PRÁTICA VOCAL ADAPTADA A ADOLESCENTES EM MUDANÇA DE VOZ

GILSON MOURA DOS SANTOS

RESUMO
A partir da lei federal 11.769 de 18 de agosto de 2008, que estabelece a obrigatoriedade do ensino de música nas escolas de educação básica, surge, a necessidade de formação de professores de música que possam atuar no ambiente da educação brasileira, tanto como professores de instrumentos musicais, como de professores de canto, e até mesmo professores de artes e outras disciplinas que se propõem a ensinar com música atuando no canto coletivo entre outros. Mas uma pequena reflexão sobre a realidade escolar em que o Brasil vive atualmente, nos fará perceber que não há muitas pesquisas brasileiras que tenham a preocupação de trazer à tona problemas específicos que possam surgir a partir destas práticas de ensino musical, especificamente tratando-se do canto coletivo na adolescência, que é o "plano de fundo" deste presente artigo; uma das problemáticas que se mantêm e que envolve os adolescentes, é a mudança da voz entre a infância e a fase adulta. Esta fase da adolescência traz a importante missão de investigar abordagens que coloquem o adolescente cantor em uma situação menos desconfortável na prática do canto, quer seja solista ou canto coletivo; esta fase da vida além de trazer desconforto e mudanças bruscas no corpo e na voz, também traz implicações emocionais e consequentemente musicais. Neste presente artigo (prática vocal adaptada a adolescentes em mudança de voz) propõem-se reflexões e exercícios vocais que poderão auxiliar o regente durante os ensaios e consequentemente, auxiliar o adolescente que canta, mas que tenha observado mudanças em sua voz e ainda não tem o controle pleno dela.

PALAVRAS-CHAVE: Canto na adolescência, mudança da voz, classificação de vozes na adolescência, pedagogia vocal, Cambiata.

INTRODUÇÃO

Refletir sobre a prática de qualquer ensino é fundamental para qualquer professor, e quando a proposta é lidar com adolescentes, a missão pode se tornar ainda mais minuciosa devido as mudanças que ocorrem na adolescência; trabalhar o canto coletivo ou individual é uma tarefa que necessita de reflexão e atenção do professor que enquanto direciona seu estudante ao conhecimento aprende da própria prática. Surge então a necessidade de se escolher exercícios vocais adaptados pelo educador tendo critérios que atendam as necessidades dos cantores na fase da adolescência, este presente artigo se propõe a partir de um levantamento bibliográfico sugerir algumas abordagens para a prática de canto na adolescência.

PRÁTICA VOCAL ADAPTADA A ADOLESCENTES EM MUDANÇA DE VOZ

O trabalho com adolescentes cantores deve ser tratado com cautela e as propostas de exercícios vocais devem priorizar uma boa qualidade vocal dentro dos limites da tessitura atual do adolescente em muda vocal, levando em consideração a saúde vocal do adolescente, embora, entenda-se que existam diversidades de contextos educacionais no meio da prática do canto coral, e por isto se torna quase impossível determinar uma metodologia única que atenda a toda esta diversidade, porém será utilizado como base neste artigo o Conceito Cambiata (Adolescente em mudança de voz), conceito disseminado por Irvin Cooper.

Conforme afirma a psicóloga Gabriele Haston (2007, p. 20 e 22), o trabalho com os adolescentes cantores deve envolver alguns alvos técnicos, tais como: Desenvolver a boa produção do som, refletir sobre a postura física mais adequada ao canto, e desenvolver um trabalho para utilizar de forma correta o aparelho respiratório.

A autora também ressalta a importância de se treinar o adolescente para remover ou diminuir a soprosidade da voz, no período de muda vocal, e salienta a importância dos exercícios de ressonância, que serão tratados adiante neste trabalho. Os vocalizes são necessários na atividade com os adolescentes, pois auxiliam na percepção dos sons que eles mesmos produzem, e precisam ser

bem escolhidos pelo regente:

“O treinamento da voz em adolescentes em mudança precisa ser guiado sempre com uma extensão e tessitura confortáveis, e que não se prolongue em regiões agudas da extensão principalmente com diferenças de níveis de dinâmica, e deve haver uma atenção redobrada para com a postura adequada, um bom nível abdominal de respiração diafragmática, abertura da boca e lábios ativos e desenvolvimento livre da laringe”. (BARHAM E NELSON, 1991, p. 20).

Embora esses segmentos de ensino acima mencionados pareçam possuir similaridades entre si, ainda há muito a ser estudado e questionado, assim como é preciso refletir sobre a importância da criação de metodologias a partir de abordagens pedagógicas específicas para estas questões da muda vocal.
As pesquisas e estudos sobre como abordar o adolescente durante a prática do canto devem ser uma preocupação que leve o regente a se questionar: “Qual a orientação a seguir, ou a metodologia a adotar para os desafios que surgem com a prática?” Quais as melodias a ensinar quando há escassez de material?
A autora Silvia Sobreira (2013, p. 22) afirma:

"Também é preciso alertar para a inadequação de exercícios de puro treinamento auditivo, desprovidos de significado musical. Tenho percebido que quando esses exercícios passam a ser feitos em função de um problema musical encontrado, eles são mais bem aceitos pelas crianças, além de mais prazerosos".

É evidente a importância de se conversar com o coro e explicar-lhes as razões da escolha dos exercícios e do repertório. Sob esta ótica de pensamento será tratado neste trabalho, propostas de exercícios vocais tendo em vista possíveis problemas encontrados em um coro de adolescentes com inclusão de meninos em fase de mudança vocal, embora seja necessário deixar claro que exista pouco material com estas abordagens específicas no Brasil, sendo necessária então uma pesquisa em literaturas internacionais, e interpretálas ou até mesmo readaptá-las a realidade brasileira.
Segundo Sataloff e Spiegel (apud CARNASSALE, 1995, p. 70)

"Durante a infância, a frequência fisiológica permanece razoavelmente constante (as frequências mais altas e mais baixas que a crianças pode produzir). Contudo a extensão musical aumenta. Isto quer dizer que a criança passa a ser capaz de produzir sons musicais aceitáveis em um contínuo aumento de porcentagem dentro da variação de frequência de sua voz. Portanto, entre 06 e 16 anos, a importante mudança no desenvolvimento não está na extensão absoluta (constante entre uma e meia e duas oitavas), mas sim no aumento do controle, eficiência e qualidade. O reconhecimento destes princípios é útil para o treinamento estrutural de vozes jovens, a fim de, fortalecê-las e tirar vantagens do processo natural de desenvolvimento, em lugar de concentrar-se maciça e precocemente em exercícios designados para aumentar os extremos da extensão. Tais exercícios podem ser danosos, especialmente para as frágeis vozes imaturas".
Os exercícios a seguir serão agrupados em: Respiração (Postura e apoio), Registro (Vocalize) e Articulação.

A RESPIRAÇÃO (POSTURA E APOIO)
A prática do canto parece trazer certos benefícios à saúde do adolescente cantor, a doutora em educação Vera Jardim (2008, p. 138), afirma que o escritor Ruy Barbosa, costumava atribuir à prática dos exercícios de respiração: "a aeração dos pulmões infantis, o fortalecimento dos órgãos respiratórios e a melhora na capacidade física".
Como já foi visto anteriormente, existe uma grande dificuldade do adolescente na administração do ar na prática do canto, pois o seu aparelho vocal normalmente passa por um rápido crescimento, e isto como já dito, de forma bastante irregular. A importância de ensinar o adolescente a respirar da forma correta durante o canto é de extrema importância, a correta respiração na prática do canto precisa estar aliada a outros fatores como uma postura confortável, é o que afirma a pesquisadora em música Gabriela Josias Carnassale (1995, p. 97):

"O primeiro passo para alcançar o canto eficaz e eficiente deve ser a busca de uma postura adequada, que é a base para uma respiração correta. A postura envolve o posicionamento do corpo no espaço e o controle da musculatura corporal para mantê-lo no decorrer do tempo".

A professora de técnica vocal Vanda Oiticica (1992, p.39), sugere a seguinte postura na prática do canto, que consiste em: Manter-se em pé, colocando um dos pés adiante do corpo, com o objetivo de equilibrá-lo, contraindo levemente os músculos glúteos, abdominais, pélvicos e o períneo. Sempre salientando a necessidade de manter o corpo livre e descontraído, e nunca endurecido, principalmente da cintura para cima.

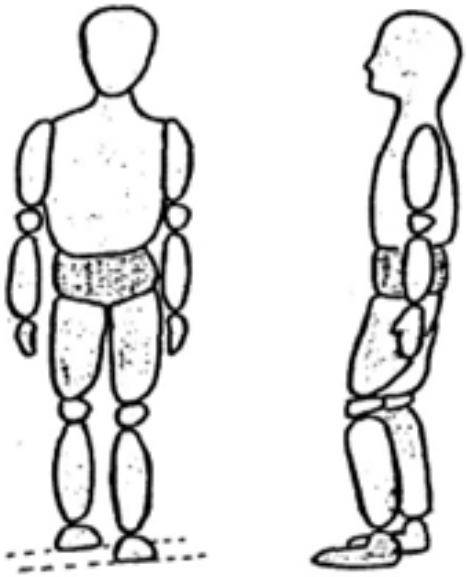


Figura 2 – Posição em pé

Levando em consideração a necessidade de manter o corpo em posição confortável proporcionando uma melhor experiência para o adolescente, onde possa administrar corretamente o ar, propõe-se a seguir exercícios que possam auxiliar a ter um possível relaxamento do corpo e a encontrar sua postura ideal para sua prática no canto.
Exercícios 1 – Segundo Mendonça (2011, p. 64):
Neste primeiro exercício, o regente poderá solicitar aos adolescentes que mantenham o corpo ereto, e estendam os braços para cima, como que para alcançar alguma coisa no teto; então numa segunda parte do exercício, o regente solicitará aos adolescentes que fiquem nas pontas dos pés e com os braços ainda estendidos, esticando ao máximo seus corpos.
Exercícios 2 – Segundo Mendonça (2011, p. 64):
Neste segundo exercício, os adolescentes podem ficar com seus corpos suavemente inclinados para baixo, mãos soltas para baixo e com as palmas voltadas suavemente para trás e/ou cotovelos levemente aproximados do corpo e as palmas das mãos sobre as coxas, realizando movimentos circulares com os ombros para frente e para trás.



Figura 3 – Movimentos circulares dos ombros.
Exercícios como estes dois mencionados acima, podem auxiliar no relaxamento do corpo, aliviando a tensão do ombro e da região superior das costas e prevenindo a tensão nos ombros, afirma Paulo Filizzola (2012).
Nestes dois exercícios anteriores o principal objetivo a ser trabalhado conforme afirma Mendonça (2011, p. 64) é a técnica de uma postura apropriada para a prática do canto, e por isto, precisa envolver o condicionamento físico, o posicionando ativo do corpo e mente ativa.
Embora a postura possivelmente mais indicada seja estar de pé para cantar, Carnassale (1995, p. 97) adverte que os alunos não devem ficar em uma só posição apenas, durante os ensaios, pois pode ser prejudicial à circulação do sangue, e a autora ainda

ressalta que os adolescentes sentem muita necessidade de movimentar-se, portanto o ideal seria alternar as posições solicitando também que cantem sentados quando possível.
Outro aspecto importante dentro da respiração correta é o apoio, segundo Goulart e Cooper (2002, p. 15) o apoio é a sustentação da coluna do ar que faz parte da produção do som, quando o cantor inspira, enche de ar os pulmões alargando a região das costelas e estendendo os músculos intercostais, fazendo com que o diafragma abaixe e se expanda para os lados. Com o ar bem controlado a prática do canto poderá ser mais eficaz.
Na adolescência as mudanças que ocorrem no corpo levam o cantor a dificuldades em controlar totalmente seu aparelho respiratório, por isto se torna importante exercitar a respiração, para que o canto flua o mais confortável possível. Abaixo serão abordadas algumas propostas de exercícios para uma melhor compreensão da respiração:

Exercício 3 - Segundo Phillips (1992, pg. 200):
O regente poderá solicitar aos cantores que se deitem no chão com as costas para baixo e coloquem os pés no chão próximo as nádegas, flexionando os joelhos. Após se deitarem os cantores poderão observar suas respirações com a finalidade de controlarem a saída e entrada de ar, notando a elevação e depressão do abdômen e das costelas inferiores. Numa última parte do exercício, o professor pode solicitar aos alunos que respirem mais profundamente aumentando o tempo de inspiração e expiração.

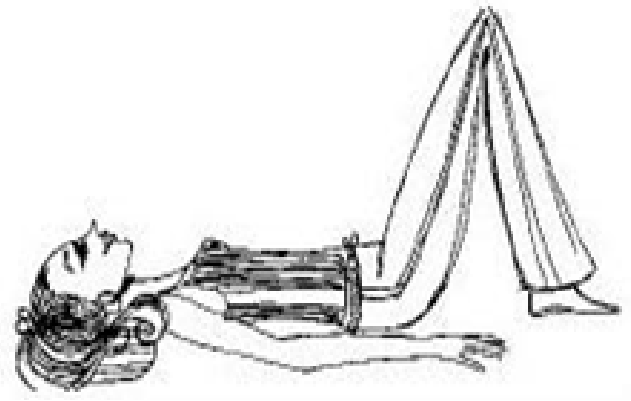


Figura 4 – Exercício respiratório
Este exercício tem a função de conscientizar o cantor a ter uma respiração correta e controlada, fazendo com que ele conheça um pouco mais do seu aparelho respiratório. Os cantores devem ficar à vontade para executarem ou não, este exercício, em caso de constrangimento pelo fato de se deitarem no chão.
A pesquisadora Rita de Cássia Mendonça (2011, p. 66) sugere ao regente que exemplifique o funcionamento da respiração, utilizando uma bexiga ou balão, e soprando dentro, explicar que o funcionamento do aparelho respiratório se dá semelhantemente ao enchimento da bexiga.
O professor pode também distribuir bexigas aos cantores para que eles mesmos possam participar efetivamente da explicação, tendo como objetivo o entendimento de como os pulmões armazenam e dispensam o ar.
Exercício 4 - Segundo Goulart e Cooper (2002, p. 16):
O professor pode solicitar aos cantores que fiquem em pé, orientando-os a inspirarem alargando suas costelas (o professor deve sempre lembrá-los que os ombros não podem ser levantados e nem o peito ficar estufado), e os cantores devem sustentar o ar por alguns segundos (pausa) e expirar esvaziando os pulmões, como um efeito sanfona.
Numa segunda fase do mesmo exercício, o professor poderá solicitar aos alunos que soltem o ar emitindo o som de “ssss” em legato, ligando o som de cada “s” um ao outro; e depois em staccato, destacando o som de cada “s” um do outro, tendo pequenas pausas entre eles, podendo alternar as formas na mesma execução.
Os cantores podem colocar as mãos na região lateral do abdômen, para sentirem o ar alargando as costelas, durante o exercício.
O próximo exercício, apesar de ser um vocalize, poderá auxiliar no fortalecimento do apoio respiratório, utilizando em staccato a frase: “para de falar” e do Legato através da frase: “fecha essa matraca e vem cantar”, sempre levando em consideração a tessitura, já que o objetivo inicial deste exercício é apenas o apoio respiratório, podendo ser inserido em outros momentos, levando sempre em consideração a tessitura confortável das vozes.
Exercício 5 - Segundo Goulart e Cooper (2000, p. 20):



Figura 5 – Vocalize (apoio).

REGISTROS (VOCALIZE E RESSONÂNCIA)
Os exercícios a seguir, serão adaptados conforme as orientações de Cooper em relação à tessitura do cambiata. Estes exercícios precisam ser executados lentamente, sempre a partir da altura da fala do cantor, e cada modulação precisa ser bem clara, facilitando o entendimento das mudanças para o cantor adolescente; enquanto isso o professor precisa estar atento para possíveis tensões na voz do cantor a cada modulação.
Uma das principais questões a ser valorizada nos exercícios é a qualidade da emissão da voz do cambiata (já que na fase da muda vocal se torna comprometida, com soprosidade, modificação de tessitura, além das dificuldades com a ressonância, entre outras). Nestes dois exercícios a seguir, a prioridade a ser abordada será o foco do som na ressonância de cabeça, e podendo auxiliar na diminuição da "soprosidade" da voz, justamente por retirar um pouco da pressão sobre as pregas vocais. O professor poderá orientar os alunos a cantarem em "boca chiusa", podendo modificar o exercício, adicionando as vogais "ô" e "a" ao fim da frase, como, por exemplo: "mm ô mm ô mm", "mm a mm a mm" e etc. Os exercícios poderão ser executados sempre dentro da tessitura dos cambiatas.
Sobreira (2013, p. 30), sugere que os vocalizes sejam harmonizados com acordes simples, em um instrumento harmônico, e com algum ritmo típico, de algum estilo musical que se aproxime da realidade da prática musical do aluno.
Exercício 1 - Segundo Goulart e Cooper (2000, p. 17).



Figura 6 – Vocalize (Ressonância 1)

Exercício 2 - Segundo Goulart e Cooper (2000, p. 25).



Figura 7 – Vocalize (Ressonância 2)

ARTICULAÇÃO
O trabalho vocal que tem como objetivo melhorar a articulação das palavras é o que será denominado como trabalho articulatório, que é indispensável para qualquer cantor, inclusive durante a puberdade, em que os adolescentes podem se sentir acanhados e sem vontade de falar ou se expressar, podendo até perder o interesse pelas práticas musicais, como já mencionado nos aspectos emocionais e isto também pode ter relação com a fisiologia em mudança do adolescente. Portanto serão tratadas propostas de exercícios para este fim.
Para se preparar os articuladores da boca (língua, dentes, lábios e palato) para um bom trabalho com o repertório, poderá ser necessário que o regente sugira possíveis exercícios de articulação. As professoras de técnica vocal Mônica Marsola e Tutti Baê (2000, p. 76, 81) sugerem alguns exercícios, tais como: Rodar a língua dentro da boca por volta de dez vezes para cada lado, movimentar a língua lateralmente e rapidamente; abaixando a cabeça o máximo que puder, o cantor solta a língua e permanece nesta posição por alguns segundos, então, após este período começa a levantar a cabeça, de maneira que a língua entre em sua boca naturalmente, este procedimento poderá se repetir algumas vezes antes dos vocalizes.
Neste próximo vocalize, o foco é o desenvolvimento da articulação, e consiste em cantar as palavras: "Ôb(i) la blag – ob(i) la blag", e etc, sempre respeitando a tessitura dos cantores.
Exercício 1 - Segundo Goulart e Cooper (2000, p. 27).



Figura 8 – Vocalize (Articulação 1)

Exercício 2 - Segundo Goulart e Cooper (2000, p. 28).



Figura 9 – Vocalize (Articulação 2)

As palavras, “Mare mire”, podem ser substituídas por: “zí-u, zí-u”, “lalolalo”, “vivo-vivo”; “nano nino”; “gago-gago”, “creme-creme”, “bipo-bipo”, e etc. O professor poderá solicitar que antes do exercício os alunos criem palavras que dificultem ainda mais a pronúncia. Posteriormente poderá criar grupos “rivais”, que cantem alternadamente, criando uma “competição”, tirando um pouco da exaustão que o ensaio poderá causar em algum momento.
Os exercícios aqui propostos poderão ser modificados pelo regente a cada necessidade e dificuldade específica de cada grupo, e, de acordo também com o repertório que se apresenta logo após os exercícios a cada ensaio, podendo os exercícios ser um auxílio para o desempenho dos cantores, tanto individualmente como coletivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre a muda vocal traz importantes reflexões, e algumas possíveis considerações, dentre elas pode-se destacar a necessidade de se ter um repertório adaptado aos adolescentes e a necessidade de adaptação de exercícios vocais que valorizem a sonoridade e o conforto das vozes em mudança. É possível perceber a importância de se ter um olhar atento aos adolescentes cantores para que até mesmo as atividades sejam adaptadas com propostas variadas tendo como alvo o prazer no cantar e a qualidade sonora por meio do trabalho respiratório, ressonador e articulatório, ao invés do aumento de tessitura, por exemplo.
Pode-se concluir então que, a muda vocal, é uma importante fase, que pode trazer oportunidades de crescimento musical e pedagógico tanto ao regente, como ao adolescente que encontra prazer na prática do canto, proporcionando-lhes uma prática musical saudável e satisfatória, que atue positivamente em seu desenvolvimento não apenas musical, mas, como ser humano.

REFERÊNCIAS

BARHAM, Terry J.; NELSON, Darolyne L. The Boy`s Changing Voice. New Solutions for Today`s Choral Teacher. USA: Belwin Mills Publishing Corp. (ASCAP), 1991. 20 p.

CARNASSALE, G. J. O ensino de canto para crianças e adolescentes. 183 páginas. Dissertação – UNICAMP, Campinas, SP, 1995. p. 70, 97.

COOPER Irvin.; KUERSTEINER Karl O. Teaching Junior High School Music. 2. ed. [s.l.]. Cambiata Press, 1973. p.15 – 19, 188.

FILIZZOLA, Paulo. Manual para a saúde do Brasileiro. Disponível em: <http://manualparasaudedobrasileiro.blogspot.com.br/>. Acesso em 15 de Junho de 2016. il.

HASTON, Gabrielle L. Phisiological Changes in adolescent Female Voice: applications for Choral Instruction. Tese - Departamental Honors Thesis.The University of Tennessee at Chattanooga Music, 2007. p. 20 - 22.

JARDIM, Vera. Da arte à educação: a música nas escolas públicas 1838-1971. Tese (Doutorado em Educação - História, Política e sociedade) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2008. 138 p.

MENDONÇA, Rita de Cássia. Adolescente e canto: definição de repertório e técnica vocal, adequados à fase de mudança vocal. 86 páginas. Dissertação -Programa de Mestrado em Música da Universidade Federal de Goiás, Goiânia, GO, 2011. 66 p.

PHILLIPS, K. Teaching kids to sing. New York:

Schimer Books, 1992, p. 41, 200.

SOBREIRA, Silva. Desafinando a escola. 1.ed.
Brasília: Musimed, 2013, p. 11 - 22.