



Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”
Instituto de Artes de São Paulo
Programa de Pós-graduação em Música

NEIDE MUSSETE PIMENTA

**PREPARAÇÃO VOCAL E ESTRUTURAÇÃO DO ENSAIO:
FERRAMENTAS INTEGRADAS PARA A CONSTRUÇÃO SONORA DO CORO
JUVENIL**

São Paulo
2021

NEIDE MUSSETE PIMENTA

**PREPARAÇÃO VOCAL E ESTRUTURAÇÃO DO ENSAIO:
FERRAMENTAS INTEGRADAS PARA A CONSTRUÇÃO SONORA DO CORO
JUVENIL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Música (Mestrado) do Instituto de Artes da UNESP como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Música.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Celso Moura e Prof. Dr. Fábio Miguel (*In memoriam*)

São Paulo
2021

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da Unesp. Dados fornecidos pelo autor.

<p>P644p Pimenta, Neide Mussete, 1977- Preparação vocal e estruturação do ensaio: ferramentas integradas para a construção sonora do coro juvenil / Neide Mussete Pimenta. - São Paulo, 2021. 112 f.</p> <p>Orientador: Prof. Dr. Paulo Celso Moura Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes</p> <p>1. Música - Execução. 2. Musica coral. 3. Canto Instrução e estudo. 4. Coros (Música). I. Moura, Paulo Celso. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 782.5</p>

Bibliotecária responsável: Laura M. de Andrade - CRB/8 8666

PIMENTA, N. M. **Preparação vocal e estruturação do ensaio:** ferramentas integradas para a construção sonora do coro juvenil. Dissertação (Mestrado em Música) – Instituto de Artes, Universidade Estadual Paulista (Unesp), São Paulo, 2021.

Aprovada em:

Banca Examinadora

Prof. Dr. Paulo Celso Moura – UNESP

Julgamento _____

Profa. Dra. Ana Lúcia Iara Gaborim-Moreira – UFMS

Julgamento _____

Profa. Dra. Patricia Soares Santos Costa – Pesquisadora Independente

Julgamento _____



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
Câmpus de São Paulo



CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Preparação vocal e estruturação do ensaio: ferramentas integradas para a construção sonora do coro juvenil

AUTORA: NEIDE MUSSETE PIMENTA
ORIENTADOR: PAULO CELSO MOURA

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Mestre em MÚSICA, área: Música: Processos, Práticas e Teorizações em Diálogos pela Comissão Examinadora:

Prof. Dr. PAULO CELSO MOURA (Participação Virtual)
Departamento de Musica / Instituto de Artes da Unesp

Profª. Drª. ANA LUCIA IARA GABORIM MOREIRA (Participação Virtual)
Faculdade de Artes, Letras e Comunicação / Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul

Profª. Drª. PATRÍCIA SOARES SANTOS COSTA (Participação Virtual)
Pesquisadora / Independente

São Paulo, 23 de setembro de 2021

Se os frutos produzidos pela terra
Ainda não são
Tão doces e poludos quanto as peras
Da tua ilusão
Amarra o teu arado a uma estrela
E os tempos darão
Safras e safras de sonhos
Quilos e quilos de amor

(*Amarra o Teu Arado a Uma Estrela*, Gilberto Gil)¹

¹ Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/gilberto-gil/305506/>. Acesso em: 27 ago. 2021.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela força e determinação em seguir em frente mesmo nos momentos muito difíceis.

Às minhas filhas Luiza e Sabrina, por me ensinarem o que é amor verdadeiro.

Ao Alexandre Pimenta, por estar sempre pronto para me ajudar.

A todos os meus alunos, pela inspiração na busca de ser sempre uma melhor educadora e mentora (*thank youuuu*).

Ao Prof. Dr. Fábio Miguel (*in memoriam*), primeiro orientador deste trabalho, pela sua simpatia, risada fácil e confiança depositada nesta pesquisa.

Ao Prof. Dr. Paulo Celso Moura, pela generosidade, diligência e delicadeza, sem o qual a finalização deste trabalho não teria sido possível.

À minha mãe, Ivani, e meu pai, Salim (*in memoriam*), por estarem disponíveis para me levar às diversas aulas de música na infância, mesmo tendo me esquecido várias vezes.

À minha querida avó Fadia Siuffi Mussete (*in memoriam*), por ser a primeira a acreditar no meu talento e a financiar meus estudos quando criança.

A todos os meus professores na graduação e na pós-graduação do Instituto de Artes da Unesp, pela inspiração e conhecimento compartilhado.

À *Graded School of São Paulo*, onde tive a chance de desenvolver minha carreira e passar por experiências profissionais enriquecedoras e inesquecíveis.

À *Avenues School São Paulo*, pela oportunidade de iniciar o trabalho coral com adolescentes e por tanto aprendizado em tão pouco tempo.

À *AMIS* (Association for Music in International Schools), pela organização de diversos festivais de coros juvenis ao redor do mundo, os quais fizeram parte do meu desenvolvimento profissional.

Às queridas Ana Lúcia Gaborim e Patricia Costa, profissionais de excelência e mulheres de garra, pela participação nas bancas de qualificação e defesa; e pelas valiosas contribuições e carinho.

Aos colegas do Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Unesp, em especial a Emerson Tineo e Mariana Maziero, pelo apoio e formulários compartilhados.

RESUMO

PIMENTA, Neide Mussete. **Preparação vocal e estruturação do ensaio:** ferramentas integradas para a construção sonora do coro juvenil. 2021. Dissertação (Mestrado em Música) – Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista (Unesp), São Paulo, 2021.

O presente trabalho tem como objetivo apresentar e discutir as particularidades da prática de canto coral com jovens adolescentes, abordando não somente aspectos musicais, mas também questões de ordem fisiológica, psicológica e socioemocionais destes indivíduos, fornecendo, desta forma, informações pertinentes para o norteamento de atividades musicais saudáveis e agregadoras. A delimitação de coro juvenil foi delineada a partir de três fatores congruentes: faixa etária, etapa escolar e especificidades da voz. A fim de contextualizar uma prática coral apropriada e bem-sucedida – com resultados educacionais e artísticos significativos para o público a que se propõe – apresentamos possibilidades de organização de ensaio e exercícios de preparação vocal, também com o intuito de contribuir para a maximização das potencialidades de um ensaio e para a construção sonora de um grupo vocal juvenil. Para fundamentar esta pesquisa, trouxemos referências de diversas áreas, principalmente da educação musical, canto coral e psicologia.

Palavras-chave: Canto coral; Coro juvenil; Preparação vocal.

ABSTRACT

PIMENTA, Neide Mussete. **Vocal Warm-ups and Rehearsal Organization:** integrated tools towards the sound construction of the youth choir. 2021. Dissertation (Master's in Music) – Graduate Program in Music at the Institute of Arts of the Universidade Estadual Paulista (Unesp), São Paulo, 2021.

The present work aims to present and discuss particularities of choral singing with young adolescents, addressing not only musical aspects, but also physiological, psychological and socio-emotional issues of adolescents, thus providing relevant information to guide healthy and enriching musical activities. The delimitation of youth choir has been delineated from three congruent factors: age, school division and vocal specificities. In order to contextualize an appropriate and successful choral practice - resulting in significant educational and artistic outcomes - we have presented rehearsal structures and vocal warm-ups which can maximize the potential of a rehearsal and develop a healthy and consistent youth choir sound. This research has been mainly based on publications from the music education, choral singing and psychology fields.

Keywords: Choral; Youth choir; Vocal warm-ups.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – O sistema respiratório	36
Figura 2 – Músculos intrínsecos da laringe	38
Figura 3 – O sistema fonador	40
Figura 4 – Teoria da <i>Voz Cambiata</i> de Cooper	45
Figura 5 – Teoria Eclética Contemporânea	47
Figura 6 – Estágios muda vocal feminina	50
Figura 7 – Tessituras comuns para coros juvenis mistos	56
Figura 8 – Blocos de construção para uma performance de sucesso	66
Figura 9 – Sugestão de roteiro de ensaio	70
Figura 10 – Vocalise 1	83
Figura 11 – Vocalise 2	83
Figura 12 – Vocalise 3	84
Figura 13 – Vocalise 4	85
Figura 14 – Vocalise 5.....	86
Figura 15 – Vocalise 6	87
Figura 16 – Vocalise 7	87
Figura 17 – Formato das vogais	89
Figura 18 – Vocalise 8.....	89
Figura 19 – Vocalise 9.....	90
Figura 20 – Vocalise 10.....	90
Figura 21 – Vocalise 11.....	91
Figura 22 – Vocalise 12.....	91
Figura 23 – Vocalise 13	92
Figura 24 – Vocalise 14.....	92
Figura 25 – Vocalise 15.....	93
Figura 26 – Vocalise 16.....	93
Figura 27 – Vocalise 17.....	94
Figura 28 – Vocalise 18.....	94
Figura 29 – Vocalise 19.....	95
Figura 30 – Vocalise 20.....	95

Figura 31 – Vocalise 21.....	96
Figura 32 – Vocalise 22.....	97
Figura 33 – Vocalise 23.....	97
Figura 34 – Vocalise 24.....	98
Figura 35 – Vocalise 25.....	99

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1 O ADOLESCENTE E O CORO JUVENIL	17
1.1 O adolescente	18
1.1.1 Aspectos psicológicos e socioemocionais do adolescente.....	21
1.2 O coro juvenil	22
1.2.1. Contribuições do canto coral para o adolescente	25
1.2.2 O papel do regente no coro juvenil.....	27
1.2.2.1 Ambiente seguro para o desenvolvimento intra e interpessoal	28
1.2.2.2 Comunicação efetiva	30
1.2.2.3 <i>Mindset</i> de sucesso	31
2 A VOZ DO ADOLESCENTE	33
2.1 A produção vocal	35
2.1.1 Sistema respiratório	36
2.1.2 Ressonância vocal	41
2.1.3 Articuladores	42
2.2 Muda Vocal.....	43
2.2.1 Muda Vocal Masculina.....	45
2.2.1.1 O Sistema Cooper	46
2.2.1.2 O Sistema Cooksey	48
2.2.2 Muda Vocal Feminina	49
2.3 A voz adolescente no coro	53
2.3.1 As estratégias de escuta.....	56
2.4 Tessitura e escolha de repertório	59
3 ENSAIO DO CORO JUVENIL: DA CAPO AL FINE.....	66

3.1 Possibilidades de planejamento	67
3.1.1 A Pirâmide da Performance.....	68
3.1.2 <i>Backward Design</i> – Planejamento Reverso.....	70
3.1.3 Outras abordagens	72
3.2 Seções do ensaio	73
3.2.1 Abertura do ensaio.....	73
3.2.1.1 Construindo relacionamentos de confiança e respeito	74
3.2.2 Preparando mente e corpo	75
3.2.3 Preparação Vocal.....	77
3.2.3.1 Postura e Respiração.....	80
3.2.3.2 Vocalises	86
3.2.4 Repertório.....	101
3.2.5 Intervalo	102
3.2.6 Encerramento do Ensaio.....	102
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	104
REFERÊNCIAS.....	107

INTRODUÇÃO

A motivação para a pesquisa "*Preparação vocal e estruturação do ensaio: ferramentas integradas para a construção sonora do coro juvenil*" surgiu de questões presentes em minha prática pedagógica ao longo de aproximadamente duas décadas de trabalho com grupos vocais de adolescentes. A consciência, cuidado e preocupação com a qualidade sonora de coros juvenis emergiram a partir da participação de grupos sob minha direção em encontros corais promovidos na cidade de São Paulo e, posteriormente, da participação em concursos corais nos Estados Unidos.

O desenvolvimento de minha carreira se deu, majoritariamente, em escolas internacionais na cidade de São Paulo. A docência nessa categoria de escolas possibilitou o contato com a literatura e a prática pedagógica de diversos regentes e pesquisadores norte-americanos. A literatura, a observação de ensaios e a participação em *workshops* liderados por renomados regentes dos Estados Unidos contribuíram para que a maior parte das metodologias e técnicas de trabalho coral utilizados em minha prática se espelhasse nos trabalhos desses profissionais. Esse fato também explica a grande presença de citações de autores norte-americanos nesta pesquisa.

As escolas internacionais têm por característica principal prover educação básica regular para crianças e jovens estrangeiros cujas famílias foram expatriadas, principalmente, por razão de trabalho. Essas famílias tendem a permanecer no Brasil por 3 ou 4 anos, resultando em uma rotatividade relativamente alta de alunos nesse período; raríssimas vezes pude acompanhar o desenvolvimento musical de uma criança ou jovem por mais de 4 anos consecutivos, e nesses pouquíssimos casos as crianças eram brasileiras, naturais de São Paulo, e sem perspectiva de mudança para outras cidades ou países. Outro fator limitante para o acompanhamento prolongado do desenvolvimento musical dos alunos nessas escolas é que a atividade coral se apresenta quase sempre como aula optativa, muitas vezes impossibilitando a adesão de alunos por causa do conflito de horário com a grade curricular obrigatória. Não raramente tive ciência de adolescentes que desejavam muito participar das aulas de coral e não o puderam fazer por conta de seu currículo obrigatório.

Como professora associada da *AMIS – Association for Music in International Schools* (Associação para a Música em Escolas Internacionais), muitos alunos e eu tivemos a oportunidade de participar de diversos festivais internacionais de corais juvenis na Europa e no Oriente Médio, os quais contavam sempre com renomados regentes norte-americanos convidados. Para a seleção dos alunos participantes, a *AMIS* utiliza material próprio incluindo exercícios de técnica vocal e excertos de peças vocais dos séculos XVI e XVII.

Ao incorporar o material da *AMIS* de forma regular em meus ensaios, percebi que, mesmo com a rotatividade de alunos, a qualidade sonora que eu consegui construir e manter com os meus grupos vocais apresentou um patamar satisfatório (com respiração apropriada, sem tensão, com bom volume e timbre agradável). Essa constatação me fez refletir sobre o papel da preparação vocal nos coros juvenis e despertou minha curiosidade sobre esses exercícios específicos.

A intenção inicial desta pesquisa era fazer um estudo de caso sobre a prática dos exercícios vocais da *AMIS* entre alunos de 15 a 17 anos, avaliando o desenvolvimento de suas habilidades vocais juntamente com ferramentas digitais de avaliação vocal para medir possíveis mudanças na qualidade de suas vozes. Entretanto, diversos obstáculos surgiram no decorrer deste trabalho.

No ano de 2020 a população mundial foi acometida por uma pandemia sem precedentes – e que ainda perdura – resultando na perda de milhões de vidas e em um novo *modus operandi* nas relações humanas. O contato social foi praticamente interrompido, sendo apenas possível predominantemente por meios virtuais, o que acarretou o impulsionamento da tecnologia de comunicação e a adaptação de diversas atividades, como as de trabalho e de educação. As atividades corais presenciais no país foram suspensas, impossibilitando o estudo de caso pretendido, e como alternativa para a conclusão deste trabalho foi estabelecido um novo caminho: a abordagem de questões teóricas referentes à prática coral aliada à experiência pessoal da presente autora. Ademais, outros obstáculos também se fizeram presentes no percurso deste estudo: o inesperado falecimento do orientador Prof. Dr. Fábio Miguel, no início de 2021, e o fato de que fui acometida, por um período razoável, pelo vírus Covid-19. A continuidade e conclusão do presente trabalho foram possíveis

graças à generosidade, diligência e incentivo do Prof. Dr. Paulo Celso Moura, que assumiu a orientação.

Partindo para um novo rumo, a pergunta central deste trabalho, então, foi restabelecida: como desenvolver e manter a qualidade sonora de um grupo vocal juvenil, seja em um cenário de alta rotatividade de alunos – como no caso das escolas internacionais – ou em quaisquer outras circunstâncias em instituições de outros perfis? Eis, portanto, um trabalho que pretende apresentar e discutir com colegas regentes aspectos que norteiam a atividade coral juvenil.

Como contribuição para esta pesquisa, trouxemos pensamentos e reflexões de profissionais com vasta experiência na área vocal e coral. De Mara Behlau, (fonoaudióloga brasileira) e Johan Sundberg (diretor e regente de coros, professor e pesquisador sueco) contamos com reflexões sobre aspectos da acústica musical e da ciência da voz cantada. A extensa coletânea de cinco livros *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*, editada por Leon Thurman e Graham Welch, colaborou com a elucidação dos mais diversos aspectos: fisiologia da voz, muda vocal, estratégias de ensaios, dentre outros. Seguindo o foco de trabalho vocal com adolescentes, buscamos em Patrick Freer os pensamentos e descobertas mais recentes em relação à muda vocal dos meninos; e sobre a muda vocal feminina, no mais consistente e extenso trabalho realizado por Lynne Gackle. Diversas fontes e o relato de minha experiência se juntam aqui para apresentar informações e estratégias que julgo pertinentes para qualquer regente que deseje ou já trabalhe com coros juvenis.

Inicialmente, no capítulo 1, apresentamos as particularidades e fases de crescimento que permeiam a adolescência; questões neuropsicológicas, fisiológicas, comportamentais e socioemocionais são abordadas para esclarecer o universo juvenil e nortear as práticas com indivíduos nesta fase de desenvolvimento. Também neste capítulo, buscamos justificar a delimitação da faixa etária do grupo coral juvenil e explicitar como a atividade coral pode contribuir para um saudável desenvolvimento psicológico e emocional atendendo às necessidades particulares deste grupo.

No capítulo 2, tratamos da fisiologia da voz, lembrando o sistema fonador e os mecanismos de produção vocal. A muda vocal masculina e feminina são apresentadas juntamente com informações sobre a escuta e identificação das vozes

adolescentes, seguindo para o desenvolvimento de um bom relacionamento com os jovens cantores e para o procedimento de escolha de um repertório que possibilite uma prática coral e um desenvolvimento musical saudáveis e consistentes.

O capítulo 3 abrange o planejamento do ensaio e sua importância no sentido de contribuir para uma atividade com resultados satisfatórios, ou seja, educação musical e performance adequadas e musicalmente consistentes e apropriadas para as vozes adolescentes. São apresentadas algumas metodologias de ensaio para melhor aproveitamento de tempo e geração de resultados artísticos consistentes; e exercícios vocais que podem servir de ferramentas para a construção sonora de um coro juvenil, todos extensamente utilizados ao longo de minhas atividades.

As Considerações Finais referem-se à necessidade da disseminação do conhecimento teórico e prático sobre as vozes adolescentes e o planejamento de ensaios voltados para esses grupos, a partir da percepção de que há no Brasil, de forma geral, escassez de materiais que abordem o trabalho com vozes em fase de muda vocal, assim como sobre repertório original composto para essa formação coral.

1 O ADOLESCENTE E O CORO JUVENIL

Quando abordamos o trabalho com a voz cantada em contextos coletivos – normalmente, em um grupo coral – precisamos antes de tudo compreender algumas questões ligadas à faixa etária e/ou à fase de desenvolvimento das pessoas envolvidas, pois em cada estágio da vida se apresentam diferentes características anatômicas, fisiológicas e até mesmo psicológicas que podem afetar a nossa produção vocal.

Em geral, um dos resultados esperados é o desenvolvimento de aspectos técnicos da voz (controle respiratório, ampliação de tessituras, melhoria na afinação e uniformização do timbre, etc.) a fim de possibilitar adequadas e sensíveis interpretações do repertório praticado. Assim como "os integrantes de um grupo instrumental precisam desenvolver habilidades técnicas para atingir certo grau de qualidade na performance, os membros de um coro precisam ser orientados sobre a forma como devem cantar" (FERNANDES, 2009, p. 199).

Entretanto, somente poderemos desenvolver um trabalho saudável e eficiente se compreendermos o funcionamento e as alterações pelas quais passa o trato vocal humano e os diferentes estágios de vida que modificam seus componentes. Segundo Behlau (2004, p. 63), fonoaudióloga brasileira e grande pesquisadora da voz, tanto o crescimento como o envelhecimento podem provocar mudanças na espessura e na elasticidade das pregas vocais, no desenvolvimento ou atrofia das cartilagens laríngeas e na força dos músculos intrínsecos. Tais características físicas resultam, por exemplo, em ampliação ou diminuição da capacidade respiratória, modificações no timbre e ampliação ou redução da tessitura vocal.

A fim de estabelecermos procedimentos para um trabalho responsável e eficaz com uma determinada voz ou grupo de vozes precisamos, primeiramente, responder a algumas perguntas, como por exemplo:

- Qual a faixa etária dessa voz e suas principais características?
- O cantor se encontra em fase de muda vocal?
- A emissão vocal se apresenta como saudável?
- Soprosidades se apresentam muito evidentes?
- Temos informação ou suspeitamos de alguma disfunção ou patologia?

Para que seja seguro e eficiente, de forma a garantir que nenhum dano físico advinha de sua prática, o trabalho com a voz necessita, primeiramente, da realização de um diagnóstico, mesmo que sucinto, no sentido de reconhecer as principais características do material vocal com que se vai trabalhar.

Não menos importante é reconhecer que fatores socioemocionais dos indivíduos ou grupo com quem o trabalho é realizado podem também interferir no resultado sonoro. De acordo com Behlau (2004, p. 63), as características da voz "dependem de cada indivíduo, de sua saúde física e psicológica e de sua história de vida, além de fatores constitucionais, raciais, hereditários, sociais e ambientais". Behlau ainda salienta que questões emocionais também podem interferir na qualidade vocal:

É uma observação simples comprovarmos a influência das emoções na disfonia, embora o processo subjacente a essa interferência seja bastante complexo. Do mesmo modo, é fácil compreendermos a participação de fatores emocionais na produção de uma voz, quando lembramos que comunicar emoções é um dos eventos mais importantes do ser humano, e a voz, seu principal portador (BEHLAU, 2004, p. 71).

A compreensão dessa problemática como um dos muitos fatores do trabalho coral contribuirá para o delineamento de estratégias de abordagem e comunicação, assim como para a escolha e condução de atividades adequadas e pertinentes durante os ensaios do grupo.

Tendo os aspectos da prática do canto coral juvenil como objeto central deste estudo, pretendemos apresentar neste capítulo traços gerais que consideramos de fundamental relevância sobre os aspectos fisiológico, físico, psíquico e emocional dos adolescentes, assim como também apresentaremos características gerais que permeiam os coros juvenis e a voz do adolescente.

Dessa forma, poderemos delinear ao longo deste trabalho um paralelo entre as características fundamentais da voz juvenil e algumas boas práticas de educação vocal que podem ser oferecidas.

1.1 O adolescente

Os termos adolescência e puberdade facilmente se confundem. Entretanto, apesar de ocorrerem concomitantemente no indivíduo e de interagirem entre si, esses dois processos de crescimento diferem-se.

Leon Thurman, pesquisador norte-americano, especialista em educação da voz, fundador da *The VoiceCare Network*, e principal autor de *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*, apresenta em um de seus artigos

A puberdade diz respeito aos processos de desenvolvimento fisiológico e anatômico que conferem a capacidade de reprodução e capacidades iniciais para uma vida independente; esse processo pode se iniciar a qualquer momento entre os 10 e 16 anos de idade e pode levar de um a dois anos. O início da puberdade marca o começo da adolescência. A adolescência abrange um considerável desenvolvimento neurobiológico e de adaptação psicossocial que se estende tipicamente até os 18 anos de idade. A adolescência é consideravelmente influenciada pelo desejo sexual e pelo estirão de crescimento que confere notáveis ganhos nas capacidades física, cognitiva, emocional e social (2012, p.10, tradução nossa)².

Por apresentar-se como termo mais recorrente na literatura do ensino musical brasileiro, utilizaremos ao longo deste trabalho o termo *adolescente* e *adolescência* para nos referirmos ao indivíduo e aos processos de mudanças e crescimento.

Mas, então, o que é a adolescência? Quando ela começa? O que acontece com os jovens nessa fase?

A psicóloga Evelyn Eisenstein, comentando a definição de adolescência proposta por Tanner (1962), afirma que

Adolescência é o período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive (2005, p. 6).

² *Puberty refers to the physiological and anatomical processes that confer capabilities for sexual reproduction and early capabilities for independent life. These processes can begin anytime between the ages of 10 and 16 years and occur over a period of about one to two years. The onset of puberty marks the beginning of adolescence. Adolescence is a period of considerable neurological and psychological adaptation which typically extends to the age of 18 years. Adolescence is considerably influenced by the growth spurt that confer remarkable increases in physical, cognitive, emotional, and social capabilities.*

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define os limites cronológicos da adolescência entre 10 e 19 anos³. Nas normas e políticas de saúde do Ministério de Saúde do Brasil, os limites da faixa etária para adolescentes são as idades de 10 a 24 anos. No entanto, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei 8.069, de 1990, considera criança a pessoa até 12 anos de idade incompletos e define a adolescência como a faixa etária de 12 a 18 anos de idade⁴.

Eisenstein, em sua tese de doutorado, ressalta que

Apesar de ser o quesito mais usado, a idade cronológica muitas vezes não é o melhor critério descritivo em estudos antropológicos, comunitários e clínicos, dada a variabilidade e diversidade de parâmetros biológicos e psicossomais que ocorrem nesta época, a denominada assincronia de maturação (EISENSTEIN, 2005, p.6).

A adolescência se caracteriza por um período de muitas mudanças em diversos aspectos, como nos apresenta Eisenstein:

1. Mudança de crescimento: aceleração da velocidade de crescimento em altura e peso (estirão puberal);
2. Mudanças das características sexuais secundárias e maturação sexual: aumento dos pêlos pubianos e axilares; aumento das mamas, útero e ovários nas meninas; e aumento da genitália, pênis e testículos dos meninos;
3. Mudanças de composição corporal: aumento da massa gordurosa nas meninas e da massa muscular nos meninos;
4. Outras mudanças corporais: voz, maturação das áreas cardíaca, respiratória e óssea.

Essas mudanças provocadas pela sobrecarga de hormônios (testosterona nos meninos e estrogênio nas meninas) causam desconforto e estranheza, deixando os adolescentes vulneráveis e inseguros sobre seu desenvolvimento e sua personalidade.

³ https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em 02 de maio de 2021.

⁴ <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/crianca-e-adolescente/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-versao-2019.pdf>. Acesso em 02 de maio de 2021.

1.1.1 Aspectos psicológicos e socioemocionais do adolescente

“Mais dramáticas do que as já notáveis alterações que ocorrem na aparência física dos adolescentes são as transformações que acontecem em seus cérebros”⁵ (SPEAR, 2000, p. 112, tradução nossa). O cérebro do adolescente é totalmente diferente daquele de uma criança ou de um adulto. Dentre as particularidades desse cérebro está a "habilidade de mudar em resposta ao ambiente, possibilitada pelas modificações nas redes de comunicação que conectam diversas regiões cerebrais"⁶ (GIEDD, 2015, p.34, tradução nossa).

O adolescente possui um cérebro de grande plasticidade que matura, não pelo desenvolvimento de seu tamanho, mas pelas interconexões que vão se desenvolvendo entre suas diferentes regiões. Para Spear (2000, p. 111), são essas novas interconexões que suscitam, de forma geral, a característica instabilidade comportamental do adolescente.

A adolescência é uma fase de preparação para a vida adulta que traz consigo expectativas e demandas de independência emocional, pessoal e financeira (CHRISTIE & VINER, 2005, p. 301). Há também um novo posicionamento social. Nessa fase, a valorização da vida entre iguais (outros adolescentes), em contraponto à vida familiar, assume grande importância. Como consequência, muitos adolescentes começam a dar menos valor ao conhecimento proveniente dos pais e passam a se basear mais em opiniões advindas de seus círculos de amigos. A aceitação social e a preocupação com o olhar do outro passam a ser determinantes em seus pensamentos e ações. Autoestima vulnerável e preocupação com a imagem corporal são constantes nessa fase.

A busca por novas experiências leva a um frequente estado de exposição a riscos. Em um de seus artigos, Spear (2000, p.112) discorre sobre a postura social do adolescente que, não raramente, "acaba assumindo um comportamento antissocial que pode chegar a envolver brigas, furtos, invasão e dano a propriedades, uso indevido de bebidas alcoólicas, cigarros e drogas ilícitas". No entanto, uma vez

⁵ *More dramatic than the often-striking changes occurring in the physical appearance of adolescents are the transformations that are occurring in their brains.*

⁶ *... its ability to change in response to the environment by modifying the communications networks that connect brain regions.*

inserido em um grupo em que o comportamento é positivamente modelado, o adolescente tende a buscar menos riscos e a expôr-se a situações menos traumáticas e ilícitas.

Em seu trabalho intitulado "A importância do grupo para o jovem", a psicóloga Ana Rita Martins (2010) comenta sobre a procura do adolescente por relações fora de seu círculo familiar

Não é exagero dizer que a entrada em um grupo é um acontecimento inevitável na passagem da infância para o mundo adulto. Faz parte do processo de elaboração da identidade. Quando chega a puberdade, o adolescente não se contenta mais apenas com a rede protetora da família e busca fora de casa outras referências para se formar como sujeito. É por isso que, nessa hora, os amigos crescem em importância. Por meio deles, o jovem exercita papéis sociais, se identifica com comportamentos e valores e busca segurança para lutar contra a angústia da solidão típica da fase (2010, p. 2)⁷.

Atividades em grupo como as que envolvem esportes, música, artes e religião tendem a inserir o jovem em um contexto de equivalência social em relação aos membros do grupo e, por conseguinte, geram um sentimento de pertencimento e identidade, possivelmente minimizando suas instabilidades emocionais e comportamentais. Grupos de indivíduos semelhantes permitem que o adolescente afirme que é alguém e que pertence a algum lugar (PARKER, 2014, p 19, tradução nossa)⁸. No entanto, é necessário que haja um ambiente muito bem estabelecido de respeito, caso contrário, "as ridicularizações ou *bullying*⁹ podem aumentar as frustrações que sempre existem nas questões emocionais e sexuais" (MARTINS, 2010, p. 4).

1.2 O coro juvenil

⁷ <https://novaescola.org.br/conteudo/1862/a-importancia-do-grupo-para-os-jovens>. Acesso em 01 de março de 2021. *Nova Escola* é um negócio social voltado para o treinamento de professores da rede pública de ensino no Brasil. É mantida por diversas instituições como a Fundação Lemann, Google.org, Facebook e Fundação Itaú Social, dentre outras.

⁸ *Peer groups allow an adolescent to state he or she is someone and belongs somewhere; the unified purpose of excellent group singing guided them toward strong teamwork and required them to rely on one another.*

⁹ A prática do bullying consiste em um conjunto de violências que se repetem por algum período. Geralmente são agressões verbais, físicas e psicológicas que humilham, intimidam e traumatizam a vítima. Brasil Escola. <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/bullying.htm>. Acesso em 07 de maio de 2021.

Os adolescentes integrantes de um coro juvenil trazem para esse ambiente todos os processos de transformações físicas e psicológicas (com todos os desconfortos e angústias) que vivenciam nessa fase de sua vida. É, portanto, um grupo que requer cuidados específicos nas suas mais diversas dimensões, incluindo a física e a emocional. Sua participação em um grupo vocal demanda e, ao mesmo tempo, propicia experiências variadas não apenas no âmbito musical, mas, até antes disso, em relação a seu corpo, sua mente e à interação com os demais integrantes e o(a) regente.

Uma outra característica que devemos levar em conta ao discutirmos o coro juvenil é a faixa etária abrangida. Ao compararmos as definições de adolescência da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) verifica-se uma pequena variação em relação às idades estabelecidas. A puberdade, considerada o marco inicial da adolescência, varia em cada criança, logo, não pode ser isoladamente um fator de determinação da idade dos participantes de um coro juvenil. Posto isto, de qual outro fator podemos nos valer na tentativa de delimitar um grupo formado por adolescentes?

Uma mudança significativa que ocorre, em geral, juntamente ao início da puberdade é a passagem para uma nova etapa escolar, acarretando numa mudança socioemocional relevante. Para esta compreensão, vejamos como está estruturada a educação no Brasil.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996) estabeleceu dois níveis de ensino: a educação básica e a educação superior. Definido no artigo 21 da lei, o conceito de educação básica congregou as três etapas da educação nacional: a educação infantil, o ensino fundamental (I e II) e o ensino médio¹⁰. A estrutura da educação brasileira prevê, através de sua legislação, que a criança cursará o Ensino fundamental I (1º ao 5º anos) entre os 6 e 10 anos de idade. Nessa etapa, o ensino tem como objetivo principal o desenvolvimento da escrita, da leitura e do cálculo, bem como de conteúdos interdisciplinares, tudo ministrado por um único docente em sala de aula.

¹⁰ <http://www.fgv.br/cpdoc/acervo/dicionarios/verbete-tematico/lei-de-diretrizes-e-bases-da-educacao-nacional-ldben>. Acesso em 21 de julho de 2021.

A passagem do Ensino fundamental I para o Ensino fundamental II, aos 11 anos de idade, representa uma importante transição: é nesta fase que a criança precisará desenvolver sua independência escolar, pois contará com diversos professores para ministrar diferentes componentes curriculares (disciplinas); ela será mais cobrada em relação à sua autonomia de estudo através de provas e outras ferramentas de avaliação educacional; ela passará a conviver com alunos mais velhos (com mais evidências físicas e psicológicas da adolescência) nos intervalos entre as aulas, nos eventos e nas atividades ou disciplinas oferecidas na escola (como a atividade coral, por exemplo).

Miguel Martins, professor e jornalista d'*A Nova Escola*, discorre sobre essa transição em uma de seus textos

Para um aluno, a passagem entre etapas de ensino não virá sem dificuldades. Mudam o espaço, os horários, os colegas e os professores...Nos Anos Iniciais do Ensino Fundamental, as brincadeiras em sala de aula começam a dar lugar a atividades mais intensas e cobranças. Nos Anos Finais, surgem os professores especialistas, as provas cada vez mais exigentes e o desabrochar da adolescência – uma transição por si só difícil.¹¹

Do ponto de vista do sistema educacional brasileiro, portanto, podemos afirmar que aos 11 anos o indivíduo passa para uma nova condição socioemocional, iniciando o processo de conscientização e ampliação de suas responsabilidades e de sua participação na escola e na sociedade. Esse indivíduo já iniciou a vivência das transformações que continuarão a conduzi-lo à fase adulta da vida.

A partir destas considerações, ao falarmos em coro juvenil nesta pesquisa, estaremos nos referindo a um grupo vocal formado por adolescentes de 11 a 18 anos de idade, cursando quaisquer dos anos entre o Ensino Fundamental II (6º ao 9º anos) e o 3º ano do Ensino Médio.

¹¹ <https://novaescola.org.br/conteudo/18853/transicao-como-amenizar-a-adaptacao-dos-alunos-entre-etapas>. Acesso em 21 de julho de 2021.

1.2.1. Contribuições do canto coral para o adolescente

A atividade coral juvenil, praticada em um contexto harmonioso e de acordo com as fases de desenvolvimento físico e emocional de seus cantores, pode oferecer um ambiente de alento, seguro e acolhedor ao jovem adolescente, onde ele tem a possibilidade de se expressar artisticamente e desenvolver autoestima e autorregulação (controlando suas emoções e comportamento).

Em sua dissertação de mestrado, Patricia Costa nos relata

Em minha experiência, foi possível verificar que uma das atividades capazes de proporcionar alento aos adolescentes é o canto coral, onde ele pode encontrar um grande veículo facilitador de relações interpessoais, de exploração de suas capacidades e de expressão do seu mundo. Uma vez inserido e aceito pela turma, a união das vozes pode estimular a percepção do outro dentro do grupo, desenvolvendo no adolescente o senso de coletividade e a preocupação com o todo (COSTA, 2009, p. 15).

A pesquisa realizada por Gaborim-Moreira e Silva e Silva (2019, p. 264) sobre os impactos da atividade coral no desenvolvimento global dos coralistas, constatou que "cantar em um coro é um meio de aprendizado musical que certamente contribui para o desenvolvimento musical, cognitivo e psicossocial infantojuvenil". As autoras da pesquisa também relatam que

Em termos de desenvolvimento cognitivo e psicossocial, constatamos que a possibilidade de participação no coro contribuiu para o estabelecimento de novas amizades, desinibição em apresentações públicas, melhora da postura corporal, conscientização do processo respiratório para a voz, favorecimento da comunicação (em termos de expressão de ideias, dicção e linguagem), estímulo à criatividade, convívio saudável em um contexto de respeito às diferenças pessoais, e até mesmo interferiu positivamente no desempenho escolar, segundo o relato de alguns pais. (GABORIM-MOREIRA, SILVA & SILVA, 2019, p. 263).

A inserção e aceitação do jovem em um grupo coral oferece um sentimento de pertencimento e realização, motivando o jovem a enfrentar desafios e a desenvolver resiliência – capacidade de se recobrar ou se adaptar frente a dificuldades ou mudanças – o que contribui para seu caráter em geral. "Nós não procuramos repetir experiências nas quais não atingimos sucesso a não ser que a experiência nos motive

a persistir e a continuar lutando por aquele sucesso" (Dweck, 2000 apud Freer, 2010, tradução nossa)¹².

Nesse processo de construção de identidade e caráter, tanto o regente quanto os colegas constituem base essencial. Freer afirma que

Modelos significativos de comportamento podem ajudar a manter uma possível identidade dos jovens músicos, mesmo ainda lidando com experiências negativas e contratemplos ao longo da jornada de desenvolvimento. Esta identidade musical está frequentemente incorporada em modelos como os de professores de música, outros músicos adultos ou músicos profissionais" (FREER, 2010, p. 21, tradução nossa)¹³.

Em uma de suas pesquisas, a educadora musical norte-americana Elizabeth Cassidy Parker identificou as contribuições da atividade coral no desenvolvimento da identidade social dos adolescentes. Os resultados obtidos das entrevistas com coralistas adolescentes de diversos grupos revelaram que o coral proporciona um sentimento de equipe: "o propósito comum de excelência no canto em grupo guiou os alunos a um forte trabalho em equipe e requereu que eles confiassem uns nos outros (2014, p. 26, tradução nossa)¹⁴. A maioria dos entrevistados reportou que participar do coral contribuiu para uma melhor percepção do outro e de si mesmo, muitas vezes prevenindo que se envolvessem em situações de risco; a consequência dessa autopercepção contribuiu para que se tornassem mais desinibidos e abertos para novas experiências.

Parker ainda observa

Uma das implicações desta pesquisa é que o ambiente coral pode definir a identidade e auxiliar no desenvolvimento social do adolescente através da prática musical. Os adolescentes estão construindo grupos de semelhantes e expandindo suas ideias de quem são como cidadãos dentro do ambiente escolar. O processo de definição de identidade a partir da participação no grupo coral pode agir preventivamente para ajudar os adolescentes enquanto

¹² Dweck, C. S. (2000 abud Freer, 2010) *We do not seek to repeat experiences in which we have not enjoyed success unless something about the experience motivates us to persist and continue striving incrementally for that success.*

¹³ *Strong role models can help maintain a musician's possible self even when dealing with negative experiences and setbacks along the developmental journey. These possible selves often are embodied in role models such as music teachers, musical adults, or professional musicians.*

¹⁴ *The unified purpose of excellent group singing guided them toward strong teamwork and required them to rely on each other.*

eles entram em estágios mais desafiadores de desenvolvimento (2014, p. 29, tradução nossa)¹⁵.

Além da contribuição para o desenvolvimento da identidade individual, o grupo coral também possibilita o desenvolvimento de uma identidade coletiva, pois é sempre norteado por uma determinada característica estética e de sensibilidade, estabelecendo um senso de consciência e intimidade entre seus membros. Para Parker, "o coro na escola se torna, para muitos alunos, parte de sua identidade... Além disso, muitos alunos se tornam amigos, ou outros jovens se juntam ao coral por causa dos amigos envolvidos" (2007, p. 28, tradução nossa)¹⁶.

Assim, é possível afirmar que a atividade coral pode contribuir positivamente para a formação de jovens centrados, comprometidos, éticos e responsáveis, desde que seja conduzida respeitando as características de crescimento do adolescente.

1.2.2 O papel do regente no coro juvenil

Uma vez que a saúde e a qualidade da voz podem estar também associadas a aspectos psicológicos e emocionais, é importante que o regente estabeleça um ambiente seguro que respeite as mudanças fisiológicas e as particularidades psicoemocionais do adolescente.

Para Yeager, "adolescentes podem precisar especialmente de ajuda social e emocional. Eles estão aprendendo a lidar com novas demandas na escola e em sua vida social, enquanto lidam com novas e intensas emoções, tanto positivas quanto negativas". (YEAGER, 2017. P. 73, tradução nossa)¹⁷.

¹⁵ *One implication of this research is that the choral classroom is identity defining and assists adolescent social development through the music-making experience. Adolescents are building considerable peer groups and expanding their ideas of who they are as social people within the school environment. The identity-defining process of choral participation may act protectively to aid adolescents as they enter new and more challenging stages of development.*

¹⁶ *For many students, the school chorus becomes part of their social identity...Moreover, many students become friends, or join chorus because their friends are involved.*

¹⁷ *Adolescents may especially need social and emotional help. They're learning how to handle new demands in school and social life while dealing with new, intense emotions, both positive and negative.*

Em seu artigo, Yeager apresenta quatro principais necessidades psicológicas relacionadas por Bradford Brown (Universidade de Wisconsin) em um de seus estudos de psicologia comportamental:

1. Destacar-se: desenvolver sua identidade e buscar autonomia;
2. Enquadrar-se: encontrar afiliações seguras e ganhar aceitação de colegas;
3. Qualificar-se: desenvolver competências e encontrar meios de atingí-las;
4. Empoderar-se: comprometer-se com determinados objetivos e crenças.

Como podemos oferecer um ambiente dentro do ensaio coral que reconheça essas necessidades e facilite sua satisfação pelos jovens cantores?

1.2.2.1 Ambiente seguro para o desenvolvimento intra e interpessoal

Segundo Howard Gardner, autor da teoria de inteligências múltiplas e professor de psicologia na Universidade de Harvard, "o desenvolvimento da propriocepção é central para o destino de uma pessoa e apenas através dele pode-se lidar com o ambiente que se cerca" (1983, p. 239, tradução nossa)¹⁸. Para esse desenvolvimento, Gardner considera a fusão dos conhecimentos intrapessoais e interpessoais de um indivíduo. O conhecimento *intrapessoal* é aquele de suas próprias emoções e experiências, e como ele guia seu comportamento social. O conhecimento *interpessoal* consiste na habilidade de notar e fazer distinções sobre outros indivíduos, perceber as emoções dos outros e agir adequadamente.

Para um jovem indivíduo, a inserção em um grupo no qual interage com outros jovens também em desenvolvimento pode facilitar a percepção, o reconhecimento e a apreciação das mais diversas emoções e comportamentos, o que, em teoria, pode contribuir para a sua colocação social e seu desenvolvimento intra e interpessoais. Os modelos de comportamento ao seu redor, muitas vezes, são copiados. Nesse sentido, o grupo coral pode ser um facilitador do desenvolvimento intra e interpessoal do adolescente.

¹⁸ *The development of the self is central to an individual's fate and only through it can one cope with one's surroundings.*

Participando do coral, o jovem poderá aprender e se habituar a escutar a própria voz não somente cantando, mas em todas as situações cotidianas; perceber e acompanhar as mudanças em seu desenvolvimento e até mesmo de suas características ou deficiências. A percepção e a aceitação de sua voz, ou seja, de si mesmo, naquele determinado momento da vida, poderá levar a uma melhor compreensão de si e da sua relação com os outros, favorecendo o equilíbrio em suas relações interpessoais. E qual seria o papel do regente nesse contexto?

Um primeiro passo é considerar que todos precisamos de um ambiente seguro para nos desenvolvermos saudavelmente. Um ambiente onde haja senso de pertencimento, segurança e carinho. Para o adolescente, a motivação e "a amizade provêm grande conforto" (PARKER, 2007, p. 28, tradução nossa)¹⁹ e agem mutuamente. Um jovem cantor motivado estará, provavelmente, mais aberto para novas amizades; e um cantor rodeado por amigos se sentirá motivado a superar dificuldades e melhor perceber suas características intrapessoais.

Há diversas estratégias que podem ser adotadas pelo regente do coro juvenil para criar um ambiente propício ao desenvolvimento de seus cantores. Uma delas é fomentar os relacionamentos interpessoais.

Parker compartilha em um de seus artigos algumas atividades usadas com seus grupos

No início do ano letivo, o professor pode organizar eventos sociais como noite da pizza ou noite de jogos, quando os alunos interagem sem estar fazendo música; ensaios de naipe que permitem que grupos menores se encontrem. Essas diversas atividades ajudam a formar laços sociais que fazem o coral dentro da escola forte (2007, p. 28, tradução nossa)²⁰.

Em uma fase da vida na qual a aceitação social contribui para o desenvolvimento da propriocepção e da identidade, sentir-se respeitado por colegas e adultos à sua volta confere ao adolescente a sensação de status social e de admiração por aqueles cujas opiniões valoriza. Por este motivo, muitas vezes o

¹⁹ *Friendships provide comfort.*

²⁰ *At the beginning of the school year, the teacher can organize social events such as pizza parties or game nights, when students interact without making music; sectional rehearsals that allow smaller groups to come together. These diverse activities help to form social bonds that make a school chorus strong.*

adolescente evita expor-se em atividades em grupo. Ter a atenção voltada para si pode, em princípio, representar um risco para sua imagem e, por conseguinte, para sua aceitação.

Uma das estratégias utilizadas nos grupos vocais com os quais trabalho é evitar ao máximo colocar cantores individualmente em evidência. Quando observações musicais ou comportamentais são necessárias, elas são feitas de forma mais generalizada, sem citar nomes. Os cantores comumente compreendem a mensagem e não se sentem expostos. A comunicação indireta provinda do regente, nessa situação, denota respeito pelo cantor e o ajuda a perceber que é necessária uma mudança em seu comportamento para continuar recebendo o respeito dos próprios colegas. Havendo necessidade de reforço da mensagem ou instrução, busco sempre conversar com o coralista em particular, ao término do ensaio.

1.2.2.2 Comunicação efetiva

Como modelo de linguagem, é muito importante que o regente do coro contribua para a aquisição da terminologia musical e também para o desenvolvimento linguístico geral dos jovens, apresentando uma comunicação gramaticalmente adequada e um vocabulário instigante.

Entretanto, uma comunicação enriquecedora não deve impedir o regente de utilizar expressões que fazem parte da realidade do adolescente (excluindo palavras de cunho obsceno, grosseiro ou pornográfico). Quando o professor atua de forma sincera e transparente, os alunos sentem a permissão para serem eles mesmos; tornam-se mais abertos para "admitir seus sucessos e fracassos" (PARKER, 2007, p. 29, tradução nossa)²¹. Assim, o relacionamento se torna de escuta e empatia; e essa empatia tende a estabelecer uma comunicação na qual as duas partes se sentem confortáveis para ser sinceras, expor suas ideias e pedir ajuda, estreitando ainda mais a confiança e fortalecendo o crescimento do grupo.

²¹ ... to admit their successes and failures.

1.2.2.3 *Mindset*²² de sucesso

Todos nós possuímos crenças e valores que norteiam nossas vidas. Algumas pessoas acreditam que características como nível de inteligência e tipo de personalidade e caráter são imutáveis. A esse pensamento atribui-se o termo *mindset* fixo: uma mentalidade que aceita as coisas como parecem ser e tem dificuldade em buscar e enfrentar mudanças e aprimoramentos.

Existe um outro tipo de mentalidade que acredita que "suas qualidades básicas são coisas que você pode cultivar através de esforços, estratégias e ajuda de outras pessoas" (DWECK, 2016, p. 7, tradução nossa)²³. Esse *mindset* chamamos de *mindset* de crescimento.

O jovem cantor precisa ser constantemente motivado e lembrado de que pode aprimorar suas habilidades musicais com esforço e dedicação. Algumas estratégias que costumo utilizar durante os ensaios são:

1. Elogiar publicamente boas performances e quaisquer feitos que denotem aprimoramento musical ou de conduta;
2. Compartilhar vídeos de outros grupos vocais cantando o mesmo repertório, a fim de se estabelecer um parâmetro de qualidade técnico-musical a ser atingido, ou simplesmente demonstrar os avanços já alcançados pelo grupo;
3. Filmar e assistir aos próprios ensaios e apresentações para que os avanços técnico-musicais sejam apreciados, demonstrando que todo trabalho dedicado resulta em resultados significativos.
4. Explicitar aspectos da performance que ainda podem ser aprimorados, e realizações musicais satisfatórias, que condizem com o objetivo estabelecido.

Além do crescimento pessoal, é importante que o jovem cantor tenha consciência de seu papel no grupo. A partir dos conceitos de *mindset* fixo e *mindset* de crescimento, o educador norte-americano Robert Ward (2018) propôs um terceiro:

²² Os termos *fixed mindset* (mentalidade fixa) e *growth mindset* (mentalidade de crescimento) foram cunhados por Carol S. Dweck em sua publicação *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House, 2016.

²³ ... *your basic qualities are things you can cultivate through your efforts, your strategies, and help from others.*

o *mindset* de benefício, que se refere aos ganhos obtidos quando se compartilha aquilo que se sabe bem. Ward baseou-se no pensamento de Dalai Lama que diz:

Não é somente o caso de que pessoas felizes estão mais dispostas ajudar aos outros, mas como eu geralmente aponto, ajudar aos outros é o melhor jeito de ajudar a si mesmo, a melhor forma de promover sua própria felicidade. É você que receberá o benefício" (tradução nossa)²⁴.

Sobre o *mindset* de benefício, Robert Ward nos fala que

quando nos cercamos de pessoas que gostam do que gostamos e que são interessadas pelo que nos interessa, nós encontramos um senso de pertencimento e companheirismo. Além disso, estar por perto de outras pessoas que são boas em coisas que também somos bons ajuda a todos na sala a aprimorar suas habilidades (WARD, 2019, tradução nossa)²⁵.

Quando um jovem cantor compreende que seu desenvolvimento poderá beneficiar todo o grupo ao qual pertence, ele passa a ver mais significado na atividade e a valorizar o seu próprio desempenho. Ele se conecta com os outros e percebe que faz diferença no sucesso do grupo.

Logo, o trabalho do regente coral deve compreender a preocupação com as diversas esferas do desenvolvimento de seu jovem cantor, incluindo seu bem-estar psicoemocional. Caso sejam percebidas alterações significativas de humor ou comportamento, cabe ao regente contactar os pais do jovem ou outros adultos que possam auxiliá-lo nessa jornada, como psicólogos e orientadores dentro de uma instituição educacional.

²⁴ *Not only is it the case that happy people are more willing to help others, but as I generally point out, helping others is the best way to help yourself, the best way to promote your own happiness. It is you, yourself, who will receive the benefit.*

²⁵ *...when we surround ourselves with people who enjoy what we enjoy and who are interested in what we are interested in, we find a new sense of belonging and fellowship. Also, being around others who are good at what we are good at helps everyone in the room sharpen their skills.*

<https://rewardingeducation.wordpress.com/2019/01/09/benefit-mindset-101-a-simple-explanation-for-a-simply-beautiful-concept>. Acesso em 08 de maio de 2021.

2 A VOZ DO ADOLESCENTE

Uma voz significa isso: existe uma pessoa viva, garganta, tórax, sentimentos, que pressiona no ar essa voz diferente de todas as outras vozes.

Ítalo Calvino. *Um rei à escuta.*

A voz, assim como cada ser humano, é única e revela a unicidade de quem a produz. "Isso é a condição humana: a unicidade que faz de cada um de nós ser diferente de todos os demais" (CAVARERO, 2011, p. 17). As características de cada indivíduo – ou seja, todo um conjunto de particularidades que o compõe, como seu corpo, suas experiências de vida, suas ideias, ambições, heranças culturais, e diversas outras características é inimitável, impossível de ser replicada, pois não se consegue reproduzir ainda toda a vida de uma pessoa, apesar dos espantosos avanços tecnológicos que nos cercam.

"A unicidade da voz é um dado indiscutível da experiência, tecnologicamente provado pelas máquinas digitais que traçam seu espectro" (CAVARERO, op.cit., p. 23). Busco respaldo em uma canção que diz que, ainda que todas as palavras sejam repetidas igualmente inúmeras vezes, a voz de quem a canta será sempre peculiar e única, diferente de todas as outras.

Como fenômeno sonoro, a voz apresenta uma autorrevelação do indivíduo. Ela exprime de dentro para fora a combinação de complexos atributos que configuram um ser humano. Ela constitui uma parte viva e importante da reconhecimento do homem. Pela voz podemos perceber as mais diferentes características de uma pessoa: concretas, como sexo, faixa etária, patologias ou mudança na voz (que pode indicar puberdade, especialmente nos homens); ou mesmo subjetivas, como humor e temperamento, autoconfiança ou a ausência dela, extroversão ou introversão, ritmo interno, psicopatologias, entre tantas outras.

Curiosamente, apesar de dizer tanto sobre nós mesmos, via de regra utilizamos a voz no decorrer de nossas vidas de forma bastante espontânea, natural, sem nos preocuparmos com os mecanismos e ajustes necessários no corpo humano para a sua produção. A voz, neste contexto, é considerada meramente um fenômeno sonoro que pode ser medido, estudado e avaliado por meio de ferramentas tecnológicas e

conhecimento científico específico, não importando nessa perspectiva o conteúdo que essa voz expressa ou pretende expressar.

Diversas pesquisas que identificaram e estudaram a dimensão não-verbal da voz humana já têm sido divulgadas há décadas. Para Behlau e Ziemer (1988, p. 71) a dimensão não-verbal da voz – ou seja, a altura, intensidade e qualidade vocal, desassociada da palavra – é a mais reveladora sobre a personalidade de um indivíduo. Behlau e Ziemer acreditam que a leitura vocal de um determinado falante possibilita a análise de diversos de seus parâmetros, como o físico, psicológico, social, cultural e educacional (BEHLAU & ZIEMER, 1988, p. 71).

Ao escolhermos, entretanto, palavras e frases para delinear ideias, opiniões ou pensamentos, a voz imediatamente assume uma outra função, a de veículo de comunicação, de inter-relação, de alcance ao outro, individualmente habilitando o falante a se inserir em um contexto social.

O discurso da voz embute em si diversos aspectos do próprio agente, ou seja, daquele que fala. A fala do dia a dia revela identidade, valores e afetos, além de toda uma gama de atributos culturais de uma determinada sociedade através dos padrões de entonação, prosódia, altura e volume, bem como o status e poder que aquela voz pode ter dentro de seu meio. A voz, portanto, também é estudada no sentido metafórico como representação de posição e poder (FELD & FOX, 1994, p. 26 apud WEIDMAN, 2014, p. 38), e de expressão e representatividade sociais.

Em seus pioneiros estudos sobre audição vocal, cujos desdobramentos foram publicados no livro *Sprachtheorie* (“Teoria da Fala”), Karl Bühler (1934) comenta que toda emissão humana – falada, cantada ou até mesmo uma simples exclamação – apresenta três funções, como nos demonstram Behlau e Ziemer (1988)

1. Função de representação – a voz comunica alguma coisa, ou seja, seu uso está relacionado ao conteúdo da mensagem verbal.
2. Função de expressão – a voz revela alguma coisa do falante, como sua idade, seu nível sócio-econômico-cultural, seu estado emocional.
3. Função de apelo – a voz deseja e provoca uma reação no ouvinte, o que significa que existe sempre uma intenção, frequentemente inconsciente, no tipo de voz que se utiliza no discurso.

Esse pensamento é corroborado por Rahaim (2012 apud WEIDMAN, 2014) quando explica que a voz cantada não se dá de forma espontânea, pois surge a partir de uma preparação calculada:

Assim como os cantores “posicionam” suas vozes de variadas formas dentro de seus corpos e tratos vocais, eles também constroem uma associação entre o som vocal que estão produzindo e a imagem que desejam projetar, uma associação que pode ser mais ou menos autoconsciente, mas nunca simplesmente “natural”²⁶ (WEIDMAN, 2014, p. 41, tradução nossa).

Há uma “coreografia interna envolvida na formatação do trato vocal toda vez que uma pessoa fala ou um cantor canta” (WEIDMAN, 2014, p. 41)²⁷. Porém, a prática do canto requer consciência sobre o que está sendo feito com o corpo. Isso significa que a prática vocal voltada para o canto exige conhecimento e treinamento do corpo para que se consiga produzir o som específico almejado pelo cantor.

Na voz cantada, diversos dos elementos expressivos utilizados de forma espontânea na voz falada (aspectos não verbais como nuances melódicas, timbre, entonação) são trazidos à consciência, analisados e trabalhados em função de determinados modelos de realização musical.

Uma vez que o objeto de estudo deste trabalho é a voz cantada, ou seja, uma voz que apresente qualidades específicas, pré-determinadas pelo desejo ou circunstâncias em que se insere o cantor e que, portanto, requer consciência em sua produção, apresentaremos elementos básicos da produção da voz para podermos, no decorrer deste trabalho, traçarmos uma melhor compreensão das peculiaridades da voz juvenil, centro deste estudo.

2.1 A produção vocal

Em *Ciência da Voz – Fatos sobre a Voz na Fala e no Canto*, Sundberg (2018) discorre sobre os três pilares fundamentais da produção vocal, seja voltada para a

²⁶ *Just as singers “place” their voices in varying ways inside their bodies and vocal tracts, they also construct an association between the vocal sound they are producing and the image they project, an association that may be more or less self-conscious but is never simply “natural”.*

²⁷ *“internal choreography” involved in shaping the vocal tract each time a singer sings or a person speaks.*

fala ou para o canto: a anatomia vocal, a fisiologia (funções das partes anatômicas) e a acústica. Fala, também, sobre as três partes que compõem o sistema fonador: o sistema respiratório, as pregas vocais e as cavidades de ressonância e, posteriormente, os articuladores, como veremos a seguir.

2.1.1 Sistema respiratório

O sistema respiratório ocupa papel de extrema importância para a função do sistema fonador (SUNDBERG, 2018, p. 49). Nesse sistema encontramos estruturas elásticas (que podem se expandir e se contrair), como os pulmões e a caixa torácica, e diferentes grupos de músculos que, juntos, são responsáveis pela produção da pressão subglótica (pressão de ar que atinge por baixo as pregas vocais – componente primordial na produção vocal).

Os pulmões são estruturas esponjosas e elásticas que se encontram dentro da caixa torácica. A caixa torácica é uma estrutura óssea formada pelo osso esterno e doze pares de costelas que estão ligados às vértebras (ossos) da coluna vertebral. A principal função da caixa torácica é proteger os pulmões e o coração.

A expansão e a contração dos pulmões, promovendo a entrada e saída de ar, é controlada pelos movimentos de abertura e fechamento da caixa torácica, que, por sua vez, são controlados pelo grupo de músculos intercostais (externos e internos) e pelo grupo de músculos que abrange o diafragma e os abdominais (SUNDBERG, 2018, p.53).

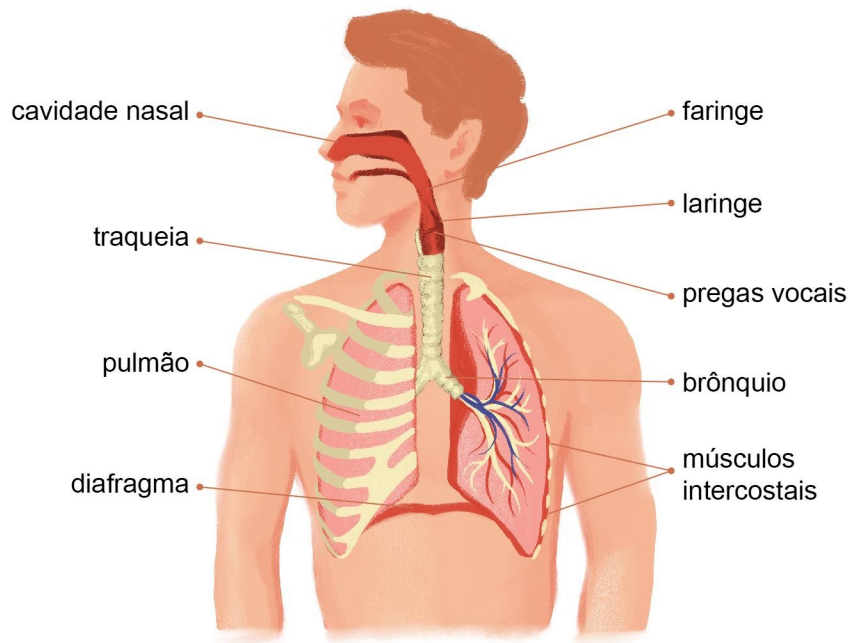
Os músculos intercostais externos entram em ação quando inspiramos. Eles permitem que a caixa torácica se amplie, gerando mais espaço para a expansão dos pulmões. Nessa etapa da respiração, outro componente também assume extrema importância: o diafragma. O diafragma é um músculo bem fino e tem suas extremidades conectadas à parte inferior do contorno da caixa torácica, funcionando como uma espécie de base à ela. Quando os músculos intercostais se expandem, o diafragma se movimenta para baixo e toma uma forma plana ao comprimir os órgãos localizados na cavidade abdominal (estômago, intestinos, rins, etc) facilitando, desta forma, a expansão da caixa torácica.

Os músculos intercostais internos que são mais ativos na expiração, são responsáveis pelo retorno do diafragma à sua posição normal, cujo formato se apresenta convexo para cima, e a conseqüente redução de volume da caixa torácica, pressionando os pulmões e provocando a saída de ar.

Todo esse mecanismo permite a produção da pressão subglótica que se origina dentro dos pulmões. No interior dos pulmões encontram-se pequenas células chamadas alvéolos; é nos alvéolos que ocorre a troca gasosa entre o ar e o sangue - a hematose, processo pelo qual o oxigênio da respiração é transportado para o corpo e o gás carbônico removido. Os alvéolos são conectados a tubos muito finos denominados bronquíolos, os quais seguem para aos brônquios, dois tubos flexíveis cuja função é levar o ar aos pulmões (direito e esquerdo); os brônquios são ligados à traqueia, que se conecta a uma cavidade em forma de tubo – a laringe – onde estão situadas as pregas vocais. Após passar pela laringe, o ar segue pela faringe até a cavidade nasal, em um processo sempre cíclico de entrada de oxigênio e saída de gás carbônico.

No processo de fonação – a produção de som pela vibração das pregas vocais – a finalidade do sistema respiratório é a de comprimir o ar nos pulmões, gerando uma corrente de ar que pressionará as pregas vocais e o espaço glótico (espaço entre as pregas vocais), e por fim escoará pelo trato vocal (SUNDBERG, 2018, p. 29). O processo de fonação é majoritariamente voluntário e tem origem no córtex cerebral, transmitindo os impulsos nervosos para a musculatura da laringe, dos articuladores, do tórax e do abdome (PINHO, KORN, PONTES, 2019, p. 1). Na figura abaixo, podemos observar as partes envolvidas na fonação.

Figura 1: O sistema respiratório



Fonte: elaborada por Marcelo Tolentino, sob encomenda da autora, 2021.

Para iniciar o som vocal, inspiramos ar para os pulmões, as pregas vocais se fecham e o ar dentro dos pulmões é pressurizado. Esse ar pressurizado sobe novamente pela laringe, pressionando as pregas vocais por baixo e provocando movimentos ondulatórios muito rápidos. "Esses movimentos ondulatórios são denominados vibrações das pregas vocais" (THURMAN & WELCH, 2000, p. 321)²⁸, as quais são a fonte de produção sonora vocal.

As alturas musicais na voz, como as percebemos, são determinadas pelo número de vezes que as pregas vocais se movimentam por segundo. Isso se dá através da coordenação dos músculos na laringe que controlam o comprimento, a espessura e a firmeza de ambas as pregas vocais, considerando que ambas estejam saudáveis.

Thurman e Welch (2000) ainda nos explicam que quanto mais esticadas, finas e firmes estiverem as pregas vocais, mais movimentos ondulatórios elas produzirão, resultando em sons mais agudos; quanto mais curtas, grossas e mais relaxadas

²⁸ *The ripple-wave motions are referred to as vocal fold vibrations.* Tradução nossa.

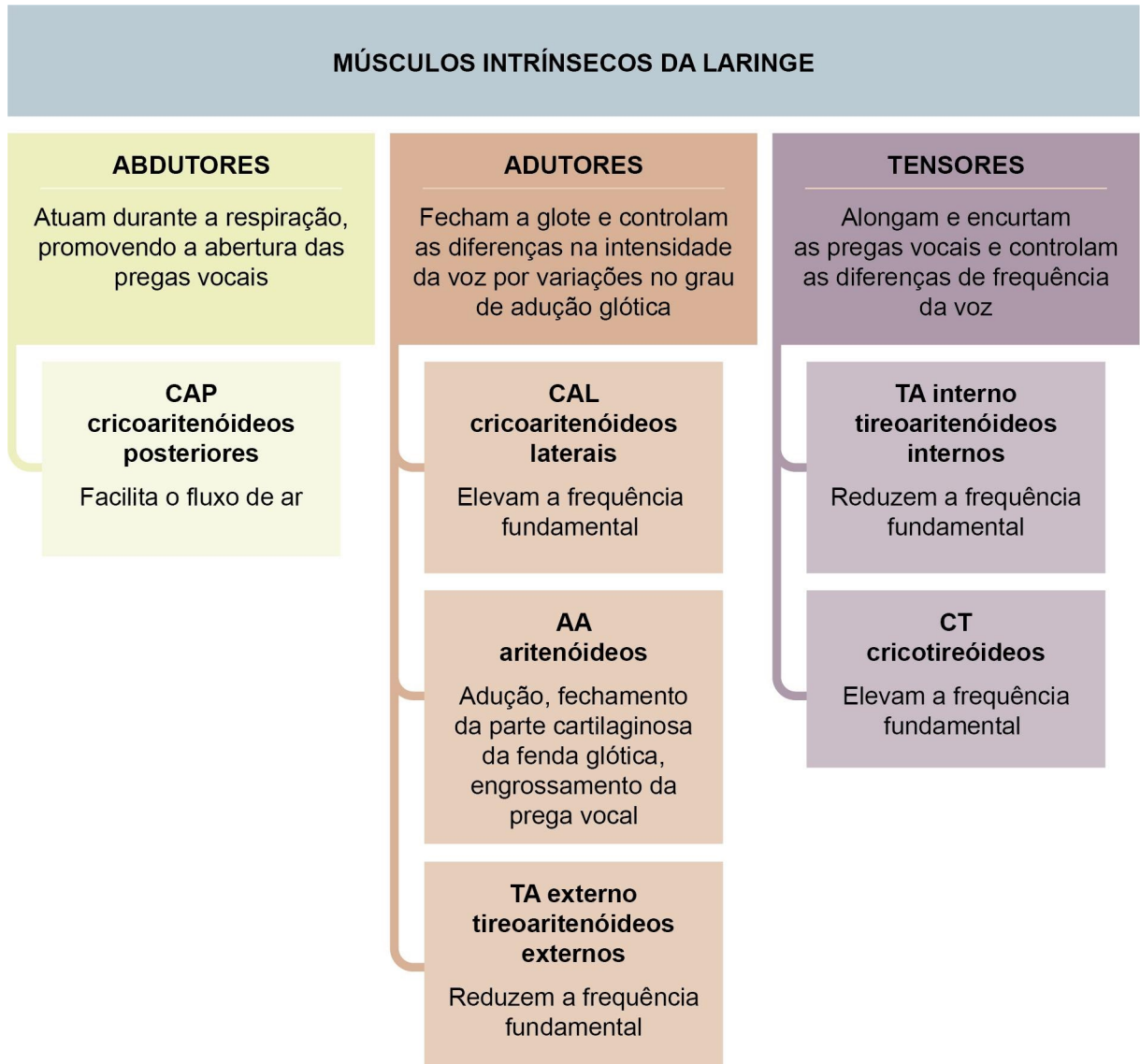
estiverem as pregas, menos movimentos produzirão, resultando em sons mais graves.

A realização de toda essa dinâmica nas pregas vocais é coordenada essencialmente por músculos que se encontram dentro da laringe, portanto, músculos intrínsecos. São estes que controlam a frequência (altura musical) e intensidade (volume) da voz, promovendo tensão nas pregas vocais, modificando a massa vibrante e variações na pressão aérea subglótica (PINHO, KORN e PONTES, 2019, p. 20).

Os músculos intrínsecos da laringe são classificados em três categorias: abdutores, adutores e tensores, com diferentes funções, como vemos a seguir. Em cada categoria temos músculos específicos responsáveis por uma determinada função.

Os músculos abdutores promovem a abertura das pregas vocais e são chamados de músculos cricoaritenóideos posteriores (CAP). Os músculos adutores responsáveis pelo fechamento da glote e que controlam a intensidade da voz são os: cricoaritenóideos laterais (CAL), os aritenóideos (AA), e os tireoaritenóideos (TA). Os músculos tensores alongam e encurtam as pregas vocais, portanto, controlam as frequências produzidas (alturas): tireoaritenóideos internos (TÁ interno) e cricoaritenóideos (CT).

Figura 2: Músculos intrínsecos da Laringe



Fonte: PINHO, S. & PONTES, P. *Músculos Intrínsecos da Laringe e Dinâmica Vocal*, 2019.

Desta forma, percebemos que as alturas musicais no canto são resultado de uma "inter-relação de ajustes entre a quantidade de pressão de ar que atinge por baixo as pregas vocais e a coordenação dos músculos da laringe" (THURMAN & WELCH, 2000, p. 322, tradução nossa)²⁹.

²⁹ ... interrelated adjustments between the amount of air pressure underneath your vocal folds and somewhat precise larynx muscle coordinations.

2.1.2 Ressonância vocal

A ressonância vocal constitui o fenômeno de ampliação e modificação do som emitido pela vibração das pregas vocais na laringe, onde estão situadas.

Essa voz gerada na laringe é formada por uma “frequência fundamental” (FO) (determinada pela velocidade de vibração das pregas vocais) e por várias frequências múltiplas dessa frequência, conhecidas como harmônicos.

Quando a voz produzida nas pregas vocais passa pelo trato vocal, as frequências de harmônicos mais próximas da frequência fundamental são ampliadas e a qualidade sonora é modificada.

O trato vocal, que se assemelha a um tubo, abrange o espaço que vai desde a parte de cima das pregas vocais até o exterior dos nossos lábios, ocasionalmente incluindo a cavidade nasal quando produzimos "as consoantes nasais /m/, /n/, /ng/, ou vogais nasais como as que encontramos no idioma francês" (THURMAN & WELCH, 2000, p. 324, tradução nossa)³⁰.

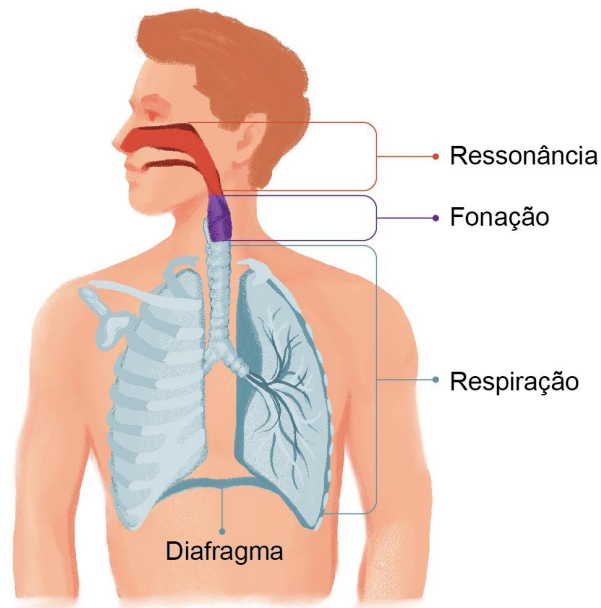
Quando falamos ou cantamos, o trato vocal se modifica em tamanho, formato e densidade, ampliando e provocando modificações na voz. A única área de ressonância fixa – que não sofre mudanças – do nosso trato vocal é a cavidade nasal.

O trato vocal é formado por cavidades e subdividido em regiões anatômicas, aqui apresentados:

- Cavidades: oral, nasal e seios paranasais;
- Regiões: parte nasal da faringe, parte oral da faringe e parte laríngea da faringe

³⁰ ... the nasal consonants /m/, /n/, or /ng/ or the nasalized vowels of other languages such as the French nasal vowels.

Figura 3: O sistema fonador



Fonte: elaborada por Marcelo Tolentino, sob encomenda da autora, 2021.

2.1.3 Articuladores

Ao passar pelos articuladores, o som se modifica recebendo características inteligíveis, portanto, os articuladores assumem fundamental papel no resultado final da fala ou do canto. Os articuladores são os lábios, a língua, os dentes, o palato duro, o véu palatal e a mandíbula.

De acordo com a fonética articulatória³¹, ciência que analisa os aspectos fisiológicos e articulatorios da produção dos sons de uma língua, ou seja, estuda o local em que os sons são produzidos no aparelho fonador, os sons produzidos na linguagem humana são chamados fones ou segmentos. Esses sons podem ser divididos basicamente em três grupos: consoantes, vogais e semivogais (ou glides).

As consoantes, ou segmentos consonantais, são sons produzidos com algum tipo de obstrução no trato vocal, de forma que há impedimento total ou parcial da

³¹ <https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/portugues/o-que-fonetica.htm>. Acesso em 10 de julho de 2021.

passagem de ar. Esses sons são classificados de acordo com os seguintes critérios: modo de articulação, lugar de articulação, vozeamento e nasalidade (ou oralidade).

As vogais, ou segmentos vocálicos, são sons produzidos sem obstrução no trato vocal, de forma que a passagem de ar não é interrompida. Esses sons são classificados de acordo com os seguintes critérios: altura da língua, anterioridade ou posterioridade da língua, arredondamento dos lábios e nasalidade (ou oralidade).

Na visão de McKinney (1994), a produção vocal pode ser vista como uma sequência simultânea de quatro processos físicos: a Respiração (quando inalamos), a Fonação (quando o som é iniciado na laringe), a Ressonância (quando o som produzido passa e recebe influência dos ressonadores) e a Articulação (quando os articuladores moldam o som em unidades reconhecíveis).

2.2 Muda Vocal

O processo de crescimento humano engloba o desenvolvimento de diversas características, tanto físicas como intelectuais e emocionais. Sobre as mudanças físicas, podemos dizer que são muito marcantes aquelas que ocorrem na fase da puberdade. Além de órgãos, peles e ossos, as cordas vocais também sofrem considerável crescimento nessa fase, provocando uma mudança na qualidade da voz.

Compreender o processo de muda vocal do adolescente, assim como todas as outras mudanças físicas, intelectuais e emocionais pelas quais passam, possibilitará ao regente de coro juvenil determinar com eficácia as mais adequadas abordagens e práticas a serem utilizadas com este grupo.

O desenvolvimento da laringe e da voz ocorre de maneira intensa e contínua desde o nascimento do bebê; entretanto, é durante a fase da adolescência que as mudanças no aparelho fonador tornam-se mais facilmente perceptíveis auditivamente (BEHLAU, 2004, p.53).

Ainda quando criança, o aparelho fonador se apresenta muito semelhante em meninos e meninas. A estrutura da laringe ainda é compacta e posicionada na parte alta do pescoço (próxima à vértebra cervical 3 - C3); os músculos da laringe ainda imaturos; e a mucosa espessa facilita o acúmulo de secreção e surgimento de edemas na laringe (BEHLAU, 2004, p. 55). As pregas vocais na infância são curtas e grossas,

e não permitem a passagem de grande volume de ar (apesar da grande pressão aérea que as crianças são capazes de produzir), o que limita o volume do som produzido.

É importante ressaltar, porém, que crianças de mesma idade, mas de sexo diferente, podem efetivamente apresentar distinções nas dimensões do trato vocal e das pregas vocais. Em geral, as dimensões do aparelho fonador dos meninos são ligeiramente maiores que as das meninas justificando, desta maneira, uma sutil diferença sonora entre coros infantis formados por meninos cantores ou por meninas cantoras (SUNDBERG, 2018, p. 270). No entanto, essa diferença é mais perceptível no quesito timbrístico, na cor do som produzido, do que nas alturas musicais que são capazes de alcançar.

Na adolescência ocorre um crescimento evidente da laringe, mais acentuado nos rapazes, acompanhando o crescimento do corpo. As pregas vocais dos meninos podem alongar-se em até 1 cm, enquanto nas meninas as pregas vocais geralmente crescem até 4 mm. Funcionalmente, é necessária uma adaptação às novas condições anatômicas, o que se traduz num "abaixamento médio da frequência fundamental em uma oitava para os meninos e de 2 a 4 semitons para as meninas" (BEHLAU, 2004, p. 60). Behlau também explica que

A muda vocal, além de englobar o crescimento constante (mas não-homogêneo) da laringe, abrange o crescimento das cavidades de ressonância, das traquéias e dos pulmões. É uma fase de desequilíbrios onde o pescoço se alonga, a laringe desce, o tórax se alarga e a capacidade vital aumenta, e a musculatura da laringe apresenta uma tonicidade inconstante. Todas essas mudanças e instabilidades podem gerar disfonias que são, geralmente, mais perceptíveis nos meninos (BEHLAU, 2004, p. 60).

Há diversas concepções sobre a idade em que ocorre a muda vocal nos jovens. Behlau nos apresenta o período de 13 aos 15 anos para os meninos, e de 12 aos 14 anos de idade para as meninas. Algumas teorias elaboradas por autores norte-americanos, como veremos ao longo deste trabalho, consideram as idades iniciais de 9 ou 10 anos. É importante ressaltar que esses marcos etários devem ser usados apenas como um guia e nunca como indicadores definitivos (COLLINS, 1999, p. 140), pois toda mudança nos seres humanos ocorre de forma heterogênea.

Discorreremos a seguir sobre as mudanças que ocorrem nas vozes dos jovens de ambos os sexos.

2.2.1 Muda Vocal Masculina

O termo “vozes masculinas em mutação identifica garotos cujos corpos e mecanismos vocais estão passando pela alteração física mais radical de todas” (FRIDDLE, 2005, p.33, tradução nossa)³². Neste período de desenvolvimento, a laringe dos meninos se alonga consideravelmente em seu diâmetro ântero-posterior, e as cordas vocais podem crescer até 1cm, trazendo a voz, via de regra, até uma oitava abaixo.

O processo de muda vocal é muito peculiar e varia de indivíduo para indivíduo, mas acredita-se que, em geral, leva em torno de um a dois anos para se concluir (considerando-se o processo contínuo em uma pessoa saudável). Durante esse processo, é comum que a voz adolescente se apresente rouca, áspera e soprosa.

Entretanto, em seu artigo, Cooksey (1977, p. 10), apesar de não concordar com ele, apresenta o pensamento de Frederick Swanson (1977), estudioso norte-americano da muda vocal masculina de grande atuação a partir dos anos 60, que acreditava que a muda vocal não se dava de modo gradual e afirmava que essa mutação no aparelho fonador podia se dar muito rapidamente, desde a primeira fase da transferência laríngea. Em um de seus trabalhos, Friddle (2005, p. 35, tradução nossa) aponta que Swanson acreditava que as vozes dos meninos poderiam mudar completamente, por exemplo, "durante as férias escolares, ou até mesmo em poucas semanas"³³. Para Swanson, essa mudança abrupta de uma oitava na tessitura ocorria com 30% a 40% dos meninos adolescentes.

Thurman (2012, p. 10) afirma que o processo de muda vocal pode começar a qualquer momento entre os 10 e 16 anos de idade, e pode levar um, dois ou mais anos para se estabilizar, passando por diferentes fases.

A dificuldade do educador musical é, portanto, diferenciar as fases da muda vocal masculina, uma vez que ocorrem em durações diferentes para cada menino. Saber a fase em que se encontra cada um de seus cantores contribuirá não somente para a prudente escolha de repertório, mas também para o planejamento de desenvolvimento dessas vozes.

³² ... *changing male voices identifies boys whose bodies and vocal mechanisms are undergoing the most radical physical alterations of all.*

³³ ... *during one summer or even within a few weeks.*

Nos Estados Unidos, onde a prática coral entre jovens é largamente difundida em escolas públicas, particulares, instituições religiosas e independentes, dois sistemas para a verificação das vozes masculinas em mudança são muito utilizados. Um sistema publicado em 1965 por Irvin Cooper em *Teaching Junior High School Music: General Music and the Vocal Program* (Boston, MA: Allyn and Bacon, 1965), e o outro, desenvolvido por seu aluno John Cooksey, cujas ideias foram publicadas em *Working with Adolescent Voices* (St. Louis, MO: Concordia Pub. House, 1992).

2.2.1.1 O Sistema Cooper

O educador musical Irvin Cooper é considerado o precursor no desenvolvimento de conceitos, terminologias e métodos de ensino para meninos integrantes de coros. Nascido na Inglaterra, mudou-se para o Canadá após sua graduação na Universidade de Manchester. Foi em Montreal, Canadá, onde lecionava em escolas públicas, que Cooper teve sua curiosidade instigada pelas vozes dos meninos adolescentes. Ao longo de sua vida, ele "avaliou as vozes de mais de cento e catorze mil jovens" nas fases pré-puberal, puberal e pós-puberal (THURMAN, 2012, p. 12, tradução nossa)³⁴.

Cooper percebeu que em uma determinada fase da vida dos meninos, eles simplesmente paravam de cantar; e descobriu, ao escutar individualmente cada cantor, que a razão era a mudança na tessitura³⁵ dessas vozes. Ao longo de suas pesquisas, ele percebeu que "a partir da 6ª série do ensino fundamental (aproximadamente aos 11 anos de idade), e até mais cedo em casos raros, a tessitura dos meninos começava a mover-se para a região grave em uma série de três estágios bem definidos" (ROBERTSON, 1970, p.10, tradução nossa)³⁶.

Ele nomeou sua teoria de *Voz Cambiata* (do italiano *cambiare*, trocar/mudar), e em sua larga produção de publicações, arranjos e composições corais, Cooper

³⁴ *During his lifetime, Cooper evaluated the singing of 114,000 boys.*

³⁵ O termo *tessitura* designa o intervalo das alturas musicais que uma pessoa é capaz de cantar confortavelmente, com uma boa qualidade sonora e com mínimo de fadiga vocal (THURMAN, 2013).

³⁶ *... beginning as early as grade six and even earlier in rare cases, boys' voices move down in range in a series fo three well-defined levels.*

substituiu a nomenclatura *alto-tenor*³⁷ por *Cambiata* (C), para designar a tessitura de um jovem cantor em seu primeiro estágio de muda vocal. As figuras abaixo ilustram a classificação de Cooper, sendo que as semibreves denotam a extensão vocal e as semínimas, a tessitura:

Figura 4: Teoria da Voz *Cambiata* de Cooper

Soprano **Cambiata** **Barítono** **Baixo**

(meninas e meninos com a voz inalterada) (1ª fase da muda vocal) (2ª fase da muda vocal) (voz mudada, mas não comum)

Fonte: THURMAN, Leon. Boy's changing voices: what do we know now? *The Choral Journal*, v. 52, n. 9, p. 13, 2012.

Assim como Cooper, Duncan Mckenzie, autoridade em coros juvenis no Reino Unido na década de 60, também já contemplava a região *alto-tenor* como a melhor tessitura para adolescentes em mudança de voz cantarem

Cantar suave e controladamente, sem notas muito agudas nem muito graves, dá ao menino a melhor chance que há de colocar em prática...o que ele aprendeu cantando com sua voz antes da muda (em clave de sol) (MCKENZIE, 1956, p.12, tradução nossa).³⁸

Na primeira fase da muda vocal, "a voz do menino pode soar tanto como contralto quanto tenor, pois um jovem contralto pode conseguir cantar a parte de tenor e um tenor cantar a parte de contralto" (MCKENZIE, 1956, p.20, tradução nossa). Quanto mais tempo a tessitura do menino fica na região *alto-tenor*, maior probabilidade haverá deste cantor se tornar um tenor na fase adulta. Tanto para

³⁷ O termo "alto-tenor", comumente utilizado nos Estados Unidos, refere-se a uma tessitura que abrange tanto uma parte da região dos contraltos quanto dos tenores. Geralmente, vai da nota Sol2 abaixo do Dó central até um intervalo de oitava acima, Sol3. (Mckenzie, 1956, p. 19).

³⁸ ...quiet and controlled singing, without too high or too low notes, gives a boy the best chance there is of putting into practice... the lessons he learnt as a treble.

Cooper como para Mckenzie, os meninos "devem continuar cantando durante o período de muda vocal" (opt. cit., 1956, p.16, tradução nossa)³⁹, sempre sem esforço. A ideia central desses dois pesquisadores, assim como dos outros que os seguiram, é de que os meninos devem ser encorajados a não se preocuparem em cantar todas as notas, agudas ou graves, mas manterem uma prática vocal para garantir seu desenvolvimento musical e sua continuidade em um grupo coral.

2.2.1.2 O Sistema Cooksey

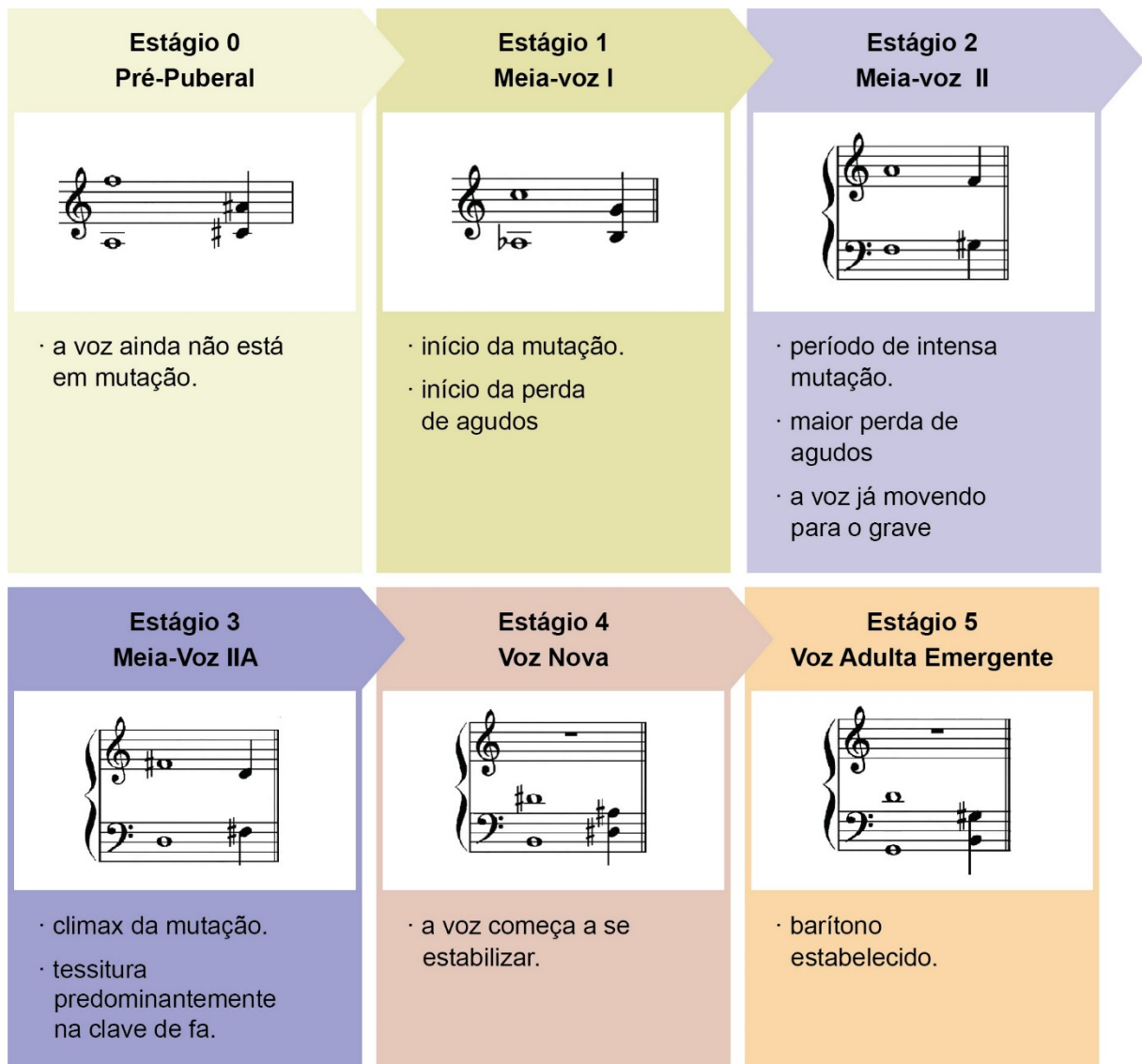
John Cooksey foi aluno de Cooper, quando este era Professor de Música na Universidade Estadual da Flórida entre os anos de 1950 e 1970 após ter deixado o Canadá.

Apesar de seguir as ideais de seu mentor, Cooksey pensava que as quatro fases de mudança vocal delineadas por Cooper eram insuficientes para sustentar práticas pedagógicas. Cooksey, então, concebeu em 1977 a teoria conhecida por Teoria Eclética Contemporânea. Em essência, a teoria eclética reconhece três estágios de mudança da voz masculina e assegura que o processo de maturação da voz durante a adolescência continua durante várias etapas através de uma sequência previsível de estágios evolutivos intermediários.

Na tabela abaixo podemos observar as particularidades de cada estágio determinado por Cooksey. As semibreves ao lado esquerdo representam a extensão vocal e as semínimas ao lado direito representam a tessitura do cantor naquele estágio.

³⁹ *...boys should continue to sing during the voice-changing period.*

Figura 5: Teoria Eclética Contemporânea



Fonte: Cooksey, John. *Working with Adolescent Voices* (St Louis, MO: Concordia, 1999).

Os estágios apresentados por Cooksey servem apenas de referência para a compreensão de desenvolvimento das vozes, pois a muda vocal pode se completar sem passar por todos estes estágios, em um processo mais rápido de uma maturação.

2.2.2 Muda Vocal Feminina

Nas últimas sete décadas, ao menos, diversos autores como McKenzie, Swanson, Cooper, Cooksey e, mais recentemente, Freer, devotaram estudos

consideráveis em relação à muda vocal masculina. Comparativamente, muitíssimo poucos estudos foram desenvolvidos a respeito da mudança vocal feminina. Em decorrência, não é raro encontrar regentes corais e outros profissionais da voz que até mesmo desconhecem a existência desse processo nas meninas adolescentes.

É sabido que a muda vocal feminina é extremamente mais sutil que a muda masculina. Lynne Gackle, coordenadora da área de Educação Musical Coral na University of South Florida, nos Estados Unidos, uma das pioneiras a se debruçar sobre o assunto nos afirma que

Uma possível razão para a falta de informação sobre a mudança vocal feminina é que o processo de maturação não é tão perceptível nas garotas. Historicamente, há um reconhecimento de uma voz mais fina (em consistência), sem cor e soprosa na voz adolescente feminina. Uma suposição largamente aceita é a de que as vozes femininas não mudam, em vez disso, elas simplesmente se desenvolvem no período da adolescência (2006, p. 29, tradução nossa)⁴⁰.

Ainda sobre esse ponto, Gackle aponta

Essas jovens vozes também apresentam sintomas característicos como uma qualidade vocal com muito ar, dificuldade em iniciar a fonação, diminuição do alcance vocal e flutuação nas transições de registro, incluindo quebras de voz abruptas (2006, p. 29, tradução nossa)⁴¹.

Em sua tese de doutorado pela Universidade Autónoma de Madrid, Elogiarra corrobora as características da voz feminina estudadas e apresentadas por Gackle, a partir de sua prática com coros juvenis na Espanha: a mudança vocal feminina se dá através de um processo gradual de mudanças qualitativas, cada etapa contendo matizes diferentes, "e dependem fundamentalmente do estado de maturação da laringe, do timbre de voz e da qualidade na fonação" (ELOGIARRA, 2011, p. 98, tradução nossa)⁴².

⁴⁰ *One possible reason for this lack of available information concerning the female voice change may be that the maturation process is not nearly as noticeable in female. Historically, there has been a recognition of thin, colorless and breathy girl's voice. One widely accepted assumption was that female voices do not really change, but instead, merely develop in the adolescent period.*

⁴¹ *These young voices also present characteristic symptoms such as difficulty in initiating phonation, breathy voice quality, decreased range and tessitura, and register transition fluctuations, including abrupt breaks.*

⁴² *... dependen fundamentalmente del estado madurativo de la laringe, del timbre de la voz y de la calidad en la fonación.*

Segundo Gackle (1991), antes do início da muda vocal (antes da puberdade) tanto os meninos quanto as meninas possuem tessituras similares e, de acordo com suas observações, as meninas iniciam a muda vocal 1 a 2 anos antes que os meninos.

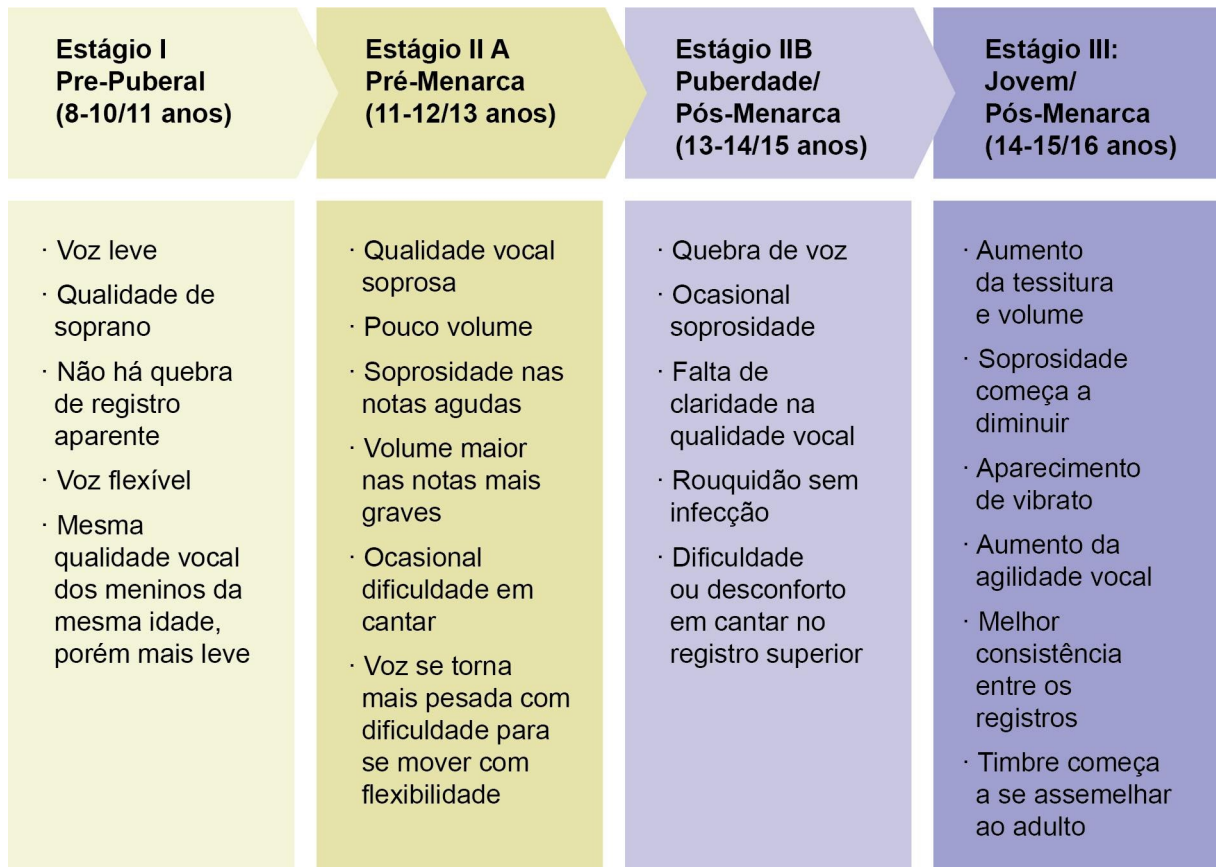
A expansão das cordas vocais femininas se dá em aproximadamente 4mm, expandindo a tessitura grave em apenas 3 a 4 semitons.

Em seu artigo "*The Adolescent Female Voice: Characteristics of Change and Stages of Development*", Gackle nos apresenta os aspectos mais comuns que aparecem durante a muda vocal feminina:

- Frequência fundamental da fala ligeiramente mais grave;
- Quebras de registros na voz mais aparentes;
- Aumento da soproidade na voz;
- Diminuição e flutuação da tessitura;
- Dificuldade na fala e/ou desconforto no canto;
- Timbre mais "pesado", irregular;
- Quebras da voz;
- Rouquidão.

Baseada nos estágios de desenvolvimento vocal de Cooksey, Gackle criou uma tabela demonstrando as características de cada fase da muda vocal feminina.

Figura 6: Estágios Muda Vocal Feminina



Fonte: Gackle, L. (1991). The Adolescent Female Voice: Characteristics of Change and Stages of Development. *The Choral Journal*, v. 31, n. 8, 1991, 17-25.

As idades cronológicas apresentadas são, decerto, apenas referenciais e não devem ser utilizadas como indicadores definitivos para detectar os estágios de mutação na voz. Gackle sugere a escuta de cada voz individualmente, pois o desenvolvimento puberal pode variar drasticamente de uma menina para outra.

É fundamental para o profissional da voz cantada conhecer os mecanismos e peculiaridades da produção vocal. Entende-se que esse conhecimento guiará as práticas pedagógicas na busca de uma voz sadia, adequada, e na aquisição de novas habilidades performáticas. Ao conhecer as possíveis habilidades e limitações da voz, o regente coral poderá escolher repertório e exercícios de preparação vocal que facilitarão o desenvolvimento do timbre, da tessitura, da agilidade e da expressão artística das vozes com as quais trabalha.

2.3 A voz adolescente no coro

A voz é uma característica peculiar em cada indivíduo. Ela permite que o ser humano seja reconhecido pelo mundo à sua volta e que se reconheça como interlocutor na sociedade. Na adolescência esse reconhecimento se torna um conflito, pois as mudanças na voz têm o potencial de provocar a fragilização de sua identidade.

É na adolescência que as pregas vocais e todos os músculos intrínsecos e extrínsecos à produção vocal mais crescem e se modificam. Em decorrência disso, o jovem cantor passa a ter de conviver com uma grande instabilidade e com a perda de controle da sua voz. É frequente nessa fase haver falha na emissão do som, queda repentina da frequência sonora, maior soprosidade na voz, encolhimento da tessitura, dentre outros fatores.

Imaginemos, então, um jovem indivíduo tentando compreender quem é e qual seu espaço no mundo, na busca por modelos para se espelhar e estabelecer um caminho a trilhar. E nessa fase de tantas inseguranças e incertezas, em que ainda está construindo uma voz interna (no sentido abstrato de filosofia e crenças), sua voz, literalmente, o deixa sem apoio, quebra, cai, falha, evidenciando que esse jovem ainda se encontra desenquadrado na sociedade.

Para os meninos, esses acontecimentos são muito mais marcantes em consequência do maior grau de transformações anatômicas e fisiológicas, incluindo toda a estrutura corporal envolvida na emissão vocal. Os meninos, em geral, perdem o controle da voz durante a muda vocal, vivenciando diversas intercorrências em sua produção vocal. Há, obviamente, casos de meninos que passam pela muda vocal de forma muito tranquila, sem descontroles e surpresas na voz; entretanto, é comum que ainda sintam certa estranheza, pois, seja subitamente ou no decorrer de diversos meses, "a voz do jovem menino cai aproximadamente uma oitava" (WHITE & WHITE, 2001, p. 40, tradução nossa)⁴³.

A fim de trazer clareza sobre o processo e, possivelmente, minimizar os desconfortos psicoemocionais dos cantores juvenis, o regente pode apresentar o processo de mutação vocal para todos os participantes do coro. O regente norte-

⁴³ ... *the voice of the young male drops approximately one octave.*

americano Rollo Dilworth discorre sobre a importância de falar sobre a muda vocal tanto com os meninos como as meninas do grupo

O regente coral deve encontrar oportunidades, tanto dentro como fora do contexto do ensaio, para explicar o conceito de muda vocal para os meninos e as meninas em termos compreensíveis (DILWORTH, 2012, p. 28, tradução nossa)⁴⁴

Em *Criando Arte através da Excelência Coral*, Henry Leck e Flossie Jordan também comentam sobre a clareza com os cantores: "todos os membros do conjunto devem estar cientes de que a voz dos meninos...vai quebrar eventualmente, que isso às vezes é imprevisível..." (2020, p. 190). Uma conversa esclarecedora com todos os integrantes do grupo contribuirá para a compreensão do processo de muda vocal e para a aceitação da provável instabilidade na voz pelos meninos e pelas meninas. Contemplar a dimensão psicológica envolvida na muda vocal poderá minimizar a insegurança dos jovens cantores tanto no canto como nas interações sociais, onde, muitas vezes, a voz assume um papel de reflexo da personalidade.

Nas práticas de pedagogia vocal que venho realizando junto a coros juvenis, tenho a oportunidade de trabalhar com meninos que passam por drásticos processos de muda vocal. Durante meses, alguns deles apresentam uma instabilidade muito grande na voz e, mesmo fazendo parte de um grupo de prática vocal em que tópicos sobre a fisiologia e saúde vocais lhes são apresentados, sentem-se muito constrangidos e tímidos em relação ao canto e à fala.

Uma das estratégias por mim utilizadas com meninos passando por muda vocal no coro juvenil é evitar ao máximo colocá-los em evidência à frente de todo o grupo. Raramente eu solicito a execução individual ou somente dos naipes masculinos à frente de todo o coro. Percebo que, dessa forma, os meninos sentem-se confiantes e apoiados pelo regente e não temerosos a julgamentos dos colegas cantores. Também costumo conversar brevemente com os naipes masculinos em particular ao final do ensaio, dando mais informações sobre o processo de muda vocal e, desta forma, demonstrando apoio e respeito.

⁴⁴ ... the choral director must find opportunities, both within and outside of the rehearsal context, to explain the concept of vocal change to both boys and girls in understandable terms.

Algumas risadas por parte das meninas são inevitáveis quando alguma quebra vocal ocorre durante a execução musical com todo o grupo; porém, como geralmente elas não conseguem identificar com qual dos meninos isso ocorreu, a situação acaba sendo bem administrável, eu diria até com descontração e empatia.

No caso das meninas, cujas pregas vocais crescem de forma menos expressiva, a muda vocal pode chegar a passar despercebida. Na puberdade, "as pregas vocais da menina adolescente crescem aproximadamente 3 a 4 milímetros, enquanto as pregas vocais do menino adolescente aumentam até 1 centímetro" (GACKLE, 1991, p. 18, tradução nossa)⁴⁵.

É comum vermos meninas adolescentes com a voz rouca, com dificuldade em produzir determinadas alturas musicais; também é comum isso ser associado a um resfriado, a dor de garganta, ao cansaço por abuso vocal (adolescentes tendem a falar rápido, com pouca articulação e adoram gritar) ou qualquer patologia viral corriqueira. Identificar essas dificuldades e avaliar a voz das meninas jovens é de fundamental importância para traçar estratégias de trabalho no ensaio.

Lynne Gackle faz uma reflexão sobre o papel do regente coral face às mudanças vocais sofridas pelos jovens cantores

Nosso desafio é ajudar as vozes dos jovens a desenvolver o seu potencial atual ao máximo, para a auto-expressão pessoal. Nós devemos facilitar seu futuro vocal e não contribuir para um permanente sentimento de inadequação vocal. Nós devemos também ajudar nossos alunos a compreender que cada voz é única - e que ela cresce e se desenvolve unicamente (Gackle, 1991, p.17, tradução nossa)⁴⁶.

Desse modo, a prática coral juvenil demanda do regente um constante cuidado com o desenvolvimento vocal dos cantores. É preciso conhecer as particularidades do jovem e proporcionar um amadurecimento saudável em seus mais diversos níveis, físico, psicossocial e musical.

⁴⁵ *The vocal folds of the female adolescent increase in size approximately 3-4 mm, while the vocal folds of the male adolescent increase up to 1cm.*

⁴⁶ *Our challenge is to help young people to their fullest present potential for personal self-expression. We must facilitate their vocal future rather than hinder that development or contribute to lifelong feelings of vocal inadequacy. We must also help students to understand that each voice is unique - that it grows or develops uniquely.*

Veremos a seguir alguns procedimentos que nos auxiliam na identificação de possíveis processos de mudança de voz no jovem cantor.

2.3.1 As estratégias de escuta

Há diversas características sonoras que podem indicar mudanças vocais nos jovens. Por exemplo, "é comum o regente coral se deparar com um coral de 55 alunos que pode soar, na verdade, como apenas 15" (GACKLE, 1991, p. 17, tradução nossa)⁴⁷. Essa baixa produção de volume pode estar relacionada a diversos fatores: pouca habilidade técnica para a projeção da voz, soprosidades decorrentes de hábitos e modelos vocais e até de anomalias na voz. Nesse caso, pode haver não somente perda no volume, mas também na qualidade do som (timbre). Outra questão com a qual nós regentes podemos nos deparar é a dificuldade constante e incisiva em relação à afinação; isso pode indicar dificuldades dos cantores em controlar sua produção vocal.

Sejam quais forem as particularidades da muda vocal presentes nas vozes dos cantores, o regente pode acompanhá-las por meio de um diagnóstico periódico. Esse diagnóstico permitirá ao regente não somente traçar estratégias eficientes que permitirão o uso e crescimento saudáveis dessas vozes, mas também, e muito importante, encaminhar para o cuidado de profissionais da voz qualquer anomalia vocal que lhe parecer significativa e com a qual, como regente, ele não está habilitado a trabalhar.

Dilworth apresenta sua perspectiva em relação à avaliação das vozes em processo de mutação: "a fim de planejar adequadamente os ensaios e estabelecer objetivos para o programa coral, será necessário testar cada voz individualmente" (2012, p. 24, tradução nossa)⁴⁸. Essa afirmação de Dilworth vai ao encontro do que Cooksey também propõe sobre a audição dos cantores. Para Cooksey, uma verificação deveria ser feita a cada seis ou oito semanas, de forma que os dados sejam consistentes e possibilitem uma constante revisão dos planos para o grupo

⁴⁷ ... the choral director is often faced with a choir of 55 students that may actually sound like only 15.

⁴⁸ In order to adequately plan rehearsals and set goals for the choral program, it will be necessary to test each individual voice.

Não é incomum a voz cantada dos meninos descer um ou dois semitons a cada três ou quatro semanas. Entretanto, as taxas entre os indivíduos podem variar consideravelmente. Com esse rápido desenvolvimento vocal, o teste individual deveria ser feito pelo menos a cada seis ou oito semanas. (Cooksey, 1999, p. 29, tradução nossa)⁴⁹.

Certamente, a escuta individual de um cantor constitui ferramenta de significativa contribuição para o conhecimento das atuais habilidades do grupo; em seu artigo, Dilworth menciona a forma de escuta que o diretor de corais norte-americano Michael Kemp emprega com seus grupos

Um processo de avaliação de fileira por fileira, dentro do contexto do ensaio. Desta maneira, o regente coral pode frequentemente verificar se há meninos que estão experienciando dificuldades vocais e oferecer assistência (ou uma verificação individual) em tempo hábil. (DILWORTH, 2012, p. 25, tradução nossa)⁵⁰.

Nem sempre os regentes dispõem de tempo ou condições suficientes para realizarem avaliações individuais das vozes, estratégia somente possível em estruturas de ensaio de maior periodicidade. Considerando a realidade dos grupos corais juvenis com os quais já trabalhei, a frequência dos testes individuais proposta por Cooksey e também por Dilworth não tem se mostrado factível. É comum no Brasil que os ensaios aconteçam na frequência de uma ou, no máximo, duas vezes por semana, diferente da realidade norte-americana, onde a periodicidade dos ensaios corais é grande, de aproximadamente 3 a até 5 vezes neste mesmo período. Além do pouco tempo de ensaio que temos disponível com nossos alunos, a rotatividade dos cantores costuma ser alta e há uma expectativa de realização de, ao menos, uma apresentação pública por semestre. Utilizar quatro ou mais ensaios no período de quatro a cinco meses (o que abrange nosso semestre) para a verificação individual das vozes significaria cortar o tempo de trabalho de técnica vocal e de repertório, dificultando o desenvolvimento vocal daqueles que muitas vezes têm no coral sua única instrução musical formal.

⁴⁹ *It is not unusual for the male singing voice range to drop 1-2 semitones every three to four weeks. However, rates among individuals vary considerably. With such rapid voice development individual testing should be done at least every 6-8 weeks.*

⁵⁰ *A row-by-row assessment process within the context of the rehearsal. In this way, the choral director can frequently check for boys who are experiencing vocal difficulties and offer assistance (or follow-up voice check) in a timely fashion.*

Apesar de não ser possível aplicar integralmente a metodologia de Cooksey (a qual é apresentada em sua publicação *Working with Adolescent Voices*, 1982), sua proposta de testes vocais tem se mostrado uma importante estratégia para o conhecimento das vozes com as quais trabalho. Ela baseia-se nos "critérios de extensão vocal, tessitura, desenvolvimento dos registros, qualidade da voz e frequências fundamentais da voz falada" (COOKSEY, 1999, p. 6, tradução nossa)⁵¹.

No início de cada semestre, realizo o teste vocal individual com todos os cantores, avaliando as vozes que acabaram de ingressar no coro e acompanhando o processo de muda vocal dos integrantes que permaneceram no grupo.

O primeiro dia de ensaio é dedicado à (re)conexão entre os cantores, mais atividades corporais e vocais, a fim de (re)estabelecer uma rotina vocal, artística e social. No segundo dia de ensaio inicio a escuta das vozes.

Para cada cantor costumo dedicar entre 5 a 8 minutos, o que significa utilizar dois ou três ensaios de 60 minutos para a conclusão desse processo.

Um dos primeiros passos sugeridos por Cooksey é fazer com que o cantor sinta-se à vontade. Uma conversa inicial também contribuirá para a observação de possíveis alterações de humor ou autoestima do cantor.

Algumas das perguntas que utilizo nas conversas com os cantores são:

1. Como foram suas férias? Gostaria de compartilhar alguma novidade?
2. Quais são seus melhores amigos/colegas no coral?
3. Como você sentiu sua voz durante o período longe do coral? Em algum momento você praticou o canto de forma consciente, atentando para as alturas e frases musicais ou realizando exercícios de aquecimento e desaquecimento?
4. Você percebe novas sensações (facilidades ou dificuldades) na sua voz hoje?
5. Em uma escala de 1 a 10 (sendo 10 muitíssimo confortável, e 1 extremamente desconfortável), como você qualificaria a sua voz cantada hoje?

Essa breve conversa inicial já fornece diversas informações sobre o estado psicoemocional do adolescente e de sua percepção sobre a própria voz. Tais informações são analisadas em conjunto com sua atual desenvoltura vocal.

⁵¹ ... *criteria of range, tessitura, register development, voice quality and speaking fundamental frequencies.*

Em seguida, realizamos exercícios vocais para verificar a atual extensão vocal do cantor e identificar possível processo de muda vocal e seus estágios (por meio de sinais como rouquidão, sopro e falha na emissão da voz, por exemplo).

O primeiro passo é identificar uma altura musical confortável em sua fala. Podemos perceber essa altura pedindo ao cantor para contar de trás para frente, do número vinte ao zero. A sequência ilógica de contar de trás para frente provavelmente fará o cantor focar na contagem e não na qualidade de sua voz, permitindo ao regente escutar sua frequência fundamental aproximada. Estabelecida essa altura, passa-se a realizar vocalises descendentes e ascendentes para verificar a nota mais grave e a nota mais aguda de sua tessitura. Dilworth sugere que sejam usados vocalises de pequena extensão

Usar vocalises que empregam uma pequena extensão, como um intervalo de 3ª, possibilita aos meninos com extensões de canto limitadas a serem bem sucedidos (DILWORTH, 2012, p. 25, tradução nossa)⁵².

A determinação da tessitura dos cantores é essencial para sua alocação nos naipes e para a análise e escolha de arranjos adequados para o grupo.

Caso seja percebida qualquer anomalia na voz, como rouquidão e/ou sopro intensos, o regente precisa solicitar uma avaliação médica, a fim de evitar quaisquer danos à voz.

2.4 Tessitura e escolha de repertório

O conhecimento da tessitura de um determinado grupo vocal constitui um elemento fundamental no planejamento de suas atividades. A partir de uma tessitura confortável e também eficiente em termos de realização vocal, é então possível escolher um material pertinente e seguro a ser trabalhado com o grupo, possibilitando a participação dos cantores em suas mais diversas fases de desenvolvimento vocal.

Sabemos que a tessitura de um coro juvenil pode variar consideravelmente de grupo para grupo, pois, apesar de podermos prever determinados estágios, as fases

⁵² *Using vocalises that employ a small range, such as a third, make it possible for boys with limited singing ranges to be successful.*

de mutação das vozes masculinas e femininas podem alterar-se em um curto espaço de tempo.

Na busca de conhecer a tessitura de seu grupo, o regente pode valer-se dos dados coletados nas avaliações (individuais ou em grupo) das vozes de seus cantores e refletir sobre algumas questões, como por exemplo:

1. Qual a faixa etária média dos cantores;
2. Qual o número de meninas e meninos no coro – equilíbrio de vozes no grupo;
3. Notas mais agudas e mais graves que uma menina consegue cantar nesse coro. Quantas meninas podem cantar estas mesmas notas;
4. Notas mais agudas e mais graves que um menino pode cantar. Quantos meninos no grupo podem cantar estas mesmas notas.

A informação sobre a faixa etária média fornecerá ao regente dados sobre o quanto as vozes poderão ainda mudar ao longo do trabalho indicando, portanto, o potencial de volatilidade da tessitura. O equilíbrio entre o número de vozes femininas e masculinas constitui fator também importante no planejamento dos ensaios e escolha de repertório: por exemplo, um baixo número de meninos participantes resultará, provavelmente, em uma extensão de notas cantadas mais aguda. Outro ponto importante a ser lembrado é que as tessituras individuais diferem da tessitura do grupo: o regente deve delinear um parâmetro no qual todos sejam capazes de cantar confortavelmente, a fim de evitar danos vocais e frustrações (tanto por parte dos cantores como do regente); e a partir desse parâmetro confortável desenvolver uma emissão musicalmente expressiva.

Em um de seus trabalhos, Emily Crocker, diretora de corais norte-americanos, aponta que

Ao escolher repertório, o professor deve ser capaz de avaliar uma determinada peça não somente pelo ponto de vista educacional e musical, mas também pelo ponto de vista técnico da extensão vocal e da tessitura (CROCKER, 2000, p. 33, tradução nossa)⁵³.

⁵³ *When choosing repertoire, the teacher must be able to evaluate a given piece not only from an educational and musical standpoint, but also from the technical standpoints of range and tessitura.*

Com o objetivo de fornecer referências para os regentes corais, Crocker desenvolveu uma tabela com as possíveis tessituras em um grupo vocal juvenil

Figura 7: Tessituras comuns para coros juvenis mistos



Fonte: CROCKER, 2000, p. 35.

Na tabela acima, as nomenclaturas *3-Part Mixed*, *SAB* e *SATB* referem-se, respectivamente, a 3 vozes mistas; Soprano, Contralto (alto, em inglês) e Barítono; e Soprano, Contralto, Tenor e Baixo. Conforme apresentado acima, vale lembrar que entre 11 e 18 anos, nenhuma voz já está estabelecida.

Sobre as vozes femininas especificamente, Gackle nos fala que

Apesar de a aluna estar cantando contralto, é importante lembrar que isto não significa que ela é um contralto. Na verdade, é importante lembrar que durante a muda vocal adolescente, todas as vozes devem ser categorizadas como soprano leve ou soprano rica. Não há sopranos e contraltos (no sentido adulto desses termos) nessa idade (GACKLE, 1991, p. 21, tradução nossa)⁵⁴.

Leck também discorre sobre a rotulação de vozes

⁵⁴ *Although the student may now be singing alto, it is important to remember that this does not mean she is an alto. In fact, it is important to remember that during adolescent voice change, all voices should be categorized as light soprano or rich soprano. There are no real sopranos or altos - in the adult sense of the terms - at this age.*

Para vozes na muda, rotular é muito perigoso. Um garoto não quer ser chamado de soprano ou contralto. É melhor...designá-los para cantar a 1a voz, a 2a voz, ou a 3a voz (LECK, 2020, p. 189).

Em um coro juvenil, portanto, aconselha-se nomear as partes vocais com termos que não levem a uma ideia de limitações, deixando claro que cada voz tem peculiaridades em certos momentos de vida.

Sobre a determinação da tessitura e escolha do repertório, Crocker fala: "ao escolher o repertório, os regentes são aconselhados a evitar os extremos da extensão vocal ou da tessitura em qualquer uma das partes" (2000, p. 37, tradução nossa)⁵⁵. Quando deparado com linhas melódicas que atingem constantemente o limite de sua tessitura, o jovem cantor pode acabar valendo-se de mecanismos que prejudicam o desenvolvimento saudável de sua voz. Sobre esse mesmo ponto, Dilworth segue na mesma direção, afirmando que "os cantores devem ser apresentados a desafios musicais que se enquadram em suas habilidades vocais atuais" (DILWORTH, 2012, p. 24-25, tradução nossa)⁵⁶.

Escolher repertório adequado, muitas vezes, pode não ser uma tarefa simples. Sobre isso, Henry Leck nos diz que

A escolha do repertório eficaz é muito importante para manter o interesse e o entusiasmo. Deve ser atraente para os cantores, realçar a beleza natural da voz, representar uma variedade de períodos e estilos e fornecer opções viáveis para todas as peças (LECK, 2020, p. 187).

Muitas vezes, as tessituras convencionais (*3-Part-Mixed*, *SAB* e *SATB*) não se ajustam perfeitamente a um determinado grupo. Neste caso, Henry Leck sugere que o regente seja "flexível na adaptação das peças [...] para acomodar linhas que são confortáveis para cada cantor" (2020, p. 187).

É recomendável, então, que o regente adapte o arranjo vocal da forma que perceber mais conveniente para cada um de seus cantores. Algumas possibilidades são:

1. Extrair algumas notas para determinados cantores;

⁵⁵ *Directors choosing repertoire... are well advised to avoid extremes of range or tessitura in any part.*

⁵⁶ *... musical challenges that fit his current vocal abilities.*

2. Intercalar partes vocais (o cantor pode cantar uma parte da linha de contralto e passar para a linha de barítono na mesma peça, por exemplo);
3. Equilibrar os naipes (pode-se solicitar que meninas capazes de cantar notas graves de forma consistente cantem a parte de barítono com os meninos);
4. Meninos em final de muda vocal (com notas mais graves já quase estabelecidas) podem cantar uma oitava abaixo das sopranos, caso sejam muito poucos no grupo.

Essa adaptação, todavia, deve ser cuidadosa e estudada; as alterações devem não apenas considerar as questões técnico/expressivas do grupo, mas também uma análise dos elementos de organização do discurso musical proposto inicialmente, de forma que o arranjo não perca suas características essenciais (tema/melodia principal, harmonia, equilíbrio das vozes).

Sobre a questão de repertório original para coros juvenis, Mckenzie explica que

Com o nascimento das escolas *Junior High*⁵⁷ (escolas que oferecem ensino do 7º ao 9º ano escolar nos Estados Unidos) no início do século vinte, a questão sobre a voz do menino teve de ser encarada, pois a música fazia parte do currículo [...] mas não havia música disponível que adequava-se às condições das vozes dos meninos na idade de junior high (Mckenzie, 1956, p. 8, tradução nossa)⁵⁸.

Foi a partir de então que iniciou-se a publicação de livros com composições originais e arranjos adaptados para as características das vozes em mutação. Os primeiros dois livros lançados foram *The Laurel Music Reader*, em 1914, e *Junior Songs*, em 1918 (Mckenzie, 1956, p. 8). Atualmente, há naquele país um número incontável de compositores e arranjadores que se preocupam em criar peças apropriadas para coros juvenis, incluindo listas de repertório. Por exemplo, Rebecca Reames, com a ajuda de um de seus alunos de pós-graduação, Matthew Warren,

⁵⁷ Junior High Schools nos Estados Unidos.

https://ohiohistorycentral.org/w/First_Junior_High_School_in_the_United_States#:~:text=In%201909%2C%20the%20Columbus%2C%20Ohio,high%20school%20after%20eighth%20grade. Acesso em 02 de agosto de 2021.

⁵⁸ *With the birth of the junior high school at the beginning of the twentieth century... the boy voice question had to be faced, for music was a part of the curriculum... but there was no music available that suit the voice conditions of boys of junior high school age.*

elaborou uma lista de 1.000 peças SATB⁵⁹ (composições originais e arranjos) possíveis para grupos juvenis com vozes masculinas e femininas em mutação.

No Brasil, a produção de peças originais para coros juvenis ainda não é significativa se comparada ao massivo volume de publicações norte-americanas e européias. Patricia Costa nos aponta, em sua tese de doutorado, que

Na procura de material para pesquisa, não foi encontrado em revisão de literatura (revistas da ABEM, OPUS e PER MUSI; banco de teses e portal de periódicos da CAPES e SCIELO; bibliotecas virtuais e/ou digitais da UDESC, UFBA, UFRGS, UFRJ, UNICAMP e USP) este assunto específico: repertório para coro juvenil. Também não foi possível localizar qualquer catálogo brasileiro de partituras editadas para esta configuração coral, além das peças brasileiras inseridas nesta pesquisa (COSTA, 2017, p. 14).

No quarto capítulo de sua tese de doutorado, Patricia Costa apresenta e analisa 12 composições originais para coro juvenil, poucas das que temos conhecimento no país. Estas obras foram encomendadas pela Fundação Nacional de Artes (*FUNARTE*), em 2009, tendo como compositores regentes convidados de diversas regiões do país. Estão publicadas e encontram-se disponíveis no portal da *FUNARTE*⁶⁰.

Temos também conhecimento de que alguns poucos compositores Brasil afora têm produzido repertório juvenil, como Juliana Ripke, Marisa Fonterrada e Vítor Gabriel de Araújo, de São Paulo, e Denise Reis Pirajá, de Brasília, dentre outros.

Considerando arranjos de Música Popular Brasileira, canções folclóricas e internacionais, podemos encontrar um vasto repertório produzido por músicos brasileiros muito competentes como Mara Campos, Ana Yara Campos, Júlio Moretzsohn, Patricia Costa, Malu Cooper, Zeca Rodrigues, Alexandre Zilahi, Luís Anselmi, André Protásio, Ricardo Barison, Eduardo Lakschevitz, dentre diversos outros.

Em sua tese de doutorado, Patricia Costa afirma que

A frequente consulta feita a mim por meus pares, à procura de informações sobre repertório para coro juvenil — tanto pelas vias informais quanto pelas acadêmicas — pode ser outro sinal de que este assunto mereça ser examinado para auxiliar regentes e professores que lidam com adolescentes.

⁵⁹ Disponível em *The Choral Journal*, v. 47, n. 5, p.76-88, 2006.

⁶⁰ <https://www.funarte.gov.br/funarte/serie-de-coro-juvenil/>. Acesso em 09/08/2021.

As já citadas consultas — informais e acadêmicas — por parte de regentes de coros e professores de Música de diversas regiões do Brasil, feitas a esta pesquisadora, talvez calcadas em seus anos de atuação na área, indicam que estamos diante de um marcante momento de expansão de coros juvenis brasileiros de diferentes configurações[...] (COSTA, 2017, p. 12 e 13).

O fomento da prática coral juvenil tem se mostrado real no país onde, nas últimas décadas, temos percebido um número maior de coros dentro das escolas e em projetos sociais. Com essa realidade, espera-se que a produção de peças originais brasileiras aumente nos próximos anos.

No capítulo seguinte, trataremos de possíveis metodologias de organização de ensaios apresentando estruturas e estratégias que podem facilitar tanto o aprendizado quanto o desenvolvimento pessoal do jovem cantor. Ainda, abordaremos questões relacionadas à preparação vocal voltada para a voz em mutação.

3 ENSAIO DO CORO JUVENIL: DA CAPO AL FINE

A prática musical coletiva certamente demanda de seu organizador um minucioso planejamento de atividades envolvendo questões como repertório, ensaios, logística, gestão e liderança. O resultado de todo esse planejamento, entretanto, será mais consistente e de mais provável sucesso se for baseado em princípios norteados pelas especificidades do grupo como: faixa etária e sua respectiva fisiologia, gênero, peculiaridades psíquicas, emocionais e sociais. A compreensão dessas características facilita o estabelecimento de objetivos tangíveis e pertinentes, possibilitando o desenvolvimento de estratégias congruentes para alcançar os objetivos desejados.

Em uma recente pesquisa, o educador musical Ryan Shaw identificou, a partir de entrevistas e coleta de dados com experientes educadores musicais norte-americanos, que professores com carreiras bem-sucedidas valorizam e reconhecem no planejamento dos ensaios/aulas um papel fundamental para o sucesso das atividades musicais

Os participantes [da pesquisa] valorizaram o planejamento como um meio para a eficácia do ensino. Os participantes atribuíram importância a ter planos claros e, como resultado, discutiram as consequências negativas da falta de planejamento (SHAW, 2017, p.140, tradução nossa)⁶¹.

Um dos entrevistados (de forma anônima) chegou a afirmar que "professores que não planejam estão sempre 'perdidos' e nunca chegam a uma performance de alta qualidade" (SHAW, 2017, p.141, tradução nossa)⁶².

Brian Gorelick (2001, p. 28), em seu artigo *Planning the Perfect Choral Rehearsal* aponta que planejar os ensaios com antecedência é um elemento chave para proporcionar e manter o sucesso de um programa coral. Ainda nesse sentido, Zielinski (2005, p. 46) afirma que o regente coral deve preparar seus ensaios como se

⁶¹ ... participants valued planning as a means of facilitating effective teaching. Participants attached importance to having clear plans, and, as a corollary, discussed the negative consequences of a lack of planning.

⁶² ...teachers who do not plan are 'sort of wandering' and never make it to 'a really high-quality' performance.

estivesse administrando um projeto de sucesso; deve ser responsável por cada minuto de cada ensaio, como se houvesse um contrato entre si e seus cantores.

Assim, planejar o ensaio e mostrar-se preparado e entusiasmado para o trabalho musical trará confiança e inspirará os cantores a também desenvolver um trabalho sério e com entusiasmo. É importante para um grupo de adolescentes que sejam estabelecidas uma rotina e uma sequência lógica de exercícios. Sobre isso, discorre Freer:

O primeiro componente para o sucesso de um ensaio é uma sequência lógica que permanece constante a cada dia. Os adolescentes precisam saber que seus professores estruturam suas experiências de aprendizado[...] (FREER, 2009, p. 59, tradução nossa)⁶³.

Dada a importância deste tema, discorreremos a seguir sobre alguns métodos de planejamento que podem ser aplicados à atividade coral; e, posteriormente, sobre possíveis partes ou seções que podem compor um ensaio.

Há diversas formas de se organizar um ensaio coral. Alguns regentes pensam no ensaio como uma pequena peça que faz parte de um grande plano voltado para a performance; outros têm no ensaio o fim em si como atividade musical, considerando o concerto apenas uma consequência de todo o trabalho desenvolvido, independente de seu resultado. Essa é uma questão muito particular de cada regente, sobre a qual já tive oportunidade de debater com diversos colegas brasileiros e estrangeiros. Seja qual for a natureza e objetivo do grupo vocal, há um consenso entre regentes experientes de que apenas será possível promover e avaliar o desenvolvimento do coro se as atividades realizadas pelos cantores forem planejadas com antecedência.

3.1 Possibilidades de planejamento

Há infinitas possibilidades de planejamento e organização de ensaios e atividades corais. Apresentaremos, a seguir, algumas metodologias de planejamento

⁶³ *The first component is a logical sequence that remains constant from day to day. Adolescents need to know that their teachers have structured their learning experiences....*

como forma de incentivar e orientar o regente coral a estruturar sua prática pedagógica.

3.1.1 A Pirâmide da Performance

Inspirado na Pirâmide de Sucesso do premiado treinador norte-americano de basquete John Wooden, Richard Zielinski desenvolveu a Pirâmide da Performance, um sistema de planejamento que envolve sete blocos de construção – como ele mesmo denomina. O objetivo desse método é proporcionar ao regente uma visão geral das atividades do coral e garantir que o grupo tenha apresentações e performances de sucesso. Cada bloco recebe um percentual de importância no planejamento: Preparação (30%), Prática (20%), Personalização (15%), Projeto (10%), Publicidade (10%), Priorização (10%) e Refinamento (5%).

Figura 8: Blocos de construção para uma performance coral de sucesso



Fonte: Disponível em <https://www.richardzielinski.com/education>. Acesso em 19 de nov. 2020.

Preparação (30%)

Zielinski acredita que o mais importante bloco do planejamento é a preparação. Esse bloco inclui a preparação de todos os materiais: folhas de avisos a serem entregues, cópias de partituras, tabela de ensaios (datas e horários), tradução de textos cantados em outros idiomas e a escolha de repertório apropriado.

Nessa abordagem, o autor recomenda o desenvolvimento de uma planilha com um plano de minuto-a-minuto para cada ensaio, o qual denomina de Plano Diário de Ensaio. O regente deve considerar os minutos totais de cada ensaio, subtrair os minutos que serão utilizados para avisos e exercícios de aquecimento vocal, e dividir o restante entre as duas ou três peças musicais que se pretende trabalhar.

Dessa forma, o regente terá em suas mãos um plano de longo prazo consistente, cobrindo desde o primeiro ensaio até os concertos ou ensaios finais.

Prática (20%)

A prática nesse método refere-se ao trabalho técnico-musical com os cantores. Ao começo de cada ensaio, Zielinski prega o trabalho de técnica vocal: controle respiratório, entonação, dicção, articulação, dinâmicas e timbragem do grupo.

Personalização (15%)

Personalizar o aprendizado, nesta abordagem, significa trazer significado pessoal à cada peça musical estudada pelo coro (2005, p. 47). O regente pode iniciar o estudo da peça pela apresentação do compositor, da data da composição e da intenção dessa peça, se tiver essa informação. O estudo da letra, seja poesia, prosa, texto bíblico ou outras produções literárias, pode levar o cantor a relacionar a peça a experiências pessoais próprias.

Priorização (10%)

Saber priorizar é fundamental para qualquer planejamento. A sugestão é deixar o plano diário de ensaio sempre à mão e sempre tomar nota de ideias sobre algo que deva ser acrescentado ou extraído dos próximos ensaios; assim como anotar as partes das peças musicais em que os cantores estão apresentando mais dificuldades. Esse registro deve ser realizado semanalmente a fim de nortear o planejamento dos próximos ensaios.

Publicidade (10%)

Organizar um comitê para a divulgação dos concertos pode ser de grande ajuda. O comitê deve ser formado por cantores do grupo juntamente com voluntários (pais, por exemplo) para que seja realizada toda a parte de comunicação e propaganda das apresentações e eventos diversos do grupo. Zielinski nos lembra da importância de reforçar o convite dentro da própria instituição, a fim de manter e aumentar o apoio às atividades corais.

Projeção da Mensagem (10%)

Para Zielinski, Projeção de Mensagem refere-se à habilidade do coral projetar uma mensagem à plateia que reflita a intenção do repertório (2005, p. 48).

Uma das formas de avaliar esse quesito é filmar o ensaio geral duas ou três semanas antes da apresentação e assistir com todo o grupo, para que todos façam observações sobre sua performance: postura, expressão facial, dinâmicas, timbragem e outros possíveis aspectos.

Refinamento do Produto Final (5%)

Após analisar a filmagem dos últimos ensaios, o regente terá à sua disposição informações sobre o que deve ser aprimorado para o concerto: pronúncia, inícios e finais de frases musicais, entrada e saída do palco, movimentação no palco (se houver), expressões faciais.

3.1.2 Backward Design – Planejamento Reverso

A estratégia de planejamento reverso, encontrada na literatura norte-americana desde a publicação de “Princípios Básicos de Currículo e Instrução”, por Ralph Tyler, em 1947, foi revista e bastante popularizada por Grant Wiggins e Jay McTighe em sua publicação *Understanding by Design*⁶⁴ nos anos 90.

Essa abordagem de planejamento consiste em realizar um planejamento de trás para frente, do fim para o começo, tendo como foco os resultados que se pretende

⁶⁴ *Understanding by Design*: Compreensão através do planejamento; tradução nossa.

alcançar com os alunos. A partir dos resultados, todo um planejamento é traçado: o conteúdo, a forma de se apresentar esse conteúdo em aula e o meio de avaliação do conhecimento adquirido pelos alunos.

Os três estágios desse modelo envolvem a identificação dos resultados desejados, determinação das evidências de aprendizado e a criação dos planos de aulas. O regente coral pode se beneficiar da abordagem *Backward Design* começando pela avaliação da natureza e dos objetivos de seu grupo vocal. Eis algumas reflexões que podem guiar o regente na determinação de seus objetivos, ou seja, dos resultados esperados:

a. Qual a natureza do meu coral: escolar, acadêmico, religioso, atividade dentro de um projeto social ou de uma instituição privada (clubes, escolas de música)?

b. Quais as pretensões de performance com meu coro: competições e festivais de música, apresentações esporádicas ou frequentes em eventos musicais, apresentações apenas dentro da instituição onde se inserem, ou sem pretensão de performances?

c. Qual o histórico musical de meus cantores: já tiveram aulas de música no ensino regular, frequentam escola de música, ou não possuem conhecimento musical prévio?

d. Quais os possíveis objetivos musicais que pretendo atingir: desenvolvimento da leitura musical, aprendizado por imitação, apreciação musical, técnica vocal básica ou aprimorada?

e. Qual o repertório apropriado para meu grupo: arranjos distribuídos em poucas ou muitas vozes, tessitura restrita ou ampla, presença de frases musicais que requerem maior controle técnico ou frases simples e curtas?

Uma vez definidos as principais características e os objetivos de seu coro, o regente poderá seguir para a escolha de repertório apropriado e delineamento de cada ensaio. Uma das formas de otimizar o tempo e tornar o ensaio mais produtivo é planejá-lo por etapas ou seções.

A verificação dos resultados pode se dar através da avaliação de avanços técnico-musicais dos cantores. O regente pode avaliar o resultado sonoro e artístico de um concerto ou, simplesmente, a execução de uma determinada peça musical que

foi proposta como desafio para o grupo. O conteúdo das aulas deverá se basear nos dois estágios acima.

3.1.3 Outras abordagens

Semelhante à Pirâmide da Performance estabelecida por Zielinski, e com o mesmo objetivo de oferecer uma guia para os colegas regentes, Juliana Melleiro Rheinboldt apresenta, em sua tese de doutorado, um quadro com estruturas de ensaio divididas em seções. Apesar de tratar de coro infantil, o quadro abaixo apresenta ideias que podem servir de referência para regentes que buscam informações para o planejamento de ensaios.

Figura 9: Sugestão de roteiro de ensaio

Atividade	Pré-coral	Iniciante	Intermediário
Preparo vocal: <ul style="list-style-type: none"> • Alongamentos • Postura • Respiração • Vocalises 	15 minutos	20 minutos	30 minutos
Repertório: <ul style="list-style-type: none"> • Música nova ou trechos com dificuldades • Música recém-aprendida • Músicas conhecidas 	35 minutos	45 minutos	65 minutos
Musicalização: <ul style="list-style-type: none"> • Atividades de musicalização • Brincadeiras musicais 	20 minutos	20 minutos	20 minutos
Avisos finais	05 minutos	05 minutos	05 minutos
Duração do ensaio	75 minutos (1h15)	90 minutos (1h30)	120 minutos (2h)

Fonte: RHEINBOLDT, Juliana. M. Sugestão de roteiro de ensaio para pré-coral, coro infantil iniciante e intermediário (2018, p. 38).

Podemos perceber que, devido à sua natureza, o roteiro sugerido por Rheinboldt inclui uma seção para musicalização infantil. Nada impede que o regente

de coro juvenil utilize parte de seu tempo com jogos e brincadeiras musicais, entretanto esse tempo também pode ser utilizado para outras atividades como apreciação, leitura e/ou percepção musicais, de acordo com os objetivos e particularidades de cada grupo.

3.2 Seções do ensaio

Apesar de as expectativas de cada coral se diferenciarem, há denominadores comuns na organização dos ensaios que podem beneficiar e guiar a prática pedagógica do regente coral.

A partir de minhas próprias práticas e outras observadas na literatura e no trabalho de colegas (como, por exemplo, no quadro de ensaio desenvolvido por Rheinboldt), discorrerei sobre as seções que podem compor um ensaio e algumas estratégias a serem utilizadas para melhor atender as demandas do jovem cantor no coro. As seções aqui tratadas serão:

1. Abertura do ensaio (envolvendo construção de relacionamentos e avisos gerais);
2. Preparação de corpo e mente (energização do corpo, alongamento e foco);
3. Preparação Vocal (postura, respiração, exercícios vocais);
4. Trabalho de repertório;
5. Intervalo;
6. Encerramento do ensaio.

3.2.1 Abertura do ensaio

A abertura do ensaio pode ditar toda a atmosfera no qual ele se realizará, por isso, deve ser considerada com cuidado.

A partir de conversas com colegas regentes e também de literatura que aborda o ensaio coral, percebo que alguns profissionais preferem iniciar o ensaio imediatamente com a prática vocal. Em sua nota de introdução para o livro *The Choral Warm-up Collection*, de Sally Albrecht (2003), Birgham Vick Jr. expressa

Eu encorajaria que o ensaio começasse com o canto e o período de aquecimento vocal em vez de com a "lista de chamada" ou outros "negócios" (VICK apud ALBRECHT, 2003, p. 5)⁶⁵.

Contudo, do meu ponto de vista e experiência, esse momento é excelente para se estreitar o relacionamento com os cantores. Um começo de ensaio com descontração, aproximação e compartilhamento de ideias e sentimentos pode engajar os cantores e tornar a prática musical ainda mais prazerosa e eficiente, além de estabelecer um relacionamento mais estreito de confiança entre os integrantes do grupo e o regente.

A abertura é também o momento em que o regente pode compartilhar avisos e quaisquer informações que julgar pertinente ao grupo naquele dia. Cada regente deve decidir quantos minutos durará cada parte ou seção do ensaio; entretanto, é recomendável que a abertura seja breve para que a maior parte do tempo seja utilizada com o trabalho musical propriamente dito.

3.2.1.1 Construindo relacionamentos de confiança e respeito

O coro juvenil é composto por indivíduos vivenciando a adolescência, fase de mais significativas mudanças fisiológicas e psíquicas para os(as) jovens. Como apresentado no capítulo anterior, eles(elas) passam por diversas instabilidades em seu corpo e sua psique, e necessitam de apoio social e emocional para um desenvolvimento saudável.

É principalmente na adolescência que os(as) jovens buscam referências de comportamento e a partir delas começam a construir sua própria identidade (FREER, 2010, p. 20). Uma relação de respeito genuíno entre um adulto e um adolescente pode produzir um efeito positivo na construção da autoestima e até mesmo provocar mudanças no comportamento disciplinar (YEAGER, 2017, p. 86).

Nesse sentido, Yeager continua afirmando que os adolescentes se sentem seguros tendo o respeito de adultos e colegas, especialmente quando têm a chance

⁶⁵ *I would encourage the rehearsal to begin with singing and the vocal warm-ups period rather than with "calling the roll" or other "business".*

de alcançar status e admiração pelos olhos daqueles cujas opiniões eles valorizam (YEAGER, 2017, p. 73).

Não seria, portanto, exagero afirmar que o regente de coro, além de um provedor de conhecimento musical, pode exercer certa influência na construção do desenvolvimento socioemocional e até mesmo em aspectos do caráter de cada jovem sob seus responsabilidades, pois recai sobre o regente a atribuição de criar uma atmosfera acolhedora, segura, em que haja um sentimento de pertencimento e respeito por todos.

Ao validar o conhecimento e as experiências de seus jovens cantores, o regente tende a criar um ambiente onde o coralista se sente acolhido, seguro para compartilhar ideias e se expressar tanto pessoal como artisticamente. Assim como afirmam Freer e Yeager, acredito que uma comunicação fluida e clara entre as partes contribui para a construção de uma relação de respeito mútuo e para que o jovem se sinta apoiado social e emocionalmente.

Há diversas formas de se abordar o universo do adolescente. Em minhas práticas procuro abordar de forma sucinta, direta ou indiretamente, tópicos como vida escolar, vida social, acontecimentos atuais pertinentes ao universo adolescente como esportes, festas, shows e filmes. Busco compartilhar algumas experiências pessoais e abro espaço para os coralistas compartilharem sobre seus interesses, acontecimentos em suas vidas pessoais, suas ideias sobre tópicos atuais, proporcionando alguns minutos de troca e empatia.

Ainda com o intuito de reconhecer e valorizar as potencialidades dos jovens, costumo envolvê-los em atividades de ordem prática e burocrática como lista de chamadas, organização de partituras e cadeiras, comunicação por meio de *emails*, e quaisquer outras tarefas necessárias ao funcionamento do grupo. Tanto os envolvidos quanto todo o restante do grupo perceberão que paira uma relação de confiança entre os coralistas e o regente.

3.2.2 Preparando mente e corpo

Cada cantor, ao adentrar o local de ensaio, traz consigo suas experiências do dia: alegrias ou frustrações, vigor ou cansaço, preocupações ou tranquilidade.

Trabalhar o corpo ajuda a desconectá-lo daquilo que antecedeu o ensaio e a prepará-lo para uma prática musical consciente, atenta e saudável.

Começar o ensaio com foco mental, exercícios e trabalho de equipe forma bons hábitos que passam para a performance, como também provê uma vida inteira de alegria através do canto (LECK, 2020, p. 13).

O regente pode também conduzir uma série de atividades que, de alguma forma, promovam a movimentação física, se assim permitir a dimensão do espaço físico onde se encontram.

Uma opção de exercício que percebi ter bastante aceitação entre os cantores com os quais já trabalhei, incluindo crianças, jovens e adultos, é o que chamo de "contagem das mãos e pés". Consiste em chacoalhar a mão direita, depois a mão esquerda, depois o pé direito e depois o pé esquerdo, todas as vezes contando os números de um a oito. Após uma rodada de ambos os pés e ambas as mãos chacoalhando à contagem até o número oito, passa-se a uma contagem extraíndo o último número, ou seja, contando de um a sete; posteriormente, de um a seis, de um a cinco, e assim por diante, até chegar na rodada contando somente um para cada mão e cada pé. Esse exercício proporciona, além do relaxamento muscular, energia e atenção.

Outro exercício que pode ser aplicado no início do ensaio para despertar o foco e atenção dos cantores é um de imitação física. Pode ser realizado da seguinte maneira: pensando em uma métrica de quatro tempos, o regente toca e fala o nome de uma parte de seu corpo duas vezes, nos tempos 1 e 2, e os cantores o imitam nos tempos 3 e 4. Por exemplo, o regente toca e fala cabeça, cabeça, e seus alunos respondem cabeça, cabeça; seguindo com, por exemplo, ombros, ombros, obtendo como resposta o mesmo de seus cantores. Podem ser incluídas palmas, estalos de dedo, movimentos com os pés, e tudo o que permitir a imaginação. Essa atividade pode também ser desenvolvida em cânone, em que os cantores responderão aos movimentos e fala do regente dois tempos depois, enquanto o líder já executa novos movimentos. O regente pode selecionar um dos cantores para ser o líder da atividade, o que demonstrará uma relação de confiança e reconhecimento de suas potencialidades.

Após a realização de atividades que despertam mais energia, vale trazer os coralistas de volta à condição de calma. Sobre isso, Leck afirma que

Antes que se solicite aos coristas que cantem, eles começam do silêncio, liberando as preocupações do dia para focarem na arte do canto. Eles fazem aquecimento com técnicas de relaxamento e alongamentos, postura adequada, e controle da respiração. O sucesso de um bom ensaio começa antes da primeira nota ser cantada. Deve começar com bom foco mental e relaxamento. (LECK, 2020, p. 13 e 14).

Nesse mesmo sentido, Rheinboldt indica ser imprescindível que se suceda um momento de quietude antes do início da prática musical, pois “o silêncio é fundamental para manter as mentes focadas” (RHEINBOLDT, 2011, p. 17).

Sendo assim, realizar uma série de alongamentos após atividades de grupo agitadas pode ser uma boa estratégia para estabelecer o foco dos cantores.

O regente pode conduzir uma série de “alongamentos de braços, tronco, costas, ombros, pescoço, mãos, joelhos e demais articulações. Ao alongar essas partes do corpo, se possibilita uma maior consciência do corpo e uma postura melhor” (LECK, 2009, p.17 apud RHEINBOLDT, 2014, p.18). É importante liberar a musculatura do tronco para que não haja rigidez nos músculos que serão utilizados para a produção vocal. Os cantores podem se automassagear, ou realizar um exercício coletivo de massagem, no qual, em um círculo, cada participante massageia a musculatura das costas (acima dos ombros até o pescoço) de seu colega. Essa pode se tornar uma atividade de relaxamento e também de descontração e aproximação entre os cantores, proporcionada pelo contato físico e visual. Segundo minha própria experiência, mesmo que tímidos ou desconfortáveis inicialmente, os adolescentes acabam aderindo a essa atividade enxergando nela uma possibilidade de aproximação.

3.2.3 Preparação Vocal

Nas muitas oportunidades que tive de observar ensaios corais comandados por regentes norte-americanos, percebi que uma parte considerável do tempo era

dedicada à preparação vocal⁶⁶: ajuste da postura corporal, exercícios de respiração e muitos vocalises para os mais diversos fins (uniformização das vogais, clareza das consoantes, dicção, expansão da extensão vocal, fraseado, dentre outros aspectos técnico-musicais). A uniformidade e consistência do som coral da maioria dos corais norte-americanos e europeus que tive a oportunidade de assistir ao vivo sempre me impressionaram.

Christine Bass (2009, p. 49), proeminente regente coral norte-americana e palestrante, afirma que a preparação vocal é responsável pelo desenvolvimento das habilidades técnicas e da musicalidade dos coralistas. Bass ainda fala que é responsabilidade do regente "passar seus alunos de cantores destreinados para cantores treinados" (BASS, 2009, p. 50, tradução nossa)⁶⁷.

A seção de preparação vocal com um grupo de vozes adolescentes requer um cuidado diferente do de um grupo infantil ou adulto. Seções de desenvolvimento técnico com grupos grandes de adolescente podem apresentar muitos desafios para os professores, pois cada determinado grupo de jovens adolescentes apresentará múltiplas extensões vocais e tessituras, correspondendo a diferentes estágios de desenvolvimento vocal (FREER, 2009, p. 59, tradução nossa)⁶⁸. Entretanto, Freer acredita que se realizado com planejamento, "o processo de preparação vocal é uma das melhores ferramentas que os professores possuem para levar os jovens adolescentes a um canto que é saudável, apropriado para a idade e satisfatório musicalmente" (FREER, 2009, p. 58, tradução nossa)⁶⁹.

Logo, não seria exagero afirmar que a preparação vocal deve ser considerada parte crucial de qualquer ensaio coral, pois apenas a partir de uma preparação planejada e bem estruturada o regente poderá desenvolver o resultado sonoro que deseja para seu grupo.

⁶⁶ O termo correspondente à "preparação vocal" em inglês é "warm-up", o que também pode ser traduzido para o português como "aquecimento vocal". Ao longo deste trabalho utilizaremos o termo "preparação vocal" para designar um conjunto de exercícios vocais que tem como objetivo tanto o aquecimento como o desenvolvimento técnico vocais.

⁶⁷ ... move students from untrained singers to trained singers.

⁶⁸ Large-ensemble warm-ups can present a challenge for teachers because any given group of young adolescents will contain multiple vocal ranges and tessituras corresponding to different stages of vocal development.

⁶⁹ The choral warm-up process is one of the greatest tools that teachers can possess for leading young adolescents toward singing that is healthful, age appropriate, and musically satisfying.

Alguns autores oferecem possibilidades de estrutura para a seção de preparação vocal. Bass (2009, p. 50) acredita que esta seção deve abranger 5 áreas gerais: postura, respiração, suporte⁷⁰, ressonância e articulação. Zielinski, o idealizador da Pirâmide da Performance, recomenda que os regentes "comecem com exercícios físicos que melhoram a postura (alongamentos e massagens), seguidos de diversos exercícios de controle respiratório, e depois, exercícios vocais" (ZIELINSKI, 2005, p. 47, tradução nossa)⁷¹. Freer também acredita na importância da preparação vocal para o desenvolvimento do cantor:

O desenvolvimento das habilidades vocais é um processo de longo prazo, abrangendo muitas seções de preparação vocal, cada seção contendo múltiplas atividades e vocalises (FREER, 2009, p. 59, tradução nossa)⁷².

Constitui, portanto, um processo que deve ser planejado e conscientemente aplicado, tendo em mente os resultados que se deseja obter em um determinado período de tempo, sempre baseado nas expectativas e nos objetivos que o regente espera para o grupo.

Dentre todos os autores citados acima, há um consenso em relação à imprescindibilidade do ensino e prática de uma postura adequada e de uma respiração eficiente para o canto. Os autores também concordam que os exercícios vocais devem ser pautados em dificuldades técnicas do repertório que será desenvolvido. Para Sneed (2000):

...exercícios vocais devem ser deliberadamente escolhidos para finalidades específicas. É eficiente criar vocalises cujos conteúdos são baseados no repertório coral existente. Esse procedimento é muito bom para resolver problemas musicais/vocais antes que eles sejam apresentados (SNEED, 2000, p. 54, tradução nossa)⁷³.

⁷⁰ Bass utiliza o termo suporte (*support*) para designar a energia que deve ser aplicada ao canto (BASS, 2009, p. 52).

⁷¹ *...begin with physical exercises that improve posture (stretches and massages), followed by several breath-control.*

⁷² *The development of vocal skills is a long-term process encompassing many warm-up sessions, with each session containing multiple activities and vocalises.*

⁷³ *...warmups must be deliberately chosen for specific goals. It is efficient to devise warmups that take their content from the choir's existing repertoire. This procedure is very good for solving musical/vocal concerns before they are encountered.*

Vale lembrar que, além de antecipar e resolver problemas na literatura musical praticada, os vocalises utilizados nos ensaios também têm o objetivo de desenvolver habilidades técnico-musicais ainda inexistentes nos cantores e aprimorar aquelas já adquiridas.

A partir daqui, apresentaremos aspectos da postura, respiração e de vocalises voltados para diferentes aspectos técnicos.

3.2.3.1 Postura e Respiração

O regente coral deve ter como um dos objetivos de cada ensaio a produção de um som consistente, saudável e vibrante (com energia). Um som coral expressivo, bem sustentado e timbrado, todavia, da capacidade de administração respiratória de seus cantores; portanto, a maioria dos regentes concordaria que para tal produção sonora é fundamental uma prática respiratória apropriada (COTTRELL, 2010, p. 53).

Em seu artigo *Teaching Vocal Technique in the Choral Rehearsal*, Hirokawa (2015, p. 74) aconselha os regentes a ensinar os alunos "como respirar" (grifo do autor)⁷⁴, pois "o timbre vocal é gerado a partir da qualidade da respiração" (HIROKAWA, 2015, p. 74, tradução nossa)⁷⁵.

Freer (2018) acredita que a prática de respiração é a porta de entrada para a aplicação de técnica vocal, principalmente para os meninos em muda vocal, pois oferece muito menos risco de embaraço ou fracasso. Em suas palavras

O controle respiratório é talvez o componente mais confiavelmente estável da produção vocal durante o desenvolvimento vocal do adolescente. A respiração é independente de altura, registro vocal, timbre e habilidades de leitura musical (FREER, 2018, p. 11, tradução nossa)⁷⁶.

Em concordância neste aspecto, Sneed afirma que "a respiração deve ser o foco para a base de um bom som vocal" (SNEED, 2000, p. 51, tradução nossa)⁷⁷ e

⁷⁴ ... *how to breath*.

⁷⁵ *Vocal tone is generated in the quality of the breath.*

⁷⁶ *Breath control is perhaps the most reliably stable component of vocal production during the adolescent vocal development. Breath control is exclusive of pitch, vocal register, timbre, and music reading skills.*

⁷⁷ ...*breathing must be the focus for the foundation of good vocal tone.*

acentua a importância de uma postura adequada para que a respiração seja executada de forma a beneficiar o canto:

O corpo é o instrumento do cantor, dessa forma, a maneira como o cantor se mantém em pé ou senta afetará o som produzido... Assim como uma boa técnica de respiração deve ser estabelecida antes de o coral conseguir cantar uma frase musical com boa sustentação, também é preciso ter estabelecida uma postura correta antes que as mais eficientes práticas respiratórias possam ser praticadas (SNEED, 2000, p. 51, tradução nossa)⁷⁸.

Como função vital, a respiração é uma atividade involuntária e inconsciente na vida cotidiana das pessoas; entretanto, na prática coral ela precisa ser pensada e coordenada de uma forma que proporcione um fluxo de ar bem administrado para a produção da voz cantada, de acordo com as demandas técnico-musicais.

O corpo precisa estar alinhado e em equilíbrio para que todas suas funções funcionem como se espera. Por exemplo, dificilmente teremos uma respiração adequada e eficaz para o canto se tivermos as partes envolvidas na respiração comprimidas. Para Sneed (2000, p. 51, tradução nossa), "a forma como o cantor se mantém em pé ou se senta afetará a produção do som"⁷⁹. Isso significa que preparar o corpo constitui peça fundamental para uma respiração eficiente, e, por conseguinte, para um canto livre de tensões e com boa sustentação.

Segundo Thurman e Welch (2000), a forma como nosso corpo se apresenta é inerentemente desequilibrada e instável. A nossa cabeça é extremamente pesada, e precisa ser sustentada pelo tronco. A parte superior do tronco, onde se encontram as costelas, pulmões e o coração é mais densa que sua parte inferior; e os ossos e músculos ao redor do quadril e da pelve suportam nossas pernas. O corpo precisa continuamente usar vários músculos para ajustar o balanceamento enquanto na posição vertical, em pé (THURMAN & WELCH, 2000, p. 327).

A postura contribuirá para um canto eficiente se ela estiver em equilíbrio, e esse equilíbrio se dá quando o centro da gravidade do nosso corpo, que geralmente se encontra na parte alta, é transferido para baixo, como afirma Thurman:

⁷⁸ *The body is the singer's instrument; therefore, how that singer stands or sits will affect the tone produced... Just as a proper breath technique must be in place before a choir can sing a well-sustained phrase, so too must correct posture be in place before the most efficient breathing techniques can be practiced.*

⁷⁹ *... how that singer stands or sits will affect the tone produced.*

Quando se está em pé em algum lugar para cantar ou falar, o corpo necessita de um equilíbrio estável. Se os pés estiverem juntos, o centro de gravidade estará alto, portanto, instável. Sem uma postura estável, sua respiração, laringe, e músculos do trato vocal correm o risco de uso desnecessário, interferindo em uma voz habilidosa. O centro de gravidade do corpo precisa ser baixado. Uma forma de se fazer isso é separar seus pés para uma posição que lhe dá estabilidade e é mais confortável para você (THURMAN & WELCH, 2000, p. 328)⁸⁰.

O regente deve estar atento à postura de seus cantores no decorrer de todo o ensaio e exemplificar um alinhamento corporal que deve ser atingido por uma postura de pés ligeiramente separados e paralelos no chão (mesmo quando sentados), joelhos semiflexionados (não travados), cabeça e costas eretas, ombros relaxados, caixa torácica expandida (não comprimida), e braços na lateral do corpo. Essa postura deve ser observada pelos cantores tanto quando cantando em pé quanto sentados. Uma boa analogia para essa postura é imaginar que se está sendo suspenso por uma corda no topo da cabeça, sem tensões, flutuando no ar, como uma marionete.

A postura influencia diretamente na respiração, que, conseqüentemente, influenciará na emissão e qualidade vocal (RHEINBOLDT, 2011, p. 23). Se considerarmos que a qualidade vocal é obtida pelo funcionamento eficiente dos mecanismos de produção da voz, e estes, por sua vez, dependem de um fluxo de ar eficaz, apenas uma postura apropriada permitirá toda essa sequência se realizar.

Visando difundir entre meus alunos a compreensão da importância de uma correta postura e uma prática de respiração adequada no resultado do canto, elaborei e aplico nos ensaios e aulas nas escolas americanas em que lecionei e leciono a seguinte frase: *Good Posture, Good Breathing, Good Singing*, que se traduz como: “Boa Postura, Boa Respiração, Bom Canto”. A ideia é conscientizar o cantor de que somente uma postura correta possibilitará uma respiração adequada e eficiente, a qual, por sua vez, contribuirá para a qualidade do som produzido.

Saber nomear e compreender as funções das partes de seus corpos que exercem papel importante no sistema respiratório, contribuirá para que os alunos desenvolvam uma prática de respiração consciente e adequada. É comum em minhas

⁸⁰ *When you are standing in one place to sing or speak, your body needs a stable balance. If your feet are together, your center of gravity will be quite high; you will be top-heavy, and thus, unstable. Without stable balance, your breathing, larynx, and vocal tract muscles are at risk for unnecessary use that will interfere with skilled voicing. Your body's center of gravity needs to be lowered. One way to do that is to separate your feet to a location that gives you that stability and is comfortable for you.*

práticas de ensino apresentar aos alunos alguns vídeos que exemplificam o processo humano de respiração. Nesses vídeos⁸¹, cuidadosamente escolhidos, são apresentados componentes como as narinas, faringe, laringe, pulmões e diafragma, e exemplificado todo o processo de entrada e saída de ar, sua passagem pelas pregas vocais e a produção da voz, assim como o trabalho do diafragma. A consciência desse sistema e das partes que o envolvem possibilitará aos cantores visualizarem esse processo, e facilitará para o regente conduzir exercícios apropriados de respiração durante os ensaios.

É comum presenciarmos cantores inexperientes praticando uma respiração alta - elevando os ombros, clavícula e caixa torácica. Porém, essa não se qualifica como a melhor prática respiratória para o canto pois não permite um completo enchimento dos pulmões, e provoca muitas tensões no corpo. Sneed (2000) reflete sobre os benefícios da respiração baixa, aquela centrada no abdômen, tendo como suporte o movimento diafragmático

Fisiologicamente, o processo de inalação envolve puxar o ar para dentro dos pulmões, mas a sensação é de que o ar é puxado para a parte inferior do abdômen. Isso é comumente sentido como uma distensão na área abdominal, em vez de elevação de ombros ou peito. Com uma respiração baixa o palato mole tem uma maior probabilidade de ser elevado, criando mais espaço de ressonância e um som mais flutuante (SNEED, 2000, p. 52, tradução nossa)⁸².

Há inúmeras maneiras e atividades que permitem a vivência da respiração baixa, aquela com foco na parte inferior do tronco.

Ao longo da minha carreira, pude acumular conhecimento de diversos cursos de regência coral realizados no Brasil e no exterior. Dos exercícios de respiração aprendidos há dois que continuo aplicando com meus alunos, pois os considero muito eficientes para facilitar a percepção da respiração baixa.

O primeiro deles é o exercício que denomino de “Sapato pra Cima, Sapato pra Baixo”. Deitados no chão, com um pé de sapato em cima de seus umbigos, peço aos

⁸¹ Por exemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=zRv5tNCMpyY>; <https://www.youtube.com/watch?v=hp-gCvW8PRY>.

⁸² *Physiologically, the inhalation process involves drawing air into the lungs, but the feeling in the body is that the air is drawn all the way down in the abdominal area... This is commonly felt as a distention in the abdominal area, rather than a raising of the shoulders or the chest. With low breathing, the soft palate is more likely to be raised creating a more open resonating space or a more floated tone.*

alunos que levantem e abaixem o sapato em um ritmo coordenado (geralmente quatro tempos para cima, quatro tempos para baixo). Após esse exercício, ficamos em pé e os alunos tentam reproduzir essa respiração baixa a partir da sensação que tiveram no chão.

O segundo é realizado utilizando uma cadeira com encosto. Os alunos ficam em pé atrás do encosto de uma cadeira (cadeira de costas para o cantor), afastados desta mais ou menos 40 centímetros (2 passos) e com as duas mãos apoiadas no encosto. Dessa forma, o corpo assumirá uma posição levemente inclinada, em um ângulo aproximado de 70° com a cadeira. Assim, a respiração tenderá a ser mais baixa, com movimentos visíveis de expansão e relaxamento do abdômen, a partir da movimentação para baixo e para cima do diafragma.

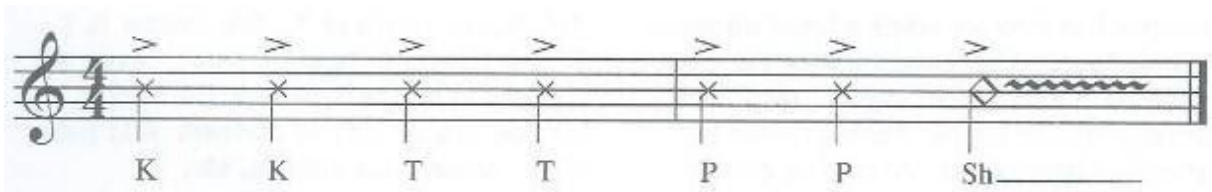
Outra possibilidade para levar os cantores a uma respiração baixa é conduzi-los a inalar o ar enquanto elevam os braços à sua frente até que estejam esticados acima de suas cabeças. Esse movimento praticamente os impede de elevar os ombros, evitando tensão desnecessária. Para a exalação, os cantores descerão seus braços novamente à sua frente até estarem totalmente para baixo, paralelos ao corpo, emitindo o som de /f/ ou /ch/. Esse exercício também pode ajudar na ampliação da capacidade e administração respiratória. Inalando sempre em quatro tempos, os cantores podem exalar em quatro, depois oito, depois dezesseis tempos, e assim por diante.

Na literatura coral há inúmeros exercícios que podem ser aplicados para a consciência da ativação do diafragma. São muitos os exercícios que utilizam consoantes oclusivas (também denominadas explosivas), ou seja, “aquelas pronunciadas pela expiração de ar que é bloqueado por um obstáculo bucal, que interrompe momentaneamente a sua corrente, e que acaba "explodindo" quando aberto”⁸³, como, por exemplo /p/, /t/, /c/, /q/.

O exemplo a seguir, extraído da compilação *The Choral Warm-Up Collection*, editada por Sally Albrecht nos Estados Unidos (2003, p. 10), ativa o diafragma, contribui para o relaxamento dos lábios e língua, e auxilia no trabalho de dicção

⁸³ Disponível em <https://www.portugues.com.br/gramatica/classificacao-das-vogais-consoantes.html>. Acesso em: 27 de dezembro de 2020.

Figura 10: Vocalise 1



Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 10.

Outra possibilidade nos é apresentada em *Building Beautiful Voices*, de Nesheim e Noble (1995, p. 8)

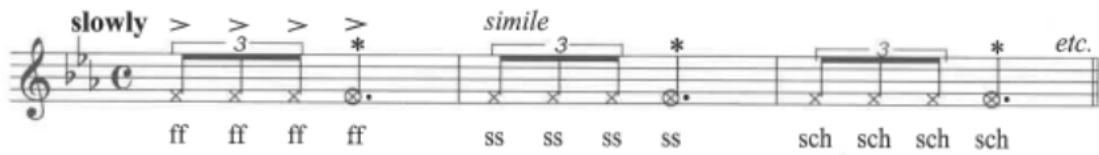
Figura 11: Vocalise 2



Fonte: NESHEIM E NOBLE, 1995, p. 8.

Klaus Heizmann (2003, p. 16) também nos apresenta exercícios para o trabalho da respiração diafragmática

Figura 12: Vocalise 3



Fonte: HEIZMANN, 2003, p. 16

O regente pode criar as mais diferentes combinações rítmicas, e também pedir para que um aluno o faça. Essa possibilidade não somente valida e desenvolve a autonomia dos coralistas, como também contribui para a criação de um número maior de exercícios disponíveis.

Após obter de seus cantores uma boa postura e uma prática de respiração eficiente, o regente poderá passar a realizar um trabalho técnico, com o intuito de desenvolver várias habilidades na voz em questões relacionadas a timbre, articulação (legato, staccato, etc.), execução dos mais diversos intervalos, fraseado e expressão, dentre outras. Alguns pressupostos devem nortear a determinação de exercícios técnicos para um grupo adolescente, como veremos a seguir.

3.2.3.2 Vocalises

A aplicação de vocalises tem como objetivo principal desenvolver habilidades técnico-musicais específicas e moldar a qualidade de som desejada. Como já discutido acima, o regente deve valer-se desses exercícios para resolver questões técnicas presentes no repertório trabalhado, mas não exclusivamente. Habilidades musicais também podem ser antecipadas ao longo do trabalho de preparação vocal no coro, independentemente do repertório.

Há infinitas possibilidades de vocalises para os mais diversos objetivos. É muito comum que um único vocalise trabalhe diversos aspectos musicais como respiração, cor do som, articulação, para citar alguns exemplos. O regente pode escolher vocalises já publicados ou criar seus próprios vocalises, desde que esteja sempre consciente dos objetivos e necessidades do seu grupo.

Apresentaremos aqui exercícios vocais que já foram utilizados extensamente em minha prática pedagógica e que se mostraram eficientes para o desenvolvimento de determinadas habilidades, como será exposto. Vale ressaltar que os vocalises apresentados têm, muitas vezes, texto em inglês, uma vez que meu trabalho como regente deu-se em escolas internacionais com o suporte de literatura norte-americana.

Relaxamento do trato vocal

O exercício a seguir induz ao relaxamento do trato vocal, enquanto o prepara para uma produção vocal sem tensão com a soltura da mandíbula. Criado por Klaus Heizmann (2003, p. 18), pode ser aplicado com diversas sílabas:

Figura 13: Vocalise 4



Fonte: HEIZMANN, 2003, p. 18

Início da fonação

Um exercício bastante seguro e saudável para iniciar a fonação é o de imitar uma sirene de ambulância, utilizando apenas vogais (ió-ió-ió ou eu-eu-eu, por exemplo). Por não determinar uma nota específica, contribuirá para um início de fonação sem esforço, com cada cantor em sua região de maior conforto.

Produzir o som de um bocejo/suspiro é também uma ótima alternativa, como explica Leck (2000): "as melhores experiências para dar a eles [adolescentes em muda vocal] são suspiros descendentes nas vogais *uá*" (LECK, 2000, p. 189). O suspiro/bocejo deve ser iniciado em um nota médio-aguda, acessando a voz de cabeça. Esse exercício também contribuirá para uma passagem sutil entre os

registros vocais⁸⁴, suavizando auditivamente a quebra⁸⁵ vocal. Joanne Rutkowski também apresenta em Albrecht (20003, p. 9) um exercício que tem a função de iniciar a fonação e ao mesmo tempo camuflar a passagem entre registros. Rutkowski explica que "a nota exata para começar o som não é crucial" (RUTKOWSKI, em ALBRECHT, 2003, p. 9)⁸⁶, portanto, o regente pode determinar notas confortáveis para o grupo ou, simplesmente, permitir que os cantores produzam quaisquer sons agudos confortáveis⁸⁷

Figura 14: Vocalise 5



Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 9

Realizar vibração de lábios (*Brrr*) também é um bom exercício para relaxar e iniciar a fonação. Sobre esse tipo de exercício, Dan Andersen (2017, p. 34) comenta que

Para manter a vibração de lábios, você tem que manter uma pressão de ar contínua. Se houver muitíssima ou muito pouca pressão, você perderá a vibração. Isso ajuda o aluno a desenvolver um som muito consistente e energizado enquanto cantando (ANDERSEN, 2017, p. 34, tradução nossa)⁸⁸.

No exemplo abaixo de Philip Kern (em ALBRECHT, 2003, p. 9), as setas apontando para cima e para baixo, próximas à barra dupla, indicam que os glissandos também podem ser feitos a partir de notas mais agudas e mais graves. Cabe ao

⁸⁴ THURMAN, L. & WELCH, G. O termo registro foi emprestado da terminologia dos teclados de órgão (MERKEL, 1863 apud THURMAN, L. & WELCH, 2004, p. 3). Registros são classificações dos diferentes tipos de sons produzidos na voz falada e na voz cantada. Os registros vocais são: basal ou Fry, voz de peito, voz mista, voz de cabeça, *False*to e *Whistle* (assobio).

⁸⁵ Quebra vocal: transição sonora abrupta entre registros vocais.

⁸⁶ *The exact pitch of the initiated sound is not crucial.*

⁸⁷ Em inglês, [Oo] corresponde à vogal [u] em português.

⁸⁸ *To maintain the lip trill, you have to maintain steady air pressure. If there is too much or too little pressure, you will lose the trill. This helps students develop a very consistent energized tone when singing.*

regente, a partir do conhecimento da tessitura do seu grupo, determinar a nota inicial e o caminho a ser seguido

Figura 15: Vocalise 6



Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 9

Em *Building Beautiful Voices*, Nesheim e Noble (1995, p. 13) nos apresentam outra possibilidade para a vibração de lábios, desta vez em graus conjuntos descendentes. No caso de inabilidade de vibrar os lábios, pode-se pedir ao aluno para produzir vibração de língua, como um "[r] enrolado" (NESHEIM e NOBLE, 1995, p. 13, tradução nossa)⁸⁹.

Figura 16: Vocalise 7



31

90

Fonte: NESHEIM e NOBLE, 1995, p. 13

⁸⁹ A rolled [r].

⁹⁰ Lip vibration: vibração de lábios, tradução nossa.

Uniformidade das Vogais

Uma das principais preocupações de um regente deve ser construir a uniformidade de som das vogais com seu grupo. Segundo Crocker e Leavitt,

As vogais são a base para um bom som coral, então certifique-se que você cante todas as vogais com uma mandíbula relaxada, uma abertura de boca em formato vertical e com espaço dentro da sua boca. Isso ajuda a cada cantor produzir uma qualidade vocal cheia e livre de tensões, que timbra bem com as outras vozes para criar um som coral agradável (Crocker e Leavitt, 1995, p. 5, tradução nossa).

É o nível de uniformidade das vogais, isto é, vogais produzidas por todos do grupo com o mesmo formato nos lábios e espaço dentro da boca, que determinará a capacidade de um grupo de timbrar, ou seja, de produzir um som unificado, como um som coral deve ser. Para Leck

Os sons das vogais dão a beleza e a cor da voz. Eles são sustentáveis e devem ser mantidos com homogeneidade. Os sons vocálicos devem ser unificados dentro do grupo (LECK, 2020, p. 21).

A ilustração de Crocker e Leavitt (1995, p. 5), demonstra cada uma das cinco vogais sendo produzidas com a mandíbula relaxada e solta verticalmente, o que, segundo os autores, é essencial para a obtenção de um som livre de tensão e capaz de timbrar com as vozes ao redor.

Figura 17: Formato das vogais



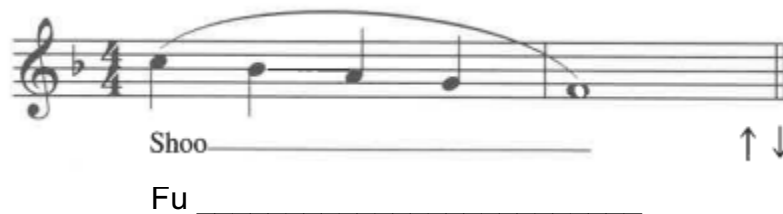
91

Fonte: CROCKER e LEAVITT, 1995, p. 5

Um das vogais mais recomendadas para se começar o trabalho de uniformidade é a vogal [u]. "A vogal [u] parece produzir um som mais focado enquanto encoraja uma posição de boca aberta e vertical" (RUTKOWSKI, em ALBRECHT, 2003, p. 9). Para Leck (2020, p. 25), "a vogal [u] oferece a oportunidade mais fácil de criar espaço e ressonância consistentes na parte de trás da boca".

No exemplo a seguir, Janet Gardner (em ALBRECHT, 2003, p. 25) trabalha a vogal [u] em uma linha melódica descendente. Em minhas práticas, substituí as consoantes [sh] por [f], formando a sílaba [fu]. Percebi que a consoante [f] contribuía mais para a projeção do som e para a percepção da coluna de ar no ataque da primeira nota

Figura 18: Vocalise 8



Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 25

⁹¹ ee eh ah oh oo: correspondem em português a "i - e - a - o - u".

Abaixo, temos um exemplo de vocalise proposto por Nesheim e Noble (1995, p. 42) utilizando a vogal [u] e modulando em semitons para a região mais aguda

Figura 19: Vocalise 9

Suggested tempo range: ♩ = 76-104

Fonte: NESHEIM E NOBLE, 1995, p. 42

O exercício abaixo, composto por Crocker & Leavitt (1995, p. 23), é um vocalise que considero muito eficiente. As diversas vezes que a vogal [o] aparece no texto em inglês contribui para a internalização do formato dos lábios e do espaço dentro da boca apropriados para esta vogal. Para cada vogal [o] cantada, peço aos alunos para que façam movimentos circulares com o dedo indicador em frente a seus lábios, como se estivessem desenhando sua própria boca em um formato circular e de mandíbula relaxada para baixo.

Figura 20: Vocalise 10

Fonte: CROCKER E LEAVITT, 1995, p. 23

⁹² *Those old boats don't float*: Aqueles velhos barcos não flutuam, tradução nossa.

Os três próximos exemplos são criações de Heizmann (2017, p. 34, 35 e 38, respectivamente) e também trabalham a uniformização das vogais

Figura 21: Vocalise 11

The image shows two staves of musical notation for Vocalise 11. The first staff is in 4/4 time and contains two measures of music. The second staff is in 3/4 time and contains two measures of music. The lyrics are written below the notes.

ah__ ay__ ee__ oh__ oo ah__ ay__ ee__ oh__ oo
oo__ oh__ ah__ ay__ ee oo__ oh__ ah__ ay__ ee

ah__ ay__ ee__ oh__ oo ah__ ay__ ee__ oh__ oo
oo__ oh__ ah__ ay__ ee oo__ oh__ ah__ ay__ ee

93

Fonte: HEIZMANN, 2017, p. 34

Figura 22: Vocalise 12

The image shows a single staff of musical notation for Vocalise 12. The staff is in 4/4 time and contains a sequence of notes with lyrics written below. The sequence ends with the word "etc.".

oo ee oo ee oo ee oo ee oo ee oo ee oo

Fonte: HEIZMANN, 2017, p. 35

⁹³ Sons correspondentes em português: [ah] = [a]; [ay] = [e]; [ee] = [i]; [oh] = [o]; [oo] = [u].

Figura 23: Vocalise 13

ah ay ee oh oo

ah ay ee oh oo etc.

Fonte: HEIZMANN, 2017, p. 38

Outro exercício combinando diferentes vogais em *Building Beautiful Voices* de Nesheim e Noble (1995, p. 68)

Figura 24: Vocalise 14

Suggested tempo range: ♩ = 96-120

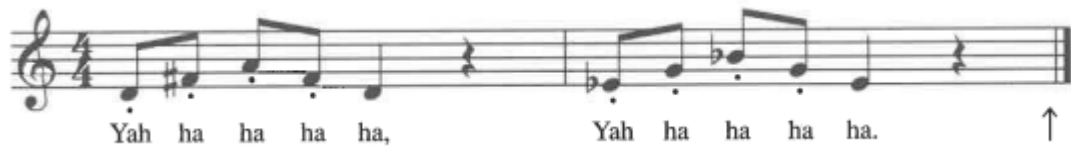
oo [u] oh [o] ah [a]

oo oh ah

Fonte: NESHEIM E NOBLE, 1995, p. 68

Para o trabalho da vogal [a], combinado a um trabalho de *staccato* e controle de respiração, James Gallagher (em ALBRECHT, 2003, p. 14) criou o seguinte vocalise

Figura 25: Vocalise 15



94

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 14

Flexibilidade

Flexibilidade vocal corresponde à habilidade de cantar diversas notas musicais diferentes em um curto espaço de tempo. Para este objetivo, Nesheim e Noble (1995, p. 25) propõe o seguinte vocalise

Figura 26: Vocalise 16



Fonte: NESHEIM E NOBLE, 1995, p. 25

Michael Weber (em ALBRECHT, 2003, p. 46) propõe um vocalise para aumentar a flexibilidade e também trabalhar articulações de *staccato* e *legato*, como vemos abaixo

⁹⁴ *Ya ha ha*: corresponde em português a *iá - rá - rá*.

Figura 27: Vocalise 17

I Hee hee hee hee hee, _ IV Hee hee hee hee hee, _

I Hee hee hee hee hee, _ V Hee hee hee hee hee, _

I Hee hee hee hee hee, _ ↑

95

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 46

Heizmann (2017, p. 43) apresenta um vocalise que trabalha flexibilidade juntamente com a passagem de registro

Figura 28: Vocalise 18

noh
ah
noo
may

noh
ah
noo
may etc.

96

Fonte: HEIZMANN, 2017, p. 43

⁹⁵ Hee: corresponde em português a Ri.

⁹⁶ As sílabas usadas neste vocalise representam os seguintes sons em português: "no, a, nu, mei", respectivamente.

Dicção

Na coletânea organizada por Albrecht (2003, p. 39), aparece um vocalise de Jean Perry criado com o objetivo de desenvolver uma melhor dicção

Figura 29: Vocalise 19

The musical score for Vocalise 19 consists of three staves of music in 4/4 time. The lyrics are: "Su - per bub - ble gum. Su-per du-per bub - ble gum. Su - per du - per dou - ble bub - ble, su - per du - per dou - ble bub - ble, su - per du - per dou - ble bub - ble gum." The chord symbols are: I, V7, I, V7, I, V7, I, V7, I. The score ends with an upward and downward arrow (↑ ↓).

97

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 39

Na mesma coletânea, Richard Weymuth (em ALBRECHT, 2003, p. 40) apresenta

Figura 30: Vocalise 20

The musical score for Vocalise 20 consists of one staff of music in 4/4 time. The lyrics are: "Mel - low yel - low, mel - low yel - low, blue." The score ends with an upward and downward arrow (↑ ↓).

98

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 40

⁹⁷ *Super duper bubble gum*: Super, duper chiclete de bola, tradução nossa.

⁹⁸ *Mellow yellow, blue*: Amarelo suave, azul, tradução nossa.

Encontramos outra possibilidade em *Building Beautiful Voices* (NESHEIM e NOBLE, 1995, p. 112)

Figura 31: Vocalise 21

Suggested tempo range: ♩ = 132-200

A big black bug bit a big black bear. (etc.)

99

Fonte: NESHEIM e NOBLE, 1995, p. 112

Dinâmica

Trabalhar *crescendo* e *decrescendo* durante a preparação vocal facilitará a interpretação e expressividade na execução do repertório.

Nesheim e Noble (1995, p. 92) apresentam o seguinte vocalise

⁹⁹ *A big black bug bit a big black bear*: Um grande inseto preto picou um grande urso preto, tradução nossa.

Figura 32: Vocalise 22

Suggested tempo range: ♩ = 69-112

The image shows two systems of musical notation for Vocalise 22. Each system consists of a vocal line on a single staff and a piano accompaniment on two staves (treble and bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The first system starts with a vocal line containing the syllables 'ah' and '[a]' under a slur, followed by '(etc.)'. The piano accompaniment features a steady eighth-note pattern in the right hand and a chordal accompaniment in the left hand. The second system continues the vocal line and piano accompaniment.

Fonte: NESHEIM E NOBLE, 1995, p. 92

O vocalise de Larry Wyatt (em ALBRECHT, 2003, p. 84) trabalha dinâmica juntamente com flexibilidade e uniformidade de vogais

Figura 33: Vocalise 23

The image shows two systems of musical notation for Vocalise 23, both on a single staff in treble clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The first system is marked with a tempo of '♩ = ca. 144' and a dynamic of '*p*' (piano). The vocal line consists of a series of eighth notes under a slur, with the syllable 'Ee' written below. The second system is marked with a dynamic of '*f*' (forte) and features a crescendo hairpin. The vocal line continues with eighth notes under a slur, with the syllable 'Ah' written below. An upward-pointing arrow is located at the end of the second system.

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 84

Consciência harmônica e timbragem

A realização de vocalises harmônicos contribui para melhor percepção de como as vozes timbram em um grupo. A seguir, podemos ver um exemplo de exercício criado por Steven Young (em ALBRECHT, 2003, p. 82) no qual também se trabalha a qualidade sonora através das diferentes vogais

Figura 34: Vocalise 24

Meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo,

meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo,

meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo, meh mee mah moh moo. ↑ ↓

100

ALBRECHT, 2003, p. 82

Também presente na coletânea de Albrecht (2003, p. 99), o vocalise criado por David Patrick é dividido em quatro vozes e também faz uso de sílabas com diferentes vogais

¹⁰⁰ *Meh, mee, mah, moh, moo*: corresponde em português a me, mi, ma, mo, mu.

Figura 35: Vocalise 25

The image shows a musical score for a vocalise. It consists of two staves: a treble clef staff on top and a bass clef staff on the bottom. The time signature is 4/4. The melody is written in the treble staff and consists of five notes: G4, A4, B4, C5, and D5. The lyrics are 'Nah neh nec noh noo.' written below the treble staff. Above the final note 'noo.' there is an upward-pointing arrow (↑) and below it a downward-pointing arrow (↓). The bass staff contains a simple accompaniment of chords corresponding to the notes in the melody.

101

Fonte: ALBRECHT, 2003, p. 99

3.2.4 Repertório

Sobre o repertório, Leck nos fala que "a escolha do repertório eficaz é muito importante para manter o interesse e o entusiasmo. É um desafio encontrar repertório que interessará a todo coral e ainda incluir vozes na muda" (LECK, 2020, p. 187).

Tratamos no capítulo anterior sobre como proceder com a escolha de repertório. No caso do coro juvenil, é fundamental que os desafios técnicos das peças musicais estejam dentro das limitações das vozes em mutação. Os dados coletados na escuta das vozes dos coralistas devem servir como ponto de partida para o regente selecionar um repertório que seja vocalmente apropriado e pedagógica e artisticamente significativo.

Como assinalado acima, durante o ensaio, o trabalho de repertório deve ser realizado de uma forma cuidadosa e detalhista, visando ao aprimoramento contínuo de cada peça ao longo dos diversos ensaios. Para isso, o regente deve fazer uma análise da peça e determinar quais passagens podem apresentar mais dificuldades para os cantores, dedicando sempre mais atenção e tempo para essas sessões da música.

¹⁰¹ *Nah, neh, nec, noh, noo*: corresponde em português a *na, ne, ni, no, nu*.

3.2.5 Intervalo

A necessidade de um intervalo no ensaio será sempre determinada pelo regente. A função principal do intervalo é proporcionar aos cantores descanso vocal e mental. Alguns minutos para uma breve movimentação ou caminhada, hidratação para aqueles cantores que se esqueceram de trazer uma garrafa com água e visitas ao toalete, se necessárias.

Um benefício extra do intervalo é a socialização entre os participantes do coro. É o único momento onde todos estarão presentes para refrescar suas mentes, estabelecer relações e fazer novas amizades. O contato entre os coralistas no intervalo fortalece suas relações interpessoais, trazendo para o grupo, de uma forma geral, um sentimento de pertencimento, de time com um mesmo propósito.

Ensaios de até uma hora e trinta minutos costumam não exigir intervalos, mas obviamente, fica a critério do regente. Em minha experiência, pude notar que ensaios com mais de 90 minutos tendem a se tornar improdutivos se não contarem com uma pausa. O adolescente precisa ter sua atenção retida no decorrer de diversas atividades, e também precisa de uma pausa para voltar a manter o foco. Intervalos curtos durante ensaios longos costumam suprir essa necessidade.

Um novo exercício de concentração pode ser realizado ao término do intervalo, imediatamente antes de se voltar à atividade musical, para que a concentração seja retomada por todos.

3.2.6 Encerramento do Ensaio

Pelas palavras de Freer (2010, p. 20), “nós não procuramos repetir experiências nas quais não experienciamos sucesso, a menos que algo sobre essa experiência nos motive a persistir e continuar lutando por esse sucesso”.

À vista disso, seria coerente pensar em ter como última peça musical do ensaio aquela que o grupo melhor executa ou aquela que traz bastante satisfação à maioria dos cantores. Zielinski sugere:

Conclua o ensaio com uma peça que os alunos conseguem cantar bem e aprenderam a amar, reforçando uma atitude positiva. Isso levará a ensaios

gratificantes do qual seus cantores sairão cantando, cantarolando ou assobiando a peça final (ZIELINSKI, 2005, p. 47, tradução nossa)¹⁰².

Caso avisos gerais sejam necessários, devem ser breves. O regente pode prosseguir com celebrações sobre as conquistas musicais daquele dia, de um concerto, ou de um determinado período, sempre finalizando com uma atmosfera positiva e encorajadora. Dessa forma, os cantores perceberão que seu esforço é reconhecido e se sentirão motivados a continuar um trabalho sério e frutífero nos ensaios seguintes.

O sucesso de um coro depende muito do delineamento de objetivos específicos e do planejamento realizado para alcançá-los. Para coros juvenis, é preciso trazer para o planejamento as características específicas do adolescente: fases de mutação da sua voz, aspectos de seu desenvolvimento socioemocional, necessidade de construção de um relacionamento de confiança. Planejar o ensaio com base nas necessidades e características específicas do adolescente proporcionará uma prática coral saudável e recompensadora para todos os envolvidos.

¹⁰² *Conclude the rehearsal with a selection that students can sing well and have learned to love, reinforcing a positive attitude. This will lead to gratifying rehearsals where your singers leave the room singing, humming, or whistling the final piece.*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A motivação para a realização deste trabalho partiu, além do que foi inicialmente apresentado, da observação de dois pontos específicos. O primeiro, de que há muitos coros juvenis na cidade de São Paulo o que em si é algo muito positivo; mas que nem sempre o resultado sonoro expressa uma dada consistência no trabalho de desenvolvimento da sonoridade coral. Questões como uniformidade tímbrica a partir do trabalho com vogais e tessituras de repertório não condizentes com a tessitura possível para o grupo dificultam a obtenção de uma performance expressiva e de qualidade artística. O segundo aspecto diz respeito à escassez de publicações acadêmicas e de ordem prática (métodos, compilações de vocalises, etc) que possam servir de ponto de partida para os regentes que trabalham com essa formação coral específica.

Poucos materiais têm sido produzidos a respeito do preparo vocal para coros (RHEINBOLDT, 2014, p. vii). Apenas muito recentemente, no ano de 2020, tivemos no Brasil a publicação de 3 obras práticas pela editora Pró Coral: *20 Arranjos e Composições para Coro Infantojuvenil*; *Vocalises Criativos: 37 Exercícios Vocais Inéditos e Lúdicos para Crianças e Adolescentes*; e a tradução do internacionalmente famoso livro do maestro norte-americano Henry Leck, *Criando Arte Através da Excelência do Canto Coral*. Entretanto, já nos títulos, percebemos que esses valiosos materiais têm seu foco em grupos de faixa etária distinta da que consideramos nesta pesquisa.

Um trabalho vocal sério e eficiente deve considerar as diversas características do grupo com o qual trabalhamos: aspectos físicos, psicológicos e socioemocionais norteando as decisões do regente.

Esta é uma das contribuições que este trabalho procurou trazer: compreender, analisar e fazer o melhor proveito das vozes adolescentes na busca de um desenvolvimento musical saudável e enriquecedor.

Logo no início do trabalho apresentamos o adolescente sob diferentes perspectivas: as mudanças físicas que ocorrem em seus corpos e vozes e as necessidades psicológicas e socioemocionais com as quais se deparam. Também apresentamos os benefícios que a prática do canto coral pode trazer para esta

complexa fase de crescimento. A atividade coral na adolescência pode contribuir para o desenvolvimento da identidade e oferecer conforto em relação às incertezas desse período da vida.

A definição de coro juvenil apresentada aqui foi baseada na conjunção de três critérios: faixa etária, escolaridade e características vocais. Definiu-se, então, que o coro juvenil é aquele cujos membros são adolescentes entre 11 a 18 anos de idade que estão prestes a ou já iniciaram o processo de muda vocal, e que se encontram entre o Ensino Fundamental II e o Ensino Médio (6º ao 12º anos) do atual sistema de educação no Brasil.

Foram apresentados aspectos da fisiologia da voz com o intuito de prover regentes com informações pertinentes à compreensão dos mecanismos da produção vocal e, posteriormente, das especificidades da voz do adolescente, principalmente a muda vocal masculina e feminina. Idealmente, a muda vocal deve nortear a escolha das atividades e do repertório do grupo, importante fator para o seu sucesso.

A discussão sobre o papel do planejamento das atividades corais como ferramenta para uma prática apropriada e eficaz, pôde mostrar algumas possibilidades de estruturas de ensaio, objetivos e estratégias para alcançar as metas desejadas. A carência de material publicado no Brasil justificou a apresentação de exercícios vocais extraídos de publicações norte-americanas, as quais têm me servido de material de apoio por algumas décadas. Todos os vocalises inseridos neste trabalho já foram extensamente utilizados e acreditamos que podem contribuir para a construção de um som coral bem timbrado, claro e consistente.

A execução desta pesquisa possibilitou uma profunda reflexão sobre o valor da atividade coral com adolescentes. A sistematização das experiências empíricas ao longo do meu percurso como regente, aliadas a referenciais teóricos provenientes de profissionais de sólidas carreiras na área, trouxeram clareza e convicção sobre algumas das melhores práticas educacionais para o grupo juvenil e suas contribuições para o crescimento saudável e seguro desses jovens. Certamente, uma contribuição pessoal valiosa que permeará a continuidade do meu trabalho e de futuros estudos.

Por fim, acreditamos que o presente trabalho pode vir a contribuir com o desenvolvimento profissional de regentes brasileiros de coros juvenis, uma vez que

oferece informações sobre os adolescentes, suas dinâmicas e processos, assim como estratégias que podem incorporar de forma constante em suas práticas.

REFERÊNCIAS

3D VIEW OF DIAPHRAGM. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hp-gCvW8PRY>. Acesso em: 26 ago. 2021.

ADOLESCENT HEALTH. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Acesso em 02 de maio de 2021.

ALBRECHT, Sally. *The Choral Warm-Up Collection*. Alfred Publishing Co: California, 2003.

ANDERSEN, Dan. *Warm-ups for Changing Voices: Building Healthy Middle School Singers*. Milwaukee: Hal Leonard, 2017.

BASS, Christine C. *Vocal Transformation of the Secondary School Singer: the Choral Director as Vocal Coach*. *The Choral Journal*, v. 49, p. 49-53, 2009.

BEHLAU, Mara. *Voz: o livro do especialista*. Livraria e Editora Revinter Ltda. Rio de Janeiro, RJ. 2ª impressão: 2004.

BRASIL. *Estatuto da Criança e do Adolescente*. Lei 8.069/90, de 13 de julho de 1990. Versão 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/centrais-de-conteudo/crianca-e-adolescente/estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-versao-2019.pdf>. Acesso em 02 mai. 2021.

BUILDING BLOCKS FOR A SUCCESSFUL CHORAL PERFORMANCE. Disponível em: <https://www.richardzielinski.com/education>. Acesso em: 26 ago. 2021.

CARNASSALE, Gabriela Josias. *O ensino de canto para crianças e adolescentes*. Dissertação de Mestrado em Artes. Campinas: Universidade Estadual de Campinas – Instituto de Artes, 1995.

CAVARERO, Adriana. *Vozes Plurais: filosofia da expressão vocal*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2011.

CHRISTIE, Deborah; VINER, Russel. ABC of adolescence: adolescent development. *British Medical Journal*, v. 330, n. 7486, p. 301-304, 2005.

CLASSIFICAÇÃO DAS VOGAIS E CONSOANTES. Disponível em: <https://www.portugues.com.br/gramatica/classificacao-das-vogais-consoantes.html>. Acesso em: 27 de dezembro de 2020.

COKER, Timothy Columbus. *Choral warm-up exercises as a key to teaching music literature and vocal technique*. Tese de Doutorado. Mississippi: University of Southern, 1984.

COLLINS, Don L. Preferred Practices in Teaching Boys Whose Voices are Changing. *The Choral Journal*, v. 47, n. 5, p. 119-121, 2006.

COOKSEY, John M. *Working with Adolescent Voices*. St. Louis: Concordia Publishing House, 1999.

COSTA, Patrícia S. S. *Coro juvenil: por uma abordagem diferenciada*. Dissertação de Mestrado em Música. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2009.

_____. *Características do repertório para coro juvenil: verificação de especificidades*. Tese de Doutorado. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, 2017.

_____. As características de um coro juvenil. *Anais do V SIMPOM 2018 – Simpósio Brasileiro de Pós-Graduandos em Música*, Rio de Janeiro, 2018.

COTTRELL, Duane. Support or Resistance? Examining Breathing Techniques in Choral Singing. *The Choral Journal*, v. 50, n. 9, p. 53-59, 2010.

CROCKER, Emily. Choosing Music for Middle School Choirs. *Music Educators Journal*, v. 86, n. 4, p. 33-37, 2000.

CROCKER, Emily & LEAVITT, John. *Essential Musicianship: A Comprehensive Choral Method*. Milwaukee: Hal Leonard, 1995.

CUNHA, Luís Antônio; XAVIER, Libânea. *LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL*. FGV-CPDOC. Disponível em: <http://www.fgv.br/cpdoc/acervo/dicionarios/verbete-tematico/lei-de-diretrizes-e-bases-da-educacao-nacional-ldben>. Acesso em: 27 ago. 2021.

DILWORTH, Rollo A. Working with Male Adolescent Voices in the Choral Rehearsal: a Survey of Researched-Based Strategies. *The Choral Journal*, v. 52, n. 9, 2012.

DWECK, Carol. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House, 2016.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. *Adolescência e Saúde*, v. 2, n. 2, 2005.

ELORRIAGA, Alfonso Jesus Llor. *La Continuidad del canto durante el periodo de la muda de la voz*. Tese de Doutorado. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid, 2011.

FERNANDES, Angelo José. *O regente e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros*. Tese de Doutorado em Música. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2009.

FERREIRA, Leslie P. *Trabalhando a voz: vários enfoques em fonoaudiologia*. 4ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

FIRST JUNIOR HIGH SCHOOL IN THE UNITED STATES. Disponível em: https://ohiohistorycentral.org/w/First_Junior_High_School_in_the_United_States. Acesso em: 26 ago. 2021.

FREER, Patrick K. Choral Warm-ups for Changing Adolescent Voices. *Music Educators Journal*, v. 95, n. 3, Sage Publications Inc: 2009, p. 57-62.

_____. Foundation of the Boy's Expanding Voice: A Response to Henry Leck. *The Choral Journal*, v. 49, n. 11, p. 29-35, 2010.

_____. The Successful Transition and Retention of Boys from Middle School to High School Choral Music. *The Choral Journal*, v. 52, n. 10, p. 8-17, 2012.

_____. Research-to-Resource: Initial Steps in Vocal Technique for Boys Experiencing Difficulty with Phonation During the Adolescent Voice Change. *The Choral Journal*, v. 37, n. 1, p. 9-12, 2018.

_____. Two decades of research on possible selves and the "missing males" problems in choral music. *International Journal of Music Education*, v. 28, n. 17, 2010.

FRIDDLE, David. Changing bodies, Changing Voices: A Brief Survey of the Literature and Methods of Working with Adolescent Changing Voices. *The Choral Journal*, v. 46, n. 6, p. 33-47, 2005.

FUNARTE. *Série de Coro Juvenil*, 20 abr. 2010. Disponível em: <https://www.funarte.gov.br/funarte/serie-de-coro-juvenil/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

GABORIM-MOREIRA, Ana Lúcia I.; SILVA, Keyla L. B.; SILVA, Vanessa Araújo de. Coro infantojuvenil: contribuições para o desenvolvimento cognitivo e psicossocial. *XIV Simpósio Internacional de Cognição e Artes Musicais*. Universidade Federal do Mato Grosso do Sul. Campo Grande, 2019.

GACKLE, Lynne. The Adolescent Female Voice: Characteristics of Change and Stages of Development. *The Choral Journal*, v. 31, n. 8, p. 17-25, 1991.

_____. Finding Ophelia's Voice: The Female Voice During Adolescence. *The Choral Journal*, v. 47, n. 5, p. 28-37, 2006.

GARDNER, Howard. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983.

GIEDD, Jay. N. The amazing teen brain. *Scientific American*, vol. 312, n. 6, p. 32-37, 2015.

GIL, Gilberto. *Amarra o Teu Arado a Uma Estrela*. Disponível em: <https://www.lettras.mus.br/gilberto-gil/305506/>. Acesso em: 27 ago. 2021.

GORELICK, Brian. Planning the Perfect Choral Rehearsal. *Music Educators Journal*, v. 88, n. 3, p. 28-33+60, 2001.

HASTON, Gabrielle L. *Physiological Changes in the Adolescent Female Voice: Applications for Choral Instructions* (Tese de Doutorado em Música). The University of Tennessee at Chattanooga, 2007.

HEIZMANN, Klaus. *Vocal Warm-ups: 200 exercises for Choral and Solo Singers*. New York: Schott Music, 2019.

HIROKAWA, Joy. Vocal Technique in the Choral Rehearsal. *The Choral Journal*, v. 56, n. 4, p. 73-77, 2015.

LECK, Henry & JORDAN, Flossie. *Criando Arte Através da Excelência do Canto Coral*. São Paulo: Editora Procoral, 2020.

MAJOR, James E. A Choral Rehearsal Model. *The Choral Journal*, v. 23, n. 3, p. 13-14, 1982.

MARTINS, Ana Rita. A importância do grupo para os jovens. *Revista Nova Escola*, abr. 2020. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1862/a-importancia-do-grupo-para-os-jovens>. Acesso em 27 de março 2021.

MARTINS, Miguel. Transição: como amenizar a adaptação dos alunos entre etapas. *Revista Nova Escola*, 05 fev. 2020. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/18853/transicao-como-amenizar-a-adaptacao-dos-alunos-entre-etapas#>. Acesso em: 27 ago. 2021.

MCKENZIE, Duncan. *Training Boy's Changing Voice*. New Jersey: Rutgers University Press, 1956.

NESHEIM, P. & NOBLE, Weston. *Building Beautiful Voices*. Ohio: Roger Publishing Company, 1995.

PARKER, Elizabeth Cassidy & BLOSSER, Amy. Senior High Choirs: Adolescent Choral Singers' Social Development within School Music Ensembles: Suggestions and Implications for Choral Educators. *The Choral Journal*, v. 52, n. 4, p. 53-55, 2011.

PARKER, Elizabeth Cassidy. Intrapersonal and Interpersonal Growth in the School Chorus. *The Choral Journal*, v. 48, n. 2, p. 26-31, 2007.

_____. The Process of Social Identity Development in Adolescent High School Choral Singers: A Grounded Theory. *Journal of Research in Music Education*, v.62, n. 1, p. 18-32, 2014.

PHILLIPS, Kenneth H. & CICCARELLA, Salvatore. Senior High Choirs: Planning a Successful Choral Rehearsal: Part 1: Know Your Rehearsal Strategy. *The Choral Journal*, v. 46, n. 5, p. 72-73, 2005.

_____. Senior High Choirs: Planning a Successful Choral Rehearsal: Part 2: Begin with Discipline in Mind. *The Choral Journal*, v. 46, n. 6, p. 58, 2005.

PINHO, Sílvia; KORN, Gustavo. P.; PONTES, Paulo. *Série Desvendando os Segredos da Voz: músculos intrínsecos da laringe e dinâmica vocal*. 3ª ed. Rio de Janeiro – RJ: Thieme Revinter Publicações, 2019.

PINHO, S. & PONTES, P. *Músculos Intrínsecos da Laringe e Dinâmica Vocal*, 2019.

PORFÍRIO, Francisco. "Bullying"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/bullying.htm>. Acesso em 28 ago 2021.

RAO, Doreen. *The Young Singing Voice: Choral Music Experience: education through Artistry*. V. 5. USA: Boosey & Hawkes, Inc, 1987.

REAMES, Rebecca & WARREN, Matthew. Recommended Literature for Middle-Level Mixed Choirs. *The Choral Journal*, v. 47, n. 5, p. 76-88, 2006.

RESPIRATION 3D MEDICAL ANIMATION.WMV. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zRv5tNCMpyY>. Acesso em: 26 ago. 2021.

RHEINBOLDT, Juliana Melleiro. *Preparo Vocal para Coros Infantis: considerações e propostas pedagógicas*. Tese de Doutorado. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2018.

RIGONATTO, Mariana. "O que é Fonética?"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/o-que-e/portugues/o-que-fonetica.htm>. Acesso em 28 ago. 2021.

ROBERTSON, Norma Louise. *A Study of the Significant Contributions of Irvin Cooper to Music Education on the Junior High School Level*. Dissertação de Mestrado. Arkansas: Ouachita Baptist University, 1970.

SHAW, Ryan D. I can Hardly See What I am Going to Do Today: Lesson Planning Perspectives of Experienced Band Teachers. *Contributions to Music Education, Ohio Music Education Association*, v. 42, p. 129-152, 2017.

SNEED, Bonnie B. Teaching Good Breath Technique: it starts in the warmup. *The Choral Journal*, v. 40, n. 9, p. 51-55, 2000.

SOMMERVILLE, Leah. H. The Teenage Brain: sensitivity to social evaluation. *Association for Psychological Science: Current Directions in Psychological science*, v. 22, n. 2, p. 121-127, 2013.

SPEAR, Linda. P. Neurobehavioral changes in adolescence. *Association for Psychological Science: Current Directions in Psychological science*, v. 9, n. 4, p. 111-114, 2000.

SUNDBERG, Johan. *Ciência da Voz: Fatos sobre a Voz na Fala e no Canto*. 1ª ed. 1ª reimpr. rev. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2018.

SWEET, Bridget. The Adolescent Female Changing Voice: A Phenomenological Investigation. *Journal of Research in Musical Education*, v. 63, n. 1, p. 70-88, 2015.

TANNER, J.M. *Growth at Adolescence*. 2 ed. Oxford: Blackwell, 1962.

THURMAN, Leon. Boy's changing voices: what do we know now? *The Choral Journal*, v. 52, n. 9, p. 8-21, 2012.

THURMAN, Leon & WELCH, Graham. *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*. v. 1-5. *The Voice Care Network*. Minnesota: St. John's University Collegeville, 2000.

_____. *Addressing Vocal Register Discrepancies: An Alternative*, science-based theory of register phenomena. Second International Conference: The Physiology and Acoustics of Singing National Center for Voice and Speech. Denver, Colorado, USA, 2004.

WARD, Robert. Benefit Mindset 101: A Simple Explanation for a Simply Beautiful Concept. *Rewarding Education*, 09 jan. 2019. Disponível em: <https://rewardingeducation.wordpress.com/2019/01/09/benefit-mindset-101-a-simple-explanation-for-a-simply-beautiful-concept/>. Acesso em: 26 ago. 2021.

WEIDMAN, Amanda. Anthropology and Voice. *Annual Review of Anthropology*, v. 43, p. 37-51, 2014.

WHITE, Christopher D. & WHITE, Dona K. Commonsense Training for Changing Male Voices. *Music Educators Journal*, v. 87, n. 6, p. 39–53, 2001.

WIGGINS, Grant & MCTIGHE, Jay. *Understanding by Design*. Alexandria: Association for Supervision and Curriculum Development, 1998.

WILSON, Gary B. Three Rs for Vocal Skill Development in the Choral Rehearsal. *Music Educators Journal*, v. 77, n. 7, p. 42-46, 1991.

YEAGER, David S. Social and Emotional Learning Programs for Adolescents. *The Future of Children*, v. 27, n. 1. p. 73-94. Princeton University: 2017.

ZIELINSKI, Richard. The Performance Pyramid: Building Blocks for a Successful Choral Performance. *Music Educators Journal*, v. 92, n. 1, p. 44-49, 2005.