



## **O exercício [si-fu-chi-pa]: uma contribuição eficiente para o aquecimento e projeção da voz no espaço cênico.**

GUBERFAIN, Jane Celeste; MAIA, Luciano Pires; BAHIA, Roberta; OLIVEIRA, Domingos Sávio Ferreira de.

Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

### **RESUMO**

Este trabalho pesquisa a eficiência do exercício “Si-fu-chi-pá”, do Método Espaço-Direcional-Beuttenmüller (M.E.D.B.) e muito utilizado no aquecimento e na preparação da voz entre profissionais de teatro por propiciar benefícios à qualidade vocal. O artigo descreve o exercício, embasado em aspectos fonéticos e fisiológicos, que regulam e direcionam os movimentos da laringe e analisa seus efeitos e aplicação no aquecimento vocal de atores. Concluí-se que o exercício idealizado por Glorinha Beuttenmüller é eficiente. O Método acompanha as tendências teatrais contemporâneas.

**Palavras chave: Voz; Qualidade da Voz; Treinamento da voz.**

### **ABSTRACT**

This work study of the efficiency of the “/s/ /f/ /x/ /p/” singular exercise which we consider representative of *Beuttenmüller’s Spatial-Directional-Method* (BSDM). The exercise is used for preparation of the voice among theater professionals for providing benefits to vocal quality. The article describes the exercise, based on phonetic and physiological aspects, which govern and direct the movements of the larynx and analyzes its effects and its application in vocal warm-up actors. We conclude that the exercise, as developed by Glorinha Beuttenmüller, is effective. The Method is coherent with contemporary theatrical inclinations.

**Keywords:** Voice; Voice quality; Voice training.

### **INTRODUÇÃO**

Este estudo foi realizado por dois professores de voz, com a colaboração de um docente de interpretação da Escola de Teatro da UNIRIO e de uma fonoaudióloga convidada. Os alunos Helena Christina Gesualdi Hamam, Raíza Neves Puget Formisano, Wanderson Telles Guedes e Jaiderson dos Santos Gonçalves colaboraram com a pesquisa.

O seu mote é o exercício [si-fu-chi-pa] do Método Espaço-Direcional-Beuttenmüller, amplamente divulgado entre atores e fonoaudiólogos. Trata-se de um procedimento para o aquecimento muscular e vocal, contribuindo para a projeção da voz no espaço cênico. Foram investigados o efeito da sua aplicação, em atores e alunos-atores, e as melhorias obtidas no alcance vocal com o mínimo de esforço possível.

O Método Beuttenmüller trabalha a expressividade do ser humano, indissociando corpo e voz. Nele, a emissão vocal é considerada um prolongamento da energia corporal e do sistema sensorial. Sob essa perspectiva, é importante que se utilize exercícios afins a este *constructo* e entendimento sonoros. Essa consonância se verifica com o exercício alvo desta pesquisa. Além dela, as várias possibilidades de sua realização e o seu grande potencial em otimizar a emissão da voz artística foram decisivos para sua elegibilidade como objeto da pesquisa realizada.

Este artigo é uma contribuição, com base na metodologia científica, à comprovação da eficiência do exercício e do seu alcance à formação vocal de atores.

O estudo foi registrado no Departamento de Pesquisa da UNIRIO, aprovado pela Comissão de Ética, sob o número 0014.0.313.000-11 do CAAE (Certificado para Apresentação Ética), de 10 de maio de 2011.

## **1. O exercício [si-fu-chi-pa]**

O exercício [si-fu-chi-pa] é notório entre os profissionais de teatro por seus benefícios à qualidade vocal. É muito utilizado para aquecer e preparar a voz para a cena. Por esta razão, foram investigados seus efeitos para o ator teatral.

Na prática clínica e docente observa-se que muitos profissionais utilizam exercícios empiricamente, desconhecendo os seus reais efeitos ao organismo ou seus objetivos. Esses profissionais, que utilizam intensamente a voz, e, conseqüentemente, necessitam de uma boa mobilidade laríngea para atender o seu uso intensivo, não podem prescindir do conhecimento vocal para que não haja prejuízo do sistema fonatório, como danos funcionais ou orgânicos às pregas vocais, acarretando traumas ou lesões na glote e na laringe.

Glorinha Beuttenmüller criou os exercícios do Método, a partir da observação do indivíduo como um todo e não apenas na análise da dinâmica da laringe, integrando-os aos movimentos do seu corpo. O [si-fu-chi-pa], objeto deste estudo, é um dos mais representativos.

## **2. Características do exercício [si-fu-chi-pa]**

O uso de sons linguísticos surdos é muito corriqueiro na prática fonoaudiológica, preparando a musculatura fonatória para produção da voz, permitindo uma emissão mais confortável e eficiente.

Fonoaudiólogos e professores de canto utilizam exercícios com características semelhantes ao [si-fu-chi-pa], como, por exemplo, o apoio respiratório com sopros intercalados ou com sons surdos. Esses exercícios têm como fundamentação o trato

vocal semiocluido, contribuindo, sobremaneira, para o equilíbrio e otimização das fontes glótica e filtro. A combinação silábica do [si-fu-chi-pa] é muito especial, pois é uma sequência de sons mais tensos e menos tensos, finalizados por uma realização explosiva. Essa singularidade sonora produz efeito muito positivo no aquecimento e na projeção da voz cênica.

As características e as etapas do exercício [si-fu-chi-pa], analisadas durante a realização da Tese de Doutorado da docente e fonoaudióloga Jane Celeste Guberfain são descritas a seguir:

É utilizado o apoio abdominal para se obter uma conscientização dessa região e um desejável controle da projeção vocal e da coordenação fonorrespiratória. A emissão é realizada com um mínimo de esforço da laringe e da musculatura do sistema fonatório, combinando fonemas de forma original, em busca de uma emissão vocal mais confortável e eficiente. A sequência utilizada na aplicação de exercícios para a melhoria da voz está fortemente embasada em aspectos fonéticos e fisiológicos, que regulam e direcionam os movimentos da laringe.

O [si-fu-chi-pa] é um exercício realizado com sons áfonos (“surdina”) (BEUTTENMÜLLER, 1995:88), com movimentos costoabdominais, de lábios e de língua. Glorinha explica a opção pelo uso das fricativas surdas porque são “sons que não conseguimos fazer para dentro, ou seja, não os fazemos cair na garganta” (1995: 88). Este exercício massageia as pregas vocais, pelos movimentos da laringe. A massagem, a elevação e o abaixamento da laringe acontecem devido às diferentes tensões concernentes à emissão das próprias consoantes: o /s/ é mais tenso, eleva a laringe; o /f/, mais suave, abaixa; o /x/ alarga e o /p/ funciona como um suspiro, relaxando completamente a laringe.

Neste exercício entra em ação a musculatura intrínseca e extrínseca da laringe, os adutores e abdutores das pregas vocais, além dos músculos respiratórios. A autora recomenda que “em todas as etapas do exercício deverão ser observados o ritmo e a coordenação fonorrespiratória” (BEUTTENMÜLLER, 1995:89).

O som deve ser projetado para várias direções do espaço: “frente, esquerda, direita, diagonal esquerda, diagonal direita, e para trás, podendo incluir nestas etapas batidas de mãos e pés” (1995:89). Glorinha diz que “o ‘pá’ é o desabafo, é o relaxamento, é o alívio!” (BEUTTENMÜLLER, 2003:94). Na verdade, as vogais não são pronunciadas e, sim, apenas as suas formas bucais correspondentes, com a passagem livre do ar. Após o exercício, a autora recomenda engolir a saliva com uma deglutição adequada. O exercício pode ser enriquecido com variedade de ritmos, velocidades, intensidades e movimentos corporais diversificados.

### **3. Etapas do exercício para a pesquisa**

Como dito, o exercício [si-fu-chi-pa] é realizado com apoio respiratório e somente são utilizados sons linguísticos surdos, ou seja, a fonte glótica não é utilizada.

Os participantes da pesquisa foram orientados para que fizessem o direcionamento do fluxo de ar para o espaço, emitindo cada sílaba com impulso abdominal para dentro. Após cada sílaba, deveriam relaxar parcialmente a musculatura abdominal, antes de novo impulso expiratório.

Cada participante administrou suas necessidades individuais de reabastecimento de ar, obedecendo as seguintes etapas:

- Emissão do “Si” (áfono) - através do som linguodental fricativo surdo /s/ com apoio expiratório abdominal para dentro e somente a forma bucal da vogal /i/, sem a sua emissão: boca entreaberta, em forma de sorriso, com as comissuras labiais afastadas;

- Relaxamento parcial da musculatura abdominal;

- Emissão do “Fu” (áfono) - através do som labiodental fricativo surdo /f/ com apoio respiratório abdominal para dentro e somente a forma bucal da vogal /u/, sem a sua emissão: lábios em posição de franzido, com um orifício para a passagem do som;

- Relaxamento parcial da musculatura abdominal;

- Emissão do “Chi” (áfono) - através do som palatal fricativo surdo /x/ com apoio respiratório abdominal para dentro e somente a forma bucal da vogal /i/, sem a sua emissão: boca entreaberta, em forma de sorriso, com as comissuras labiais afastadas;

- Relaxamento parcial da musculatura abdominal;

- Emissão do “Pá” (áfono) - através do som linguístico oclusivo bilabial surdo /p/ com apoio respiratório abdominal para dentro e somente a forma bucal da vogal /a/: língua descontráida no assoalho da boca, com o ápice tocando na parte posterior dos dentes incisivos inferiores.

#### **4. Proposta e instrumentos de pesquisa utilizados**

Selecionou-se 90 atores profissionais e alunos-atores, entre 20 e 40 anos; 36 do sexo masculino e 54 do feminino. Os discentes foram escolhidos nas Escolas de Teatro da UNIRIO, da Nú Espaço e da Escola de Atores, na cidade do Rio de Janeiro. A ausência de queixas vocais atuais ou qualquer história de alteração na voz, e não estar fazendo uso sistemático do exercício [si-fu-chi-pa] em sua rotina profissional foram critérios para a seleção. Todos os participantes conheciam o exercício, procedimento muito difundido no trabalho vocal do ator.

Para avaliar o efeito do exercício alvo, utilizaram-se as medidas do **tempo máximo de fonação** (TMF).<sup>1</sup> Para a medição do TMF, cada sujeito foi instruído a fazer uma inspiração profunda e, em seguida, emitir cada vogal separadamente, sustentando o som até que o sopro fonatório fosse extinguido; a seguir, o mesmo com a contagem, prolongando a série de números até o final do seu sopro expiratório, preservando-se a frequência e intensidade vocal. A TMF mede a eficiência no fechamento glótico (refere-se ao mecanismo de coaptação das pregas vocais, importante na emissão da voz) e no sistema respiratório.

Para Daniel Boone e Stephen McFARLANE (1994:106), são considerados normais tempos de emissão entre 15 e 25 segundos; com tempo abaixo de 15 segundos considera-se a possibilidade de comprometimento do suporte respiratório. Behlau e Pontes (1995:85), em pesquisa com falantes da língua portuguesa, relatam que valores abaixo de 10 segundos indicam alterações de ordem funcional ou orgânica.

Os escores do tempo máximo de fonação (TMF) foram registrados em um cronômetro Cássio Quartz e anotados numa ficha à parte.

## 5. Resultados e comentários

É relevante ratificar que os participantes tinham conhecimento do exercício alvo e não foram consideradas as diferenças de gênero.

O aumento do TMF das vogais significa maior resistência vocal e maior controle fonorrespiratório nos atores, o que é importante para a eficácia do método aplicado à fala teatral.

Foram encontradas apenas três mulheres (informantes) e dois homens (informantes) com valores menores de 10 segundos para o TMF, antes da realização do exercício. Os valores abaixo de 10s indicam alterações de ordem funcional ou orgânica. A experiência demonstrou, porém, que estes indivíduos tiveram a sua medida de TMF aumentada após a segunda etapa da pesquisa, o que os coloca dentro da faixa da normalidade.

Ao analisarmos os resultados do TMF das vogais [a:], [i:] e [u:], das vogais juntas nos dois gêneros, constata-se diminuição do tempo da emissão em 19 indivíduos (21,1%). No entanto, houve aumento em 71 participantes (78,9%) após a realização do exercício alvo. Isso é devido ao maior controle fonatório dos informantes.

<sup>1</sup> O TMF permite avaliar o equilíbrio entre as forças mioelásticas e aerodinâmicas da laringe, a capacidade de contração, tônus e resistência muscular e o volume e a pressão da corrente expiratória, relacionando-as com a forma de adução glótica e com o sistema respiratório, importantes para a eficiência da fonação. O TMF permite uma investigação quantitativa e qualitativa da fonação. Neste teste utilizam-se sons fricativos, vogais e fala encadeada. Nesta pesquisa optou-se pela avaliação da emissão das vogais sustentadas [a], [i] e [u] e contagem de números em uma só expiração, para avaliar o comportamento vocal dos participantes antes e após o exercício. Adução glótica refere-se à aproximação das pregas vocais, de forma suave ou brusca. Esta última pode comprometer a qualidade da emissão vocal.

Os dados da contagem não foram estatisticamente relevantes em relação ao antes e após a realização do exercício. Os resultados foram analisados estatisticamente, utilizando-se testes de análise de variância (ANOVA) e foram considerados significantes se “p” < 0,1.

A contagem teve os menores resultados: em 48 (53,3%) aumentou o tempo, contra 24 (26,7%) que diminuiu e 18 (20%) sem alteração. Esses dados não têm representação significativa em relação ao antes e depois do teste.

## **6. Considerações finais sobre o efeito do exercício [ si-fu-chi-pa ] em atores**

Após a realização do exercício, os tempos máximos de fonação (TMF) revelaram aumento na emissão das vogais sustentadas. Na fala encadeada o fato foi pouco expressivo. Não houve relevância estatística na diferença entre homens e mulheres. A média do TMF em todos os parâmetros, seja no gênero feminino, como no masculino, apresentou elevação do tempo auferido, após o exercício pesquisado. Este resultado denota maior eficiência no fechamento glótico e no sistema respiratório e conseqüente benefícios à fonação. O aumento do TMF das vogais significa maior resistência vocal e maior controle fonorrespiratório nos atores.

Os dados obtidos confirmam a eficiência do exercício [si-fu-chi-pa] para aquecer e projetar a voz no espaço cênico, um dos procedimentos mais utilizados na preparação básica e continuada da voz artística. Esta pesquisa contribui para compreender os benefícios fisiológicos alcançados com a sua correta aplicação.

### **Bibliografia:**

- BEHLAU, Mara & PONTES Paulo. *Avaliação e tratamento das disfonias*. SP: Lovise, 1995.
- BEHLAU, Mara. (org.) *O Livro do Especialista*. SP: Revinter, 2001, v. 1.
- \_\_\_\_\_. *O Livro do Especialista*. SP: Revinter, 2005, v. 2.
- BEUTTENMÜLLER, Maria da Glória. *O Despertar da Comunicação*. RJ: Enelivros, 1995.
- \_\_\_\_\_. *O que é ser fonoaudióloga: memórias profissionais de Glorinha Beuttenmüller*; em depoimento a A. Raposo. RJ: Record, 2003.
- BOONE, Daniel e McFARLANE, Stephen. *A voz e a Terapia Vocal*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- GUBERFAIN, Jane Celeste. *A voz e a poesia no espaço cênico*. RJ: Synergia, 2012.