



ESTUDO SOBRE A PERCEPÇÃO VOCAL E PERCEPTIVO-AUDITIVA PRÉ E PÓS-APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO VOCAL DE PROFESSORES DO ENSINO SUPERIOR

*Ana Paula Sanders¹; Neide Martins Moreira²; Lailah Angélica Auda³
Andrea Lopes de Sousa Miranda de Barros⁴*

RESUMO: Este trabalho realizou avaliação sobre a percepção vocal e perceptivo-auditiva pré e pós-aplicação de exercícios de aquecimento vocal de professores do ensino superior. Foi aplicado questionário de auto-percepção vocal em nove professores da Unidade de Ensino Ingá – Uningá, realizando uma comparação com avaliação perceptivo-auditiva por três fonoaudiólogos especialistas em voz e aplicação de exercícios de aquecimento vocal associados a orientações e cuidados com higiene vocal. Devido à falta de adesão dos professores os resultados pós-aplicação de programa de aquecimento vocal não puderam ser considerados integralmente. Contudo, a auto-percepção das alterações vocais juntamente com a avaliação perceptivo-auditiva dos especialistas vocais, revelaram que há presença de alterações vocais assim como os 77,7% da auto-percepção dos docentes. A concomitância dos exercícios de aquecimento vocal com cuidados de higiene da voz indicou melhora para o ofício dos docentes que prosseguiram com os exercícios.

PALAVRAS-CHAVE: Aquecimento Vocal; Avaliação perceptivo-auditiva; Docente; Higiene Vocal.

1. INTRODUÇÃO

Os profissionais que utilizam a voz como instrumento de trabalho dependem de certa produção e/ou qualidade vocal específica para a sua sobrevivência profissional (BEHLAU *et al.* 2005). Dentre eles incluem-se os professores, que utilizam a voz durante seu trabalho. Parte desses desconhece o uso adequado da voz, tornando-se mais susceptíveis a alterações vocais e laríngeas apresentando altos índices de queixas vocais. O uso excessivo da voz decorrente da carga horária, grande número de alunos, más condições físicas dos locais de trabalho, são fatores que podem levar a quadros de disfonia (DRAGONE, 2001; MENDONÇA, 2007).

Dentre as principais queixas vocais apresentadas por professores observa-se o cansaço e esforço vocal, ocorrendo piora da voz durante o dia, rouquidão, pigarro, voz grave, perda da voz em tons mais elevados, ardência, sensação de secura na garganta ou na boca, e dor ao falar (MENDONÇA, 2007).

Um dos quadros mais explorados pela literatura referida envolve principalmente professores de ensino fundamental e médio. Nesta realidade se observa altos índices de

¹ Graduada no Curso de Fonoaudiologia da Faculdade Ingá – UNINGÁ, Maringá – aninha_sanders@hotmail.com

² Doutoranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Estadual de Maringá – UEM, Maringá – Paraná - neidemartinsenf@yahoo.com.br

³ Pós Graduada no Curso de Fonoaudiologia e Expressividade da Universidade Gama Filho, São Paulo - lailahauada@gmail.com

⁴ Mestre em Distúrbios da Comunicação pela Universidade Tuiuti do Paraná, Especialista em voz pelo Centro de Estudos da Voz. andreamiranda@terra.com.br

prejuízo à ferramenta de trabalho do professor. Estudos no intuito de melhorar a voz destes profissionais são bem-vindos.

Neste contexto, a presente pesquisa objetivou conhecer as condições de trabalho e o nível de informação sobre a voz dos profissionais do ensino superior, a auto-percepção vocal, comparar com a avaliação perceptivo-auditiva para verificar se os professores conseguem identificar possíveis alterações vocais, propondo a execução de exercícios de aquecimento vocal e avaliando seus efeitos, visando aprimorar a qualidade dos serviços destes profissionais e prolongar o período de suas atividades laborais, promovendo a importância do trabalho fonoaudiológico, não somente nas redes públicas de ensino médio e fundamental, mas também no ensino superior.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Foram convidados 20 professores da Unidade de Ensino Ingá – Uningá. Nove concordaram em participar da pesquisa sendo submetidos à anamnese. Em seguida foi aplicado questionário de auto-percepção vocal, baseado no protocolo: Mensuração de Qualidade de Vida e Voz (QVV) elaborado por Hogikyan e Sethuraman (1999). As vozes dos docentes foram gravadas com gravador de voz da marca Olympus, modelo VN-5500. Foi solicitado que cada participante realizasse a emissão de trechos espontâneos de fala, sequências automáticas, emissão de vogais sustentadas (/a, /e/, /i/ e /u/) e “parabéns a você”. Logo após eles receberam orientação para que observassem seu comportamento e sua produção vocal pelo período de uma semana. Após este período receberam orientações e um folder explicativo sobre higiene vocal. Foi aplicada uma sequência de exercícios para aquecimento vocal que deveriam ser realizados uma vez ao dia, por aproximadamente quinze minutos anteriormente ao uso vocal. A proposta inicial consistia no acompanhamento diário da pesquisadora nestes exercícios, contudo, no decorrer da aplicação, verificou-se baixa adesão dos participantes, aqueles que continuaram com o programa de aquecimento vocal foram acompanhados até o fim da semana. Após o período de aplicação foi realizada reavaliação seguindo o mesmo protocolo de gravação inicial para comparação de dados. A gravação das vozes dos participantes da pesquisa foi submetida à avaliação perceptivo-auditiva por três fonoaudiólogos especialistas em voz utilizando a Escala GRBAS para avaliação perceptivo-auditiva do nível glótico, considerada como escala de rouquidão, onde G – Grade significa no dicionário da língua portuguesa, Grau; R – Rough, Áspero; B – Breath, Soproso; A – Asthenic, Astênico; S – Strain, Tenso. Também foi utilizada pelos especialistas de voz a graduação originalmente proposta para a escala GRBAS em cada um de seus tópicos de acordo com o envolvimento vocal em quatro níveis: normal (0), leve (1), moderado (2) e intenso (3). Considera-se normal (0) quando nenhuma alteração vocal é percebida pelo ouvinte; Leve (1) para alterações vocais discretas ou em caso de dúvida se a alteração está presente ou não; Moderado (2) quando a alteração é evidente e; Intenso (3) para alterações vocais extremas (HIRANO, 1981 *apud* PINHO e PONTES, 2002).

Este resultado foi comparado com a avaliação de auto-percepção vocal realizada pelos participantes e com a média dos tempos máximos fonatórios para a capacidade dos professores em perceber se apresentavam ou não algum tipo de alteração vocal e se relacionavam estas alterações com sua atividade profissional. Ao final da aplicação eles responderam outro questionário de auto-percepção vocal, para relatar se observaram ou não diferença no padrão vocal após o programa de exercícios.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos nove professores que iniciaram a pesquisa, três mantiveram a adesão à proposta e foram orientados seguindo o programa inicial da pesquisa.

Por meio do protocolo averiguou-se que 77,7% dos participantes apresentaram uma auto-percepção que coincidiu com os achados da avaliação perceptivo-auditiva em relação à presença de alterações vocais, 11,1% coincidiram parcialmente e 11,1% não. De acordo com Arbach e Servilha (2011), uma das queixas dos professores é a de alteração vocal, confirmando assim o fato dos participantes do presente estudo terem a autopercepção de alteração vocal. Os dados vão de encontro com o estudo de Araújo e Carvalho (2009) que encontraram uma prevalência de alterações vocais de 59,2% e o de Fuess e Lorenz (2003) que apresentou 57%.

Ainda de acordo com o questionário oferecido, sete dos nove participantes referiram ser necessária uma maior oferta de informações e que estas deveriam estar inseridas em programas de educação continuada para os docentes e quatro acreditam que melhores condições de trabalho melhorariam sua qualidade vocal.

Os três participantes que completaram o programa indicaram que realizarão mudanças nos hábitos vocais. Contudo, apenas um indicou a intenção de manter o programa de aquecimento vocal. Dos docentes que prosseguiram com o programa, 100% acham que seus conhecimentos sobre a voz e seus cuidados melhoraram, 66,6% relatam que houve melhora na sua voz, mas não souberam especificar em qual aspecto, enquanto 33,3% relataram não ter notado a diferença.

Quanto ao nível de informação dos docentes, verificou-se que a maioria tinha dúvidas sobre higiene e comportamento vocal, onde as mesmas foram esclarecidas através do folder e orientações.

4. CONCLUSÃO

Há uma auto-percepção de alteração vocal por parte dos professores; a qual coincide com a avaliação perceptivo-auditiva dos profissionais especialistas em voz. Os participantes que permaneceram até o final da pesquisa apresentaram evolução na qualidade de voz.

As dificuldades enfrentadas na elaboração e desenvolvimento desta pesquisa foram, na verdade, um estímulo para a efetivação da mesma e, independente do grau de adesão dos docentes, ressalta-se a importância de uma educação continuada aos profissionais da educação, como forma de prevenir afastamentos temporários ou definitivos decorrentes das alterações vocais.

5. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, M. T.; CARVALHO, M. F. Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. **Revista Educação & Sociedade**, Campinas, v. 30, n. 107, p. 427-449, mai/ago. 2009.

ARBACH, M. P.; SERVILHA, E. A. M. Queixas de Saúde em Professores Universitários e sua Relação com Fatores de Risco Presentes na Organização do Trabalho. **Revista Distúrbios da Comunicação**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 181-191, ago. 2011.

BEHLAU, M. *et. al.* Voz profissional: Aspectos Gerais e Atuação Fonoaudiológica. *In:* BEHLAU, M.(org.). **O Livro do Especialista II**. Rio de Janeiro: Revinter, 1º Ed., 1º Reimpressão, v. 2, p. 287-372. 2010.

DRAGONE, M. L. S.; Novos Caminhos para os Estudos sobre a voz do Professor.
Revista Fonoaudiologia Brasil. Brasília, v. 1, n. 1, p. 43-50, set. 2001.

FUESS, V. L. R.; LORENZ, M. C. Disfonia em professores do ensino municipal: prevalência e fatores de risco. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**. São Paulo, v. 69, n. 6, p. 807-812, nov./dez. 2003.

GOMES, C. C. G. **Quando o professor é o fonoaudiólogo**: um estudo sobre a prática vocal diária dos professores de fonoaudiologia no uso da voz em sala de aula. Belo Horizonte, 2008. 63p. Dissertação (Graduação em Fonoaudiologia) Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.

PINHO, R. S.; PONTES, P. Escala de avaliação Perceptiva da Fonte Glótica: RASAT. **Revista Vox Brasilis**. São Paulo, v. 3, n. 8, p. 11-13, nov. 2002.

HOGIKYAN, N.; SETHURMAN, G. Validation of an instrument to measure voice-related quality of life (V-RQOL). **Journal of Voice**. Philadelphia, v. 13, n. 4, p. 557-569, dez. 1999.

MENDONÇA, A. R. **Avaliação do programa de exercícios funcionais vocais de Stemple e Gerdeman (1993) em professores**. Rio de Janeiro, 2007. 133p. Dissertação (Pós-Graduação), Universidade Veiga de Almeida, 2007.