PESQUISA/INICIAÇÃO CIENTÍFICA - PESQUISA/ INICIAÇÃO CIENTÍFICA

FADIGA VOCAL EM PROFESSORES: ABORDAGENS SOMÁTICAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO PARA A SAÚDE VOCAL.

Nicole Barreto Paiva (nicole.paiva.barreto@outlook.com)

Maria Regina Tocchetto De Oliveira (mariatocchetto@ufgd.edu.br)

Este trabalho considerou a voz como instrumento essencial do trabalho docente na educação infantil. Investigou a fadiga vocal em professores e apresentou algumas estratégias da abordagem de treinamento corpóreo-vocal de Arthur Lessac para a prevenção e redução deste problema. A vivência profissional da pesquisadora na educação infantil evidenciou sintomas como rouquidão, cansaço ao falar e tensão vocal, despertando o interesse de compreender como as práticas corporais e vocais poderiam atuar no cuidado e na preservação da voz docente. O objetivo geral foi analisar de que forma o Lessac Kinesensic Training pode auxiliar na melhoria da fadiga vocal diária de professores, investigando o valor da educação somática e explorando estratégias aplicáveis ao contexto escolar. A metodologia se baseou em levantamento bibliográfico sobre saúde vocal e educação somática, na auto observação através de registros da atuação docente e na reflexão advinda da aplicação de questionário do livro Higiene Vocal: Cuidando da Voz de Mara Behlau e Marcos Pontes para dez participantes, em sua maioria professores da educação básica. Além disso, foram realizadas práticas corporais e vocais baseadas em exercícios propostos por Arthur Lessac com o objetivo de sentir a própria voz, reconhecendo a estrutura do trato vocal e a manifestação das energias responsáveis pela formação das consoantes, vogais, pela vibração do

tom e ressonância da voz. Essas práticas foram incorporadas à rotina docente e aplicadas nos encontros do grupo de pesquisa, formado pelos colegas de Iniciação Científica e pela presente orientadora, proporcionando momentos de experimentação e relato coletivo de percepções. Os resultados da pesquisa indicaram que a integração de práticas de educação somática com as dinâmicas próprias do Lessac Kinesensic Training, abordagem também reconhecida pela International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA) promoveu melhorias significativas na projeção, ressonância, consciência respiratória e redução da tensão muscular associada ao uso da voz da pesquisadora. Observou-se que, diferentemente de alguns aquecimentos vocais tradicionais, baseados na atitude imitativa concentrada prioritariamente em ajustes técnicos e fisiológicos, a abordagem somática proposta por A. Lessac favorece uma reorganização mais ampla da relação entre corpo, respiração, emoção e expressão, permitindo que sinais de fadiga sejam percebidos precocemente e tratados de forma preventiva. Desta forma, concluiu-se que a fadiga vocal não é um fenômeno restrito somente à laringe, mas envolve aspectos fisiológicos, emocionais e ambientais, reforçando a necessidade de estratégias integrativas no cuidado com a voz docente. Assim, a pesquisa indicou que investir em práticas somáticas voltadas à voz pode contribuir para a saúde integral e para o aprimoramento expressivo dos profissionais da educação. Agradeço ao programa PIBIC UFGD/CNPq/Fundect pela concessão da bolsa de iniciação científica, que proporcionou apoio financeiro durante a realização deste projeto de pesquisa.

Palavras-chave: fadiga vocal; educação somática; lessac kinesensic training.