

Prática Mental No Aquecimento Vocal Para O Canto

Líliá Maria Gomes Falcão
Universidade Federal da Bahia
liliafalcao61@gmail.com

Apresentação do tema: a prática do aquecimento vocal produz efeitos fisiológicos significativos na qualidade vocal de cantores. Não há indícios científicos comprovando a importância da prática mental como preparação para o canto, porém, segundo autores, qualquer atividade mental pode melhorar a concentração e o foco nas propostas da atividade a ser realizada, prevenir possíveis lesões e estimular a criatividade para a criação de estratégias que possibilitem o alcance de resultados desejados. Objetivos: relacionar a experiência da prática física aliada à prática mental e propor à comunidade científica mais pesquisas teóricas e de campo que envolvam uso da voz profissional, aquecimento vocal e canto relacionados à prática mental. Metodologia: estudo bibliográfico mostrando dois aspectos fundamentais para melhor desempenho do aquecimento vocal: prática física e prática mental. Principais resultados alcançados: apesar da escassez de estudos científicos que comprovem a importância da prática mental no aquecimento vocal, diversos autores atribuem melhor qualidade à *performance* quando a prática física se alia à prática mental.

Palavras-chave: canto, atividade motora, prática mental

Aquecimento vocal – efeitos fisiológicos

De acordo com estudos realizados (SCARPEL, 1999; MOTA, 1998), há uma correlação entre o aquecimento para o esporte e o aquecimento para o uso da voz de forma intensa. Assim como os músculos do corpo necessitam de alongamento das fibras para melhor desempenho da atividade física garantindo maior flexibilidade na execução dos movimentos e prevenção de possíveis lesões, o aquecimento da voz proporciona a preparação fisiológica do trato vocal pelo incremento da mobilização da mucosa das pregas vocais e a diminuição da viscosidade das mesmas tornando-as mais flexíveis e ágeis em seus movimentos de adução, abdução, estiramento e contração (SCARPEL, 1999; MOTA, 1998). Este aquecimento consiste em exercícios preparatórios que envolvem o alongamento corporal e cervical, a respiração, a articulação, a vibração das pregas vocais e ressonância. Alguns autores referem importância à disposição mental para a atividade do canto como condição fundamental para melhor desempenho, oportunizando um ambiente favorável ao trabalho vocal (ensaios, vocalizes) (AMIN e ESPIRESZ, 2002).

A prática do aquecimento vocal produz maior aporte do fluxo sanguíneo para a área responsável pela produção da voz com redução do risco de lesões nos tecidos moles por uso

intensificado da voz, além de redução de atrito entre as pregas vocais. Os exercícios ainda promovem aumento da intensidade vocal, melhor articulação dos sons e produção de componentes harmônicos mais completos, diminuindo o fluxo de ar através de expiração controlada (BEHLAU 2005 p353).

O aquecimento vocal promove, segundo vários autores, melhora na qualidade vocal, proporcionando maior ressonância e projeção vocal, melhor coaptação glótica aliada a mucosa mais flexível (FACINCANI et al, 2001; SCARPEL e PINHO, 2001; COSTA e SILVA, 1998; MILBRATH e SOLOMON, 2003; PELA, REHDER e BEHLAU, 1998; BLAYLOCK, 1999 *apud* ANDRADE, FONTOURA e CIELO, 2007 p 89-91; MASSON, 2013 p179).

Aquecimento vocal – prática física

A prática física é “a própria execução do movimento” (BARELA e ISAYAMA, 1995 *apud* SILVA, 2009 p12), muito importante para adquirir a habilidade inicial.

Na fala e no canto são utilizados os mesmos órgãos fonoarticulatórios, porém para o canto é necessário que alguns ajustes sejam reforçados ou adaptados para efetivar a produção de sons mais intensos, com maior número de harmônicos e mais projeção, além da importância do cantor adquirir maior resistência corporal e vocal. Os elementos que precisam ser mais bem ajustados se referem à respiração, à ressonância, ao controle da intensidade e da frequência, à articulação e à postura. Os autores abaixo mencionados fizeram uma revisão bibliográfica onde estabeleceram paralelo entre os aspectos diferenciais da voz falada e da cantada e sobre os efeitos benéficos de determinadas técnicas vocais. Dentre esses procedimentos técnicos, o aquecimento vocal antes da prática do canto e até mesmo da fala foi considerado um dos mecanismos que mais favorece a qualidade vocal e produz modificações no âmbito físico, muscular e proprioceptivo (ANDRADE, FONTOURA e CIELO, 2007 p83-84).

A prática física regular e constante é de grande valia para a aquisição de uma consciência cinestésica e proprioceptiva da musculatura envolvida no canto; o aquecimento realizado antes da atividade artística proporciona melhor *performance*. O aquecimento vocal pode ser classificado em geral e específico. Os procedimentos gerais se referem a exercícios aliados ao corpo sem relacionar às principais estruturas demandadas para a atividade; nos

procedimentos específicos, o indivíduo procura incrementar a habilidade na musculatura onde será mais exigida a *performance*, no caso do canto, as pregas vocais (AMIN e ESPIRESZ, 2002 p125; MASSON, 2013 p180).

Sabe-se que antes de se chegar ao músculo vocal propriamente dito, as pregas vocais possuem lâminas em três camadas (superficial, média e profunda) revestidas de mucosa compostas de ácido hialurônico. Em pesquisa realizada por Engstrom-Laurent e Hallgren (1987) em indivíduos com artrite reumatóide, após atividade de aquecimento, o ácido hialurônico foi mais bem levado à circulação geral proporcionando menos rigidez nas articulações e provavelmente menos episódios de lesão (Mc HENRY et al 2009 p572).

No aquecimento vocal as alterações fisiológicas se referem a aumento do aporte sanguíneo e da temperatura muscular, contribuindo para a diminuição da viscosidade da mucosa o que favorece maior flexibilidade das pregas vocais durante seu uso (BEHLAU, 2005 p353; ELLIOT et al, 1995 *apud* Mc HENRY et al, 2009 p572-73); essa característica contribui para uma melhor e mais fácil produção de sons em variadas alturas e intensidades.

Pesquisadores com visão mais integral incluíram exercícios corporais aos exercícios de aquecimento vocal como a respiração, o ajuste postural e o relaxamento e perceberam maior estabilidade de vibração em vozes de cantoras *mezzosoprano* (AMIR e AMIR, 2005 *apud* Mc HENRY, 2009 p572-73). A experiência realizada com 10 homens e 10 mulheres utilizando medidas acústicas, aerodinâmicas e perceptivas, mostrou a importância do aquecimento corporal aliado ao aquecimento vocal. Alguns indivíduos realizavam apenas o aquecimento vocal outros realizaram o aquecimento após um período de exercícios aeróbicos controlados. A elevação da temperatura do corpo promoveu efeitos mais significativos na produção vocal do que somente o aquecimento vocal (Mc HENRY et al, 2009 p575). Fisiologicamente, o calor provocado pela realização de exercícios aeróbicos fez diminuir a resistência da elasticidade e viscosidade inerentes às pregas vocais e a musculatura se tornou mais flexível o que possibilitou facilidade em alongar, facilitando a emissão dos sons (MASSON, 2013 p179).

Aquecimento vocal – prática mental

As referências encontradas acerca da atividade mental para o canto se referem à concentração, foco, relaxamento, porém sem utilização de técnicas específicas para

mentalização e armazenamento das funções musculares envolvidas. A literatura encontrada para este artigo no que se refere à prática mental é essencialmente baseada em estudos realizados nas áreas de Educação Física e Psicologia.

Diversos autores atribuem melhor qualidade à *performance* quando a prática física se alia à prática mental. A prática mental tem sido recomendada para utilização em aulas de educação física e na iniciação de alguma habilidade motora nova para constante aperfeiçoamento técnico e reabilitação motora (BARELA e ISAYAMA, 1995; BROUZIYNE e MOLINARO, 2005; UGRINOWITSCH e BENDA, 2011; ADEGBESAN, 2009; FONTANI, MIGLIORINI, BENOCCI, FACCHINI, CASINI & CORRADESCHI, 2007; SHOEKFELT e GRIFFITH, 2008; ALLAMI, PAULIGNAN, BROVELLI e BOUSSAOU, 2008; MARING, 1990; ROOSINK & ZIJDEWIND, 2010 *apud* GOMES et al, 2012 p 511-512; LEITE, 1993; MAGILL, 2000 *apud* SILVA 2009 p15, 19-20).

Schmidt (1993 *apud* TONELLO et al, 2009 *apud* SILVA, 2009 p15-16) considera que quando imaginamos algum movimento, o Sistema Nervoso Central cria uma forma de treinamento para os músculos, e a ação é disparada mesmo na ausência do movimento.

Outros nomes são encontrados para referir-se à prática mental: treinamento mental, repetição mental ou aprendizagem mental. Leite (1993) considera que a prática mental é o termo mais apropriado e utilizado (SILVA, 2009 p13). Para Magill (2000) a prática mental é a “recapitulação cognitiva de uma habilidade motora em que não é possível se observar movimentos físicos nitidamente” (FONSECA, 2008 p62-63; SILVA, 2009 p13). Durante esse processo, o indivíduo não notaria o envolvimento da musculatura corporal. Quando se fala em recapitulação pensa-se em movimento de observação, armazenamento e representação mental de alguma atividade a ser realizada; Fonseca (2008) relaciona esse pressuposto com os quatro processos citados na teoria da Aprendizagem Social de Bandura (1986): os primeiros processos são a atenção seletiva e a retenção onde o indivíduo seleciona aquilo que é mais relevante para ele levando-o a reter aquelas informações através da representação mental da ação; nesse momento seu cérebro tem a capacidade de realizar codificações simbólicas; o terceiro processo é o da habilidade motora em que o indivíduo vai praticar com seus músculos o que ficou codificado e armazenado em seu cérebro podendo também comparar a ação com a representação mental da mesma para detecção de erros e possibilidades de mudança; e o quarto processo tem a ver com a motivação que incentivará a aprendizagem de habilidades

motoras novas através da observação (FONSECA et al, 2008 p62-63). Toda operação realizada a partir da observação da demonstração de movimentos aliada a técnicas de codificação e de ensaio mental facilita a realização de determinada habilidade (FONSECA 2008 p63).

Ao serem realizadas experiências com grupos de adultos utilizando os três tipos de prática: física, mental e combinada, os autores se divergem entre si. Alguns consideram que a prática mental é essencialmente importante para a codificação da atividade (HELENA e XAVIER, 2006 (em experiência com habilidade de leitura de palavras invertidas); FELTZ e LANDERS, 1983; ALLAMI et al, 2008; RAISBECK, WYATT e SCHEA, 2010 *apud* MAZZITELLI, 2012 p12 e 16), outros consideram a prática física superior às outras citadas (BARELA e ISAYAMA, 1995 *apud* SILVA, 2009 p20-21; HIRAI e GOBBI, 1990 *apud* GOMES et al, 2012 p 512) concluindo que a física isolada proporciona efeito similar à combinada; outro grupo valoriza a combinação das práticas mental e física, cada uma com sua função específica para chegar a um mesmo objetivo (SCHMIDT, 1993; MAGILL, 1984; LEITE, 1993; TONELLO, 2009; FRANCO, 2000 *apud* SOUZA e SCALON, 2004, p517-518; SCHUSTER et al, 2011 *apud* MAZZITELLI, 2012 p17).

Em geral, a prática mental não oferece melhores efeitos do que a prática física, porém é melhor do que a não utilização de qualquer prática (FONSECA et al, 2008 p62-63; GOMES et al, 2012 p513). Entretanto é importante salientar que segundo Leite (1993) “quando a prática mental é usada em conjunto com a realização autêntica da habilidade, a aprendizagem resulta mais rápida e eficiente” (SILVA, 2009 p 23).

A prática física e a mental são equivalentes no comportamento, porém cada uma age diferentemente em um lugar específico no cérebro estimulando áreas distintas e essenciais para o desenvolvimento de habilidades; a aprendizagem pela prática mental não recebe influência de outras tarefas e é mais fácil de ser transferida para outras situações (representação efector-independente) contrastando com a prática física (representação efector-dependente); neste caso, a prática mental é menos suscetível a interferências retroativas ao mesmo tempo em que apresenta facilidade em transferir para segmentos e tarefas não treinadas; as circunstâncias podem ser modificadas, mas não prejudicarão a habilidade. Essas características são vantajosas para músicos por estarem expostos à multiplicidade de tarefas necessitando da capacidade de generalização da aprendizagem (MAZZITELLI, 2012 p14).

Para se treinar uma habilidade mentalmente são evidentes três diferentes formas complementares:

“Auto-verbalização: repetição mental e descrição mental do movimento;

Auto-observação: observação mental do próprio movimento, na qual o indivíduo se observa mentalmente praticando o movimento. Nesse caso, ele é o “expectador” da sua própria execução;

Ideomotor: imaginação e sensação sinestésica do próprio movimento, na qual o indivíduo executa mentalmente o movimento. Nesse caso, ele passa a ser o “ator” do movimento (SAMULSKI, 2002 *apud* FONSECA, p64; SILVA, 2009 p18”).

Para Magill (1984), a prática mental auxilia no aumento da confiança e no controle da ansiedade e do estresse (SILVA, 2009 p15).

No estudo do piano, em trechos considerados difíceis e que estejam apresentando problemas técnicos, é necessário que o pianista pare de tocar e crie uma imagem mental do problema a ser resolvido. A imagem acústica da peça estudada é relembrada com clareza pela leitura mental com a finalidade de obter domínio técnico (KOCHEVITSKY, 1967 p50). Para adquirir maior rapidez na leitura de partituras é importante que o instrumentista apreenda o sentido do que está lendo (KOCHEVITSKY, 1967 p45). “A concentração favorece a técnica” (Walter Giesecking *apud* KOCHEVITSKY, 1967 p50). Uma das habilidades essenciais relacionadas por Pohl (2006) para a realização da prática mental é a concentração, significando “focar a atenção”, aliada à imaginação, no sentido de “representar objetos pelo pensamento”, e a indução que significa “levar ou persuadir alguém a pensar algo ou praticar algum ato” (POHL, 2006 *apud* PFÜTZENREUTER, 2013).

Pohl (2006) sugere exercícios mentais específicos para o estudo do piano divididos em duas fases: o desenvolvimento mental do texto e a elaboração instrumental onde o músico inscreve na partitura símbolos e códigos que o auxiliarão a compreender a estrutura e a memorizar. O instrumentista precisa realizar três tarefas: “decodificar a partitura, automatizar a obra tecnicamente (motoricamente) e internalizar a composição emocionalmente“ (POHL, 2006 *apud* PFÜTZENREUTER, 2013).

A prática mental favorece aspectos que levarão o indivíduo a ter maior eficácia em sua prática, ou seja, automotivação, autorregulação, compreensão e expressão, organização,

internalização, autoobservação, imaginação e reflexão (POHL, 2006 *apud* PFÜTZENREUTER, 2013).

Exercícios efetivos de treinamento mental poderão ser de grande utilidade para os cantores proporcionando-lhes maior concentração e controle das musculaturas envolvidas, mais segurança e confiança diante da plateia, maiores possibilidades de criar estratégias compensatórias quando necessário, facilitando seu desempenho artístico.

Contribuições da Prática Mental e Considerações Finais

O exercício da prática mental segundo diversos autores e em variados períodos é tema de grande importância para a eficiência de técnicas específicas das áreas da Psicologia, da Educação Física e da Música, em especial ao estudo do piano. Nas áreas de Fonoaudiologia e de Canto, onde são trabalhados os aspectos facilitadores para um melhor desempenho vocal e artístico do cantor, não foram encontrados achados científicos.

Pela literatura referida, a prática mental poderá ser bastante útil na concentração, na memorização do repertório e do envolvimento muscular na prática do canto além de facilitar a solução de problemas técnicos. Aliada aos exercícios físicos poderá proporcionar um desempenho muito mais estável, consciente e equilibrado do cantor.

Considero válido o debruçar científico sobre a questão do aquecimento vocal utilizando a prática mental aliada à física. Pela dificuldade em encontrar literatura referente a esse tema e percebendo a importância do mesmo para a efetivação da prática artística do canto, este artigo tem a pretensão de estimular profissionais a realizarem pesquisas de campo que possibilitem a confirmação dos dados e conceitos utilizados.

A pesquisa deste tema certamente auxiliará muitos cantores em sua *performance* e prática evitando possível fadiga vocal e elaborando um planejamento efetivo de treinamento para concentração e foco na ativação muscular exigida pelo canto e nas implicações emocionais, técnicas e interpretativas.

Referências

AMIN, Elizabeth; ESPIRESZ, Sandra. Atuação fonoaudiológica no CORALUSP. In: FERREIRA, Léslie Picolotto; ANDRADA e SILVA, Martha Assumpção, orgs. *Saúde vocal: práticas fonoaudiológicas*. São Paulo: Roca; 2002, p 119-32.

ANDRADE, Simone Rattay; FONTOURA, Denise Ren da; CIELO, Carla Aparecida. Interrelações entre a Fonoaudiologia e o Canto. *Musica Hodie*. 2007; 7(1): 83-98.

BEHLAU, Mara e cols. *Voz: O livro do especialista*, vol II. Rio de Janeiro: Revinter; 2005. 576p.

FONSECA, Fabiano de Souza; SIQUEIRA, Mariana Bassalo; BRUZI, Alessandro Teodoro; FIALHO, João Vitor; UGRINOWITSCH, Herbert; BENDA, Rodolfo Novellino. Demonstração e prática mental na aquisição de habilidades motoras. *Revista de Desporto e Saúde* 4(2):61-66, Jun. 2008

GOMES, Thábata Viviane Brandão; UGRINOWITSCH, Herbert; MARINHO, Nádia Fernanda Schmitt; BENDA, Rodolfo Novellino. Efeitos da prática mental na aquisição de habilidades motoras em sujeitos novatos. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v.26, n.3, p.511-21, Jul – Set. 2012.

KOCHEVITSKY, George. *The Art of Piano Playing: a scientific approach*. USA: Summy-Birchard Music, 1967, 68p.

MASSON, Maria Lúcia Vaz; LOIOLA, Camila M; FABRON, Eliana MG; HORIZÜELA, Maria de Lourdes M. Aquecimento e Desaquecimento vocal em estudantes de pedagogia. *Distúrb Comun*, 25(2): 177-185, Ago. 2013.

MAZZITELLI, Carla. **Aprendizado motor em escolares: combinação entre prática mental, prática física e prática combinada**. 2013. 67p. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

MC HENRY, Monica; JOHNSON, Jim; FOSHEA, Brianne. The Effect of Specific Versus Combined Warm-up Strategies on the Voice. *Journal of Voice*, v. 23, n. 5, p. 572-576, Jan. 2009.

MOTA, Andréa Coelho Gagliardi. **Aquecimento e desaquecimento vocal**. 1998. 18f. Monografia (Especialização) - CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica - Salvador, 1998.

POHL, Christian A. Prática Mental. In: MAHLERT, ULRICH (Ed.). *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Göttingen: Breitkopf & Härtel, 2006, pp.287–312 (texto digitado), 2013. Palestra proferida em seminário realizado na Universidade Federal da Bahia (UFBA) na disciplina Psicologia da Música por PFÜTZENREUTER, Karla Eva em Dez. 2013 –NUPSIMUS, SANTIAGO, Diana (coord.).

SCALON, Roberto Mario; MONTEIRO, Zadro Jornada. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. *Revista Digital E F Deportes*, Buenos Aires, ano 12, n. 118, Mar. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>

SCALON, Roberto Mario; SOUZA, Ana Paula Schú de. O treinamento mental como uma variável significativa na performance de atletas e na aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Digital E F Deportes*, Buenos Aires, ano 10, n. 75, Ago. 2008. Disponível em<<http://www.efdeportes.com/>>

SCARPEL, Renata D'Arc. **Aquecimento e desaquecimento vocal no canto**. 1999. 37f. Monografia (Especialização) - CEFAC - Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica - Salvador, 1999.

SILVA, Breno Cristoffer Félix. **A eficiência do treinamento mental na ginástica artística: uma revisão**. 2009. 30f. Monografia (Graduação) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Educacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2009.