

Aquecimento Vocal para o Canto Erudito: Teoria e Prática

André Luiz Lopes de Araújo (Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP)
andre_luizl@hotmail.com

Teresa Maria Momensohn dos Santos (Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP)
tmomensohn@gmail.com

Susana Pimentel Pinto Giannini (Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP)
ppgiannini@gmail.com

Fabio Miguel (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, São Paulo, SP)
fabbyomi@hotmail.com

Andréa Petian (Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, SP)
andrapetian@usp.br

Resumo: A realização do aquecimento vocal se torna essencial no processo de formação técnico do cantor, para uma boa fonação e performance, indispensável para uma boa saúde vocal e longa carreira profissional. **Objetivo:** Analisar a teoria e a prática sobre o aquecimento vocal no canto erudito, a partir da ótica de diferentes profissionais da área da voz: professores de canto, cantores e fonoaudiólogos. **Método:** Pesquisa de caráter descritivo, de natureza quantitativa, de corte transversal, com aplicação de um questionário para professores de canto, cantores e fonoaudiólogos. A amostra foi composta por 165 sujeitos: 86 professores de canto, 64 cantores e 15 fonoaudiólogos. **Resultados:** Professores de canto (97,7%), cantores (95,3%) e fonoaudiólogos (93,3%) utilizam o aquecimento estético. **Conclusão:** a partir dos resultados desta pesquisa pode-se inferir que a maioria dos profissionais pesquisados apontam a importância da realização do aquecimento vocal antes de uma performance, e a estratégia mais utilizada para realizar o aquecimento vocal pela maioria dos professores de canto, fonoaudiólogos e cantores é o vocalise, ou seja, aquecimento estético.

Palavras-chave: Aquecimento vocal; Canto; Voz; Música.

Vocal Warm-up in Classical Singing: Theory and Practical Application

Abstract: Vocal warm-ups are essential for the technical training of the singer, for good speech and performance, as well as essential for good vocal health and a long-lasting career. **Objective:** To analyze the theory and practice of the vocal warm-up in classical singing, from the perspective of different professionals in the voice field including: teachers, speech therapists and singers. **Method:** descriptive search, quantitative in nature, cross-sectional, with a questionnaire for voice teachers, singers and audiologists. The sample consisted of 165 subjects: 86 voice teachers, 64 speech pathologists, and 15 singers. **Results:** Teachers of Singing (97.7 %), singers (95.3 %) and students (93.3 %) use the vocal warm-up. **Conclusion:** From the results we can infer that most of the professionals surveyed point to the importance of the implementation of the vocal warm-up before a performance, and the strategy used by most voice instructors, speech therapists and singers is vocalization, i.e. aesthetic warm-up.

Keywords: Vocal warm-up; Singing; Voice; Music.

O cantor lírico ou estudante de canto, ao iniciar uma atividade vocal, realiza uma série de exercícios para proporcionar um melhor condicionamento da musculatura vocal; essa prática denomina-se aquecimento vocal.

Tal prática vem sendo realizada pelos professores de canto e cantores no decorrer dos tempos e aprimorando-se gradativamente com a inserção dos estudos científicos a respeito da voz cantada, contribuindo para compreensão, funcionamento e melhor desempenho do cantor.

O início da ópera no século XVII foi o marco inicial para o desenvolvimento da voz cantada. O novo gênero musical traz consigo novas exigências vocais que no decorrer dos tempos foram se aprimorando empiricamente; somente no século XIX com Manuel Garcia II que se iniciam os estudos com base na fisiologia da voz, após inventar o laringoscópio. Posteriormente, com novas tecnologias vários autores/cientistas desenvolveram diversos estudos científicos que contribuíram para melhor compreensão da aplicação dos exercícios de

aquecimento vocal. Esses exercícios preparatórios podem ter numerosas formas e variados objetivos específicos contribuindo para melhor funcionamento da musculatura vocal e execução do canto (FARAH 2010; CHAVES 2012).

Atualmente, percebe-se, pela literatura e a observação em alguns contextos de aula/ensaio, que nenhuma prática de aquecimento vocal existente no canto erudito é universalmente usada entre os professores de canto e cantores. Essa falta de uniformidade induz a uma ampla variedade de práticas de aquecimento vocal no canto. A esse respeito PESSOTTI (2006) diz que,

As técnicas de canto desenvolvidas durante os séculos e pelos diversos países sempre envolveram preferências ligadas às suas respectivas línguas. Dentre aqueles se destacam, nos dias de hoje, Itália, Alemanha, França e Inglaterra. Tais técnicas possuem o embasamento cultural e a influência da produção da fala sobre a voz cantada, que pode refletir ideais estéticos na pedagogia vocal. (p. 1).

Em concordância, (CHAVES 2012) afirma que;

Para atender às diferentes exigências das composições escritas para voz em diversas épocas históricas, estilos musicais e idiomas, desenvolveram-se as chamadas 'escolas' de canto. Aquelas que apresentam as abordagens técnicas mais tradicionais e influentes, até os dias de hoje (...). (p. 17).

Muitas dessas práticas, influenciadas especialmente pela estética italiana de canto, difundiram-se dentro e fora do continente Europeu chegando até o Brasil. Há uma grande variedade de exercícios de aquecimento vocal; muitos deles são praticados ao longo dos tempos; outros, foram sendo desenvolvidos e inseridos na prática dos cantores, professores de canto e fonoaudiólogos. Torna-se necessário, portanto, estudar os efeitos destes sobre as pregas vocais e a saúde vocal; bem como determinar os tipos de exercícios vocais mais comuns e utilizados numa rotina de aquecimento vocal; estabelecer a duração média e frequência, assim como, catalogar as dificuldades vocais encontradas pelos cantores, professores de canto e os fonoaudiólogos (MILLER 1990; GISH 2010; 2012).

A definição de aquecimento pode ser encontrada em várias áreas do conhecimento: medicina esportiva, fisioterapia e educação física e corresponde a todas as medidas que servem como preparação, antes de uma carga esportiva, seja no treino ou em competição, para obtenção de um estado psicofísico e coordenativo cinestésico-muscular ideal, assim como para prevenção de lesão (PINHO E SCARPEL, 2001; DI ALENCAR E MATHIAS, 2010).

Em concordância, CAMPOS *et al* (2006) e BARQUILHA (2010) afirmam que o aquecimento se fundamenta em preparar o sistema muscular e articulatório para os exercícios subsequentes, antevendo o imprevisto do movimento e desenvolvendo a flexibilidade; aumento da temperatura, vasodilatação, aumento do metabolismo e do fluxo sanguíneo, liberação de nutrientes, principalmente para áreas lesadas, a remoção de células mortas, beneficiando, desta forma, a regeneração dos tecidos e evitando lesões da musculatura.

Nas literaturas de ciência da voz e de pedagogia vocal encontram-se descrições dos benefícios do aquecimento antes de uma performance, ensaio ou estudo de canto; e a necessidade de uma rotina da prática de aquecimento vocal. Nesse contexto, aquecimento vocal é definido como um conjunto de exercícios respiratórios e vocais que tem como finalidade preparar a musculatura vocal para uma atividade mais intensa, evitando a fadiga e sobrecarga da musculatura do trato vocal, possibilitando a emissão da voz sem esforço, com mais resistência e flexibilidade (MILLER, 2004; AMIR, AMIR E MICHAELI, 2005; ANDRADE,

FONTOURA E CIELO, 2007; MCHENRY, JOHNSON E FOSHEA, 2009; QUINTELA, LEITE E DANIEL, 2008; GISH, 2010, 2012).

CHAVES (2012, p. 10) acredita que,

Além de propiciar um melhor condicionamento muscular, a realização desses vocalises visa ao desenvolvimento técnico do cantor, ou seja, possibilita que este desenvolva a capacidade de domínio ou controle de toda a musculatura atuante na fonação: a musculatura respiratória, a laríngea e a facial. (p. 10).

O que a literatura mostra é que existem diferentes pontos de vista ou definições para o aquecimento vocal. Pode-se dizer que o aquecimento vocal é classificado em dois tipos: aquecimento corporal e aquecimento estético.

Aquecimento corporal, que são atividades físicas com o corpo, como estratégias de alongamento corporal, postura, exercícios de respiração e fonoarticulatórios. Em relação a esses procedimentos, MARTINS (2008) comenta que,

(...) aquecimento corpóreo é um convite à entrada no mundo sonoro(...) No início da aula cada estudante chega de um jeito da rua, com toda sua vida fluindo, o jogo vocal de aquecimento, neste sentido, é um convite para centrar-se no instante presente da aula, isolando o cotidiano lá fora. É o afinar-se a si, acordando o corpo, alongando a musculatura, movimentando as articulações, ampliando a respiração e desenvolvendo uma observação atenta de como estão: a postura, as tonicidades das musculaturas e os apoios corpóreos, naquele momento, (...) traz atenção do corpo a um mergulho dentro de si e disponibiliza as energias para a criação. A prática de aquecimento vocal deve ter como linha condutora o direcionamento específico dos sons a serem trabalhados segundo os objetivos que se quer alcançar (...), assim, promove-se o desenvolvimento da consciência de forma gradual, disponibilizando o corpo-vocal à abertura da qualidade energética que se quer desenvolver (...). (p. 29-30)

No aquecimento corporal, as estratégias trabalhadas estão restritas ao corpo e servem para qualquer estilo de canto, erudito ou popular.

O aquecimento realizado com vocalises é denominado aquecimento estético, pois buscam o ajuste do timbre, da afinação e da sonoridade, bem como a ativação da musculatura vocal. A pedagogia vocal descreve que a estratégia mais utilizada pelos professores de canto e cantores, e acrescento aqui, os fonoaudiólogos, para aquecer a voz é o vocalise, que pode variar de pequenas estruturas melódicas ascendentes e descendentes, a estruturas mais complexas (FERNANDES, 2009; FARAH, 2010; CHAVES 2012). Este tem sido objeto de estudo de vários textos históricos sobre o treinamento e prática vocal (PACHECO, 2004; FERNANDES, 2009).

O aquecimento estético, que emprega vocalises, será determinado pelas preferências acerca da sonoridade vocal que é influenciada pela(s) escola(s) de canto que orienta(m) a pedagogia vocal do professor, tais como: respiração, emissão, ressonância, extensão, entre outros, com vistas à execução de um determinado repertório. É a utilização de parâmetros técnicos vocais como meio para a interpretação da obra. Este, também se busca por meio dos vocalises, contemplar as necessidades vocais do aluno para a realização de determinado repertório que está estabelecido dentro de certos padrões estilísticos previamente conhecidos pelo professor.

CHAVES (2012) afirma que,

Os vocalises de aquecimento e aperfeiçoamento técnico também são uma forma de o cantor treinar determinados ornamentos e exigências musicais relacionadas aos estilos. Como exemplos de ornamentos pode se citar a *messa di voce* e os trinados, ambos necessariamente aprendidos e trabalhados anteriormente à realização de peças musicais que os contenham. (p. 10)

Há diversas definições de vocalise na literatura. A própria grafia da palavra pode ser encontrada de diferentes formas como; vocalize, vocalise ou vocalizo (PAPAROTTI E LEAL, 2011; CHAVES, 2012). A escolha da grafia dependerá do autor e, neste estudo, optou-se pela grafia vocalise.

O Dicionário Grove de Música (SADIE, 1994) define vocalise como,

Exercício vocal ou peça de concerto, sem texto, cantada sobre uma ou mais vogais. Desde meados do séc. XVIII, os professores de canto utilizam música vocal sem palavras como exercícios, e no início do séc. XIX começaram a publicar solfejos e exercícios sem palavras para voz com acompanhamento. Escreveram-se muitas composições em estilo vocalise, incluindo uma sonatina com piano de Spohr, peças de Fauré, Ravel, Rachmaninoff, Medtner, Giordano e Respighi; existe um concerto para soprano e orquestra de Glière. A ‘vocalização’ coral foi utilizada por vários compositores, incluindo Debussy (*Sirenes*) e Holst (*The Planets*). No Jazz, “vocalizar” refere-se a um arranjo vocal de um número instrumental). (p. 1004)

No Novo Dicionário da Língua Portuguesa (FERREIRA, 1986)

1.mús. exercício vocal que consiste em cantar uma vogal uma série de notas convenientemente escolhidas com objetivo didático. 2. Mus. Trecho vocal sem palavras, sobre tudo na música polifônica dos sécs. XIII e XV, quando as partes nem sempre tinham textos”. No Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (Houaiss, 2001, p. 2877), o termo *vocalise* significa “MÚS: 1 melodia vocal sem palavras; 2 exercício vocal cantado, em que a voz se apóia em uma vogal, para percorrer a escala cromática, subindo e descendo. Exercício escrito para estudo da vocalização; parte cantada sem pronúncia de palavras. (p. 1786)

Segundo CHENG (1999), “a vocalização é um exercício de aquecimento que visa ativar e coordenar os músculos e a respiração para a produção da voz” (p. 33).

Para COSTA (2001),

Os vocalises são exercícios que desenvolvem a voz. Cantados com as vogais, todas as escalas ascendentes e descendentes, quer sejam cromáticas ou não, acordes e intervalos, exercitam o canto com objetivos artísticos. (p. 85)

Segundo CHAVES (2012), existem três tipos de vocalises: a) vocalise de aquecimento e aperfeiçoamento técnico – que são os vocalises para o desenvolvimento e preparação vocal; b) vocalise de estudo – são os métodos vocais (*Vaccaj, Panofka, Concone, Marchesi* dentre outros) que tem como objetivo levar o cantor para o desenvolvimento de variados elementos musical em uma melodia vocal; c) vocalises artísticos – uma canção sem palavras, sem ser um recurso didático de desenvolvimento vocal; exemplo Bachiana nº 5 de Villa-Lobos.

No século XIX, muitos manuais para voz incluem composições originais especialmente compostas para o mesmo propósito: melodias sem palavras, oferecendo aos alunos todas as dificuldades da canção. Mas é no início do século XX que muitos compositores transformam um grande número de vocalises em peças de concerto. Com isso, o vocalise como gênero musical assume uma nova missão: a libertação da música vocal da palavra, o canto como linguagem puramente musical (CHAVES 2012).

É importante ressaltar que os vocalises são cantados com vogais; fato que deve ser destacado, visto que muitos exercícios vocais utilizam vogal precedida de consoante. A forma de execução, seja somente com vogal ou não, com estruturas melódicas simples ou complexas, dentre outros, é uma escolha do profissional que está aplicando ou executando o aquecimento.

No aquecimento estético, utiliza uma prática vocal que consiste na realização de exercícios que visam a modificar a produção da voz por meio de novos ajustes e memórias musculares, objetivando uma emissão com o mínimo de esforço e o máximo de eficiência. Com os exercícios do treinamento vocal, importantes estruturas como cartilagens, músculos e mucosa são manipuladas e submetidas a diversas modificações e ajustes (BOLZAN, CIELO E BRUM, 2008).

Do ponto de vista da fisiologia vocal, os exercícios vocais realizados no aquecimento estético favorecem flexibilidade aos músculos responsáveis pela produção da voz, proporcionando maior tempo de fonação, melhor adução e abdução das pregas vocais, reduzindo as fendas glóticas, melhora a lubrificação laríngea, reduzindo a viscosidade; alterando o padrão vocal aumentando o *pitch* e *loudness*. (QUINTELA, LEITE E DANIEL, 2008; GISH, 2010 E 2012).

Segundo MILLER (1990), a técnica de aquecer a voz deveria ser parte importante de qualquer sistemática da pedagogia vocal, e não deve consistir de uma execução de improvisação de vocalises. O autor recomenda que o conjunto de exercícios vocais no aquecimento comece com exercícios suaves e curtos, desloque-se dentro de uma tessitura confortável para voz, utilize exercícios com nasais e sequência de vogais, exercícios de vibração de língua, de agilidade, e que vocalises em escala ascendente e descendente possam ser gradualmente adicionados. Observa, também, que após os exercícios iniciais, são indicados alguns minutos de descanso, antes de começar os exercícios de passagens, que lidam com definição e modificação de vogais.

Para CHAVES (2012),

O desenho melódico de um vocalise de aquecimento e aperfeiçoamento técnico pode ser elaborado segundo vários princípios que justifiquem sua execução(...) A forma de execução dos vocalises de aquecimento e aperfeiçoamento técnico fica, geralmente, sujeita àquilo que o professor de canto e o aluno pretendem alcançar. Normalmente, o cantor realiza vocalises buscando certa 'colocação da voz', buscando ainda expandir sua extensão, tessitura e aumentar sua agilidade vocal. Esses vocalises frequentemente são iniciados, conforme indicação da maior parte da bibliografia sobre o tema, no registro grave ou médio. Posteriormente, são repetidos em diversas alturas, de maneira ascendente, de meio em meio tom (cromaticamente), até atingirem a região aguda; em seguida, retorna-se (também cromaticamente), ao tom em que foram iniciados. O nível de dificuldade dos exercícios deve ser crescente, conforme o desenvolvimento do estudante de canto; para isso, os mesmos exercícios podem receber variações que atendam a suas necessidades de evolução no estudo. (p. 10-11)

A realização do aquecimento vocal torna-se essencial no processo de formação técnico do cantor, para uma boa fonação e performance, indispensável para uma boa saúde vocal e longa carreira profissional.

Em vista dessa diversidade de pontos de vista do aquecimento vocal, deve ser feito.

O objetivo desta pesquisa é analisar a teoria e a prática sobre o aquecimento vocal no canto erudito, a partir da ótica de diferentes profissionais da área da voz: professores de canto, cantores e fonoaudiólogos.

1. Método

Trata-se de pesquisa de caráter descritivo, de natureza quantitativa, de corte transversal, com aplicação de um questionário para professores de canto, cantores e fonoaudiólogos.

A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP, sob o parecer de número 040/2011. Foram obede-

cidos os princípios éticos para realização de pesquisas em seres humanos, nos quais todos os sujeitos receberam, via correio eletrônico ou pessoalmente, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) da pesquisa. Todas as medidas para garantir o sigilo da identidade dos sujeitos foram adotadas. Aqueles que concordaram em participar assinando o TCLE, por sua vez, tiveram a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer tempo.

2. Caracterização da amostra

A amostra foi composta por 165 sujeitos, que foram convidados a participar deste estudo a partir de vários critérios de busca. Inicialmente, foi utilizada a técnica *Snowball Sampling* (amostra bola de neve), na qual o sujeito participante da pesquisa indica dois outros profissionais para participar e, assim, sucessivamente. Outras buscas ativas ocorreram na rede social *Facebook*, por meio do levantamento de perfis de professores de canto e cantores conhecidos e autores de artigos científicos; por busca de conservatórios estaduais e municipais de música no *site Google* e, ainda, por entrega de questionários a coros profissionais.

Após o contato com os profissionais, foram considerados critérios de inclusão para cada área profissional, a saber: professores de canto erudito, cantores e fonoaudiólogos.

Foram considerados aptos a participar deste estudo os profissionais de canto que fossem docentes de faculdade de música, conservatórios públicos ou privados e escolas de música. Para os cantores eruditos, a inclusão dependeu de o participante ter formação em canto, atuar em coros de teatros ou ser solistas. Já para os fonoaudiólogos, para serem incluídos no estudo, deveriam atender cantores eruditos. Todos os profissionais deveriam ter no mínimo dois anos de atuação profissional na área.

A partir dessa busca, e dos critérios de inclusão estabelecidos, foram convidados a participar da pesquisa 90 professores de canto erudito do Brasil e de Portugal, 120 cantores eruditos do Brasil e de Portugal e 30 fonoaudiólogos do Brasil que trabalhassem com o canto erudito. Desses, aceitaram participar, respondendo ao questionário, 86 professores de canto, 64 cantores e 15 fonoaudiólogos (Quadro 1).

O instrumento utilizado foi um questionário fechado, elaborado pelo pesquisador e sua orientadora, tomando-se por base dois questionários internacionais relacionados a aquecimento vocal para o canto lírico (*Trends of Vocal Warm-ups and Vocal Health From the Perspective of Singing and Medical Professionals Vocal Warm-up Methods Survey - Voice Teachers/Pedagogues; Vocal Warm-up Methods Survey; Singers/Performers Sugars, 2009; Vocal warm-up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey, Gish, 2010*). Foram traduzidas as perguntas que estavam de acordo com o objetivo desta pesquisa, avaliadas por profissionais da área para testar a clareza e fidelidade da tradução. Após este processo, as questões foram adaptadas para os grupos específicos.

O questionário contém as alternativas de resposta em escala *Likert* de cinco pontos: sempre, normalmente, às vezes, raramente, nunca, além da opção “não soube responder”. Essas seis alternativas de respostas do questionário foram configuradas como frequência de execução na prática do aquecimento vocal realizada pelo profissional da voz entrevistado, professor de canto, fonoaudiólogo e cantor lírico.

O pesquisador enviou uma mensagem convite, por correio eletrônico, para uma lista de profissionais da área, contendo informação a respeito da pesquisa. Após o aceite, foi enviado o questionário, instrução de preenchimento e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O prazo para preenchimento do questionário foi de dez dias corridos. Um dia antes do vencimento do prazo, caso o questionário não tivesse sido devolvido devidamente pre-

enchido, era enviado uma mensagem via correio eletrônico, reiterando o convite para participação na pesquisa e o prazo de entrega. A coleta ocorreu no período de 90 dias corridos, entre os dias 1º de julho e 31 de outubro de 2011.

3. Análise dos dados

Após a realização dos procedimentos, os dados coletados foram digitados no programa EPIDATA 3.2. e, posteriormente, submetidos a análises estatísticas por meio do *software* STATA versão 10.0. Foi realizada análise descritiva e os resultados estão apresentados na forma de Quadro e Tabelas.

4. Resultados

Participaram deste estudo 86 professores de canto, 15 fonoaudiólogos e 64 cantores líricos, de ambos os sexos.

As Tabelas foram organizadas por eixos temáticos e distribuídas pelos grupos de profissionais que compuseram a amostra deste estudo, sendo Professores de canto, Fonoaudiólogos e Cantores eruditos.

O Quadro 1 apresenta as características gerais da população.

Quadro 1: Distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Fonoaudiólogos e Cantores, em número (n) e em porcentagem (%), quanto a gênero, idade, nível educacional, tempo de profissão e região.

Descrição	Professor de Canto		Fonoaudiólogos		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Sexo						
Masculino	37	43,0	4	26,7	38	59,3
Feminino	49	57,0	11	73,3	26	40,7
Idade						
22 – 30	16	19,3	7	46,7	33	51,6
31 – 40	29	35,0	2	13,3	19	29,7
41 – 50	25	29,4	4	26,7	9	14,0
51 – 60	15	12,0	2	13,3	3	4,7
61 – 70	3	3,7	-	-	-	-
Nível Educacional						
Técnico	1	1,2	-	-	-	-
Superior	43	50,0	2	13,3	50	78,1
Especialização	12	14,0	5	33,3	4	6,2
Mestrado	14	16,3	6	40,0	10	15,7
Doutor	16	18,7	2	13,4	-	-
Tempo de Profissão						
1 – 10	32	37,2	10	66,7	39	65,0
11 – 20	28	33,8	1	6,7	16	26,7
21 – 30	20	23,5	3	20,0	4	6,7
31 – 40	5	5,9	1	6,7	1	1,7
Local						
Brasil/região						
Norte	7	8,1	3	20,0	2	3,1
Nordeste	19	22,1	2	13,4	21	32,9
Sul	8	9,3	1	6,7	3	4,7
Sudeste	40	46,5	9	60,0	23	36,0
Centro-Oeste	2	2,3	-	-	3	4,7
Portugal	10	11,6	-	-	12	18,8

Na Tabela 1 apresenta a realização de aquecimento vocal no início de uma aula/intervenção/ensaio-estudo. É possível notar que a maioria dos profissionais da voz realiza aquecimento vocal.

Tabela 1: Distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Fonoaudiólogos e Cantores, em número (n) e em porcentagem (%), na realização de aquecimento vocal.

	Professor de Canto		Fonoaudiólogo		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Quando você inicia uma aula/intervenção/ensaio, você realiza aquecimento vocal?						
Sempre	79	91,9	8	53,3	42	65,7
Normalmente	7	8,1	4	26,7	19	29,7
Às Vezes	-	-	2	13,3	3	4,7
Raramente	-	-	1	6,7	-	-

Não houve respostas para as opções nunca ou não soube responder.

Na Tabela 2, pode-se observar uma variação da realização de uma rotina de aquecimento vocal entre os Professores de Canto com relação aos Fonoaudiólogos e Cantores.

Tabela 2: distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Fonoaudiólogos e Cantores, em número (n) e em porcentagem (%), criação de uma rotina de aquecimento vocal.

	Professor de Canto		Fonoaudiólogo		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Você cria sua própria rotina de aquecimento?						
Sempre	49	57,0	6	40,0	23	36,0
Normalmente	34	39,5	7	46,7	25	39,1
Às Vezes	3	3,5	1	6,7	12	18,8
Raramente	-	-	1	6,7	2	3,1
Nunca	-	-	-	-	1	1,6
NSR	-	-	-	-	-	1,6

A Tabela 3 mostra uma variação entre os profissionais da voz em realizar o mesmo aquecimento vocal em aula/intervenção/estudo – ensaio.

Tabela 3: Distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Fonoaudiólogos e Cantores, em número (n) e em porcentagem (%), na utilização do mesmo aquecimento em aula/intervenção/ensaio-estudo

	Professor de Canto		Fonoaudiólogo		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Você usa o mesmo aquecimento em cada aula/intervenção/ensaio-estudo?						
Sempre	1	1,2	-	-	5	7,9
Normalmente	34	40,4	3	20,0	29	45,3
Às Vezes	40	47,7	10	66,7	25	39,1
Raramente	8	9,5	2	13,3	2	3,1
Nunca	1	1,2	-	-	3	4,7

Não houve respostas não soube responder.

Conforme é possível observar na Tabela 4, há uma variação nas respostas dos profissionais da voz quanto a aquecer a voz cantando uma canção.

Tabela 4: Distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Fonoaudiólogos e Cantores, em número (n) e em porcentagem (%), se aquece a voz cantando uma canção.

	Professor de Canto		Fonoaudiólogo		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Você aquece a voz (aluno/intervenção/cantor) cantando uma canção?						
Sempre	1	1,9	-	-	1	1,7
Normalmente	2	2,3	2	13,3	8	12,5
Às Vezes	12	17,7	5	33,3	25	39,1
Raramente	23	27,1	3	20,0	14	21,9
Nunca	43	50,6	5	33,3	15	23,4
NSR	1	1,2	-	-	1	1,7

Na Tabela 5 pode-se observar quais os tipos de exercícios os profissionais da voz utilizam para aquecer a voz. Em todos os grupos o vocalise foi o procedimento mais utilizado.

Tabela 5: Distribuição dos grupos pesquisados: Professor de canto, Cantores e Fonoaudiólogos, em número (n) e em porcentagem (%), quanto ao tipo de exercício de aquecimento.

	Professor de Canto		Fonoaudiólogo		Cantores	
	n	%	n	%	n	%
Que tipo de exercícios você mais utiliza para se aquecer/alunos/intervenção?						
Exercícios Fisiológicos	56	70,9	13	86,7	48	76,2
Vocalises	84	97,7	14	93,3	61	95,3
Método de canto	23	12,8	1	6,7	7	11,0

5. Discussão

De acordo com os dados expostos no Quadro 1, nota-se que o maior número de participantes desta pesquisa eram da região sudeste, e o menor número da região centro-oeste, fato relevante, pois a região possui faculdade e escola técnica de música com expressiva produção musical; mas, mesmo assim, houve pequena participação no presente estudo.

Na região norte, só foi possível colher dados dos Estados do Acre e Pará, dos três grupos pesquisados. Deve-se ressaltar que há importantes festivais de ópera em dois estados – Amazônia e Pará – entretanto, há pouco conhecimento do movimento de canto erudito no que diz respeito a ensino e pesquisa. Uma possível hipótese para esse fato, talvez, seja a falta de tradição de pesquisa em música desta natureza.

Os dados da região nordeste (Quadro 1) chamam atenção por ser uma região que possui um movimento de música erudita consolidado, com festivais nacionais e internacionais de canto, *master class*, dentre outros, havendo pouca representatividade dos grupos pesquisados.

Segundo a Tabela 1, é possível constatar que a grande maioria dos sujeitos pesquisados, *sempre* realizam aquecimento vocal antes de uma performance/ensaio/intervenção, e que uma minoria, tanto de fonoaudiólogos como de cantores, *às vezes*, ou *raramente*, executam o aquecimento. QUINTELA, LEITE E DANIEL (2008) afirmam que os cantores, e acrescenta-se aqui professores de canto e fonoaudiólogos, priorizam a prática do aquecimento vocal.

Dentre os profissionais que trabalham com a voz, os fonoaudiólogos estão inseridos na área da saúde e, no processo de sua formação, têm como base a fisiologia e a anatomia, ao contrário dos outros grupos profissionais, que, muitas vezes, só têm na sua formação introdução à fisiologia da voz.

De acordo com a Tabela 2, os professores de canto e fonoaudiólogos *sempre* criam uma rotina de aquecimento, enquanto os cantores apresentaram resultados diversos, fato que deve ser destacado, pois esses profissionais têm como instrumento de trabalho a voz cantada erudita, e pelos dados apresentados, demonstram uma inconstância em manter uma rotina de aquecimento quando comparado com as demais categorias.

AMIR, AMIR e MICHAELI (2005) relatam que o aquecimento é visto por cantores profissionais e artistas como algo essencial, porém, alguns cantores o consideram como opcional ou até mesmo prejudicial para o seu desempenho, enquanto MILLER (1990) e GISH (2010) acreditam que cantores profissionais e estudantes de canto devem estabelecer uma rotina de aquecimento vocal, pois é fundamental para um bom desempenho vocal. Os dados da Tabela 2 estão de acordo com os autores citados, a diversificação das respostas dadas pelos cantores demonstram que não há um consenso a respeito da prática do aquecimento. Entretanto, os professores de canto e fonoaudiólogos, em sua maioria, acreditam na necessidade de uma rotina de aquecimento.

Acredita-se que uma rotina de aquecimento vocal deva ser feita mediante objetivos estabelecidos pelo profissional da voz: professor de canto, fonoaudiólogo e cantor. A primeira, para manutenção vocal e aprimoramento técnico, em que o tempo de duração poderia ser maior, com a finalidade de exercitar a musculatura vocal, ajustar o timbre e a sonoridade, sem execução de repertório, ou seja, seria um trabalho técnico de aperfeiçoamento vocal (CHAVES 2012); a segunda seria uma rotina de aquecimento para estudo e execução de repertório, o tempo de duração do aquecimento deve ser menor para evitar uma sobrecarga da musculatura vocal (QUINTELA, LEITE e DANIEL 2008), porém, deve-se ressaltar que, a duração do aquecimento, não é o único fator a ser considerado para evitar uma sobrecarga da musculatura vocal. Dependendo do exercício e de que como ele é feito, num tempo pequeno pode-se ocasionar uma sobrecarga vocal.

Este estudo mostrou que não existe uma disposição dos sujeitos na utilização do mesmo exercício vocal, de acordo com a Tabela 3. As categorias pesquisadas apresentam frequências de execuções variadas. Tanto professor de canto como cantores obtiveram a mesma predisposição nesta questão, enquanto os fonoaudiólogos apresentam frequências de execução bem menor que as demais categorias quando comparados. Uma hipótese para essa variedade na aplicação de exercícios vocais pode ser devido ao objetivo vocal que se almeja alcançar, pois, na pedagogia vocal, os exercícios têm uma finalidade técnica para desenvolver qualquer habilidade vocal do cantor; agilidade, legato, dentre outros.

As respostas à questão “você aquece a voz cantando uma canção” (Tabela 4), variaram consideravelmente entre todas as categorias pesquisadas. Nota-se que todos os grupos têm a possibilidade de realizar o aquecimento desta forma, mesmo em graus de execução diferentes, porém, maior prevalência foi entre os fonoaudiólogos (33,3%) e cantores (39,1%).

Em alguns contextos do ensino de música, alguns professores de instrumento aconselham seus alunos a realizar o aquecimento com uma música do próprio repertório, denominando essa prática de “técnica aplicada”. Possivelmente, a questão acima mencionada, possa estar relacionada a esse contexto, visto que, todo procedimento preparatório já foi realizado nas aulas/ensaios.

Os procedimentos utilizados para realização do aquecimento vocal podem variar entre aquecimento corporal e aquecimento estético (vocalises). Neste estudo, 70,9% dos professores de canto, 76,2% dos cantores e 86,7% dos fonoaudiólogos utilizam aquecimento corpóreo, porém a maioria absoluta dos professores de canto (97,7%), dos cantores (95,3%) e fonoaudiólogos (93,3%) utiliza vocalises como estratégia principal para o aquecimento vocal (Tabela 5).

Os resultados deste estudo estão de acordo com PINHO (2001), COSTA (2001), MUNIZ e PALMEIRA (2008) e CHAVES (2012), que afirmam que muitos exercícios vocais utilizados pelos fonoaudiólogos são emprestados do canto, adaptados ou simplesmente realizados na íntegra como uso de escalas ascendentes e descendentes, diatônica ou cromática, sequências tonais variadas, intervalos de terça, quinta, oitavas e nonas, trinado, articulação em *staccato* ou *legatto*, *mezza di voce* e demais vocalises similares aos do canto lírico.

De acordo com os resultados da presente pesquisa e a literatura citada, surge uma questão: o que diferencia uma intervenção feita pelo fonoaudiólogo no cantor lírico profissional para uma aula de canto ministrada por um professor de canto, visto que ambos utilizam os mesmos procedimentos, o vocalise, para aquecer a voz?

Aquecimento corporal é composto por estratégias que trabalham o corpo, como alinhamento postural, alongamento, relaxamento, exercícios de respiração e exercícios fonarticulatórios. Todos esses procedimentos não utilizam alturas de nota, foca-se no limiar do corpo.

MELLO, ANDRADA e SILVA (2008) apontam que exercícios de alongamento são complementares na preparação da voz cantada, pois garantem ao cantor mais resistência, flexibilidade para execução de movimentos e postura mais adequada para o canto. Os autores sugerem que esses exercícios sejam executados com regularidade para que as respostas motoras sejam mais eficazes na execução do repertório.

Sempre que há referência a aquecimento vocal, os autores recorrem a algumas subáreas como educação física, medicina esportiva e fisioterapia, pois há uma associação do aquecimento físico que o atleta realiza com o aquecimento corporal praticado pelo cantor. Porém, surgem algumas dúvidas a respeito do aquecimento corporal.

ROSA e MONTANDON (2006) realizaram um estudo de revisão crítica de literatura dos efeitos do aquecimento realizado com alongamento e concluíram que não há consenso acerca das respostas motoras que o aquecimento pode causar com respeito à prevenção de lesão.

Alongar o corpo, antes de vocalizar, como a literatura da ciência da voz sugere, tem efeitos objetivos reais? Como o professor de canto, fonoaudiólogo e cantor podem comprovar cientificamente os reais efeitos deste procedimento? Os testes realizados nas subáreas de educação física, medicina esportiva e fisioterapia (SIMÃO *et al*, 2003) FERMINO *et al*, 2008) vêm desconstruindo essa idéia do alongamento. A questão que se coloca, portanto, é como os profissionais da voz, que sempre tiveram como base científica essa literatura, podem comprovar a eficácia deste procedimento para uma boa emissão vocal?

Uma possível hipótese é que a realização de alongamentos e outras atitudes corporais tenham mais um efeito subjetivo. Realizar tais atividades organiza mentalmente o corpo e prepara para as atividades subsequentes do canto. A resposta, neste caso, seria mais cerebral do que muscular e motora. Sob essa ótica, seria uma ruptura com a dinâmica social cotidiana para uma dinâmica artística.

Aquecimento estético são exercícios vocais realizados através dos vocalises. Esses exercícios trabalham com o alongamento e flexibilidade das pregas vocais, fazendo ajustamento do timbre, da afinação e da sonoridade.

A falta de uniformidade na vocalização induz a uma ampla variedade de práticas de aquecimento vocal no canto erudito, que, conforme a estética (escola de canto), o repertório e o método de estudo vocal podem ter resultados diversos. O vocalise é a estratégia mais utilizada entre os profissionais da voz cantada; porém, não existe consenso desta prática. A utilização de sons nasais, *humming/bocca chiusa*, por exemplo, é desaconselhada por alguns autores (COFFIN, 1989), enquanto outros acreditam que esta prática deve estar sempre presente no aquecimento (GREGG, 1996; BOLZAN, CIELO e BRUM; 2008).

MILLER (1996) ressalta que a vocalização pesada, ou seja, da técnica vocal/preparação vocal, nunca deve fazer parte da série de aquecimento, e que o objetivo do aquecimento vocal não é alvejar problemas técnicos, mas preparar a voz para uso mais extenso do trabalho técnico. FERNANDES (2009) acredita que preparação vocal não é sinônimo de aquecimento vocal; entretanto, GISH (2010; 2012) conclui, por meio de uma pesquisa com 117 sujeitos entre estudantes de canto e cantores eruditos profissionais, que os mesmos vocalises que são utilizados no trabalho de técnica vocal/preparo vocal em sala de aula ou em estudos técnicos de canto são realizados para aquecimento vocal.

Em experiência pessoal, acompanhando a disciplina de canto e de prática vocal em três diferentes universidades, pode-se observar que as práticas realizadas, tanto em sala de aula para técnica vocal, como em aquecimento para performances dos cantores solistas ou em corais, não se diferenciavam: a mesma série de vocalises era realizada e, quase sempre, pelo mesmo tempo, de 15 a 20 minutos. Há, portanto, necessidade de rever essa nomenclatura, uma vez que, ou há uma distorção referente a esse nome, ou uma confusão em termos de práticas. Caso exista uma prática diferenciada para tal, a própria literatura precisa ser mais específica, pois os procedimentos descritos na bibliografia pesquisada remetem, todos, às práticas de “técnica vocal”.

Os resultados desta investigação apontam que o vocalise é a estratégia mais utilizada pelos profissionais da voz cantada para realização do aquecimento. Diante deste fato, surgem algumas questões: Como diferenciar aquecimento vocal de trabalho de “técnica vocal/preparo vocal”, visto que o procedimento utilizado para aquecer a voz é o vocalise? Como determinar essa diferença, uma vez que os mesmos vocalises (GISH 2010, 2012; CHAVES 2012), quer sejam de estrutura melódica simples ou complexa, leve ou pesada, ou ainda uma escolha metodológica de cada profissional da voz, são utilizados tanto para o trabalho de técnica vocal/preparo vocal como para a realização do aquecimento?

CHAVES (2012) em sua pesquisa intitulada “ O vocalise no Repertório Artístico Brasileiro...” classifica o vocalise em três tipos: vocalise de aquecimento e aperfeiçoamento técnico; vocalise de estudo; vocalise artístico. Essa classificação realizada pela autora supracitada ajuda a elucidar a questão, pois juntamente com CHENG (1999), PAPAROTTI e LEAL (2011) não diferencia aquecimento vocal de “técnica vocal”, como ocorre muitas vezes na fala de alguns profissionais da voz.

A questão fica mais clara quando se observa o significado de técnica em diferentes áreas do conhecimento. De acordo com o Dicionário de Ciências Médicas (DORLAND'S 1965, p. 1420), técnica é o “conjunto de procedimentos e recursos de que se serve uma ciência ou uma arte”; no Novo Dicionário da Língua Portuguesa (1986, p. 1656) define como “1. Parte material ou conjunto de processo de uma arte: 2. Maneira, jeito ou habilidade especial de executar ou fazer algo”; já no Dicionário Houaiss (HOUAISS, 2001 p. 2683) “conjunto de procedimentos ligados a uma arte ou ciência”; no Dicionário de Filosofia (ABBAGNANO 1962) descreve que,

O sentido geral do termo coincide com o sentido geral de arte. Compreende todo conjunto de regras aptas a dirigir eficazmente uma atividade qualquer. Neste sentido não se distingue nem da arte nem da ciência nem de qualquer processo ou operação aptos a conseguir um efeito qualquer: e seu campo estende-se tanto quanto o das atividades humanas. (p. 905-906)

Na fonoaudiologia BEHLAU (2004, p. 45) afirma que “técnica é o conjunto de modalidades de aplicação de um exercício vocal utilizadas de modo racional para um fim específico”.

Neste caso, a técnica vocal não é um objeto isolado, algo de natureza própria para se autodesenvolver, ele faz parte de algum processo científico, terapêutico ou estético, é uma estratégia para realização de algo, é um meio facilitador, nesta questão, meio pelo qual se busca uma boa emissão da voz cantada. Logo, pode-se afirmar que o aquecimento vocal é realizado por meio de uma técnica ou conjunto de técnicas para um fim específico, é um conjunto de procedimentos que têm como objetivo obter um determinado resultado no aprimoramento vocal.

A realização do “aquecimento estético”, como aqui se denomina, ou “vocalises de aquecimento vocal e aperfeiçoamento técnico” como Chaves nomeia, seria o que no senso comum habituou-se a chamar de “técnica vocal”.

Essa dúvida que ocorre entre alguns profissionais da voz, e neste caso específico, cantores e professores de canto justificam-se por ser uma área que tem como base a oralidade. Os conhecimentos são transmitidos de um professor/cantor experiente para um aprendiz (PACHECO 2004).

No campo da fonoaudiologia, essa questão também não é consenso, pois há uma tentativa de se distinguir uma coisa da outra; segundo alguns profissionais da área, tem outro sentido. Porém, deve-se ressaltar que as práticas terapêuticas da clínica de voz são emprestados do canto ou realizados na íntegra, como afirmam PINHO (2001), COSTA (2001), MUNIZ e PALMEIRA (2008) e CHAVES (2012), assim, uma suposição acerca desta questão é que muito dos vícios de oralidade existente no canto, provavelmente a fonoaudiologia tenha absorvido.

Com toda a ciência que o século XXI tem desenvolvido e as facilidades tecnológicas que a atualidade proporciona, não se pode negar que a oralidade em todas as áreas de conhecimento ainda é muito presente. A clínica de voz cantada é algo recente, uma ciência nova; acredita-se que ainda esteja estruturando seu objeto de funcionamento. Se há diferenças de práticas e princípios entre a “técnica vocal” e o aquecimento vocal, então, a fonoaudiologia tem que deixar mais claro o que distingue uma coisa da outra, assim como os questionamentos a respeito de um e de outro. Estendem-se as mesmas indagações para o campo da música/canto.

Ao mesmo tempo, percebe-se que a nomenclatura utilizada causa ainda certa confusão, sendo difícil, para o senso comum, estabelecer a fronteira entre “aquecimento vocal” de “técnica vocal”. Ou seja, o significado no senso comum de uma palavra pode ser muito distinto do seu significado real, do que essa ideia representa. Na prática, tanto os procedimentos de aquecimento vocal quanto da “técnica vocal” são as mesmas, assim como o tempo de realização. Duas possíveis hipóteses para tais fatos: primeiro, porque nas performances, tanto em conjunto como solo, a sequência de exercícios vocais e o tempo de execução podem ser menores do que no contexto de aula/ensaio, de acordo com as circunstâncias onde ocorrerá a apresentação; a segunda hipótese seria que o repertório a ser desenvolvido em cantores profissionais ou em estudantes de canto demanda um período de vocalização maior, ou seja, de aquecimento estético/vocalises de aquecimento vocal e aperfeiçoamento técnico (CHAVES 2012) para ajuste do timbre, sonoridade, interpretação e adaptação musculatura vocal para o novo repertório. Concluído o preparo e ajustes desse novo repertório, não há mais necessidade de um longo período de vocalização, e sim, só alguns exercícios para reativar a memória musical.

Com estas considerações, sugere-se que novas pesquisas possam ser realizadas acerca do tema, para confrontar com os resultados, aumentando a população e, principalmente, abrangendo todo território nacional.

Conclusões

Com os achados desta pesquisa, pode-se concluir que:

1. A maioria dos profissionais da voz pesquisados sempre realiza o aquecimento vocal antes de uma performance.
2. Professores de canto e fonoaudiólogos mantêm uma rotina de aquecimento vocal, enquanto os cantores apresentaram resultados diversos.
3. Não existe uma disposição dos sujeitos pesquisados na utilização dos mesmos exercícios vocais no aquecimento.
4. Nas categorias pesquisadas, observa-se grande variação na prática de aquecer a voz executando uma canção, porém, todos os grupos pesquisados veem possibilidade de aquecer a voz desta forma.
5. As estratégias mais utilizadas para realizar o aquecimento vocal pela maioria dos professores de canto, fonoaudiólogos e cantores é o vocalise, ou seja, aquecimento estético.
6. Os cantores realizam o aquecimento com frequência diferente da indicada por professores de canto e fonoaudiólogos.

Acredita-se, portanto, que aquecimento vocal pode ser considerado um trabalho de aprendizagem, desenvolvido por um determinado período de tempo com o objetivo de condicionamento neuromuscular (memória e condicionamento físico e vocal), com o uso de técnica com o propósito de desenvolver uma estética vocal para execução de um determinado repertório.

Percebe-se, ainda, que a nomenclatura utilizada é confusa, pois, enquanto no senso comum há uma busca em separar “aquecimento vocal” de “técnica vocal”, os resultados deste estudo e a literatura consultada demonstram que não há diferença dos exercícios, neste caso, o vocalise e suas variantes: *mezzo di voice*, *sustenuto*.

Portanto, propõe-se aqui classificar a terminologia para aquecimento em dois tipos: Aquecimento Corporal e Aquecimento Estético. Sendo aquecimento corporal as atividades desenvolvidas no corpo, como alongamentos; e aquecimento estético, as atividades vocais, como os vocalises.

Referências

- ABBAGNANO, Nicola. *Dicionário de Filosofia*. 2. ed. São Paulo: Mestre Jou, 1982. p. 905-906.
- AMIR, Ofer; AMIR Noam; MICHAELI, Orit. Evaluating the influence of warm-up on singing voice quality using acoustic measures. *Journal of Voice*. v.19, n.2, p. 252-260, 2005.
- ANDRADE Simone R.; FONTOURA Denise R.; CIELO Carla A. Inter-Relações entre Fonoaudiologia e Canto. *Revista Música Hodie*. v.7, n.1, p. 83-98, 2007.
- BARQUILHA, Gustavo. Alongamento Estático e Treinamento de Força: Uma Breve Revisão de Literatura. *Revista Educação Física*. Rio de Janeiro, p. 37-41, 2010.
- BEHLAU, Mara. Técnicas Vocais. In: FERREIRA, Leslei P; BEFI-LOPES, Débora M; LIMONGI, Suelly C.O. *Tratado de Fonoaudiologia*. São Paulo: Roca, 2004. cap. 5, p. 42-58.
- BOLZAN, Geovana. P; CIELO, Carla. A; BRUM, Débora M. Efeitos do som basal em fendas glóticas. *Revista CEFAC*, v.10, n.2, p. 218-225, 2008.

CAMPOS, Guilherme K. D; MENDES, Frederico V.C; JUNIOR, José M. M. A; BRANDÃO, André L. C; SANTOS, Eleonardo S.; SOUZA, Luciano A. F.; JUNIOR Rossine P. A.; JUNIOR, Silvo M. S.; AITA, Edson; DA CUNHA Rafael S. P. O efeito de diferentes formas de aquecimento sobre teste de força máxima em alunos do instituto militar de engenharia. *Revista de Educação Física*. v.135, p. 28-35, 2006.

CHAVES, Patricia C. O Vocalise no Repertório Artístico Brasileiro: Aspectos históricos, catálogos de obras e estudos da obra *Valsa Vocalise* de Francisco Mignone. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, 2012. Belo Horizonte: UFMG, 2012. 184p.

CHENG Stephen C-T. *O Tao da voz: Uma abordagem das técnicas do canto e da voz falada combinando as tradições oriental e ocidental*. Trad. Anna Christina Nystrom. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

COFFIN, Berton. *Historical Vocal Pedagogy Classics*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc., 1989.

COSTA, Edilson. *Voz e Arte Lírica*. São Paulo: Lovise, 2001. 118p.

DI ALENCAR, Thiago A. M.; MATIAS, Karinna F. S. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira Medicina do Esporte*, Niterói, v.16, n.3, 2010. <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000300015>

DORLAND'S. *Dicionário de Ciências Médicas*. 24. ed. Buenos Aires: El Ateneo. 1965.

FARAH, Heliana. *Canto Lírico: Primazia da Técnica ou da Estética*. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: Escola de Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro: 2010. Rio de Janeiro, 2010.

FERNANDES, Angelo J. *O Regente e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros*. Tese de Doutorado. São Paulo: Instituto de Arte da Universidade de Campinas: 2009. Campinas, 2009.

FERMINO, Rogério C.; WINIARSKI, Zegmundo H.; ROSA, Rafael J.; LORENCI, Luiz G.; BUSO, Sérgio.; SIMÃO, Roberto. Influência do aquecimento específico e de alongamento no desempenho da força muscular em 10 repetições máximas. *R. bras. Ci e Mov*. v.13, n.4, p. 25-32, 2005.

FERREIRA, Aurélio. B.H. *Novo Dicionário da Língua Portuguesa*. 2. ed. Nova Fronteira; 1986, p. 1-175.

GISH Allison K. *Vocal warm-up practices and perceptions in vocalists: A pilot survey*. Dissertação de Mestrado. B.M., Louisiana State University, 2010.

Gish Allison K.; KUNDUK Melda.; SIMS, Loraine.; MCWHORTER, Andrew. J. Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey. *Journal of Voice*. v. 26, n.1, p. 1-10, 2012.

GREGG, Jean. W. What humming can do for you. *Journal of Singing*. v.52, n.5, p. 37-38, 1996.

HOUAISS, Antonio. VILLAR, Mauro. S. *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

MARTINS, Janaína. T. A Ludicidade do Jogo Vocal no Desenvolvimento da Consciência Criativa. *Revista Científica FAP*, Curitiba, v.3, p. 25-28, 2008.

MELLO, Enio. L. ANDRADA E SILVA, Marta. A. O corpo do cantor: alongar, relaxar ou aquecer? *Revista CEFAC*, v.10, n.4, p. 548-556, 2008.

MILLER, Richard. Warming up the voice. *The NATS Journal*, v.46, n.5, p. 22-23, 1990

_____. *On the art of singing*. Oxford. Oxford University Press, 1996.

_____. *Solutions for Singing*. New York: Oxford; 2004.

MCHENRY, 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, 2009.

MUNIZ, Maria. C. M. C. PALMEIRA, Charleston. T. Ciência e arte – Teoria e vivência musical como auxílio à formação de fonoaudiólogos. *Revista. Música Hodie*. v.8, n.1, p. 55-74, 2008.

PACHECO, Alberto. J. V. *Mudanças na pratica vocal da escola italiana de canto: uma analise comparativa dos tratados de canto de Pier Tosi, Giambattista Mancini e Manuel P. R. Garcia*. Dissertação de mestrado. Instituto de Arte da Universidade de Campinas, 2004. Campinas: UNICAMP, 2004, p. 327.

PAPAROTTI, Cyrene. LEAL, Valéria. *Cantonário: Guia Prático para o Canto*. Salvador, BA: Musimed, 2011.

PESSOTTI, Aantonio. C. S. *Influência da técnica vocal sobre a emissão cantada no vernáculo Estudos Lingüísticos XXXV*. 2006; 353-360.

SCARPEL, Renata. D.; PINHO, Silvia. M. R. Aquecimento e desaquecimento vocal. In: PINHO, S.M.R. *Tópicos em voz*. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001, p. 97-104.

PINHO, Silvia. M. R. *Tópicos em voz. Rio de Janeiro*. Guanabara Koogan. 2001.

ROSA, Alexandre. C. MONTANDON, Ivana. Efeitos do aquecimento sobre a amplitude de movimento: uma revisão critica. *R. bras. Ci e Mov*. v.14, n.1, p. 109-116, 2006.

QUINTELA, Amdréa. S. LEITE Isabel. C. G. DANIEL, Renata. J. Práticas de aquecimento e desaquecimento vocal de cantores líricos. *Rev. HU*, v.34, n.1, p. 41-46, 2008.

SADIE, Stanley. *Dicionário Grove de música: edição concisa*. Tradução Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1994.

SIMÃO, Roberto. GIACOMINI, Matheus. B. DORNELLES, Thaís. S. MARRAMOM Maria. G. VIVEIROS, Luís. E. Influência do aquecimento específico e da flexibilidade no teste de 1RM. *Rev. Bras. de Fisio. do Exer*. v.2, p. 134-140, 2003.

André Luiz Lopes de Araújo - Graduado em Licenciatura em Musica pela Universidade Católica do Salvador (UC-SAL-BA), Mestre pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Teresa Maria Momensohn dos Santos - Doutora, Professora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC-SP - São Paulo (SP), Brasil; Diretora Clínica e de Pesquisa do Instituto de Estudos Avançados da Audição - IEAA - São Paulo (SP), Brasil.

Susana Pimentel Pinto Giannini - Fonoaudióloga, Mestre pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP) e fonoaudióloga do Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo (HSPM/SP).

Fabio Miguel - Doutorado em Música pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP. Mestrado em Música Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP, Cantor, Professor de Canto e Regente Coral. Professor no Instituto de Artes da UNESP.

Andréa Petian - Graduada em Fonoaudiologia pela Universidade de Mogi das Cruzes. Especialista em Audiologia pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.
