

# CONDICIONAMENTO VOCAL: EXPERIÊNCIA EXITOSA COM PROFISSIONAIS DA VOZ

Maria Cristina BORREGO, Patricia P Bertelli ZULETA, Léslie Piccolotto FERREIRA

Descritores: Fonoaudiologia, Voz, Treinamento da Voz

## INTRODUÇÃO

### Profissional da voz:

- ritmo intenso de trabalho
- alta demanda vocal
- exigências específicas de voz

### Programa de condicionamento respiratório e vocal

- integração das intervenções fonoaudiológica e fisioterapêutica
- exercícios vocais e respiratórios
- formato: programa de treinamento intensivo
- melhora no desempenho vocal

## OBJETIVO

Analisar os efeitos de um programa de condicionamento respiratório e vocal aplicado a profissionais da voz.

## PÚBLICO-ALVO

Três profissionais da voz:

- locutor esportivo (S1)
- imitador (inserido no contexto da locução esportiva) (S2)
- cantor (S3)

## AÇÕES DESENVOLVIDAS

### 10 encontros semanais, 1h duração

#### Avaliação vocal pré e pós:

- avaliação perceptivoauditiva da voz
- protocolos de autoavaliação da voz e da fadiga vocal

#### Exercícios selecionados:

- também orientados para treino em casa, diariamente, 3X ao dia
- registro de nota, de 0 a 10, referente à qualidade de voz (QV) e ao conforto fonatório pré e pós-exercícios em casa, em folha de controle diário

## AÇÕES DESENVOLVIDAS

### Respiração:

- faixas elásticas de média e forte compressão: oferecer contra-resistência durante a inspiração e expiração e estimular a flexibilidade da musculatura envolvida nas atividades

### Fonação:

- exercícios de trato vocal semi-ocluido: copo térmico de isopor de 300 ml com furo de 2mm na parte de baixo, tubo flexível de silicone e canudos de baixa e alta resistência



## RESULTADOS E CONCLUSÃO

**S1:** maior adesão, relato semanal de melhora, emissão mais prolongada do “gol”, sem cansaço vocal ao final da narração esportiva.

**S2:** questões de postura e voz trabalhadas individualmente. Aos poucos, melhora do desempenho.

**S3:** menor adesão. Mesmo assim, queixas de fadiga vocal na atividade profissional diminuíram.

#### Efeito positivo do programa:

- relatos de melhora do desempenho e diminuição da fadiga vocal
- melhores notas na QV no processo

#### Continuidade do programa:

- estratégias com incentivadores respiratórios associados aos exercícios vocais
- fisioterapeutas e fonoaudiólogos em condução conjunta

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Andrade PA, Wood A, Ratcliffe P, Epstein R, Pijper A, Svec JG. Electroglottographic Study of Seven Semi-Occluded Exercises: Lax Vox, Straw, Lip-Trill, Tongue-Trill, Humming, Hand-over-mouth and Tongue Trill Combined with hand-over-mouth. J Voice. 28(5),2014.
- 2- Douglas CR. Fisiologia aplicada à Fonoaudiologia. São Paulo: Guanabara Koogan, 2007.
- 3- Sundberg J. A ciência da voz. Fatos sobre a voz na fala e no canto. São Paulo: Edusp, 2015.
- 4- Titze IR. Human speech: a restrict use of the mammalian larynx. J Voice. 31(2),2017.