



Benefícios da consciência corporal para performance de violistas e estratégias para prevenção de lesões musculoesqueléticas

Flórence Suana Merique¹

Joel Silva de Souza²

Categoria: Comunicação.

Resumo: Este artigo tem por objetivo reunir os resultados de importantes pesquisas recentes sobre a consciência corporal, como elemento fundamental para uma boa performance e como ferramenta de prevenção de problemas físicos e psicológicos, relacionados à falta desta consciência. Sua importância e seus benefícios, a consciência da respiração, as diferenças entre aquecimentos e alongamentos, o estudo consciente através de técnicas como *Alexander* e *Coordination* e a importância do descanso estão entre os principais tópicos elencados neste artigo. A pesquisa conclui sobre a importância de se prevenir antes mesmo de qualquer sinal de dor ou ansiedade, porém e mais importante, para a obtenção da melhor performance possível com conforto.

Palavras-chave: Consciência corporal. Prevenção de lesões. Performance instrumental. Viola.

Benefits of body awareness for the performance of violists and strategies to prevent musculoskeletal injuries

Abstract: This article aims to gather the results of important and recent researches on body awareness, as a fundamental element for good performance and as a tool to prevent physical and psychological problems, related to the lack of this awareness. The importance and benefits, the awareness of breathing, the differences between warm-ups and stretching, conscious study through techniques such as *Alexander* and *Coordination* and the importance of rest are among the main topics listed in this article. The research concludes on the importance of preventing even before any sign of pain or anxiety, but more importantly, to obtain the best possible performance with comfort.

Keywords: Body awareness. Injury prevention. Instrumental performance. Viola.

¹ Graduada em Música, UNESP, Departamento de Música do Instituto de Artes, florence.suana@unesp.br.

² Doutor em Música, UNESP, Departamento de Música do Instituto de Artes, joelcello@hotmail.com.



Introdução

Nas últimas décadas, muitas pesquisas estão fornecendo informações sobre como os músicos sofrem lesões musculoesqueléticas e danos psicológicos em função dos desequilíbrios e desafios físicos dessa atividade. Atualmente, como consequência disso, é consideravelmente maior o número de instrumentistas que buscam melhorias para a sua qualidade de vida, física e emocional. (BIAGGI, 2020)

O processo de preparo da performance exige muitos dias de repetição e de ensaios, por muitas vezes, subordinados a grande carga de estresse e cobrança. O estudo por repetição é uma prática muito importante para o músico, porque é dessa forma que o cérebro e o corpo aprendem habilidades motoras de precisão (SOUZA, 2020). Segundo o artigo de Fragello, Carvalho e Pinho (2008), esta prática também pode levar o músico a produzir “um efeito de tensão acumulativo nos tecidos, excedendo o limiar de tolerância fisiológica, podendo produzir incapacidades”.

Estudar o instrumento consciente dos aspectos corporais, evitando possíveis problemas musculares, é muito importante para o músico, necessário desde o começo da sua formação, sob orientação de bons professores. Importante destacar que o conhecimento sobre o corpo e os devidos cuidados durante a prática são preventivos contra possíveis lesões. Em seu artigo, Andrade e Fonseca (2000), afirmam que a “desinformação sobre os processos físicos podem trazer problemas para o corpo”. Freitas e Micheletti (2018) acrescentam que “a falta de conhecimento ou percepções incorretas do corpo poderiam ocasionar alterações patológicas, como tendinites ou a síndrome do túnel do carpo”.

O estudo [prática do instrumento] é desenvolvido sem profundo conhecimento de demanda de trabalho muscular, das estruturas do corpo envolvidas e sua fisiologia e dos possíveis problemas que poderão aparecer. Sem esse tipo de informação e treinamento, a atividade musical poderá acarretar desequilíbrios musculares, articulares, posturais e mesmo psicológicos, com poucas exceções. (MOURA, FONTE, FUKUJIMA, 2000)

Observando as pesquisas realizadas com músicos de orquestra, verifica-se que os músicos que mais sentem dores ou desconfortos são predominantemente instrumentistas de cordas e percussão, também, que as mulheres são as mais



acometidas por lesões, numa proporção de até 3:1 (MOURA, FONTE, FUKUJIMA, 2000). Dentre os instrumentistas de cordas, algumas pesquisas apontam os violistas e contrabaixistas como representantes da maior parte de indivíduos que tiveram interrupção de suas carreiras musicais, devido a dores ou problemas motores adquiridos. (ANDRADE e FONSECA, 2000).

Em se tratando de violinistas e violistas, as lesões de origem muscular ou nervosa mais encontradas são: dermatites, distúrbios musculoesqueléticos, compressões nervosas e distonia focal, doenças que especialmente agredem mandíbula, costas, pescoço, ombro e mãos. (MORAES e ANTUNES, 2012)

O violino e a viola requerem uma posição extrema de rotação externa de ombro, elevação de braço e supinação máxima constante do antebraço esquerdo o que pode levar a bursite e tendinopatia dos músculos do ombro. [...] os violistas relataram mais dor em ombro e braços devido ao maior peso e tamanho da viola, comparada ao violino. (MORAES e ANTUNES, 2012)

Nesse mesmo artigo, Moraes e Antunes (2012) apontam uma diferença de quase o dobro de problemas existentes na mão esquerda do que na mão direita, devido a dificuldades de dedilhados e posicionamentos do punho e dedos. Além desses problemas diretamente ligados aos membros superiores do corpo, em contato físico com o instrumento, outros também decorrem das posições em pé e sentada, da administração do equilíbrio do corpo e da influência da gravidade. O mau posicionamento dos pés, rotação pélvica inadequada, aumento da lordose lombar com rotação para a direita, retificação torácica, elevação de ombros e cotovelos, cabeça fletida e rotacionada para a esquerda, são exemplos dos problemas mais comuns durante a posição sentada. (MORAES e ANTUNES, 2012)

A Importância da Consciência Corporal na Prática Musical

Cada movimento dedicado à produção de um som e todas as suas características, como dinâmica, afinação, timbre e fraseado, é planejado e realizado pela ação do corpo. Tudo que acontece com cada ser humano é sustentado pelo seu próprio organismo. Consciência Corporal, não diz respeito apenas ao controle desta “máquina”,



“mas em ter a consciência de que somos um corpo e que toda a atitude do ser humano é corporal”. (BRANDL, 2000)

É importante mencionar que o estudioso Jean Le Boulch (1987) introduziu, nas áreas de educação física e fisioterapia, a Teoria da Psicocinética, em que o indivíduo se empenha em compreender a si mesmo como parte do todo, desde o ambiente em que se encontra até as suas características individuais. Para Le Boulch (1987) essa conscientização é estabelecida pela capacidade de atenção à atividade que está sendo realizada pelo indivíduo, mantendo-se atento ao corpo, ao seu funcionamento e suas relações com o meio.

Trazendo esse conceito à prática musical, Freitas e Micheletti (2018) evidenciam um alinhamento entre consciência corporal e experiências motoras e sensoriais do indivíduo. É possível organizar isso em uma busca por harmonia entre os comportamentos motores, o instrumento e a música, resultando em naturalidade, eficiência e elegância. A falta dessa consciência pode ocasionar alterações patológicas no músico.

Ivan Galamian, notável educador de violino, afirmou em seu livro que:

A relação do instrumento com o corpo, braços e mãos deve ser tal que permita que todos os movimentos sejam confortáveis e eficientes durante a execução. (KLICKSTEIN, 2009)

Estudar o instrumento respeitando as condições particulares do próprio corpo, de maneira mais objetiva e consciente, aumenta muito a eficiência do estudo.

Redução do tempo da prática, aquecimento antes de tocar, incorporar períodos de descanso durante os treinos, correção de técnicas erradas, alimentação e hidratação adequadas auxiliam na prevenção de lesões. (MORAES e ANTUNES, 2012)

Uma série de práticas e orientações podem trazer benefícios no desempenho e prevenção contra lesões musculoesqueléticas.

Para amenizar a incidência do superuso, os músicos podem adotar estratégias relacionadas mais diretamente à natureza física da tarefa. Medidas como: correção dos hábitos posturais, principalmente em relação ao uso do instrumento, o aquecimento muscular antes da



atividade, o alongamento prévio, o alongamento após a atividade e as pausas durante o estudo. Estas práticas podem ter caráter preventivo ou serem adotadas para amenizar sintomas dolorosos existentes, objetivando facilitar a realização da tarefa. (SILVA, BATISTA, CRUZ, DEUSDARÁ, SOARES, 2012)

Consciência da Respiração

Não é coincidência que a respiração seja uma das bases das práticas orientais de cuidado do corpo, como no Qigong e muitas outras. Os benefícios ao corpo, consequentes de uma respiração adequada, são muito relevantes. O domínio da respiração possibilita a amenização de inúmeras sensações de descontrole na hora da performance, como a ansiedade e o descontrole motor.

A consciência da respiração ajuda no controle da ansiedade, da tensão e do nervosismo, auxiliando no controle dos processos fisiológicos do corpo. Quando há uma maior consciência no ato de expirar e maior atenção à expiração, por exemplo, diminui-se a pressão arterial. Já quando a inspiração é um pouco mais profunda que a expiração, ocorre o inverso: o aumento da pressão arterial. Exercícios respiratórios do Qigong ajudam a trazer consciência para esse controle e fazer com que se aprenda a respirar, prioritariamente, com o abdômen. Nesse sentido, um outro benefício dos exercícios de respiração propostos pelo Qigong é que eles aumentam consideravelmente a capacidade respiratória, transformando a habitual respiração torácica em respiração abdominal. (BIAGGI, 2020)

Para o corpo alcançar um estado de relaxamento, ele precisa suprir sua necessidade mais básica: a necessidade de oxigênio. Isso só acontece através da respiração. (ALVES, 2008)

[...] se você respira plenamente enquanto se alonga, o movimento da respiração torna o espaço dentro do corpo mais fluido, para que os órgãos possam se expandir e se mover mais livremente. As vibrações musicais podem então se mover mais facilmente através dos órgãos, levando você a um envolvimento mais completo com a música enquanto toca ou canta. (BRUSER, 1997, apud BIAGGI, 2020)

Para o *performer*, a conscientização da respiração é de extrema importância. Biaggi (2020) apresenta algumas orientações práticas dadas por um grande professor de violoncelo, Paul Katz. São elas:



- a) a inspiração oxigena o corpo. A inspiração de qualidade enche o abdome antes do peito. Conscientizar-se sobre a respiração é ter o foco na expiração, já que é muito frequente se esquecer de expirar quando se está sob pressão psicológica;
- b) a respiração livre é possibilitada pela boa postura: deixar o queixo para baixo e os ombros caídos diminuem a capacidade respiratória;
- c) prender a respiração pode levantar os ombros e causar tensões: a expiração ajuda a liberar peso no instrumento e permite que a gravidade e o peso do braço substituam a pressão e tensão da musculatura pela fonte de energia vertical; as artes marciais por exemplo, usam a expiração explosiva como fonte de velocidade e força;
- d) Ao expirar, pode-se sentir o corpo, os músculos, o sistema nervoso e as emoções se acalmando. (BIAGGI, 2020)

A violista Tabea Zimmermann (2017), em uma declaração para a Revista *The Strad*, aconselha: “Respire devagar e seja paciente - essa fórmula pode demorar alguns minutos para começar a funcionar, mas pelo menos para mim, ela sempre funciona.”³. No livro *The Musicians Way* (KLICKSTEIN, 2009, p. 250), o trompetista Cootie Williams declara sobre a importância da respiração: “Eu vejo tantos músicos jovens que nem ficam em pé adequadamente, nem sabem como respirar. Meu poder vem por respirar adequadamente, de usar o meu peito e o meu abdômen”⁴.

Aquecimentos e Alongamentos

Através do estudo feito por Suetholz (2019), percebe-se que aquecimentos e alongamentos, ativos ou estáticos, são práticas que precisam fazer parte da “rotina de estudo diário” do músico. Eles proporcionam inúmeros benefícios ao corpo, além de prevenir lesões musculoesqueléticas.

[...] antes de se posicionar com o instrumento, deve-se realizar alguns alongamentos básicos. O alongamento é essencial para qualquer pessoa e obrigatório para os atletas, como os violoncelistas. Pode-se pensar que o aquecimento no instrumento por meio de exercícios da mão esquerda, escalas e arpejos ou estudos resolveria esta questão, porém a incidência de lesões dentro da classe dos músicos nos mostra o contrário. Para ter

³ “Breathe slowly and be patient – this formula may take several minutes to start working but, for me at least, it does always work”. (ZIMMERMANN, 2017)

⁴ I see so many young musicians don't even stand properly, don't know how to breathe. My power comes from breathing properly, from using my chest and abdomen”. (KLICKSTEIN, 2009, p. 250)



a certeza de que os corpos suportarão o trabalho atlético feito todo dia, é imprescindível a realização de alguns alongamentos antes de tocar, durante os intervalos (que devem ser de hora em hora) e ao final do dia. (SUETHOLZ, 2019)

O aquecimento é considerado a primeira parte da atividade física, pois ele é a preparação do corpo para a atividade, onde o objetivo é a ativação física (motora e muscular) e psíquica, coordenação do corpo e prevenção de lesões (ALENCAR e MATIAS, 2010). Alguns dos benefícios constatados por Horvath (2010) são citados por Biaggi (2020, p. 79). São eles:

- a) aumentar a circulação sanguínea, permitindo uma melhor, maior e mais rápida oxigenação das células e chegada de nutrientes;
- b) aumentar a circulação linfática, que torna o corpo menos suscetível às lesões;
- c) aumentar o metabolismo celular, por conta do aumento de circulação sanguínea e linfática;
- d) relaxar os tecidos conjuntivos; os tendões, por exemplo, quando expostos a um aumento de temperatura, como no caso do aquecimento, tornam-se mais maleáveis e flexíveis;
- e) contribuir para que as articulações se movam de forma mais fácil, com a ajuda do líquido sinovial que é formado quando os ossos se movimentam. Esse líquido facilita o movimento das articulações, pois permite que os ossos tenham menos atrito entre eles. (HORVATH, 2010 apud BIAGGI, 2020)

A irrigação sanguínea dos músculos e das articulações são essenciais para o bom funcionamento do corpo. A prática do aquecimento não precisa ser longa e nem deve ser com grande esforço. São movimentos com o objetivo de aquecer, predominando a força em função da elasticidade. (GONÇALVES, 2013)

Além disso, os alongamentos são manobras terapêuticas que visam aumentar a mobilidade e o comprimento do músculo, conseqüentemente promovendo a flexibilidade do indivíduo. É uma prática de extrema importância pois evita o encurtamento muscular, previne lesões por *overuse* e melhora significativamente a postura. (ALENCAR e MATIAS, 2010)

A prática de alongamento no final do esforço físico tem por finalidade evitar o encurtamento muscular, devido às fortes e sucessivas contrações musculares ocasionadas pelo treinamento. O encurtamento do sistema muscular gera como conseqüências o aumento do gasto energético, desestabilização da postura, utilização de fibras musculares



compensatórias, compressão das fibras nervosas, aumento das incidências de câibras e dor, além de prejuízo da técnica nas habilidades esportivas. Novas evidências sugerem que a realização de alongamento imediatamente antes da prática de exercício não previne lesões agudas ou por *overuse*. Ressaltam ainda que o alongamento realizado durante o dia e sua continuidade por um período pode promover o crescimento muscular, o que, na verdade, poderia reduzir o risco de lesão. (ALENCAR e MATIAS, 2010)

Há dois pontos interessantes apresentados pelos pesquisadores que valem ressaltar: pesquisas em atletas comprovam que o alongamento excessivo pode trazer danos às articulações e aos músculos, tanto a longo quanto a curto prazo, sendo importante ao indivíduo ter consciência de não exagerar na quantidade de alongamentos e no tempo; alongar logo antes da prática da atividade física pode ocasionar perda de força, podendo causar lesões ao atleta. (ALENCAR e MATIAS, 2010)

Prática Consciente

O estudo instrumental não abrange somente a capacidade de tocar o instrumento musical, mas também o domínio do organismo humano. Essa aprendizagem engloba o organismo psicofísico, pois é assim que uma concepção de gestos se traduz em movimentos, que permitam um resultado sonoro. Para Hübner (2014), aprender um instrumento musical é aprender autoconhecimento.

Uma das práticas corporais que visam e possibilitam o autoconhecimento é a *Técnica de Alexander*. Essa técnica parte do princípio de que o corpo humano funciona como uma unidade, buscando leveza, organicidade, coordenação e graciosidade. Um dos conceitos que essa técnica apresenta é a importância da relação entre a cabeça, o pescoço, o tronco e suas reações, chamado de "Controle primário" ou "Controle Primordial". (SUETHOLZ, 2019)

[...] entende-se que as contribuições da Técnica Alexander para a aquisição da autonomia do violinista e do violista reveladas consistem, por um lado, no fornecimento de um universo conceitual que complementa as noções tradicionais dos processos de aprendizagem, tanto num nível geral, [...] quanto especificamente no que se refere ao estudo instrumental e ao aprendizado motor que lhe é inerente [...] De outro lado, a Técnica Alexander também fornece ferramentas objetivas que permitem determinar a qualidade de engajamento desejável para o estudo instrumental. (HÜBNER, 2014)



Em “*How to reduce tension when playing the violin or viola*”, por Mary McGovern (2014), encontra-se algumas informações relevantes:

- A relação da cabeça, pescoço e costas é de importância central para o equilíbrio humano, coordenação e movimento, e é chamada de “o controle primordial” desde que isso preceda e determine a coordenação de todas as partes do corpo.
- Violinistas e violistas são confrontados com problemas particulares em relação ao controle primordial, desde a cabeça, pescoço e ombros, todos diretamente envolvidos na sustentação do instrumento.
- A cabeça é muito pesada - cerca de 7-8 kg em adultos e proporcionalmente mais em crianças - é sustentado por um longo e fina coluna de ossos - a espinha. A espinha tem 4 curvas em equilíbrio que permitem toda a flexibilidade e força; entretanto, essas funções só são possíveis se as curvas não são exageradas ou se são excessivamente achatadas.⁵ (MCGOVERN, 2014)

Suetholz (2019) também apresenta outro conceito que o chama de “Inibição”, que consiste na habilidade de parar e controlar “retardas as respostas naturais aos estímulos que recebemos, até que estejamos preparados para responder corretamente”. “Direção” e “Meta e Processo” também são conceitos importantes apresentados por ele. O primeiro refere-se a imaginar a cabeça sendo puxada para cima por uma corda, imaginar uma atividade, como jogar bola na cesta de basquete, etc., porém, sem efetuar a ação, isso trabalha o “poder da visualização”. Já o segundo trata-se de

Em vez de prestar atenção na meta final, é melhor prestar atenção no processo de atingir tal meta”, ou seja, “no momento da realização de um recital, pensamentos como ‘vou tocar bem?’, ‘vou acertar tal passagem

⁵The relationship of the head, neck and back is of central importance to human balance, coordination and movement. Frederick Matthias Alexander (1869-1955), after whom the Alexander Technique is named, described this relationship as ‘the primary control’ since it precedes and determines the co-ordination and use of all the other parts of the body. Violinists and violists are faced with particular problems in relation to the primary control, since the head, neck and shoulder all are directly involved in supporting the instrument. The head is very heavy – about 7-8kg in an adult and proportionately more in a child. It is supported by a long, thin column of bones – the spine. The spine has four curves that balance one another and make the whole flexible and strong; however, this functions properly only if the curves are not exaggerated or flattened out excessively. (MCGOVERN, 2014)



difficil?', 'será que o público vai gostar?' irão provavelmente afetar negativamente a performance. Em vez disso, podemos nos concentrar nos pensamentos referentes ao processo de tocar bem e em como fazer aquela frase soar bonita, experimentando, assim, o prazer de fazer música. (SUETHOLZ, 2019)

Outra prática que permite autoconhecimento, desta vez particularmente para violistas, é a chamada *Coordination*, que foi uma abordagem pedagógica introduzida pela professora de viola Karen Tuttle. No trabalho de Piermartiri e Iudice (2020), encontra-se todo o resumo da trajetória e filosofia de Karen Tuttle. A união dos elementos corpóreos, musicais e emocionais formam o *Coordination* de Tuttle, que foi desenvolvida através das muitas influências que ela teve em sua própria vivência. Mesmo sob a orientação de bons professores desde jovem, Tuttle não tinha uma postura equilibrada, seus pulsos demasiadamente dobrados, cabeça fora do eixo, torção no pescoço e tensão na testa, o que gerava muitas dores.

Anos mais tarde, com Primrose, grande intérprete e professor de viola, que Tuttle aprendeu a tocar com naturalidade: ele conseguia fazer com que as intenções musicais e movimentos musculares estivessem em harmonia. A ideia de que “se está desconfortável, está errado” ou “se está doendo, está errado” Tuttle aprendeu com Pablo Casals, notável professor de violoncelo. Além de aprofundar a noção de caráter musical, com Casals, Tuttle aprendeu a trabalhar o âmbito emocional da obra, antes mesmo do início do estudo com o instrumento. Foi com Dounis, conceituado violinista e médico, que ela entendeu a importância dos conceitos de equilíbrio e postura na performance. Por fim, Tuttle recebe muita influência do pesquisador Wilhelm Reich, que constatou que a circulação dos fluidos corporais e da energia biopsíquica podem ser restringidos pela rigidez muscular, o que levou Tuttle à ideia de “Soltura”, que conecta o mundo físico ao mundo emocional, um dos principais conceitos do *Coordination*. (MEIRELLES, 2017)

Após muitos anos desenvolvendo esses conceitos e técnicas, *Coordination* foi a palavra que Tuttle encontrou para melhor denominá-las. Tuttle descreveu em entrevista: *Coordination* é definida no dicionário como um estado ou relação de funcionalidade ou ajuste harmonioso. Para músicos de instrumentos de arco, é a relação entre o movimento horizontal do arco com o movimento do pescoço, ombros, peito (tronco) e pélvis. Essa coordenação do corpo afeta a frase musical, o espaçamento das notas e as dinâmicas. (PIERMARTIRI E IUDICE, 2020)



Ainda no artigo de Piermartiri e Iudice (2020), encontra-se que os aspectos principais do *Coordination* são: equilíbrio, postura, respiração, empunhadura do arco, peso do braço e abordagens da mão esquerda. Além disso, há algumas técnicas e conceitos criados por Tuttle que são inovadoras, como o Gesto Descendente, o Repuxar, a Soltura do Pescoço, o Gesto Ascendente, Por Cima do Arco e a Lista de Emoções, todas elas envolvendo a ideia musical, com os aspectos corpóreos e das emoções.

A Consciência do Descanso

“Eu nunca resolvi um grande problema mecânico ou interpretativo ao piano, somente fora dele.”⁶ Essa frase memorável do pianista Jorge Bolet pode parecer contraditória quando se pensa na prática do instrumento como alguém em contato com o instrumento o tempo todo. Administrar o tempo de estudo é de grande valia para o músico. Porém, Gerald Klickstein (2009) apresenta a importância do descanso como algo essencial para a construção de uma performance e define uma média de 10 minutos de descanso para uma hora de prática. Para ele, é preferível que uma prática dure de 25 a 30 minutos com pausas de 5 minutos, às vezes, 2 a 3 minutos para 15 minutos de prática. Ele prossegue afirmando que tão importante quanto fazer as pausas é o que se faz durante as pausas.

Divide então em três tipos de pausas: Ativa, divertida e restauradora. Na ativa, mesmo que os músculos não estejam ativos na prática do instrumento, sua mente continua engajada na música através de mentalizações. Na divertida, o indivíduo procura distrair-se totalmente, sai do ambiente de estudo, evita mensagens de celular, faz posições diferentes do que estava fazendo durante os estudos, come algo... E na Restauradora, é o momento de relaxar os músculos, podendo fazer alongamentos e movimentos suaves, recomenda para violinistas e outros instrumentistas de cordas fazerem movimentos circulares com os braços. Também são bem vindos movimentos como deitar-se no chão, fechar os olhos e fazer exercícios de respiração. (KLICKSTEIN, 2009)

⁶ “I never solved a major mechanical or interpretative problem at the keyboard, only away from it.”. (KLICKSTEIN, 2009)



No livro de Klickstein (2009) encontra-se um conselho de um grande violinista do século XX, David Oistrakh, acerca da quantidade de tempo com o instrumento e da importância do descanso: “Comece pela manhã; guarde o violino; estude à tarde; guarde o violino; estude à noite; guarde o violino; estude antes da hora de dormir”⁷.

Considerações finais

Para que o músico tenha uma alta performance aliada ao conforto, onde a prática do instrumento é algo prazeroso e não o contrário, é importante que o músico busque maneiras de conhecer seu próprio corpo, garantindo que a mente esteja controlando bem a respiração e a distribuição de tensões durante os estudos, ensaios e performances. Se possível, não apenas na fase profissional ou após uma lesão, mas desde o início da formação, por prevenção, recebendo orientações de um bom professor.

A consciência da respiração, correção de hábitos posturais, inclusão de aquecimentos antes da prática, alongamentos durante e após, administração do tempo de estudo do instrumento, que deve intercalar entre prática e descansos (pausas) são medidas que previnem inúmeras lesões.

Vale ressaltar que muitos músicos só buscam maneiras de cuidado com o corpo após sentir dor. O intuito desse artigo é incentivar o músico, não só o instrumentista de viola, mas todos os instrumentistas, a não esperar a dor ou lesão aparecer para descobrir que o cuidado com o corpo é essencial para a performance. Consciência corporal diz respeito à musicalidade e ao “som bonito” também e colabora de maneira relevante em trechos tecnicamente difíceis, como em solo ou excertos orquestrais, momentos de estresse, ansiedade de palco e contribui com inúmeros outros benefícios.

Referências

ANDRADE, Edson Queiroz de; FONSECA, João Gabriel Marques. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. **Per Musi**, Belo Horizonte, v. 1, p. 118-128, 2000.

⁷ “Start off in the morning; put the violin away; practice in the afternoon; put it away; practice at night; put it away; practice before bedtime.” (KLICKSTEIN, 2009)



ALENCAR, Thiago & MATIAS, Karinna. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. n. 16, p. 230-234, 2010.

ALVES, Flávio Soares. O despertar da consciência corporal: um desafio para o futuro profissional de Educação Física - Relato de Experiência. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.3, p. 361- 370, 2008.

BIAGGI, Vana Bock de. **Desafios musicais: caminhos trilhados por violoncelistas profissionais na construção de suas performances**. Dissertação (Mestrado). Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020.

LE BOULCH, Jean. **Educação psicomotora: a psicomotricidade na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.

BRANDL, Carmem Elisa Henn. A Consciência corporal na perspectiva da educação física. **Caderno de Educação Física e Esporte**. Marechal Cândido Rondon, p. 51-66, 2008.

FREITAS, João Paulo; MICHELETTI, André Luís.; Qigong para violoncelista: Aquecimento, alongamento e consciência corporal para a performance. **Revista Symphonia: Revista de Graduação da UFPEL**, n.1, primeira edição, 2018.

FRAGELLI, T. B. O.; CARVALHO, G. A.; PINHO, D. L. M. Lesões em músicos: quando a dor supera a arte. **Revista Neurociências**. São Paulo, v. 16, n. 4, p. 303-309, 2008.

GONÇALVES, E. de B. **A ação pedagógica na prevenção de lesões físicas resultantes da prática violinística**. Dissertação (Mestrado). Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2013.

HÜBNER, Paulo André. **O estudante de música ativo na sua construção de conhecimento: contribuições da técnica Alexander para o estudo do violino e da viola**. 2014. Curitiba. 260f. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014.

KLICKSTEIN, Gerald. **The musician's way: a guide to practice, performance, and wellness**. Oxford University Press, p. 229-314, 2009.

MCGOVERN, Mary. **How to reduce tension When playing the violino or viola**. Entrevista para a Revista The Strad. 2014. Disponível em: <<https://www.thestrads.com/playing/how-to-reduce-tension-when-playing-the-violin-or-viola/2937.article>>. acesso em: [19/10/2021].

MEIRELLES, Camila. O ensino de viola no Brasil: perspectivas teóricas e metodológicas. In: **XI CONFERÊNCIA REGIONAL LATINO-AMERICANA DE EDUCAÇÃO MUSICAL-ISME**. UFRN, Natal, 2017.



MORAES, Geraldo Fabiano de Souza; ANTUNES, Adriana Papini. Desordens musculoesqueléticas em violinistas e violistas profissionais: revisão sistemática. **Acta ortop. Sutiãs**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 43-47, 2012.

MOURA, Rita de Cássia R.; FONTE, Sissy V.; FUKUJIMA, Márcia M. Doenças ocupacionais em músicos: uma abordagem fisioterapêutica. **Rev. Neurociências**, São Paulo, v. 3, n. 8, p. 103-107, 2000.

PIERMARTIRI, Leonardo; IUDICE, Henrique Thomás. Centenário de Karen Tuttle: a decodificação e o ensino de uma performance natural, unindo os elementos corpóreos, musicais e emocionais. **Opus, Revista eletrônica da ANPPOM**. São Paulo, v. 26, n. 3, 2020.

SILVA, BATISTA, CRUZ, DEUSDARÁ, SOARES; Francisco Cardoso, João Carlos, Igor Rainher, Fernando Ferreira, Wellington Danilo. Músicos e o Superuso do Músculo Esquelético. **Coleç. Pesqui. Educ. Fís**. Fontoura Editora LTDA, v. 11, n. 3, 2012.

SOUZA, Joel Silva de. **Memória Muscular**: Um estudo interdisciplinar sobre a performance no violoncelo. 2020. Tese (Doutorado). Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista, São Paulo, 2020.

SUETHOLZ, Robert John. **A pedagogia do violoncelo**: e aspectos de técnicas de reeducação corporal. Tese (Doutorado). Departamento de Música da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011.

ZIMMERMANN, Tabea. **How I manage my nerves on stage**. Entrevista para a revista The Strad. 2017. Disponível em: <<https://www.thestrad.com/how-i-manage-my-nerves-on-stage-violist-tabea-zimmermann/6810.article>>. Acesso em: [18/10/2021].