

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
INSTITUTO VILLA-LOBOS  
LICENCIATURA EM MÚSICA**

**A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL PARA PROFESSORES  
DE VIOLINO - PROPOSTA DE NOVO SUPORTE ALTERNATIVO À  
ESPALEIRA**

**CHIARA PINNOLA DIAS DA CRUZ**

**RIO DE JANEIRO  
2017**

A IMPORTÂNCIA DA CONSCIÊNCIA CORPORAL NO APRENDIZADO DO  
VIOLINO - PROPOSTA DE SUPORTE ALTERNATIVO À ESPALEIRA.

por

CHIARA PINNOLA DIAS DA CRUZ

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Instituto Villa-Lobos do  
Centro de Letras e Artes da UNIRIO,  
sob a orientação da Professora Gabriela  
Queiroz.

Rio de Janeiro, 2017

Dedico este trabalho à minha mãe Modestina por ser minha maior incentivadora, às minhas tias-mães Márcia e Sandra e à minha irmã Bianca por estarem sempre presentes em todos os momentos da minha vida. Ao meu pai Valdemir e à toda a minha família por serem a minha base. Aos professores que fizeram parte da minha trajetória de aprendizado, aos meus amigos e aos meus alunos de violino.

## AGRADECIMENTOS

Meus sinceros agradecimentos...

... a Deus, por mais uma conquista;

... à minha querida orientadora Professora Gabriela Queiroz por todo incentivo, dedicação e motivação. Uma grande ídola para mim;

... à minha co-orientadora fisioterapeuta Renata Ungier de Mayor pela disponibilidade e total apoio;

... à professora Mônica Duarte por total atenção e disponibilidade;

... aos meus pais, Modestina e Valdemir pois são a minha base. Principalmente à minha mãe por seu incansável incentivo;

... às minhas tias Márcia e Sandra por sempre estarem presentes em todos os momentos da minha vida;

... à minha irmã Bianca pelo afeto e ensinamentos;

... a todos os meus familiares por formarem essa grande e linda família que tenho, sempre estive unida;

... aos meus alunos de violino que foram os meus maiores motivadores para toda esta pesquisa. Sou uma professora muito orgulhosa de vocês;

... a todos os violinistas entrevistados que contribuíram para a construção desta pesquisa;

... a todos os meus mestres que fizeram parte da minha trajetória como violinista;

... aos meus amigos que desejam boas vibrações na minha vida;

... ao meu querido luthier Sr. Newton Rolla por sempre ter me apoiado, com tanto carinho.

“A música é tão forte que ela está condicionada a nossa pulsação, ela nasce com o bater do coração, o pulsar do coração. E essa pulsação é permanente.” – Maestro Isaac Karabtchevsky.

CHIARA PINNOLA. *A importância da consciência corporal no aprendizado do violino - Proposta de suporte alternativo à espaleira*. 2017. Monografia (Licenciatura em Música) – Instituto Villa-Lobos, Centro de Letras e Artes, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

## RESUMO

Sabe-se que o aprendizado do violino é inicializado em crianças desde muito cedo. A maioria dos estudantes adquirem lesões ao longo dessa trajetória e um dos principais fatores é a estrutura não ergonômica do instrumento, ocasionando a assimetria postural nos violinistas. É dever do professor analisar, pesquisar e desenvolver um alinhamento postural de forma equilibrada que não necessite de tensões ou quaisquer outros esforços que possam ser evitados. O espaço aonde o violino é posicionado (entre o ombro esquerdo e a mandíbula do violinista) é um dos principais locais acometidos pois necessita de acessórios como a queixeira e a espaleira, que têm a função de “preencher” esse espaço para que o instrumentista não precise fazer esforços desnecessários como a elevação e rotação interna do ombro esquerdo e a flexão da cabeça à esquerda. Devido a fatores como a falta de consciência corporal de professores de violino, os alunos acabam recorrendo a esses esforços desnecessários para adquirir um contato maior com o instrumento durante a performance. Este presente trabalho foi feito através de pesquisa bibliográfica e observação de alunos particulares de violino durante o ano de 2017. Tem como foco professores de violino que buscam o conhecimento de consciência corporal da postura dos violinistas e trás como objetivo apresentar outras alternativas de acessórios que promovam maior conforto, flexibilidade e contato entre o instrumento e o instrumentista, podendo contribuir para investigações futuras e ajudar na prevenção de problemas músculo-esqueléticos.

**Palavras-chave:** Usabilidade; Espaleira; Postura corporal; Professores de violino; Saúde do músico;

## LISTA DAS FIGURAS

Figura 1. Espaleira Bonmusica.....	14
Figura 2. Espaleira Kun.....	14
Figura 3. Espaleira Korfker Rest.....	15
Figura 4. Espaleira Wolf.....	15
Figura 5. PSR Shoulder Rest.....	16
Figura 6. Play on air shoulder rest.....	17
Figura 7. Ciclo de fatores agravantes para a saúde do violinista.....	18
Figura 8. Tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC – “Esponja”.....	23
Figura 9. Elevação de ombro esquerdo contra a espaleira.....	25
Figura 10. Forma como o aluno “X” dobrou a tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC (esponja).....	26
Figura 11. Aluno “X” com 11 anos de idade com o violino em posição de tocar com o uso da esponja.....	26
Figura 12. Forma como o aluno “Y” com 6 anos de idade utiliza a esponja.....	27
Figura 13. Aluno “Y” com 6 anos de idade com o violino em posição de tocar com o uso da esponja.....	27
Figura 14: Outro exemplo de demonstração do processo para a dobra da esponja, criando maior quantidade nas extremidades e uma curvatura no meio (lembrando a fôrma da espuma PSR ilustrada na figura 5).....	28

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
CONTEXTUALIZAÇÃO.....	12
I – APRESENTAÇÃO DE ACESSÓRIOS DISPONÍVEIS NO MERCADO.....	14
II- FATORES AGRAVANTES PARA A SAÚDE DO VIOLINISTA:.....	17
III- PROPOSTA DE UM NOVO ACESSÓRIO (ESPONJA).....	23
CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS.....	31



## INTRODUÇÃO

A inicialização ao estudo de um instrumento musical – principalmente o violino – ocorre na maioria das vezes desde muito cedo. Devido a esse motivo, é de extrema importância que o educador tenha uma formação com relação à consciência corporal e à postura do violinista, além da técnica e musicalidade do instrumento. Antes de possuir um domínio técnico do instrumento (violino) é necessário haver um entendimento do nosso principal instrumento, o corpo. “É pela conscientização de um corpo, instrumento de nossa expressão, que se deve ir ao essencial” (DENYS-STRUYF, 1995, p. 130).

Neste mundo competitivo onde o foco está na performance e virtuosismo, esquecemos de cuidar da “máquina” que está por detrás disso e só percebemos a importância após o aparecimento de dores e lesões. Esse problema pode ser evitado já nas primeiras aulas de violino, se o professor tiver plena consciência corporal para ensinar. Um fato que precisa ser ressaltado no que diz respeito à carreira de músico – e que a difere das demais profissões – é que ela tem um início muito precoce, frequentemente na idade de 4 ou 5 anos, bem antes da conclusão de crescimento. “O término do amadurecimento do sistema esquelético ocorre por volta dos 20 anos – daí a importância do trabalho de educação postural na infância e na adolescência. Trata-se de um trabalho preventivo na área da saúde” (TRINDADE, 2016, p. 67).

Uma criança irá se posicionar com uma postura que lhe seja confortável, porém devemos lembrar que nem tudo que é confortável é sinal de um caminho correto.

A postura influencia – para o bem e para o mal – a organização dos segmentos ósseos. Crescer apoiado em um corpo desconhecido, desorganizado, achatado, adaptado às posturas inadequadas e sedentário é por certo diferente de crescer em um corpo conhecido, habitado, alongado, ativo e bem organizado posturalmente (TRINDADE, 2016, p.69).

É função e dever do professor interferir para o bem a postura do aluno, desenvolvendo nos alunos o autoconhecimento corporal. “Somos nós, adultos, os responsáveis por essa educação” (TRINDADE, 2016, p. 16). O professor precisa traçar dois pensamentos, que juntos, criam os principais objetivos deste trabalho: A consciência corporal e a prevenção.

A motivação para a abordagem desse tema para professores de violino é que esse assunto é pouco discutido. Além disso, não há incentivo e opções de estudo e pesquisa

sobre o assunto durante a formação de professores. Durante o meu curso de licenciatura, a única matéria que abordava o assunto relacionado à saúde do músico foi técnica vocal, e esta apesar de ser aberta para todos os alunos, se direcionava apenas para alunos de canto, pois tratava de questões respiratórias e diafragmáticas. Outro ponto interessante de destacar é que de maneira geral, diferente dos alunos/ professores de cordas, alunos/ professores de canto e sopros se preocupam com a postura corporal, respiração e trabalham a relação entre a consciência e a execução musical.

“O período formativo do instrumentista e do professor de instrumento podem incorporar estratégias preventivas ao adoecimento, eficazes para a promoção da saúde, ocupacional de futuros músicos em suas múltiplas opções instrumentais e vocais” (COSTA, 2015, p. 15). Todo músico tem como instrumento de trabalho o seu corpo, antes mesmo do seu instrumento musical.

Outra observação a ser feita, é que deveria ser obrigatória – quando um aluno de bacharelado ingressasse na universidade – uma avaliação física. Para evitar possíveis lesões no decorrer de sua trajetória universitária, seria importante no ingresso do estudante um checkup para saber como anda o seu corpo em termo de postura (MOURA, 2000 apud AZEVEDO, 2016).

Porém, não é somente nas universidades que a saúde do músico deveria ser incentivada, visto que, como já dito, o músico começa os estudos no início da infância e é neste período que acontece o amadurecimento esquelético.

Normalmente, nas escolas de música, não é dada ênfase ao conhecimento da demanda de trabalho das estruturas do corpo envolvidas no ato de tocar um instrumento musical e os possíveis problemas físicos que poderão dificultar a atuação do músico instrumentista (MOURA et al., 2000, p. 103-107 apud ALVES, 2008, p. 6).

“Não temos investido numa educação corporal para que crianças e jovens desenvolvam o autoconhecimento, tão fundamental para a vida” (TRINDADE, 2016, p. 11).

Neste trabalho, pretendo ter como público alvo professores de violino, abordando o papel do educador musical na prevenção ao adoecimento e na promoção da saúde de músicos instrumentistas, através de assuntos como: fatores agravantes que favorecem lesões, consciência corporal, prevenção, a postura do violinista, a educação e formação de alunos e professores de violino.

O principal local de acometimentos na postura do violinista, e assunto motivador para este trabalho, é o espaçamento entre o ombro esquerdo e a mandíbula, aonde se posiciona o violino.

‘A partir do séc. XIX mais especificamente por volta dos anos sessenta, surgiu um acessório denominado de almofada, sendo criada na Europa através de luthiers como Willy Wolf e Joseph Kun com o intuito de reduzir a pressão do queixo sobre o violino e dar mais liberdade à mão esquerda, ajudando a melhorar as mudanças de posição e o vibrato (Grove e Sadie, 1980). Devido à sua exponencial procura este mercado desenvolveu-se rapidamente com o objetivo de os violinistas desenvolverem uma postura mais confortável. Para a produção de almofadas passou a ser necessário ter em conta as estruturas dimensionais e sonoras do próprio instrumento de forma a criar uma relação harmoniosa entre o corpo do indivíduo e o instrumento (SOUZA, 2016, p. 10).’

Com o tempo, foram criados diversos tipos de acessórios, de diversas formas, diferentes materiais e tamanhos. A espaleira vinha surgindo como o acessório a ser utilizado para suprir essa necessidade de apoio. “No caso dos músicos de violino e viola, acessórios como a espaleira são necessários para melhorar o posicionamento, minimizar a tensão muscular na região do pescoço e liberar a mão esquerda para a digitação das notas” (KOTHE ET AL, 2015, p. 1). Porém, nem todas as espaleiras que estão no mercado à venda possuem um formato antropomorfo (com pequenas curvaturas que objetiva maior adequação à estrutura corporal).

Sendo assim, através de pesquisa teórica sobre o assunto juntamente com a observação durante as aulas com meus alunos de violino, decidi trazer como alternativa da utilização da espaleira opções de suporte para o violino que trouxessem maior flexibilidade e conforto para o instrumentista, que possibilitem um formato mais antropomorfo. Este trabalho tem como enfoque apresentar este acessório para professores de violino.

## CONTEXTUALIZAÇÃO

I – Apresentação de acessórios disponíveis no mercado.

No âmbito deste projeto não pretendo criticar o uso da espaleira e sim apresentar outras alternativas a esse acessório pois nem todos violinistas se adaptam com facilidade.

Imagens ilustrativas de algumas espaleiras existentes no mercado nas figuras abaixo:

Figura 1. Espaleira Bonmusica



**Fonte:** <https://store.stradviolin.com/Bon-Musica-Shoulder-Rest-p/bonmusica1.htm>

Figura 2. Espaleira Kun



**Fonte:** [http://www.aprenderparavencer.com/produto/espaleira-kun-original-para-violino-4-4\\_MLB696086799#](http://www.aprenderparavencer.com/produto/espaleira-kun-original-para-violino-4-4_MLB696086799#)

Figura 3. EspaleiraKorfkerRest



Fonte:

[https://www.paganino.com/out/pictures/master/product/1/9c5ab55923761743d2dd63efa\\_e210803\\_26259.jpg](https://www.paganino.com/out/pictures/master/product/1/9c5ab55923761743d2dd63efa_e210803_26259.jpg)

Figura 4. Espaleira Wolf



**Fonte:** [https://d26lpennugtm8s.cloudfront.net/stores/125/839/products/1443\\_large\\_011-495dfba28370d1a82c15021171514120-1024-1024.jpg](https://d26lpennugtm8s.cloudfront.net/stores/125/839/products/1443_large_011-495dfba28370d1a82c15021171514120-1024-1024.jpg)

Para o estudo do artigo científico, Kotheet al avaliaram as espaleiras utilizadas por 10 músicos de uma orquestra, por meio dos princípios de usabilidade, e investigaram a percepção dos músicos relacionada à satisfação, eficácia e eficiência das espaleiras, por meio de questionários com perguntas abertas. Na percepção de 70% dos músicos algumas modificações como maior regulagem na altura, materiais

diferenciados, encostos mais flexíveis para o melhor ajuste do ombro, poderiam ser adotadas. Para os músicos, a espaleira ideal deveria ter: i) moldes individuais, ii) maiores curvaturas para a dimensão dos ombros, iii) maior conforto; iv) custo baixo; v) facilidade nos ajustes (KOTHE ET AL, 2015, p. 14).

Outras alternativas existentes no mercado de suporte de violino que substituem a espaleira, seriam por exemplo, apoios com materiais de espumas de poliuretano ou as “almofadas air-filled”.

Imagens ilustrativas de alguns suportes alternativos à espaleira existentes no mercado nas figuras abaixo:

Figura 5. PSR ShoulderRest



Fonte:

[https://www.simplyforstrings.com.au/media/catalog/product/cache/1/image/650x650/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/p/s/psr\\_plus\\_1.jpg](https://www.simplyforstrings.com.au/media/catalog/product/cache/1/image/650x650/9df78eab33525d08d6e5fb8d27136e95/p/s/psr_plus_1.jpg)

Figura 6. Play on air shoulder rest



Fonte: <https://www.amazon.co.uk/Play-Deluxe-Shoulder-Rest-Standard/dp/B003NLGJGW>

## II- Fatores agravantes para a saúde do violinista:

São diversos os fatores que podem agravar a saúde de um violinista, tais como:

1) Estresse psíquico e físico: suscetíveis a lesões musculoesqueléticas.

“O estresse é apontado como um fator agravante para a cristalização das disfunções osteomusculares em músicos, juntamente às questões técnicas do instrumento musical a que executam.” (CARÍZIO ET AL, 2015, p. 4)

2) Estrutura do instrumento: assimetria dos membros superiores.

Conforme MC CULLOUGH (1996, p. 2, apud ALVES, 2008, p. 7), “a estrutura física do violino e a maneira de tocá-lo demandam dos instrumentistas um posicionamento assimétrico geral (diferença de posicionamento das regiões nos dois lados do corpo).”

3) Tensão corporal: dor, desconforto e lesão.

Conforme COSTA e ABRAHÃO (2004, p. 5, apud, ALVES, 2008, p. 7), “as peculiaridades estruturais dos instrumentos de cordas, notadamente do violino e da viola, favorecem a ocorrência de tensão excessiva durante o tocar”

4) Baixa qualidade de sono.

“Há uma grande recomendação de se dormir oito horas por dia para que seu corpo possa fazer uma renovação mental e se organizar para o dia seguinte.” (VERDER, 2005 apud AZEVEDO, 2016, p. 10)

5) Posturas inadequadas.

“Na ergonomia, posturas inadequadas por períodos prolongados e pausas insuficientes, são apresentados como alguns desses agentes estressores” (TEIXEIRA ET AL, 2015, p.

6)

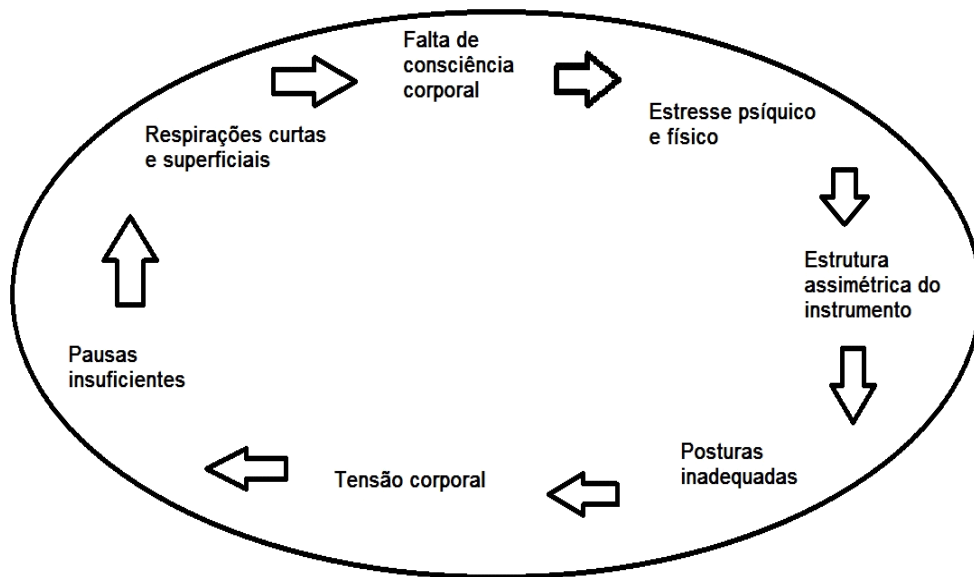
6) Pausas insuficientes.

7) Respirações curtas e superficiais.

A correta respiração requer a habilidade de inalar e exalar com suavidade. Para isso, deve-se levar o mesmo tempo na inalação que na exalação, sendo que o tempo para cada uma deve ser tão longo quanto possível. Na prática do violino, a respiração deve ser contínua, evitando-se retê-la. (MENUHIN, 1971, p. 17 apud VELLASCO, 2014, p. 4)

Esses fatores acabam se tornando um ciclo vicioso.

Figura 7. Ciclo de fatores agravantes para a saúde do violinista.



As compensações posturais associadas ao uso de acessórios nem sempre adequados à manutenção de longos períodos de sustentação dos membros superiores em elevação, a infinidade de movimentos precisos em curtos intervalos de tempo e aos problemas relacionados com técnicas e vícios posturais, podem facilitar o aparecimento de adoecimento (LIMA, 2007, p. 40 apud ALVES, 2008, p. 20-21).

A educação e conscientização corporal dos professores de violino é muito importante, pois através da compreensão é possível ser feita intervenção de forma benéfica e preventiva no aprendizado dos alunos. “Instrumentistas de cordas foram significativamente mais propensos a terem sintomas de dor severa durante todo o seu tempo de performance. Mais um detalhe é que instrumentistas de corda tendem a iniciar no instrumento muito cedo” (DAVIES; MANGIO, 2002, p. 155–168 apud ALVES, 2008, p. 18). Quanto mais cedo for a intervenção e correção do professor, desde o início de aprendizado, menores serão as possibilidades do aluno desenvolver uma doença musculoesquelética relacionada à performance no futuro.

O estágio inicial do aprendizado do instrumento pode se apresentar como uma oportunidade para professores e alunos observarem cuidadosamente todos os aspectos dos movimentos corporais durante a performance, “incluindo ângulo, tensões, posturas e fazer correções para que os músculos se acostumem a gerar movimentos produtivos e saudáveis” (CRUZEIRO, 2005, p. 34, apud ALVES, 2008, p. 8).



De que forma o professor de violino deverá analisar o aluno? O que seria a tal postura adequada? Segundo MAGEE (2000, p. 105-157 apud ALVES, 2002, p. 49), postura é um composto das posições das diferentes articulações do corpo num dado momento. A postura correta é a posição na qual um mínimo de estresse é aplicado em cada articulação. “Uma boa postura ocorre quando as partes do corpo estão bem alinhadas e sem tensão exagerada, ou seja, somente com a tensão necessária para a sustentação do corpo na posição anatômica” (ALVES, 2002, p. 49).

As intervenções devem existir desde os primeiros contatos com o instrumento, ou seja, na inicialização do instrumento musical. A partir disso são necessárias intervenções educativas que forneçam informações a respeito de posturas inadequadas durante a execução dos movimentos (tanto nas atividades coletivas quanto nas atividades individuais). (TEIXEIRA ET AL, 2015, p.9)

Como este trabalho tem como público alvo professores de violino e/ou músicos em geral que se interessam pelo assunto saúde do músico, apresentarei um glossário com significados dos termos da área da saúde que não fazem parte do cotidiano dos músicos criado pela autora Carolina Valverde Alves em sua dissertação de mestrado intitulada “Padrões físicos inadequados em estudantes de violino na performancemusical”. O objetivo é fazer com que os termos que serão apresentados mais à frente fiquem claros para o leitor, o importante é que se criem imagens que favoreçam a análise de uma postura. “Nossas imagens do corpo influenciam incontestavelmente nossos esquemas comportamentais e nossas expressões corporais. Às imagens errôneas poderiam corresponder uma atividade e tensões musculares errôneas.” (DENYS-STRUYF, 1995, p. 131)

TERMOS DA ÁREA DA SAÚDE - GLOSSÁRIO CRIADO PELA AUTORA  
CAROLINA VALVERDE ALVES. (Fonte:  
<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/AAGS-7XPM2Z/250408final.pdf?sequence=1> p. 60-69)

- 1- Cabeça, flexão: Movimento que acontece quando o queixo se aproxima do peito.
- 2- Cabeça, protusão: Posição da cabeça à frente da linha média vista pela lateral do corpo.

- 3- Co-contração: Contração muscular isométrica de agonista e antagonista ao mesmo tempo. Normalmente acompanhada de tensão.
- 4- Coluna lombar, hiperlordose: Aumento anormal da curva da coluna lombar.
- 5- Coluna torácica, aumento da cifose: Aumento anormal da curva da coluna torácica também chamada de “corcunda”.
- 6- Dedo, extensão: Movimento do dedo em direção oposta ao centro da palma da mão.
- 7- ECM, músculo: Músculo situado na região antero-lateral do pescoço que atua, principalmente, na rotação lateral e flexão da cabeça.
- 8- Joelho, hiperextensão: Joelho para trás da linha média vista pela lateral.
- 9- Joelho, semiflexão: Joelho para frente da linha média vista pela lateral.
- 10- Mandíbula: Componente ósseo móvel (no sentido vertical) do crânio que forma a parte inferior da boca.
- 11- Ombro, elevação: Quando os ombros sobem em direção às orelhas.
- 12- Ombro, protusão: Quando os ombros vão para a frente.
- 13- Pelve, projeção anterior: Região pélvica à frente da linha média vista pela lateral.
- 14- Tórax inspirado: Respiração presa na inspiração. O tórax fica como que insuflado.
- 15- Tronco, flexão: Movimento de aproximação do abdômen com parte da frente da coxa.
- 16- Tronco, flexão lateral: Movimento em que o ombro e o quadril do mesmo lado tendem a se aproximar.
- 17- Tronco, extensão: Tronco para trás da linha média, visto lateralmente.

PRINCIPAIS REGIÕES CORPORAIS E SEUS ACOMETIMENTOS QUE DEVEM SER ANALISADAS PELOS PROFESSORES DE VIOLINO:

#### 1 - RESPIRAÇÃO:

Superficial e curta; tórax inspirado.

## 2 - FACE:

Tensão de boca e mandíbula.

## 3 - CABEÇA E PESCOÇO:

Flexão lateral à esquerda; Protusão; tensão de nuca; Tensão de ECM (músculo esternocleidomastoideo) à direita;

## 4 - CINTURA ESCAPULAR:

Elevação do ombro esquerdo e direito; Protusão do ombro esquerdo; fechamento do peito;

## 5 - MEMBROS SUPERIORES (MMSS):

Extensão do dedo mínimo à direita e à esquerda; Extensão dos dedos que não estão na corda à esquerda; Tensão forte do polegar no braço do instrumento na parte posterior; Muita pressão dos dedos da mão esquerda nas cordas; Tensão do punho à direita e à esquerda; Flexão e extensão do punho à direita;

## 6 - TRONCO:

Coluna torácica em extensão e flexão; flexão lateral à esquerda; aumento da cifose; hiperlordose;

## 7 - CINTURA PÉLVICA:

Projeção anterior.

## 8 - MEMBROS INFERIORES (MMII):

Hiperextensão e semiflexão dos joelhos; transferência de peso à direita e à esquerda.

## 9 - GLOBAL:

Co-contração global em passagens difíceis; Desleixo corporal; Altura do violino, muito baixo.

O uso desses padrões inadequados posturais geram: Bruxismo; ATM's (articulação temporomandibular) estalam; Dor de cabeça; Pescoço endurece e estala; Tensão e dor na nuca; Torcicolo; Dor nos trapézios principalmente à esquerda; Dor e

cansaço no ombro principalmente à esquerda; Ombros estalam; Dor nas mãos; Dor no peito (falta de ar); Lombalgia; Tendinites; Dor nas pernas e nos joelhos.

Durante as aulas de violino o professor deve interferir sempre na correção da postura do aluno, observando os principais pontos de acometimentos citados. Porém é importante também que algum responsável pela criança acompanhe as aulas para que perceba quando houver uma postura errônea durante o estudo em casa. Lembrando que a criança tende a buscar uma postura que lhe seja confortável, porém nem tudo que é confortável pode ser favorável.

O ideal seria, ao estar estudando o instrumento em sua casa ou em outro compartimento como sala ou quarto, ter um espelho para que compreendesse todo o seu corpo e observasse todos os movimentos que são executados como prestar atenção se há alguma elevação do ombro ou tensão desnecessária na arcada dentária superior ou inferior. (BARKER, 1991 apud AZEVEDO, 2016, p. 10)

Outras duas questões importantes de se abordar são com relação ao alongamento pré e pós estudo e as pausas que devem ser feitas. Nós músicos devemos interpretar o nosso corpo como o de um atleta, pois utilizamos constantemente pequenos músculos. Um dos objetivos do alongamento é eliminar com eficácia os resíduos metabólicos e tensões musculares. “Um adequado aquecimento permite um maior rendimento interpretativo, uma menor propensão à fadiga ou à lesão e uma melhor adaptação psicológica à atividade musical.” (VELLASCO, 2014, p. 7). Para tal assunto aprofundado sobre respiração e alongamento recomenda-se a leitura de “Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino” de Oswaldo Eduardo da Costa Vellasco e para o assunto de educação postural de crianças e adolescentes e atividades de exercícios propostos recomenda-se a leitura de “Mapas do Corpo” de André Trindade.

Na fase de preparação para tocar, alongar o músculo comporta um aumento da sua potência e tolerância ao esforço, provocando ao mesmo tempo um aquecimento do músculo, incrementando sua flexibilidade e elasticidade, juntamente com os tendões, e contribuindo para a lubrificação das articulações. Por outro lado, na fase posterior à atividade instrumental o alongamento contribui para eliminar a tensão, que, enquanto se toca, vai sendo acumulada em diferentes partes do corpo. Facilita o retorno venoso e linfático, contribuindo a eliminar o depósito de líquidos, reduzindo o volume do músculo, origem da dor muscular, e facilitando sua recuperação. (VELLASCO, 2014p. 6)

III- Proposta de um novo acessório (esponja)

Ao inicializar meus estudos de violino com Gabriela Queiroz (professora de violino da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ) fui apresentada a outro material que a professora utilizava para o suporte do violino. Trata-se de uma tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC, encontrado em armarinhos ou lojas de departamento em utilidades domésticas. Esta “esponja” (forma como nos referimos a esse material e nomenclatura que usarei neste trabalho) é vendida com função antiderrapante, servindo como tapete, jogo americano, etc. e foi pensada como um acessório de suporte para o violino com a intenção de ter a mesma função da espaleira.

Figura 8. Tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC – “Esponja”.



Fonte: <https://www.armarinhosaojose.com.br/tela-antiderrapante-bella-casa-0300721723-areia--050-x-120mt.42235.html>

Este material corresponde positivamente à todas as necessidades que os violinistas entrevistados na pesquisa de Kothe et al expuseram sentir falta com a utilização da espaleira, por exemplo.

i) moldes individuais: cada estudante possui uma dimensão antropométrica do pescoço, e com isso, a quantidade necessária da esponja – menor ou maior – varia de aluno para aluno, sendo descoberta através da observação do espaçamento entre o ombro esquerdo e a mandíbula. Por exemplo, se há elevação de ombro esquerdo e/ou flexão de cabeça à esquerda, podemos concluir que é necessário maior quantidade de esponja para “preencher” o espaço entre o ombro esquerdo e a mandíbula. E o contrário seria o caso de haver depressão do ombro esquerdo e/ou extensão da cabeça, o que indica que a necessidade da quantidade de esponja é menor.

ii) maiores curvaturas para a dimensão dos ombros: a forma como será dobrada a esponja também poderá variar de acordo com a antropometria de cada aluno, podendo ser feita com maiores quantidades nas extremidades (Exemplos: figuras 10, 12 e 14.)

iii) maior conforto: Por se tratar de um material macio, diferente da espaleira, a esponja possibilita maior conforto para o violinista.

iv) custo baixo: A esponja tem um valor médio no mercado de R\$10, enquanto uma espaleira tem uma variação enorme de preços, entre R\$40 até espaleiras mais “profissionais” de até R\$1.000. Esta é uma questão importante a ser divulgada também, pois por se tratar de uma opção de baixo custo, é uma ótima opção para professores de violino que trabalham em projetos sociais aonde os alunos geralmente possuem baixa renda e às vezes não têm condições de comprar nem mesmo o instrumento, quanto mais os acessórios.

v) facilidade nos ajustes: da mesma forma como já comentado no primeiro item, a esponja tem a vantagem de ser moldada de acordo com a necessidade de cada aluno.

O ombro esquerdo é abordado por diversos autores como um dos principais locais de acometimento. Apesar da utilização da espaleira, muitos violinistas elevam o ombro esquerdo para compensar o espaçamento entre o ombro e a mandíbula, como demonstrado na figura abaixo:

Figura 9. Elevação de ombro esquerdo contra a espaleira.



Fonte: Acervo da pesquisadora Carolina Valverde Alves(foto do aluno Diogo observado na pesquisa).

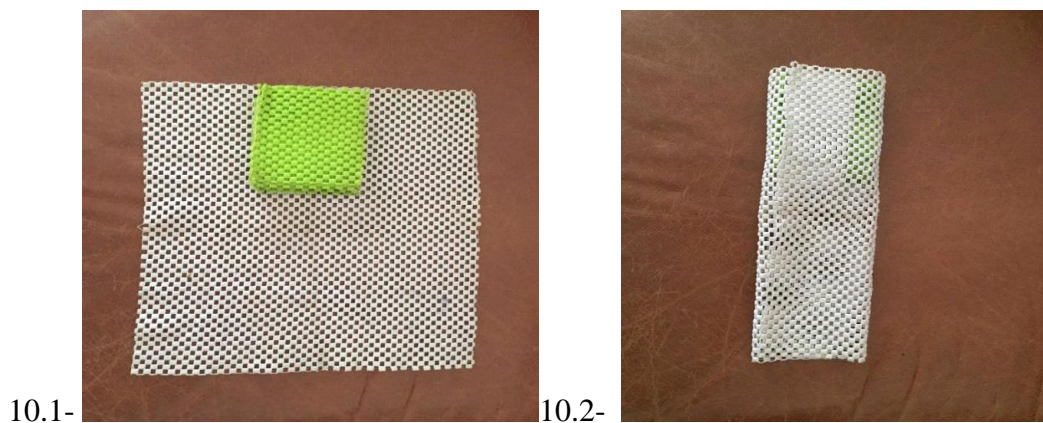
<http://www.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/AAGS-7XPM2Z/250408final.pdf?sequence=1>

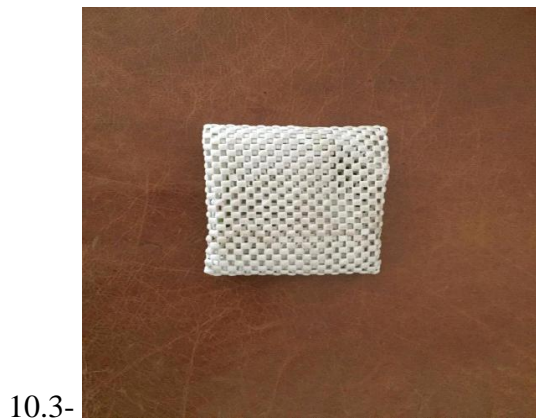
“Essa tensão dos músculos laterais do pescoço, além de problemas localizados, pode levar à diminuição de nutrição sanguínea e nervosa nos MMSS, já que os nervos e vasos passam por entre essas estruturas” (ALVES, 2002, p. 100).

Durante o ano de 2017, nas aulas particulares individuais dos meus alunos de violino, observei o resultado da utilização da esponja. Foram 5 alunos, entre 5 e 12 anos de idade. Levei o material de tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC (a esponja) para a aula e procurei junto com cada aluno a melhor forma de dobrar e a melhor quantidade de material necessário. Por exemplo, para o aluno X com 11 anos de idade, a princípio havíamos separado a quantidade da esponja de cor verde ilustrada na figura abaixo, porém na aula seguinte o aluno reclamou que estava elevando o ombro esquerdo e sentindo dores porque a esponja não estava alta suficientemente. Na aula seguinte, levei mais material (esponja branca) e aumentamos a altura. O aluno se sentiu confortável e sem dores, e é possível observar nas figuras 11.1 e 11.2 que não há uso excessivo de tensão em sua postura.

Será importante cada violinista procurar uma postura na qual se sinta confortável, baseando-se nos princípios básicos de uma postura correta (a utilização de movimentos mais neutros possíveis, solicitando assim a menor atividade muscular possível), podendo assim efetuar posteriormente as alterações necessárias para uma prática instrumental mais confortável e adequada à sua fisionomia. (SOUZA, 2016, p. 9)

Figura 10. Forma como o aluno “X” dobrou a tela de poliéster antiderrapante com revestimento em PVC (esponja)





10.3-



10.4-

Figura 11. Aluno “X” com 11 anos de idade com o violino em posição de tocar com o uso da esponja.



11.1-



11.2-

Figura 12. Forma como o aluno “Y” com 6 anos de idade utiliza a esponja.



12. 1-

Figura 13. Aluno “Y” com 6 anos de idade com o violino em posição de tocar com o uso da esponja.





13.1-



13.2-

Diferente do uso da esponja, a espaleira impossibilita a flexibilidade e mobilidade durante a execução do violino, de forma que o instrumento fica mais estático.

O violino é um objeto que não deve permanecer estático, tal como o nosso corpo, por vezes tenta-se criar demasiada estabilidade ou o inverso: “A maioria das pessoas vacila entre duas posturas, a “tensão e o desleixo”, em uma tentativa de ganhar a luta contra a gravidade”, (citação traduzida de “HowMusclesLearn” de Susan Kempter, p.14 e 15, apud SOUZA, 2016, p. 8)

Outra questão é que a espaleira possui materiais que não são moldáveis, e nem todas possuem ao menos o recurso de regulagem da altura. Algumas possuem uma curvatura fixa (exemplo: figura 3) e outras não têm curvatura, vêm achatadas (exemplo: figura 4). A espaleira é vendida como se fosse uma roupa de “tamanho único”. Como cada pessoa possui uma anatomia diferente, é importante que a usabilidade do acessório seja individualizada, e não generalizada.

Quando se ensina um instrumento musical será importante ter em conta que cada instrumentista é único. Por isso, é necessário ter em consideração a sua fisionomia mas também as suas habilidades naturais. Para a obtenção de resultados performativos que vão ao encontro de aquilo que cada executante pretende e de acordo com aquilo que o público possa escutar além de tudo que a música exige em termos biomecânicos, é necessário por vezes demasiado esforço não só emocional como também físico, devendo esse esforço ser gerido, evitando assim lesões físicas ou psicológicas. (SOUZA, 2016, p. 45)

Figura 14: Outro exemplo de demonstração do processo para a dobra da esponja, criando maior quantidade nas extremidades e uma curvatura no meio (lembrando a fôrma da espuma PSR ilustrada na figura 5).



Ressalto novamente que não descarto o uso da espaleira, visto que muitos músicos que utilizam esse acessório não possuem nenhuma doença músculo-esquelética. O que cabe é apresentar uma alternativa (a esponja) para violinistas que não se adaptaram ao uso da espaleira, por motivos de procura de maior flexibilidade e/ou conforto ou em busca de um acessório que seja mais ergonômico. O importante é fazer uma análise corporal e pesquisar a melhor opção individualmente.

Além de observação durante aulas de alunos particulares de violino, foi feita uma pesquisa com violinistas profissionais em relação ao resultado da experiência com o uso da esponja. Os violinistas responderam em forma de texto via internet às seguintes perguntas, de forma resumida e objetiva: Sentia dores com a espaleira? O que a/o motivou experimentar a esponja? Quais benefícios o uso da esponja trouxe para a prática violinística?

Violinista 1:

“Eu nunca me adaptei ao uso da espaleira. Sempre senti dor e incômodo porque me tensionava muito. Tentei Kun e Wolf, variando o formato quando dava, mexia na altura, usava no mínimo, mas nada adiantava. Tenho um pescoço muito curto e às vezes até a queixeira me causava desconforto. Eu comprimia muito o ombro contra o violino, era duro. Eu acho que era mais a espaleira afastando meu queixo do ombro. Meu queixo

que ficava muito alto. Com a esponja não sinto tensão, pra mim ficou muito melhor assim.” – bacharel em violino pela UFRJ em 2014.

Violinista 2:

“Aos 13 anos, quando iniciei ao violino minha professora me apresentou a espaleira, que iria me auxiliar na postura do violino. Fiquei com ela por muitos anos e junto dela vieram as dores. Não conseguia tocar mais de 30 minutos sem parar, tinha uma dor absurda na região da escápula e que me perseguiram por muitos anos, mas nunca tinha ligado isso ao fato de usar espaleira. Aos 18 anos, quando ingressei na universidade, uma professora me apresentou uma nova opção para manter a postura e posição do violino, algo totalmente mutável e adaptável a qualquer corpo e que poderia me sentir mais livre, sem tensões. Um dia, após 6 meses de uso deste recurso, um jogo americano emborrachado dobrado ao meio, percebi que há muitos meses não sentia dor. Foi algo tão automático que demorei alguns meses para reparar que não tinha mais dores e poderia tocar o quanto quisesse. Acredito que devido as diferenças anatômicas entre as pessoas, cada um vai ser adaptar melhor a cada recurso, mas não tenho dúvidas que para mim esta mudança foi essencial para minha saúde e desenvolvimento no meu instrumento.” –bacharel em violino pela UFRJ em 2016.

Violinista 3:

“Iniciei os estudos de violino com 16 anos. Automaticamente pela pratica geral e não conhecimento de novas possibilidades adquiri uma espaleira KUN. Por ser um modelo muito anatômico, no processo de aprendizagem inicial o uso da espaleira foi facilmente aceito. Com o passar dos anos e o aumento das dificuldades técnicas que exigiam uma maior desenvoltura no uso da mão esquerda, como por exemplo mudanças de posição, uso de vibrato e cordas duplas, o estudo de violino passou a ter mais horas de duração e com isso surgiram dores que por diversas vezes impediu o prosseguimento do estudo. Por ter um pescoço longo, durante muito tempo senti dores na região cervical pelo fato de a espaleira determinar que o violino fique em uma posição mais baixa próximo a musculatura peitoral. Em decorrência desta posição fixa que a espaleira propõe, o uso de técnicas avançadas de arco como IN - OUT trouxeram também uma sobrecarga na região escapular, ocasionando muitas dores. Em busca de melhorias na qualidade do estudo, encontrei uma nova opção conhecida como PLAY ON AIR. Esta adaptação foi feita com o uso de queixeira central, que facilita que o violino fique

posicionado sobre o ombro. O produto play-on-air tem uma validade reduzida pois o material do revestimento perde a aderência com o passar dos anos. Ao ingressar no curso de graduação em violino na UFRJ fui apresentado pela professora Gabriela Queiroz a possibilidade de usar um emborrachado vendido como ‘KIT AMERICANO’ para mesas jantar. Com esse material pude de simular o play-on-air com baixíssimo custo e fácil substituição, além de poder utiliza-lo em diversos formatos, encontrando uma adaptação ergonômica para o violino, trazendo conforto e bem estar no estudo, prologando por mais de 6 horas a prática do instrumento sem sequer sentir algum tipo de desconforto ou dor.” –bacharel em violino pela UFRJ em 2016.

Violinista 4:

“Comecei a estudar violino ainda muito pequena e usava esponja como suporte. Ao longo dos anos, passei a usar espaleira. À medida que as obras que eu estudava foram ficando mais difíceis tecnicamente, assim como o repertório orquestral, comecei a sentir incômodo no pescoço e tive uma grande crise de tendinite e epicondilite, tendo que me licenciar do trabalho e parar de tocar violino por uns 3 meses. No retorno à prática do instrumento, passei a usar uma esponja como suporte, mas tive dificuldade de achar alguma que se encaixasse no meu ombro e pescoço, de maneira que eles ficassem totalmente relaxados em postura correta. Passei algum tempo nessa busca até que encontrei um suporte ideal que se adaptou bem ao meu corpo: uma mescla de dois jogos americanos, que formou uma altura ideal pra meu pescoço. Desde então, minha postura mudou e consigo tocar com a cabeça e ombros relaxados, e não tenho as dores no pescoço que tinha na época que usava espaleira.” – bacharel pela UFPB em 2007 e mestre pela UFRJ em 2015.

Violinista 5:

“Minha experiência referente ao uso da esponja tem sido de extremo conforto, há pelo menos 5 anos. Fiz a transição da espaleira para espuma (PSR) inicialmente cerca de 10 anos atrás, e naturalmente pela facilidade de adquirir o material e por sentir que o violino aderiu melhor às roupas, passei a optar pela esponja, não só para meu próprio uso mas também para o uso dos alunos. Minhas antigas tensões no ombro esquerdo desapareceram completamente e a maioria dos alunos relatam que se sentiram mais relaxados após o uso desse material.” –bacharel em violino pelo Conservatório Brasileiro de Música em 2007 e Mestrado em música pela UFRJ em 2014.

Violinista 6:

“Tenho utilizado a esponja há 5 anos e pude notar mudanças significativa no meu desenvolvimento e de meus alunos particulares. O uso da esponja me proporcionou um equilíbrio melhor entre o violino e a anatomia do meu corpo. Através da esponja é possível a utilização de movimentos para abrir e fechar o ângulo do violino o que nos proporciona uma sensação de relaxamento ao tocar passagens de um alto grau de dificuldade. Com relação aos meus alunos, percebi que as dores na nuca e nos ombros que sentiam diminuiu drasticamente, além de aumentar consideravelmente o relaxamento deles.” – bacharelado em violino pela UFRJ.

## CONCLUSÃO

No presente estudo, foi possível constatar que são vários os fatores que podem prejudicar a saúde do violinista. O dever do professor é de pesquisar mais sobre o assunto para que possa analisar e interferir de forma benéfica no seu aluno. O importante é abrir um leque de possibilidades para solucionar os problemas, e não se fechar para modelos que são impostos, lembrando que cada aluno é único. O aluno que possui uma má postura durante o aprendizado levará para a sua vida profissional consequências.

Será necessário mantermos a nossa inquietude e continuarmos a procurar soluções e formas de nos aperfeiçoarmos quer enquanto instrumentistas, enquanto professores e essencialmente enquanto pessoas, de forma a construirmos um ensino cada vez com mais valores e com mais qualidade. (SOUZA, 2016, p. 46)

A estrutura não ergonômica do instrumento contribui para o desenvolvimento de tensões e dores, cabe ao professor juntamente com o aluno buscar o melhor acessório que ajude a minimizar essas possibilidades. O presente estudo teve como objetivo alertar os professores da importância da saúde do músico.

Seria muito enriquecedor alunos de bacharelado em violino (e optativa para alunos de licenciatura) terem matérias específicas sobre o assunto de ergonomia e correção postural nas universidades. Outra sugestão é com relação à formação de fisioterapeutas especializados em músicos. “Não existem cursos de especialização oficializados em fisioterapia que motivem a realização de investigações sérias na área da saúde do músico” (ALVES, 2008, p. 5). Espaços educativos também são de extrema importância, visto que é durante o aprendizado do instrumento que deve ser feita a correção postural. “Pensa-se ser favorável ampliar iniciativas de promoção da saúde do músico a outros espaços educativos, como os muitos projetos sociais que incluem ensino instrumental.” (PORTO, 2015, p. 201).

A motivação para a apresentação da esponja como alternativa à espaleira deve-se ao fato de ser uma proposta nova, proporcionada pela professora de violino Gabriela Queiroz da UFRJ, e que poderá ser um projeto de maior estudo futuramente, visto que é um assunto pouco discutido por ser muitas vezes engessado por opinião de professores de violino mais antigos.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Carolina Valverde. *Padrões físicos inadequados na performance musical de estudantes de violino*. 2008. Dissertação (Mestrado em música). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- AZEVEDO, Anderson Bruno da Silva de. *A saúde do violinista: A importância da consciência corporal na execução musical*. 2016. Monografia (Licenciatura em música). Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.
- CAMPIGNION, Philippe. *Respir-Ações: A respiração para uma vida saudável*. Tradução de Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1998.
- CARÍZIO, BethâniaGraick; RODRIGUES, Sérgio Tosi; PINHEIRO, Olympio José; PASCOARELLI, Luis Carlos. *Distúrbios Musculoesqueléticos relacionados à atividade de músicos violinistas: estudo de revisão*. Congresso Internacional de Ergonomia e Usabilidade de Interfaces Humano-tecnologia. [s. l.], [s. v.], 2015.
- COSTA, Cristina Porto. *Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil*. *Opus: Revista da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em música*, [s.l.], v. 21, p. 183-208, 2015.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. *Cadeias musculares e articulares: O método G.D.S*. Tradução de Lucia Campello Hahn. São Paulo: Summus, 1995.
- KAPANDJI, I. A. *Fisiologia Articular: Esquemas comentados da mecânica humana (Volume 1 – Membro superior)*. Quinta Edição. Tradução de Márcia Colliri Camargo e Ângela Gonçalves Marx. São Paulo: Editora Manole, 1990a.
- KAPANDJI, I. A. *Fisiologia Articular: Esquemas comentados da mecânica humana (Volume 3 – Tronco e coluna vertebral)*. Tradução de Dra. Maria A. Madail e Dr. A. Filipe da Cunha. São Paulo: Editora Manole, 1990b.
- KOTHE, Fausto; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; FELDEN, Érico Pereira Gomes; MERINO, Eugenio Andrés Diaz. *Usabilidade de espaleiras de violino e viola*. *Per Musi*, Belo Horizonte, n. 32, p. 269-295, 2015.
- SIMPÓSIO BRASILEIRO DE PÓS GRADUANDOS EM MÚSICA, 3., 2014, Rio de Janeiro. *Um estudo sobre o autoconhecimento da respiração e do aquecimento aplicado à prática instrumental do violino*. *Anais...*Rio de Janeiro: UNIRIO/ PROEMUS, 2014. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/simpom/article/viewFile/4721/4213>. Acesso em: 29 de Novembro de 2017.
- SOUSA, Bruno Herculano Graça de. *Dinâmica dos membros superiores na execução do violino*. 2016. Dissertação (Mestrado em música). Universidade de Aveiro, Aveiro.
- TEIXEIRA, Clarissa Stefani; ANDRADE, Rubian Diego; KOTHE, Fausto; FELDEN, Érico Pereira Gomes. *Prática instrumental e desconforto corporal: um estudo com músicos de violino e viola*. *O mundo da saúde*, São Paulo, n. 39, p. 43-53, 2015.
- TRINDADE, André. *Mapas do Corpo: Educação postural de crianças e adolescentes*. São Paulo: Summus, 2016.