



**Agostinha Maria
Gomes Jacinto**

**PRÁTICAS SAUDÁVEIS NO ENSINO DE VIOLINO:
CONHECIMENTO E TRANSMISSÃO**



**Agostinha Maria
Gomes Jacinto**

**PRÁTICAS SAUDÁVEIS NO ENSINO DE VIOLINO:
CONHECIMENTO E TRANSMISSÃO**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizado sob a orientação científica do Prof. Doutor Jorge Castro Ribeiro, Professor Auxiliar do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

Dedico este trabalho aos meus pais, ao meu padrinho e aos meus alunos.

o júri

presidente

Professor Doutor Luís Felipe Leal de Carvalho

Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

Vogal - Arguente Principal

Doutor (a) Clarissa Gomes Foletto

Professor (a) Investigadora Pós- Doc (INET-md)

Vogal - Orientador

Professor Doutor Jorge Manuel de Mansilha Castro Ribeiro

Professor Auxiliar, Universidade de Aveiro

agradecimentos

Um agradecimento muito especial ao Prof. Dr. Jorge Castro Ribeiro pelo seu acompanhamento, empenho, disponibilidade e orientação demonstradas na realização deste projeto.

À Dra. Clarissa Foletto pela sua disponibilidade e ajuda na divulgação do workshop através da Associação Europeia de Professores de Cordas - Delegação Portuguesa (ESTA).

À Marta Silva pela sua inestimável amizade, colaboração e partilha do seu conhecimento para enriquecer este projeto.

À Escola de Música Óscar da Silva e ao Diretor Paulo Ramos pela disponibilização das instalações e todo o apoio incondicional.

Aos participantes, alunos e professores que se disponibilizaram a fazer parte desta investigação.

À minha irmã Teresa pela sua ajuda essencial para a finalização desta etapa.

Ao meu amigo Paulo pela sua ajuda e apoio moral em todas as situações.

Aos meus amigos, Estefânia e André, pela motivação e apoio nos aspetos formais.

À minha irmã Joana, ao meu irmão Nuno e à Isolda pela indicação na direção certa, sempre que foi necessário.

Aos meus amigos que me apoiaram na realização e finalização deste trabalho, Raquel, Mariana, João.

À minha mãe pela motivação, alegria e entusiasmo.

Ao meu namorado Marco, pela sua paciência e apoio incondicional.

palavras-chave

práticas saudáveis; professores; exercícios; saúde.

resumo

A prática de um instrumento requer uma grande dedicação no estudo individual pela elevada exigência performativa, levando frequentemente o intérprete a ultrapassar os seus limites físicos. Esta intensa atividade instrumental do músico aliada à falta de bons hábitos de estudo e preparação física confere um elevado risco de lesão musculoesquelética. No caso específico do violino, a assimetria postural adicional confere risco acrescido de lesão secundário pelo desequilíbrio muscular.

Assim sendo, é fundamental a implementação de medidas preventivas desde o início da aprendizagem do instrumento. Exemplos concretos constituem a integração de exercícios de aquecimento, alongamento e fortalecimento, assim como estratégias de consciencialização corporal e treino na auto-regulação do esforço físico.

Neste âmbito, o professor aparece como o agente mais influente na formação do aluno de instrumento a todos os níveis. O presente trabalho centra-se na figura do professor de instrumento e seu papel como formador de qualidade, visando avaliar o seu conhecimento, experiência e formação nesta temática, especificamente em relação às práticas saudáveis no ensino do violino.

A metodologia usada nesta investigação baseou-se na observação participativa da investigadora, através da organização de um workshop interdisciplinar seguido da aplicação de um questionário de avaliação e através da realização de entrevistas semiestruturadas a seis docentes de violino com interesse na temática, com vários níveis de experiência no ensino pré e pós-graduado.

Foi feita a análise qualitativa dos dados obtidos. Os resultados obtidos apontam para um conhecimento deficitário dos professores acerca das práticas saudáveis, a falta de formação estruturada prévia, a elevada incidência de lesões nesta população, a ausência de aplicação de medidas preventivas de lesão nas aulas dos professores envolvidos e uma insatisfação com a escassa oferta formativa a nível nacional. Constatou-se um inequívoco interesse demonstrado pelos docentes e entusiasmo na participação no workshop. Percebeu-se que a atual ausência de aplicação de medidas preventivas nas aulas de violino se deve a dois fatores: o tempo limitado de aula e no sistema de ensino atual, e a consciência da falta de formação interdisciplinar estruturada dos mesmos e da responsabilidade destes na transmissão de conhecimentos corretos aos instrumentistas do futuro. Este estudo permite concluir que a implementação de medidas preventivas de lesão dos instrumentistas a nível nacional se encontra dependente da adequada formação dos docentes de instrumento, e que atualmente há escassa oferta de oportunidades para formação especializada estruturada e multidisciplinar a nível nacional. Foram feitas sugestões sobre a reformulação do sistema de ensino e formação graduada, refletindo um longo tempo de necessidade e busca de recursos nesta área.

keywords

Violin class; preventive strategies; health; teacher; professional; lesion; exercise, study habits.

abstract

The practice of an instrument requires a great dedication in terms of individual study due to its high performance levels, resulting in a stretching of the musicians' physical abilities. This intense professional activity allied to a lack of healthy study habits and proper physical preparation is high risk for musculoskeletal lesions, and increased in the practice of the violin as it implies an asymmetry in posture. Thus it's important that preventive measures and physical preparation care since the very first steps of learning the instrument. The teacher is one of the most influent factors in the learning process at all levels. The present work pertains to the teacher's central role in the learning the prevention of lesion, the knowledge and main pedagogical main concerns in this area. We used participative observation as method, putting together a workshop with a physiotherapist, evaluated by questionnaire, and a series of interview to selected teachers in Portugal with a wide range of experience at either under or postgraduate level. The results were obtained after qualitative analysis of data, emphasizing a lack of fundamentals on prevention strategies by the teachers relating to a uniform absence of the use of prevention measures and healthy practices during teaching time. A frustrating low number of formative opportunities available is also patent. We conclude that the use of preventive measures of lesion in the instrument students, namely violin in a national setting is dependent of the knowledge of teachers and that there is a lack of it in depth or formative opportunities that may allow the teachers to be comfortable enough to convey good health measures to the violinists of the future.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
1. ARTE SAÚDE EDUCAÇÃO	5
1.1. CONTEXTUALIZAÇÃO	5
1.2. JUSTIFICAÇÃO ACADÊMICA	13
1.3. UNIVERSO DE ESTUDO	13
1.4. METODOLOGIA	13
1.4.1. INVESTIGAÇÃO PARTICIPATIVA	13
1.4.2. REQUERIMENTOS ÉTICOS	15
1.4.3. ORGANIZAÇÃO DO WORKSHOP	16
1.4.4. ENTREVISTAS	18
1.4.5. ANÁLISE DE CONTEÚDO	18
2. PREVENÇÃO	21
2.1. PRÁTICAS SAUDÁVEIS	25
2.1.1. ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS PREVENTIVAS	25
2.2. FORMAÇÃO PARA A PRÁTICA SAUDÁVEL	28
3. DESCRIÇÃO DO ESTUDO	31
3.1. WORKSHOP “ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS PREVENTIVAS DE LESÕES NO ENSINO DO INSTRUMENTO”	31
3.2. ENTREVISTA “ESTUDO SOBRE AS PRÁTICAS SAUDÁVEIS USADAS NA PRÁTICA DE INSTRUMENTO”	33
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	34
4.1. WORKSHOP “ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS PREVENTIVAS DE LESÕES NO ENSINO DO INSTRUMENTO”	34
4.2. ENTREVISTAS “ESTUDO SOBRE AS PRÁTICAS SAUDÁVEIS USADAS NA PRÁTICA DE INSTRUMENTO”	38
5. CONCLUSÕES	61
6. BIBLIOGRAFIA	63
7. ANEXOS	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Gráfico dos hábitos mais frequentes da amostra, adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). verde – versão saudável do hábito descrito. Vermelho – a versão menos saudável.....	9
Figura 2 - Representação da regiões do corpo mais afetadas por queixas musculoesqueléticas, adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010).	10
Figura 3 - <i>Continuum</i> da observação participativa (adaptado de (Guest et al., 2013). Tradução pela autora	14
Figura 6 - Proposta de modelo de optimização do processo de ensino - aprendizagem de instrumentos de cordas friccionadas. Adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010)...	59

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Planificação do <i>workshop</i> por fases e palestrantes.....	17
Tabela 2 - Os sinais e sintomas de alerta para lesão musculoesquelética.	21
Tabela 3 - Progressão dos sinais e sintomas musculoesqueléticos (Robinson & Zander, 2002).....	22
Tabela 4 - Principais patologias nos violinistas - adaptado de (Silva, 2012)	24
Tabela 5 - Avaliação dos docentes sobre os conhecimentos e utilidade da formação.	34
Tabela 6 - Avaliação dos docentes sobre os conhecimentos e utilidade da formação.	35
Tabela 7 - Avaliação dos docentes sobre a qualidade da formação e conteúdos	36
Tabela 8 - Avaliação dos alunos sobre a qualidade da formação e conteúdos.....	37
Tabela 9 - Caraterização aos docentes que foram selecionados para entrevista.	39
Tabela 10 – Conhecimento sobre a temática.	40
Tabela 11 – Fatores de aparecimento de lesões – experiência dos docentes.....	43
Tabela 12 - Diagnóstico de problemas e medidas tomadas.....	44
Tabela 13 - Práticas preventivas realizadas (ou não) pelos docentes.....	48
Tabela 14 - Práticas preventivas realizadas (ou não) pelos docentes.....	49
Tabela 15 - Papel do professor nas práticas preventivas	52
Tabela 16 - Necessidades de conhecimento e de formação especializada aos professores.	56

Introdução

Comecei a aprendizagem do violino pela idade dos cinco anos e desde cedo me foi inculcida uma certa disciplina relativamente aos hábitos de estudo - tempo, concentração, persistência - para o desenvolvimento das capacidades técnicas e performativas inerentes ao currículo escolar. Neste percurso académico, numa fase mais exigente como é o caso da aprendizagem referente ao momento do ensino secundário, e com um extenso repertório a preparar e executar, desenvolvi uma lesão no braço esquerdo que me obrigou a interromper o estudo e a deixar de tocar durante um mês e a frequentar sessões de fisioterapia ao longo desse período. Este acontecimento, dramático para mim naquela altura, confrontou-me com o facto de existir uma lacuna na minha formação no que respeita às questões de prevenção de lesões. Após o período de tratamento questionei-me sobre como poderia continuar o meu percurso académico e performativo de um modo mais saudável. O melhor conselho foi recebido do fisioterapeuta que me apoiou durante o tempo de convalescência e, nessa altura, consistiu essencialmente em implementar novos hábitos de estudo como, por exemplo, intervalos no tempo de estudo e alguns exercícios simples com bola terapêutica (exemplo bola: “anti-stress”) que teve como objetivo de fortalecer a mão; dedos e punho.

Posteriormente, no início da docência, fui confrontada com episódios de desmotivação por parte dos alunos de iniciação, que resultava do cansaço da execução instrumental, estando estes, por vezes, doridos. Há, obviamente, um processo de adaptação ao instrumento que porta tempo, que constitui um desafio, mas que requer, como parte indispensável do processo de aprendizagem, alongamentos e exercícios de relaxamento que evitem um mal-estar real, desnecessário, e previnam potenciais lesões futuras, ao mesmo tempo que contribuem para a manutenção da motivação dos alunos.

Ao deparar-me com estas duas realidades, como instrumentista e professora, afigurou-se-me importante salientar a necessidade de uma mudança de paradigma nas escolas de música que vise a otimização do ensino-aprendizagem do instrumento, para que possamos beneficiar de um ensino que integre, desde cedo, práticas saudáveis de prevenção a lesões musculoesqueléticas.

Por esta razão, necessitei de complementar a minha formação, e esta oportunidade de realizar o presente projeto de investigação nesta área tornou-se sem dúvida uma das

principais fontes de instrução.

Tendo como ponto de partida a temática apontada, este projeto de investigação procura dar resposta às seguintes questões, que vêm constituir a sua problemática central:

- Qual o conhecimento prático e teórico que têm os professores de violino sobre estratégias preventivas de lesão decorrente da prática instrumental?
- De que forma transmitem aos alunos as práticas saudáveis nas aulas de instrumento?

O objetivo geral deste projeto relaciona-se com a avaliação do grau de conhecimento e prática das estratégias de prevenção da lesão musculoesquelética na aprendizagem e execução do instrumento musical - especificamente no Violino e intervenção ativa na sua formação.

Os objetivos específicos incluíram:

- Promover a motivação para a implementação de práticas saudáveis na técnica base do instrumento.
- Formar professores e alunos através da partilha de conhecimento e sugestão de práticas saudáveis – *workshop*.
- Aferir o nível de informação e interesse dos professores sobre os riscos de desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas nos alunos.
- Avaliar a existência (ou não) de estratégias preventivas adoptadas pelos docentes das instituições.

Pretende-se deste modo, motivar os professores da área a integrar este conhecimento nas suas aulas e currículos.

Iniciar-se-à pela contextualização desta temática, passando pelas metodologias usadas neste projeto de investigação. De seguida irá se proceder à descrição do estudo do Workshop: “*Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*” e da Entrevista “*Estudo sobre as práticas saudáveis usadas na prática do instrumento*”, analisando os dados e fazendo uma breve discussão das elações mais relevantes, culminando nas conclusões do que se depreendeu ao longo desta investigação.

1. Arte | saúde | educação

1.1.Contextualização

Artists and performers provide many of the most memorable moments in our lives, and art is probably the most potent healing force known to humanity. The medical profession is increasingly recognizing its duty to help performing artists in their fight against pain and disease and to treat them and their ailments in the most humane and effective ways possible (Ostwald, Baron, Byl, & Wilson, 1994. p. 52).

Atendendo à temática que norteia o presente trabalho, a prática do violino como causadora de lesões musculoesqueléticas e o papel do docente de instrumento na implementação de práticas saudáveis que as previnam, segue-se uma revisão bibliográfica detalhada que ajudará à contextualização.

O ensino das mais diversas Artes tem-se focado inevitavelmente no caráter de expressão individual ou catarse, e talento ou qualidade de execução do artista. Especificamente no que concerne à música, arte a que se dedica o presente trabalho, permanece como condição *sine qua non* o aprimoramento da técnica de produção do som e o conhecimento crítico acoplado à liberdade criativa musical dos discentes. Deste modo, nascem não somente instrumentistas exímios tecnicamente mas músicos artistas; em suma “(...) indivíduos produtivos musicalmente, únicos, criativos e comunicativos” (A. Oliveira & Harder, 2008. p. 72).

A nível profissional, a qualidade da formação do músico traduz-se no grau de solicitação deste no mercado de trabalho. Os profissionais mais bem preparados terão inexoravelmente maior sucesso na integração em grupos orquestrais, instituições de ensino e na produção de trabalhos discográficos (A. Oliveira & Harder, 2008). A música só pode ser encarada como carreira profícua quando experienciada e vivida, englobada numa ética de trabalho, com seriedade, competência e, sobretudo, na elaboração e seleção de propostas que dignifiquem o verdadeiro sentido de música como arte, como expressão de todos os homens e como produto cultural da humanidade (A. Oliveira & Harder, 2008)

Em toda a arte performativa musical transparece uma ausência de consideração do fator físico ou seja a prática de um instrumento requer uma grande dedicação no estudo individual seja este na preparação de um novo repertório ou mesmo a rotina de um instrumentista de orquestra. Esta intensa atividade performativa aliada à falta de bons hábitos de estudo e preparação física resulta num elevado risco de lesão de um músico (Köenig, 2007). A exigência performativa aliada à técnica instrumental, leva frequentemente o intérprete a ultrapassar os seus limites físicos na demanda de atingir o nível de perfeição técnica e refinamento interpretativo requisitado. Este elevado nível de *performance* é transversal ao instrumentista, seja ele solista, instrumentista de orquestra / agrupamento musical (Moura, Fontes, & Fukujima, 2000).

O cuidado físico e a prevenção da lesão do instrumentista têm sido temáticas progressivamente mais pertinentes nas últimas décadas, numa abordagem holística da carreira musical. No último século, houve um interesse crescente pelos profissionais de saúde nesta área dado o elevado número de queixas neuromusculares dos músicos. Inicialmente consideradas mais como uma patologia primária do indivíduo, as principais soluções apontadas passavam pelo repouso total com cessação da atividade instrumental. A partir de 1986, o estudo sobre esta temática pela comunidade médica permitiu postular os fatores predisponentes de lesão como o uso de movimentos repetitivos e esforço muscular (Moura et al., 2000). Outros fatores contributivos apontados ao longo do tempo incluem fadiga, postura incorreta, desproporção física entre a fisionomia do músico e o seu instrumento, tensão ou articulação digital excessiva, e biomecânica desfavorável das mãos, tal como hipermobilidade ou limitação da mesma em articulações fundamentais na prática específica do violino (Ostwald et al., 1994). Pederiva refere, numa análise alargada de estudos debruçando-se sobre a prática performativa nos mais variados instrumentos, também a existência de uma relação desproporcional do músico, o seu corpo e o seu instrumento em toda a sua prática (Pederiva, 2004). Deste modo, a seleção adequada do equipamento e do tamanho do instrumento pelo professor para o seu aluno também é um fator em ter em conta.

No caso específico do violino, como instrumento cuja execução implica uma assimetria postural, há um risco acrescido de lesão pelo desequilíbrio muscular em si mesmo, com favorecimento da força no lado esquerdo e do comprimento no lado direito, e até desgaste articular (Norris, 1993). Além destas alterações anatómicas, pode ocorrer também

desconforto com limitação na execução e aquisição técnica. A adaptação à assimetria requerida e ao volume/dimensão do instrumento torna-se um dos objetivos a trabalhar na prática instrumental.

Desta feita, impõe-se a implementação de uma prática instrumental saudável. Iniciando pelos aspectos formais no âmbito da aula de instrumento, importa haver uma escolha correta do instrumento, idealmente pelo professor, a adequação ao corpo do aluno, a seleção do repertório consoante o nível e limitações do aluno, a especificidade técnica trabalhada de modo gradual em dificuldade crescente (Köenig, 2007). Simultaneamente sugere-se a integração das estratégias de prevenção desde a iniciação no instrumento. Estas serão discutidas na secção de medidas preventivas de lesão (2.1.1) deste trabalho em mais pormenor. A título exemplificativo, podemos mencionar o aquecimento antes da prática instrumental, o uso de intervalos adequados previstos dentro do tempo de estudo, a seleção variada dos conteúdos a executar, o estudo mental, a consciencialização corporal, o conhecimento sobre e a aquisição de posturas corretas, a importância da respiração, a prática regular de exercício físico e medidas de controlo da ansiedade e stress (Zaza, 1994).

O professor surge como o agente mais influente na formação do aluno de instrumento, a todos os níveis. Desde a organização do estudo aos conhecimentos técnicos, também o desenvolvimento de uma consciência crítica e preventiva de lesões deve integrar o papel do pedagogo (Guptill & Zaza, 2010). Stewart Gordon (2006) reforça o papel fulcral do professor na adoção de bons hábitos de práticas e posturas adequadas, assim como técnicas de suporte do aluno a longo prazo, para que este possa apreciar a música (Gordon, 2006). Gwendolyn Masin (2012) enfatiza que o ensino moderno do instrumento, particularmente o violino, deve contemplar não só o progresso artístico e técnico do aluno, mas igualmente a adoção de medidas preventivas em relação ao futuro para ser de qualidade (Masin, 2012).

O desempenho desta vertente adicional de pedagogia para a saúde implica a preocupação consciente do professor com a postura. Tal resulta do conhecimento informado sobre a anatomia aos métodos mais eficazes de prática instrumental técnica, e consequentemente de uma aquisição adicional de conhecimento a este nível. A educação do professor para a saúde revela-se progressivamente de carácter fundamental, até imprescindível.

Em relação à implementação de atividades preventivas ao nível do ensino superior,

Bruno Sousa (2014) analisou as medidas já em aplicação em diversas escolas de ensino superior de música na Europa. Este autor fez um levantamento das principais opções disponíveis de formação e apoio institucional no que concerne prevenção e tratamento da lesão do aluno de instrumento a nível graduado. Relativamente ao tratamento das lesões já existentes, analisou a existência e o grau de apoio dos serviços de saúde especializados aos membros de ensino superior (B. Sousa, 2014). A nível nacional, podemos dizer que se iniciou uma maior sensibilização sobre esta temática com a implementação de uma disciplina integrada no currículo dos Mestrados em Música em 2007, na Universidade de Aveiro intitulada “Música e Medicina” e em 2008 decorreu o “1º Curso de Saúde e Bem-estar para Músicos” no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro (L. de F. A. L. de Sousa, 2010)

A tese de mestrado de Lúcia Sousa (2010), aparece de entre as escassas publicações em Portugal como uma revisão exploratória abrangente incidindo sobre “a (...) prevalência, grau de incidência e distribuição de desconfortos musculoesqueléticos em estudantes de corda friccionada do ensino superior português em música (...), que pretendeu associar as queixas às respetivas práticas instrumentais e hábitos de estudo” (L. de F. A. L. de Sousa, 2010. p. 79). A amostra recrutada consistiu de alunos de cordas friccionadas do ensino superior em música a nível nacional.

Os resultados obtidos confirmaram a noção de que a maioria dos alunos utilizam métodos de estudo que resultam no desenvolvimento de queixas a nível musculoesquelético (L. de F. A. L. de Sousa, 2010), como mostra a figura 1.

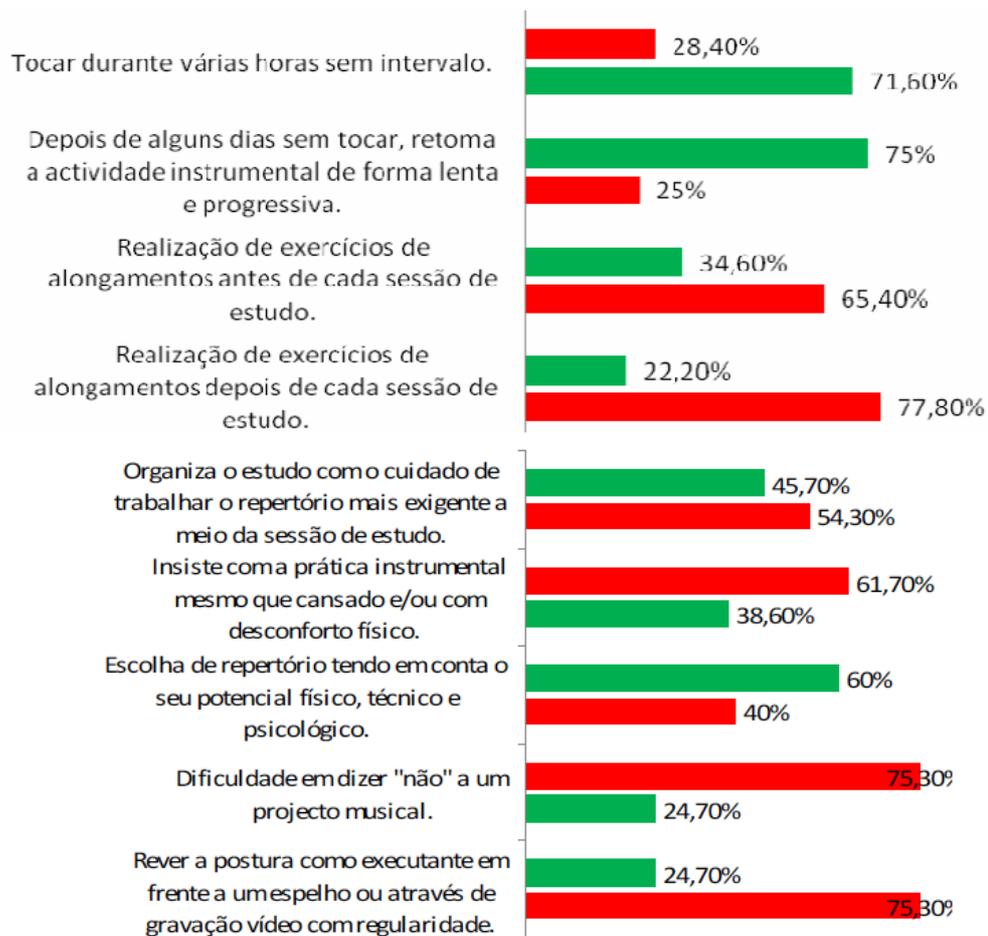


Figura 1 - Gráfico dos hábitos mais frequentes da amostra, adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). verde – versão saudável do hábito descrito. Vermelho – a versão menos saudável.

Denota-se uma elevada incidência/prevalência de desconforto muscular, embora de carácter intermitente e com distribuição variável dos segmentos afetados (L. de F. A. L. de Sousa, 2010) na figura 2.

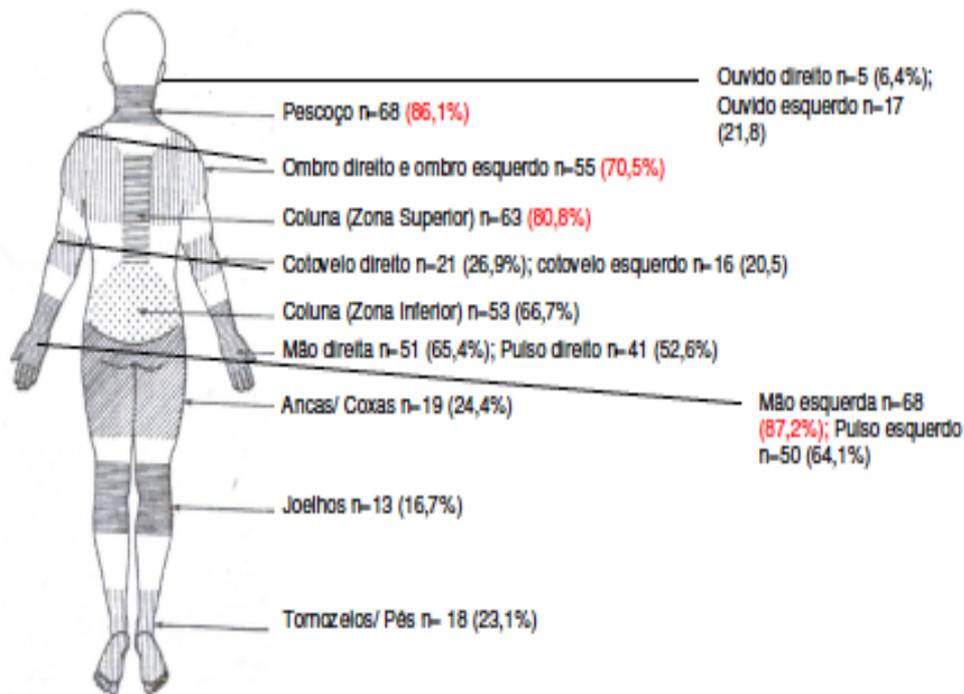


Figura 2 - Representação da regiões do corpo mais afetadas por queixas musculoesqueléticas, adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010).

Como patente na figura 2 (acima), o segmento mais afetado foi a mão esquerda, seguida do pescoço e coluna torácica superior e os ombros. Por outro lado, a menor incidência de queixas parece ocorrer nas zonas menos diretamente envolvidas na técnica instrumental (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). Estes resultados sugerem que o grau de desgaste é suficiente para ser sintomático e ocorre intimamente relacionado com a prática do instrumento.

Em suma, este estudo reforça o impacto da falta de bons hábitos de estudo a nível nacional, nomeadamente a nível do ensino graduado, enfatizando a necessidade de introdução de técnicas preventivas a curto prazo de modo urgente no ensino superior de música – vertente instrumento, violino.

A aprendizagem de um instrumento musical exige quase sempre a adoção de uma posição ou um conjunto de posições anatomicamente desfavoráveis que envolvem várias articulações e grupos musculares, atuando em sequência e de modo repetitivo, por períodos prolongados. Esta atividade resulta inevitavelmente no desgaste prematuro e elevado risco de lesão das partes envolvidas a longo prazo. Deste modo, prejudica-se o artista na sua carreira performativa e a sua saúde como músico e indivíduo. No que concerne ao violino especificamente, as áreas problemáticas incluem, entre outras, o alinhamento do eixo visual, o ajuste do apoio cervical e a postura sentada (Teixeira, Kothe, Pereira, & Merino, 2012).

Este impacto físico no instrumentista foi equiparado ao do atleta mas diferindo deste num aspeto fundamental. A formação inicial do atleta inclui impreterivelmente cuidados de preparação física e minimização de lesão de modo a garantir *performance* máximo e execução física de modo ótimo e otimizado, assim como suporte personalizado e profissional por profissionais de saúde (Andrade & Fonseca, 2000). No caso do músico, na realidade, não são fornecidas as ferramentas de prevenção na formação como músico e como professor desta área (Samama, 1981). Nas Escolas de Música, não existe a tradição e, conseqüentemente, não faz parte integrante do currículo (Samama, 1981), a consciência corporal, a aprendizagem de práticas saudáveis e de prevenção de lesões, aspetos essenciais para a saúde de um aluno ou futuro instrumentista como também parte integrante da formação de um docente (Guptill & Zaza, 2010).

1.2. Justificação académica

A escolha desta temática prende-se com o facto de as lesões e a sua prevenção estarem relacionadas diretamente com a área da autora o que irá contribuir para o enriquecimento do seu desempenho profissional. Este trabalho irá também evidenciar dados que revelam a ausência de formação dos docentes na área de prevenção de lesões músculo-esqueléticas e a sua implicação na prática docente e conseqüentemente na aprendizagem do instrumento. Ao analisar o conhecimento e transmissão dos docentes de instrumento, a informação recolhida irá auxiliar à compreensão da atualidade dos alunos e músicos no panorama nacional e poderá servir para os demais interessados aprofundarem esta temática ou até explorar e colaborar nestas duas áreas de música e saúde.

1.3. Universo de Estudo

A temática que é objeto de estudo deste projeto refere-se à população dos professores de instrumento de cordas friccionadas: áreas de violino e viola de arco e os alunos inscritos nos mesmos no ensino do sistema português. Abaixo identificam-se detalhadamente os métodos utilizados nesta pesquisa, não obstante adianta-se desde já que no que concerne às entrevistas, o estudo foi concretamente realizado junto de professores provenientes de seis escolas, academias de música e de uma universidade, dos distritos do Porto e Braga, e em relação à atividade pedagógica, o workshop inclui todos os docentes inscritos.

1.4. Metodologia

Além da pesquisa bibliográfica, que faz naturalmente parte de todos os trabalhos académicos, neste trabalho foram utilizadas os seguintes métodos:

1.4.1. Investigação participativa

A metodologia proposta neste trabalho corresponde a Investigação Participativa como preconizado por Guest *et al.*(2013) como mostra a figura 3 seguinte. Trata-se de um método não intrusivo de observação e colheita de informação e gravação de dados segundo um plano previamente estabelecido, guiado pelas questões iniciais de investigação (Guest,

Namey, & Mitchell, 2013).

A observação participativa *per se* refere-se originalmente ao estudo antropológico, contudo a sua aplicação noutros domínios, nomeadamente no do ensino tem sido recorrente. Neste estudo a investigadora desempenhou um papel muito visível, englobando ambas as categorias: altamente observacional e altamente participativa.

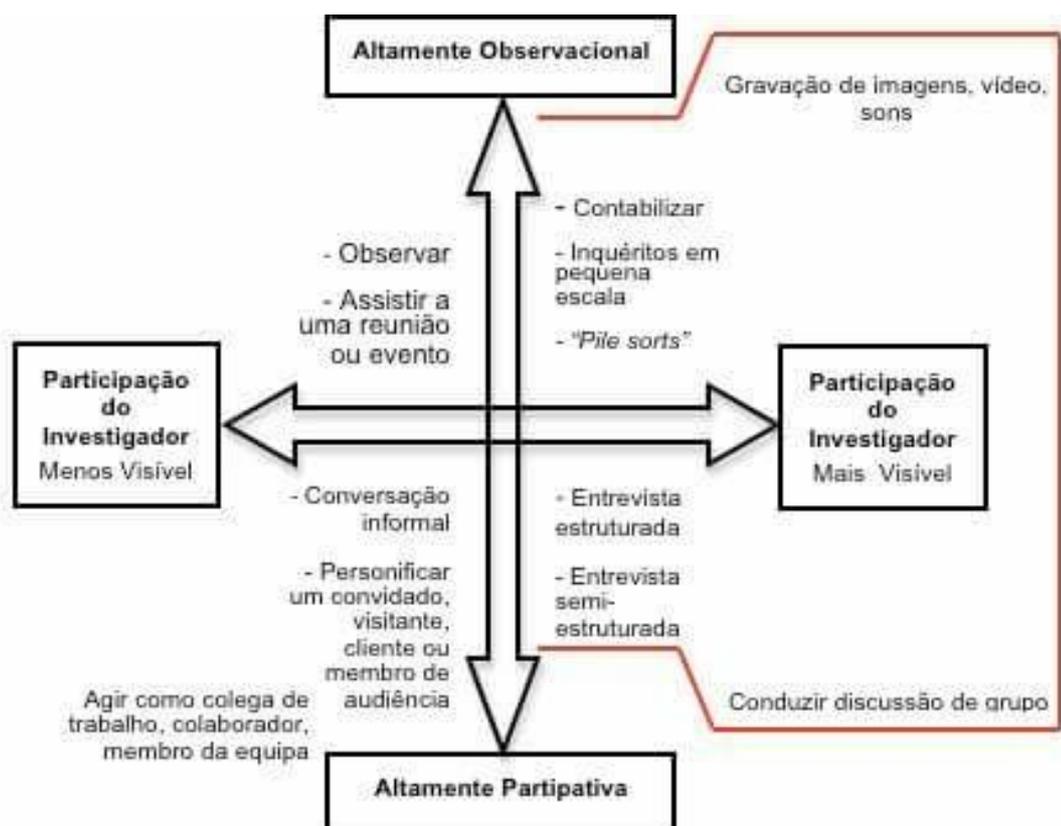


Figura 3 - Continuum da observação participativa (adaptado de (Guest et al., 2013). Tradução pela autora

Para a elaboração da presente dissertação, assumiu uma suprema importância a obtenção de dados qualitativamente relevantes que permitissem a análise com resultados significativos, concluindo com a elaboração de sugestões de valor concreto com impacto efetivo na prática da população-alvo. Consequentemente, a investigação decorreu com recurso a métodos distintos de obtenção de dados, em amostras de características diferentes.

Por um lado, impôs-se a realização de uma atividade didático-pedagógica de carácter

teórico-prático sobre o tema de pesquisa, dirigida aos docentes de violino e viola de arco (ver ponto 1.4.3 Organização do workshop). Os objetivos *major* foram a aferição simultânea de:

- pertinência da formação em estratégias e técnicas preventivas de lesão no ensino do instrumento;
- nível de conhecimento da amostra docente;
- possibilidade de implementação das mesmas de forma sistemática na prática pedagógica dos professores no futuro.

Nesta atividade, a amostra incluiu todos os docentes inscritos mediante divulgação da mesma, sendo portanto aleatória e sem critérios de exclusão. As características comuns limitaram-se ao instrumento lecionado e à disponibilidade de deslocação ao local do workshop, por ser presencial. Os alunos que participaram na parte expositiva-demonstrativa do workshop também responderam ao questionário de avaliação. Os seus dados foram incluídos nos resultados de modo informal e com propósito pedagógico.

Para a entrevista, intitulada *Entrevista para o estudo sobre as práticas saudáveis*, a amostra foi selecionada por nomeação, com o objetivo de obter de um universo com variabilidade de práticas e graus de experiência, de modo a enriquecer este segmento da pesquisa. As características da amostra selecionada incluíram o interesse na temática, a extensão da experiência docente, o grau de conhecimento e práticas a nível do ensino pré-graduado e pós-graduado. A convocação foi feita através do contato telefónico, procedendo-se à marcação para realização da entrevista pessoal mediante a disponibilidade do entrevistado.

1.4.2. Requerimentos éticos

Para a realização do Workshop - como é prática de ética nos estudos que envolvem a participação de instituições e seus membros (professores e alunos) - foram elaboradas e enviadas antecipadamente por correio eletrónico e/ou cedidas no dia as respetivas declarações de autorização. Estas contemplaram o consentimento ao uso do espaço cedido pela instituição e aquisição de imagens em gravação deste, e o uso e gravação de dados pessoais de todos os participantes para o projeto educativo.

A seleção dos discentes foi feita de entre os elementos da classe da autora deste projeto, tendo em conta vários fatores, incluindo a aferição da disponibilidade para integrarem o

workshop na sua vertente demonstrativa. A ponderação decisiva final previu a eleição dos três alunos cujo aproveitamento da formação constituiria um benefício máximo no seu percurso de aprendizagem instrumental.

Deste modo, proporcionou-se uma oportunidade pedagógica de aprendizagem sistematizada de boas práticas e auto-avaliação crítica da postura, mediante a observação das várias alterações posturais e/ou tensão muscular e sua correção de modo personalizado. A sugestão de exercícios representou um acréscimo à autonomia do aluno no seu tempo de estudo individual. Todos os alunos convidados aceitaram participar.

Subsequentemente, foi enviado por correio eletrónico para os Encarregados de Educação um texto contendo o seguinte:

- introdução da atividade proposta intitulada: Workshop: *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*;
- uma explanação sumária do tema de pesquisa;
- o próprio pedido de autorização.

Todos os encarregados de educação deram o seu consentimento por escrito.

Dos docentes inscritos foi obtido o consentimento informado no início do workshop, e formalizada a autorização por escrito. Todos os participantes assentiram o uso dos respetivos dados para efeitos de inclusão no presente trabalho. No que respeita às entrevistas, foi solicitada a participação voluntária dos entrevistados. No momento do primeiro contato, procedeu-se de modo sistemático ao esclarecimento do carácter anónimo da entrevista, admitindo no entanto a possibilidade de utilização de dados e publicação das respostas na presente dissertação. O consentimento oral foi obtido de todos os entrevistados previamente à realização da entrevista.

1.4.3. Organização do Workshop

Procedeu-se à recolha de variadas medidas-exemplo preventivas de lesão mais comum para o violinista / violetista, compiladas e organizadas de forma didática sob a forma de *workshop*. Esta atividade pedagógica foi direcionada a professores de violino e viola de arco. Intitulado *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*, teve como objetivo a apresentação e partilha de estratégias para otimização da aprendizagem do instrumento de cordas friccionadas através de uma maior consciência corporal e prática

preventiva da lesão.

O *Workshop* teve lugar no auditório da Escola de Música Óscar da Silva, no dia 17 de Abril, às 15h30, com cerca de duas horas de duração.

Foram intervenientes a autora do presente trabalho, a fisioterapeuta Marta Silva, preciosa colaboradora e estudiosa nesta área e a participação ativa demonstrativa de três alunos, estes últimos em regime de voluntariado.

O *workshop* foi estruturado com uma componente teórica inicial, com uma explanação em slides e demonstração oportuna *in vivo* pelos alunos das principais posturas e posições viciosas e tensões desnecessárias. Posteriormente, foram sugeridos e aplicados os respetivos exercícios de correção e prevenção. A componente prática constituiu-se pelo exercícios para manter/melhorar a performance musical e prevenir patologias através dos exercícios globais e específicos (exercícios de aquecimento, alongamento e fortalecimento) apresentados pela fisioterapeuta para os docentes e alunos. Por fim, foi entregue aos participantes e voluntários um questionário de avaliação do Workshop para aferir a sua pertinência, como também o nível de conhecimento e sua possível implementação (nas aulas e no estudo individual). Incluiu-se como programa social um lanche-convívio final.

A divulgação do evento foi feita através da afixação de pôster na mesma instituição, através da criação de um evento nas redes sociais (Facebook) e partilha da mesma, correio eletrónico e pela Associação Europeia de Professores de Cordas - Delegação Portuguesa (ESTA).

Tabela 1 - Planificação do *workshop* por fases e palestrantes.

Planificação da Sessão	
Apresentação da organizadora/palestrante e fisioterapeuta/palestrante	Agostinha
Aspetos formais da realização do workshop	
Apresentação dos objetivos e conteúdos do Workshop	Agostinha/Marta

Contextualização da temática (Método expositivo)	Agostinha
Estratégias e técnicas preventivas técnica violinista e violetista (Método demonstrativo e interpelativo)	
Contextualização - Sinais e sintomas de alerta de patologia (Método expositivo)	Marta
Exercício terapêutico: Exercícios globais e específicos (Método demonstrativo e ativo)	
Problemáticas (Método interpelativo)	Agostinha
Entrega e preenchimento do Questionário de avaliação do Workshop	
Lanche convívio	

1.4.4. Entrevistas

Foi elaborada uma entrevista semiestruturada, intitulada: *Entrevista para o estudo sobre as práticas saudáveis usadas na prática de instrumento*.

Procedeu-se ao recrutamento de seis professores de violino em atividade docente a nível nacional, com formação académica e níveis de experiência diversos, abrangendo diferentes instituições de ensino. Aferiu-se o grau de conhecimentos e variabilidade de práticas saudáveis a nível do ensino pré-graduado e pós-graduado.

1.4.5. Análise de conteúdo

No que concerne ao *workshop*, procedeu-se às seguintes formas de análise:

- Descrição da atividade e intervenção dos participantes de forma qualitativa;
- Questionário de avaliação do Workshop: *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento* com questões múltipla com estimacão e uma questão aberta opcional (observações);
- Perante amostra pequena (quatro docentes como participantes e três alunos voluntários) tomou-se a opção de se proceder à análise das respostas aos questionários de forma qualitativa.

Em relação à entrevista, as respostas foram analisadas de forma qualitativa seguida pelo seguinte processo, segundo (Guerra, 2010).

- Transcrição

Procedeu-se à transcrição da gravação áudio da entrevista para formato informático, que foi enviada por correio eletrónico aos respetivos entrevistados para revisão, validação e aprovação final. Apenas os conteúdos revistos e aprovados foram usados como dados no presente trabalho.

- Leitura de Entrevistas

Após a validação final de todos os entrevistados foi realizada a leitura minuciosa de cada uma das seis entrevistas. Seguidamente, sublinharam-se os conteúdos e afirmações relevantes, informações comuns e discordantes entre as entrevistas de modo a resumir as respostas.

- Construção de grelha de sinopse

Sintetizaram-se os temas e categorizaram-se as mensagens essenciais das respostas a cada questão através da construção de uma grelha síntese, de modo a facilitar a comparação entre as entrevistas realizadas (Guerra, 2010).

- Análise descritiva

A informação relevante resumida na grelha-sinopse foi sujeita a análise comparativa, cujos resultados foram por sua vez reportados segundo o modelo descritivo. Deste modo pretende-se transmitir fielmente as diferentes opiniões e experiência dos entrevistados de forma organizada e sistematizada em categorias lógicas mais perceptíveis ao leitor, como sugerido por Guerra (2010) (Guerra, 2010).

2. Prevenção

A lesão musculoesquelética ou *Musculoskeletal injury* (MSI) pode ser definida como o dano envolvendo as estruturas físicas do corpo (músculos, ossos, articulações, tendões, ligamentos, nervos, vasos sanguíneos ou nos tecidos moles), visível ou através de desconforto. Há que referir que uma entorse, a presença de tensão ou a inflamação causada ou agravada por alguma atividade também constituem lesões (Robinson & Zander, 2002).

Segundo estes autores, os sinais e sintomas de alerta para o fato de o músico estar a desenvolver uma lesão musculoesquelética são os que estão identificados abaixo, na tabela 2. Estes sinais ou sintomas poderão surgir gradualmente em meses ou mesmo anos, durante a atividade (neste caso ao executar um instrumento), depois da performance ou até depois de dormir (Robinson & Zander, 2002).

Tabela 2 - Os sinais e sintomas de alerta para lesão musculoesquelética.

Sinais indicativos de lesão musculoesquelética	Sintomas indicativos de lesão musculoesquelética
Inchaço	Dormência
Vermelhidão	Formiguelo
Dificuldade em movimentar alguma articulação	Dor

É fundamental que o músico seja capaz de reconhecer desde cedo os sinais e sintomas em ordem a procurar a solução mais correta para minimizar os efeitos diretos que qualquer lesão tem na saúde e assim poder manter a sua rotina de estudo, ensaios e de concertos (Robinson & Zander, 2002).

Os problemas médicos mais comuns nos músicos estão relacionados com o *overuse syndrome* ou lesões por esforço repetitivo (LER) que consistem no uso excessivo ou incorreto de um membro, devido a movimentos repetidos na execução de um instrumento, a que acresce o esforço prolongado de segurar o mesmo muitas vezes em posições pouco naturais. Normalmente, este “sobre-uso” é descrito como uma condição dolorosa pelo

esforço dos tecidos para além da sua tolerância biológica, o que causa uma mudança além do limite anatómico e fisiológico ou uma condição de stress (Bejjani, Kaye, & Benham, 1996). Segundo Robinson e Zander (2002), a dor é um mecanismo de defesa do nosso corpo, que assim reage para nos proteger e preservar. Apesar de os músicos lidarem com a dor com maior naturalidade do que a maioria dos profissionais, devido à sua grande exigência performativa, é necessário distinguir neste âmbito o tipo de dor: a que provém de um exercício intensivo ou exercício novo difere da dor de alerta para o desenvolvimento de uma lesão (Robinson & Zander, 2002). A Tabela 2 que se segue indica a progressão dos sinais e sintomas de patologia musculoesquelética.

Tabela 3 - Progressão dos sinais e sintomas musculoesqueléticos (Robinson & Zander, 2002)

Progressão dos sinais e sintomas de patologia musculoesquelética	
Nível I	A dor ocorre após a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível II	A dor ocorre durante a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível III	A dor ocorre durante a prática musical e começa a afetar alguns aspetos da vida diária. O músico deve alterar a técnica ou reduzir a duração da atividade musical.
Nível IV	A dor ocorre logo que tenta tocar e é demasiado intensa para continuar. Muitos aspetos da vida diária estão afetados.
Nível V	A dor está presente em todas as atividades da vida diária e o músico é incapaz de tocar.

Reconhecer estes sinais desde logo é fundamental para a procura de especialistas na área da saúde, não devendo os músicos adiar esta solução até atingirem os níveis de dor III, IV e V, porque a probabilidade de recuperação diminui e o processo se tornará mais moroso (Robinson & Zander, 2002).

Em seguida apresentam-se os principais problemas do sistema musculoesqueléticos

associados à prática instrumentista na vertente de violino, citando o trabalho de final de curso da Marta Silva (2012) que também foi colaboradora neste projeto (Silva, 2012).

A figura 4 e tabela 4 abaixo ilustram estas áreas-problema.

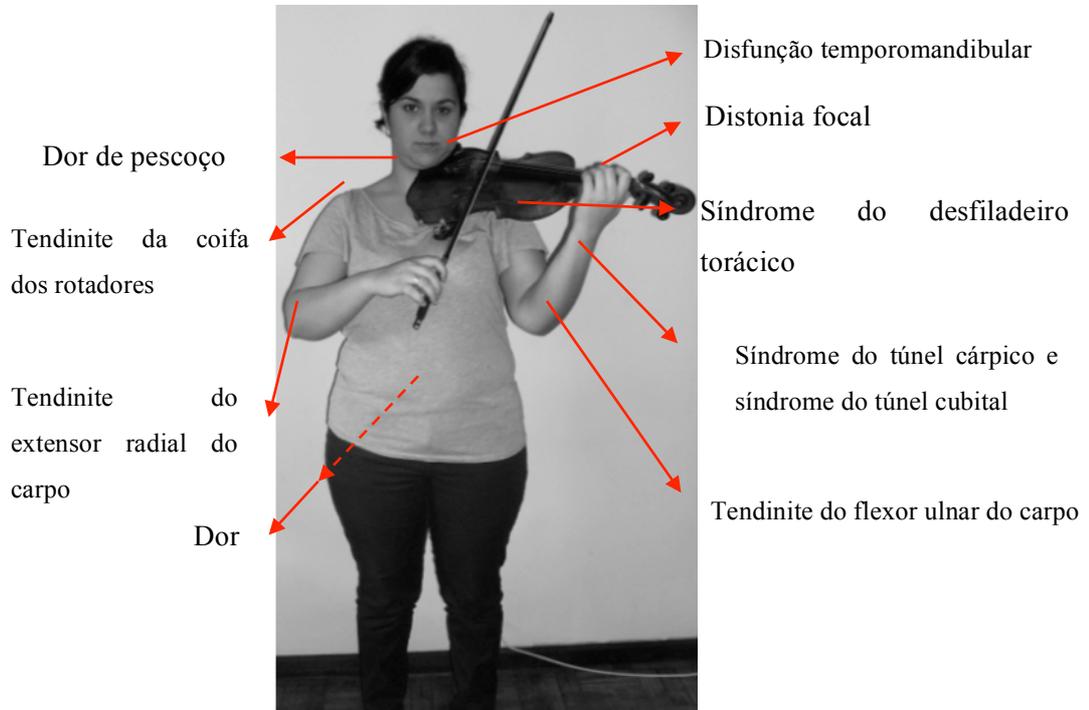


Figura 4 - Principais patologias associadas à prática instrumental do violino adaptado de (Silva, 2012).

Tabela 4 - Principais patologias nos violinistas - adaptado de (Silva, 2012)

Principais patologias nos violinistas	
Distúrbios	Caraterísticas
<p>Tendinite coifa dos rotadores</p> <p>Tendinite extensor radial do carpo</p> <p>Tendinite flexor do carpo</p>	<p>Consistem num processo inflamatório do tendão devido a excessiva tensão ou fricção provocada por movimentos sustentados e repetidos. As posturas incorretas das articulações provocam um aumento da tensão e fricção (Robinson & Zander, 2002).</p>
<p>Síndrome túnel cárpico</p> <p>Síndrome túnel cubital</p> <p>Síndrome do desfiladeiro torácico</p>	<p>Resulta da compressão do nervo devido à irritação ou pressão colocada sobre o mesmo em consequência das posturas, movimentos e suporte do instrumento. Tende a acontecer em locais específicos, onde o nervo cruza a articulação ou em zonas com restrito tecido mole (Robinson & Zander, 2002).</p>
<p>Distonia focal</p>	<p>Consiste numa alteração da função muscular, caracterizada por movimentos involuntários e descoordenados e sensação de fadiga (Robinson & Zander, 2002).</p>
<p>Dor de pescoço e lombar</p>	<p>Habitualmente é consequência das posturas específicas para suportar o instrumento ou da força necessária para tocar, que exigem altas demandas físicas (Robinson & Zander, 2002).</p>
<p>Disfunção temporomandibular</p>	<p>Consiste na alteração do funcionamento da articulação em consequência da excessiva tensão muscular ou do desgaste articular devido à manutenção do violino entre o queixo e o ombro esquerdo (Robinson & Zander, 2002).</p>

2.1.Práticas saudáveis

2.1.1. Estratégias e técnicas preventivas

Manter a saúde e o bem-estar

Todas as pessoas devem manter saúde e o bem-estar em todos os aspectos da vida diária por meio de uma boa alimentação e hidratação, do exercício físico, da manutenção da qualidade de sono e da gestão do stress diário. Os músicos deverão, além disso, evitar o consumo de álcool, café, tabaco, assim como o uso de drogas e todas as substâncias que alterem a capacidade de decisão e julgamento, porque isso poderá interferir com o funcionamento normal dos nervos pela redução do fluxo do sangue na extremidades dos membros. (Robinson & Zander, 2002)

Salas e locais apropriados para o estudo ou ensaios

Salas e locais frios ou com pouca iluminação podem tornar-se locais de risco para adquirir lesões. Uma sala fria influencia diretamente o fluxo sanguíneo, diminuindo-o nas extremidades (dedos e braços) e desse modo interferindo, por exemplo, com a lubrificação dos tendões e articulações. Uma sala pouco iluminada condicionará a postura do músico, que ou se aproxima da partitura para ler, ou esforça a vista. Caso não seja possível mudar de local, uma possível solução passará por o músico aquecer as mãos, usar luvas ou ainda levar lâmpadas portáteis.(Robinson & Zander, 2002)

Desenvolver bons hábitos de estudo

Aquecimento

Os exercícios de aquecimento são parte integrante de qualquer atividade física. Atletas, dançarinos e músicos aquecem seja com corrida, alongamentos ou escalas. Esta parte inicial da rotina é de grande importância, porque prepara os movimentos para mais tarde serem usados numa situação performativa de maior exigência. (Gordon, 2006)

O objetivo do aquecimento é estimular e aumentar o fluxo sanguíneo e “aquecer” fisicamente os músculos e articulações em uso ao tocar um instrumento. Poderá ser feito com e sem o instrumento no início do estudo, ensaio ou concerto. Com o instrumento, um aquecimento comum será, por exemplo, a execução de notas longas. (Robinson & Zander,

2002).

Alongamento

O bom alongamento só é realizado no decurso de um aquecimento lento e correto, ou seja, sempre que o executante é capaz de controlar o alongamento de vários músculos específicos.

Considera-se mais seguro e correto a realização do alongamento estático que é feito lentamente e com cuidado movendo o corpo de forma a aumentar a tensão sobre o músculo a ser alongado, sendo que o músculo oposto como o que vai ser alongado estão ambos em repouso (Carichas, 2015), porque o alongamento balístico ou dinâmico faz com que os músculos contraíam em vez de alongarem, o que poderá aumentar o risco de lesão. Neste caso, é importante referir que os músicos que sentem algum sintoma ou até dor deverão procurar a opinião de um especialista de saúde para ter realizar os exercícios específicos de alongamentos (Robinson & Zander, 2002).

Intervalos

Uma vez que tocar um instrumento, ensaiar, estudar ou executar por longos períodos de tempo coloca o músico em considerável stress físico, os intervalos são momentos necessários para que os músculos descansem e a performance seja otimizada, caso contrário os músculos ficarão cansados e não irão conseguir corresponder ao treino exigido (Robinson & Zander, 2002).

Assim sendo, há que incorporar intervalos no decurso do tempo de estudo: mini-intervalos, que poderão consistir ou na contagem de pausas numa obra, ou em 30 segundos sem tocar; intervalos longos, em que o músico, sem precisar de sair do local onde se encontra, deixa de tocar e deve mudar a sua postura ou mesmo realizar alguns exercícios corporais (Gordon, 2006).

Repetição

Sabemos que a repetição é essencial para a performance musical, mas esta é também um fator de risco para adquirir lesões. Assim sendo, deve salientar-se a importância da realização de um estudo inteligente e consciente. Por conseguinte, recomenda-se que os alunos estudem, por partes, as secções mais problemáticas a nível técnico, executando-as mais lentamente até dominarem cada secção. (Gordon, 2006) Deverão ainda realizar um estudo mental, ou seja, sem o instrumento, através da nomenclatura e/ou audição da obra.

(Gordon, 2006) Urge igualmente estudar através da visualização mental da obra nota a nota, movimento por movimento, o que ajuda a trabalhar aspetos cognitivos e motores da aprendizagem de uma música nova (Robinson & Zander, 2002).

Tempo de estudo

Contam-se como outros fatores de risco de lesão os seguintes: o aumento do tempo de estudo após um período de descanso como as férias, por exemplo; a ocorrência de um período de maior intensidade na preparação de um repertório, devido a um concerto ou à aprendizagem de uma obra nova e mais exigente. Para prevenir a lesão, os músicos deverão realizar um estudo gradual seja na duração, seja na intensidade. Assim o corpo terá tempo para se adaptar à nova rotina e o músico poderá estar mais consciente daquilo que o seu próprio corpo lhe transmite (Robinson & Zander, 2002).

Consciência corporal

Quando têm algum sinal, sintoma ou lesão, os músicos deverão procurar ajuda médica especializada nesta área das artes performativas. Além dos tratamentos médicos, é muito comum que os músicos e outros artistas complementem o tratamento com práticas e filosofias como a Técnica de Alexander, o Método de Feldenkrais, Yoga, Tai chi (quatro técnicas de consciência corporal), a acupuntura, a massagem terapêutica, a fitoterapia, entre outras (Robinson & Zander, 2002).

A técnica de Alexander e Método de Feldenkrais

A Técnica de Alexander e o Método de Feldenkrais enquadram-se na educação somática (Jain, Janssen, & DeCelle, 2004) e têm como objetivo uma reeducação de hábitos de comportamento corporal realizada através do auxílio e da orientação do Professor (Grindea, 1995).

Seleção de instrumento

É importante selecionar o instrumento adequado, no tamanho e na qualidade, de modo a que o instrumentista o consiga executar sem risco de lesão. (Robinson & Zander, 2002), como também a seleção da queixeira correta para o aluno de modo a evitar a tensão no pescoço e ombros. (Kempster, 2003).

Adaptação de equipamentos

No caso dos violinistas e violetistas, não podemos esquecer que a almofada deverá ser

ajustada conforme o crescimento do aluno (Kempter, 2003), e é pertinente usar o exemplo da altura da estante que deve ser ajustada de modo a que o fim da folha da partitura esteja à altura dos olhos, devendo o músico colocar a estante à sua frente para minimizar a rotação do pescoço (Robinson & Zander, 2002).



Figura 5 - Exemplificação pela autora de posturas incorretas induzidas pela posição da estante - adaptado de (Silva, 2012).

2.2. Formação para a prática saudável

Susan Kempter, na obra *“How muscles learn: Teaching the violin with the body in mind”*, defende que os alunos deverão aprender desde logo a reconhecer e sentir as posturas corretas, confortáveis e equilibradas, para que os movimentos se possam tornar automatizados mas livres. Segundo a autora, aprender isto antes de aprender a música tem as seguintes vantagens:

- A necessidade de reabilitação é reduzida;
- Os alunos notam o seu progresso em concreto;
- Obras musicais mais complexas serão mais agradáveis quando tocadas sem tensão;
- Os alunos mais avançados dominam com fluidez os movimentos e conseguem tocar um concerto ou sonata com uma técnica que permite cumprir a musicalidade necessária.

A postura correta é importante para um bom resultado na prática performativa. No entanto, os professores muitas vezes alertam para uma boa postura, corrigindo apenas a parte superior do corpo onde está colocado o instrumento (Kempter, 2003). Muitas vezes, porém, o desalinhamento da parte superior do corpo é causado pelo mau alinhamento da pélvis o que irá resultar numa pressão anormal na coluna e nas articulações das ancas e, conseqüentemente, irá afetar a pressão em todas as outras articulações. É importante referir que a maioria das nossas articulações têm uma camada de cartilagem, que pressionada anormalmente, poderá desenvolver algum tipo de lesão (Samama, 1981).

A preocupação com o risco de adquirir lesões tem vindo a aumentar no meio musical, pelo que há estudos que demonstram que aproximadamente 25% dos estudantes têm alguma lesão associada à performance musical (Guptill & Zaza, 2010). Estes dois autores frisam também que os professores de música desempenham um papel importante na prevenção de lesões musculoesqueléticas, uma vez que estas estão associadas aos hábitos de estudo. A organização da aula, do tempo de estudo e prática devem contemplar os pontos anteriormente descritos relativamente no capítulo 2.1.

3. Descrição do Estudo

3.1. Workshop “Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento”

A adesão ao workshop foi limitada e inferior à esperada mas com elevada participação dos docentes inscritos. Participou um total de quatro professores, e três alunos em regime de voluntariado. Três professores lecionavam violino e um docente de viola de arco, todos a exercer atividade letiva nível do ensino básico e secundário.

Durante todo o processo expositivo do *workshop* tanto docentes como discentes demonstraram interesse, tirando notas sobre os conteúdos transmitidos. Na exposição sobre as estratégias e técnicas preventivas, um participante colocou uma questão especificamente sobre a técnica de Alexander e o método de Feldenkrais mencionados, referindo que nunca tinha ouvido falar neste tipo de educação somática. Esta questão foi respondida por outro participante que já tinha realizado cursos específicos destas práticas, o que acabou por ser enriquecedor em termos de partilha. Quando procedemos à explicação da importância de uma boa técnica e exemplos/estratégias para aplicar e evitar tensões e possíveis lesões, foi demonstrado interesse sobre algumas abordagens específicas. Os exemplos e sugestões de aspeto mais técnico foram da obra por Susan Kempter, intitulada “*How muscles learn: teaching the violin with the body in mind*”. Algumas reações foram de agradável surpresa “Ah, nunca tinha pensado nisso..!” assim como de aprovação como um bom recurso prático “... é uma boa maneira de explicar aos alunos... para eles não alterarem a posição da mão esquerda...”.

Esta abordagem foi iniciada pela demonstração da correta postura em pé antes de colocar o instrumento e da mesma com instrumento. Nas demonstrações práticas com os alunos, foi verificado o grau de assimilação dos conteúdos pelos participantes uma vez que lhes foi pedido para identificarem o erro técnico, ou tensão e a resolução possível em cada caso apresentado. Verificou-se igualmente que os alunos voluntários, ao executarem os exercícios, e apesar de não conseguirem realizar a correção postural/técnica, sabiam identificar o erro que estavam a executar, demonstrando um bom aproveitamento também ao nível do aluno. Um dos pontos altos desta secção foi a realização do exercício designado “amassar o jornal”, que consiste nisso mesmo e que pretende o fortalecimento dos músculos das mãos e sua flexibilidade. Trata-se de um exercício acessível na sua

simplicidade de execução mas com elevado benefício físico num segmento importantíssimo do violinista/ violecionista que é a mão. Todos os participantes o realizaram, e os alunos acharam muita piada, e referiram a intenção de repetir este exercício em casa.

O *workshop* encerrou com a prática de exercícios terapêuticos apresentados pela fisioterapeuta Marta Silva e executado por todos, incluindo a investigadora e autora da presente dissertação. Nesta secção, os exercícios foram organizados em três tipos, nomeadamente aquecimento, alongamento e fortalecimento e por zonas corporais, com grande interesse e interação entre os participantes e a fisioterapeuta. Um participante mencionou ter queixas dolorosas de instalação recente, que limitavam a sua realização dos exercícios, e ao longo da sessão foi referindo sensação de dor ou formigueiro, sendo ajustados os exercícios em função das queixas apresentadas. Este participante questionou se as queixas referidas se poderiam atribuir à mudança recente de equipamento (almofada diferente) comprovando uma boa aplicação prática o que lhe fora explicado sobre a importância de uma boa seleção e adaptação do material na prevenção de queixas relacionadas com a *performance*. Alguns dos participantes tinham tempo de prática instrumental paralelamente à atividade docente e, não obstante, demonstraram dificuldade em realizar alguns dos movimentos sugeridos.

No final, notou-se já alguma fadiga por todos os participantes e alunos, talvez pela demonstração de vários exercícios de modo pedagógico mas completo e portanto ocupando algum tempo e induzindo cansaço. Parece ter ficado clara a necessidade de se reestruturarem vários exemplos de rotinas dirigidas a segmentos diferentes, contendo um pequeno número de exercícios em cada secção, e repartir as rotinas dos vários segmentos em diferentes aulas e consoante os segmentos problemáticos de cada aluno. Deste modo maximizar-se-á a prevenção das lesões, trabalhar-se-á as necessidades do aluno em termos de flexibilidade e técnica, simultaneamente minimizando a fadiga muscular. Uma vez que o *workshop* decorreu numa sessão única e limitada no tempo, foi uma exposição e aplicação prática completa mais exaustiva.

Em suma, concluiu-se que todos os participantes demonstraram um elevado interesse de modo global concretizado no pedido do envio dos exercícios apresentados por correio eletrónico para os participantes, para utilização futura.

3.2. Entrevista “*Estudo sobre as práticas saudáveis usadas na prática de instrumento*”

O recurso à entrevista dirigida é adequado nos contextos em que há conhecimento escasso sobre o objeto de estudo e /ou as percepções detalhadas são necessárias a partir de pontos de vistas individuais subjetivos, que se relacionam com valores objetivos pesquisados como fundamentação. Adicionalmente, são particularmente apropriadas para explorar temas sensíveis, sobre os quais os participantes podem ser reticentes falar em um ambiente de grupo (V. M. de Oliveira, Martins, & Vasconcelos, 2010).

A essência deste método consiste da colocação de perguntas que produzam o máximo de informações possíveis sobre o fenómeno em análise, permitindo o cumprimento dos objetivos da pesquisa. A realização da entrevista é flexível no sentido em que as questões são padronizadas e podem ser exploradas e adaptadas consoante as respostas dadas e o perfil do entrevistado, aprofundando os aspetos relevantes de cada questão.

Utilizou-se a entrevista do tipo semiestruturado, que consiste na coleção de questões-chave definidoras das vertentes a explorar, simultaneamente permitem o entrevistador /entrevistado a divergirem do guião inicial para especificação de detalhes ou temáticas decorrentes (V. M. de Oliveira et al., 2010). É fundamental construir uma relação de confiança e privacidade com o entrevistado, empregando estratégias várias, entre as quais: a garantia de anonimato, a fundamentação da respetiva neutralidade no processo de investigação; assegurar a confidencialidade e fidelidade às declarações obtidas. Acresce o uso da escuta ativa, demonstração de interesse e observação das normas sociais (V. M. de Oliveira et al., 2010).

Para este projeto educativo, os seis entrevistados contactados demonstraram disponibilidade e interesse em participar na entrevista, e especificamente sobre a temática em questão. Ressalvo que dois deles manifestaram reticência pela assunção imediata que a falta de conhecimento sobre o tema inutilizaria a sua participação, o que foi rebatido pela investigadora. Enfatizou-se o carácter 'anónimo da entrevista, e assegurou-se a relevância da participação de cada entrevistado nesta recolha de informação e o não-julgamento dos valores veiculados.

No decorrer das entrevistas notou-se um crescente à-vontade dos entrevistados, acabando por fluir o tema e respectivas opiniões e dificuldades de tal modo, que a investigadora – após a realização da última pergunta – deixou fluir o rebate de opiniões e

raciocínios dos entrevistados de modo livre, conteúdo esse que acabou igualmente por ser interpretado e organizado nos resultados deste trabalho.

4. Análise e discussão dos dados

4.1. Workshop “Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento”

Esta atividade incluiu a avaliação por meio de um questionário em duas vertentes. A avaliação do conhecimento e utilidade da formação encontra-se organizada abaixo na tabela 5.

Tabela 5 - Avaliação dos docentes sobre os conhecimentos e utilidade da formação.

PARTICIPANTES	1	2	3	4
Foi útil a realização deste Workshop	Sim	Sim	Sim	Sim
Nível de informação dos participantes nesta temática (Elevado; Médio; Escasso)	Médio	Médio	Escasso	Elevado
Nível de interesse em implementar as estratégias e técnicas (Muito interessado; interessado; pouco interessado)	Muito	Muito	Muito	Muito
Importância do professor como elemento de ação preventiva (Muito importante; importante; pouco importante)	Muito	Muito	Muito	Muito

Necessidade de existirem mais ações de formação específica direcionada para os professores/músicos	Sim	Sim	Sim	Sim
---	-----	-----	-----	-----

Os participantes foram unânimes na afirmação da utilidade deste tipo de atividades de formação dirigida multidisciplinar. O nível de informação e conhecimento apurado foi no nível médio. Demonstraram um elevado interesse na implementação das estratégias e técnicas apresentadas na sua prática diária e salientaram a importância do papel do professor na prevenção de lesões associadas à prática do instrumento e a vantagem do ensino de uma boa técnica *ab initio*.

Finalmente, manifestaram a necessidade de uma maior oferta de formações nesta área.

No que concerne aos alunos, a opinião expressa na tabela 6 vai de encontro à dos participantes na pertinência do workshop, embora já tivessem conhecimento de alguns dos exercícios apresentados, na sequência da prática nas aulas da investigadora.

Foram igualmente unânimes em relação à importância do professor na prevenção de lesões, e também consideraram que as aulas deverão contemplar algumas destas práticas/exercícios sempre que necessário.

Tabela 6 - Avaliação dos docentes sobre os conhecimentos e utilidade da formação.

ALUNOS VOLUNTARIOS	1	2	3
Foi útil a realização deste Workshop	Sim	Sim	Sim
Dos exercícios apresentados, quantos conhecias? (Muitos; Alguns; nenhuns)	Alguns	Alguns	Alguns
Nível de interesse em aprender estas estratégias e técnicas (Muito interessado; interessado; pouco interessado)	Muito	Interessado	Muito
Importância do professor para ajudar a prevenir lesões	Muito	Muito	Muito

(Muito importante; importante; pouco importante)			
Consideras que, sempre que necessário, parte da aula deverá ser dedicado a este tipo de estratégias e técnicas preventivas (exercícios)?	Sim	Sim	Sim

Todos os participantes demonstraram grande satisfação com a informação recebida e a sua aplicabilidade.

A seguinte tabela 7 sistematiza as opiniões críticas dos participantes nesta vertente.

Tabela 7 - Avaliação dos docentes sobre a qualidade da formação e conteúdos

PARTICIPANTES	1	2	3	4
Pertinência do tema	Excelente	Excelente	Excelente	Muito bom
Qualidade e Profundidade da Informação	Excelente	Excelente	Excelente	Muito bom
Aplicabilidade dos conteúdos às aulas (Excelente; Muito Bom; Bom; Suficiente; Mau)	Excelente	Excelente	Muito bom	Muito bom

O participante que classificou todas as categorias como “Muito Bom” (4) foi o elemento que assinalou um elevado nível de informação sobre esta temática na tabela anterior. Considerei coerente a sua resposta, uma vez que era previsível um maior nível de exigência/expectativa perante um elevado conhecimento prévio. O outro participante que refere “Muito Bom” (3) justificou a sua avaliação com a sugestão de “...criação de uma seleção de exercícios específica (mais curta) para cada problema que o músico tenha em específico”. É de salientar que a seleção dos exercícios foi feita cuidadosamente tendo em conta a sua utilidade na prevenção das lesões em todas as áreas que se sabem problemáticas na prática instrumentista; a sugestão de exercícios e rotinas para tratamento dirigido a problemas/lesões já pré-existentes situa-se fora do âmbito do *workshop*.

Ressalvo igualmente que o conhecimento do professor desta área e o seu papel formativo é fundamental na prevenção da lesão; de modo algum substituem o diagnóstico e acompanhamento especializado dos problemas de saúde dos instrumentistas pelos respectivos técnicos de saúde.

Cada atividade formativa nestes moldes aprofunda o conhecimento dos professores nesta área, contribuindo para a sua autonomia na seleção dos exercícios a aplicar em cada momento. Esta deve ser feita com base na experiência do professor e do seu conhecimento das necessidades de cada aluno, do grau de exigência e prática instrumental, com o objetivo de maximizar o seu uso/ benefício dentro do tempo infelizmente muito limitado da aula de instrumento.

Em geral, os alunos consideraram o tema pertinente e acessível, referindo que as estratégias e técnicas preventivas apresentadas eram passíveis de serem realizados no seu tempo de estudo individual, como está patente na tabela 8. Foi fonte de enorme satisfação como pedagoga testemunhar o efeito motivador do workshop nos discentes incluídos, apesar de não ser especificamente dirigidos aos mesmos.

Tabela 8 - Avaliação dos alunos sobre a qualidade da formação e conteúdos

ALUNOS VOLUNTARIOS	1	2	3
Importância do tema	Excelente	Muito bom	Excelente
Clareza da Informação	Muito bom	Muito bom	Muito bom
Aplicação das estratégias e técnicas preventivas nas aulas e em casa (Excelente; Muito bom; Bom; Suficiente; Mau)	Excelente	Bom	Excelente

Em relação à clareza da informação, a classificação global de “Muito bom” deveu-se não à menor qualidade ou adequação dos conteúdos transmitidos mas ao fato de o *workshop* ser dirigido a uma população-alvo de docentes, cujo conhecimento especializado permitia apreender a informação de modo claro, o que naturalmente não se aplicou aos alunos. Concretamente, cito uma observação de um aluno: “*Havia demasiada informação escrita*” em relação à densidade de conhecimentos transmitidos.

A aplicação das estratégias e técnicas (exercícios) preventivas nas aulas e em casa

juntou a classificação de excelente na sua maioria, sendo que um aluno classificou com “Bom”, informação que é coerente dado os alunos estarem ainda a desenvolver o seu potencial musical.

Finalizo com as observações dos participantes, que penso transmitirem de modo mais fiel o ambiente de partilha, entusiasmo e satisfação que se proporcionou para todos os envolvidos:

- *“Excelente iniciativa. É muito importante consciencialização para esta problemática comum entre os músicos (...)”;*
- *“O Workshop foi bem organizado e muito interessante (...)”;*
- *“Excelente iniciativa e muitos parabéns! (...)”*

4.2. Entrevistas “*Estudo sobre as práticas saudáveis usadas na prática de instrumento*”

De seguida, irá ser apresentada a análise descritiva das entrevistas, comparando a informação extraída das grelhas-sinopse.

A discussão dos resultados será organizada pela ordem das temáticas apresentadas ao longo das entrevistas e complementada com excertos dos entrevistados de modo a contextualizar os conteúdos.

A tabela 9 contém a caracterização aos docentes que foram selecionados para entrevista. Tal como já foi referido anteriormente na secção desta dissertação dedicada às metodologias (1.6), os entrevistados foram selecionados pela diversidade de percurso pedagógico, considerando:

- o tempo de experiência na docência de violino;
- a formação académica;
- o nível de docência.

Arriscando o viés de seleção, pretendeu-se apresentar uma paleta alargada de experiência, enriquecida por diferentes e variadas práticas e conhecimentos.

Tabela 9 - Caracterização aos docentes que foram selecionados para entrevista.

Professores de Instrumento - Violino						
Tópicos	Escolas/Conservatórios de Música					Universidade
	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6
Tempo de trabalho em instituições de ensino da música	2 anos	7 a 8 anos	11 anos	8 anos	30 a 35 anos	13 anos
Formação Académica	Finalizar Licenciatura	Licenciatura Bietápica de Violino; frequenta o Mestrado em Ensino da Música	Licenciatura em Música; frequenta o Mestrado em ensino da Música	Mestrado em Ensino da Música	Curso Superior de Música - Violino	Mestrado com uma pós-graduação; frequenta o Doutoramento
Impacto do primeiro ano de aprendizagem e professores	-Era muito entusiasmante - Aulas eram em grupo	- Eram aulas muito positivas; - Aulas em grupo de três alunos	- Tenho boas recordações; - As aulas eram em conjunto com a minha irmã; - As aulas eram motivadoras	- As aulas eram muito motivadoras;	- Era um trabalho muito árduo	-Era uma aprendizagem positiva

Em relação à primeira categoria, os tempos de docência no instrumento violino variaram entre os 2 e 35 anos. No que concerne à formação académica, foram incluídos docentes em todas as fases da carreira, desde a finalização da licenciatura ou mestrado, licenciatura, mestrado e doutoramento. A docência limitou-se a nível do ensino básico até ao secundário e experiência anterior também em escolas profissionais de música, exceto em um caso – um docente do ensino superior com mestrado e doutoramento. Importa referir que as instituições de ensino de cada entrevistado são diferentes, variando também entre o sistema público e privado.

Importa referir que o ponto designado “**Impacto do primeiro ano de aprendizagem e o professor**” foi incluído a título de curiosidade, pelo carácter educacional interessante verificar que o impacto das primeiras aulas e do professor têm na aprendizagem do aluno e possivelmente na decisão em fazer um carreira no respectivo instrumento musical.

Com uma digna exceção (docente 5, que referia “um trabalho muito árduo”), os professores referem que as aulas eram positivas, motivadoras e entusiasmantes.

Tabela 10 – Conhecimento sobre a temática.

Professores de Instrumento - Violino						
Tópicos	Escolas/Conservatórios de Música					Universidade
	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6
Se obteve formação específica sobre música e medicina na sua formação académica. Qual?	-Não.	-Não, não tive.	-Sim. *uma disciplina opcional de Música e Medicina na UA	-Sim. *uma disciplina chamada "Música e Medicina" na UA que abordava alguns conceitos;	-Nunca	-Os dois ao mesmo tempo não, zero.
Qual o conhecimento sobre práticas ou métodos preventivos de lesão	-Devemos nos alongar muitas vezes; -Fazer natação e/ou fazer desporto para reforçar a musculatura das costas.	-Não tenho conhecimento	-Neste momento, tenho algum conhecimento.	- Eu não tinha conhecimento antes de ter a epicondilite radial bilateral;	-Infelizmente não tenho conhecimento.	-O meu conhecimento é o que as pessoas em geral sabem.
Onde obteve o conhecimento?	-O meu irmão é fisioterapeuta; -Já fui desportista -Investigo sobre o assunto	---	- A primeira sensibilização na disciplina Música e Medicina na UA - Alguns exercícios sugeridos pelo meu técnico de massagem terapêutica.	- Através dos exercícios sugeridos pela fisioterapeuta e da prática de desporto – natação	---	- O meu conhecimento é geral, adquirido pela experiência própria e de outros.
Fatores contributivos para o aparecimento de lesões	- Muitas horas de estudo sem paragens -O frio -Má posições ou posturas - Má colocação da queixeira ou almofada	- Tensão - Más posturas - Não aquecer	- Poucos períodos de descanso -Não realizar intervalos no estudo -Grande intensidade de ensaios ou estudo - Não realizar exercícios de aquecimento e alongamentos - Uma postura incorreta	- Tensão - Alteração da técnica - Esforço repetitivo de movimentos com falta de aquecimento muscular - Postura inadequada.	- Uma má postura ou seja com contrações musculares - O excesso de horas de trabalho	- Não "escutar" o próprio corpo - Tocar com dor; -Ter uma postura incorreta

Na tabela 10 (acima), enceta-se a averiguação **da formação específica em música e medicina aquando da formação académica**. É evidente a falta de formação nesta área. Dos seis entrevistados, apenas dois (docentes 3 e 4) tiveram formação específica concretizada na frequência de uma disciplina opcional do mestrado da Universidade de Aveiro chamada “*Música e Medicina*”, implementada desde 2007. Lúcia Sousa referiu-a como um dos primeiros passos concretos em Portugal para o desenvolvimento desta temática (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). Dos inscritos nessa disciplina a fazer parte da amostra, o docente 4 acrescenta que “a ideia geral que eu tenho da disciplina é que abordava mais a questão da postura corporal”. Deste modo, apesar de a existência desta disciplina ser já uma mais-valia, na prática constitui uma medida inicial e geral desta temática de prevenção, deixando uma grande margem de implementação de outras medidas e aprofundamento da estruturação no ensino.

Ressalva-se o caso do docente 6, que afirma não ter tido formação específica concreta na área da Música e Medicina, mas uma das instituições onde fez a sua formação (Conservatório de Roterdão) oferecia como opção formativa a frequência da uma disciplina dedicada à Técnica de Alexander (ver secção de estratégias e técnicas preventivas de lesão 2.1.1).

Em relação ao **conhecimento sobre práticas ou métodos preventivos de lesão**, os entrevistados dividiram-se em diferentes grupos: sem conhecimento (docentes 2 e 5), com algum conhecimento (docente 3), e com conhecimento considerado adequado pelo próprio (docentes 1, 4 e 6).

As respostas dos quatro docentes que responderam de modo afirmativo (docentes 1, 3, 4 e 6) são semelhantes na descrição de modo ocasional e espontâneo em que ocorreu a transmissão das noções obtidas (docentes 1, 3 e 4). Esta decorreu maioritariamente fora do âmbito do ensino do violino e da sua formação como professor ou instrumentista, por meio do acompanhamento por fisioterapeuta (docente 1, 3 e 4) e massagista terapêutico (docente 3) por ocasião de uma lesão associada ao instrumento. Adicionalmente, a docente 1 referiu algum conhecimento decorrente da preparação física pela prática desportiva prévia. De modo divergente, o docente 6 classificou o seu conhecimento como “geral, adquirido pela experiência própria e de outros”, pelo que se infere ser originário de situações do quotidiano, não diretamente relacionado com a prática instrumental, e portanto pouco específico. Estes dados são concordantes com o relatado por Bruno Sousa (2014), no ênfase da escassa oferta de

atividades preventivas nas escolas de música portuguesas (B. Sousa, 2014). Dois professores reafirmam este aspecto, como passo a citar:

- “(...) gostava de referir que não é muito comum a realização de workshops ou formações sobre esta temática de práticas ou métodos preventivos de lesões “ (Docente 4).
- “Acho que é importante termos a noção que não existe essa formação para os professores e que só temos algumas noções pela experiência pessoal ou através de outros colegas de profissão” (Docente 6).

Estas opiniões frisam a “(...) falta de oportunidades de formação contínua de músicos executantes e de professores de música no domínio da música e medicina” (L. de F. A. L. de Sousa, 2010).

A noção da transmissão *professor-a-professor* mencionada pelo docente 6 é complementada pela experiência da docente 3, que passo a citar “fui conversando com os colegas (instrumentistas) e apercebi-me que os músicos com mais alguma idade, e em melhor forma física, faziam massagem terapêutica. Mais tarde (...) decidi começar a fazer massagem terapêutica” (docente 3).

Além do escasso conhecimento sobre as práticas e métodos preventivos durante a formação enquanto músico, a informação obtida é de caráter geral, de transmissão pessoal e especializada quase exclusivamente na sequência de uma lesão, perdendo-se o caráter preventivo das medidas. O docente 1 resume esta problemática: (...) só há realmente uma preocupação ou alarme quando há dor; (...) e quando já não há nada a fazer, quando a dor está lá e conseqüentemente o problema (...), (...)“não há propriamente uma preocupação para a prevenção” (docente 1).

Os seis entrevistados apontaram como **fatores contributivos para o aparecimento de lesões** os que se seguem na tabela 11.

Tabela 11 – Fatores de aparecimento de lesões – experiência dos docentes.

Fatores de aparecimento de lesões na experiência dos docentes
<ul style="list-style-type: none">• Tensão• Poucos períodos de descanso• Não realizar intervalos no estudo• Grande intensidade de ensaios ou estudo• Não realizar exercícios de aquecimento e alongamentos• Uma postura incorreta• O frio• Má colocação da queixeira ou almofada• Alteração da técnica• O excesso de horas de trabalho• Não “escutar” o próprio corpo• Tocar com dor• Esforço repetitivo de movimentos com falta de aquecimento muscular

O fator de risco referido de modo unânime foi **postura incorreta** (6/6) e indo de encontro ao referido por Colwell *et al.* (2010) de que uma boa técnica é importante e um bom ponto de partida para a prevenção de lesões, sendo da responsabilidade do professor a correção e o ênfase da boa postura ao aluno, com o objetivo de evitar **tensões** (2/6) desnecessárias (Colwell & Hewitt, 2011).

A negligência de alguns hábitos de estudo também foram apontados como fator de risco *major*, especificamente o aquecimento, o estudo com intervalos apropriados, a consciência postural durante a execução, valorizar a temperatura da sala, evitando tocar em salas não previamente aquecidas são aspetos salientados na literatura como estratégias preventivas importantes (Guptill & Zaza, 2010) e os entrevistados demonstraram um bom conhecimento da relação entre os hábitos de estudo e a ocorrência de lesão.

Tabela 12 - Diagnóstico de problemas e medidas tomadas

Professores de Instrumento - Violino						
Tópicos	Escolas/Conservatórios de Música					Universidade
	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6
Surgimento de dor na prática instrumental, ou aquisição de alguma lesão	- Dores regulares	- Quisto na mão direita;	- Escoliose	-Epicondilite radial bilateral	-Tendinite mão esquerda	Por vezes surge dor
Sintomas	Dor (não especificou)	Prendia os movimentos da mão	Dor nas costas	Dor (dois braços)	Dor no pulso esquerdo	Dor (não especificou)
Consultou um técnico de saúde ou especialista	- Fisioterapeuta (irmão)	- Ortopedista especialista em mãos	- Sim. *Fui a um médico de medicina interna	-Sim. *um médico que tratava músicos e profissionais do desporto de alta competição e posteriormente fisioterapeuta;	- Não consultei	- Não
Seguiu o que lhe foi prescrito	--	- sim *tratamento com pomadas e panos mas ao não resultar a solução foi operar	- sim *desporto - natação e medicação para a dor	- sim *eram sessões diárias de uma hora de fisioterapia	---	---
Que cuidados teve, ou que o que é mudou na rotina	- Alongar mais - Fazer botijas quentes - Fazer natação ou corrida para fortalecer	- Só tive cuidados no pós-operatório	- Realizar mais intervalos no estudo - Natação	- Realizar os alongamentos e exercícios (sem instrumento)	-Tocar gradualmente as escalas - aquecer bem as mãos antes e tocar se tiver frio	- Tomo suplementos
Atitude do seu professor em relação às lesões	- Demonstrou preocupação - Sugeriu marcar consulta com especialista ou massagista	- Já não estava a estudar	- O professor indicou/sugeriu consultar um médico especialista	- A atitude foi proativa, encaminhou-me para um técnico especializado	---	---

Relativamente às **lesões** ou **dor** relacionadas com a prática instrumental dos próprios (tabela 12.), todos os inquiridos apresentaram resposta positiva. Quatro deles (4/6) tiveram ou têm lesões (docentes 2, 3, 4 e 5) e os restantes (docentes 1 e 6) referem dor associada à execução instrumental de violino. Demonstra-se assim também na nossa amostra que a prática instrumental acarreta um desgaste físico com elevado risco de desconforto, dor ou até mesmo de lesão (Köenig, 2007) e que os músicos instrumentistas apresentam uma elevada incidência de lesões (Moura et al., 2000).

Nas palavras de um dos entrevistados (docente 3), “há pessoas que têm uma espécie de preconceito porque acham que para tocar bem têm de estar em constante sofrimento”. Este pensamento reflete a ideia de que o expoente máximo do instrumentista implica necessariamente um sofrimento físico proporcional, classicamente interligada com a profissão e estudo do instrumento (Gonçalves, 2005).

Neste contexto, diz ainda o docente 6: “Na minha opinião, quando tocamos e

existe dor e insistimos em continuar(...), acaba por ser (...) perigoso, e portanto a conclusão a que cheguei e percebi é que é necessário por vezes parar..”(docente 6). Izabela Köenig (2007) aborda esta questão, indicando a dor (de qualquer intensidade) como sinal de alerta a não ser ignorado; salienta igualmente que, perante um sinal de alerta, o instrumentista deverá verificar a sua técnica e postura, e proceder aos ajustes necessários de modo a obter um melhor resultado tanto musicalmente como fisicamente, diminuindo o desgaste. (Köenig, 2007)

As lesões referidas especificamente foram:

- Docente 2: Quisto na mão direita (“prendia os movimentos”);
- Docente 3: Escoliose (“dor nas costas”);
- Docente 4: Epicondilite radial bilateral nos dois braços (dor)

O docente 2 referiu necessidade de correção cirúrgica, sendo esta a solução final para a respectiva lesão, e admitiu na atualidade não adotar nenhum cuidado em específico. O docente 3 referiu a redução do tempo de estudo, além de cumprir a indicação do médico para praticar desporto (ex. natação) como objetivo de reforçar a musculatura. Atualmente mantém-se sem queixas dores, mantém sessões de massagem terapêutica.

O docente 4 referiu que, no diagnóstico de epicondilite radial bilateral foi encaminhada para o médico especialista e fez sessões de fisioterapia durante seis meses, deixando a prática instrumental durante esse período. O relato na primeira pessoa inclui o seguinte excerto: “Na primeira consulta que tive com a fisioterapeuta, ao saber que eu era violinista, perguntou-me se eu fazia aquecimento antes de tocar ao qual eu respondi que sim, fazendo escalas. Ao ouvir a minha resposta, a fisioterapeuta não conteve o riso, e explicou-me que não era esse tipo de aquecimento que se referia (...)” (docente 4). Optou-se por transcrever o excerto para ilustrar a situação de modo concreto, em que o músico assume erroneamente que está a realizar gestos benéficos para uma boa prática instrumental, denominando de modo erróneo as práticas empíricas e arriscando lesão. Os autores Guptill e Zaza (2010) referem que o aquecimento físico é distinto do aquecimento instrumental da técnica violinística; deverá fazer parte sempre parte da performance para preparar o corpo e a mente mas sobretudo a nível físico (Guptill & Zaza, 2010). O mesmo docente (4) referiu ainda “(...) tive um colega que estava a estudar fora do país e a dada altura também adquiriu lesões musculoesqueléticas. Achei interessante porque o tratamento era com o instrumento e com uma fisioterapeuta especializada na área com algum conhecimento

musical. (...) as sessões de fisioterapia consistiam em estar a tocar e a fisioterapeuta ao mesmo tempo verificava as tensões realizadas e ia dando indicações específicas para ajustar a *performance* musical.”

Podemos confirmar que a nível europeu, nas escolas estudadas, existe uma rede de apoio com técnicos de saúde especializados em lesões associadas à prática musical. Especificamente no apoio aos alunos, estas escolas têm contratos com institutos de saúde especializadas no ensino superior (B. Sousa, 2014).

O docente 4 aponta ainda o contraste com o panorama nacional em que está inserida: “Ou seja, o meu colega tinha uma fisioterapia direcionada para instrumentistas e que o ajudava na performance como também a ter uma maior consciência corporal. Cá em Portugal, que eu não saiba não há esse tipo de tratamento e na altura também não encontrei algo do género” (docente 4). Reafirma-se a necessidade premente de apoio especializado para responder às necessidades dos músicos (), corroborada pela docente 4: “(..) creio que seria uma mais-valia também desenvolver uma colaboração entre estas duas áreas” (docente 4).

Após as experiências de lesão e/ou dor, a avaliação global dos cuidados e mudanças na rotina, apenas dois (2/6) (docentes 1 e 4) referiram a adoção de medidas duradouras na sua rotina, da qual é exemplo a realização de exercícios de alongamento e aquecimento.(L. de F. A. L. de Sousa, 2010)

No entanto, a maioria dos entrevistados (5/6) tomaram medidas durante a fase aguda de lesão, entre as quais estão:

- Prática de exercícios físico (corrida e natação); (docente 1 e 3)
- Realização de intervalos no estudo; (docente 3)
- Colocação de botijas quentes (docente 1)
- Aquecimento das mãos (docente 5)
- Toma de suplementos (docente 6)

A prática de exercício físico aeróbio com o objetivo de obter/manter um melhor condicionamento físico nomeadamente sob a forma de caminhadas, corrida e natação são aconselháveis (Köenig, 2007). Tal como foi referido anteriormente, os intervalos e gestão do tempo de estudo são igualmente uma estratégia preventiva de lesões. Os cuidados ao evitar a baixa temperatura das salas e a execução instrumental em climas mais frios, reflete-se tanto na proteção do instrumento como do próprio físico do instrumentista. Na impossibilidade de mudança das condições de performance, dever-

se-á proceder cuidadosamente ao aquecimento gradual das mãos (Guptill & Zaza, 2010).

O recurso à toma de suplementos alimentares foi introduzido neste problemática pelo docente 6: “(...) algo que já tomo a algum tempo são suplementos como por exemplo a glucosamina que ajuda a prevenir problemas nas articulações no futuro. Quem me sugeriu foi a minha mãe [risos], a internet e médicos e uso os suplementos como prevenção.” Esta prática levanta a questão da fidelidade da informação, da segurança e da eficácia do recurso a medidas preventivas alternativas deste género, sem comprovação científica ou indicação médica clara no apoio ao desgaste localizado articular do violinista. Como se depreende, as lesões decorrentes da prática instrumental sem a integração de práticas preventivas específicas não podem ser corrigidas de modo unilateral com suplementos alimentares; estes não constituem um substituto adequado dos bons hábitos e práticas instrumentais fisicamente adequadas.

Relativamente a **Atitude do seu professor em relação às lesões**, a tabela 13 nas páginas seguintes mostra os conteúdos principais.

Em dois casos (2/6) as lesões surgiram quando já não estavam a estudar, (3/6) dizem que os professores tiveram uma atitude proativa adequada (ou seja, sugeriram a ida a técnicos especialistas de saúde), refletindo eventualmente algum grau de conhecimento adequado, além de noção da potencial gravidade de uma lesão. De facto, o professor não deverá realizar diagnósticos ou dirigir tratamentos perante o aluno com queixas, mas sim encaminhar para o correto especialista de saúde para orientação e tratamento. (Guptill & Zaza, 2010)

Uma vez aferido o conhecimento do docentes, iniciamos a secção de análise e verificação das práticas diárias na área de prevenção. O panorama geral dos dados recolhidos está patente na tabela 13 como se segue:

Tabela 13 - Práticas preventivas realizadas (ou não) pelos docentes.

Professores de Instrumento - Violino						
Tópicos	Escolas/Conservatórios de Música					Universidade
	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6
Como docente promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?	- Sim	- Não	- Raramente	Sim	- Não promovo, não há essa preocupação	(Não responde)
Se sim, quais?	- Tento que os alunos tenham uma técnica mais correta possível - Digo-lhes muitas vezes para eles enquanto estão a espera da aula podem e devem alongar um pouco para aquecerem; - os alunos não devem estudar com frio	----	- Saliento a importância da postura correta; - realização de uma atividade sobre esta temática para os alunos	- Alguns exercícios que também são praticados na natação (braços, dedos; cotovelos e pescoço)	---	---
Com que frequência e porquê?	(Não referiu)	----	- Promovi com a atividade, ou seja uma vez.	- Faço com uma base regular de aula até assimilarem, posteriormente focalizo no programa a cumprir.	---	---
As aulas começam com aquecimento?	- Poucas vezes	- Não	- Sim	- Sim	- Sim	- Não
Aquecimento com ou sem violino?	- Sem violino os alongamentos	---	- Com instrumento (sem é raro)	- Normalmente sem violino.	- Com o instrumento	---
Especifique os exercícios	- Realizo exercícios básicos de alongamento (pulsos, braços, costas, e de respiração)	---	- Exercícios que faço são do livro do Schradieck, escalas e exercícios de correção técnicas	---	- Os exercícios são escalas, estudos	---
Já teve algum aluno com uma lesão?	- Não	- Não	- Não *mas tive uma aluna com escoliose	- Não	- Não	- Sim, vários.
Que medidas tomou nesse caso?	---	---	-Fazia mais intervalos nas aulas; - Indiquei-lhe o meu massagista terapêutico	---	---	-Não dar aulas ao aluno?

Tabela 14 - Práticas preventivas realizadas (ou não) pelos docentes.

Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?
Docente 1 – Sim
Docente 2 – Não
Docente 3 – Raramente
Docente 4 – Sim
Docente 5 – Não
Docente 6 – (não responde à questão)

É notório o fato de num universo de seis entrevistados em que todos já experienciaram alguma forma de lesão/queixa (tabela 13), somente metade dos docentes (3/6) (docentes 1, 3 e 4) e destes dois afirmam promover práticas relacionadas com a prevenção (docente 1 e 4 – por rotina; docente 3 – raramente). Perante as respostas positivas, pediu-se a descrição do tipo de práticas implementadas. O docente 1 refere: “tento que eles tenham uma técnica mais correta possível e digo-lhes muitas vezes para eles enquanto estão a espera da aula podem e devem alongar um pouco para aquecerem. Digo também muitas vezes que não devem estudar com frio” (docente1).

O docente 3 diz: “Explico a importância da postura, que deverá ser a mais correta possível para não criar tensões desnecessárias e consequentemente adquirir problemas mais tarde. No ano letivo passado, realizei uma atividade direcionada aos meus alunos sobre esta temática. (...) Nessa atividade ensinei alguns exercícios de relaxamento e de preparação para tocar no violino e também exercícios de aquecimento e alongamento” (docente 3). O docente 4 explica: “Quando os alunos são muito pequeninos não lhes explico exatamente em que consistem os exercícios e a sua função (...) do pescoço, dos braços, pulsos, dedos e depois, por brincadeira até fazem com as pernas. Se os alunos forem mais velhos explico como e porque devem fazer os exercícios” (docente 4).

As práticas descritas mostram em comum o uso de alguns exercícios de aquecimento e/ou alongamento, sendo que dois deles (docentes 1 e 3) também se

focam na postura e técnica correta. O aspecto mais relevante em termos de adequação prende-se com a frequência de aplicação destes exercícios. O docente 1 não refere a frequência com que os desempenha, o docente 3 aplicou apenas durante a realização de uma atividade formativa aos alunos, sem prática durante as aulas (justificando a resposta “raramente promovo”), e finalmente o docente 4 descreve “Inicialmente aplico-os com uma base regular de aula para aula para os alunos mecanizarem os exercícios e entretanto quando já têm o processo assimilado, é suposto eles realizarem os exercícios antes da aula começar. Quero acreditar que eles respeitam a ideia e cumprem mas não posso assegurar...” (docente1).

Em suma, o uso de boas práticas limita-se a metade dos entrevistados, sendo que esta aplicação das medidas de prevenção acaba por ser irregular ou desprovida de acompanhamento constante e rigoroso. Gonçalves (2005) salienta a necessidade urgente de mudança no estudo individual a organizacional, de modo a integrar os exercícios preventivos ainda dentro do tempo de estudo (Gonçalves, 2005).

É do conhecimento geral, a título exemplificativo, que os exercícios de aquecimento são essenciais para os *performers* em todas as áreas, sejam de dança, música ou desporto, pelos efeitos físicos imediatos que causam. São formas rápidas de aumentar, entre outras, a temperatura das fibras musculares e a circulação de sangue levando oxigénio e nutrientes aos músculos ativados, permitindo o seu funcionamento a alto nível de esforço de modo aeróbio (preferencial), com desconforto mínimo (Williams, 2012). No entanto, ao questionarmos se as **aulas começam com aquecimento**, as respostas obtidas foram ambíguas. De modo semelhante à questão anterior, apenas três docentes (3/6) (docentes 1, 3 e 4) responderam afirmativamente à questão, não o fizeram de modo coerente, docentes não promotores de práticas preventivas referiam fazer “exercícios de aquecimento”.

Em análise mais profunda, apuraram-se diferenças na interpretação dos termos usados, sendo que o aquecimento com o instrumento referir-se-ia ao aquecimento dentro da técnica instrumental e não o aquecimento físico global e por segmentos preparatório da aula e portanto com carácter preventivo. Saliente-se que o “aquecimento” usado pelo docente não tem o mesmo efeito benéfico metabólico aeróbio e circulatório sobre o físico global do instrumentista; apenas a coloca em uso com alguma moderação, ou seja sem a preparação suficiente ou necessária (Tobergte & Curtis, 2013).

Saliente-se que os docentes 1 e 4 realizam exercícios sem o instrumento. O docente

4 acrescenta que: “O aquecimento sem instrumento é mais objetivo para os alunos porque numa fase inicial quando eles colocam o instrumento ficam logo mais tensos. É mais simples assimilarem e terem a noção de “relaxar” o corpo sem o instrumento” (docente 4).

Esta relação corpo–instrumento, ou a consciência corporal sobre esta, é essencial para a prevenção da lesão associada à prática instrumental. Gonçalves (2005) refere a auto-observação como sendo de extrema importância para os músicos, permitindo-lhes identificar e valorizar a queixa durante o estudo, sendo que tal constitui um desafio inicialmente, superável com empenho e prática (Gonçalves, 2005).

No que concerne à questão **se já teve algum aluno com lesão e que medidas foram tomadas**, a única resposta francamente positiva foi dada pelo docente 6, que refere vários alunos com lesão, que é compreensível dado que lecciona durante o ensino superior, em que os alunos têm um repertório mais extenso para cumprir, e empregam longos períodos de tempo dedicados ao estudo individual. O estudo levado por Sousa (2010) a nível nacional revelou que a grande parte dos alunos do ensino superior de instrumento não têm hábitos de estudo corretos, abrangendo desde a organização do tempo de estudo à falta de prática de exercícios de alongamentos (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). Do mesmo modo, a admissão no ensino superior não é garantia da sua aquisição de boas práticas.

Relativamente às medidas tomadas a resposta foi: “Sim, não dar aulas ao aluno? [risos]” (docente 6). Posteriormente especifica: “Uma vez um dos meus Professores (...) que é um violinista francês famoso disse-me que quando uma pessoa tem um problema de saúde como por exemplo uma tendinite o melhor que tem a fazer é parar de tocar imediatamente (...). O comportamento adequado durante o tratamento de uma lesão é instintivamente cessar a prática que causou a mesma de modo a evitar o seu agravamento (Robinson & Zander, 2002).

Neste sentido, o docente e seu respetivo professor têm razão. É aconselhável, no entanto, a implementação regular dos exercícios preventivos de outras lesões e as correções feitas de modo adequado, regular, em todas as aulas e períodos de estudo em todos os alunos com história passada de lesão. O docente 3 refere uma situação mais ambígua, negando casos de lesão aparentemente associada à prática instrumental de violino na sua experiência, mas ressalva o caso de uma aluna com queixas de dor não associada apenas ao estudo de violino, padecendo do mesmo problema que a própria – escoliose. Esta é um desvio da coluna vertebral que causa uma postura

assimétrica *per se*, e que é exacerbado pela postura assimétrica intrínseca da prática instrumental de violino. “Segundo o médico, o fato de eu não ter uma musculatura suficientemente forte, aliado às muitas horas de prática instrumental agravou a situação” (docente 3). Acabou por adaptar as aulas do seguinte modo: “(...) eu fazia mais intervalos nas aulas, porque senão ela não aguentava muito tempo – e sei disso, pois sofri do mesmo problema e entendo. (...) indiquei-lhe o meu massagista terapêutico, que para além de lhe fazer a massagem em si, também lhe ensinou alguns exercícios de aquecimento e alongamento” (docente 3), que acabou por ser um exemplo de orientação pelo professor a um profissional de apoio especializado, e portanto uma atitude correta e consciente do papel de pedagoga.

Tabela 15 - Papel do professor nas práticas preventivas

Tópicos	Professores de Instrumento - Violino					
	Escolas/Conservatórios de Música					Universidade
	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5	Docente 6
Existe relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos	Sim, sem dúvida.	Sim, acho que existe.	-Podem estar interligadas e é importante.	Sim, está relacionada com ergonomia.	- Não tenho a certeza se há relação direta mas certamente que poderá ajudar a prevenir.	- Sim, com certeza absoluta.
Papel do professor de instrumento nesta vertente de prevenção	- Deverá existir uma preocupação com a prevenção antes de existir a dor.	- Nós, professores devíamos ter algum tipo de formação relacionada com a prática de exercícios específicas ao nosso instrumento	- Devemos consciencializar os alunos para estas práticas(...) -Faz parte do o papel do professor, mas não só...	- Acho que o professor é um veículo de comunicação para esse conhecimento	-A partir de agora irei estar mais atento sobre esta questão de prevenção	- O Professor deveria ser a pessoa mais importante para esta prevenção
Adquirir mais conhecimento sobre esta temática	- Há falta de conhecimento e isso é péssimo.	- Durante o nosso percurso académico devíamos ter formação relacionada com a prática de exercícios específicas ao nosso	- Saliento a importância e a urgência de os professores necessitarem de ter algum tipo de formação adequada sobre est temática.	- Para o professor poder implementar com mais naturalidade, esse conhecimento tem e deveria ser abordado	- Acho que seria importante a criação por exemplo de uma cadeira ou disciplina durante a nossa formação	- Eu não tenho esse conhecimento, tudo o que eu sei é de experiência, nunca aprendi, nunca... portanto é uma boa ideia que os alunos tenham aulas
		instrumento.		e implementado já na sua formação enquanto aluno.	académica que nos alerte e nos prepare para esta temática.	também sobre isto...e com certeza irá ajudar.
Formação específica e especializada nesta área	(Não referiu)	- A sugestão seria que reformulassem os cursos superiores porque é importante e interessante para nós como docentes e músicos termos essa formação.	- Precisamos de uma orientação mais especializada, como por exemplo um médico ou fisioterapeuta.	- O professor de instrumento tem de ser fomentador e dominar esses conteúdos de práticas e exercícios saudáveis, mas acho que não deve ser apenas o professor de instrumento a passar essa informação ao aluno mas sim um especialista da área;	- (...) se o treinador de futebol e de atletismo têm esses cuidados constantes porque que é que nós, professores também não temos?	- Acho que é importante termos a noção que não existe essa formação para os professores é que só temos algumas noções pela experiência pessoal ou através de outros colegas de profissão.

Nesta secção, discute-se a relação do professor com as práticas preventivas, ilustrada pela tabela 15 que esta contemplada na página anterior.

Perante a questão da existência de uma **relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos**, os docentes foram unânimes na afirmativa. Pretendia-se apurar o grau de consciencialização da complementaridade entre uma boa técnica “instrumental” – no sentido de execução perfeita poder existir não aliada à adequada preparação física – e as técnicas preventivas de lesão.

O docente 1 foi peremptório: “Sim, sem dúvida” (docente 1), enquanto o docente 2 foi mais concreto: “sim, acho que existe. (...) é importante apostar na prática de exercícios de prevenção aliados sempre a uma boa técnica de modo a prevenir lesões futuras” (docente 2). O docente 3 referiu que: “Podem estar interligadas e é importante (...) Nós (professores) falamos muito na importância da postura no início da aprendizagem do instrumento, mas depois vamos falando apenas quando estamos a trabalhar os conteúdos, assim pontualmente...” (docente 3). O docente 2, apesar de ter referido anteriormente não aplicar os exercícios preventivos nas suas aulas, refere facilmente o valor destes como parte de uma boa técnica. O docente 3, por sua vez, reconhece que a transmissão da técnica instrumentista por si só na aula é feita predominantemente durante a fase inicial, até à autonomização do aluno, passando frequentemente para segundo plano perante conteúdos performativos mais elaborados. O que se tem procurado demonstrar ao longo deste trabalho é precisamente o oposto: que o reforço da técnica adequada e a prática de exercícios preventivos devem ser usados de modo paralelo à exigência do programa performativo. Relembro as palavras de Gonçalves (2005) “(...) Apesar de nós instrumentistas não termos uma informação específica sobre o funcionamento do sistema motor nas ações instrumentais, esta se faz tão importante quanto o estudo da própria obra musical” (Gonçalves, 2005). Prosseguindo nesta problemática, o docente 4 diz: “Sim, está relacionada com ergonomia, acho. Parece-me que a forma de tocar está intimamente ligada com a forma como os alunos conseguem coordenar e relaxar movimentos, ter autonomia do próprio corpo e a relação entre elas pode ajudar na evolução uma da outra” (...) Os alunos tentam perceber as tensões que realizam e os exercícios ajudam-nos a terem uma autoconsciência da sensação, de algo que não é visível e que só conseguem através do “sentir” (...) (docente 4). Esta reflexão do docente 4 engloba vários aspetos já aqui mencionados, nomeadamente a relação instrumento-corpo, os

exercícios como meio de autoconsciência física na execução dos movimentos, do valor do relaxamento e do conhecimento do próprio corpo na prevenção de lesões na prática instrumental. Demonstra uma boa noção da importância da autoanálise corporal e dos seus sinais de alerta, algo que é desafiante mas possível através do empenho e prática (Gonçalves, 2005), assim como o valor da boa técnica postural e harmonia dos movimentos.

O docente 5 refere “(...) não tenho a certeza se há relação direta mas certamente que poderá ajudar a prevenir” (docente 5). Finalmente, o docente 6 é inequívoco: “Sim, com certeza absoluta. Nós fazemos os exercícios de técnica também para não adquirir problemas de saúde no futuro, a técnica não é só para tocar bem” (docente 6). Acrescenta ainda: “(...) existem violinistas que tocam muito bem mas têm uma postura incorreta e esses músicos ou já têm problemas ou irão ter mais tarde. Portanto é possível tocar bem um instrumento com uma postura ou técnica errada mas haverá consequências graves na saúde” (docente 6). Nesta bela exposição, o docente 6 está em perfeita consonância com Norris (1993), que refere os erros técnicos podem criar tensões desnecessárias durante a execução, podendo delas resultar lesões (Norris, 1993).

Em suma, um total de quatro docentes (4/6) (docentes 2, 3, 4 e 6) relacionam uma boa **técnica** instrumental à noção de menos risco de lesão, três deles (docentes 2, 3 e 6) manifestam alguma confusão em relação ao significado dos exercícios preventivos de saúde. De modo concreto, o uso da expressão “exercícios técnicos” ou exercícios de “aquecimento” instrumental (ex. escalas) como sendo sinónimo da aplicação de medidas preventivas e boas práticas de saúde, o que podemos considerar que estas são medidas incompletas. Já a docente 4, – que denotou anteriormente uma percepção mais adequada do papel das práticas saudáveis, – exemplificou as tensões durante a execução instrumental, assim como as dificuldades na transmissão de consciência corporal aos alunos, salientando o papel de exercícios de relaxamento. “Na minha opinião, é mais fácil eles perceberem com os exercícios o que é que têm ou não de sentir, a questão das forças, medir forças, ou a noção de peso em vez de força, o relaxar, como manter ou ter peso natural, entre outros aspetos” (docente 4). Demonstra deste modo uma preocupação e pensamento crítico sobre a abordagem do ensino do instrumento aliada a boa consciência corporal, passo essencial para um futuro mais saudável.

Em suma, cito Izabela Köenig (2007), que pugna pela orientação pedagógica do

músico na sua formação na construção de uma sólida base técnica, mas acoplada impreterivelmente a estratégias que permitam o seu desenvolvimento completo a nível musical mas livre de lesão, numa dualidade de práticas que deverão ser trabalhadas diariamente no seu estudo individual (Köenig, 2007).

Finalmente, no que concerne **ao papel do professor de instrumento nesta vertente de prevenção**, todos os entrevistados salientam a importância do seu cargo nesta tocante. Foi unânime a opinião de que o professor desempenha um papel essencial perante o aluno na perspectiva de promover uma formação mais “saudável”, no sentido holístico e complementar que se tem vindo a estruturar ao longo desta dissertação.

Oliveira *et al.* (2008) postulou que o conhecimento adquirido no passado deve ser alvo de reflexão crítica no presente de modo a organizar de modo mais equilibrado e significativo os saberes do futuro (A. Oliveira & Harder, 2008). Neste seguimento, o docente 5 demonstrou interesse e reflexão sobre a temática abordada: “A partir de agora irei estar mais atento sobre esta questão de prevenção (...) Acho que nós, como professores até deveríamos ter esses cuidados e conhecimentos... (docente 5). O mesmo sucedeu com o docente 6: “O **Professor** deveria ser a pessoa mais importante para esta prevenção” (docente 6). Mas acrescenta o seguinte: “Eu, como docente não posso prevenir tudo porque não tenho conhecimento para tal (...)” (docente 6). A problemática da falta de formação do professor introduzida pelo docente 6 é complementada pela descrição do docente 2: “como não me foi transmitido essas práticas enquanto aluna (...) não obtive esse conhecimento pelo meu professor e consequentemente não o estou a fazer enquanto professora para os meus alunos.” (docente 2). Esta concretiza a demonstração da importância do papel do professor como principal transmissor de conhecimento, salientando que há conhecimento que não pode ser transmitido se não tiver sido previamente adquirido. A docente 4 descreve: (...) “uma espécie de hereditariedade genética transportada para o campo do conhecimento e da aprendizagem (o meu professor ensinou, eu aprendi e fez ou não sentido, talvez eu pense em ensinar mesmo que possa até ser de outra forma...)” (Docente 4). De modo pertinente, Nóvoa (1992) refere que “(...) cada professor é chamado a desempenhar, simultaneamente, o papel de formador e de formando(...)” (Nóvoa, 1992. p. 14).

Nesse seguimento, em relação ao **adquirir mais conhecimento sobre esta temática** e ter mais **formação específica e especializada nesta área de prevenção**.

Todos os inquiridos salientam a existência abismal de uma lacuna no conhecimento e também na formação relativamente às práticas preventivas, como são exemplificativos: “Há falta de conhecimento e isso é péssimo” (docente1); ou “Para o professor poder implementar com mais naturalidade, esse conhecimento tem e deveria ser abordado e implementado já na sua **formação** enquanto aluno” (docente 4). Neste seguimento é necessário o reconhecimento dos défices a nível do conhecimento científico-musical e a pobreza conceptual dos programas atuais de formação de professores (Nóvoa, 1992).

Segundo Sousa (2010), continuam a ser escassas as atividades contínuas para a promoção da saúde do músico a nível nacional. Acrescenta ainda o carácter urgente na revisão dos conteúdos programáticos das escolas (incluindo o ensino pré e pós-graduado) de modo a integrarem-se disciplinas direcionadas relacionadas com o ensino de práticas preventivas (L. de F. A. L. de Sousa, 2010). Como se pode verificar na Tabela 16 da amostra de seis entrevistados, a maioria (5/6) enfatiza a importância da **formação** mais especializada do assunto, referem a necessidade de implementação de formação especializada durante o percurso académico e/ou uma maior oferta formativa nesta área de prevenção.

Tabela 16 - Necessidades de conhecimento e de formação especializada aos professores

Entrevistado	Citação
Docente 1	Acabou por não responder.
Docente 2	“eu acho que provavelmente durante o nosso percurso académico devíamos ter algum tipo de formação relacionada com a prática de exercícios específicas ao nosso instrumento. Desde modo iríamos conseguir transmitir essa formação ou conhecimento aos nossos alunos”.
Docente 3	“(…) volto a salientar a importância e a urgência de os professores necessitarem de ter algum tipo de formação adequada (oferta de formação às escolas, por exemplo) sobre esta temática de modo a que possam aplicar o seu conhecimento aos alunos de uma forma estruturada, adequada e correta”.

Docente 4	“Se nós (agora professores), durante a nossa formação académica não temos uma prática sobre estas prevenções ou mesmo disciplinas que sejam específicas sobre este assunto, talvez não foquemos tanto esta prática que nos vem como pouco presente ou significativa (...)”
Docente 5	“Acho que seria importante a criação por exemplo de uma cadeira ou disciplina durante a nossa formação académica que nos alerte e nos prepare para esta temática”
Docente 6	“(...) é importante termos a noção que não existe essa formação para os professores e que só temos algumas noções pela experiência pessoal ou através de outros colegas de profissão (...) acho importante sabermos mais sobre este assunto para podermos prevenir, é importante e muito bom se tivermos esse conhecimento.”

Nesta sequência de entrevista–sugestões–debate foram salientados dois aspetos adicionais de extrema importância, que se torna necessário referir.

O primeiro aspeto é a **falta de tempo** para a aplicabilidade dos exercícios na sala de aula quando perante um currículo ou programa a cumprir. Esta temática foi abordada pelo docente 6 “(...) não há tempo, temos apenas uma hora para ver o repertório” (docente 6); do mesmo modo, o docente 4 numa explanação mais completa: “Por outro lado, com o tempo reduzido de aula, o professor de instrumento sente-se muitas vezes focado em cumprir e trabalhar os conteúdos específicos práticos planificados, especialmente com alunos que não estudam regularmente, trabalhando por objetivos e talvez possa “esquecer-se” de insistir nas práticas preventivas de lesões musculoesqueléticas (...) Esta é uma discussão difícil mas muito pertinente(...)” (docente 4).

Finalmente o docente 3 salienta “(...) que é difícil realizar regularmente nas aulas estas práticas saudáveis, porque quando passamos da técnica para o repertório que temos para desenvolver é necessário gerir o tempo da aula (...) seria ainda mais complicado cumprir o programa estipulado com sucesso” (docente 3). Sugere ainda: “provavelmente teríamos de aumentar o tempo de aula de instrumento para que fosse exequível. Os 45 minutos de aula que são a prática na maioria das escolas, já são limitados (...)” (docente 3).

Oliveira *et al.*(2008) explicam muito bem que é prejudicial para o ensino a

persistência de sistemas que não correspondem às problemáticas atuais (A. Oliveira & Harder, 2008), como parece ser o caso concreto da duração da aula de instrumento para englobar os aspetos de práticas saudáveis.

O segundo aspeto que achei de extrema importância é a consciência aguda do **aspeto geral e limitado do conhecimento** que possuem os entrevistados, justificativo da reticência mostrada na implementação de práticas saudáveis. Ainda em estado embrionário, a formação atual disponível não constitui uma base sólida de conhecimento que possa ser transmitida de modo confiante no seu valor pedagógico aos respectivos alunos.

Personificado pelas docentes 3 e 4, – coincidentemente as únicas com frequência de uma disciplina de opção “Música e Medicina” e conhecedoras essencialmente de exercícios limitados aos seus casos de lesão. A preocupação fundamental que transparece é o risco de veicular informação e valores fundamentais aos alunos de modo pouco adequado ou incorreto. A título exemplificativo, cito: “Faz parte do papel do professor, mas não só (...) precisamos (...) orientação mais especializada, como um médico (ou fisioterapeuta), ou ter uma formação adequada sobre o tema(...). Eu própria tenho algum conhecimento, no entanto tenho algum receio de fazer algum tipo de erro nos exercícios e não quero estar a ensinar mal aos meus alunos.” (docente 3).

Nesta linha de pensamento, a docente 4 refere: “Eu tenho uma noção muito geral e faço sempre os exercícios com os alunos mediado por mim, ou seja: “sentes alguma coisa? então podes alongar mais um pouco” (...) no fundo também eu estou ali a experimentar.. e não tendo a certeza, não exploro demasiado porque também tenho receio que por não ter formação suficiente corra o risco de estar a fazer algo mal e os limites são muito ténues entre estar a fazer algo muito bem ou não..” (docente 4).

Estes aspetos demonstram a necessidade premente de **formação orientada** e estruturada que não têm. Tal como a docente 3 refere a necessidade de uma orientação com profissionais da saúde, a docente 4 frisa: “Podemos dar aulas de instrumento e recorrer a conteúdos técnico-expressivos que impliquem uma análise musical, contextualização no tempo da história musical(...) no entanto, não dominamos essa área com a especificidade do ramo da área da nossa formação base, e os alunos vão construindo também um currículo rico nessas mesmas áreas de apoio ao ramo escolhido. Assim, porque não alargar para além do professor de instrumento (à semelhança do que referi anteriormente) a fomentação e o domínio desses conteúdos

de práticas e exercícios de prevenção de lesões?” (docente 4).

Saliente-se que o professor não necessita de ser um especialista nesta área para fornecer conhecimento de prevenção necessárias para os seus alunos (...) (Guptill & Zaza, 2010), mas reforça-se a necessidade de implementação estruturada de formação multidisciplinar sobre esta temática que aprofundem a formação geral do conhecimento transmitido pelo professor de instrumento.

Lúcia Sousa (2010), propôs um modelo integrado de formação completa neste sentido holístico para os alunos de instrumento de cordas friccionadas e professores que engloba esta temática, como mostra a figura 6.

A problemática da presente dissertação foca-se inevitavelmente na parte da formação do professor que não pode deixar de ser incluída como parte integrante de toda a reformulação da qualidade do ensino, uma noção reforçada por todos os docentes envolvidos nesta investigação.

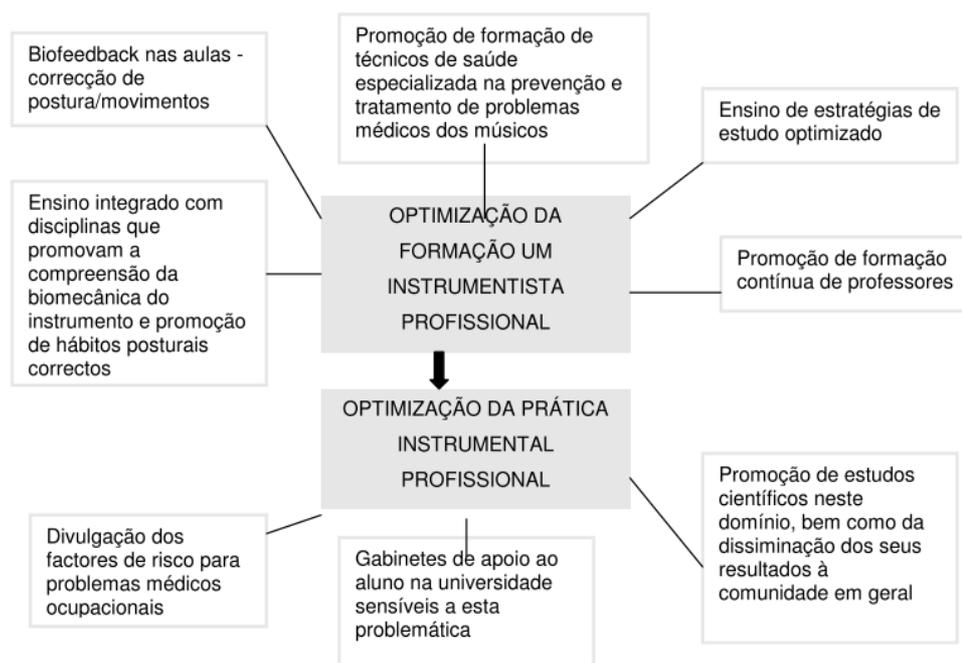


Figura 6 - Proposta de modelo de otimização do processo de ensino - aprendizagem de instrumentos de cordas friccionadas. Adaptado de (L. de F. A. L. de Sousa, 2010).

Encerro esta discussão empregando as palavras de Nóvoa: “A formação de professores deve ser concebida como uma das componentes da mudança, em conexão estreita com outros setores e áreas de intervenção (Nóvoa, 1992. p. 17).

5. Conclusões

Este projeto educativo visou a abordagem de uma temática cada vez mais relevante para o instrumentista de violino, abrangendo as práticas saudáveis no ensino sob várias perspectivas.

Fez-se a contextualização do tema à luz do conhecimento atual, após uma pesquisa da bibliografia disponível. Deste modo, constatou-se a relevância das medidas preventivas na manutenção da saúde do profissional de instrumento e o benefício efetivo na diminuição do número de lesões em geral a curto e longo prazo. Sublinhou-se a necessidade angular da integração de estratégias de prevenção da lesão precocemente na formação do músico instrumentista.

Relativamente à transmissão desse conhecimento – tanto quanto temos conhecimento - este trabalho é o primeiro a centrar-se especificamente na pessoa do professor de instrumento e no seu papel como formador de qualidade, visando avaliar a sua experiência e formação nesta temática.

Penso que se cumpriu o objetivo deste projeto educativo, através recolha de experiência docente por entrevista e intervenção na formação dos professores de instrumento envolvidos sob a forma de um *workshop* teórico-prático multidisciplinar com uma profissional de saúde especializada nesta temática, avaliado posteriormente por questionário.

No âmbito da experiência, conjugando as opiniões dos vários professores colhidas pelos dois métodos (entrevista e questionário de *workshop*), saliento que é inequívoco o interesse sobre o tema dada a importância de prevenção de lesões nos músicos, com conhecimento da elevada incidência de lesões nesta população por experiência pessoal. Destaca-se o conhecimento da importância de que uma boa técnica já como um dos meios de prevenção de lesão, mas insuficiente *per se* ao longo da carreira de instrumentista.

Denota-se, no entanto, uma aguda consciência da falta de conhecimento informado e estruturado de práticas preventivas por parte dos docentes, que resulta invariavelmente na não implementação de práticas preventivas nas aulas de instrumento (especificamente exercícios de consciencialização corporal, alongamento, aquecimento e fortalecimento). Finalmente, concluiu-se também que há um sentimento de frustração pela ausência de oportunidades de formação contínua ou

estruturada que permita aprofundar conhecimentos.

No que concerne à formação, houve uma unanimidade na aprovação do *workshop* como oportunidade formativa adequada à aquisição de conhecimento especializado de cariz interdisciplinar com técnicos de saúde e foi manifestado um elevado interesse na participação futura em atividades semelhantes.

Em termos de implicações para o futuro, reuniram-se as sugestões fundamentadas dos professores para uma mudança de paradigma no ensino da música, vertente instrumento Violino. Saliendam-se, entre muitas outras:

- Integração de disciplinas relacionadas com a prática preventiva no ensino da música (tanto do aluno ou como docente);
- Organização de formações multidisciplinares sobre estratégias de consciencialização e hábitos corretos, dirigidas a docentes em atividade letiva efetiva, como foi o caso do *workshop* deste projeto;
- Realização de sessões práticas de exercícios de globais e específicos que possam ser implementados nas aulas e na prática diária de estudo individual.
- Encorajamento à formação contínua dos docentes pelas respectivas instituições de ensino.
- Reformulação dos *currículos* escolares e universitários para abranger esta vertente de saúde como necessidade a curto e médio prazo de assegurar a qualidade da formação.

Finalmente, apesar do reduzido tamanho da amostra selecionada que poderia constituir uma contingência para este trabalho, penso que na verdade esta permitiu a exploração das vertentes mais relevantes transversais às vivências e preocupações dos professores de violino como classe, respondendo de modo compreensivo e fundamentado às questões de investigação a que se propôs a autora da presente dissertação.

6. Bibliografia

- Andrade, E. Q. de, & Fonseca, J. G. M. (2000). Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música*, 2(2) 118–128. Disponível em <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/02/resumo7.html>
- Bejjani, F. J., Kaye, G. M., & Benham, M. (1996). Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77(4), 406–413. Disponível em [http://doi.org/10.1016/S0003-9993\(96\)90093-3](http://doi.org/10.1016/S0003-9993(96)90093-3)
- Carichas, H. C. B. de S. (2015). *Anatomia funcional e consciência corporal na performance: estratégias de prevenção de problemas físicos em pianistas*. Dissertação de Mestrado: Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Colwell, R. J., & Hewitt, M. P. (2011). *The teaching of Instrumental music* (4th ed.). New York: Pearson Education/Prentice Hall.
- Gonçalves, A. (2005). A consciência corporal na prevenção de lesões em instrumentistas, 1–12. Poster apresentada no XVII Congresso da ANPPOM. São Paulo
- Gordon, S. (2006). *Mastering the Art of Performance: A Primer for Musicians* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Grindea, C. (1995). *Tensions in the Performance of Music*. (C. Grindea, Ed.) (2nd ed.). New York: Kahn & Averill Publishers.
- Guerra, I. C. (2010). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo - Sentidos e Formas de Uso*. Cascais: Principia.

- Guest, G., Namey, E. E., & Mitchell, M. L. (2013). *Collecting Qualitative Data: A Field Manual for Applied Research*. London: Sage.
- Guptill, C., & Zaza, C. (2010). Injury Prevention: What Music Teachers Can Do. *Music Educators Journal*, 96(4), 28–34. Disponível em <http://doi.org/10.1177/0027432110370736>
- Jain, S., Janssen, K., & DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: A critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 811–825. Disponível em <http://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.005>
- Kempter, S. (2003). *How Muscles Learn: Teaching the Violin with the Body in Mind*. Alfred Publishers, Inc
- Köenig, I. (2007). *Dort e Violino: Propostas Para Um Tocar Saudável*. Trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Música. Universidade do Estado de Santa Catarina: Florianópolis Disponível em <https://www.scribd.com/document/50968945/dort-e-violino>
- Masin, G. (2012). *Violin teaching in the new millennium: Remembering the Future of Violin Performance*. Thesis submitted for the degree of Doctor in Philosophy: Trinity College, Dublin.
- Moura, R. de C. dos R., Fontes, S. V., & Fukujima, M. M. (2000, December). Doenças Ocupacionais em Músicos: uma Abordagem Fisioterapêutica. *Revista Neurociências*, 8 (3), 103–107.
- Norris, Richard, M. D. (1993). *The Musician's Survival Manual: The Guide to Preventing and Treating Injuries in Instrumentalists*. (D. Torch, Ed.) (Fifth edit). Buenos Aires Disponível em <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nóvoa, A. (1992). Formação de Professores e profissão docente. In “*Os professores e a sua formação*”. (pp. 13–33). Lisboa: Dom Quixote.

- Oliveira, A., & Harder, R. (2008, November). Articulações pedagógicas em Música : reflexões sobre o ensino em contextos não-escolares e acadêmicos. *Claves*, (6), 70–83. Disponível em <http://www.ies.ufpb.br/ojs/index.php/claves/article/view/2885>
- Oliveira, V. M. de, Martins, M. de F., & Vasconcelos, A. C. F. (2010). Entrevistas “em profundidade” na pesquisa qualitativa em administração: pistas teóricas e metodológicas. In *Anais do Simpósio de Administração da Produção, Logística e Operações Internacionais* (pp. 1–12).
- Ostwald, P. F., Baron, B. C., Byl, N. M., & Wilson, F. R. (1994). Performing arts medicine. *The Western Journal of Medicine*, 160(1), 48–52. Disponível em <http://doi.org/10.1136/bmj.326.7381.S21>
- Pederiva, P. L. M. (2004). A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. *Revista Da ABEM*, 11(11), 91–98. Disponível em http://site1367507129.hospedagemdesites.ws/revista_abem/ed11/revista11_completa.pdf#page=92
- Robinson, D., & Zander, J. (2002). *Preventing Musculoskeletal Injury MSI for Musicians and Dancers -SHAPE*. (K. Sallows, Ed.). Canada: National Library of Canada Cataloguing in Publication Data. Disponível em www.musicianshealth.co.uk/injuriesmusiciansdancers.pdf
- Samama, A. (1981). *Muscle Control for Musicians: A Series of Exercises for Daily Practice* (2nd ed.). Utrecht: Bohn, Scheltema & Holkema.
- Silva, M. da C. V. da. (2012). *Guia prático de técnicas de estudo saudáveis para jovens violinistas*. Projeto final de curso de licenciatura: Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Sousa, B. (2014). *Prática musical e saúde*. Dissertação de Mestrado em Ensino da Música: Universidade de Aveiro, Aveiro.

- Sousa, L. de F. A. L. de. (2010). *Lesões por esforço repetitivo em instrumentista de cordas friccionadas*. Dissertação de Mestrado em Ensino da Música: Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Teixeira, C. S., Kothe, F., Pereira, É. F., & Merino, E. A. D. (2012). Avaliação da postura corporal de violinistas e violistas. *PER MUSI – Revista Acadêmica de Música* N.º 26, 140–150. Disponível em <http://www.musica.ufmg.br/permusi/port/numeros/26/>
- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). O alongamento muscular cotidiano do performer musical: Estudos, conceitos e aplicações. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. Disponível em <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Williams, J. (2012). Warm-ups : what exactly are we trying to achieve ? Disponível em <https://www.dropbox.com/s/159ywn84mw64xq6/Warm-ups%20paper%20Final%20version.pdf?dl=0>
- Zaza, C. (1994). Research-Based Prevention for Musicians. *Medical Problems of Performing Artists* nº9, 3-6.

7. Anexos

Agostinha Maria Gomes Jacinto
Universidade de Aveiro
Departamento de Comunicação e Arte

Diretor Pedagógico da Escola de Música Óscar da Silva
R. Álvaro Castelões 332, 4450-041 Matosinhos

Exmo. Senhor Diretor,

Agostinha Maria Gomes Jacinto, aluna de mestrado em Ensino da Música, na Universidade de Aveiro, vem solicitar a V. Exc.^a a autorização para a realização de um Workshop na vossa instituição de ensino intitulado: *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*, direcionado para os docentes de violino e viola de arco a realizar no próximo dia 17 de abril pelas 15h30 com a duração aproximada de duas horas.

Sem outro assunto de momento, agradeço desde já a sua disponibilidade e atenção.

Com os meus melhores cumprimentos,

(Agostinha Jacinto)



Workshop *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*
Assunto: Pedido de autorização para a utilização e gravação de dados do seu educando no Workshop no dia 17 de abril de 2017

Exmo. Sr. Encarregado de Educação:

No âmbito do Projeto Educativo (Dissertação), inserida no Mestrado em Ensino da Música pela Universidade de Aveiro, venho por este meio solicitar a sua autorização para o uso e gravação de dados do seu educando no Workshop que irá decorrer no próximo dia 17 de abril, unicamente para efeitos do Projeto Educativo da Professora Agostinha Jacinto.

Assim sendo, agradeço que devolva este documento devidamente assinado até ao dia 24 de abril, na Secretaria da Escola ou ao respectivo Professor.

Sem outro assunto de momento.

Com os meus melhores cumprimentos,

Agostinha Jacinto

✂

Autorizo a utilização e gravação de dados do meu educando _____ para uso exclusivo da Professora Agostinha Jacinto especificamente para o Projeto Educativo.

Data: _____

Assinatura: _____



Workshop Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento

Assunto: Pedido de autorização para a utilização e gravação do Workshop no próximo dia 17 de abril de 2017

Exmo. Participante:

No âmbito do Projeto Educativo (Dissertação), inserida no Mestrado em Ensino da Música pela Universidade de Aveiro, venho por este meio solicitar a sua autorização para o uso e gravação de dados no Workshop que irá decorrer no próximo dia 17 de abril, unicamente para efeitos do Projeto Educativo da Professora Agostinha Jacinto.

Assim sendo, agradeço que devolva este documento devidamente assinado e entregue no fim do Workshop à comissão organizadora.

Sem outro assunto de momento.

Com os meus melhores cumprimentos,
Agostinha Jacinto

Eu, _____ autorizo a utilização e gravação de dado para uso exclusivo da Professora Agostinha Jacinto especificamente para o Projeto Educativo.

Data: _____

Assinatura: _____

Ano letivo 2016/2017

Avaliação do Workshop *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*

1. A realização deste workshop foi útil para conheceres as estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento (violino/viola de arco)?

Sim Não

2. Avalia os seguintes aspectos sobre os temas tratados no workshop:

	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Mau
Importância do tema	<input type="radio"/>				
Clareza da Informação	<input type="radio"/>				
Aplicação das estratégias e técnicas (exercícios) preventivas nas aulas e em casa	<input type="radio"/>				

3. Dos exercícios apresentados, quantos conhecias?

Muitos Alguns nenhuns

4. Estás interessado em aprender estas estratégias e técnicas?

Muito interessado Interessado Pouco interessado

5. Achas que o professor de instrumento é importante para ajudar a prevenir lesões?

Muito importante importante Não importante

6. Consideras que, sempre que necessário, parte da aula deverá ser dedicado a este tipo de estratégias e técnicas preventivas (exercícios)?

Sim Não

7. Observações:

8. Dados

Os seguintes dados são opcionais e não serão fornecidos a terceiros.

Nome e instrumento: _____

Muito obrigado pela tua colaboração.

Ano letivo 2016/2017

Avaliação do Workshop *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*

1. A realização deste workshop foi útil para o conhecimento das estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento (violino/viola de arco)?

Sim Não

2. Avalie os seguintes aspectos sobre os temas tratados no workshop:

	Excelente	Muito Bom	Bom	Suficiente	Mau
Pertinência do tema	<input type="radio"/>				
Qualidade e Profundidade da Informação	<input type="radio"/>				
Aplicabilidade dos conteúdos às suas aulas	<input type="radio"/>				

3. Qual é o seu nível de informação sobre esta temática?

Elevado Médio Escasso

4. Qual é o seu nível de interesse em implementar estas estratégias e técnicas?

Muito interessado Interessado Pouco interessado

5. Como avalia o papel do professor de instrumento como elemento de ação preventiva?

Muito Importante Importante Não importante

6. Considera que deveria existir mais ações de formação específica direcionada para os professores de instrumento/músicos?

Sim Não

7. Observações:

8. Dados

Os seguintes dados são opcionais e não serão fornecidos a terceiros.

Nome e instrumento: _____

Muito obrigado pela sua colaboração.



Workshop

Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento

17 de Abril – 15h30
(GRATUITO)

Para os Professores de Violino e Viola de Arco

PARTILHE A SUA EXPERIÊNCIA!

Inscreva-se, enviando email para:
agostinhajacinto@ua.pt



Com:
Agostinha Jacinto – professora de violino
Marta Silva – fisioterapeuta

Escola de Música Óscar da Silva CRL
Rua Álvaro Castelões, 332
4450-038 Matosinhos
Tel. 229376239
em.oscardasilva@gmail.com
Site: www.emos.pt



Workshop teórico-prático

Duração estimada: duas horas

universidade de aveiro



theoria poiesis praxis

Departamento de Educação e Formação
DGEstE DSRN

Direção de Serviços de Região Norte

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



TEXTO DIVULGAÇÃO

Prezados colegas,

É com grande prazer que vos convido a participar no Workshop: *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento* que irá decorrer no próximo dia 17 de abril no Auditório da Escola de Música Óscar da Silva pelas 15h30.

Este Workshop pretende apresentar e partilhar estratégias para otimizar a aprendizagem de um instrumento de cordas através de uma maior consciência corporal e práticas preventivas de lesões.

O objetivo desta sessão será a partilha e aferição do nível de informação e interesse dos professores sobre os riscos de desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas nos alunos assim como oferecer ferramentas e motivar a implementação destas práticas (exercícios de aquecimento; alongamento e relaxamento) na sala de aula.

Os intervenientes serão: a Prof. Agostinha Jacinto e a Fisioterapeuta Marta Silva.

Esta atividade é gratuita e destinada aos professores de violino e viola de arco que deverão realizar as inscrições via email ou via mensagem no evento do mesmo nome no Facebook. Os dados para inscrição são: nome; instrumento; escola onde lecciona; email; telemóvel.

O Workshop terá a duração de duas horas com componentes teórica e prática seguido de um lanche-convívio. Deverão vir vestidos de modo confortável.

“O ofício do professor, claro que não consiste em defender ou explicar a prática pedagógica mas sim produzir músicos..” - Wilson & Roehmann

“...esta observação que sirva para sensibilizar todos os professores de violino que deverão estar mais familiarizados com os corpos que trabalham tal como a música que ensinam...” - Susan Kempter

Workshop: *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*

Para os Professores de Violino e Viola de Arco

**Agostinha Jacinto
Marta Silva**

17 de abril de 2017

Índice

- **Objetivos do Workshop**
- **Contextualização**
- **O que são lesões músculo-esqueléticas?**
- **O que são as lesões por esforço repetitivo (LER)?**
- **Sinais e sintomas de patologia músculo-esquelética**
- **Estratégias e técnicas preventivas**
 - Manter a saúde e o bem-estar
 - Salas e locais apropriadas para o estudo ou ensaios
 - Desenvolver bons hábitos de estudo
 - Consciência corporal
 - Selecionar o instrumento
 - Adaptar os equipamentos

Índice (cont.)

- **Qual é a importância de uma boa técnica violinística/violetista?**
 - Postura com violino
 - O cotovelo esquerdo
 - Mão esquerda
 - Movimentos dos pulsos
 - Mão, pulso e braço direito
- Principais áreas sintomáticas associada à prática violinística
- Sinais e sintomas de alerta de patologia
- Progressão dos sinais e sintomas de patologia músculo-esquelética
- Patologias mais frequentes associadas à prática violinística
- Exercício terapêutico para manter/melhorar a performance musical e prevenir patologias
 - Exercícios globais
 - Exercícios específicos

Objetivos

- Apresentar e partilhar estratégias para otimizar a aprendizagem de um instrumento de cordas;
- Desenvolver uma maior consciência corporal;
- Apresentar e partilhar práticas preventivas de lesões;
- Aferir acerca do nível de informação e interesse dos professores relativamente aos riscos e desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas nos alunos;
- Oferecer ferramentas e motivar a implementação de práticas preventivas na sala de aula.

Contextualização

A maior parte dos *performers* passam um grande número de horas a estudar, a ensaiar ou mesmo em concerto, com uma grande exigência profissional, artística e física, o que configura uma série de atividades stressantes para o corpo e nesse sentido propicia a aquisição de lesões músculo-esqueléticas. (Robinson & Zander, 2002)

O resultado de uma intensa rotina performativa, aliado à falta de bons hábitos de estudo e de uma fraca preparação física, favorece a propensão de algum tipo de lesão por parte dos músicos. (Koenig, 2007)

Contextualização (cont.)

A prática performativa dos mais variados instrumentos tem sido estudada, sabendo-se hoje que existe um desequilíbrio na relação existente entre o corpo e o instrumento e que é estabelecida pelo músico em toda a sua prática. (Pederiva, 2004)

Contextualização (cont.)

Neste seguimento, surge a necessidade de implementar desde o ensino do instrumento uma prática instrumental saudável, tendo em conta:

- a escolha correta do instrumento;
- escolha de repertório;
- especificidade técnica trabalhada gradualmente.

(Köenig, 2007)

Contextualização (cont.)

De igual forma, urge introduzir medidas de prevenção, a saber:

- o aquecimento instrumental;
- intervalos no tempo de estudo;
- uma variedade dos conteúdos a executar;
- o estudo mental;
- a consciência corporal; a postura; a respiração; o exercício físico e o controlo da ansiedade e stress.

(Zaza, 1994)

Contextualização (cont.)

Há estudos que demonstram que aproximadamente 25% dos estudantes têm alguma lesão associada à performance musical.

Os professores de música desempenham um papel importante na prevenção de lesões músculo-esqueléticas, uma vez que estas estão associadas aos hábitos de estudo.

(Guptill & Zaza, 2010)

Atenção:

“Os professores podem ser providenciais na implementação de hábitos de boas práticas, posturas e técnicas que ajudem a apoiar os alunos a disfrutar da música durante toda a vida.”

(Stewart Gordon, 2006)

O que é uma lesão músculo-esquelética?

É uma lesão dos músculos, ossos, articulações, tendões, ligamentos, nervos, vasos sanguíneos ou nos tecidos moles.

Uma entorse, a tensão ou a inflamação causada ou agravada por alguma atividade também constituem lesões deste tipo.

(Robinson & Zander, 2002).

Sinais e sintomas de alerta

Existem sinais e sintomas de alerta para o facto de o músico estar a desenvolver uma lesão músculo-esquelética.

Sinais que indicam lesões músculo-esqueléticas	Sintomas que indicam lesões músculo-esqueléticas
Inchaço	Dormência
Vermelhidão	Formigueiro
Dificuldade em movimentar alguma articulação	Dor

(Robinson & Zander, 2002)

Sinais e sintomas de alerta (cont.)

Para os músicos é muito importante reconhecer desde cedo os sinais e sintomas em ordem a procurarem a solução mais correta para minimizar os efeitos diretos que qualquer lesão tem na saúde e assim poderem manter a sua rotina de estudo, ensaios e concertos.

(Robinson & Zander, 2002)

O que são lesões por esforço repetitivo?

Lesões por esforço repetitivo (LER) consistem no uso excessivo ou incorreto de um membro derivado de movimentos repetidos na execução de um instrumento, a que acresce o esforço prolongado de segurar o mesmo muitas vezes em posições pouco naturais.

Este tipo de lesão é descrito como a condição dolorosa resultante do esforço dos tecidos para além da sua tolerância biológica. Causa uma mudança além do limite anatómico e fisiológico ou uma condição de stresse.

(Bejjani, Kaye, & Benham,
1996)

A dor

A dor é um mecanismo de defesa do nosso corpo, que assim reage para nos proteger e preservar.

Apesar de os músicos lidarem com a dor com maior naturalidade do que a maioria dos profissionais, devido à sua grande exigência performativa, é necessário distinguir neste âmbito o tipo de dor:

- a dor que provém de um exercício intensivo ou exercício novo;
- a dor de alerta para o desenvolvimento de uma lesão.

(Robinson & Zander, 2002)

Sinais e Sintomas de patologia músculo-esquelética

Reconhecer estes sinais desde logo é fundamental para a procura de especialistas na área da saúde, não devendo os músicos adiar esta solução até atingirem os níveis de dor III, IV e V, porque a probabilidade de recuperação diminui e o processo se tornará mais moroso.

(Robinson & Zander, 2002)

Sinais e Sintomas de patologia músculo-esquelética

Progressão dos Sinais e Sintomas	
Nível I	A dor ocorre após a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível II	A dor ocorre durante a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível III	A dor ocorre durante a prática musical e começa a afetar alguns aspectos da vida diária. O músico deve alterar a técnica ou reduzir a duração da atividade musical.
Nível IV	A dor ocorre logo que tenta tocar e é demasiado intensa para continuar. Muitos aspectos da vida diária estão afetados.
Nível V	A dor está presente em todas as atividades da vida diária e o músico é incapaz de tocar

Estratégias e técnicas preventivas

- **Manter a saúde e o bem-estar**

Há que manter saúde e o bem-estar em todos os aspetos da vida diária. Os músicos deverão, além disso, evitar o consumo de álcool, café, tabaco, assim como o uso de drogas e todas as substâncias que alterem a capacidade de decisão e julgamento e interfiram com o funcionamento normal dos nervos pela redução do fluxo do sangue na extremidades dos membros.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Salas e locais apropriadas para o estudo ou ensaios**

Uma sala fria influencia diretamente o fluxo sanguíneo, diminuindo-o nas extremidades (dedos e braços) e desse modo interferindo, por exemplo, com a lubrificação dos tendões e articulações.

Uma sala pouco iluminada condicionará a postura do músico, que ou se aproxima da partitura para ler, ou esforça a vista.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Desenvolver bons hábitos de estudo, a saber:**

- Aquecimento;
- Alongamento;
- *Intervalos;*
- *Evitar a repetição;*
- *Não aumentar o tempo de estudo e sua intensidade drasticamente;*
- *Consciência corporal.*

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Aquecimento**

Esta parte inicial da rotina é de grande importância, porque prepara os movimentos para mais tarde serem usados numa situação performativa de maior exigência. (Stewart Gordon, 2006)

O objetivo do aquecimento é estimular e aumentar o fluxo sanguíneo e “aquecer” fisicamente os músculos e articulações em uso ao tocar um instrumento.

Poderá ser feito com e sem o instrumento no início do estudo, ensaio ou concerto. (Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Alongamento**

O bom alongamento só é realizado no decurso de um aquecimento lento e correto, ou seja, sempre que o executante é capaz de controlar o alongamento de vários músculos específicos.

Considera-se mais seguro e correto o *alongamento estático*, porque o *alongamento balístico ou dinâmico* faz com que os músculos contraiam em vez de alongarem, o que poderá aumentar o risco de lesão.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Intervalos**

Há que incorporar intervalos no decurso do tempo de estudo:

- *mini-intervalos*, que poderão consistir ou na contagem de pausas numa obra, ou em 30 segundos sem tocar;
- *intervalos longos*, em que o músico, sem precisar de sair do local onde se encontra, deixa de tocar e deve mudar a sua postura ou mesmo realizar alguns exercícios corporais.

(Stewart Gordon, 2006)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Evitar a repetição**

Recomenda-se que os alunos estudem, por partes, as secções mais problemáticas a nível técnico, executando-as mais lentamente até dominarem cada secção.

Deverão ainda realizar um estudo mental, ou seja, sem o instrumento, que poderá ser através da nomenclatura e/ou audição da obra.

(Stewart Gordon, 2006)

Poderão estudar através da visualização mental da obra, nota a nota, movimento por movimento, o que ajuda a trabalhar aspetos cognitivos e motores da aprendizagem de uma música nova.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Não aumentar o tempo de estudo e sua intensidade drasticamente**

Para prevenir a lesão, os músicos deverão realizar um estudo gradual seja na duração, seja na intensidade. Assim o corpo terá tempo para se adaptar à nova rotina e o músico poderá estar mais consciente daquilo que o seu próprio corpo lhe transmite.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Consciência corporal**

Além dos tratamentos médicos, é muito comum que os músicos e outros artistas complementem o tratamento com práticas e filosofias como a Técnica de Alexander, o Método de Feldenkrais, Yoga, Tai chi (quatro técnicas de consciência corporal), a acupuntura, a massagem terapêutica, a fitoterapia, entre outras.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Selecionar o instrumento**

É importante selecionar o instrumento adequado, no tamanho e na qualidade, de modo a que o instrumentista consiga executar sem risco de lesão.

(Robinson & Zander, 2002)

Estratégias e técnicas preventivas (cont.)

- **Adaptar os equipamentos**

A estante deve ser ajustada de modo a que o fim da folha da partitura esteja à altura dos olhos, devendo o músico colocar a estante à sua frente para minimizar a rotação do pescoço.



(Robinson & Zander, 2002)

Qual é a importância de uma boa técnica violinística/violetista?

Susan Kempter, na obra *How muscles learn: Teaching the violin with the body in mind*, defende que os alunos deverão aprender desde logo a reconhecer e sentir as posturas corretas, confortáveis e equilibradas, para que os movimentos possam se tornar automatizados mas livres.

Susan Kempter

Aprender isto antes de aprender a música tem as seguintes vantagens:

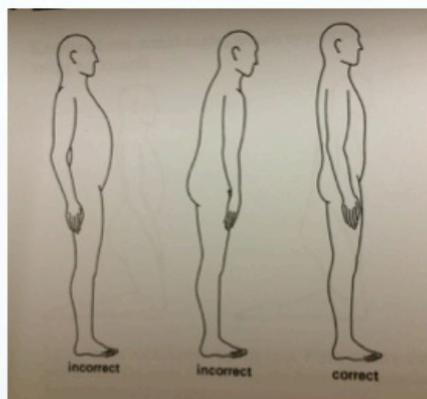
- a necessidade de reabilitação é reduzida;
- os alunos notam o seu progresso em concreto;
- obras musicais mais complexas serão mais agradáveis quando tocadas sem tensão;
- os alunos mais avançados dominam com fluidez os movimentos e conseguem tocar um concerto ou sonata com uma técnica que permite cumprir a musicalidade necessária.

Postura correta

Muitas vezes os professores alertam para uma boa postura, corrigindo apenas a parte superior do corpo onde está colocado o instrumento. Muitas vezes, porém, o desalinhamento da parte superior do corpo é causado pelo incorreto alinhamento da parte inferior do corpo, mais especificamente da pélvis.

(Kempter, 2003)

Postura correta



Posturas incorretas e correta

(Ans Samama, 1981)

Correcção postural

Corrigir a postura ao tocar e sem tocar um instrumento requer que o músico tenha formação. Só assim lhe é possível saber como obter um alinhamento equilibrado e ter ao mesmo tempo a consciência do que deve realizar para conseguir esse alinhamento dinâmico durante as atividades.

(Dommerholt, Norris, & Shaheen, 1997)

Correções mais comuns

Segundo Susan Kempter, as correções mais comuns nos alunos, para a postura em pé e com o instrumento, são as seguintes:

- Colocação dos pés;
- Posição dos joelhos;
- Posição Pélvica;
- Lombar;
- Ombros;
- Cabeça e pescoço;
- Braços

(Kempter, 2003)

Outros fatores que afetam a postura

- Tamanho do instrumento;
- Queixeira;
- Almofada;
- Posição da cabeça.



Colocação incorreta da posição da cabeça

Atenção

Porque os alunos estão em crescimento é dever do professor realizar a necessária a adaptação e ajuste do instrumento ao corpo do aluno para que este possa tocar sem tensões associadas ao instrumento.

“...os professores necessitam de observar e avaliar as posturas e movimentos dos estudantes em cada aula.”

(Kempster, 2003)

O cotovelo esquerdo

Os professores deverão consciencializar os alunos de que a colocação do cotovelo deverá seguir o princípio de estar livre e em movimento, ajustando o cotovelo às diferentes cordas, não o movimentando exageradamente mas colocando-o de modo leve e com os dedos preparados por cima da corda a ser tocada



(Kempter, 2003)

Colocação incorreta do cotovelo

Mão esquerda

Um dos erros mais comuns dos alunos é a colocação da mão esquerda do seguinte modo:



Posição incorreta da mão esquerda

Quando os alunos colocam a mão esquerda desde modo, há risco de desenvolverem uma lesão relacionada com o dedo mínimo.

(Kempter, 2003)

Exercício para fortalecer a mão esquerda

A pedagoga Susan Kempter propõe o exercício de: “amassar o jornal” para fortalecer a mão esquerda, o qual iremos realizar de seguida.

Movimentos dos pulsos

Existem dois movimentos a considerar:

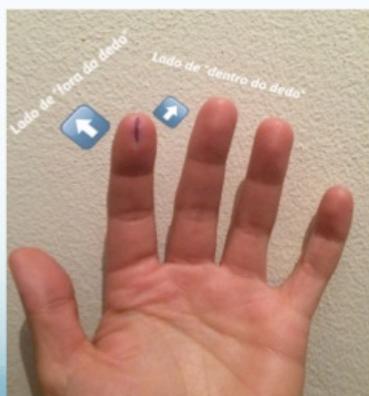
- *o desvio ulnar* – que acontece quando a mão é voltada em direção ao osso ulnar;
- *o desvio radial* – que acontece quando a mão é voltada em direção ao osso radial;

Se as mãos repetidamente são voltadas para os dois desvios referidos anteriormente, o aluno está em risco de lesão. É necessário que o aluno movimente os pulsos com uma amplitude média, sem grandes desvios.

(Kempter, 2003)

A colocação do 1.º dedo

A correção do desvio ulnar da mão esquerda é possível através da boa colocação do 1.º dedo (lado de fora) na corda.



(Kempster, 2003)

Demonstração da divisão do dedo indicador

Mão, pulso e braço direito

Os dedos da mão direita deverão estar redondos e flexíveis para realizar, por exemplo, as mudanças de corda.

(Kempster, 2003)



Postura incorreta do dedo mínimo da mão direita

Ombro

Os riscos de lesão no braço direito estão maioritariamente relacionados com o ombro: caso este braço fique em suspensão por longos períodos de tempo, gera tensão.

O mesmo acontece quando o ombro fica rígido sem movimentar a respetiva articulação.



(Kempter, 2003)

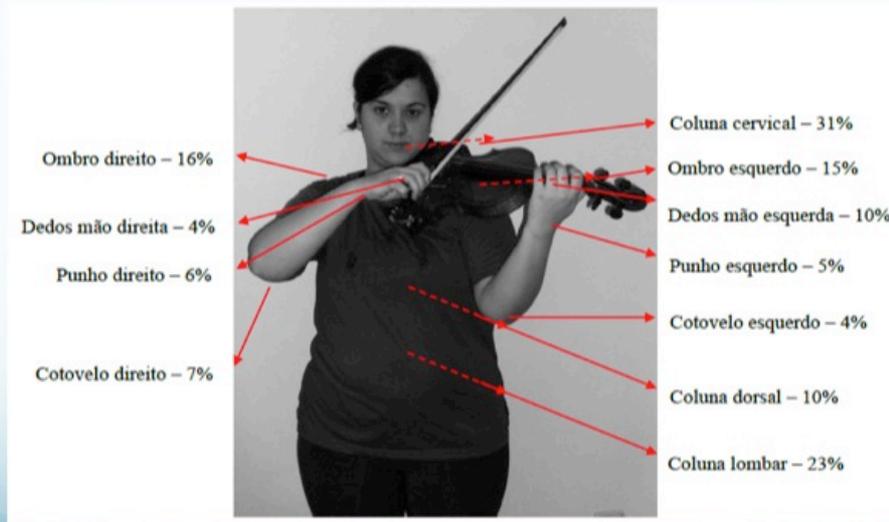
Ombro direito em tensão

Outras causas

Segundo a autora, as lesões nos tendões poderão resultar de outros três aspetos:

- fisicamente, a pessoa herdou um espaço mais pequeno do que o normal, onde estes tendões precisam de funcionar;
- repetições excessivas e atividades stressantes em que são necessárias elevações do braço (nadar, atirar bolas; elevar pesos)
- desequilíbrio da articulação do ombro que pode causar um movimento involuntário para a frente, ficando numa posição fixa por longos períodos de tempo.

Principais áreas sintomáticas associada à prática violinística



Sinais e sintomas de alerta de patologia

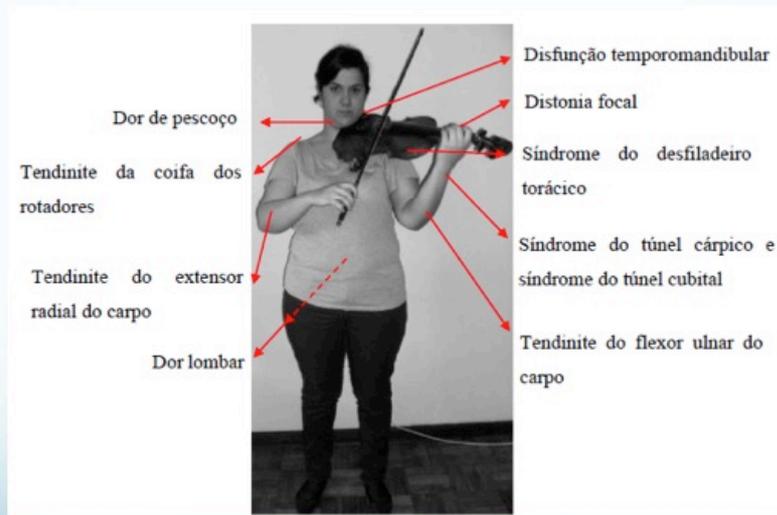
- Dor;
- Fraqueza muscular;
- Fadiga;
- Perda de controlo muscular;
- Tensão muscular;
- Dormência;
- Formigueiro;
- Rigidez articular; ([HANSEN et al., 2006](#), [ROBINSON et al., 2002](#), [ROSET-LLOBET et al., 2000](#));

Progressão dos sinais e sintomas de patologia músculo-esquelética

Progressão dos sinais e sintomas de patologia músculo-esquelética	
Nível I	A dor ocorre após a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível II	A dor ocorre durante a prática musical mas o músico é capaz de tocar normalmente.
Nível III	A dor ocorre durante a prática musical e começa a afetar alguns aspetos da vida diária. O músico deve alterar a técnica ou reduzir a duração da atividade musical.
Nível IV	A dor ocorre logo que tenta tocar e é demasiado intensa para continuar. Muitos aspetos da vida diária estão afetados.
Nível V	A dor está presente em todas as atividades da vida diária e o músico é incapaz de tocar.

“Um músico profissional tem de ser rotulado como um músico com lesão” (ROBINSON et al., 2002).

Patologias mais frequentes associadas à prática violinística

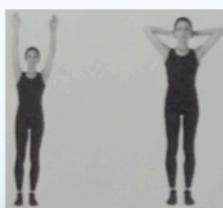


Exercício terapêutico para manter/melhorar a performance musical e prevenir patologias

- Exercícios de aquecimento (EAq)
- Exercícios de alongamento (EAI)
- Exercícios de fortalecimento (EF)

Exercícios globais

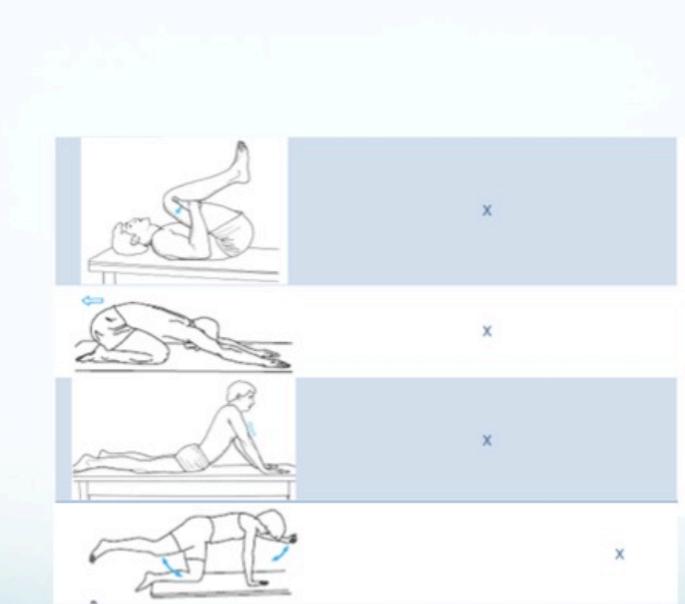
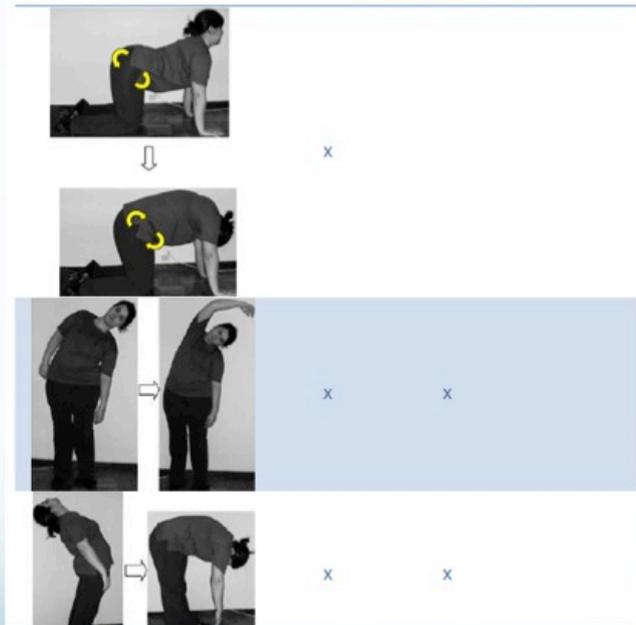
- Exercícios aeróbios (marcha, corrida, natação bicicleta);
- Exercícios de aquecimento/relaxamento;

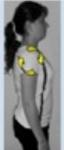


Exercícios específicos

Articulação temporo-mandibular			
Exercícios	Aquecimento	Alongamento	Fortalecimento
	X	X	
	X		X
	X		X
	X		X
	X		X

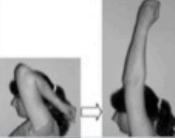
Coluna vertebral (pescoço e tronco)			
Exercícios	Aquecimento	Alongamento	Fortalecimento
	X		
	X	X	X
	X	X	X
	X	X	X



Ombro e cintura escapular			
Exercícios	Aquecimento	Alongamento	Fortalecimento
	X		
	X		
	X		
	X		
	X		

		X	
		X	
			X
			X

		X
		X
		X
		X
		X

Exercícios	Braço e antebraço		
	Aquecimento	Alongamento	Fortalecimento
	X		X
	X		X
	X		X
		X	

	X
	X
	X
	X
	X
	X

Exercícios	Punho e mão		
	Aquecimento	Alongamento	Fortalecimento
	X		
	X		X
	X		X
	X		X
			X
	X		X



Problemática

- Aluna que ao tocar faz pressão com o maxilar;
- Aluno que ao tocar coloca a cabeça para a frente e de lado;
- Aluno que ao tocar coloca o ombro direito mais elevado que o esquerdo;
- Aluno que ao tocar coloca o punho em flexão e desvio ulnar;

Referências Bibliográficas

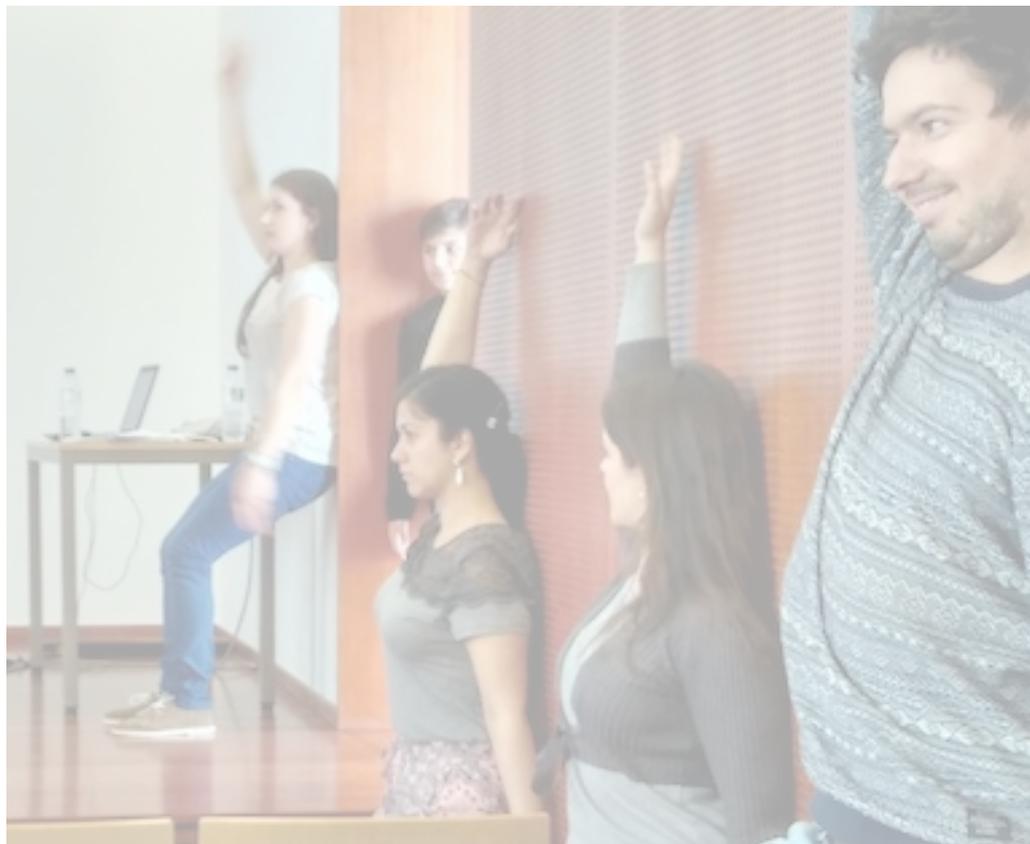
- Ans Samama. (1981). *Muscle control for musicians*.
- Bejjani, F. J., Kaye, G. M., & Benham, M. (1996). Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 77(4), 406–413. [http://doi.org/10.1016/S0003-9993\(96\)90093-3](http://doi.org/10.1016/S0003-9993(96)90093-3)
- Delavier, F., Clémenceau, J. P., & Gundill, M. (2010). *Stretching Anatomy*.
- Dommerholt, J., Norris, R. N., & Shaheen, M. (1997). Physical Therapy Management of the Instrumental Musician. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 185–206.
- Grindea, C. (1995). *Tensions in the Performance of Music*. New York.
- Guptill, C., & Zaza, C. (2010). Injury Prevention: What Music Teachers Can Do. *Music Educators Journal*, 96(4), 28–34. <http://doi.org/10.1177/0027432110370736>
- Jain, S., Janssen, K., & DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: A critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15(4), 811–825. <http://doi.org/10.1016/j.pmr.2004.04.005>

Referências Bibliográficas (cont.)

- Kempter, S. (2003). *How Muscles Learn: Teaching the Violin with the Body in Mind*.
- Köenig, I. (2007). *Propostas Para Um Tocar Saudável Florianópolis*.
- Pederiva, P. L. M. (2004). A relação músico-corpo-instrumento: procedimentos pedagógicos. *Revista Da ABEM*, 11(11), 91–98. Retrieved from http://site1367507129.hospedagemdesites.ws/revista_abem/ed11/revista11_completa.pdf#page=92
- Robinson, D., & Zander, J. (2002). *Preventing Musculoskeletal Injury MSI for Musicians and Dancers -SHAPE*. Canada: National Library of Canada Cataloguing in Publication Data.
- Stewart Gordon. (2006). *Mastering the art of performance (university)*. Oxford.
- Zaza, C. (1994). Research-Based Prevention for Musicians. *Medical Problems of Performing Artists*.

Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento

- Relatório do *Workshop* -



Preletora/ Autora: Agostinha Jacinto

Abril 2017

Introdução

O Workshop

Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento

O *workshop* teve duração aproximada de duas horas e nele pretendeu-se apresentar e partilhar com os professores inscritos uma seleção de estratégias de otimização da aprendizagem do instrumento de cordas, estimulando a consciência corporal e o uso de práticas preventivas de lesão.

Deste modo, foram apresentadas medidas de manutenção da saúde e bem-estar; bons hábitos de estudo; sugestões de equipamentos e possíveis adaptações para maximizar a *performance* musical, tendo como base a obra da pedagoga Susan Kempter que aborda a relação entre a técnica; postura confortável e o movimento livre como base para a aprendizagem no livro intitulado “*How muscles learn: teaching the violin with the body in mind.*” (Kempter, 2003). Adicionalmente, apresentaram-se as medidas de prevenção de desgaste/ lesão, sob a forma de sugestão de uma rotina simples contendo exercícios terapêuticos: exercícios de aquecimento, alongamento e de fortalecimento, com a colaboração da fisioterapeuta Marta Silva.

A sessão pretendeu-se interativa e prática, dando espaço à participação dos professores inscritos para a interpelação dos palestrantes para a colocação de dúvidas e opiniões sobre a temática, a inclusão de modelos vivos de instrumentistas em formação voluntários (selecionados de entre os alunos da autora) na prática de cada exercício e a cada professor a oportunidade de avaliar, corrigir e colocar em prática as medidas aprendidas. No final, foi criado um espaço para reflexão e consciencialização sobre os conteúdos leccionados.

A adesão ao workshop foi menor que a prevista, com apenas quatro participantes (docentes). Poder-se-ão apontar como fatores limitantes: a data de realização (após as férias de Páscoa) ao qual acresce o facto de muitos docentes estarem deslocados do Porto, por motivo do horário escolhido (15h30 às 17h30 e portanto, dentro do horário laboral para uma porção dos docentes) e a disponibilidade dos alunos voluntários.

A contribuição da Escola de Música Óscar da Silva foi basilar na realização bem sucedida do *workshop*, tendo sido demonstrada disponibilidade total na facultação de meios humanos e materiais.

Planificação do Workshop

O Workshop foi planificado com uma componente teórico-prática para ser apresentado numa sessão na Escola de Música de Óscar da Silva, Matosinhos. Após a sessão, os participantes (docentes) e alunos preencheram um questionário de avaliação do Workshop para auferir a sua pertinência, como também o nível de conhecimento e sua possível implementação. A tabela 1 que se segue mostra a planificação do *workshop* de modo sumário:

Tabela 1. Planificação do *workshop* por fases e palestrantes.

Planificação da Sessão	
Apresentação da organizadora/palestrante e fisioterapeuta/palestrante	Agostinha
Aspetos formais da realização do workshop	
Apresentação dos objetivos e conteúdos do Workshop	Agostinha/Marta
Contextualização da temática (Método expositivo)	Agostinha
Estratégias e técnicas preventivas técnica violinista e violetista (Método demonstrativo e interpelativo)	
Contextualização - Sinais e sintomas de alerta de patologia (Método expositivo)	Marta
Exercício terapêutico: Exercícios globais e específicos (Método demonstrativo e ativo)	
Problemáticas (Método interpelativo)	Agostinha
Entrega e preenchimento do Questionário de avaliação do Workshop	
Lanche convívio	

Os materiais utilizados foram: computador portátil, projetor multimédia, violinos, câmara de filmar.

Realização do Workshop

Foi entregue no início a autorização da utilização dos dados a cada participante e no final do um questionário de avaliação da atividade. A atividade começou pela exposição dos objetivos e conteúdos a serem desenvolvidos no decorrer do workshop.

Através do projetor multimédia foram apresentados pela investigadora os conteúdos em formato PowerPoint que serviram como base de apoio ao longo de toda a sessão, incluindo algumas definições base (ex. lesão músculo-esquelética, lesão de esforço repetitivo), imagens ilustrativas e exercícios-tipo.

Toda a sessão foi gravada em vídeo/áudio assim como em formato digital fotográfico, de modo a ilustrar o que fez concretamente neste âmbito, como mostra a figura 1.



Figura 1. Apresentação da investigadora Agostinha Jacinto (à direita) sobre as lesões preventivas no ensino de violino, parte expositiva.

Os conteúdos globais abordados foram, a título exemplificativo, sinais e sintomas da patologia músculo-esquelética mais frequentemente associada à prática violinística / violetista, a consciência corporal, hábitos de estudo, postura e técnicas corretas para otimização da técnica de instrumental. Optou-se pela organização por secções anatómicas-problema, nomeadamente a articulação temporomandibular; coluna vertebral (pescoço e tronco); ombro e cintura escapular; braço e antebraço; punho e mão, por serem zonas de maior incidência de lesões nos instrumentistas de corda friccionada, especificamente o violino. As palestrantes procuraram otimizar a aquisição correta dos conteúdos abordados, sempre receptivas à colocação e esclarecimento das dúvidas, intercaladas com a demonstração prática de exemplos em tempo real (com colaboração dos alunos).



Figura 2. Apresentação da investigadora Agostinha Jacinto (à esquerda), parte demonstrativa - correção de posturas e tensões.

A figura 2 (acima) demonstra os vários exemplos de correção postural demonstrados – de âmbito global e por segmentos – tendo como base a obra de Susan Kempter, que apresenta uma abordagem de simbiose e complementaridade entre o movimento anatómico harmonioso, a consciência corporal e a técnica instrumental (Kempter, 2003).

A figura 3 mostra o exemplos de postura já tendo em conta o uso do violino.



Figura 3. Apresentação da investigadora Agostinha Jacinto (à esquerda), parte demonstrativa – exemplos já usando o instrumento.

Seguiu-se a sessão pela fisioterapeuta Marta Silva – e realizados por todos os participantes, – exercícios globais e específicos mas divididos por objetivo: aquecimento, alongamento e de fortalecimento, que envolveu todos os participantes, alunos e prelectores, como mostra a figura 4.



Figura 4. Apresentação da fisioterapeuta Marta Silva (centro da imagem), parte demonstrativa – exercícios de aquecimento (superior) e alongamento (inferior).

Para finalizar a sessão, foram colocados vários problemas-tipo para a apresentação de soluções criativas e/ou exemplificação prática, aplicando os conhecimentos adquiridos. Foi preenchido o questionário de avaliação final do workshop, e seguiu-se o lanche convívio.

Resultados

Questionário – Avaliação do *Workshop*

Descrição da atividade

Participaram quatro professores, e três alunos em regime de voluntariado. Os docentes foram maioritariamente de violino, além de um docente de viola de arco, a leccionar a nível do ensino básico e secundário.

Durante todo o processo expositivo do *workshop* tanto docentes como discentes demonstraram interesse, tirando notas sobre os conteúdos transmitidos. Na exposição sobre as estratégias e técnicas preventivas, um participante colocou uma questão especificamente sobre a técnica de Alexander e o método de Feldenkrais mencionados, referindo que nunca tinha ouvido falar neste tipo de educação somática. Esta questão foi respondida por outro participante que já tinha realizado cursos específicos destas práticas, o que acabou por ser enriquecedor em termos de partilha.

Quando procedemos à explicação da importância de uma boa técnica e exemplos / estratégias para aplicar e evitar tensões e possíveis lesões, foi demonstrado interesse sobre algumas abordagens específicas. Os exemplos e sugestões de aspeto mais técnico foram na obra por Susan Kempter, intitulada “*How muscles learn: teaching the violin with the body in mind*”. Algumas reações foram de agradável surpresa “Ah, nunca tinha pensado nisso..!” assim como de aprovação como um bom recurso prático “... é uma boa maneira de explicar aos alunos e eles não alterarem a posição da mão esquerda...”. Esta secção foi iniciada pela demonstração da correta postura em pé antes de colocar o instrumento e da mesma com instrumento. Durante as demonstrações práticas com os alunos, foi verificado o grau de assimilação dos conteúdos pelos participantes uma vez que lhe foi pedido para identificar o erro técnico, ou tensão e a resolução possível em cada caso apresentado. Verificou-se igualmente que os alunos voluntários, ao executarem os exercícios, e apesar de não conseguirem realizar a correção postural/técnica, sabiam identificar o erro que estavam a executar, demonstrando um bom aproveitamento também ao nível do aluno.

Um dos pontos altos desta secção foi a realização do exercício designado “amassar o jornal”, que consiste nisso mesmo e que pretende o fortalecimento dos músculos das mãos e sua flexibilidade. Trata-se de um exercício acessível na sua simplicidade de

execução mas com elevado benefício físico num segmento importantíssimo do violinista/ violonista que é a mão. Todos os participantes o realizaram, e os alunos acharam muita piada, e referiram a intenção de repetir este exercício em casa.

O *workshop* encerrou com a prática de exercícios terapêuticos apresentados pela fisioterapeuta Marta Silva e executado por todos, incluindo a investigadora e autora da presente dissertação.

Estes exercícios foram organizados em três tipos, nomeadamente aquecimento, alongamento e fortalecimento e por zonas corporais, com grande interesse e interação entre os participantes e a fisioterapeuta. Um participante mencionou ter queixas dolorosas de instalação recente, que limitavam a sua realização dos exercícios, e ao longo da sessão foi referindo sensação de dor ou formigueiro, sendo ajustados os exercícios em função das queixas apresentadas. Este participante questionou se as queixas referidas se poderiam atribuir à mudança recente de equipamento (almofada diferente) comprovando uma boa aplicação prática o que lhe fora explicado sobre a importância de uma boa seleção e adaptação do material na prevenção de queixas relacionadas com a *performance*.

Alguns dos participantes tinham tempo de prática instrumental paralelamente à atividade docente, e não obstante demonstraram dificuldade em realizar alguns dos movimentos sugeridos.

No fim notou-se já alguma fadiga por todos os participantes e alunos, talvez pela demonstração de vários exercícios de modo pedagógico mas completo e portanto ocupando algum tempo e induzindo fadiga.

Concretiza a necessidade de se reestruturar vários exemplos de rotinas dirigidas a segmentos diferentes, contendo um pequeno número de exercícios em cada secção, e repartir as rotinas dos vários segmentos em diferentes aulas e consoante os segmentos problemáticos de cada aluno. Deste modo maximiza-se a prevenção das lesões, trabalham-se as necessidades do aluno em termos de flexibilidade e técnica, simultaneamente minimizando a fadiga muscular. Uma vez que o *workshop* decorreu numa sessão única e limitada no tempo, foi uma exposição e aplicação prática completa mais exaustiva.

Em suma, concluiu-se que todos os participantes demonstraram um elevado interesse de modo global concretizada no pedido do envio dos exercícios apresentados por correio eletrónico para os participantes, para utilização futura.

No final, foi realizado um questionário de avaliação do *workshop* intitulado *Estratégias e técnicas preventivas de lesões no ensino do instrumento*, cujos dados estão organizados na Tabela 2:

Tabela 2. Avaliação dos docentes sobre os conhecimentos e utilidade da formação

PARTICIPANTES	1	2	3	4
Foi útil a realização deste Workshop	Sim	Sim	Sim	Sim
Nível de informação dos participantes nesta temática (Elevado; Médio; Escasso)	Médio	Médio	Escasso	Elevado
Nível de interesse em implementar as estratégias e técnicas (Muito interessado; interessado; pouco interessado)	Muito	Muito	Muito	Muito
Importância do professor como elemento de ação preventiva (Muito importante; importante; pouco importante)	Muito	Muito	Muito	Muito
Necessidade de existir mais ações de formação específica direcionada para os professores/músicos	Sim	Sim	Sim	Sim

Os participantes foram unânimes na afirmação da utilidade deste tipo de atividades de formação dirigida multidisciplinar. O nível de informação e conhecimento apurado foi no nível médio.

Demonstraram um elevado interesse na implementação das estratégias e técnicas apresentadas na sua prática diária e salientaram a importância do papel do professor na prevenção de lesões associadas à prática do instrumento e a vantagem do ensino de uma boa técnica *ad initio*. Finalmente, manifestaram a necessidade de uma maior oferta de formações nesta área.

Tabela 3. Avaliação dos alunos sobre os conhecimentos e utilidade da formação

ALUNOS VOLUNTARIOS	1	2	3
Foi útil a realização deste Workshop	Sim	Sim	Sim
Dos exercícios apresentados, quantos conhecias? (Muitos; Alguns; nenhuns)	Alguns	Alguns	Alguns

Nível de interesse em aprender estas estratégias e técnicas (Muito interessado; interessado; pouco interessado)	Muito	Interessado	Muito
Importância do professor para ajudar a prevenir lesões (Muito importante; importante; pouco importante)	Muito	Muito	Muito
Consideras que, sempre que necessário, parte da aula deverá ser dedicado a este tipo de estratégias e técnicas preventivas (exercícios)?	Sim	Sim	Sim

Como mostra a tabela 3, referente aos alunos, a opinião vai de encontro à dos participantes na pertinência do *workshop*, embora já tivessem conhecimento de alguns dos exercícios apresentados, na sequência da prática nas aulas da investigadora. Foram igualmente unânimes em relação à importância do professor na prevenção de lesões, e também consideram que as aulas deverão contemplar algumas destas práticas/exercícios sempre que necessário.

A tabela 4. organiza a avaliação crítica dos conteúdos apresentados:

Tabela 4. Avaliação dos docentes sobre a qualidade da formação e conteúdos

PARTICIPANTES	1	2	3	4
Pertinência do tema	Excelente	Excelente	Excelente	Muito bom
Qualidade e Profundidade da Informação	Excelente	Excelente	Excelente	Muito bom
Aplicabilidade dos conteúdos às aulas (Excelente; Muito Bom; Bom; Suficiente; Mau)	Excelente	Excelente	Muito bom	Muito bom

Todos os participantes demonstraram grande satisfação com a informação recebida e a sua aplicabilidade. O participante que classificou todas as categorias como “Muito Bom” (4) foi o elemento que assinalou um elevado nível de informação sobre esta temática na tabela anterior. A preletora considerou coerente a sua resposta, uma vez que era previsível um maior nível de exigência / expectativa perante um elevado conhecimento prévio.

O outro participante que refere “Muito Bom” (3) justificou a sua avaliação com a sugestão de “...*criação de uma seleção de exercícios específica (mais curta) para cada problema que o músico tenha em específico*”. É de salientar que a seleção dos exercícios foi feita cuidadosamente tendo em conta a sua utilidade na prevenção das lesões em todas as áreas que se sabem problemáticas na prática instrumentista; a sugestão de exercícios e rotinas para tratamento dirigido a problemas/lesões já pré-existentes situa-se fora do âmbito do *workshop*. Ressalvo igualmente que o conhecimento do professor desta área e o seu papel formativo é fundamental na prevenção da lesão; de modo algum substituem o diagnóstico e acompanhamento especializado dos problemas de saúde dos instrumentistas pelos respetivos técnicos de saúde. Cada atividade formativa nestes moldes aprofunda o conhecimento dos professores nesta área, contribuindo para a sua autonomia na seleção dos exercícios a aplicar em cada momento. Esta deve ser feita com base na experiência do professor e do seu conhecimento das necessidades de cada aluno, do grau de exigência e prática instrumental, com o objetivo de maximizar o seu uso/ benefício dentro do tempo infelizmente muito limitado da aula de instrumento.

Em geral, os alunos consideraram o tema pertinente e acessível, referindo que as estratégias e técnicas preventivas apresentadas eram passíveis de serem realizados no seu tempo de estudo individual. Foi fonte de enorme satisfação como pedagoga testemunhar o efeito motivador do workshop nos discentes incluídos, apesar de não ser especificamente dirigidos aos mesmos. A tabela 5 mostra a avaliação dos alunos neste tocante.

Tabela 5. Avaliação dos alunos sobre a qualidade da formação e conteúdos

ALUNOS VOLUNTARIOS	1	2	3
Importância do tema	Excelente	Muito bom	Excelente
Clareza da Informação	Muito bom	Muito bom	Muito bom
Aplicação das estratégias e técnicas preventivas nas aulas e em casa (Excelente; Muito bom; Bom; Suficiente; Mau)	Excelente	Bom	Excelente

Em relação à clareza da informação, a classificação global de “Muito bom” deveu-se não à menor qualidade ou adequação dos conteúdos transmitidos mas ao facto de o *workshop* ser dirigido a uma população-alvo de docentes, cujo conhecimento especializado permitia apreender a informação de modo claro, o que naturalmente não se aplicou aos alunos. Concretamente, cito uma observação de um aluno: *“Havia demasiada informação escrita”* em relação à densidade de conhecimentos transmitidos.

A aplicação das estratégias e técnicas (exercícios) preventivas nas aulas e em casa juntou a classificação de excelente na sua maioria, sendo que um aluno classificou com “Bom”, informação que é coerente dado os alunos estarem ainda a desenvolver o seu potencial musical.

Encerro este relatório com as observações dos participantes, que penso transmitirem de modo mais fiel o ambiente de partilha, entusiasmo e satisfação que se proporcionou para todos os envolvidos:

- *“Excelente iniciativa. É muito importante consciencialização para esta problemática comum entre os músicos (...)”*;
- *“O Workshop foi bem organizado e muito interessante (...)”*;
- *“Excelente iniciativa e muitos parabéns! (...)”*

Conclusão

Após a conclusão desta vertente prática da investigação, pode concluir-se que o *workshop* foi muito proveitoso para os participantes reunindo avaliação positiva unânime.

Os conteúdos expostos neste contexto revelaram-se bastante pertinentes e de utilidade prática acrescida, tendo permitido munir os participantes de ferramentas técnicas fundamentadas para a otimização da performance aliada à prevenção de lesões futuras. A aplicabilidade das mesmas mantém-se relevante enquanto docentes e discentes de instrumento de corda e enquanto instrumentistas.

A interação participantes/palestrantes excedeu as expectativas, especialmente durante a realização dos exercícios, com a interpelação mais notória por parte dos participantes, conscientes da sua dificuldade em completar movimentos/limitações de flexibilidade na realização prática dos mesmos.

Em suma, esta atividade concretizou o objetivo de aplicação prática e imediata dos conteúdos abordados, de forma completa mas simples, motivando a implementação destas práticas na sala de aula.

universidade de aveiro



theoria poiesis praxis

Mestrado em Ensino da Música

Guião da Entrevista

Para o estudo sobre as práticas saudáveis utilizadas nas
aulas de Instrumento

Direcionado a Docentes de Instrumento - Violino

Projeto Educativo

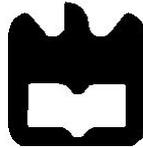
Orientador:
Dr.º Jorge Castro Ribeiro

Agostinha Jacinto
Nº 52494

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.
(Porque?)
2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?
(Tem músicos na família?)
3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?
4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?
 - 4.1. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?*
 - 4.2. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?*
 - 4.3. Como?*
 - 4.4. Porque?*
5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?
 - 5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?
6. *Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?
7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?
8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?
 - 8.1. Se sim, qual foi?
 - 8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?
 - 8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?
 - 8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?
 - 8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido?
 - 8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina?
 - 8.7. Que cuidados passou a ter?
 - 8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão?
9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?
 - 9.1. Pode especificar quais?*
 - 9.2. Com que frequência aplica?*
 - 9.3. Como aborda esta questão nas aulas?*
 - 9.4. Porque?
10. As suas aulas começam com aquecimento?
 - 10.1. Se sim, é com ou sem instrumento?
 - 10.2. Não. Porque?
 - 10.3. Porque?
 - 10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?

- 10.5. Porque?
11. *Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?
- 11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?
- 11.2. Como?
- 11.3. Porque?
12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?
13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

Data: _____
Local: _____



Mestrado em Ensino da Música

Entrevista

Para o estudo sobre as práticas saudáveis utilizadas nas
aulas de Instrumento

Direcionado a Docentes de Instrumento - Violino

Projeto Educativo

Orientador:
Dr.º Jorge Castro Ribeiro

Agostinha Jacinto
Nº 52494

Introdução

Este trabalho destina-se ao estudo do conhecimento e da perspectiva dos docentes de violino sobre as práticas (ou não) de exercícios de aquecimento e relaxamento e alongamento nas aulas de instrumento.

Características Gerais

Perfil do Candidato: Docentes de Violino;

População e indivíduos: Docentes a leccionar em escola de música em Portugal;

Tema da entrevista: Prática de exercícios de prevenção de lesões musculoesqueléticas na sala de aula

Objetivos: Aferição do nível de informação e interesse dos professores nesta área; avaliação da existência (ou não) de estratégias preventivas adoptadas pelos docentes nas aulas.

Duração: 30 minutos (máximo)

Entrevista – Docente 1

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 1
- **Idade:** 24 anos
- **Habilitações:** Fez profissional de espinho e finalizar o 3º ano de licenciatura da Esmae
- **Com que idade começou a aprender um instrumento:** 3 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Iniciação e 2º Grau
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** dois anos

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

Lembro-me que era muito entusiasmante e que eu gostava muito de estar na aula. A professora juntava-nos em grupo e eu gostava dessa parte social e não era apenas trabalho. Essa parte de lazer motivava e acho que evoluíamos muito mais devido a isso.

2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?

Decidi seguir aos 18 anos e foi por influência de alguns amigos da altura que estavam na área. Também estive sempre envolvida em diferentes projetos musicais e era o que me satisfazia como também me despertou para a música.

- 2.1. Tem músicos na família?

Músicos amadores sim, profissionais não.

3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Não.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

Que é totalmente verdade que nós temos mesmos muitos problemas e não damos de todo a importância que deveríamos dar ao nosso corpo. Muitas vezes não conseguimos evoluir o quanto poderíamos, ou mesmo ter paciência pra estudar devido aos problemas físicos que nos deixam mais em baixo prejudicando a nossa prestação. O mesmo acontece com a técnica que fica estagnada porque estamos com problemas físicos e a probabilidade de descobrir ou arranjar solução é pouca devido à falta de conhecimento.. e isso é péssimo.

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

Sei que devemos nos alongar muitas vezes, fazer natação, fazer desporto para reforçar a musculatura das costas.

- 5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

O meu irmão é fisioterapeuta e o projeto de licenciatura foi um estudo sobre os violinistas e ele alertou me para isso. Além disso fui desportista e tenho curiosidade sobre este assunto e faço alguma pesquisa sobre este tema.

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões poderá ser muitas horas de estudo sem paragens; o frio; má posições ou posturas; má colocação da queixeira ou almofada.

7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Ter uma lesão que me levasse a parar, não. Mas sinto regularmente dores mas nada diagnosticado.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Não.

- 8.1. Se sim, qual foi? ---

- 8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?---

- 8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

O meu irmão (fisioterapeuta).

- 8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito? --
8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido? ---
8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina? ---

8.7. Que cuidados passou a ter?

Alongar mais, fazer botijas quentes e fazer natação ou corrida para fortalecer.

8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão.

Mostrou preocupação, sugerir marcar massagem ou ir a um médico especialista. Recomendou também a colocação de botijas quentes e descanso como também ter mais atenção como nós estudamos.

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

Tento acima de tudo, que os alunos não sejam muito tensos ao tocar o instrumento. Quando são crianças é mais difícil de lhes explicar esse aspeto... mas tento que eles tenham uma técnica mais correta possível e digo-lhes muitas vezes para eles enquanto estão a espera da aula podem e devem alongar um pouco para aquecerem. Digo também muitas vezes que não devem estudar com frio. Mas acho que o mais importante é que os alunos não toquem violino com tensão excessiva e tento adequar sempre a técnica em função disso.

- 9.1. Pode especificar quais? ---
9.2. Com que frequência aplica? ---
9.3. Como aborda esta questão nas aulas? ---
9.4. Porque? ---

10. As suas aulas começam com aquecimento?

Às vezes, poucas vezes.

10.1. Se sim, é com ou sem instrumento?

Os alongamentos é sem o instrumento.

- 10.2. Não. Porque? ---
10.3. Porque? ---
10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?

10.5. Porque?

Realizo exercícios básicos de alongamento como por exemplo: puxar pulsos para baixo/cima; rodar pulsos; esticar braços e costas; mãos atrás da nuca; respirar fundo e descomprimir e relaxar quando expiramos.

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Não.

11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?

11.2. Como?—

11.3. Porque?---

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Sim, sem dúvida.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

Acho que ainda é um assunto que apesar de ser muitas vezes abordado, só há realmente uma preocupação ou alarme quando há dor; e não há propriamente uma preocupação para a prevenção.

Só estamos mesmo preocupados quando já não há nada a fazer, quando a dor está lá e conseqüentemente o problema já lá está..

Data: 15 de abril de 2017

Entrevista – Docente 2

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 2
- **Idade:** 32 anos
- **Habilitações:** Licenciatura Bietápica de Violino; frequenta o Mestrado em Ensino da Música
- **Com que idade começou a estudar o instrumento:** 7 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Iniciação; Básico e Secundário
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** 7 a 8 anos

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

Eu comecei as aulas muito cedo e por isso há muita coisa que eu não me lembro. Sei que éramos um grupo de três alunos e tínhamos aulas em conjunto. Começamos pelas músicas do livro do Mackay e lembro-me que o professor por vezes tocava conosco. Além disso, não tenho muitas memórias.. engraçado, era mesmo muito pequenina. Mas eu sei que gostava, eram aulas muito positivas. Até porque no início costuma ser muito difícil, principalmente para os pais em casa por andar sempre a “desafinar”.. [risos], Mas realmente ao tentar me lembrar da altura, lembro-me de sermos três alunos e que gostava das aulas.

2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?

Decidi seguir a área da música no final do 9º ano porque tocar violino era o que eu gostava de fazer e portanto foi lógico que era isso que queria fazer na minha vida.

- 2.1. Tem músicos na família?

Não.

3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Não, não tive.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

Eu sei que é frequente os músicos terem algumas lesões, alguns dos meus colegas tiveram. Eu própria tive um quisto no pulso direito apesar de não saber ou ter a certeza se esteve relacionado diretamente com a minha atividade performativa. Na altura foi necessário ser operada porque o quisto não diminuiu nem desapareceu com o tratamento que realizei, e como começou a me afetar a mão do arco (prendia os movimentos) a solução sugerida foi a de operar. Após a operação ficou tudo bem e não voltou a aparecer o quisto.

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

Não tenho conhecimento. Por vezes só em conversa com alguns colegas é que existe uma troca ideias mas confesso que talvez deveria conhecer mais sobre este tema. Mas não, não tenho conhecimento.

- 5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões são: tensão e más posturas, como também creio que o fato de não aquecermos poderá fazer com que tenhamos problemas mais tarde.

7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Não.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Sim.

8.1. Se sim, qual foi?

Quisto na mão direita.

8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?

Prendiam-me os movimentos do pulsos.

8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

Consultei um ortopedista especialista nas mãos.

8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?

Foi prescrito um tratamento com pomadas em conjunto com uns panos para diminuir ou desaparecer o quisto, mas uma vez que não resultou a solução foi operar.

8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido?

Sim.

8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina?

8.7. Que cuidados passou a ter?

Tinha mais cuidados com a mão após o operatório, no início porque ainda estava em recuperação, mas confesso que atualmente não.

8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão?

Já não estava a estudar, portanto não houve reação por parte por professor.

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

Não.

Acho que como não me foi transmitido essas práticas enquanto aluna, apesar de ter tido este problema de saúde, não obtive esse conhecimento pelo meu professor e consequentemente não o estou a fazer enquanto professora para os meus alunos. Embora confesse que abordar este tema em aula talvez seja importante.

- 9.1. Pode especificar quais?---
- 9.2. Com que frequência aplica?---
- 9.3. Como aborda esta questão nas aulas?---
- 9.4. Porque?---

10. As suas aulas começam com aquecimento?

Não.

- 10.1. Se sim, é com ou sem instrumento? ---
- 10.2. Não. Porque? ---
- 10.3. Porque?---
- 10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?---
- 10.5. Porque?---

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Não.

- 11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno? ---
- 11.2. Como? ---
- 11.3. Porque? ---

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Sim, acho que existe. Embora não tenha tido lesões graves, acho que é importante apostar na prática de exercícios de prevenção aliados sempre a uma boa técnica de modo a prevenir futuras lesões.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

Pois.. eu acho que provavelmente durante o nosso percurso académico devíamos ter algum tipo de formação relacionada com a prática de exercícios específicas ao nosso instrumento. Desde modo iríamos conseguir transmitir essa formação ou conhecimento aos nossos alunos. Portanto, a sugestão seria que reformulassem os cursos superiores porque é importante e interessante para nós como docentes e músicos termos essa formação.

- Só no ensino superior?

Não só. Referi no ensino superior porque é quando já estamos numa área mais especializada no entanto poderão ser ministradas como disciplinas opcionais antes, e desde modo começaríamos a introduzir este tema mais cedo na formação dos alunos.

Data: 12 abril de 2017

Entrevista – Docente 3

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 23
- **Idade:** 29 anos
- **Habilitações:** Licenciatura em Música e a frequentar o Mestrado em Ensino da Música (2º ano)
- **Com que idade começou a estudar o instrumento:** 5 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Iniciação e Ensino Básico; já leccionou ao Ensino Secundário
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** 11 anos anos

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

O meu primeiro ano de aulas foi com o Professor (XXX) e eu quase não me lembro de absolutamente nada desse ano. Lembro-me apenas que ele dava chocolates no final da aula, o que era positivo [risos], como também dos desenhos que ele fazia (com caras sorridentes ou caretas, que colava na porta da sala de aula), mas não me lembro de facto das aulas propriamente ditas. Por essa razão, considero que a minha primeira professora foi a Professora (YYY) e tenho boas recordações dessas aulas.

As aulas eram com a minha irmã e tínhamos aulas juntas ou assistíamos às aulas uma da outra. A professora fazia com que estivéssemos sempre à vontade, sempre com um sorriso e a motivar. Sempre que eu ia para as aulas de violino, entrava e saía feliz e é isso que se quer e pretende especialmente nos primeiros anos de aprendizagem de um instrumento.

2. Quando e porque decidiu seguir a área da música?

Desde muito cedo, dentro de mim sempre tive essa sensação de que iria seguir a área da música. Conscientemente, tomei essa decisão entre o 9º e o 10º ano, embora tenha optado por fazer outro curso na escola “normal” (do ensino regular) e o Conservatório em regime supletivo.

Podia ter ido para uma escola profissional, mas apesar de ter decidido na altura que queria seguir música, o meu pensamento podia mudar após os três anos. No meu íntimo, sabia que ia seguir a área da música porque esse sentimento era muito forte e evidente. Portanto, creio que a escolha da escola de música foi mais uma questão de segurança e comodidade, pois as escolas eram muito próximas uma da outra (dava para ir a pé em 5 minutos) e eu gostava muito de ambas as escolas que frequentava.

2.1. Tem músicos na família?

Não tenho músicos na família, mas tive uma forte influência da minha mãe, que sempre quis estudar violino.
A minha mãe, quando tinha 16 anos, estudou durante dois anos no Conservatório de Música do Porto e o meu avô também tocou trompete, mas ambos apenas como músicos amadores.

3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Só tive quando frequentei a Universidade de Aveiro, na minha breve passagem por lá, na disciplina opcional de Música e Medicina.
Interessei-me por essa disciplina porque tenho uma escoliose na coluna e, segundo o médico, o facto de eu não ter uma musculatura suficientemente forte (por não praticar muito desporto, e aliado às muitas horas diárias de prática instrumental) agravou a situação – era inevitável desenvolver/agravar a escoliose, tendo em conta a predisposição genética que já tinha.
Mas de facto, durante o meu percurso escolar não tive nenhuma formação específica porque não existe essa consciencialização, foi só mesmo posteriormente, no mestrado.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

É normal, infelizmente.
Há pessoas que têm uma espécie de preconceito porque acham que para tocar bem têm de estar em constante sofrimento.
Eu acho que as lesões acontecem se não existirem medidas preventivas e na nossa profissão é necessário. Eu já tenho dores nas costas desde o meu décimo ano, que foi quando aumentei significativamente o meu tempo de estudo.

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

Neste momento, tenho algum conhecimento.

5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

A primeira sensibilização que tive foi na Universidade de Aveiro quando frequentei a disciplina Música e Medicina.
Posteriormente, quando ingressei na Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música, fui conversando com os colegas e apercebi-me que os músicos com mais alguma idade (acima dos 45 anos) que estavam em melhor forma física faziam massagem terapêutica. Mais tarde, deram-me o contato do massagista que a

grande maioria dos elementos da orquestra frequente e decidi começar a fazer a massagem terapêutica também.
Inicialmente fiz sessões de tratamento (durante cerca de um mês, duas vezes por semana) e neste momento faço sessões de manutenção uma vez por mês. Posso afirmar que a massagem terapêutica ajuda-me muito na profissão de instrumentista de orquestra, que é muito exigente fisicamente.

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões são: poucos períodos de descanso; não realizar intervalos no estudo; uma postura incorreta; uma grande intensidade de ensaios ou estudo (como por exemplo: se começar a estudar intensivamente depois das férias, será normal que o corpo não aguente a intensidade – deve ser realizado então um estudo gradual até que se consiga fazer o número de horas que o corpo “aguente”, de modo a não entrar em fadiga muscular).
Outro fator principal é não fazer exercícios de aquecimento e alongamentos... Há uns nos atrás não sabia, mas agora já sei.

7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Tinha a escoliose, que foi agravando a partir do meu oitavo ano, quando o repertório começou a ser mais exigente e o número de horas de estudo aumentou. Atualmente, esse problema está mais controlado porque faço a massagem terapêutica. Nunca tive tendinites nem nada do género.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental? -----

- 8.1. Se sim, qual foi?

Escoliose.

- 8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?

Tinha dores e fui reduzindo o tempo de prática instrumental até me sentir melhor.

- 8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

Sim. Fui a um médico de medicina interna.

- 8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?

Desporto (natação) e medicação para dor.

8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido?

Sim, estive inscrita na natação até ingressar no ensino superior.

8.6. Posteriormente o que mudou na sua rotina?

Durante um período de tempo repousei (reduzindo o tempo de estudo), e retomei quando me senti melhor.

8.7. Que cuidados passou a ter?

Não tive nenhum tipo de cuidado especial, pois não tinha conhecimentos para tal na altura. O que fiz foi seguir as indicações do médico para fazer mais intervalos no estudo e ter mais atividade física através da natação.

8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão?

O professor na altura era o Professor (ZZZ), que estava a substituir a professora (YYY) (que se encontrava de licença de maternidade), e ele indicou/sugeriu consultar um médico especialista.

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

9.1. Pode especificar quais?

9.2. Com que frequência aplica?

9.3. Como aborda esta questão nas aulas?

9.4. Porque?

Sim e não.

Nas aulas propriamente ditas, é raro. Explico a importância da postura, que deverá ser a mais correta possível para não criar tensões desnecessárias e consequentemente adquirir problemas mais tarde.

No ano letivo passado, realizei uma atividade direcionada aos meus alunos sobre esta temática. A atividade realizou-se numa aula de apoio, no entanto dos meus sete alunos (da altura) só compareceram apenas dois. A atividade tinha como principal objetivo consciencializar os alunos sobre esta problemática, e como tinha alunos a frequentar o 4º e 5º grau (que é quando o repertório se torna mais exigente e o tempo de estudo aumenta, existindo por isso uma maior probabilidade de surgimento de algum tipo de lesão) considerei-a pertinente para os meus alunos. Com isto, não estou a afirmar que não deverá ser abordado ou ensinado antes, apenas na altura da atividade focalizei mais para esses alunos que frequentavam os graus mais avançados.

Nessa atividade ensinei alguns exercícios de relaxamento e de preparação para tocar no violino e também exercícios de aquecimento e alongamento.

Resumindo, promovi práticas relacionadas com a prevenção de lesões apenas uma vez, com esta atividade.

Nas aulas, costumo dar apenas algumas indicações aos alunos que têm uma postura incorreta da cabeça por exemplo (e/ou outras questões posturais

relacionadas com a prática/execução do instrumento), mas não perco muito tempo com exercícios porque infelizmente as aulas são de 45 minutos apenas.

10. As suas aulas começam com aquecimento?

Sim.

10.1. Se sim, é com ou sem instrumento?

Com instrumento, sem instrumento é muito raro... posso dizer que... esquece! Infelizmente não, mas gostava de ter tempo para fazer isso com eles.

10.2. Não. Porque? ---

10.3. Porque? ---

10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?

10.5. Porque? ---

Os exercícios que faço são do livro do Shradieck e muitas vezes faço o aquecimento com as escalas; depois vou seguindo os itens do programa que temos de cumprir. Por vezes, quando têm problemas técnicos específicos, faço exercícios do arco (e/ou da mão esquerda se for o caso) para corrigir a técnica.

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Não, mas tive uma aluna de secundário que se queixava de dores nas costas e também tinha escoliose. A aluna já fazia exercício e não era suficiente. Por isso, indiquei-lhe o meu massagista terapêutico, que para além de lhe fazer a massagem em si, também lhe ensinou alguns exercícios de aquecimento e alongamento.

11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?

Sim.

11.2. Como?

Eu fazia mais intervalos nas aulas, porque senão ela não aguentava muito tempo – e sei disso, pois sofri do mesmo problema e entendo.

11.3. Porquê?

Porque eu lembro-me na altura como era, quando tinha dores.

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Podem estar interligadas e é importante.

Nós (professores) falamos muito na importância da postura no início da aprendizagem do instrumento, mas depois vamos falando apenas quando estamos a trabalhar os conteúdos, assim pontualmente. Podemos voltar a falar no início do ano letivo quando há uma revisão da técnica, mas ao longo do ano isso já não acontece tanto.

Na minha opinião eu acho que existe uma relação sim, e nós fazemos essa relação no início, quando eles são mais pequenos. Eu faço questão de insistir muito na aquisição de uma postura correta para não adquirirem lesões.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

Acho que devemos consciencializar os alunos para estas práticas, mesmo que não seja possível fazer em todas as aulas, mas que também é importante repetirem os exercícios em casa.

-Apenas consciencializar ou ensinar essa prática?

Eu ensinei no final do 2º período na atividade que referi anteriormente. Mas talvez fosse melhor aplicá-la logo no primeiro período, ou então uma vez por período.

Na Academia de Música (XXX) (que é a escola onde lecciono), a professora (YYY) sugeriu no início deste ano letivo que fizéssemos uma consciencialização desta temática para os alunos de cordas. Nesse seguimento, o grupo de Cordas apresentou a proposta da atividade na direção pedagógica mas não foi aprovada. Não sei se a direção não achou pertinente, ou se simplesmente decidiram adiar, mas acho que era uma atividade importante (no entanto, nós professores não podemos fazer nada em relação à decisão). Eu posso aplicar estes exercícios nas aulas, mas deveria ser uma atividade para todos alunos de cordas, e a proposta que foi feita consistia em convidar alguém especialista (como um técnico de saúde, ou seja um médico e/ou terapeuta) para consciencializar dos problemas de saúde mais comuns nos músicos ou dos estudantes de música, o risco de adquirir lesões e meios de prevenção.

Faz parte do papel do professor, mas não só. Com o tempo limitado que temos atualmente nas aulas é difícil mudar... Podemos realmente realizar essa prática no início do ano através de algumas indicações, mas não é algo que se possa fazer regularmente nas aulas, portanto o primeiro passo seria realizar uma palestra ou workshop para esta sensibilização.

Saliento que é difícil realizar regularmente nas aulas estas práticas saudáveis, porque quando passamos da técnica para o repertório que temos para desenvolver é necessário gerir o tempo da aula para ensinar os conteúdos, que são complexos. Portanto se acrescentarmos ainda mais os exercícios de prevenção seria ainda mais complicado cumprir o programa estipulado com sucesso.

-As práticas preventivas podiam fazer parte dos conteúdos, como aprendizagem...

Realmente podiam, é uma questão de se pensar nisso... Porque afeta muito a postura e eu agora percebo e vejo isso. É uma proposta que se pode efetivamente fazer, mas provavelmente teríamos de aumentar o tempo de aula de instrumento para que fosse exequível. Os 45 minutos de aula que são a prática comum na maioria das escolas, já são limitados para trabalhar o programa exigido, quanto mais “perder” (no bom sentido digamos assim, porque não se perde, iríamos ganhar a longo prazo) mais tempo com os exercícios de prevenção. Mas imaginemos apenas 10 minutos com esses exercícios: mesmo assim, depois só teríamos aproximadamente meia hora para trabalhar os conteúdos... é pouco tempo!

Outra sugestão seria a de fornecer previamente aos alunos uma tabela com os exercícios (contendo uma breve explicação de como executar os mesmos, para que os alunos os conseguissem colocar em prática). Mas lá está, precisamos também de uma orientação mais especializada, como por exemplo um médico (ou fisioterapeuta), ou ter uma formação adequada sobre o tema, que é algo que os professores não têm (ou pelo menos a maioria não tem).

Eu própria tenho algum conhecimento, no entanto tenho algum receio de fazer algum tipo de erro nos exercícios e não quero estar a ensinar mal aos meus alunos. Portanto volto a salientar a importância e a urgência de os professores necessitarem de ter algum tipo de formação adequada (oferta de formação às escolas por exemplo) sobre esta temática de modo a que possam aplicar o seu conhecimento aos alunos de uma forma estruturada, adequada e correta.

Data: 18 abril de 2017

Entrevista – Docente 4

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 4
- **Idade:** 31 anos
- **Habilitações:** Mestrado em Ensino da Música
- **Com que idade começou a estudar o instrumento:** 10 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Iniciação; Básico e Secundário
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** 8 anos de serviço

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

As aulas eram muito motivadoras porque o professor era muito comunicativo e tornava os conceitos teóricos essencialmente práticos. Abordava as aulas com alguma brincadeira ou mesmo jogos, o que fez com que eu me concentrasse muito no instrumento acabando por desenvolver uma motivação de prática diária. Ou seja, tocar o instrumento não era algo que me custasse muito fazer em casa porque eu gostava muito das aulas do professor.

**Quem era o professor? - O Docente 5.*

2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?

Decidi no final do 5º Grau porque estudar violino era algo muito gratificante e desafiador para mim. Como tal, conseguia imaginar-me a vida toda a estudar violino e não conseguia imaginar o mesmo nas outras áreas.

- 2.1. Tem músicos na família?

Não.

3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Tive uma disciplina na Universidade de Aveiro chamada “Música e Medicina” que abordava alguns conceitos. A ideia geral que eu tenho da disciplina é que abordava mais a questão da postura corporal.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

Ora bem, eu já tive uma epicondilite radial bilateral quando frequentava o 2º ano na Escola Superior. Sei que é muito comum os músicos terem tendinites mas eu nunca tinha tido nada até essa altura.

Esta lesão surgiu quando fiz algumas alterações relacionadas com a técnica de arco e ao tentar modificar a pega do arco em tempo recorde... Eu toquei violino durante oito anos de uma forma, mas a professora de violino, na escola superior, sugeriu que eu alterasse ligeiramente algumas questões técnicas e durante esse processo creio que não me apercebi que estava a fazer tensão. Depois provavelmente comecei também a criar tensão geral nos dois braços o que resultou numa epicondilite nos dois braços, embora tenha começado pelo direito. Mas realmente eu tinha na altura muitos colegas que já tinham tido tendinites.

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

Não tinha explorado este assunto até me suceder esta situação. A partir daí, pensei sobre esta temática e na sua aplicação durante a minha prática docente. Como não tive maus resultados não voltei a explorar muito o assunto.

5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

Através dos exercícios sugeridos pela fisioterapeuta como também de alguns exercícios que já realizava quando frequentava a natação.

Também gostava de referir que não é muito comum a realização de workshops ou formações sobre esta temática de práticas ou métodos preventivos de lesões. Por exemplo, seria interessante que as ações de formação para os professores desta área, abordassem este assunto, mas infelizmente, talvez esta não seja ainda considerada uma temática fulcral para aprendizagem do instrumento.

Parece-me que a formação do docente está em constante mutação, já que, durante muitos anos os professores não tinham a mesma formação que nós temos agora (com as licenciaturas, mestrados e etc), ou que somos condicionados a ter para leccionar, estamos sempre em constante mudança sobre o ensino e conhecimento. Anteriormente muitos aspectos eram desvalorizados, como por exemplo quando algum aluno tinha uma lesão era comum assumir que o aluno era fraco dos músculos e deveria tomar vitaminas ou simplesmente reforçar a musculatura ou então talvez fosse um aluno mais tenso... Como nunca houve uma tradição formativa neste campo das lesões, a sua prevenção ou abordagem acabava por ser desvalorizada.

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Os fatores que podem contribuir são esforço repetitivo de movimentos com falta de aquecimento muscular adequado, tensão, mudança de técnica e postura inadequada.

7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Durante o meu percurso académico tive uma Epicondilite radial bilateral.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental? -----

8.1. Se sim, qual foi?

Foi a Epicondilite radial bilateral.

8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?

Estive mais de meio ano sem poder tocar e a fazer fisioterapia.

8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

Sim.

Fui aconselhada pela minha professora a ser consultada por um médico que tratava músicos e profissionais do desporto de alta competição. Posteriormente fui encaminhada para um fisioterapeuta para fazer uma recuperação a longo prazo.

8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?

Eu não sei bem os termos técnicos, mas basicamente eram sessões diárias de uma hora que consistiam em: estar meia hora com os braços envoltos em panos quentes com uma substância que não me lembro o que era, depois a eletroterapia para estimular os músculos; recurso a ultra-sons e por fim, uma massagem.

Mas também tive um colega que estava a estudar fora do país e a dada altura também adquiriu lesões musculoesqueléticas. Achei interessante porque o tratamento era com o instrumento e a fisioterapeuta tinha aliada à sua área algum conhecimento musical. Segundo ele, era necessário ir em tronco nu com o instrumento e as sessões de fisioterapia consistiam em estar a tocar e a fisioterapeuta ao mesmo tempo verificava as tensões realizadas e ia dando indicações específicas para ajustar a performance musical. Ou seja, o meu colega tinha uma fisioterapia direcionada para instrumentistas e que o ajudava na performance como também a ter uma maior consciência corporal. Cá em Portugal,

que eu não saiba não há esse tipo de tratamento e na altura também não encontrei algo do género.

A minha fisioterapia foi à parte do instrumento, ou seja, não era específica para instrumentistas portanto, creio que seria uma mais valia também desenvolver uma colaboração entre estas duas áreas.

8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido?

Na primeira consulta que tive com a fisioterapeuta ao saber que eu era violinista, ela perguntou-me se eu fazia aquecimento antes de tocar ao qual eu respondi que sim, que fazia escalas. Ao ouvir a minha resposta, a fisioterapeuta não conteve o riso, e explicou-me que não era esse tipo de aquecimento que se referia, mas sim o aquecimento muscular. Sendo assim, eu disse que não fazia outro tipo de aquecimento além das escalas então ela ensinou-me alguns exercícios (sem instrumento) para eu realizar antes e depois de tocar, que basicamente consistiam em alongamentos do pescoço, braço e antebraço, alongamento/fortalecimento dos extensores do punho e flexão/extensão do punho. Entretanto iniciei as sessões de fisioterapia em janeiro e só em setembro é que terminei o tratamento.

8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina?

8.7. Que cuidados passou a ter?

Introduzi na minha rotina os alongamentos e os exercícios sugeridos pela fisioterapeuta. Confesso que agora nem sempre os faço mas tento sobretudo realiza-los quando tenho um repertório que é mais exigente, em que existe uma tensão acrescida ao tocar, aí sinto mesmo uma necessidade de fazer alongamentos antes de tocar mas essencialmente depois.

8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão?

A atitude foi proativa, encaminhou-me para um técnico especializado.

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

Sim. Quando os alunos são muito pequeninos não lhes explico exatamente em que consistem os exercícios e a sua função. Por vezes, quando verifico que um aluno é muito tenso acabo por explicar aos pais ou faço nas aulas através de alguns jogos. Esses jogos são com alongamentos do pescoço, dos braços, pulsos, dedos e depois, por brincadeira até fazem com as pernas. Se os alunos forem mais velhos explico como e porque devem fazer os exercícios.

Tive, por exemplo, uma aluna de estatura pequena, palma da mão pequena e dedos curtos, que estava a tocar um estudo de Fiorillo (que basicamente consiste em tocar na corda mais grave, na corda sol) e era impreterível que ela fizesse alongamentos para se sentir mais confortável (no braço esquerdo) durante a execução do estudo. Posteriormente, esta aluna ganhou o hábito de realizar os alongamentos antes de começar a aula. Tinha os exercícios automatizados e esta

prática fez muita diferença neste caso específico. Deixou de se sentir cansada no fim das aulas e já não alterava a postura das omoplatas por estar em esforço constante durante a performance.

Tenho noção que quando os alunos são mais novos é mais complicado implementar estas práticas, uma vez que, até para ganhar rotina de estudo diário é difícil, mas quando são alunos que vão ganhando hábitos de trabalho e passam mais tempo com o instrumento aí já é diferente.

Há que referir também que a vivência/condicionantes extramusicais que os alunos têm influencia também na aceitação da realização dos exercícios. Por exemplo, tenho uma aluna que faz ginástica de alta competição e para ela é natural fazer alongamentos antes de qualquer esforço muscular porque segue a mesma linha de pensamento do que já pratica na ginástica. Os outros alunos fazem na aula porque peço, mas provavelmente não o fazem em casa, não dando importância a este assunto. Assim, saliento também a importância de passar esta informação aos Encarregados de Educação para que durante a supervisão do estudo em casa possam orientar neste sentido, como também me parece essencial consciencializar os pais do trabalho exigente que é tocar um instrumento, uma exigência física além de mental.

9.1. Pode especificar quais?

Por exemplo: Peço para que eles estiquem um braço e puxem os dedos para trás e contem entre 10 a 15 segundos enquanto realizam esse alongamento, depois devem fazer o mesmo no outro braço. Outro exercício é colocar as braços/cotovelos para cima, esticando os dedos o mais possível para o fundo das costas e segurar nessa posição, fazer movimentos circulares com os ombros e o pescoço... basicamente são alongamentos do pescoço, braço e antebraço, dos extensores do punho e flexão/extensão do punho, que muitas vezes são praticados pelos desportistas.

9.2. Com que frequência aplica?

Inicialmente aplico-os com uma base regular de aula para aula para os alunos mecanizarem os exercícios e entretanto quando já tem o processo assimilado é suposto que eles realizem os exercícios antes da aula começar. Quero acreditar que eles respeitam a ideia e cumprem mas não posso assegurar...

9.3. Como aborda esta questão nas aulas? ---

9.4. Porque? ---

10. As suas aulas começam com aquecimento?

10.1. Se sim, é com ou sem instrumento?

Sim, normalmente é sem instrumento.

10.2. Não. Porque? ---

10.3. Porque?

O aquecimento sem instrumento é mais objetivo para os alunos porque numa fase inicial quando eles colocam o instrumento ficam logo mais tensos. É mais simples assimilarem e terem a noção de “relaxar” o corpo sem o instrumento.

- 10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento? ---
10.5. Porque? ---

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Não.

- 11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?---
11.2. Como?---
11.3. Porque?---

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Sim, está relacionada com ergonomia, acho. Parece-me que a forma de tocar está intimamente ligada com a forma como os alunos conseguem coordenar e relaxar movimentos, ter autonomia do próprio corpo e a relação entre elas pode ajudar na evolução uma da outra.

Os alunos tentam perceber as tensões que realizam e os exercícios ajudam-nos a terem uma autoconsciência da sensação, de algo que não é visível e que só conseguem através do “sentir” como por exemplo: sentir o formigueiro; o relaxar; o esticar, ou seja, o que não dá para verbalizar e/ou mostrar imagens, o que só se torna mais perceptível através da experiência.

É mais difícil conseguir que os alunos tenham a mesma consciência corporal a que os exercícios de relaxamento ajudam, quando já têm o instrumento em posição para tocar. Na minha opinião, é mais fácil eles perceberem com os exercícios o que é que têm ou não de sentir, a questão das forças, medir forças, ou a noção de peso em vez de força, o relaxar, como manter ou ter peso natural, entre outros aspetos.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

Acho que o professor é um veículo de comunicação para esse conhecimento. Creio que é importante que os alunos percebam que a prática do instrumento implica a realização destes exercícios e que não são apenas da disciplina de educação física. Podemos dizer que tocar violino também é um desporto. O papel do professor é importante no sentido de dar a conhecer e estimular estas práticas porque a maioria dos alunos ainda não foi estimulada o suficiente para a autonomia ou para o pensamento crítico.

Se nós (agora professores), durante a nossa formação académica não temos uma prática sobre estas prevenções ou mesmo disciplinas que sejam específicas sobre

este assunto, talvez não foquemos tanto esta prática que nos vem como pouco presente ou significativa, iniciando um processo de tradição que pode ser considerado natural e que é consequente. No fundo, o que quero referir é uma espécie de hereditariedade genética transportada para o campo do conhecimento e da aprendizagem (o meu professor ensinou, eu aprendi e fez ou não sentido, talvez eu pense em ensinar mesmo que possa até ser de outra forma...) No entanto, há tantos outros saberes que se vão repetindo sempre dentro da mesma linha desde o ensino secundário... quantas vezes se falou da história da música da Grécia?! [risos]

Era interessante reformular unidades curriculares que possibilitassem alargar as disciplinas práticas com outro tipo de apoio ou trabalho colaborativo...

Para que um professor implementasse práticas preventivas de lesões musculoesqueléticas com mais naturalidade, talvez esse conhecimento pudesse ser abordado e implementado já na sua formação enquanto aluno. Por outro lado, com o tempo reduzido de aula, o professor de instrumento sente-se muitas vezes focado em cumprir e trabalhar os conteúdos específicos práticos planificados, especialmente com alunos que não estudam regularmente, trabalhando por objetivos e talvez possa “esquecer-se” de insistir nas práticas preventivas de lesões musculoesqueléticas.

Esta é uma discussão difícil mas muito pertinente..

Investigar e ler sobre o assunto, não é formação orientada e presencial, podemos até fazer exercícios de modo incorreto (aprender a tocar violino com a leitura de um livro e ilustrações não será com certeza igual a ter um profissional que nos oriente!).

Eu tenho uma noção muito geral e faço sempre os exercícios com os alunos mediando por mim, ou seja: “sentes alguma coisa? então podes alongar mais um pouco” etc.. no fundo também eu estou ali a experimentar.. e não tendo a certeza não exploro demasiado porque também tenho receio que por não ter formação suficiente corra o risco de estar a fazer algo mal e os limites são muito tênues entre estar a fazer algo muito bem ou não..

A aprendizagem do violino ou outro instrumento não é meramente técnica, já que tocar uma melodia, por exemplo, implica muito mais saberes além da pega do arco ou da produção de som. Podemos dar aulas de instrumento e recorrer a conteúdos técnico-expressivos que impliquem uma análise musical, contextualização no tempo da história musical ou no domínio da formação musical (entre outros que possam considerar-se), no entanto, não dominamos essa área com a especificidade do ramo da área da nossa formação base, e os alunos vão construindo também um currículo rico nessas mesmas áreas de apoio ao ramo escolhido. Assim, porque não alargar para além do professor de instrumento (à semelhança do que referi anteriormente) a fomentação e o domínio desses conteúdos de práticas e exercícios de prevenção de lesões?

Data: 12 abril de 2017

Entrevista – Docente 5

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 5
- **Idade:** 59 anos
- **Habilitações:** Curso Superior de Música - Violino
- **Com que idade começou a aprender o instrumento:** 9/ 10 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Iniciação; Básico e já deu aulas numa escola profissional de música
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** 30 a 35 anos

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

Lembro-me que era um trabalho muito árduo, e que começávamos com as cordas soltas com o livro de Ševčík... era um trabalho muito maçudo. Se fizermos um paralelismo com os métodos que existem atualmente, acho que hoje em dia é muito mais apelativo para as crianças aprenderem a tocar violino do que era em 1967.

2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?

O meu pai era um músico amador e tocava na banda da terra e levou-me para lá onde comecei a aprender a tocar saxofone. Posteriormente, o mestre da banda achou que eu tinha um bom ouvido e sugeriu ao meu pai que eu fosse para o conservatório estudar um instrumento de corda porque havia falta de instrumentistas no país, e pronto eu fui. O filho do mestre da banda, que era um excelente fagotista, o (XXX) apresentou-me ao Professor (YYY), e aí começou a “saga” na área da música.

- 2.1. Tem músicos na família?

O meu pai era músico amador.

3. Durante o seu percurso académico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Nunca.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

Pois, eu próprio tenho uma pequena tendinite que de vez em quando se revela quando o tempo está húmido. Certamente esta lesão está relacionada com uma má postura ou um mau aquecimento... penso que está será a razão mais plausível porque me surgiu precisamente no inverno. Comecei a tocar violino e como o repertório que estava a executar não estava bem estudado, comecei a estudar à pressa tudo e certamente os movimentos rápidos que fiz levaram a que surgisse esta lesão.

Quando surge a dor costumo tomar um anti-flamatório, o *Cataflam* e assim desaparece. Nunca fui a um especialista por causa desta situação porque sei que ele provavelmente me ia mandar parar de tocar violino e eu gosto tanto de tocar.. Por exemplo, a minha antiga aluna (JJJ) teve uma lesão e acabou por ficar muito tempo sem tocar, sabias?

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

Infelizmente não tenho conhecimento.

- 5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Eu penso que fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões poderá ser uma má postura ou seja com contrações musculares. O excesso de horas de trabalho também porque poderá ir “empenando” o corpo como por exemplo o maxilar, que vai ficando todo torto; não aquecer e o frio. No entanto, sei que há outras profissões que também acontece o mesmo... também ficam “tortos”. Por isso, vamos “morrer tortos” isso não tem mal porque é ao fazermos música, que nós tanto gostamos. [risos]

7. Durante o seu percurso académico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Não.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Sim.

- 8.1. Se sim, qual foi?

Tendinite mão esquerda.

- 8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental? ---

- 8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

Não consultei.

- 8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?-----

- 8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido? -----

- 8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina?

- 8.7. Que cuidados passou a ter?

Eu já estou “velho” [risos], e conseqüentemente já não faço tudo tão rápido com a mão esquerda. Portanto sim, eu tenho alguns cuidados como por exemplo não começar a tocar as escalas logo numa velocidade rápida e quando o tempo está frio aqueço bem as mãozinhas antes de tocar. Estou convencido que a minha lesão foi adquirida por um mau aquecimento porque estava a tocar quando senti uma dor assim do nada. Esta lesão surgiu alguns anos atrás.

- 8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão? -----

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

Pois... não devia dizer, mas realmente não promovo, não há essa preocupação.

- 9.1. Pode especificar quais?----

- 9.2. Com que frequência aplica?-----

- 9.3. Como aborda esta questão nas aulas?----

- 9.4. Porque?----

10. As suas aulas começam com aquecimento?

Sim.

10.1. Se sim, é com ou sem instrumento?

É com o instrumento.

10.2. Não. Porque?----

10.3. Porque? ----

10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?

Os exercícios são escalas, estudos e se der tempo começamos a trabalhar as peças.

10.5. Porque? ----

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Não, não tive. No entanto, tive uma aluna, a (JJJ) que adquiriu uma lesão quando estava na escola superior, mas nessa altura ela já não era minha aluna. A (JJJ) era uma aluna que trabalhava muito e isso pode ter proporcionado para o aparecimento da lesão.

11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?---

11.2. Como?----

11.3. Porque?----

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Pois, não tenho a certeza se há relação direta mas certamente que poderá ajudar a prevenir.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

A partir de agora irei estar mais atento sobre esta questão de prevenção. Creio que é importante alertar os meninos (alunos) que quando eles trabalham em casa, os que trabalham [risos], deverão ter em atenção a este processo porque se o treinador de futebol e de atletismo têm esses cuidados constantes porque que é que nós (professores) também não temos? Acho que nós, como professores até deveríamos ter esses cuidados e conhecimentos para nós próprios como também deveríamos saber montar o cavalete e a manutenção do instrumento.. por vezes são aspetos simples mas que estamos sempre dependentes dos outros. Acho que seria importante a criação por exemplo de uma cadeira ou disciplina durante a nossa formação académica que nos alerte e nos prepare para esta temática.

Data: 14 de abril de 2017

Entrevista – Docente 6

Caracterização do entrevistado

- **Nome:** Docente 6
- **Idade:** 38 anos
- **Habilitações:** Mestrado com uma pós-graduação e está frequentar o Doutorado
- **Com que idade começou a aprender o instrumento:** 6 anos
- **Grupo de Recrutamento Docência (Nível de ensino):** Nível Superior
- **Anos de serviço/ experiência a dar aulas:** 13 anos

1. Descreva as aulas de instrumento no seu primeiro ano de aprendizagem.

Isso já foi há muito tempo.. A minha irmã tocava piano ou seja havia música no meio familiar e foi isso que me fez querer tocar um instrumento também. Comecei por aprender violoncelo mas este instrumento era grande de mais para mim e acabei por mudar para a guitarra mas não gostei muito. Posteriormente fui para o violino e rapidamente comecei a gostar de tocar este instrumento o que fez com que fosse uma aprendizagem positiva.

2. Quando e porque decidiu seguir na área da música?

A minha irmã era uma boa pianista e ela já sabia que queria seguir esta vertente enquanto que eu ainda não.
Eu tive vários professores de violino que na minha opinião não eram muito bons professores e só mais tarde é que encontrei o que eu considero o meu “verdadeiro professor”, que foi o Professor (XXX) .
Quando tinha 12 anos o professor (XXX) disse-me que eu tinha talento e me explicou que se eu quisesse ser violinista tinha que estudar muito, muito... e eu na altura não era um aluno que estudava muito. A minha primeira aula com o Professor (XXX) teve uma duração de quatro horas e após essa aula eu já não sabia se queria seguir. Depois refleti e decidi que era realmente o que eu queria fazer portanto, decidi aos 12 anos de idade que queria seguir na área da música.

- 2.1. Tem músicos na família?

Músicos, tinha a minha irmã. No entanto, na altura era muito comum as avós tocarem piano e a minha avó tocou um pouco. Também tenho um primo que toca viola de arco.

3. Durante o seu percurso acadêmico, teve algum tipo de formação específica sobre música e saúde?

Os dois ao mesmo tempo não, zero. Mas no Conservatório de Roterdão era possível termos aulas de Técnica de Alexander, e na minha escola profissional tive aulas de dança.

4. Por vezes os violinistas profissionais e os alunos têm problemas de saúde relacionados com a prática de instrumento. O que tem a dizer sobre isto?

É normal que existam pessoas com problemas de saúde relacionadas com o instrumento porque tocar violino não é com uma posição natural. Devemos tocar de um modo mais natural possível, mesmo que a postura não seja muito natural comparativamente com o violoncelo por exemplo. Também é necessário referir que quando alguém quer muito fazer ou realizar algo bem, a pessoa não escuta o seu corpo, os sinais de alerta como por exemplo a dor, o que pode resultar num grande problema de saúde posteriormente. Eu acho que tudo o que queremos fazer bem mas de uma maneira extrema é lógico que exista consequências como as lesões musculoesqueléticas.

5. Qual é o seu conhecimento sobre práticas/métodos preventivos de lesões?

O meu conhecimento é o que as pessoas em geral sabem. Como por exemplo: quando carregamos em algo pesado deveremos usar as pernas/joelhos e não as costas; e que a natação é um dos melhores desportos e é um dos que eu pratico. No entanto, gosto de basquetebol ou ski, no entanto já não é aconselhável para os músicos por ser perigoso.

Acho que é importante termos a noção que não existe essa formação para os professores e que só temos algumas noções pela experiência pessoal ou através de outros colegas de profissão. Por exemplo, os cantores têm uma maior noção e consciência do seu corpo porque esse é o seu instrumento, a voz e apesar de adquirirem outro tipo de problemas físicos, eles fazem vários exercícios de preparação antes de uma performance.

- 5.1. Onde e como obteve esses conhecimentos?

O meu conhecimento é geral, adquirido pela experiência própria e de outros.

6. Para si, quais são os fatores que podem contribuir para o aparecimento de lesões?

Não “escutar” o próprio corpo, tocar com dor, ter uma postura incorreta.

7. Durante o seu percurso acadêmico teve algum tipo de lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Não, não tive mas não quer dizer que eu não tenha dores.
Eu tive algumas vezes dores quando estava a me preparar para concursos ou seja era “sobrecarga”, senti que era de um estudo muito intensivo.

8. Posteriormente teve alguma lesão musculoesquelética devido à prática instrumental?

Não. Mas já tive dor.

8.1. Se sim, qual foi? ---

8.2. Quais foram as consequências na prática instrumental?

8.3. Consultou algum técnico de saúde? Qual?

Não.

8.4. O que é que lhe foi aconselhado/prescrito?---

8.5. Seguiu o conselho ou o tratamento sugerido? ---

8.6. Posteriormente que mudou na sua rotina? ---

8.7. Que cuidados passou a ter?

O que eu acho que ajuda e é algo que já tomo a algum tempo são suplementos como por exemplo a *Glucosamina* que ajuda a prevenir problemas nas articulações no futuro.

Quem me sugeriu foi a minha mãe [risos], a internet e médicos e uso os suplementos como prevenção.

8.8. Qual foi a atitude do seu professor da altura em relação à sua lesão?----

9. Como docente, promove algumas práticas relacionadas com a prevenção de lesões?

A melhor prevenção é tocar o instrumento se possível com o menor esforço utilizando as leis mais naturais como a gravidade e menos tensão. Acho que isto ajuda a não ter lesões num futuro.

9.1. Pode especificar quais?---

9.2. Com que frequência aplica?---

9.3. Como aborda esta questão nas aulas?--

9.4. Porque?--

10. As suas aulas começam com aquecimento?

Não.

10.1. Se sim, é com ou sem instrumento? ---

10.2. Não. Porque? ----

10.3. Porque?

Porque não há tempo, temos apenas uma hora para ver o repertório a cumprir. Por acaso eu nunca preciso de aquecer mas sei que existem pessoas que necessitam de aquecer e naturalmente eu demonstro para esses alunos o que é que deverão fazer e como. Mas normalmente eu não tenho problema, posso começar logo a fazer música, repertório.. quando já estou aborrecido é que faço técnica com escalas, Schradieck, Kreutzer..

10.4. Pode descrever quais são os exercícios de aquecimento?

10.5. Porque?

Os exercícios com instrumento é o Schradieck e sem instrumento só quando há problema é que demonstro: alongar as mãos, os dedos, falo da posição das costas que deverá ser igual quando com o violino comparativamente com a nossa posição natural .

11. Já teve algum aluno com alguma lesão do sobre uso?

Sim, vários.

11.1. Teve de adaptar as aulas em função da condição do aluno?

11.2. Como?,

11.3. Porque?

Sim, não dar aulas ao aluno? [risos]
Uma vez um dos meus Professores, o (YYY) que é um violinista francês famoso disse-me que quando uma pessoa tem um problema de saúde como por exemplo uma tendinite o melhor que tem a fazer é parar de tocar imediatamente.. mas ele também me disse que deixando de estudar quando queres recomeçar a tua rotina o corpo já não tem mais o hábito de tocar... ou seja para ele esta solução acaba por ser um pouco ambígua. Disse me por fim, que não sabia bem a melhor solução. No entanto com esta conversa que tive com o professor (YYY) aprendi que quando eu tenho um pouco de dor, que só acontece quando estudo muito eu tento escutar o meu corpo. A solução é parar simplesmente de tocar e assim eu nunca tenho problemas.
Na minha opinião quando tocamos e existe dor e insistimos em continuar, isso poderá ser perigoso, e portanto a conclusão a que cheguei e percebi é que é necessário por vezes parar.. Eu não sei se tenho razão mas eu acho que tenho.

12. Acha que há uma relação direta entre a técnica e a prática de exercícios posturais e preventivos?

Sim, com certeza absoluta.
Nós fazemos os exercícios de técnica também para não adquirir problemas de saúde no futuro, a técnica não é só para tocar bem.

Eu vejo e com certeza todos nós já vimos e sabemos que existem violinistas que tocam muito bem mas têm uma postura incorreta e esses músicos ou já têm problemas ou irão ter mais tarde.

Portanto é possível tocar bem um instrumento com uma postura ou técnica errada mas haverá consequências graves na saúde. É possível mas não é nada aconselhável!

Como professor, eu quando trabalho a técnica não é só para tocar melhor, é para desenvolvermos uma maneira de tocar mais natural e saudável porque na minha opinião se tocarmos de uma maneira mais natural podemos estudar menos.

13. Qual acha que deve ser o papel do professor de violino nesta vertente?

O Professor deveria ser a pessoa mais importante para esta prevenção.
Pela minha experiência, a de alunos, colegas e amigos eu comecei a perceber o que é bom ou não para o corpo.

Eu, como docente não posso prevenir tudo porque não tenho conhecimento para tal, mas o tocar bem, ter saúde e uma postura boa/correta são aspectos que estão interligados e por isso é importante conhecer mais sobre o assunto.

Um violinista pode adquirir uma lesão porque dormiu mal numa postura menos correta ou porque fez um esforço numa atividade do dia a dia, ou poderá desenvolver uma lesão porque tocou mal durante muitos anos. Quando é esse o caso, é obvio que o papel do professor é corrigir a postura mas quando o aluno ou músico já tem uma lesão eu não posso ajudar diretamente, terá de procurar um técnico de saúde.

As Lesões do *sobreuso* ou *Lesões por esforço repetido* é comum porque o nosso corpo não é feito para o sobre uso mas isso depende da genética de cada pessoa, é algo muito pessoal. Sabes que existem músicos com uma postura correta e que conseguem tocar durante seis horas por exemplo sem problemas enquanto que outros terão dor ou mesmo algum problema no final de quatro horas.

Naturalmente os músicos que fizerem exercícios antes de tocar porque necessitam fisicamente essa prática irá ajudar a estudar durante mais tempo. Mas existe sempre uma probabilidade de desenvolver algum tipo de lesão, mesmo que façamos tudo direitinho (postura; exercícios;) ainda há um limite.. depende da genética, do cansaço físico, se bebes café, ou és mais tenso e ansioso.

Eu tenho um conceito mais geral da postura, e defendo que devemos tentar não ter diferença do posição natural quando tocamos o instrumento. Mas não posso dizer que tenho ou sei de exercícios específicos que previnam o *sobreuso* ou a *sobrecarga*, eu também não acho que exista um exercício que previna tudo.. talvez vários, mas quais exercícios?

É que existem vários tipos de lesões o que se torna mais complexo. Acho importante sabermos mais sobre este assunto para podermos prevenir, é importante e muito bom se tivermos esse conhecimento!

Eu não tenho esse conhecimento, tudo o que eu sei é de experiência, nunca aprendi, nunca... portanto é uma boa ideia que os alunos tenham aulas também sobre isto....e com certeza irá ajudar.

Mas será que é a resposta para tudo? Eu acho que não.

Apesar de a medicina responder a muita coisa, não é a resposta para tudo. Percebe o que eu quero dizer? O que quero dizer é que provavelmente nunca teremos uma resposta final porque ela não existe. Tocar violino é uma aventura, uma experiência... mas sempre com um raciocínio lógico e uma consciência corporal.

Portanto a conclusão é: Não tocar um instrumento! [risos]

Data:13 abril de 2017