



TEMPO ÓTIMO DE REALIZAÇÃO DO ETVSO (TUBO LÁTEX) EM CANTORES AMADORES

Larissa Couto Costa*, Mariana Ripari Basseto, Thiago de Carvalho Silva, Ana Carolina Constantini

Resumo

O tubo flexível de látex é feito de silicone e, quando combinado com resistência à água, permite ajustar o controle e condicionar da voz, diminuição da tensão excessiva no momento da fonação e prevenção de distúrbios da voz relacionados ao trabalho. Estudos confirmam a eficácia do mesmo, porém percebe-se que a utilização na prática clínica ocorre sem dados científicos sobre tempo efetivo do exercício. Desta forma, o trabalho analisou o tempo ótimo de realização do exercício com tubo flexível de látex em 31 cantores amadores, na faixa etária dos 18 aos 50 anos, segundo um conjunto de parâmetros acústicos, correlacionando-os com a autoavaliação do esforço vocal após o exercício. Os sujeitos foram divididos em dois grupos: grupo masculino (GM) e grupo feminino (GF). Os resultados apontam que para o GM, há melhora na estabilidade do ciclo glótico a partir do 1º minuto, enquanto que, para o GF é necessário mais tempo, sendo o 5º minuto o mais indicado. Já para diminuição do ruído e melhora da qualidade vocal, o 5º minuto é o mais efetivo para o GM, enquanto que para o GF, o 7º minuto mostra melhores resultados. Para ambos os grupos, o esforço para falar após realização do exercício é menor no 1º minuto e maior no 3º minuto.

Palavras-chave: voz; esforço; tempo ótimo

Introdução

O tubo flexível de látex é feito de silicone e, quando combinado com a resistência à água, permite ajuste do controle e condicionamento da voz, diminuição da tensão excessiva no momento da fonação e prevenção de distúrbios da voz relacionados ao trabalho¹. Estudos confirmam a eficácia do mesmo, porém percebe-se que a utilização na prática clínica ocorre sem dados científicos sobre tempo efetivo do exercício. A população de cantores amadores é crescente na clínica fonoaudiológica, e por cantarem por longos períodos sem conhecimento específico sobre voz e canto, muitas vezes acabam realizando exercícios vocais, como o tubo flexível de látex, sem orientação profissional resultando em sintomas relacionados à saúde vocal². O objetivo deste trabalho foi analisar o tempo ótimo de realização do exercício com tubo flexível de látex em cantores amadores, segundo um conjunto de parâmetros acústicos, correlacionando-os com a autoavaliação do esforço vocal após o exercício.

Resultados e Discussão

A amostra foi composta por 31 cantores amadores da cidade de Campinas – SP, entre 18 e 50 anos de idade. Os sujeitos foram separados em dois grupos: Feminino (GF), composto de 16 mulheres, com média de idade 25 anos (desvio-padrão 7,7) e Masculino (GM), composto por 15 homens, com média de idade 23 anos (desvio-padrão 4,3). Os procedimentos constaram de coleta de dados de identificação pessoal, hábitos vocais, tempo de canto, gravação vocal pré-exercício e execução da técnica em diferentes quantidades de tempo (1, 3, 5 e 7 minutos). A cada intervalo de tempo a voz foi novamente gravada. Os parâmetros acústicos foram analisados a partir do software Praat: frequência fundamental (F0), *jitter*, *shimmer* e proporção harmônico-ruído (PHR). Os dados extraídos na análise acústica foram comparados com a autoavaliação do esforço vocal, realizada pelos sujeitos através da escala visual analógica (EVA). Foi feita a análise estatística descritiva dos dados obtidos e os resultados mostraram que para o GF, houve aumento

gradual na F0 com pico no 5º minuto e uma queda no 7º minuto, enquanto que o *jitter* apresentou queda gradual nos valores, com pico de menor valor ao 7º minuto. O parâmetro *shimmer* teve diminuição gradual nos valores, com aumento no 3º minuto e queda nos minutos seguintes, com menor valor no 7º minuto e a PHR apresentou aumento gradual nos valores, com pico no 7º minuto. Para o GM, houve variação de queda e aumento nos valores no parâmetro F0, com pico de maior valor no 1º minuto. Os parâmetros *jitter* e *shimmer*, apresentaram aumento no 1º minuto, queda gradual nos valores nos tempos seguintes e aumento no 7º minuto. Em ambos os parâmetros, o pico de menor valor foi o 5º minuto. Já a PHR, apresentou aumento gradual nos valores, com queda no 7º minuto, tendo pico de maior valor no 5º minuto. Contudo, na autoavaliação do esforço vocal, para ambos os grupos o tempo de menor esforço foi o 1º minuto, com aumento gradual nos tempos seguintes.

Conclusões

Os resultados apontam que para o GM, há melhora na estabilidade do ciclo glótico a partir do 1º minuto, enquanto que, para o GF é necessário mais tempo, sendo o 5º minuto o mais indicado. Já para diminuição do ruído e melhora da qualidade vocal, o 5º minuto é o mais efetivo para o GM, enquanto que para o GF, o 7º minuto mostra melhores resultados. Para ambos os grupos, o esforço para falar após realização do exercício é menor no 1º minuto e maior no 3º minuto.

Agradecimentos

PIBIC/UNICAMP

¹ FADEL, C. B. X.; DASSIE-LEITE, A. P.; SANTOS, R. S.; SANTOS, C. G. Jr; DIAS, C. A. S.; SARTORI, D. J. Efeitos imediatos do exercício de trato vocal semiocluido com Tubo LaxVox em cantores. *CoDAS* [online]. 2016, vol. 28, n.5, pp. 618-624.

² PRESTES, T.; PEREIRA, E. C.; BAIL, D. I.; DASSIE-LEITE, A. P. Desvantagem vocal em cantores de igreja. *Rev. CEFAC* [online]. 2012, vol.14, n.5, pp.901-909.