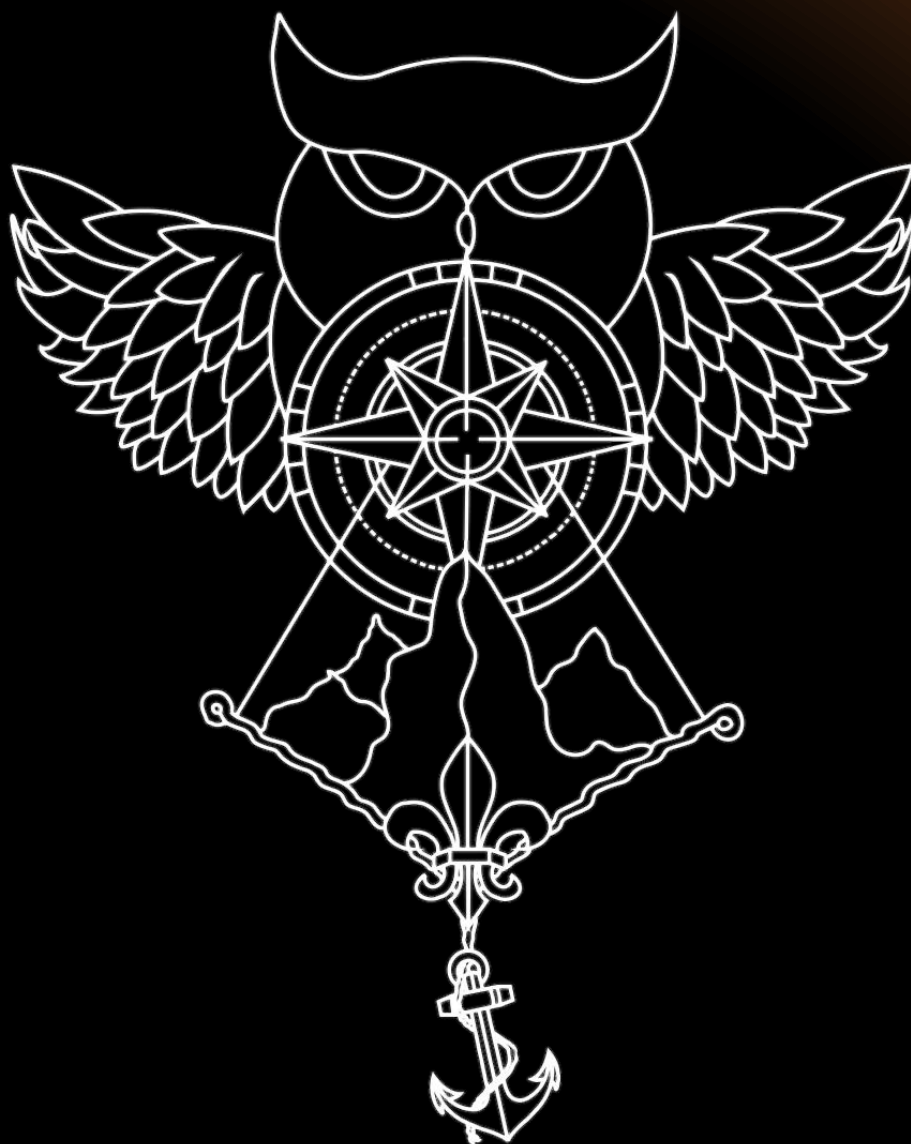


# ORIENTAÇÃO ESCOTEIRA





### **1. Conhecer e executar no mínimo 5 (cinco) exercícios vocais para aquecer a voz, explicando sua funcionalidade.**

Para cantar, seja em uma apresentação ou mesmo em apenas mais um ensaio, é comum que seja realizado o aquecimento vocal. Sua função é aumentar a circulação sanguínea na região das pregas vocais, e conseqüentemente, aumentar a oxigenação no local. Traduzindo isso para algo mais prático, o objetivo de aquecer a voz é possibilitar maior flexibilidade, vibração e articulação das cordas vocais.

Para que seja possível a visualização dos exercícios, e assim aumentar a compreensão deles, separamos dois vídeos onde serão passadas diversas práticas que podem ser aplicadas por você, e então apresentadas à pessoa que te examinará.

1. “6 Exercícios de Aquecimento Vocal (Aula de canto - pré-canto)”. Canal “Descomplicando a Música”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=YpXpW-7bcog>>. Acesso em 15 de novembro de 2021.

2. “5 EXERCÍCIOS PARA AQUECIMENTO VOCAL (Faça agora mesmo) Full Voice Studios”. Canal “Full Voice Singing”. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=CHwZHxcmdmA>>. Acesso em 15 de novembro de 2021.

### **2. Citar e descrever as principais categorias de voz.**

No canto, podemos classificar as vozes em categorias diferentes de acordo com a extensão de notas que conseguimos emitir, ou seja, até onde conseguimos alcançar do mais grave até o mais agudo. Essa extensão de notas que conseguimos cantar pode ser chamada de *classificação vocal*, ou também de *extensão vocal*.

Cada pessoa tem um tipo classificação de voz, pelos seguintes motivos: dimensões da laringe e das pregas vocais (laringes e pregas vocais menores emitem notas que são mais agudas, enquanto laringes e pregas vocais maiores emitem notas mais graves).



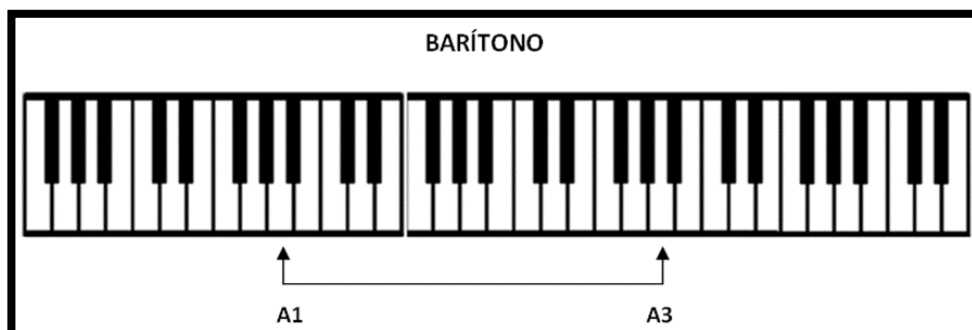
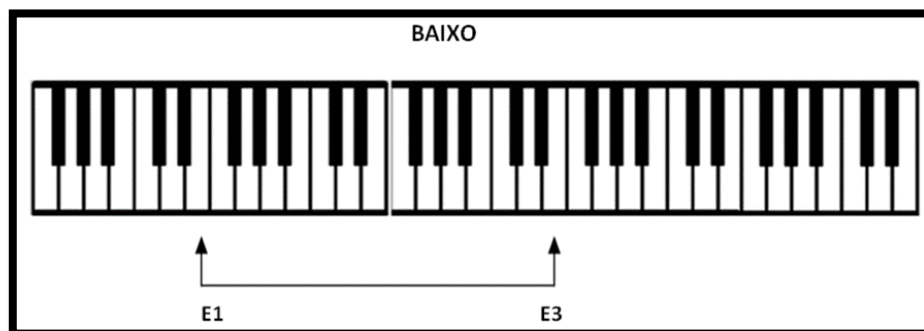
Existem seis principais classificações vocais, que foram divididas entre vozes masculinas e femininas.

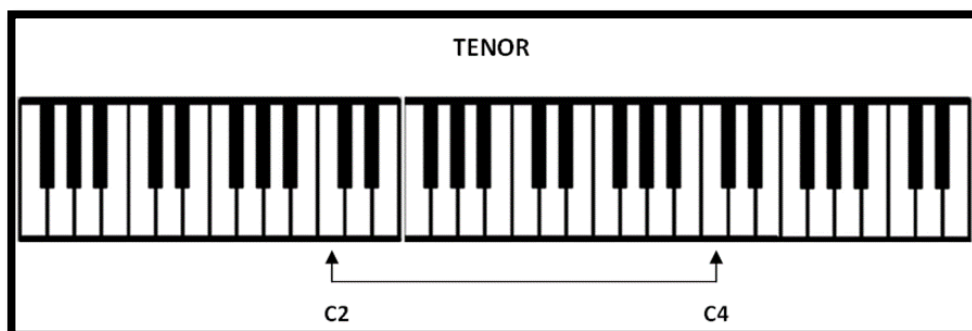
- **Classificações vocais masculinas:** Tenor (voz mais aguda), Barítono (voz entre Tenor e Baixo) e Baixo (voz mais grave).

- **Classificações vocais femininas:** Soprano (voz mais aguda), Mezzosoprano (mezzo significa meio então é a voz entre soprano e contralto) e Contralto (voz mais grave).

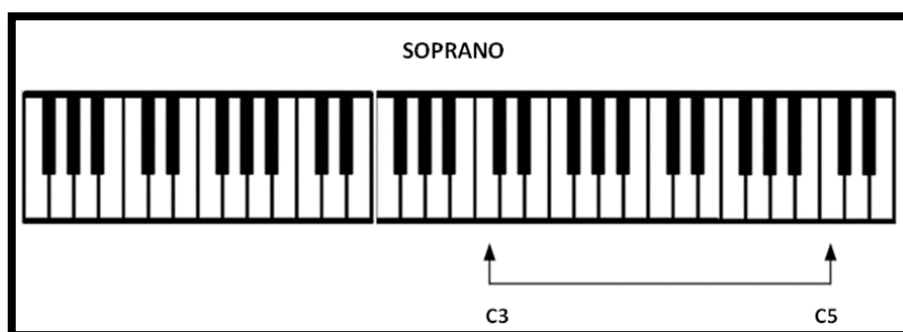
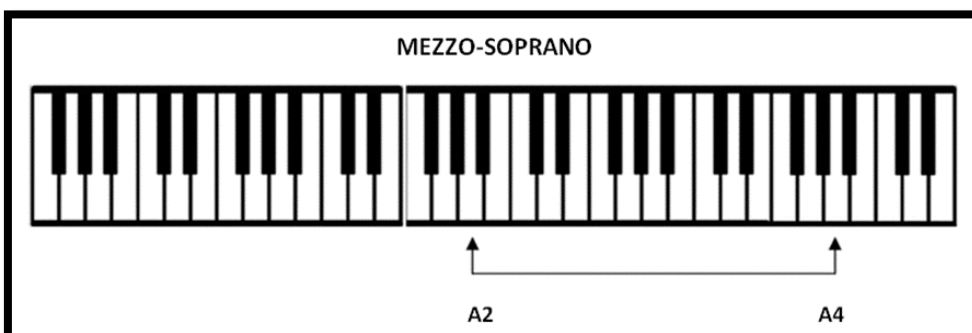
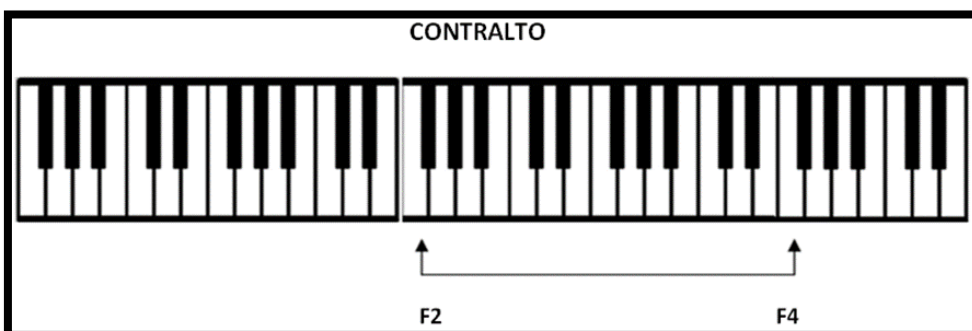
Um dos testes que pode ser feito para descobrir sua classificação é de tocar as notas do piano e ao mesmo tempo cantar essas notas que estão sendo tocadas e caso você consiga, ela se encaixa na sua voz, ou se caso sua voz falhar e você não se sentir a vontade ela não se encaixa. Por exemplo:

### VOZES MASCULINAS:





VOZES FEMININAS:





**OBS:** É importante saber que, por vezes, a voz pode se encaixar em mais de uma classificação, ou seja, conseguimos cantar notas que abrangem mais de uma extensão. Nesses casos, a classificação vocal mais adequada é a região em que o cantor se sentiu mais à vontade ao emitir as notas.

### **3. Descrever ao menos uma técnica do canto em seu aspecto físico.**

Em seu aspecto físico, o canto tem uma técnica bem definida que depende do uso dos pulmões, que agem como uma fonte de ar; do diafragma, que age como um fole; das pregas vocais, localizadas na laringe, que atuam como um instrumento de palheta, ao vibrar com a passagem do ar; do espaço interno da boca, tórax e cavidades da cabeça, que têm a função de um amplificador, como um tubo num instrumento de sopro; e da língua, que, juntamente com o palato, dentes e lábios, articulam e impõem consoantes e vogais ao som amplificado. Embora estes quatro mecanismos funcionem de forma independente, são, no entanto, coordenados no estabelecimento de uma técnica vocal e são feitos para interagir uns sobre os outros.

Durante a respiração passiva, o ar é inalado com a contração muscular do diafragma, enquanto a exalação ocorre sem nenhum esforço. A expiração pode ser auxiliada pelos músculos abdominais, intercostais e pélvicos inferiores. A inspiração é auxiliada pelo uso dos músculos intercostais externos, músculos escalenos e o esternocleidomastóideo.

O som da voz cantada de cada indivíduo é totalmente único, não só por causa da forma e tamanho real das pregas ou cordas vocais, mas também devido ao tamanho e forma do restante do corpo. Os seres humanos têm pregas vocais que podem afrouxar, apertar ou alterar a sua espessura e sobre as quais a respiração pode ser transferida sob pressões variadas. A forma do tórax e pescoço, a posição da língua, e a tensão dos músculos de outra forma não relacionados podem ser alterados. Qualquer uma destas ações pode causar mudança na altura, intensidade, timbre ou no volume do som produzido. O som também vibra dentro de diferentes partes do corpo e o tamanho e estrutura óssea de um indivíduo pode afetar o som produzido.

Cantores também podem aprender a projetar o som de maneira que ele ressoe melhor dentro do trato vocal. Isto é conhecido como ressonância. Outra grande influência na produção da voz cantada é a função da laringe que pode ser modificada de diferentes maneiras para produzir sons diferentes. Estes diferentes tipos da função laríngea são descritos como diferentes tipos de registros vocais.



Também, pesquisas científicas têm mostrado que uma voz mais potente pode ser obtida quando a mucosa das pregas é mais gordurosa e fluida. Quanto mais flexível é a mucosa, mais eficiente é o mecanismo de transferência de energia do corrente de ar para as pregas vocais.

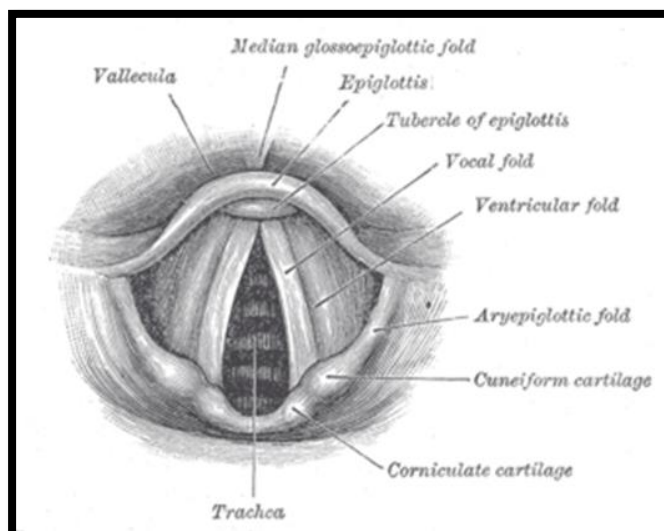


Diagrama das pregas vocais

#### **4. Descrever os benefícios do canto para sua saúde.**

O canto é uma atividade muito boa para o corpo pois o mesmo ajuda no bem estar físico e mental das pessoas. Cantar, assim como outras atividades como se exercitar, comer chocolate ou fazer algo que goste, estimula a produção de endorfina no corpo, hormônio este que estimula a sensação de bem estar, autoconfiança, confiança, otimismo e conforto. Ao cantar de maneira correta e respeitando seus limites as pessoas têm um desenvolvimento vocal tornando melhor e restaurando seu envelhecimento, já que as pregas vocais também são músculos que caso não muito estimulados acabam com o tempo envelhecendo.

Cantar também ajuda no psicológico das pessoas pois ao cantar as pessoas revelam suas emoções mais profundas e íntimas ajudando em inúmeras situações.



Uma pessoa que canta bem recebe elogios frequentemente e isso ajuda na autoestima da mesma a tornando mais confiante e acabando com a timidez e problemas de stress e ansiedade.

Infelizmente no mundo em que vivemos a nossa atmosfera é muito poluída e isto faz muito mal para nossos pulmões, porém ao cantar é necessário manter um ritmo de respiração e ao realizar exercícios de respiração o nosso corpo regula melhor a circulação do sangue e funciona de uma maneira melhor, além de que para se respirar de maneira correta tem é necessário manter uma postura ereta para dar mais espaço aos pulmões.

**5. Escrever e apresentar ao examinador uma breve biografia de um cantor conhecido internacionalmente, de qualquer gênero musical, descrevendo sua principal característica de técnica vocal.**

**ITEM PESSOAL.**

**6. Apresentar uma música, para o examinador, de qualquer gênero musical.**

**ITEM PRÁTICO.**

**7. Apresentar-se, cantando, diante de uma plateia mínima de 50 (cinquenta) pessoas.**

**ITEM PRÁTICO.**



**8. Fazer ou ter feito aula de canto por um período mínimo de 6 (seis) meses.**

**ITEM PRÁTICO.**

**9. Ter assistido a um show de um cantor conhecido nacional ou internacionalmente, de qualquer gênero musical.**

**ITEM PESSOAL.**







## REFERÊNCIAS

1. “6 Exercícios de Aquecimento Vocal (Aula de canto - pré-canto)”. Canal “Descomplicando a Música”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YpXpW-7bcog>. Acesso em: 15 de novembro de 2021.
2. “5 EXERCÍCIOS PARA AQUECIMENTO VOCAL (Faça agora mesmo) Full Voice Studios”. Canal “Full Voice Singing”. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=CHwZHxcmdmA>. Acesso em: 15 de novembro de 2021.
3. DESCOMPLICANDO A MÚSICA. “Aquecimento vocal”. Disponível em: <https://www.descomplicandoamusica.com/aquecimento-vocal/>. Acesso em 15 de novembro de 2021.
4. DESCOMPLICANDO A MÚSICA. “Classificação e extensão vocal”. Disponível em: <https://www.descomplicandoamusica.com/classificacao-e-extensao-vocal/>. Acesso em 12 de novembro de 2021.
5. Wikipédia. “Canto (música)”. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Canto\\_\(m%C3%BAstica\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Canto_(m%C3%BAstica)). Acesso em 15 de novembro de 2021.
6. “Os benefícios que cantar proporciona para qualquer pessoa”. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/os-beneficios-que-cantar-proporciona-para-qualquer-pessoa/amp/>. Acesso em 15 de novembro de 2021.
7. “Você sabia que cantar faz bem?”. Disponível em: [https://www.pucsp.br/laborvox/cuidados\\_vocais/cantar\\_faz\\_bem.html#:~:text=Estudos%20mostram%20que%20cantar%20produz,fazemos%20sexo%20ou%20comemos%20chocolate.&text=Cantar%20tamb%C3%A9m%20diminui%20o%20stress,e%20ativa%20o%20sistema%20cardiovascular](https://www.pucsp.br/laborvox/cuidados_vocais/cantar_faz_bem.html#:~:text=Estudos%20mostram%20que%20cantar%20produz,fazemos%20sexo%20ou%20comemos%20chocolate.&text=Cantar%20tamb%C3%A9m%20diminui%20o%20stress,e%20ativa%20o%20sistema%20cardiovascular). Acesso em 16 de novembro de 2021.