



Voz e condições de trabalho de técnicos e preparadores físicos de futebol

Voice and work conditions of soccer coaches and physical trainers

Voz y condiciones de trabajo de técnicos y preparadores físicos de fútbol

Regina Zanella Penteado*

Nolle Bernardi da Silva**

Resumo

Introdução: A voz é instrumento de trabalho dos técnicos e preparadores físicos de futebol e faltam pesquisas acerca das condições de trabalho, saúde e bem estar vocal destes profissionais. **Objetivo:** investigar aspectos das condições de trabalho e saúde vocal de preparadores físicos e técnicos de futebol. **Material e Método:** Pesquisa de campo qualitativa. São sujeitos 13 preparadores físicos (P) e 13 técnicos (T) dos times da primeira fase do Campeonato Paulista de Futebol de 2012/série A. Foi feita observação *in loco* (ambiente, usos, comportamentos e cuidados vocais, alimentação e outros) e entrevista com análise de conteúdo (importância/função da voz no trabalho; necessidades vocais na profissão; usos da voz, queixas/dificuldades/problemas; cuidados com a voz). **Resultados:** A voz tem importância fundamental no trabalho de ambas as categorias, com funções e necessidades referentes à eficiência comunicativa e à psicodinâmica vocal, na relação com jogadores. Aspectos desfavoráveis do ambiente e das condições de trabalho propendem à competição sonora e ao uso da voz em intensidade elevada e grito. As condições de

*Docente dos Cursos de Fonoaudiologia, Jornalismo e Rádio, Televisão e Internet da Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP - Piracicaba (SP), Brasil.

**Fonoaudióloga pela Universidade Metodista de Piracicaba -UNIMEP.

Conflito de interesses: Não

Contribuição dos autores: RZP - concepção do artigo, metodologia, análise formal, esboço do artigo, revisão crítica; NBS - metodologia, curadoria de dados, análise formal, esboço do artigo.

Endereço para correspondência: Regina Zanella Penteado. Av. 41 n° 209 ap. 62 Ed. Thétis - C. J. - Rio Claro (SP), Brasil. Cep 13501-190. E-mail: rzpenteado@unimep.br

Recebido: 30/03/2014; **Aprovado:** 06/08/2014



trabalho, aliadas à presença de hábitos inadequados, desconhecimento e falta de informações acerca dos cuidados com a voz configuram condições de risco à saúde vocal. **Conclusões:** Há necessidade de mais estudos acerca das relações entre trabalho, cuidados, saúde e bem-estar vocal de preparadores físicos e técnicos de futebol que subsidiem ações de promoção da saúde para ambas as categorias.

Palavras-chave: Voz; Fonoaudiologia; Saúde do Trabalhador; Futebol; Promoção da Saúde; Educação Física e Treinamento.

Abstract

Introduction: *The voice is a work tool for soccer coaches and physical trainers and there is a lack of studies about the work, health and vocal well-being conditions of these professionals. Purpose: to investigate aspects related to work conditions and vocal health of soccer coaches and physical trainers. Material and method: Qualitative study. The subjects are 13 physical trainers (T) and 13 coaches (C) from the teams in the first round of the Paulista Soccer Championship 2012/A-series. An on-site observation was conducted (environment, vocal usage, behavior and care; eating habits and others) as well as an interview with content analysis (importance/role of voice in work; vocal needs of the occupation; vocal usage, complaints/difficulties/problems; voice care). Results: The voice is extremely important to the work of both professional categories, with roles and needs regarding communication efficiency and vocal psychodynamics, in the relationship with the players. Unfavorable aspects of environment and work conditions involve noise competition and voice usage in high intensity as well as yelling. Work conditions associated to the presence of inadequate habits, lack of knowledge and of information about vocal care are risk conditions for vocal health. Conclusions: There is a need for further studies about the relationship between work, care, health and vocal well-being of soccer coaches and physical trainers that provide subsidies for actions in Health Promotion of both categories.*

Keywords: *voice; speech, language and hearing sciences; occupational health; soccer; health promotion; physical education and training.*

Resumen

Introducción: *La voz es un instrumento de trabajo de los técnicos y preparadores físicos de fútbol y faltan estudios sobre las condiciones de trabajo, cuidados y salud vocal de estos profesionales. Objetivo: investigar aspectos de las condiciones de trabajo y salud vocal de preparadores físicos y técnicos de fútbol. Material y método: Investigación de campo cualitativa. Son sujetos 13 preparadores físicos (P) y 13 técnicos (T) de los equipos de la primera etapa del Campeonato Paulista de Fútbol de 2012/serie A. Se hizo observación in loco (ambiente, usos, comportamientos y cuidados vocales, alimentación y otros) y entrevista con análisis de contenido (importancia/función de la voz en el trabajo; necesidades vocales en la profesión; usos de la voz, quejas/dificultades/problemas; cuidados con la voz). Resultados: La voz tiene importancia fundamental en el trabajo de ambas categorías, con funciones y necesidades en cuanto a la eficiencia comunicativa y a la psicodinámica vocal, en la relación con los jugadores. Aspectos desfavorables del ambiente y de las condiciones de trabajo llevan a la competición sonora y al uso de la voz en alta intensidad y grito. Las condiciones de trabajo, combinadas con la presencia de hábitos inadecuados, desconocimiento y falta de información sobre los cuidados con la voz, configuran condiciones de riesgo para la salud vocal. Conclusiones: Hay necesidad de más estudios sobre las relaciones entre trabajo, cuidados, salud y bienestar vocal de preparadores físicos y técnicos de fútbol que subsidien acciones de promoción de la salud para ambas categorías.*

Palabras clave: *Voz; Fonoaudiología; Salud Laboral; Fútbol; Promoción de la Salud; Educación y Entrenamiento Físico.*

Introdução

Técnicos e preparadores físicos de futebol fazem uso profissional da voz e têm, nela, um importante instrumento de trabalho; portanto necessitam de preparo em relação aos usos e cuidados com a voz ¹⁻³.

As questões de uso da voz e de saúde vocal dos técnicos e preparadores físicos de futebol devem, assim, integrar as temáticas e preocupações referentes à saúde desses trabalhadores⁴; tal como ocorre em determinadas categorias profissionais que têm, em um distúrbio de voz relacionado ao trabalho, um dos agravos mais prevalentes à saúde ⁴⁻⁵.

Assim, entende-se que a discussão das questões de voz/saúde vocal deve se dar no contexto da compreensão das condições de trabalho de ambas as categorias; e que o estudo das relações entre voz e trabalho é de interesse interdisciplinar, envolvendo as áreas de Fonoaudiologia, Educação Física, Medicina Esportiva, Saúde do Trabalhador, Saúde Coletiva, dentre outras.

Estudos apontam que, em geral, técnicos e preparadores físicos de futebol vivenciam situações problemáticas em relação à saúde vocal: não contam com orientação adequada a este respeito; apresentam hábitos vocais inadequados; têm desconhecimento e falta de cuidados com a voz; possuem demandas intensas de uso da voz na profissão; enfrentam condições de risco vocal no trabalho; apresentam queixas, sinais e sintomas (fadiga vocal, rouquidão e alterações de voz, disfonias e lesões laríngeas como nódulo, edema, pólipos e hemorragia, dentre outros) ^{2-3, 6-11}.

São escassos os estudos voltados para técnicos e preparadores físicos de futebol; e a atuação dos profissionais da saúde, junto a estas categorias, é um campo ainda pouco explorado ^{2-3, 6-12}.

Não há estudos que ofereçam subsídios necessários para uma compreensão aprofundada das demandas, condições de trabalho e processos saúde-doença vivenciados pelos trabalhadores das categorias vinculadas ao futebol. Faltam pesquisas que orientem ações de promoção da saúde junto a técnicos e preparadores físicos de futebol.

Uma pesquisa que envolveu 12 técnicos de futebol de três clubes de elite da liga Australiana mostrou ser a voz um elemento crucial para a comunicação destes profissionais ⁷. Medidas acústicas

revelaram que o uso da voz se dá em intensidade elevada que há vários aspectos dos ambientes físico e organizacional do trabalho que podem impactar negativamente na voz e saúde vocal. O estudo evidenciou falta de preparo dos técnicos para lidar com os fatores de risco vocal no trabalho, bem como a presença de sintomas vocais como cansaço/fadiga e rouquidão. Conclui-se que há necessidade de maior entendimento e preparo dos técnicos para a promoção da saúde vocal ⁷.

Outro estudo internacional com técnicos de futebol ⁹ identificou fatores de risco, como o uso intenso e prolongado da voz em ambientes sob condições acústicas adversas e sem o emprego de técnicas fonatórias, e apontou a necessidade de pesquisas acerca dos comportamentos vocais de técnicos de futebol.

No Brasil, estudos mostram que os técnicos desconhecem noções de saúde vocal, apresentam hábitos negativos, cometem abusos e apresentam queixas, sinais e sintomas de rouquidão, ressecamento e pigarro após os jogos ⁸.

Faltam pesquisas orientadas para a busca da compreensão das condições de trabalho, das necessidades, das demandas vocais, das condições de uso da voz, dos cuidados e processo saúde-doença vocal de técnicos e preparadores físicos de futebol.

O objetivo deste estudo é investigar aspectos das condições de trabalho e saúde vocal de preparadores físicos e técnicos de futebol.

Material e Método

Pesquisa de campo; descritiva, de abordagem qualitativa, com aprovação CEP/UNIMEP 99/11(13/12/2011).

Os sujeitos da pesquisa foram 13 preparadores físicos (P) e 13 técnicos (T) dos times classificados para a primeira fase do Campeonato Paulista de Futebol de 2012/série A.

Os contatos iniciais com os sujeitos da pesquisa foram intermediados pelos assessores de imprensa dos clubes. Algumas vezes, houve dificuldades em se obter respostas dos assessores. Em outras, facilidades quando um assessor de um time se oferecia para agilizar contatos junto a outros times.

A autorização inicial para realização da pesquisa foi obtida junto aos técnicos ou responsáveis pelos times. Em seguida foi iniciado o processo de agendamento das visitas da pesquisadora aos locais de jogos ou de treinamentos, para o início da coleta de dados. Cabe comentar que também houve dificuldades neste processo, com impossibilidade de acesso a alguns times que estavam disputando, simultaneamente, outros campeonatos em outros estados ou que se encontravam em situação de concentração.

Assim, dificuldades variadas, referentes aos contatos iniciais, agendamentos e acesso aos times fizeram com que, dos vinte times participantes do Campeonato Paulista de Futebol de 2012/série A, sete deixassem de ser incluídos na pesquisa.

A coleta de dados junto aos sujeitos da pesquisa se deu entre os meses de janeiro a abril de 2012. Para isso, a pesquisadora se deslocou até as cidades e centros de treinamento ou estádios dos times envolvidos onde os sujeitos se encontravam em situação de trabalho, sendo as seguintes situações: treze treinos, dois jogos e um jogo-treino. Nestes locais inicialmente foi feita uma reunião com o técnico e o preparador físico, com fins de apresentação da pesquisa, leitura e explicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e assinatura do documento. Uma vez consentida a participação, iniciou-se a coleta de dados, que envolveu observação *in loco* e entrevista.

A maioria das observações foi iniciada às 9:00 horas da manhã e teve duração aproximada de duas horas junto a cada time, com um total de 26 horas. Um roteiro de observação foi elaborado especialmente para este estudo, incluindo os aspectos de: ambiente (clima, vento, poeira, acústica e ruído); condições de uso da voz; comportamentos vocais; cuidados com a voz; alimentação; estratégias de autoproteção (hidratação, uso de assobio, apitos e palmas, agrupamento de atletas para instruções e amplificação vocal com mãos em concha, microfones e megafones) e de hipersolicitação vocal (ajuste vocal de intensidade elevada, gritar, dirigir a voz a atletas dispersos em campo, explicar a atividade física enquanto a executa, repetições e competição sonora) e outras. A observação da real situação de trabalho também se pautou por pressupostos da Análise Ergonômica do Trabalho, de modo que a pesquisadora buscou traços informais da atividade, erros, imprevistos, hesitações e conflitos nos contextos em que se desenvolvem os modos

operatórios, as estratégias vocais empregadas durante a atividade e as vocalizações espontâneas que a acompanham. Os resultados da observação foram organizados em categorias: ambiente de trabalho; situação/atividade de trabalho e modos operatórios; usos, comportamentos, hábitos e cuidados vocais.

A entrevista, do tipo aberta, envolveu os seguintes aspectos: a) importância e a função da voz no trabalho; b) necessidades vocais na profissão; c) usos da voz, queixas/dificuldades/problemas; d) cuidados com a voz. A entrevista foi gravada por meio de um gravador digital SONY-ICD-PX312 e transcrita para análise de conteúdo. Da análise de conteúdo dos discursos dos técnicos e preparadores físicos emergiram categorias e eixos temáticos, a partir dos quais os resultados da entrevista são organizados e apresentados.

A discussão é feita de modo a integrar os resultados, nas relações entre as condições de trabalho e a saúde vocal.

Resultados

Ambiente de trabalho

A observação possibilitou perceber que todas as atividades foram realizadas em ambientes abertos, sendo campos de futebol gramados e sem cobertura.

Não ocorreu presença de poeira ou fumaça e as condições climáticas foram variadas e envolveram calor, sol, vento e chuva.

Nos treinos não houve ruído ambiente, mas, nos jogos, este se apresentou intenso, decorrente das torcidas e do uso de fogos de artifício, o que predispõe à competição sonora.

A característica intrínseca do papel e da atuação de cada uma das categorias profissionais estudadas faz com que haja diferenças entre elas, as quais envolvem aspectos da situação, do contexto e dos ambientes de trabalho – especialmente considerando-se treinos e jogos. Nota-se que a atuação dos preparadores físicos é mais intensa nos treinos e mais discreta nos jogos. De maneira inversa, a dos técnicos é mais intensa nos jogos e mais discreta nos treinos.

Nos treinos, as vestimentas, para ambas as categorias, foram os uniformes dos times: shorts, camiseta, boné e tênis. Num dia de chuva um técnico usou agasalho e, nos dias de jogos, os técnicos vestem terno.

Situação/atividade de trabalho e modos operatórios

O preparador físico dá início ao treinamento, com estratégias e exercícios para o aquecimento físico dos jogadores, andando e se movimentando junto a eles. Nota-se que o preparador físico realiza atividade física concomitante ao uso vocal.

A seguir, o técnico convoca os jogadores para uma reunião no meio do campo, permanecendo todos em pé e em círculo, posicionados à sua volta. O técnico então fornece as instruções, as informações, as estratégias e as diretrizes do treino/jogo. O técnico não realiza atividade física concomitante ao uso vocal.

A seguir desenvolve-se o treino/jogo. Em geral, sujeitos de ambas as categorias permanecem em pé, ao lado do campo, com posicionamentos de tronco ereto e de cabeça levantada, devido às necessidades de olharem e de projetarem a voz em direção aos jogadores distantes/dispersos no campo. O técnico orienta os jogadores e comenta as estratégias e jogadas ao longo do seu desenvolvimento, e o preparador físico permanece atento a estas orientações.

Nos intervalos o técnico conversa com o preparador físico e com os jogadores, em geral por meio de *loudness* forte.

Finalizado o treino/jogo o preparador físico realiza o desaquecimento dos jogadores, mediante a orientação e realização de exercícios específicos.

Técnicos e preparadores físicos vivenciam situações de ansiedade e estresse, inerente à dinâmica dos treinos, jogos e competições, sendo estas mais acentuadas nas temporadas de campeonatos.

Situação/atividade de trabalho e modos operatórios

Os preparadores físicos empregam voz para comunicação, informação, orientação, comando, incentivo, motivação e chamada de atenção dos jogadores (por vezes distantes em campo), bem como para instrução, demonstração, explicação, marcação rítmica e contagem dos exercícios (o que, em geral, ocorre concomitantemente ao uso do corpo em movimento e à realização de exercícios físicos). Há muitas repetições de palavras, expressões e frases. Os comportamentos vocais mais comuns dos preparadores físicos são: o grito e a fala em *loudness* forte.

Os técnicos usam a voz para comunicação, orientação, instrução, informação, comando e direcionamento da equipe, bem como para motivação,

chamada de atenção, cobrança e repreensão dos jogadores. Em geral empregam a voz em *loudness* forte.

Não há uso de aparelhos amplificadores.

Os sujeitos de ambas as categorias promovem o agrupamento dos jogadores para dar orientações em roda/círculo e se valem de recursos e estratégias como o uso de apitos, de mãos em concha, de gestos de braços e de mãos e também de batida de palmas como facilitadores para chamar a atenção e serem ouvidos.

Ao longo dos treinos e jogos os sujeitos de ambas as categorias empregam a voz para expressar emoções intensas, como aborrecimento e raiva. Ocorrem também palavrões.

Não foram observados cuidados específicos com a voz. Os sujeitos não realizam aquecimento/desaquecimento vocal.

Quanto aos hábitos vocais, alguns ingerem água gelada (9 PF; 6 T), café (3 PF; 4 T) e caldo de cana (1 PF) antes e após os treinos.

Entrevistas

A análise de conteúdo das entrevistas permitiu identificar as seguintes categorias: a) Importância da voz; b) Funções da voz (eixos temáticos: Comunicação e Orientação; Apoio e Motivação; Liderança e Comando); c) Necessidades vocais (eixos temáticos: *Loudness* Forte e Projeção Vocal; Qualidade Vocal; Flexibilidade Vocal; Resistência Vocal); d) Cuidados com a voz; e) Queixas vocais.

a) Importância da voz:

(T1; T2; T10; T11) *A voz é fundamental. (T11) fundamental no trabalho do técnico com os seus jogadores e no relacionamento humano (...) eu não sou ninguém sem a minha voz. (T5) A voz é muito importante. (T12) Ela (a voz) na minha profissão é algo estrondoso. (T13) A voz no meu trabalho representa muito e pode diferenciar o sucesso de um e o insucesso de outro.*

(P1/P3) *A voz é instrumento principal do meu trabalho. (P4; P7; P8; P9; P10; P11) A voz para o preparador físico é de fundamental importância. (P10) É essencial.*

b) Funções da voz

Eixo temático b1: Comunicação e Orientação
(T7; T9; T11; T12; T13) *É um fator de comunicação fundamental. (T7; T9; T12) a voz*

é a comunicação, é o meio de você interagir com as pessoas (...) os atletas, a comissão técnica, a imprensa, o torcedor, as reuniões e palestras do dia a dia. **(T1; T2; T8; T10)**: para que eles possam te compreender e entender bem. **(T5; T6)** Para você estar orientando. **(P3; P5; P12)** Você precisa passar com clareza as necessidades do trabalho físico (...) as informações as instruções **(P9; P13)**: Dialogar nas aulas e cursos.

Eixo temático b2: Apoio e Motivação
(T11; T12; P6; P8; P10): O que a gente mais faz é apoio, orientação, incentivo e motivação. **(P11)**: Naquele momento em que o atleta está cansado ou ele precisa produzir um pouco mais, a voz é importante. **(P12)**: Uma voz um pouco mais forte, mais elevada motiva os atletas nos momentos difíceis e de fadiga, para incentivá-los a buscar algo mais.

Eixo temático b3: Liderança e Comando
(T12): Um grande líder é aquele que se comunica. **(T1; T2; T3; T8; T11; T13)**: A voz representa o seu comando, e nós vivemos de comando e de hierarquia (...) Tem que ter uma imposição de voz, que mostre que ali existe comando. **(T5; T6; T12)**: Estar cobrando (...) ser um pouco mais firme, mais duro, aí um grito pode ajudar.

(P1; P2; P3; P5; P6; P7; P8; P10; P11; P13): A principal necessidade é ter o comando do grupo. (...) Tem que ter voz de comando, voz firme (...) O atleta gosta de preparador firme, e a voz é parte dessa firmeza.

c) Necessidades vocais

Eixo temático c1: Loudness forte e projeção vocal

(T1; T9; T11; P1; P3; P4; P10; P13) Nos jogos, em ambientes abertos e com muito barulho (...) você não consegue ser ouvido (...) é necessário subir o tom de voz; ter uma voz forte (...) você tem que gritar (...) o gasto da sua voz é muito grande e o desgaste também (...) muitas vezes sem proveito: o atleta não escuta, não entende. Você acaba com a voz desnecessariamente. **(T4; T5; T6; T7)**: Necessidade de uma voz pra alcançar determinada distância (...) se não vamos ter problema de comunicação.

Eixo temático c2: Qualidade Vocal

(T5) Se não tiver uma boa voz (...) acaba tendo dificuldade grande para exercer a função. **(T8)** Imagina ir para um jogo sem voz, com rouquidão (...) vou prejudicar a minha equipe.

Eixo temático c3: Flexibilidade Vocal

(T9) Tem hora que tem que entonar a voz mais forte, outra um pouco menos (...) tem que saber como usar da melhor maneira possível. **(T13; P10; P12)**: saber a hora certa de aumentar ou diminuir (...) saber a hora e o momento certo de elevar o timbre ou mantê-la baixa. **(T13)**: mudar de acordo com a necessidade.

Eixo temático c4: Resistência Vocal

(T10) A necessidade é de você estar toda hora expressando, técnico de futebol, infelizmente, fala demais.

d) Cuidados com a voz

(T2; T8; T10; T11; P8; P9; P10; P13) procuro sempre me hidratar. **(P9)** Beber água sempre em temperatura normal (...) evito refrigerante.

(T7) Quando tenho uma gripe diminuo a intensidade, falo menos. **(T10)** Em dia de jogo, procuro ficar quieto.

(T2; T5) A gente toma muito café em dia de jogo.

(T3; T8; P13) Faço gargarejo com própolis, mel, sal, vinagre. **(T4)** Eu uso muito bala de gengibre. **(P4)** Uso spray. **(T5; T7; T8; T11; T12; P7)** No dia do jogo procuro chupar uma pastilha. **(P4; P7; P8; P12; P13)** A pastilha, em momentos que eu sinto algum probleminha, rouquidão, coceirinha **(P8)** Eu gosto muito de "halls", não sei se ajuda.

(T2; T4; P3; P12) Eu não faço nada para cuidar da voz. **(T8)** Eu nunca tive essa preocupação. **(T2; T9)** Não cuido. **(T11)** Absolutamente um péssimo cuidador da voz. **(T2)** Nenhum preparo. **(T1)**: Nesse aspecto existe muito pouco esclarecimento. **(T11)**: Nós usamos muito a voz, mas não sabemos como usar, não sabemos como cuidar!

e) Queixas vocais

(T10) Resseca a garganta (...) todo jogo eu acabava sem voz. **(T8)** Eu chego para uma coletiva rouco. **(T2)** Rouquidão, depois de alguns jogos **(T11)** No final do dia fico cansado de falar. **(T13)** Eu acordo no dia seguinte com a voz diferente!

(P7) depois de uma semana, minha voz já está rouca. (T8) eu tenho alergia. (T6) Tenho rinite, sou asmático (...) Dependendo da situação e do desgaste vem a rouquidão, a afonia.

(P12) Desgaste, pelo uso prolongado em um campeonato de 5, 6 meses. (P5; P6; P8) Quando a gente faz treinamentos com muita intensidade. (P9) principalmente na pré-temporada o preparador físico é mais solicitado (P12) Eu começo a ter rouquidão, dor de garganta e até perda de voz.

Discussão

Em relação ao ambiente, os campos abertos e a distância entre os profissionais e os jogadores dispersos no gramado são fatores que dificultam a comunicação e que demandam elevação da intensidade vocal à fonação. Além disto, não possibilitarem condições acústicas e retorno adequado para o monitoramento auditivo da voz. Acrescenta-se o fato de que, nos dias de jogos, o ruído intenso no estádio propicia a competição sonora e os comportamentos de usar a voz em intensidade elevada e de gritar^{7-9;14-15}. O ambiente de trabalho se mostra, portanto, desfavorável para a saúde vocal. E esta condição precisa ser reconhecida pelos profissionais e times, a ponto de investirem esforços na atenção à saúde vocal, na busca de suporte fonoaudiológico para preparo e resistência vocal dos trabalhadores e de estratégias de proteção (como o uso de amplificadores sempre que possível – em geral nos treinos).

Quanto à situação/atividade de trabalho e aos modos operatórios, cabe destacar as seguintes questões: postura de cabeça levantada, orientação e realização/demonstração simultâneas dos exercícios e vivência de situações de ansiedade e estresse constantes. A postura de cabeça levantada propicia a elevação da laringe e os ajustes fonatórios de tensão, indesejáveis e incompatíveis com uma produção vocal confortável^{6,11,12,14,15}. As práticas de marcação rítmica com batida de palmas e as de exercícios e atividades físicas, concomitantes à fala, geram sobrecarga à fonação^{14,15}.

A voz dos técnicos e preparadores físicos de futebol há de ser compreendida à luz das discussões acerca das questões referentes a vários aspectos, que dizem respeito à importância, às funções, às demandas de uso e necessidades, aos

comportamentos, hábitos e cuidados relacionados à voz.

Quanto à importância e funções, a voz se apresenta como importante e necessária para o desenvolvimento da atividade de trabalho dos sujeitos de ambas as categorias. A voz é instrumento de trabalho fundamental e de relevância^{4,6} para estabelecer uma boa relação comunicativa e interativa com os jogadores.

Há elevada demanda de uso vocal em ambas as categorias e a voz é recurso para os processos de interação, comunicação e diálogo, por meio dos quais se dão as ações de orientação, apoio, incentivo, motivação e o esperado entendimento dos jogadores acerca das práticas, exercícios e estratégias em questão^{7,13}.

As atitudes são veiculadas pela voz e psicodinâmica vocal. Os sujeitos das duas categorias precisam transmitir credibilidade, segurança, liderança, controle, domínio, comando, respeito, poder e autoridade¹⁶ perante os jogadores; e a voz é componente importante neste processo.

A voz de comando se apresenta como uma necessidade para ambas as categorias, sendo esta caracterizada por: emissão vocal em *loudness* forte, *pitch* grave e articulação precisa, acompanhados por expressão facial neutra ou rígida e presença de esforço vocal e tensão da musculatura de pescoço¹⁶.

Ambas as categorias enfrentam situações que envolvem emoções e sentimentos de ansiedade, descontentamento, impaciência e tensões geradas a partir das relações com os jogadores, especialmente nas ações de chamada de atenção, cobrança, advertência e repreensão, acirradas pelo estresse das competições¹⁷⁻²⁵. As emoções e os estados de ansiedade e estresse são fatores ergonômicos de risco vocal, pois produzem modificações e alterações fisiológicas no corpo, na fala e na voz e geram queixas e sintomas vocais e comprometem a qualidade de vida em voz²⁰⁻²³.

Nesta perspectiva, há que se considerar que os comportamentos vocais de falar em *loudness* forte e gritar, na presente pesquisa, integram uma psicodinâmica vocal pertinente e necessária, no contexto das relações e dinâmica de trabalho dos sujeitos envolvidos. A literatura considera estes comportamentos abusivos, negativos e prejudiciais, por provocarem uma condição de hipersolicitação vocal que leva à sobrecarga e pode resultar em sinais e sintomas como de desgaste e fadiga vocal, inchaços, edemas e inflamações laríngeas^{6,11,12,14,15}.

As demandas, expressas por ambas as categorias profissionais, de se fazerem ouvir a distância, em ambientes abertos e ruidosos, impõem as necessidades de qualidade, flexibilidade vocal e resistência vocal, com condições para uma boa projeção vocal e voz de intensidade média a elevada. O trabalhador precisa, então, dispor de boas condições, práticas e cuidados de saúde vocal. Além disso, a articulação precisa dos sons, o emprego da ressonância difusa com projeção da voz na máscara e a elevação discreta da frequência da voz são estratégias que poderiam auxiliar na produção de uma fala mais audível e com menor esforço¹⁵. Técnicas específicas fonoaudiológicas (como de manipulação digital da laringe e de suporte respiratório e apoio costodiafragmático) poderiam reduzir as tensões laríngeas à fonação, nas situações específicas que requerem a produção da voz em forte intensidade e/ou do grito¹⁵.

O aquecimento vocal, se realizado, poderia contribuir para o aumento da flexibilidade das pregas vocais, para maior conforto e facilidade à emissão e melhor qualidade vocal. Ele potencializa a atividade fonatória, evita o esforço e a sobrecarga muscular e previne lesões e a fadiga vocal. O desaquecimento vocal tem a finalidade de fazer com que o indivíduo retorne ao ajuste fonorrespiratório da voz falada cotidiana, evitando o abuso decorrente da utilização prolongada da voz profissional. As práticas de aquecimento e desaquecimento vocal preservam a saúde vocal, previnem problemas e melhoram a produção e a qualidade da voz, sendo, portanto, fundamentais para a saúde vocal e imprescindíveis a todos que têm, nela, o seu instrumento de trabalho^{15,18}.

Estratégias de proteção vocal poderiam ser desenvolvidas junto a esta população, lembrando que algumas já ocorrem, como a de agrupamento de atletas, de orientações em roda e de uso de apito, gestos, palmas (em outro momento que o da fonação) e mãos em concha frente à boca - estratégias que podem ser consideradas como positivas e de autoproteção vocal^{6,11,12}. O uso de recursos amplificadores poderia, ainda, configurar uma estratégia complementar de autoproteção da voz^{6,10-12}.

O estudo evidenciou alguns contrastes. Por um lado, os sujeitos reconhecem a importância e atribuem valorização positiva à voz e apontam as demandas elevadas de uso vocal e as funções relevantes que a voz desempenha na atividade

de trabalho. Por outro lado, desconhecem e se mostram despreparados em relação aos cuidados de saúde vocal e aos exercícios e técnicas vocais protetoras e facilitadoras da fonação.

A respeito dos hábitos e cuidados vocais, técnicos e preparadores físicos demonstraram ter uma preocupação genérica em relação à hidratação - possivelmente uma transposição de uma prática indicada a todos que fazem exercícios e atividades físicas. A análise dos discursos mostrou que os sujeitos não têm clareza a respeito da importância da hidratação para a produção da voz e saúde vocal. A hidratação é importante e deveria ser realizada por todos e intensificada em dias de treinos e jogos, pois confere melhor flexibilidade e vibração às pregas vocais. É indicado o consumo de sete a oito copos por dia^{14,15}.

Já o consumo de gelados requer precaução durante o uso profissional da voz. Apesar da sensibilidade quanto aos gelados ser individual, sabe-se que alimentos e bebidas muito gelados provocam choque térmico na laringe e descarga de muco e edema das pregas vocais^{14,15}.

A cafeína é uma substância neuroestimulante que pode causar ou agravar condições otorrinolaringológicas como: tremor associado a tiques vocais e velocidade de fala acelerada, zumbido, doença de Ménière, refluxo gastroesofágico, ressecamento da mucosa do trato vocal, irritações laríngeas, disfonias e alterações na qualidade vocal^{14,26,27}. Há, portanto, na literatura, a compreensão de que a ingestão de cafeína é prejudicial à produção vocal^{14,26,27}.

Ambas as categorias apresentam falta de cuidados e cuidados insuficientes com a voz e necessitam de orientação e preparo para a promoção da saúde e bem-estar vocal, em conformidade com estudos com educadores físicos⁶ e com técnicos de futebol^{17,8}.

Quanto à saúde e bem-estar vocal, as queixas vocais expressas por meio da entrevista envolvem rouquidão, esforço, desconforto, cansaço e perda de voz, ressecamento, pigarro e dificuldade de projeção vocal. Tais queixas correspondem às encontradas em estudos com instrutores e professores de Educação Física^{2,3} e com técnicos de futebol^{17,8}.

Entende-se que ambas as categorias poderiam ser beneficiadas por ações fonoaudiológicas que englobem treinamento para o uso profissional da voz e subsídios para a promoção da saúde vocal^{28,29}.

Entretanto há necessidade de outros estudos interdisciplinares que relacionem as questões da voz aos fatores de risco à saúde, no trabalho³⁰.

Conclusão

Este estudo apresentou aspectos da realidade das condições de trabalho, uso da voz e saúde e bem-estar vocal de Técnicos e Preparadores Físicos de Futebol.

As condições de trabalho se mostraram desfavoráveis para a produção da voz e houve presença de hábitos inadequados, desconhecimento e falta de informações acerca dos cuidados com a voz, além de comportamentos vocais considerados abusivos, negativos e prejudiciais para a saúde vocal.

A pesquisa mostrou que a voz desempenha papel relevante na atividade laboral de ambas as categorias, com demanda de uso elevada, especialmente voltada à eficiência nos processos comunicativos com os jogadores. O uso da voz, para estes trabalhadores, está estreitamente relacionado a questões de psicodinâmica vocal e às funções ligadas às ações de comunicação/orientação, apoio/motivação e liderança/comando dos jogadores.

Os profissionais das duas categorias apresentaram necessidades específicas relativas ao uso vocal com projeção e *loudness* forte. Ambas as categorias precisam contar com boas condições de saúde vocal, resistência vocal e habilidades de flexibilidade e plasticidade vocal, além do domínio em relação ao emprego de técnicas e estratégias específicas para autoproteção vocal.

Técnicos e Preparadores Físicos de futebol demandam por assessoria fonoaudiológica e por ações para promoção da saúde, devidamente alinhadas com a realidade das condições, demandas e necessidades destes trabalhadores e pautadas por uma concepção ampla de saúde.

Há necessidade de mais estudos acerca das relações entre trabalho, cuidados, saúde e bem-estar vocal de preparadores físicos e técnicos de futebol que subsidiem ações de promoção da saúde para ambas as categorias.

Referências Bibliográficas

1. Gilman M, Merati AL, Klein AM, Edie R, Hapner ER, Johns MM. Performer's attitudes toward seeking health care for voice issues: understanding the barriers. *J Voice*. 2009;23(2):225-8.

2. Rumbach, AF. Vocal problems of group fitness instructors: prevalence of self-reported sensory and auditory-perceptual voice symptoms and the need for preventative education and training. *J Voice*. 2013;27(4):11-21.

3. Rumbach, AF. Voice problems of group fitness instructors: diagnosis, treatment, perceived and experienced attitudes and expectations of the industry. *J Voice*. 2013;27(6):786-9.

4. Alves LA, Robazzi MLCC, Marziale MHP, Felipe ACN, Romano CC. Alterações da saúde e a voz do professor, uma questão de saúde do trabalhador. *Rev. Latino-Am. Enferm*. 2009;17(4):566-72.

5. Ferreira LP, Bernardi APA. Distúrbio de voz relacionado ao trabalho: resgate histórico. *Distúrb Comun*. 2011;23(2):233-6.

6. Trout T, Mccoll D. Vocal health for Physical Educators. *JOPERD*. 2007;78(8):12-5.

7. Buckley K, O'Halloran P, Oates J. Voice and vocal health in elite sports coaching: considerations for elite football coaching staff. *British J Sports Medicin*. 2011;45(4):337-8.

8. Junior M. Uso da voz em técnicos de futebol. *Comunicar*. 2013;13(57):20-3.

9. O'Neill J, McMenamin R. Voice use in professional soccer management. *Logoped Phoniatr Vocol*. 2013 [Epub ahead of print].

10. Vianello L, Pereira DA, Alves DS, Santos EG, Pimenta EV, Teixeira N, Magalhães R. Preparação de atletas: Uso da voz no trabalho de técnicos e instrutores esportivos. XV Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia. VII Congresso Internacional de Fonoaudiologia; Gramado. *Rev. Soc. Bras. Fonoaudiol. Suplemento Especial*. 2007.

11. Vianello L, Gobbi FHA, Lopes BF, Fidelis CA, Santos NE, Maia LA, Pires L, Motta M. O uso da voz em instrutores e técnicos de modalidades esportivas: prevalência de adoecimento e análise do trabalho. Anais do 7º Seminário de Pesquisa e Iniciação Científica da Universidade FUMEC. Acesso em 03/02/2010. 2009. Disponível em: <http://www.fumec.br/pesquisa/docs/anais2009.pdf>

12. Vianello L, Gobbi FHA, Lopes BF, Fidelis CA, Santos NE, Pires LCA, Maia LA, Bittencourt MM. Adoecimento Vocal: prevalência e análise do trabalho de instrutores e técnicos de modalidades esportivas de um clube da cidade de Belo Horizonte. XVII Congresso Brasileiro de Fonoaudiologia. Anais. Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. Suplemento Especial. Acesso em 03/02/2010. 2009. Disponível em: <http://www.sbfaf.org.br/portal/anais2009/resumos/r1505-1.pdf>.

13. Benninger MS. The professional voice. *J Laryngol Otol*. 2011;125(2):111-6.

14. Behlau M, Pontes P. Higiene Vocal. Cuidando da Voz. 4a ed. Rio de Janeiro: Revinter; 2009.

15. Pinho SMR. Manual de higiene vocal para profissionais da voz. 4a ed. Carapicuíba: Pró-Fono, 2007.

16. Pedroza PS, Prado APA, Macedo KMF. A voz de comando na turma de educação física nas séries iniciais de uma escola municipal infantil do município de Jataí (GO). In: Anais IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte. UNICEUB, Brasília (DF), 22 a 25/09/2010. Acesso em: 26/03/2014. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/4concoce/4concoce/paper/viewFile/2561/1200>.

17. Pizolato RA, Mialhe FL, Cortellazzi KL, Ambrosano GMB, Rehder MICB, Pereira AC. Avaliação dos fatores de risco para distúrbios de voz em professores e análise acústica vocal como instrumento de avaliação epidemiológica. *Rev CEFAC*. 2013;15(4):957-66.



18. Gish A, Kunduk M, Sims L, Mcwhorter AJ. Vocal warm-up practices and perceptions in vocalists: a pilot survey. *J Voice*. 2012;26(1):1-10.
19. Belyk M, Brown S. The acoustic correlates of valence depend on emotion family. *J Voice*. 2014; February 1 [Epub ahead of print].
20. Almeida AAF, Behlau M, Leite JR. Correlação entre ansiedade e performance comunicativa. *Rev Soc Bras Fonoaudiol*. 2011;16(4):384-9.
21. Rantala RM, Hakala SJ, Holmqvist S, Sala E. Connections between voice ergonomic risk factors and voice symptoms, voice handicap, and respiratory tract diseases. *J Voice*. 2012;26(6):813-20.
22. Holmqvist S, Santtila P, Lindström E, Sala E, Hide SS. The association between possible stress markers and vocal symptoms. *J Voice*. 2013;27(6):787e1.e10.
23. Giddens CL, Barron KW, Byrd-Craven J, Clark KF, Winter AS. Vocal indices of stress: a review. *J Voice*. 2013;27(3):390.
24. Mathieson L, Hirani SP, Epstein R, Baken RJ, Wood G, Rubin JS. Laryngeal manual therapy: a preliminary study to examine its treatment effects in the management of muscle tension dysphonia. *J Voice*. 2009;23(3):353-66.
25. Friedman S, Barbosa RA. Emoção: efeitos sobre a voz e a fala na situação em público. *Distúrb Comun*. 2007;19(3):325-36.
26. Erickson-Levendoski E, Sivasankar M. Investigating the effects of caffeine on phonation. *J Voice*. 2011;25(5): 215-9.
27. Trindade A, Robinson T, Phillips JS. The role of caffeine in otorhinolaryngology: guilty as charged? *Eur Arch Otorhinolaryngol*. 2013 Aug 11. [Epub ahead of print].
28. Hazlett DE, Duffy OM, Moorhead SA. Review of the impact of voice training on the vocal quality of professional voice users: implications for vocal health and recommendations for further research. *J Voice*. 2011;25(2):181-91.
29. Vilkmann E. Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatr Logop*. 2004;56(4):220-53.
30. Willians NR. Occupational groups at risk of voice disorders: a review of the literature. *Occupational Med*. 2003;53(7):456-60.