

ARTIGO ORIGINAL - VOZ

**EFEITOS IMEDIATOS DE DUAS VARIAÇÕES DE AQUECIMENTO VOCAL  
NA AUTOPERCEPÇÃO DE MULHERES CORISTAS**

*Renato Santos Rodrigues (renatorodriguesufmg@gmail.com)*

*Leticia Caldas Teixeira (lcaldas4@gmail.com)*

Introdução: a prática de aquecimento vocal prepara a voz de coristas para ensaios e performances, reforçando a memória muscular das técnicas adequadas e equilibrando os mecanismos da voz. A prática promove efeitos positivos sobre a qualidade e longevidade vocal, otimizando a afinação, passagens de registro e a facilidade para cantar. O tempo do aquecimento varia entre 5-10 minutos, capaz de melhorar a qualidade da voz para o repertório e reduzir o esforço vocal. Entre os exercícios mais preconizados, destacam-se os Exercícios de Trato Vocal Semiocluído-ETVSO, glissando, extensão anterior de língua em escalas, messa di voce e staccato em arpejos. Objetivo: avaliar os efeitos imediatos de um aquecimento vocal tradicional, com e sem a substituição da técnica de ETVSO com canudo pela Oscilação Oral de Alta Frequência Sonorizada com o Shaker-Classic®, em mulheres coristas, na autoavaliação da voz. Métodos: estudo clínico, cego, longitudinal, cruzado com washout de uma semana, aprovado pelo Comitê de Ética da universidade e no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos-REBEC. Foram incluídas 30 coristas do sexo feminino (18-50 anos), ativas em corais há um ano ou mais, sem queixas vocais e com grau geral de disfonia (G) em zero. Excluiu-se indivíduos fumantes, endócrino-cardio-neuropatas, labiopalatinos, faciais/costais fraturados, com queixa/perda auditiva, em fonoterapia, período menstrual e

infecoalérgicas na avaliação. Conforme ordem randomizada, as coristas realizaram Aquecimento Vocal Tradicional (AVT), baseado nos cinco melhores exercícios de aquecimento vocal, segundo Titze; e uma variação desse aquecimento adicionando-se o Shaker-Classic®(AVS), por dez minutos cada, com intervalo de uma semana. A autoavaliação foi realizada por meio de Escala Visual Analógica (EVA) e Evaluation of Ability to Sing Easily (EASE-BR). A análise estatística foi realizada com o software R v4.4.1. A hipótese de normalidade foi testada pelo Shapiro-Wilk e as diferenças entre as medidas, antes e após os aquecimentos, foram verificadas via Wilcoxon, com nível de significância de 5%. Resultados: Os dois grupos apresentaram resultados significativos para EVA e EASE-BR (valor-p <0,001). Conclusão: Ambos os programas de aquecimento vocal se mostram seguros e efetivos para mulheres coristas vocalmente saudáveis, apresentando resultados significativos de melhora das medidas de autopercepção da qualidade vocal e facilidade para cantar.

Palavras-chave: voz; treinamento da voz; canto; qualidade da voz.