



## **Respiração na aula de canto: a técnica de *appoggio* e a propriocepção como base de estratégia pedagógica**

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO  
SIMPÓSIO: Pesquisas sobre o ensino e a prática do canto no Brasil

*Jackson Santos Trindade*  
*Conservatório de Música de Sergipe*  
*sir.jacksontrindade@gmail.com*

**Resumo.** O condicionamento respiratório é parte importante no treinamento para cantores, uma vez que pode representar um caminho para uma emissão vocal equilibrada e saudável. No ensino de canto lírico, o gerenciamento do controle respiratório, referido habitualmente como “apoio”, é assunto que desperta interesse por melhor entendimento. Nesta pesquisa, motivada principalmente por demandas do contexto profissional da formação de cantores, tem-se o objetivo de investigar maneiras de orientar o trabalho respiratório dos cantores, a fim de buscar resultados mais promissores em termos de técnica vocal. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, baseada em levantamento bibliográfico de referências sobre a respiração em sentido fisiológico e artístico-pedagógico e sobre o ensino e aprendizado motor numa perspectiva proprioceptiva. O estudo busca apresentar estratégia objetiva e cientificamente embasada de trabalho respiratório dentro da aula de canto, segundo princípios da técnica de “appoggio”. Entre os autores pesquisados estão John B. West (2013), Guyton & Hall (2011), Philippe Campignon (1998), Richard Miller (2017/1997), Johan Sundberd (2018), Lynn Holding (2020).

**Palavras-chave.** Pedagogia vocal, Canto lírico, Respiração para canto, Propriocepção.

**Title. Breathing in Singing Class: the Appoggio Technique and Proprioception as the Basis of a Pedagogical Strategy.**

**Abstract.** Respiratory conditioning is an important part of singing training, as it can represent a path to a balanced and healthy vocal output. In the teaching of lyrical singing, the management of respiratory control, usually referred to as "support", is a subject that arouses interest for a better understanding. This research, motivated mainly by demands of the professional context of singer's education, aims to investigate ways to guide the breathing paths in singers, in order to seek more promising results in terms of vocal technique. Methodologically, this is a qualitative research, based on a bibliographic survey on breathing from a physiological and artistic-pedagogical point of view and on teaching and on motor learning in a proprioceptive perspective. The study aims to present objective strategies of respiratory work within the singing class. Among the authors cited are John B. West (2013), Guyton & Hall (2011), Philippe Campignon (1998), Richard Miller (2017/1997), Johan Sundberd (2018) and Lynn Holding (2020).

**Keywords.** Vocal pedagogy, Lyrical singing, Breathing for singing, Proprioception.

## Introdução

Este trabalho tem como tema a respiração para canto lírico direcionada ao ensino de alunos iniciantes. Trata-se de uma pesquisa motivada pelo interesse em compreender melhor o funcionamento do instrumento voz e pela necessidade de desenvolver estratégias para suprir demandas encontradas no trabalho de formação de cantores.

Considerando que “a conexão entre respiração e fonação poderia, por si só, justificar o porquê de uma fonação inadequada poder ser melhorada a partir da modificação da maneira de respirar” (SUNDBERG, 2018, p. 78), achamos válido investigar maneiras de orientar de melhor modo o trabalho respiratório dos cantores. Dessa forma, o estudo elenca princípios que poderiam contribuir na elaboração de uma abordagem eficaz do assunto.

Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa, realizada primeiramente com base em levantamento bibliográfico, que reuniu informações tanto acerca da respiração na perspectiva fisiológica e artístico-pedagógica quanto da prática do aprendizado motor e proprioceptivo. Em um segundo momento, as referências sobre a respiração e aprendizado motor foram cruzadas em discussão e proposição de exercícios respiratórios direcionados por feedback.

Sabe-se que no canto, quando o arcabouço respiratório natural é tomado de empréstimo, as características da respiração são modificadas. O que era involuntário torna-se voluntário, os ciclos respiratórios de tempo previsto são estendidos e a expiração antes passiva passa a ser ativa (MILLER, 2017; SUNDBERG, 2018).

Essas modificações fazem parte da discussão sobre prática respiratória de cantores líricos e continuam a gerar interesse de pesquisadores. Antes mesmo do desenvolvimento de estudos anatomofisiológicos que incluíam o aparelho fonador na segunda metade do século XVIII, escritos de professores como Tosi (1654-1732), Mancini (1714-1800) e Blanchet (1724-1778) traziam informações acerca da respiração em canto (HAN, 2018). No século XIX, ganham destaque os trabalhos de Manuel Garcia II (1805-1906), Francesco Lamperti (1813-1892) e seu filho Giovanni Battista Lamperti (1839-1910).

Neste estudo será utilizado o conceito apoio, que vem do italiano “appoggio”. Na Escola Italiana de Canto, “appoggio” corresponde a uma técnica que agrupa princípios que estabelecem um equilíbrio muscular dinâmico e uma fonação equilibrada (MILLER, 2017).

Segundo Han (2018), outros fatores, que não só a pedagogia vocal, motivaram a busca por técnicas de respiração adequadas às demandas que os cantores devem enfrentar. Entre estes fatores estão o aumento do tamanho das casas de ópera; extensão da voz e duração das frases cantadas; a substituição da afinação barroca pela afinação moderna e “[...] o

surgimento de vozes masculinas que, por natureza, exigem uma pressão respiratória mais alta do que as vozes femininas” (HAN, 2018, p. 2).

Estudos como o de Sonnine et. al. (2005) têm apontado a importância de um gerenciamento respiratório eficiente para uma execução vocal produtiva. Nesta perspectiva, a expressão apoio é comumente utilizada como representativa dos aspectos da atividade respiratória em canto. Apesar dos evidentes benefícios do uso do apoio ao cantar, o modo de realizá-lo ainda é controverso. Por esse motivo, jovens cantores lutam para encontrar a melhor forma de aplicar sua técnica de respiração, mesmo depois de anos de estudo (HAN, 2018, p. 1).

Na direção da pedagogia vocal contemporânea, o ensino de canto deve estar embasado em conhecimentos cientificamente validados (ALESSANDRONI, 2014, p. 24). Logo, a justificativa para este trabalho envolve a necessidade de abordar um tema que não é suficientemente discutido e de colaborar para o entendimento cientificamente embasado do trabalho pedagógico em sala de aula.

## **Respiração**

A respiração é um processo vital que ocorre, a princípio, por meio do movimento involuntário de entrada e saída do ar para garantia de trocas gasosas entre corpo e meio externo. Complexo, envolve estruturas musculares e ósseas que trabalham em sinergia, mobilizadas ou engajadas em decorrência de variações de pressão, balanço de estruturas internas, resistência física e atuação de forças contrárias. Trata-se de uma atividade contínua, devendo ser fluida, sem impedimentos de passagem do ar ou interferências que sugiram a condição de estática.

## **Músculos da respiração**

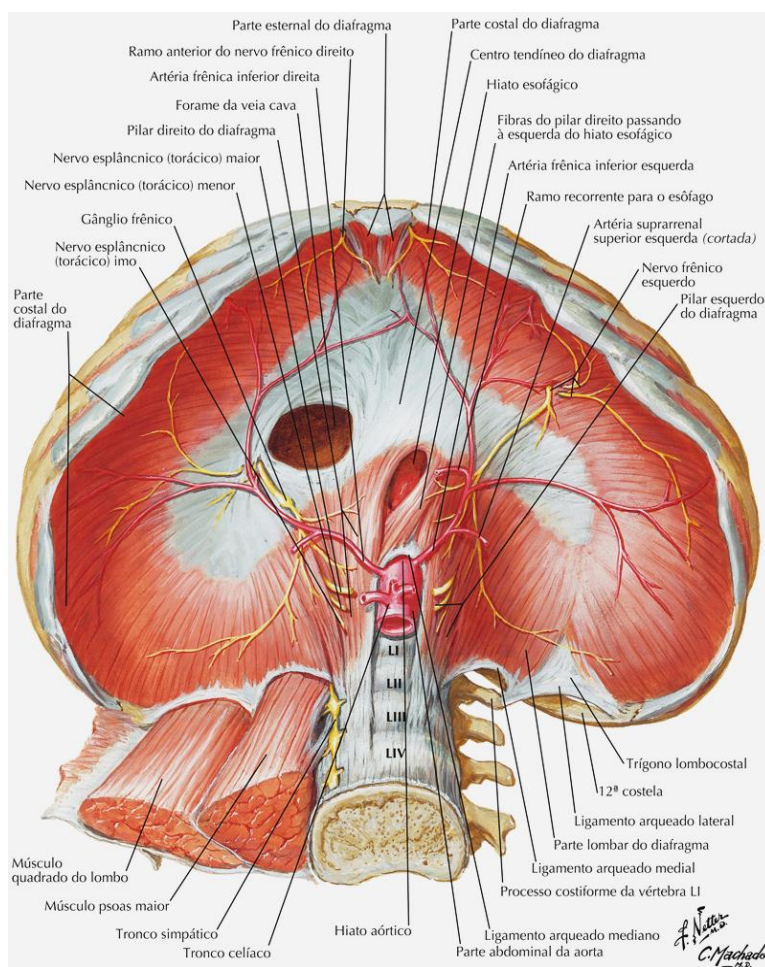
Os estudos em fisiologia respiratória citam o diafragma, os intercostais e os abdominais como músculos principais da respiração, e os esternocleidomastóideos e os escalenos como músculos acessórios (CAMPIGNION, 1998; WEST, 2013). Para a realização do trabalho respiratório, é “de fundamental importância que esses vários grupos musculares trabalhem de maneira coordenada” (WEST, 2013, p. 151). A atividade dos grupos musculares pode variar em razão da fase da respiração (inspiração ou expiração) e da demanda respiratória.





O diafragma pode ser descrito como um músculo delgado e achatado que separa a cavidade torácica da cavidade abdominal. Tem forma de cúpula côncava na parte de baixo e sua base se relaciona com o contorno inferior da caixa torácica, inserindo-se nas costelas inferiores. Quando se contrai, os conteúdos abdominais são forçados para baixo e para frente, aumentando a dimensão vertical da cavidade torácica, bem como o diâmetro transversal, em decorrência da movimentação para cima e para fora das costelas (CAMPIGNION, 1998; WEST, 2013).

**Figura 1 – Diafragma**



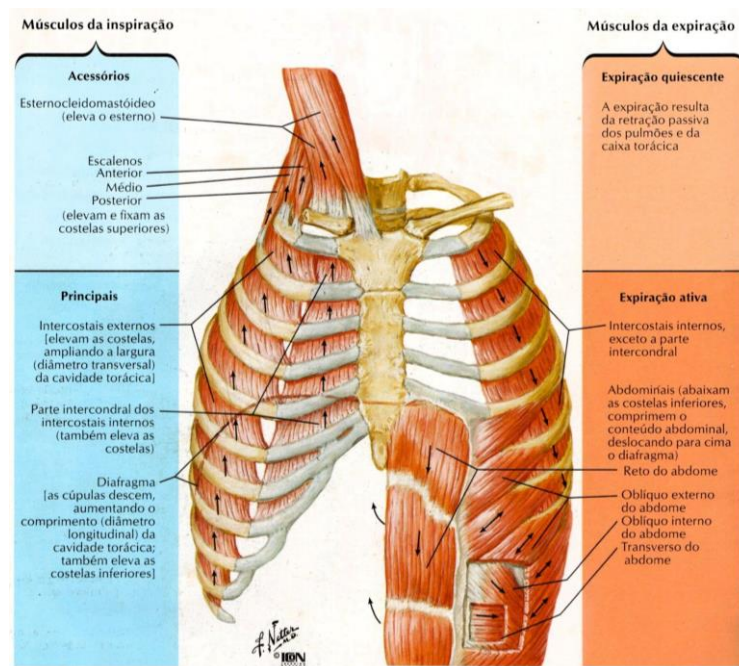
Fonte: Netter (2019)

Durante a inspiração, os músculos intercostais externos conectam as costelas, e quando se contraem, tracionam-nas para cima e para a frente, promovendo o aumento dos diâmetros lateral e anteroposterior do tórax. Os intercostais internos, por sua vez, trabalham na linha contrária, são responsáveis por trazer as costelas para baixo e para dentro, o que promove a diminuição do volume torácico na expiração (WEST, 2013, p. 113).

A musculatura abdominal é envolvida na respiração conforme a demanda respiratória existente. Basicamente, o músculo transverso do abdome assume o papel de estabelecer a pressão contrária ao deslocamento do conteúdo abdominal quando o diafragma se contrai. Já o músculo reto abdominal contribui para a retomada da posição inicial da caixa torácica ao fim da expiração (CAMPIGNION, 1998; HALL, 2011; WEST, 2013).

Os músculos acessórios da respiração incluem os escalenos, responsáveis pela elevação do primeiro par de costelas da caixa torácica, e os esternocleidomastóideos, que elevam o osso esterno (WEST, 2013, p. 112). Os escalenos têm a mesma direção de fibras dos intercostais externos e são grupos musculares que trabalham em cooperação. Os escalenos dão início à elevação da caixa torácica, a partir do primeiro par de costelas, e em continuidade a essa atividade os intercostais externos solidarizam as demais costelas, o que completa a elevação e expansão da caixa torácica (CAMPIGNION, 1998). Hall (2011) cita também a participação dos músculos serráteis anteriores no processo de expansão da caixa torácica.

**Figura 2 - Músculos da respiração e suas funções**



Fonte: Netter (2006)

A imagem acima permite visualizar o esquema dos músculos responsáveis pela respiração e a direção do movimento resultante da contração de suas fibras. A ilustração também mostra como o trabalho respiratório mobiliza muitos grupos musculares ao mesmo tempo.



## **A respiração e o canto lírico**

Ao contrário do que ocorre na respiração para a vida cotidiana, a exigência de uma consciência respiratória é requerida quando se trata de canto. Neste novo contexto, a atividade do diafragma, dos músculos do tórax e do abdômen é aumentada em decorrência de uma inspiração preparatória profunda, bem como por causa da fonação e do trabalho físico. As frases musicais ocorrerão uma após a outra, enquanto o ciclo respiratório é prolongado, especialmente a sua fase expiratória. Frente a esta demanda, Miller sinaliza que “para alcançar um controle hábil do gerenciamento do ar para o canto, deve ser aprendida uma coordenação especial das fases do ciclo respiratório (inspiração, início, frase, duração, término)” (MILLER, 2017, p. 58).

### **Aspectos históricos e a definição de “appoggio”**

Francesco Lamperti, como foi dito na introdução, provavelmente definiu o termo "appoggio", conceito usado neste trabalho. Han (2018) utiliza a expressão “lotta vocale”, que representa um estado equilibrado entre as forças dos músculos inspiratórios e expiratórios, para auxiliar na definição desse conceito. Através da "lotta vocale", os cantores poderiam produzir um som com suporte adequado (HAN, 2018). Ainda segundo o autor, o “appoggio” pode ser entendido como o suporte dado à voz pela ação dos músculos do tórax sobre o ar contido nos pulmões. Este suporte compreenderia, além do processo respiratório, o alinhamento corporal.

Já Giovanni Battista Lamperti (1890) define “appoggio” como pressão constante de ar incidindo nas pregas vocais durante a produção do som. Lamperti (1890) defende a respiração diafragmática e o treino respiratório com inspirações profundas e longas como estratégia para obtenção da capacidade de atingir níveis de pressão de ar mais altos, necessários para cantar notas mais agudas. G. B. Lamperti não citava aspectos posturais do corpo nas suas observações sobre a técnica (HAN, 2018).

Garcia II (1911) classificou as técnicas de respiração em abdominal, torácica ou intercostal e clavicular. Também citou a regulação da pressão do ar dos pulmões como um dos elementos mais importantes do canto. Apontava a respiração apressada, barulhenta e de ombros levantados como um fator que dificultava o controle constante da expiração e defendia uma respiração intercostal que incorporasse a expansão do abdômen (HAN, 2018).

Segundo Sonninen et al. (2005), o que chamamos de canto apoiado é caracterizado por aumento do tempo máximo de fonação, posicionamento mais baixo da laringe, aumento

da pressão subglótica, fechamento glótico mais rápido e maior facilidade de gestão do ar expirado.

Miller (2017, p. 59) relaciona o retardo da porção expiratória do ciclo da respiração no canto a uma coordenação cooperativa entre a musculatura do torso e da laringe. Na laringe, a aproximação das pregas vocais por ação dos músculos adutores, sob efeito da passagem de ar e do princípio de Bernoulli, auxilia no controle da manutenção do fluxo de ar expirado.

Sundberg (2018) chama a atenção para o gerenciamento do ar ao longo da fonação em canto que, ao contrário da fala, demanda não só rapidez e precisão da atividade respiratória, como também a utilização cuidadosa do ar expirado e manutenção ativa da pressão subglótica. Nesse caso, “se a técnica respiratória utilizada não permitir uma grande habilidade de controle da pressão subglótica, o resultado será provavelmente o grande esforço laríngeo e mesmo a desafinação” (SUNDBERG, 2018, p. 78).

### **Escola italiana e preferência de Miller pelo *appoggio***

O conceito do “*appoggio*” da escola italiana é definido como um sistema “para combinar e balancear músculos e órgãos do tronco e do pescoço, controlando sua relação com os ressonadores supraglóticos, para que nenhuma função exagerada de qualquer um deles transtorne o todo” (MILLER, 2017, p. 62).

A efetividade do “*appoggio*” exige a manutenção da postura corporal. Segundo Miller (1997, p. 144) “na Escola Italiana, a estabilização muscular resulta do alinhamento postural da cabeça, pescoço, ombros, tronco e pelve”. Não há tensão muscular, nem contrações exageradas, “o equilíbrio muscular em todo o corpo é o objetivo” (MILLER, 1997, p. 144). Este equilíbrio “permite ao cantor utilizar a quantidade de respiração necessária para as exigências da frase, mantendo uma sensação de respiração contínua” (MILLER, 1997, p. 146).

Miller destaca a técnica do *appoggio* da Escola Italiana como a mais eficiente entre as praticadas por escolas nacionais de canto. Segundo o autor, investigações científicas atestam que os cantores formados na tradição da Escola Italiana utilizam uma respiração mais próxima da função física natural. Dessa forma, “o ‘*appoggio*’ demonstra que a função física desimpedida produz a respiração mais eficiente na gestão do canto” (MILLER, 1997, p. 146). Por esse motivo, optou-se por utilizar esta técnica como referência neste trabalho.



## **Prática pedagógica e propriocepção**

No aprendizado de canto lírico, uma parcela importante da atividade motora tem conexão com a respiração. A fim de dominar técnicas de respiração específicas, o cantor deve conhecer princípios de respiração e conseguir aplicá-los em forma de treino. Se o aprendizado do canto é orientado por um professor, este pode conduzir a organização do processo, com estratégias satisfatórias para o desenvolvimento técnico.

Apesar de a existência da orientação do professor ser vista como ideal para o aprendizado de canto, a propriocepção do aluno ajuda a tornar o processo mais fácil. A propriocepção envolve a identificação de sensações corporais relativas aos movimentos, à localização no espaço e ativação muscular (MAGÍLL, 2000). Trata-se da percepção das sensações por meio de informações do próprio corpo.

Lynn Holding (2020) destaca a complexidade da aprendizagem motora, cujo progresso acontece em períodos, “[...] em dias, semanas, meses, semestres acadêmicos e anos” (p. 135), não em um momento apenas. Além disso, durante o processo, junto à construção do caminho neural no cérebro, também são treinadas a força e a flexibilidade muscular. Para a autora, a prática é inerente ao aprendizado motor, tanto quanto a ideia de feedback.

Numa definição superficial, feedback seria “toda e qualquer informação disponível para o aluno” (HELDING, 2020, p. 156). Há subclasses para o termo, como feedback inerente e feedback aumentado, que contribuem para facilitar a aprendizagem com base em propriocepção.

O feedback inerente é o conjunto de “[...] informações [,em forma de sensações físicas,] que são geradas dentro do corpo através de receptores sensoriais (propriocepção) e informações que nos são retransmitidas de fora (exterocepção), especialmente através da visão e da audição” (HELDING, 2020, p. 157). Para Holding, a propriocepção e a exterocepção permitem ao aluno acessar informações quanto à prática motora antes de o instrutor compartilhar opiniões. No que diz respeito à propriocepção, a autora destaca a necessidade de “nossos corpos sentirem” enquanto a ação motora/prática é realizada, mas cita que isso não é garantia de que se produza “um som desejável” ou ocorra um uso saudável do corpo (HELDING, 2020, p. 167), o que pressupõe a necessidade de supervisão por um professor.

Já o feedback aumentado é o conjunto de informações dadas ao aluno para além daquelas que compõem o feedback inerente. Estas novas informações são, portanto, fruto de



uma observação externa, que podem ser opiniões, sugestões de ação, percepções do professor ou coach. Conforme Holding (2020, p. 167), qualquer informação fornecida por uma fonte externa, como um gravador de vídeo, também pode ser considerada feedback aumentado.

A utilização de feedbacks como ferramenta facilitadora no trabalho respiratório de cantores pode ser baseada no estímulo do professor para que o aluno possa compartilhar as informações do seu feedback inerente. Após realização da ação proposta pelo professor, o aluno descreve as sensações que pôde perceber. Nesse momento o professor pode complementar as observações do aluno e direcioná-lo para correções e o refinamento das percepções através do feedback aumentado.

Os tipos de feedback podem aparecer de modo alternado no processo de ensino. O uso do espelho, por exemplo, oferece ao aluno a visão da expansão do tórax, permite monitorar a ativação muscular na região do pescoço e avaliar a postura corporal enquanto respira. Nessa situação o feedback inerente permite relacionar elementos de exterocepção (visão do espelho) e propriocepção.

Holding adverte o uso de descrições eloquentes ou uso de provérbios na construção ou interpretação de sensações proprioceptivas oferecidas por professores/orientadores. Apesar de serem vistas como forma de feedback aumentado, podem não contribuir de maneira efetiva. Segundo a autora, “[...] as instruções verbais também podem ser negativas, seja simplesmente por serem ineficazes ou, pior, fisiologicamente incorretas, provocando assim desajustes” (HELDING, 2020, p. 167). Um exemplo desta situação seria o professor utilizar a expressão “respirar com o diafragma”, o que na prática teria como consequência a distensão exagerada do abdômen, colapso da caixa torácica e desatenção à faringe, fatores que contribuem para a má gestão da respiração (HELDING, p. 167).

Como visto neste trabalho, a técnica do “appoggio” está fundamentada basicamente numa organização postural específica, na atuação constante dos músculos intercostais e na atividade da musculatura abdominal. A descrição dos passos da técnica envolve a observação de sensações provenientes do trabalho muscular cuidadoso e da manutenção de uma postura corporal, o que envolve um constante feedback inerente por meio de propriocepção e exterocepção. Dessa maneira, os preceitos do “appoggio” devem ser aplicados com bastante consciência para a eficiência do controle respiratório. A esse respeito, seria possível considerar como feedback aumentado o uso do toque das mãos, somado ao compartilhamento da informação verbal, para um melhor desenvolvimento do processo.

Para Holding (2020), o contato físico, utilizando-se as mãos do instrutor na correção manipulativa (p. 170), pode ser uma estratégia de feedback aumentado eficaz se não for

utilizada rotineiramente, nem por longo tempo. O ideal é que não se crie dependência, por parte do aluno, desse mecanismo de feedback aumentado. Pode-se trabalhar com o toque das mãos para conduzir a organização corporal e sensibilizar o aluno para a percepção da expansão do próprio tórax no ato da inspiração. O aluno pode tocar seu próprio corpo com as mãos e exercitar a percepção do movimento que realiza e reconhecer a sensação de contração muscular durante a expiração. Esta opção de trabalho resulta tanto em feedback inerente como em feedback aumentado simultaneamente, tanto por meio da propriocepção quanto pelas informações conferidas pelo professor.

Ainda sobre esse tipo de feedback, outras opções são sugeridas por Helling. O professor pode demonstrar com seu próprio corpo o que fazer e guiar o aluno a agir em imitação espelhada. Também pode dar instruções escritas de manipulação, com descrição detalhada das sensações que o aluno deve buscar, tal como “observe que uma vez alinhada a sua coluna, sua mandíbula tende a relaxar” (HELDING, 2020, p. 176).

Diante do que foi discutido acima, a imitação espelhada e a descrição detalhada das sensações que o aluno deve experimentar podem ser consideradas como boas estratégias de feedback aumentado. Desse modo, facilita-se a propriocepção no trabalho respiratório de cantores com base na técnica do “appoggio”. Acredita-se que a propriocepção junto ao feedback aumentado colaboram na compreensão e aplicação de estratégias de respiração para canto.

## **Exercícios respiratórios e possível estratégia de abordagem**

Richard Miller sugere uma abordagem de respiração específica para cantores, utilizando-se de exercícios baseados na eficiência funcional da técnica de “appoggio” (MILLER, 2017, p. 68). Conforme dito anteriormente, o autor defende que esta técnica seja a que mais se aproxima da função fisiológica da respiração (Miller, 1997). No entanto, não há consenso científico de que a técnica de “appoggio” seja a mais eficiente em todos os aspectos.

Dentro da estratégia baseada em “appoggio”, a primeira orientação dada aos alunos é quanto à necessidade de experimentar a organização corporal com base numa postura “nobre”, como cita Miller (2017). Para tal, propõe-se o seguinte exercício: “Levante os braços acima da cabeça. Retorne os braços para os lados enquanto retém a postura moderadamente alta do esterno e da caixa torácica” (MILLER, 2017, p. 68).

A partir disso, o aluno é estimulado a perceber as sensações ocasionadas pela mudança postural. Na sequência, é orientado ao estudante que “inspire e expire, tranquila e



silenciosamente, assegurando-se de que o esterno não caia e que a caixa torácica não colapse” (MILLER, 2017, p. 69). A depender dos hábitos posturais adotados pelo aluno em seu cotidiano, é necessário utilizar o feedback físico e direcionar um melhor posicionamento do tórax, auxiliando na percepção do colapso das costelas, por exemplo.

O segundo exercício proposto é o de deitar-se numa superfície plana, com atenção para o posicionamento da cabeça, que não deve pender para trás. Miller orienta respirar “[...] tranquilamente com os lábios semiabertos, com a mão espalmada fazendo ponte entre as regiões epigástrica e umbilical (área entre o umbigo e o esterno)” (MILLER, 2017, p. 69). Conforme a indicação, o aluno deve observar um movimento abdominal para fora na área tocada. No entanto, a região abdominal inferior não se move, caso isso aconteça, em geral observa-se o colapso das costelas, o que não é visto como eficaz para o desenvolvimento do controle respiratório.

Nesse exercício, pode ser utilizado o feedback físico do toque das mãos e o feedback inerente no desenvolvimento da propriocepção da expansão torácica e abdominal necessárias ao canto. As percepções desenvolvidas enquanto se está deitado no chão devem ser revisitadas em posição de pé. Quando o aluno passa a esta posição, o feedback aumentado do professor pode contribuir para a organização do alinhamento postural, a conservação da posição da caixa torácica e a percepção da expansão abdominal na região epigástrica, por exemplo.

O terceiro exercício prolonga os eventos do ciclo respiratório: a inspiração, a suspensão e a expiração. Há um exercício com contagem de tempo nas fases do ciclo respiratório que é conhecido como “Farinelli”. O exercício é assim referido pois julga-se que tenha sido criado ou praticado pelo famoso castrato de mesmo nome. Na realização, deve-se contar o tempo na inspiração, suspender a respiração pelo tempo contado na inspiração e expirar pela mesma quantidade de tempo. Por exemplo, inspira-se por dois tempos, suspende-se por dois tempos, expira-se por dois tempos. Este exercício deve ser feito com aumento progressivo da quantidade de tempo em cada fase. Conforme Miller (2017), a orientação inicial é de que se conte de 1 a 5 de modo preciso. Para isso, pode-se utilizar um metrônomo. Todo o exercício precisa ser feito sem tensão muscular no trato vocal ou no torso.

Na prática, este exercício pode ser adaptado para enfatizar o trabalho das musculaturas intercostais externa e interna, engajadas, respectivamente, na inspiração e na expiração. Apesar de o exercício atribuído a Farinelli não conter, pela descrição de Miller, uma fase de suspensão após a expiração, nesta abordagem a suspensão está inserida. A função dos músculos intercostais externos é manter a expansão da caixa torácica, e a dos músculos

intercostais internos é deprimir as costelas. A respiração no canto ocorre, também, em meio à manutenção do antagonismo decorrente da ação desses grupos musculares. Desse modo, a suspensão após a inspiração ou expiração, com manutenção do trabalho de contração muscular e da postura, corresponde a um trabalho isométrico. Este trabalho auxilia no desenvolvimento da capacidade muscular necessária para o estabelecimento do equilíbrio dinâmico conhecido como *lotta vocale*.

Os primeiros exercícios citados são importantes para estabelecer um alinhamento postural favorável ao aprimoramento da coordenação muscular. No quarto exercício, Miller (2017) propõe o uso de consoante sibilante prolongada [S], seguindo-se os passos: “Primeiro, uma postura ‘nobre’ do peito deve ser estabelecida. Seguindo uma inspiração silenciosa, o ar é expirado muito lentamente enquanto se sustenta um longo barulho sibilante. Mal deve se ouvir o som” (MILLER, 2017, p. 72).

Neste exercício, o autor sugere colocar uma mão na região entre umbigo e esterno, e a outra nos flancos, abaixo da caixa torácica. As mãos localizadas em pontos da expansão abdominal favorecem a propriocepção e auxiliam no cumprimento do objetivo do exercício, que é “manter a caixa torácica e a parede abdominal perto da posição inspiratória por quase todo o exercício” (MILLER, 2017, p. 72). O feedback aumentado pode ser utilizado como estímulo externo para o reconhecimento proprioceptivo do engajamento contínuo de grupos musculares. Este feedback pode ser dado por frases como: continue a sentir o músculo trabalhando.

O quinto exercício é realizado como passagem da fase pré-fonatória para fonatória, com uso da consoante fricativa sonora [V]. Repete-se o esquema do alinhamento postural, posicionamento de caixa torácica e altura do esterno. A inspiração é silenciosa. No trabalho inicial com cantores, considera-se oportuno o uso da fricativa sonora [V], pois promove o estímulo da musculatura abdominal gerando resultados interessantes na manutenção do apoio respiratório. Trata-se de um exercício com adução das pregas vocais que pode ser utilizado com versatilidade. Uma possibilidade é a execução de arpejos (1-3-5-3-1) com a emissão do som [V]. Na prática, é importante que o aluno desenvolva o feedback inerente. A propriocepção do uso do músculo reto abdominal pode ser bastante estimulada por este exercício.

Por fim, no sexto exercício, associa-se a emissão de [V] a uma vogal, utilizando-se para isso de uma sequência melódica como Dó-Ré-Mi-Fá-Sol-Fá-Mi-Ré-Dó<sup>1</sup>. Deve-se iniciar

---

<sup>1</sup> Utiliza-se como referência o Dó central do piano.





a frase musical com a sílaba “Va” ou composta por outra vogal. Neste passo, o aluno é estimulado a manter as sensações da atividade muscular decorrente da emissão da consoante fricativa sonora enquanto emite também a vogal. Na passagem para este estágio são retomadas as informações do feedback inerente construído durante exercícios anteriores. O feedback aumentado nesse caso colabora para a continuidade da propriocepção enquanto o exercício é realizado.

## **Conclusão**

Esta pesquisa abordou a respiração no contexto do estudo de canto. Para tal, a função respiração foi apresentada sob a perspectiva anatomofisiológica e artístico-pedagógica, e, desse modo, a respiração para o canto foi delimitada. Observou-se que, no âmbito do canto, o gerenciamento respiratório desperta interesse de estudo, tanto em termos de ensino como em questão de desenvolvimento de qualidades vocais. Há, no entanto, poucas referências relacionadas ao tema disponíveis em língua portuguesa.

Ao propor a investigação sobre estratégias para o trabalho respiratório dos cantores, o fundamento deste estudo foi contribuir para o desenvolvimento do ensino de canto cientificamente embasado, propondo uma investigação sobre estratégias para o trabalho dos cantores. Além disso, considerando a falta de bibliografia sobre o assunto em português, este trabalho também contribui para disseminar estudos nessa área específica da pedagogia vocal. Os exercícios propostos podem auxiliar outros professores em suas práticas de sala de aula, bem como favorecer a obtenção de resultados musicais mais expressivos, os quais estão amparados no refinamento técnico, este, por sua vez, intrinsecamente relacionado ao gerenciamento respiratório durante o canto.

## **Referências**

- ALESSANDRONI, N. (2014). Estructura y función en Pedagogía Vocal Contemporánea. Tensiones y debates actuales para la conformación del campo. Revista de Investigaciones en Técnica Vocal, Ano 2, nº2, pp. 23-33. La Plata: Facultad de Bellas Artes UNLP.
- CAMPIGNION, Philippe. Respirações, a respiração para uma vida saudável. SP: Summus, 1998.
- HALL, John. Tratado de Fisiologia Médica: 12ª Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

HAN, Paul. Principles Of Appoggio: The Interrelationship Between Theory And Practice For Today's Young Opera Singers. 2018. 128 f. Tese (Doutorado) - Indiana University, Indiana (EUA), 2018.

HELDING, Lynn. The musician's mind : teaching, learning, and performance in the age of brain science. Lanham: Rowman & Littlefield Publishing Group, 2020.

MAGÍLL, Richard A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

MILLER, Richard. A Estrutura do Canto/Sistema e Arte na Técnica Vocal. Tradução de Luciano Simões Silva. São Paulo: É Realizações, 2017.

\_\_\_\_\_. National schools of singing: english, french, german, and italian techniques of singing revisited. Lanham, Maryland: Scarecrow Press, 1997.

NETTER, Frank H.. Atlas de anatomia humana. 7ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

\_\_\_\_\_. Atlas de anatomia humana. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SUNDBERG, Johan. Ciência da Voz: Fatos sobre a voz na fala e no canto. São Paulo: EDUSP - Editora da Universidade de São Paulo, 2018.

WEST, JOHN B. Fisiologia Respiratória Princípios Básicos 9ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SONNINEN, A. et al. Evaluation of Support in Singing. Journal of Voice. Jyväskylä, Finland, Vol. 19, Nº. 2, p. 223–237, junho, 2005. Disponível em:  
[https://www.jvoice.org/article/S0892-1997\(04\)00120-1/pdf](https://www.jvoice.org/article/S0892-1997(04)00120-1/pdf). Acesso em: 27 jul. 2023.