiração e expiração; movimentação dos músculos do pescoço (inclinação de cabeça lateralmente, para frente e para trás e rotação).

Pinho (2002: 5) sugere, para o aquecimento vocal, a vibração de lábio e língua, exercícios respiratórios e articulatórios, vibração de lábios e de língua em escala ascendente, além da realização de exercícios com sons nasais, visando maior efetividade de adução glótica e *glissandi* em boca *chiusa.* O mesmo autor sugere, ainda, um tempo médio de 10 minutos para a realização do aquecimento vocal.

Na aplicação da intervenção foram utilizadas três vocalises baseados na metodologia do maestro Randy Stenson. Num primeiro momento, houve somente a execução dos vocalises e, na segunda vez, houve a associação movimento gestual durante a realização dos vocalises.

O primeiro vocalise (Fig. 1), com o uso do movimento *gestualé*, é realizado da seguinte forma: o indicador da mão direita aponta para fora, na altura do rosto, enquanto se vocaliza "nay-oh nay-oh" marcando o tempo do compasso. Concomitantemente, realiza-se um círculo com o dedo indicador na sílaba "nee" puxando para cima e afastando dos lábios, enquanto emite a nota. Ainda recomenda-se que, com a mão esquerda, seja dado o suporte respiratório para obter, além de um som mais bonito, uma boa sustentação. Esse vocalise é composto por grau conjunto de saltos de 2ª maior ascendente (LECK; STENSON, 2012: 7).

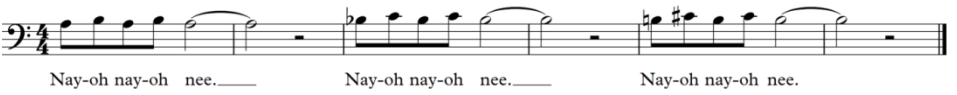


Fig. 1: Vocalise "nay-oh nay-oh nee" (LECK; STENSON, 2012: 7).

O segundo vocalise (Fig. 2) propõe a unificação da vogal e fraseado. Esse vocalise tem extensão de 5ª descendente em tonalidade de Fá maior com a vogal /u/. O autor recomenda que o cantor imagine estar segurando uma bola grande de basquete à frente do

corpo (LECK; JORDAN, 2009: 25). Para esta pesquisa, este método foi adaptado quando se propôs "segurar a bola de basquete" em frente ao corpo. Sentia-se o som pesado e as notas desconectadas uma das outras não formando um fraseado. Então, mudou-se o gesto para um movimento em que a mão esquerda com a palma virada para cima, e a direita "tirando" o som da palma e indo em direção à direita, como se fosse uma mola formando uma meia lua.

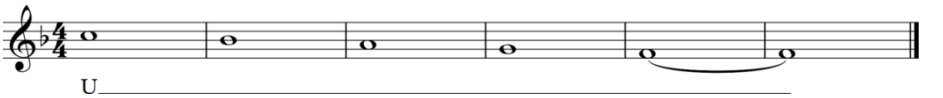


Fig. 2: Vocalise de fraseado com vogal /u/ (LECK; JORDAN, 2009: 25).

O terceiro vocalise (Fig. 3) apresenta saltos de 5ª e 8ª descendentes em sua extensão, porém, sua característica marcante é o fraseado. Nas duas primeiras frases tem-se a extensão de 5ª descendente. Na terceira frase, em relação à primeira nota, vê-se um salto de 8ª em sua extensão, indo para a quarta frase similar às duas primeiras, finalizando na tonalidade de Mi bemol maior (LECK; STENSON, 2012: 13).

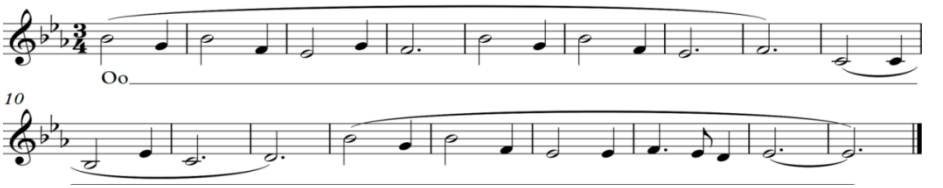


Fig. 3: Vocalise do Coral St. Mary's International School (LECK; STENSON, 2012: 13).

Leck e Stenson (2102: 13) recomenda que para a primeira e segunda frases se comece com as costas das mãos nas bochechas para que haja unificação da vogal, projeção e timbre; seguindo, se eleve as mãos para acima da cabeça e indo para baixo em direção ao abdômen com um movimento circular para frente do corpo. Na terceira frase, fazer movimento circular na altura do abdômen. Já na quarta frase, assim como nas duas primeiras, as costas das mãos nas bochechas devem ser elevadas acima da cabeça e ir para frente do corpo em forma circular; no final, sustentar a afinação com um movimento de uma das mãos com o dedo indicador direcionando o som para fora. A âncora recomendada foi adaptada pelos pesquisadores para uma de forma mais simples.

Propuseram, então, com as mãos na altura do abdômen, que, à medida que fosse vocalizando cada frase, houvesse o afastamento das mãos de forma que uma fosse para baixo e outra para cima, como se estivessem puxando um elástico.

Após o aquecimento e o alongamento, o grupo GL executou uma canção folclórica, e o grupo GA executou uma canção do repertório do grupo.

Desaquecimento vocal. O desaquecimento vocal foi realizado por meio de exercícios para retornar à voz falada, utilizando bocejos e fala mais grave e fraca durante 5 minutos (BEHLAU; REHDER, 1997: 44).

Benninger, Jacobson e Johnson (1994) defendem que o desaquecimento vocal é tão importante quanto o aquecimento, mas é ignorado por muitos. Deve-se retornar a voz para um ajuste dentro da zona de conforto para a voz falada, especialmente após grandes períodos de canto. Os autores acreditam que o desaquecimento é simplesmente o oposto do aquecimento, o ato de trazer a voz de volta ao estado relaxado, dentro de uma média confortável e de um nível dinâmico.

O desaquecimento vocal após o canto proporciona a retomada do ajuste fono-respiratório da voz coloquial, evitando o abuso decorrente da utilização prolongada dos ajustes do canto (BEHLAU; MORETI; PECORARO, 2014: 1713-22).

Análise dos dados. A análise dos dados foi realizada com o auxílio do programa Excel, e os resultados são apresentados em números percentuais.

Resultados

Nos resultados sobre a propriocepção dos indivíduos na pré-aplicação da metodologia destacam-se as questões ligadas diretamente ao canto. Os dados são os seguintes: 70% do GA demonstraram que têm problemas com o controle respiratório. Em ambos os grupos, mais de 60% asseguraram que têm dificuldades em manter o apoio respiratório em frases longas; 43% do GA apontaram que a voz muda de modo imprevisível no canto. Ambos os grupos sentiram necessidade de modificar a voz para ter melhor qualidade, sendo 54% do GL e 47% do GA (Tab. 1).

QUESTÕES PRÉ	De modo algum		Indiferente		Um pouco		Bastante		Muito	
	GL	GA	GL	GA	GL	GA	GL	GA	GL	GA
1	7%	10%	33%	20%	27%	50%	27%	17%	7%	3%
2	0%	10%	33%	23%	47%	47%	20%	13%	0%	7%
3	7%	23%	20%	23%	60%	40%	13%	10%	0%	3%
4	40%	33%	40%	27%	0%	23%	13%	7%	7%	10%
5	47%	43%	20%	20%	27%	27%	7%	3%	0%	7%
6	33%	40%	33%	23%	20%	30%	7%	7%	7%	0%
7	33%	47%	47%	17%	7%	33%	13%	3%	0%	0%
8	33%	20%	33%	37%	27%	30%	7%	13%	0%	0%
9	33%	30%	13%	23%	40%	30%	7%	10%	7%	7%
10	40%	53%	20%	20%	33%	23%	7%	0%	0%	3%
11	40%	47%	33%	23%	20%	23%	7%	7%	0%	0%
12	53%	73%	40%	20%	0%	3%	0%	3%	7%	0%
13	60%	40%	13%	20%	13%	23%	13%	10%	0%	7%

Tab. 1: Avaliação proprioceptiva da voz, pré-vivência de corpo e voz N=45.

Após a aplicação da metodologia com o uso dos movimentos gestuais, os resultados revelaram que 100% do GA perceberam melhora na união de corpo e voz; 80% do GL e 91% relataram que houve melhora no controle respiratório; 89% do GA percebeu menor esforço para cantar; 93% do GL apontaram que a voz foi produzida com mais facilidade, assim como também 80% do mesmo grupo evidenciaram facilidade para alcançar notas mais agudas; a percepção corporal em 67% dos participantes do GL interferiu na vocalização; 80% componentes do GL e 96% do GA perceberam que a voz ficou mais afinada (Tab. 2).

QUESTÕES PÓS	De modo algum		Indiferente		Um pouco		Bastante		Muito	
	GL	GA	GL	GA	GL	GA	GL	GA	GL	GA
1	0%	0%	20%	0%	33%	27%	27%	50%	20%	23%
2	0%	3%	20%	7%	13%	17%	40%	57%	27%	17%
3	13%	7%	27%	7%	27%	27%	27%	40%	7%	20%
4	7%	3%	20%	7%	13%	23%	27%	23%	33%	43%
5	0%	0%	7%	7%	27%	23%	53%	33%	13%	37%
6	7%	0%	13%	17%	20%	13%	47%	33%	13%	37%
7	20%	10%	13%	13%	47%	20%	20%	30%	0%	27%
8	0%	0%	13%	10%	33%	23%	33%	37%	20%	30%
9	7%	0%	27%	7%	13%	23%	33%	33%	20%	37%
10	0%	0%	20%	7%	33%	30%	20%	33%	27%	30%
11	7%	3%	13%	0%	47%	30%	20%	43%	13%	23%
12	0%	0%	27%	27%	27%	23%	33%	30%	13%	20%
13	7%	7%	33%	13%	20%	33%	40%	33%	0%	13%

Tab 2: Resultado da avaliação proprioceptiva da voz, pós-vivência de corpo e voz N=45.

Discussão

A união do gesto com a voz facilita o aprendizado na projeção, na afinação e no controle respiratório. Há uma maior compreensão dos conceitos quando estão associados a movimentos (LECK; STENSON, 2012: DVD, 7'). Levin (2005: 20) defende que, "quando uma coisa acontece pela primeira vez, precisa ser marcante e positiva, para deixar boas recordações, ainda que inconscientes. O uso do corpo permitirá que essas lembranças sejam prazerosas, e a pessoa vai associar o aprendizado a sensações gostosas".

Pode-se constatar também outros autores pontuando que é benéfico o uso de gestos para o auxílio da concepção e compreensão da aprendizagem vocal, como, por exemplo: "associar à emissão vocal movimentos corporais, como arremesso de 'frisbee', arremesso de bola de basquete ou movimento das mãos manipulando uma mola" (SESC, 1997: 8).

Para constatar tal eficácia nos dois contextos, foi proposto aplicar primeiro o vocalise "nay-oh nay-oh nee" (Fig. 1). Para Dinville (1993: 57), as vogais /e/ e /i/ trazem

brilho para a voz, além de perceber com clareza a região de passagem entre o registro misto e a cabeça, fazendo com que o som seja trabalhado tornando a voz homogênea.

Ao aplicar a primeira proposta com o GL, foi possível observar que o grupo vocalizava sem afinação alguma ou intenção de frequência definida e com respiração deficiente. Ao acrescentar o gesto, constatou-se grande eficácia na compreensão da proposta dos vocalise; somente em uma tonalidade sem modular percebeu-se que, quando se propunha o gestual, podia-se perceber uma expressiva melhora na afinação.

Pederiva (2004: 58) endossa que o corpo é um aliado na concepção da percepção dos objetivos musicais que devem ser alcançados, que a expressão musical parte da formação do intérprete e que o corpo abrange o cognitivo e o emocional.

Com o GA, a proposta acima também foi aplicada da mesma maneira, a fim de observar uma melhora da colocação vocal, afinação, expressividade e absorção de conceitos. Percebeu-se, então, que, o som do coral ficou mais brilhante, mais afinado e mais expressivo.

No segundo vocalise aplicado neste estudo (Fig. 2) foi adaptada a âncora, gesto denominado pelo maestro Henry Leck. Quando houve a mudança para a âncora/gesto, foi observado que o som ficou mais limpo e menos pesado, houve melhora no apoio respiratório no fraseado musical, e as notas saíram de forma conectada umas às outras. Pode-se constatar que em ambos os grupos a experiência de vivência de corpo e voz foi a mesma.

Tais resultados corroboram com a afirmação de Jacques-Dalcroze (1967), que defende a associação de movimentos musculares para que a percepção seja melhor compreendida. Para isso, faz-se necessário associar movimentos corpóreos que representem o movimento sonoro, uma vez que a voz se dá no trato laríngeo e as pregas vocais são músculos.

Assim como no segundo vocalise, na execução do terceiro (Fig. 3) a sonoridade pedida foi semelhante à vogal /u/, com o objetivo de melhora no esforço vocal. No questionário de autopercepção da voz, foi observado que 71% (GL e GA) afirmaram que realizam algum esforço para produzir sons vocais, e 56% (GL e GA) relataram tensão e sobrecarga na região cervical. Após a vivência de corpo e voz, 73% (GL) e 89% (GA) perceberam menor esforço para cantar, e 93% de ambos os grupos observaram que a voz foi produzida com mais facilidade.

As vogais /u/ e /o/ são adequadas para se trabalhar tons graves, por terem melhor coaptação de pregas vocais e por trazerem relaxamento laríngeo. As tensões interferem na

qualidade vocal, fazendo com que haja distorção na voz. Tensões na região cervical comprometem a ressonância e provocam uma voz desequilibrada, com baixa qualidade. Havendo tensão na região da garganta, é possível apalpar os músculos que há nela. Quando a voz está totalmente solta, ela parte do coração, fazendo com o que o canal de comunicação com o mundo esteja totalmente desobstruído, exteriorizando todos os sentimentos (DINVILLE, 1993: 35. GOMES; FELIPO, 2004).

Para uma boa técnica vocal, o cantor deve se livrar de toda tensão muscular. Leck e Jordan (2009) comparam o cantor a um maratonista, que deve estar devidamente alongado e relaxado antes da sua atividade; além disso, o sucesso para um bom ensaio começa antes mesmo que a primeira nota seja cantada e que símbolos físicos atraiam para um foco mental.

Através de movimentos precisos o cantor terá uma técnica vocal apropriada. Ao fazer uso desses recursos, o cantor terá percepção das sensações coordenando a musculatura, obtendo como resultado a qualidade vocal simultaneamente ligada aos parâmetros musicais: altura, intensidade, timbre, homogeneidade e afinação (DINVILLE, 1993: 36).

Ao analisar a autopercepção de ambos os grupos, constatou-se que 66% (GA e GL) alegaram ter dificuldade para cantar e/ou que a prática do canto é cansativa. Após vivência corpo e voz, quando perguntados se a percepção corporal interferiu na voz, 67% (GL) e 77% (GA) notificaram positivamente. Nesse resultado de propriocepção, pode-se perceber que a Teoria de Dalcroze surge como auxílio na prática vocal. Quanto à propriocepção, após a vivência de corpo e voz sobre a melhora no desempenho do conjunto corpo, voz e articulação, 80% (GL) e 100% (GA) asseguram ser benéfico à união na utilização do movimento das mãos com os vocalises e o repertório.

Santos (1986) afirma que a teoria do educador Dalcroze pode ser um auxílio para o cantor na representação de valores musicais, como altura, intensidade, timbre, e até mesmo melodia. Com a Eurritmia, a concentração se dá de forma imediata e com autoconhecimento das possibilidades corporais, incluindo a voz, fazendo, então, com que os conceitos apresentados sejam aprendidos e absorvidos de forma genuína.

Questionados sobre respiração, 61% (GL) e 70% (GA) alegaram ter problemas com o controle respiratório; além disso, 67% de ambos os grupos atestaram ter dificuldade de manter o apoio vocal em frases longas. Quando perguntados se houve melhora no fluxo de ar, a autopercepção após a vivência de corpo e voz mostra que 80% (GL) e 91% (GA) declararam melhora. Ainda sobre a respiração, 61% (GL) e 87% (GA) perceberam que o

desconforto respiratório estava associado à falta de percepção, e 86% (GL) e 90% (GA) afirmaram que a respiração ficou melhor após a consciência corporal.

O cantor precisa ter o perfeito controle respiratório, além de entender a importância das funções dos músculos abdominais e do diafragma durante a produção do canto. Cantores (sejam eles profissionais ou amadores) devem ter consciência, além da emissão do som vocal, dos músculos envolvidos na respiração, pois a prática os acompanhará por toda vida, diariamente, pois a base de um som agradável se dá com boa sustentação respiratória. Sem o equilíbrio entre o suporte respiratório e os mecanismos laríngeos, a vibração das pregas vocais não poderia ser mantida, pois o aumento da intensidade vocal está diretamente relacionado ao aumento da pressão aérea subglótica controlada pela adução glótica e fluxo aéreo expiratório (PINHO, 2003. DIAS, 2015: 39).

Relacionado à prática vocal, 77% (GL e GA) dos participantes da pesquisa atestaram baixo rendimento vocal para o canto, e 54% (GL) e 47% (GA) afirmam modificar a voz para melhorar sua qualidade. Com a vivência de corpo e voz os pesquisados relataram melhora na afinação da voz 80% (GL) e 96% (GA), voz mais clara 73% (GL e GA). Quanto da resposta a respeito da voz estar mais escura (encorpada) foi observado que os pesquisados não souberam autoavaliar. Em relação à ressonância, 66% (GL) e 93% (GA) relataram melhoria da ressonância.

Para a voz cantada alcançar seu desenvolvimento máximo de beleza e potencialidade, é necessária uma educação vocal adequada, baseada na técnica e na afinação. As vozes dos grandes cantores profissionais são resultado de um longo trabalho, com cuidados e disciplina, desenvolvido durante muito tempo pelo estudante de canto (NAIDICH; SEGRE, 1981). Outra autora destaca que todos os recursos utilizados para o canto formam um conjunto de ferramentas que completa e que tem como objetivo principal a afinação, a leitura fluente, o desenvolvimento da musicalidade e do interesse pela música através dos recursos metodológicos. Kodály coloca em prática a sua visão sobre educação destacando que ensinar música e canto deve ser algo realizado de maneira que não seja tortura, e sim uma alegria que será internalizada para toda a vida (apud TEIXEIRA, 2009: 21).

Teixeira (2009: 34) ainda aponta que o canto explorado com gestos ou sinais manuais culmina numa afinação mais precisa, e que o som pode ser visualizado através dos movimentos ascendentes ou descendentes das mãos, realizando, assim, de maneira progressiva, o aprendizado. Leck e Stenson (2012: DVD, 30') afirma que quanto mais relaxado canta-se em direção ao agudo, mais afinado será o som do coro. Para isso, recomenda-se que os gestos feitos sejam mais baixos, pois dessa forma faz muito mais sentido e fica mais fácil para respirar .

Andrews (2009: 153) descreve que a ressonância está relacionada diretamente às teorias de produção da voz, que diz respeito ao fluxo da coluna de ar pelo trato vocal após ter passado pelas pregas vocais e as vibrações do filtro do trato vocal que afetam o som original da fonte. Titze (2000) sugeriu que a percepção cinestésica de vibrações no interior do trato vocal é, na verdade, a sensação máxima de pressão, sendo de particular importância para o cantor, uma vez que tal fenômeno produz um alargamento dos formantes da voz e faz com que esta seja produzida por volta dos 3.000 Hz. Para Behlau et al. (2001: 98), a pessoa que apresenta uma ressonância equilibrada tem liberdade muscular de modificar os ajustes vocais, podendo conseguir mais mudanças em suas expressões e exteriorizar melhor suas emoções, traduzindo a possibilidade de um refinado trabalho muscular com riqueza de harmônicos e amplitude vocal.

Percebe-se que, comungando sobre a cinestesia, Pederiva (2004: 46) mostra que a utilização e o estudo de movimentos motores minimizaria erros durante a performance, e que o ato motor integra a inteligência, fazendo com que o aprendizado seja internalizado.

Leck e Jordan (2009: 23) afirmam que o aprendizado do canto não é um processo aural e que, cantando, envolvemos o maior número de sentidos possíveis. Quando estamos cantando, nós estamos também ouvindo, sentindo e vendo; e, como professores, deve-se instruir através das âncoras (gesto) de aprendizagens auditivas, visuais e cinestésicas. Só assim exploraremos cada detalhe do som.

Com isso, percebe-se que o que os autores afirmam sobre a cinestesia na educação vocal é extremamente benéfica, assim como a metodologia do maestro Randy Stenson. Através das avaliações da consciência corporal (desempenho corporal), pode-se ver com mais ênfase a propriocepção dos indivíduos sobre cinestesia. Pederiva (2004: 59) ainda alega que a aprendizagem motora, desenvolvimento motor, ou, ainda, corporeidade, deve ser incorporada ao trabalho dos professores e estudantes de música, carecendo, ainda, de uma reflexão das práticas musicais.

Considerações Finais

A utilização de recursos visuais por meio da integração corpo e voz trouxe, para ambos os grupos, resultados positivos, evidenciados pela propriocepção dos indivíduos e apontam melhora do apoio respiratório, menor esforço ao cantar, melhora na afinação e melhor ressonância. Portanto, os dados apurados nesta pesquisa confirmam a eficácia da metodologia apresentada por Leck e Stenson (2012), sendo aplicável a qualquer tipo de população de cantores, leigos ou amadores.

Referências

ANDREWS, Moya L. *Manual de tratamento de voz*: da pediatria à geriatria. Trad. Arlete Simille Marques. São Paulo: Cengage Learning, 2009.

BEHLAU, Mara et al. Voz profissional: aspectos gerais e atuação fonoaudiológica. In: BEHLAU, M. (Org.) *Voz:* o livro do especialista. v. 2. Rio de Janeiro: Revinter, 2005. p. 26-35.

BEHLAU, Mara et al. Avaliação de voz. In: BEHLAU, M. (Org). *Voz:* o livro do especialista. v. 2. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. p. 96-121.

BEHLAU, Mara; MORETI, Felipe; PECORARO, Guilherme. Customized vocal conditioning for singing professional voice users – case report. *Rev. CEFAC*, v. 16, n. 5, p. 1713-1722, set.-out. 2014.

BEHLAU, Mara; REHDER, Maria Inês. *Higiene vocal para o canto coral.* Rio de Janeiro: Revinter, 1997.

BENNINGER, Michael S.; JACOBSON, Barbara H.; JOHNSON, Alex F. *Vocal Arts Medicine*: The Care and Prevention of Professional Voice Disorders**.** New York: Thieme Medical Publishers, 1994.

BORGES, Gilberto André. *Educação musical no ensino fundamental* e *canto coral:* uma reflexão a partir da experiência da Rede Municipal de Ensino de Florianópolis. Dissertação (Mestrado em Música). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

BRAGA, Adriana. *A relação "corpo-voz":* percepção dos coristas. Monografia (Especialização em Educação Musical), Faculdade de Artes Dulcina de Moraes, Brasília, 2007.

COSTA, Patrícia. A expressão cênica como elemento facilitador da performance no coro juvenil. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 19, p. 63-71, 2009.

COSTA, Henrique Olival; SILVA, Marta Assumpção Andrada e. *Voz cantada*: evolução, avaliação e terapia fonoaudiologica. São Paulo: Ed. Lovise, 1998.

DIAS, Cláudio Antônio Sorondo. *Voz cantada*: percepção dos cantores sobre a inter-relação com a fonoaudiologia. Tese (Doutorado em Distúrbios da Comunicação), Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2015.

DINVILLE, Claire. *A técnica da voz cantada.* Trad. Marjorie B. Couvoisier Hasson. Rio de Janeiro: Enelivros, 1993

GAYOTTO, Lúcia Helena da Cunha. *Voz:* partitura da ação. 2 ed. São Paulo: Plexus Editora, 2002

GOMES, Maria José Barroso; FELIPO, Naira. Sons e gestos libertadores de tensões. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO E ENCONTRO

PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, 2004, Foz do Iguaçu. *Anais...* Centro Reichiano, 2004. CD-ROM.

JACQUES-DALCROZE, Emile. *Ritmo, Música e Educação*. Trad. Regina Márcia Simão Santos. The Dalcroze Society, 1967.

KERR, Samuel; BREIM, Ricardo. *Monitores corais*. São Paulo: Secretaria do Estado da Cultura, 1989.

LECK, Henry; JORDAN, Flossie. *Creating Artistry Through Choral Excellence*. Wilwaukee: Ed. Hal Leonard, 2009

LECK, Henry; STENSON, Randy. *Creating Artistry Through Moviment and the Maturing Male Voice.* Wilwaukee: Ed. Hal Leonard, 2012. Inclui DVD.

LEVIN, Esteban. O corpo ajuda o aluno a aprender. *Revista Nova Escola,* n. 179, ano XX, p. 20-22, jan.- fev. 2005.

MELLO, Enio Lopes et al. Voz do cantor lírico e coordenação motora: uma intervenção baseada em Piret e Béziers. *Revista Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*, v. 14, n. 3, p. 353-361, 2009.

MIRANDA, Clarice; JUSTUS, Liana. *Formação de platéia em música*: cultura musical para todos. São Paulo: Editora ARX, 2003.

NAIDICH, Susana; SEGRE, Renato. *Principios de foniatría*: para alumnos y profesionales de canto y dicción. Buenos Aires: Editorial Medica Panamericana, 1981.

PEDERIVA, Patrícia. A aprendizagem da performance musical e o corpo. *Música Hodie*, v. 4, n. 1, p. 45-61, 2004.

PICCOLOTTO, Léslie; SILVA, Marta Assumpção de Andrada e. *Saúde vocal:* práticas fonoaudiológicas. São Paulo: Rocca, 2002.

PINHO, Silvia Rebelo. *Fundamentos em fonoaudiologia*: tratando os distúrbios da voz. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2003.

_____. *Manual de higiene vocal para profissionais da voz.* Editora PróFono, 2002.

SALOMÃO, Márcia. *Clínica fonoaudiológica vocal* – avaliação, diagnóstico e conduta terapêutica. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2011.

SANTOS, Regina Márcia Simão. *A natureza da aprendizagem musical e suas implicações curriculares*. Dissertação (Mestrado em Educação), Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1986.

_____. Jacques-Dalcroze, avaliador da instituição escolar: em que se pode reconhecer Dalcroze um século depois? *Revista Debates*, n. 4, p. 7-48, Rio de Janeiro, 2001.

SESC. *Canto, canção, cantoria:* Como montar um coral infantil. 2a ed. rev. e atual. São Paulo: SESC, 1997.

SZÖNY, Erzsébet. *A educação musical na Hungria através do Método Kodály*. São Paulo: Sociedade Kodály do Brasil, 1996.

TEIXEIRA, Tatiana Dias. *O canto na abordagem educacional de Zoltán Kodály*. Monografia (Bacharelado em Canto), Faculdade Santa Marcelina, São Paulo, 2009.

TITZE, Ingo R. *Principle of Voice Production*. Iowa City: National Center for Voice and Speech, 2000.

Apêndice

PROTOCOLO DE VOZ E EXPRESSÃO CORPORAL – PVEC

Desenvolvido por MARTINS e SANTOS JUNIOR (2015)

NOME:_____ IDADE: _____

AUTOPERCEPÇÃO DA MINHA VOZ

0 = de modo algum 1 = indiferente 2 = um pouco 3 = bastante 4 = muito

	0	1	2	3	4
Tenho problemas com o controle da respiração para o canto					
Tenho dificuldades para manter o apoio vocal em frases longas					
Meu rendimento vocal varia durante o dia					
Sinto que minha voz está fraca ou tem ar na voz					
Sinto que tenho que forçar minha voz para produzir os sons					
Sinto minha voz rouca					
Tenho tensão e sobrecarga na região de ombro e pescoço					
Meu rendimento vocal varia de modo imprevisível durante o canto					

Tenho que modificar minha voz para melhorar a sua qualidade					
Cantar está sendo uma tarefa difícil ou cansativa					
Minha voz fica facilmente cansada durante as apresentações					
Minha voz fica pior à noite					
A percepção da emoção e do cantar às vezes é bloqueadora					

AUTOPERCEPÇÃO DO CORPO E VOZ

0 = de modo algum 1 = indiferente 2 = um pouco 3 = bastante 4 = muito

	0	1	2	3	4
Melhorei o desempenho da união corpo, voz e articulação					
Percebi melhora do fluxo de ar, que ficou mais controlado e livre ao cantar					
Percebi que o desconforto respiratório estava associado à falta de percepção					
Percebi menor esforço para cantar					
A voz foi produzida com mais facilidade					
Está mais fácil para alcançar certas notas					
A percepção corporal interferiu na minha voz					
A respiração está melhor					
Minha ressonância está melhor					
Minha voz está mais forte					
Minha voz está mais afinada					
Minha voz está mais clara					
Minha voz está mais escura (encorpada)					

Weider Martins possui Licenciatura em Música pelo Instituto Metodista Izabela Hendrix (Belo Horizonte/MG) e Especialização em Educação Musical pela FURB (Universidade Regional de Blumenau/SC). Atua como cantor do coro municipal Coro Cidade de Ponta Grossa. Tem experiência como cantor e regente de coro infanto juvenil e adulto. Atuou como professor no Instituto FreeStudio Escola de Música (Blumenau) e também no Projeto Viva Música! como professor de canto, piano e percepção e Regente de Coro da Acevali. weider.editoracao@gmail.com

Celso Luiz Gonçalves dos Santos Junior possui graduação em Fonoaudiologia e mestrado em Distúrbio da Comunicação pela Universidade Tuiuti do Paraná. Doutorando em Distúrbio da Comunicação pela mesma universidade. Professor convidado do curso de pós-graduação em Voz e Disfagia da Universidade Tuiuti do Paraná. Professor Bolsista CAPES do Curso de Formação Pedagógica da Universidade Federal do Paraná. Membro efetivo da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, da Associação de Medicina Intensiva Brasileira e da Sociedade Brasileira de Clínica Médica. Atualmente é docente do curso de Fonoaudiologia da Universidade Estadual do Centro-Oeste. Tem experiência na área de Fonoaudiologia, com ênfase na atenção em alta complexidade em saúde hospitalar, atuando principalmente nos seguintes temas: fonoaudiologia clínica e hospitalar, disfagia, voz e saúde coletiva. celso.fono@hotmail.com