

TEMÁTICAS DE PREVENÇÃO DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ESTUDANTES DE MÚSICA

THEMES OF PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN MUSIC STUDENTS

André Leite de Farias¹

Universidade Católica de Brasília

andreleitedefarias@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6096-4619>

Valdivina Alves Ferreira²

Universidade Católica de Brasília

valdivina5784@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2306-7465>

Submetido em: 04/08/2022

Aprovado em: 09/05/2023

Resumo

O objetivo deste artigo foi analisar categorias temáticas de prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de música que podem ser incluídas no projeto político-pedagógico da Escola de Música de Brasília. Para tanto, foram utilizados, como abordagem, procedimentos metodológicos da pesquisa documental e bibliográfica, bem como entrevista semi-estruturada. Como resultados da análise de conteúdo, três categorias centrais emergiram a partir das narrativas dos professores entrevistados: sintomas musculoesqueléticos, fatores de risco de lesões musculoesqueléticas e comportamentos preventivos. Assumiu-se o posicionamento de que as lesões musculoesqueléticas estão relacionadas com a sobrecarga musculoesquelética, com as posturas inadequadas, bem como com a ausência de estratégias de práticas de prevenção. Concluiu-se que a inclusão dessas categorias temáticas no projeto político-pedagógico da Escola de Música de Brasília pode contribuir para a formação integral e para a qualidade de vida do estudante, bem como pode colaborar com futuras estratégias de ensino e aprendizagem e com práticas educativas mais eficazes.

Palavras-chave: Educação. Estudante. Música. Saúde.

Abstract

The aim of this article was to analyze thematic categories for preventing musculoskeletal injuries in music students that could be included in the political-pedagogical project of the Brasília School of Music. To do so, documentary and bibliographic research procedures were used as well as semi-structured interviews. As a result of the content analysis, three central categories emerged from the narratives of the interviewed teachers: musculoskeletal symptoms; risk factors for musculoskeletal injuries; preventive behaviors. It was assumed that musculoskeletal injuries are related to musculoskeletal overload, improper posture, and the absence of prevention strategies. It was concluded that the inclusion of these thematic categories in the political-pedagogical project of the Brasília School of Music can contribute to the comprehensive education and quality of life of the student, as well as collaborate with future teaching and learning strategies and more effective educational practices.

Keywords: Education. Student. Music. Health.

1 Fisioterapeuta, Mestre em Educação e Doutorando em Educação pela Universidade Católica de Brasília, Especialista em Financiamento e Execução de Programas e Projetos Educacionais do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação e Professor de Saúde do Músico da Escola de Música de Brasília.

2 Mestre em Educação pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Doutora em Educação Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Docente e Pesquisadora do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade Católica de Brasília.

Introdução

A literatura indica que músicos podem enfrentar uma variedade de problemas de saúde que podem afetar sua capacidade de tocar, incluindo problemas neurológicos, musculoesqueléticos, respiratórios, auditivos, dermatológicos e psicológicos (STANHOPE *et al.*, 2019, p. 292).

Estudantes de música são particularmente vulneráveis a problemas musculoesqueléticos relacionados à prática instrumental (LEDERMAN, 2003, p. 549), o que pode levar a afastamentos ou desistência da atividade musical (PIMENTEL, 2015). Assim, esta pesquisa tem como objetivo apresentar evidências que possam ser utilizadas como estratégias de ensino e aprendizagem para minimizar ou prevenir lesões em estudantes de música.

O estudo propõe uma análise das categorias temáticas de prevenção de lesões musculoesqueléticas que podem ser incluídas no projeto político-pedagógico da educação profissional técnica de nível médio em música da rede pública do Distrito Federal, visando à melhoria da qualidade de vida dos estudantes envolvidos e ao aprimoramento de práticas educativas.

O Programa Saúde na Escola (PSE), política pública intersetorial de educação e saúde, pode ser um instrumento importante para a implementação dessas práticas preventivas (TRELHA *et al.*, 2004; BRASIL, 2007). Embora haja evidências significativas sobre os sintomas musculoesqueléticos em músicos, existem áreas potenciais para pesquisas futuras (STANHOPE *et al.*, 2019, p. 320).

Metodologia

Este artigo adotou a abordagem da pesquisa qualitativa com estratégia exploratória de investigação, utilizando procedimentos metodológicos de pesquisa documental, bibliográfica e entrevista semiestruturada, de acordo com os pressupostos metodológicos de Creswell (2014), Bardin (2016) e Charmaz (2009).

Para o estudo documental em questão, foram submetidos à análise o Decreto n.º 6.286/2007, que tem por finalidade instituir o Programa Saúde na Escola, e o Projeto Político-Pedagógico do Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília de 2018. No que concerne à pesquisa bibliográfica, foram examinados um total de 1.482 artigos científicos e 135 teses e dissertações, acessíveis por meio da plataforma *Web of Science* e do Portal Capes, respectivamente. Deste conjunto, foram selecionadas criteriosamente 44 publicações científicas para uma avaliação minuciosa. Na pesquisa de campo, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com nove professores pertencentes à categoria de cordas friccionadas do CEP-EMB.

Essa escolha se deu pelo fato de que 89,2% dos estudantes do CEP-EMB consideraram importante receber informações sobre saúde do músico, segundo pesquisa realizada por Costa (2015). Essa pesquisa contou com cerca de 3.800 estudantes por semestre e destaca a importância da inserção de práticas preventivas para os estudantes da educação profissional técnica de nível médio em Música.

Com o intuito de preservar a identidade dos entrevistados, os professores participantes foram denominados pela letra P seguida de um número sequencial. Cabe

destacar que o pesquisador tem a obrigação de respeitar os direitos, as necessidades, os valores e os desejos manifestados dos participantes, uma vez que as entrevistas semiestruturadas podem invadir a privacidade do participante, e informações sensíveis podem ser reveladas. Nesse sentido, houve submissão do projeto desta pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Brasília. Com efeito, o certificado de apreciação ética é o 390233620.5.0000.0029, e o número do parecer de aprovação é 4437601.

Diante desse panorama metodológico, o tópico seguinte apresentará a análise de conteúdo dos dados primários gerados a partir de entrevistas semiestruturadas com professores da categoria cordas friccionadas da educação profissional técnica de nível médio em Música da Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal.

Resultados e discussão

Tendo em vista as características da pesquisa qualitativa com estratégia exploratória, a apresentação dos dados desta investigação será realizada de forma descritiva, a fim de que o leitor tenha a oportunidade de realizar suas próprias análises, interpretações e generalizações e possa se aprofundar nas análises apresentadas ou refutar os resultados a partir de outro referencial teórico ou de outros dados primários.

Os resultados apresentam um panorama com dados primários gerados por meio de entrevistas semiestruturadas com professores da categoria cordas friccionadas da educação profissional técnica de nível médio em Música.

Em relação aos dados secundários, salienta-se que foram coletados por meio de pesquisa bibliográfica e documental referente ao Programa Saúde na Escola, em relação às políticas de educação profissional técnica de nível médio e sobre a prevenção de lesões em músicos e em estudantes de Música. Essa análise prévia foi fundamental para a triangulação de dados realizada no presente capítulo e subsidiou a resposta à questão norteadora desta pesquisa.

É importante ressaltar que as narrativas dos professores do Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília estão em destaque nesta investigação. Com relação a isso, destaca-se que nove professores aceitaram participar desta pesquisa e atenderam aos critérios de inclusão e exclusão.

Após a pré-análise e a transformação dos dados brutos das entrevistas em unidades de registro, três categorias centrais emergiram da análise de conteúdo, oriundas das narrativas consignadas nas entrevistas semiestruturadas: a primeira, atinente aos sintomas musculoesqueléticos em estudantes de Música; a segunda, relativa aos fatores de risco de lesões em estudantes de Música; a terceira, referente aos comportamentos preventivos para estudantes de Música.

Portanto, tendo em vista que o objetivo geral desta pesquisa é analisar temáticas relacionadas à prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música que podem ser incluídas no projeto político-pedagógico da educação profissional técnica de nível médio em Música, os tópicos a seguir tratarão da análise das três categorias centrais que emergiram da análise de conteúdo.

Sintomas musculoesqueléticos em estudantes de Música

Após examinar o conjunto de narrativas dos professores da educação profissional técnica de nível médio em Música em relação aos sintomas musculoesqueléticos em estudantes de cordas friccionadas, foi possível reencontrar as perspectivas de Roset-Llobet, Rosinés-Cubells e Saló-Orfila (2000, p. 167), que indicaram que 85,7% dos músicos acometidos por problemas de saúde apresentam sintomas musculoesqueléticos; de Steinmetz *et al.* (2015, p. 965), que constataram que 89,5% dos músicos já foram afetados por dor musculoesquelética relacionada à prática musical; e de Brandonbrenner (2009, p. 30), que constatou a taxa de 79% de dor relacionada à prática instrumental em estudantes de Música.

Desse modo, um conhecimento aprimorado da natureza e das bases das disfunções musculoesqueléticas que levam à dor e ao uso excessivo será vital para auxiliar abordagens no tratamento e na prevenção de lesões musculoesqueléticas relacionadas à prática instrumental (STEINMETZ *et al.*, 2012).

Na entrevista semiestruturada, foi perguntado aos professores da área de cordas friccionadas do Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília quais são os sintomas musculoesqueléticos mais mencionados pelos estudantes no dia a dia de aprendizagem musical. Os professores mencionaram que os estudantes citam mais frequentemente os seguintes sintomas musculoesqueléticos: dor, tensão muscular, cansaço físico.

Esses sintomas confirmam os mencionados por Frank e von Mühlen (2007). Os autores constataram que, quando se pergunta aos músicos o tipo de sintoma musculoesquelético que se manifesta com mais frequência, eles citam as queixas de dor, rigidez, fraqueza, fadiga, espasmos, edema, tensão e perda da resistência muscular local.

Além disso, esses sintomas musculoesqueléticos são também ratificados pelo documento "Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)", da área técnica de Saúde do Trabalhador do Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas do Ministério da Saúde (BRASIL, 2001). Esse documento dispõe que, no quadro clínico de pacientes com lesões por esforço repetitivo ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, estão presentes as queixas de dor e de fadiga precoce.

A dor foi mencionada pela maioria dos professores como o sintoma musculoesquelético mais citado pelos estudantes de cordas friccionadas. Em relação a isso, destacam-se as palavras do entrevistado P4: "o que eu vi mais foi dor muscular, muita dor muscular. Em 70% dos casos foi dor muscular. Eu me lembro que teve um aluno que eu tive que pedir para que se afastasse do instrumento por uma semana, para que não agravasse".

No entanto, de acordo com o entrevistado P9, percebe-se que nem todos os professores ouvem queixas de dor de seus estudantes: "com relação à dor, eu não tenho muito relato de dores nos alunos, porque realmente eu tomo muito cuidado com eles, em uma aula. Uma coisa que eu falo sempre é: sentiu dor, para".

Não apenas a dor foi mencionada pela maioria dos professores como sintoma musculoesquelético comumente citado pelos estudantes de cordas friccionadas. A tensão muscular e o cansaço físico também tiveram destaque.

Nesse sentido, o entrevistado P1, além de citar os sintomas, estabelece nexos de causalidade ao narrar o que segue:

Tudo que a gente faz contra o corpo, um dia, ele acusa. Quanto mais você fica exposto ao contato com o instrumento, mais cansado você vai ficar. E, quando a música é mais difícil, isso agrava, porque a sua tensão passa a ser maior, a sua performance tende a ser mais complicada. Então tudo isso coopera para a tensão muscular.

Essas palavras são confirmadas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2001). Esse documento estabelece que os sintomas musculoesqueléticos das lesões por esforço repetitivo e dos distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho estão associados a elevadas exigências psicossociais, alta demanda de movimentos repetitivos, ausência ou impossibilidade de pausas espontâneas, necessidade de permanência em determinadas posições por tempo prolongado e excessiva atenção para se evitar erros.

Steinmetz *et al.* (2015, p. 965) apontam que aproximadamente 40% dos músicos indicam dor frequente ou permanente e que, para todos os grupos de instrumentos, o pescoço foi a região de dor mais comum. Nesse sentido, na entrevista semiestruturada, foi perguntado aos professores quais as regiões do corpo mais propensas a apresentarem sintomas musculoesqueléticos.

As respostas indicaram que os estudantes de cordas friccionadas sentem sintomas musculoesqueléticos, principalmente nos membros superiores, nas costas e no pescoço. No entanto, conforme as palavras do entrevistado P5, é possível que até a musculatura da face seja comprometida: “se você não tem cuidados já na iniciação e na formação, a primeira coisa que trava é a boca, porque você está apoiando o violino abaixo da mandíbula. Então, se o aluno está realmente fazendo força para segurar o instrumento, ela trava”.

Nesse sentido, em relação ao início da formação musical do estudante, o entrevistado P8 indica que os sintomas musculoesqueléticos ocorrem nos membros superiores, ao mencionar que “o aluno iniciante, normalmente, fala que sente muita dor nos braços”.

Steinmetz *et al.* (2015, p. 965) destacam que cerca de 43% dos músicos apresentaram mais de cinco regiões dolorosas, em particular, os violinistas. Em relação a isso, de acordo com o entrevistado P6, é possível que estudantes se queixem de dor musculoesquelética, que “geralmente está relacionada aos ombros, especialmente o esquerdo, que é o ombro em que se apoia o instrumento. Às vezes, também o direito. Existem algumas queixas com relação ao polegar esquerdo também e, de maneira geral, a mão esquerda como um todo”.

Quanto a isso, o entrevistado P5 justifica que os sintomas musculoesqueléticos em estudantes de violino estão presentes em várias regiões do corpo, porque “o violino faz com que você fique em uma torção e em uma condução de forças bem delicada que vai alterar desde os seus pés, passando pelo quadril, clavícula e ombros, até a mandíbula”.

Em relação ao polegar esquerdo e da mão esquerda, o entrevistado P2 alega e explica que “os alunos muitas vezes relatam dor na mão esquerda. Isso já tem a ver com apertar o polegar, alguns alunos apertam. E não pode apertar”.

Ao mesmo tempo que o entrevistado P7 confirma que os estudantes se queixam de

dores nas costas e no ombro que apoia o violino, ele menciona, no entanto, que os estudantes citam dor na mão direita, ou seja, na mão que movimenta o arco, como pode ser observado em suas palavras: “os alunos relatam, às vezes, dor nas costas, dor no ombro que segura o violino, dor no braço e dor na mão que faz o movimento com o arco”.

Os sintomas musculoesqueléticos na mão direita são também confirmados pelo entrevistado P4, ao relatar que a dor ocorre “geralmente no punho e nas articulações da mão direita por causa do arco”.

As alegações de que os sintomas musculoesqueléticos são verificados em distintas regiões do corpo são corroboradas por Okner, Kernozek e Wade (1997, p. 112), que sustentam que as diferenças dos locais de sintomas, em instrumentistas, podem estar relacionadas ao maior controle da musculatura esquelética.

Ao se aprofundar na análise dos relatos dos professores entrevistados, infere-se que esses sintomas musculoesqueléticos não estão restritos aos estudantes de cordas friccionadas. As palavras do entrevistado P9 vão ao encontro dessa constatação, quando ele fala o seguinte: “todos os instrumentos dão problema. Não existe nenhum instrumento que não dê problema. A questão da dor local, no lábio, no dente, na própria boca. O trompete é pesado. Na flauta, a postura é esquisita. O fagote é pesado. Não tem o que não dá problema”.

Entretanto, as narrativas dos professores também mostram que não há consenso sobre o fato de o instrumento musical ser o responsável por provocar ou apenas por agravar os sintomas musculoesqueléticos. Essa dúvida está presente na fala do entrevistado P2, conforme podemos observar:

Eu já tive casos, sim, de estudantes que tiveram que pegar cinco dias de atestado, duas semanas de atestado, porque estavam sentindo dor, porque a mão estava doendo. A gente não sabe se é uma coisa pregressa e o instrumento agravou ou se o instrumento provocou.

Em relação aos afastamentos de estudantes das atividades musicais, as palavras do entrevistado P7 também deixam transparecer a sua percepção sobre a relação entre a prática instrumental e o agravamento de sintomas musculoesqueléticos já existentes: “já tive alunos não que chegaram a ficar sem tocar totalmente, mas que, às vezes, ficavam um tempo fazendo fisioterapia. Assim, não podiam ficar estudando, tinham que ficar um tempo parados”.

Esse argumento é também confirmado pela fala do entrevistado P1, que orienta o estudante a interromper temporariamente as atividades musicais e a buscar ajuda profissional quando entende que os sintomas musculoesqueléticos apresentados são graves. Isso pode ser constatado ao se observar as palavras do entrevistado P1, que assim refere: “quando alguém se queixa de uma dor na minha aula, eu não ocupo o lugar do profissional, porque nada que provoque dor é saudável. Quando é uma dor séria, tem que ter avaliação de uma pessoa mais capacitada”.

Essa cautela dos professores com relação aos sintomas musculoesqueléticos dos estudantes também pode ser percebida nas palavras do entrevistado P2, que menciona o seguinte: “quando eu estou iniciando um aluno, seja criança, jovem ou adulto, eu

não gosto que ele estude em casa sozinho no primeiro semestre, porque, no início, é quando eles mais gostam de pegar vícios posturais”.

Para os entrevistados, embora a presença de sintomas musculoesqueléticos não caracterize, necessariamente, que foram provocados pelo uso excessivo do instrumento musical, a continuidade da prática instrumental pode agravar o problema. Desse modo, quando os estudantes expõem seus sintomas musculoesqueléticos aos professores, a cautela para continuar com o estudo deve sempre prevalecer.

A partir dos depoimentos dos professores entrevistados, infere-se que a compreensão, pelos estudantes, dos sintomas e das reações do corpo associadas à prática instrumental é necessária para se evitar comportamentos que agravem ainda mais a sua saúde. As palavras do entrevistado P6, a seguir, expressam com clareza essa ideia:

Se você está tocando e está doendo, tem alguma coisa errada. Então não vale a pena insistir. Pare. De repente descobrir o que é. Então, eu acho que mais importante é a consciência de que você tem que estar forte e preparado para tocar o seu instrumento. E estar atento às reações do próprio corpo e respeitar os próprios limites.

Portanto, após análise de conteúdo da primeira categoria, a partir das narrativas dos professores entrevistados, assume-se o posicionamento de que o estudante de cordas friccionadas deve conhecer e compreender as características dos sintomas musculoesqueléticos associadas à prática instrumental para evitar comportamentos que agravem a própria condição de saúde.

No entanto, compreender os sintomas musculoesqueléticos e as reações do corpo associadas à prática instrumental não soluciona a questão das causas biomecânicas, biodinâmicas e ergonômicas das lesões musculoesqueléticas associadas à atividade musical. Por isso, assume-se também o posicionamento de que existe a necessidade de incluir categoria temática, no projeto político-pedagógico, sobre os fatores de risco de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música. Assim, os significados atribuídos pelos professores de cordas friccionadas sobre os fatores de risco de lesões em estudantes de cordas friccionadas serão analisados na próxima categoria de análise.

Fatores de risco de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música

Nesta categoria de análise de conteúdo, a partir dos significados atribuídos pelos professores de cordas friccionadas, buscou-se compreender, além das características intrínsecas dos instrumentos de cordas friccionadas, também os aspectos biomecânicos, biodinâmicos e ergonômicos que fazem aumentar a probabilidade de os sintomas musculoesqueléticos ocorrerem.

Kreutz, Ginsborg e Williamon (2008, p. 3) consideram que proporções significativas de problemas de saúde entre os alunos de performance musical não são específicas para o instrumento tocado, mas emergem de disposições gerais, como postura e fadiga. Nesse contexto, será analisada a temática sobre os aspectos relacionados à postura e à técnica de execução instrumental.

Cabe destacar que, na análise documental, constatou-se que os fatores de risco não são necessariamente as causas diretas dos sintomas musculoesqueléticos, no entanto, podem proporcionar respostas que produzem as lesões e, além disso, não são independentes, eles se relacionam entre si e devem ser sempre analisados de forma conjunta, pois podem envolver aspectos biomecânicos e ergonômicos (BRASIL, 2012).

É importante sublinhar que as seguintes habilitações fazem parte da categoria de cordas friccionadas da Escola de Música de Brasília: Técnico em Instrumento Musical/Contrabaixo, Técnico em Instrumento Musical/Viola, Técnico em Instrumento Musical/Violino, Técnico em Instrumento Musical/Violoncelo (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 31). Esses quatro instrumentos musicais possuem características ergonômicas próprias e, com efeito, especificidades com relação à técnica de execução instrumental. Apesar de não ser objetivo desta investigação analisar separadamente cada um desses instrumentos, as narrativas dos professores de cordas friccionadas trouxeram significados importantes sobre suas peculiaridades. Uma delas se refere aos significados atribuídos pelos professores entrevistados sobre a relação do tamanho, da forma e do peso do instrumento com a dificuldade para tocá-lo. Nesse sentido, as palavras do entrevistado P9 trazem algumas dessas características:

A viola tem uma dificuldade a mais em relação ao violino, ao violoncelo e ao contrabaixo. O violoncelo e o contrabaixo você apoia no chão, então você não segura o instrumento. Em relação ao violino, porque a viola é maior e mais pesada. Então a tendência é dar mais problema, ainda mais para o ombro. Um problema do violista é tocar com a viola caída.

Essa percepção é corroborada pelo entrevistado P1. Ao comparar a dificuldade de lidar com a viola e o violino, ele narra o seguinte: “quando você pensa em violino e viola, o violino é cômodo. A viola sempre é mais problemática, porque é mais pesada, porque as cordas são mais grossas e porque ela é maior, então você tem que esticar mais os dedos e os braços”.

As palavras do entrevistado P5 reforçam o argumento de que a viola é mais problemática. Ele entende que “isso se deve a muitos detalhes. E alguns dos detalhes são o tamanho e o peso da viola. Eu particularmente acho muito problemática por conta do corpo do instrumento, não é todo mundo que tem um físico preparado para tocar esse instrumento”.

Por outro lado, o entrevistado P3 possui outra perspectiva com relação a esses dois instrumentos. Apesar de ressaltar o tamanho da viola, ele acredita que é um instrumento mais simples de tocar do que o violino, de acordo com suas palavras: “Todos demandam muito do corpo. Todos eles. Mas não existe nada parecido com o violino. Nada. Eu acho a viola bem mais simples do que o violino. Mas ela tem o problema do tamanho. É um instrumento grande”.

O entrevistado P9 pondera, evita fazer comparações e não impõe restrições a aspectos como o peso e o tamanho do instrumento, bem como reforça que qualquer pessoa pode tocar qualquer instrumento. Nesse sentido, ele narra da seguinte forma:

Viola é técnica, qualquer pessoa pode tocar, de qualquer tamanho. Pessoas mais altas e com braços mais compridos podem tocar em uma viola de 43 cm. E uma pessoa menor pode tocar na de 39 cm, 40 cm. Quanto ao peso da viola, não é que o instrumento é pesado, é mais a postura, você tem que desenvolver a técnica e desenvolver o corpo. É importante desenvolver a musculatura. Com o tempo você vai pegando o jeito e vai cansando menos (P9).

Embora o instrumento musical não possa causar lesões musculoesqueléticas por si, ele pode, em sua execução, compelir o estudante a adotar posturas inadequadas ou a suportar cargas que contribuem para a ocorrência dessas lesões. Nesse contexto, Teixeira (2014) aponta a necessidade de uma maior atenção à saúde do músico, visto que todos os instrumentos de orquestra, em sua execução, oferecem risco biomecânico aos músicos, tanto em ensaios quanto em concertos.

A partir dessa ideia, foi perguntado aos professores da área de cordas friccionadas do Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília quais são os fatores que aumentam a probabilidade de os estudantes de cordas friccionadas terem sintomas musculoesqueléticos. Como resposta, eles indicaram a fraqueza muscular, o excesso de aplicação de força ao tocar as cordas ou ao segurar o instrumento, o tamanho, o peso e a forma do instrumento, a má postura, o excesso de estudo, a falta de alongamento e a falta de aquecimento prévio.

Alguns professores mencionaram ainda que o aumento da tensão muscular pode estar relacionado com a insegurança e com a frustração. Em relação a esse aspecto, o entrevistado P5 indica: “se o aluno está inseguro com a música e está em alta atividade, ainda preparando a música para entrar em performance ou fazer uma apresentação, ele vai tensionar, e aí eu acho que, realmente, pode ter dor”. De outro lado, o entrevistado P4 mencionou que o estudante “geralmente se frustra, e essa frustração gera tensão muscular, que gera movimentos repetitivos sem necessidade e dali vêm as lesões, que a gente conhece como lesão por esforço repetitivo”.

Essas narrativas reforçam o disposto por Wu (2007, p. 43) em relação a causas multifatoriais dos sintomas musculoesqueléticos, bem como corroboram Lee *et al.* (2013, p. 155), que examinaram as várias posições e movimentos das extremidades superiores em instrumentistas de cordas friccionadas e concluíram que as posturas básicas para segurar o instrumento, os movimentos da extremidade superior esquerda e os movimentos da extremidade superior direita podem levar a lesões musculoesqueléticas em músicos.

As palavras do entrevistado P7 indicaram três fatores que podem contribuir para o aumento da probabilidade de o estudante ter sintomas musculoesqueléticos: “normalmente, é por má postura, por excesso de estudo ou por falta de alongamento”.

Tal entendimento reforça a narrativa do entrevistado P9 quando este menciona que “um problema sério, que pode dar muita dor, é o excesso de estudo. A pessoa que estuda demais não para para descansar. Você fica em um estado de transe e quer tocar o dia inteiro e não descansa”. A análise documental confirma o narrado pelo entrevistado P9 ao relacionar a alta prevalência de LER/DORT com a alta demanda de movimentos repetitivos, com a ausência de pausas espontâneas, com a necessidade de permanência em determinadas posições por tempo prolongado e com a atenção para se evitar erros (BRASIL, 2012).

Nesse contexto, o entrevistado P6, ao deduzir sobre a causa dos sintomas musculoesqueléticos, diz o seguinte:

As lesões acontecem quando o aluno tensiona o músculo desnecessariamente. Isso pode acontecer por fraqueza muscular. Quando o aluno não tem, por exemplo, os músculos da mão desenvolvidos, ele acaba aplicando mais força do que precisa, e os músculos se cansam muito rápido. Isso acaba levando ao cansaço muscular ou mesmo à dor muscular. E a problemas posturais também.

Assim, em relação aos problemas posturais mencionados na fala do entrevistado P6, Stanhope e Milanese (2016) consideram que a postura assimétrica para tocar instrumento pode estar relacionada ao alto risco de sintomas musculoesqueléticos, no entanto, a carência de estudos com altos níveis de evidência e baixo risco de viés nessa área impede uma compreensão clara da prevalência e da localização dos sintomas musculoesqueléticos, embora as evidências atuais sugiram que a prevalência seja alta.

Com relação a isso, os professores de cordas friccionadas relatam que as posturas inadequadas em estudantes estão ligadas aos sintomas musculoesqueléticos. De acordo com o entrevistado P7, "é fundamental conseguir aprender a postura correta para não ter dor".

As palavras do entrevistado P6 reforçam esse argumento, conforme pode ser observado em sua fala: "a importância da postura é fundamental. Uma postura inadequada vai inevitavelmente acabar levando à tensão e à dor".

Nesse sentido, com o apoio da análise documental, constatou-se que as posturas que podem causar lesões musculoesqueléticas possuem três características que podem estar presentes ao mesmo tempo, quais sejam, posturas que forçam os limites das articulações, posturas que, por conta da gravidade, impõem aumento de carga sobre a musculatura e posturas que alteram a configuração musculoesquelética e produzem estresse sobre as regiões do corpo (BRASIL, 2012).

Com efeito, o entrevistado P8 destaca que a prática do instrumento musical não é a responsável pelos sintomas musculoesqueléticos, mas confirma que a postura inadequada está associada às queixas musculoesqueléticas em estudantes de violino. Ele assim se expressa:

O violino não causa, ele aproveita que você está torto e acaba te arrebetando. O problema não é o violino. Para qualquer coisa que você queira fazer, sem postura, daqui a algum tempo, você vai sentir, o corpo vai mostrar para você o custo daquilo, nem que seja travando você, nem que seja com dores que você não sabe o que fazer para resolver. (P8).

Quanto à postura do estudante, o entrevistado P1 refere que a prioriza como aspecto importante na execução instrumental adequada, bem como destaca a dificuldade de o aluno se adaptar às duas partes do instrumento de cordas friccionadas, ao afirmar: "a coisa mais importante no instrumento, a prioridade número um é a postura. É complicado você pegar dois pedaços de pau, rígidos, botar no seu corpo e seu corpo se adaptar a eles".

Ainda com relação à discussão sobre a adaptação do instrumento musical ao corpo, o entrevistado P4 evidencia a unidade instrumentista-instrumento ao relatar o seguinte:

Você tem uma técnica para dormir, para andar, para escovar os dentes, para dirigir, para falar, para estudar, imagina para o instrumento erudito o quão é importante isso. Então você tem que passar o conhecimento de que, para cada degrau que ele sobe, para cada desenvolvimento que ele faz no instrumento, seja de método, seja de repertório, há uma técnica específica para isso: domínio de arco; domínio de som; domínio de digitação; domínio do estudo; o conhecimento da disciplina. Não adianta você ficar 4, 5, 6, 7 horas no exercício, pegando um concerto que você não tem técnica para tocar. O que você vai conseguir com isso é frustração, é cansaço físico, é dor muscular.

Essa narrativa evidencia vários aspectos sobre a importância de se obedecer a princípios da técnica de execução instrumental. O entrevistado P4 aponta que o estudante não deve pular etapas no aprendizado do instrumento musical, pois é contraproducente. Ele alerta que os sintomas musculoesqueléticos, como o cansaço físico e a dor muscular, podem ser consequência de horas de prática instrumental sem a utilização da técnica correta.

A dificuldade de o estudante se adaptar ao instrumento foi uma narrativa recorrente nas entrevistas. Destaca-se a fala do entrevistado P3, que realça os aspectos da técnica de execução instrumental. Ele alerta que a postura deve ser um princípio, e não uma regra absoluta, e que cada estudante, ao longo do aprendizado musical, deve ter como meta encontrar a sua melhor forma de execução instrumental. Além disso, ele explana sobre as peculiaridades da repetitividade do movimento da mão, bem como sobre a interferência do tamanho e da grossura dos dedos na execução instrumental, conforme pode ser notado em suas palavras:

Postura é adaptação, não pode ser uma regra. Cada um tem que encontrar a sua forma de segurar o violino. Pode ser um pouco mais para baixo, um pouco mais para cima, um pouco mais aberto, um pouco mais fechado. Tem que ter variações. Um professor de violino pode ensinar para o aluno o básico de como segurar o instrumento, mas a posição final vai ser o próprio aluno que vai ter que descobrir qual vai servir para ele. O aluno pega o instrumento, eu ensino a segurar, ele pega e adapta o instrumento à condição do seu próprio corpo. É um princípio, e não uma regra absoluta. Esse princípio vai variar de pessoa para pessoa. Quando se coloca uma regra absoluta, você fatalmente vai provocar um dano físico ao aluno. Ora, no violino a mão não para, não para. Você toca o tempo todo com isso aqui subindo e descendo. Quando você está no grave, os dedos se separam. Quando você vai para o agudo, os dedos se aproximam. E, dependendo da largura da ponta dos dedos, não há lugar para tocar. Então você tem que fazer um movimento extra. Ou com o dedo virando para trás para colocar o outro. Você vira um para trás para caber o outro em cima, porque não há espaço. Se o estudante tem dedos finos, vai conseguir tocar com espaçamento menor. Se tem a mão pequena, pode ter dificuldade para fazer extensão. Se tem dedos grossos e largos, pode ter dificuldade em não tocar duas cordas ao mesmo tempo. Por isso, eu deixo a pessoa descobrir a técnica. Claro que eu coloco um princípio, o princípio do menor esforço. Quanto menos movimento, melhor. (P3).

Trelha *et al.* (2004, p. 68) apontam que os locais de sintomas musculoesqueléticos estão relacionados com as horas semanais despendidas para a prática musical. Essa

constatação encontra respaldo no documento “Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)” do Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador da Secretaria de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde.

A análise desse documento permitiu constatar que a alta prevalência de LER/DORT pode estar relacionada com a alta demanda de movimentos repetitivos, com a ausência e a impossibilidade de pausas espontâneas, com a necessidade de permanência em determinadas posições por tempo prolongado e com a atenção para se evitar erros (BRASIL, 2012). A partir da análise de conteúdo das entrevistas desta pesquisa em relação a esses fatores de risco, percebe-se que todos são também observados na prática instrumental de estudantes de cordas friccionadas.

No entanto, Stanhope *et al.* (2019) alertam que, apesar de os desenhos transversais indicarem a existência de uma associação, os estudos que analisam os fatores de risco em potencial devem avançar para desenhos longitudinais, a fim de estabelecer a relação temporal entre os fatores de risco e os sintomas musculoesqueléticos.

Acerca da relação entre os fatores de risco e os sintomas musculoesqueléticos, o entrevistado P6 assim se manifesta:

Uma grande preocupação que eu tenho é que o aluno seja capaz de organizar o seu estudo, tanto o tempo de estudo quanto o que ele vai estudar. Então, eu chamo sempre a atenção do aluno sobre a regularidade do estudo. O estudo deve ser diário. Deve-se evitar ficar vários dias sem estudar e estudar tudo em um dia só. É preferível que ele estude por um tempo menor diariamente. As pausas são muito importantes. A sequência do estudo também. Deve-se começar o estudo com movimentos que promovam um aquecimento da musculatura. Por exemplo, escalas com notas longas e não com trechos difíceis para os quais a musculatura ainda não está totalmente preparada. E sempre tentando orientar o aluno no sentido de criar um estudo organizado, porque, realmente, estudar de maneira incorreta, por exemplo, várias horas seguidas sem parar ou ficar vários dias sem estudar e estudar depois dois dias seguidos durante muito tempo não faz bem. É muito importante que eles tenham pelo menos uma noção de como funciona. Eu procuro demonstrar como é uma boa postura ao violino, eu procuro mostrar para ele como que determinados movimentos acabam causando fadiga muscular. Se você mexe demais o ombro, aquilo uma hora vai acabar cansando. Então a questão muscular deve estar sempre presente na sala de aula.

Percebe-se, nessa narrativa, o cuidado do entrevistado em relação à capacidade de o estudante de violino organizar o seu estudo de execução instrumental. Vários aspectos da fala apresentada são relevantes para essa análise de conteúdo, sobretudo os relacionados às pausas durante o estudo, às horas excessivas de prática instrumental, ao aquecimento da musculatura antes do início da prática instrumental, ao aprendizado sobre a técnica de execução adequada e sua relação com o conhecimento sobre anatomia musculoesquelética.

Após interpretação da análise de conteúdo das entrevistas dos professores de cordas friccionadas, assume-se o posicionamento de que a temática analisada nesta categoria pode contribuir para esclarecer e orientar os estudantes sobre os fatores que aumentam a probabilidade de ocorrerem sintomas musculoesqueléticos relativos à prática instrumental.

Notou-se, na análise de conteúdo, que os quatro instrumentos musicais de cordas friccionadas possuem peculiaridades que podem aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas em estudantes. Esses aspectos estão relacionados com o tamanho, o peso e a forma do instrumento, conforme ratificado pelas narrativas dos entrevistados. Embora o instrumento musical não possa causar lesões musculoesqueléticas por si, ele pode, em sua execução, compelir o estudante a adotar posturas inadequadas ou a suportar cargas que contribuem para a ocorrência dessas lesões.

Além dos aspectos relacionados às características dos instrumentos de cordas friccionadas, os professores indicaram a fraqueza muscular, o excesso de aplicação de força ao tocar as cordas ou ao segurar o instrumento, a má postura, o excesso de estudo, a falta de alongamento e a falta de aquecimento prévio como fatores de risco da prática instrumental. De fato, a análise bibliográfica e a análise documental ratificam essas narrativas.

Assume-se, ainda, o posicionamento de que é necessário que o estudante conheça os fatores que aumentam o risco de lesões, mas, de forma isolada, esse conhecimento não é suficiente para a efetiva prevenção. Existe a necessidade de incluir no projeto político-pedagógico, adicionalmente, temática sobre comportamentos preventivos de lesões em estudantes de cordas friccionadas, ou seja, sobre as medidas que reduzem o risco de sintomas musculoesqueléticos em estudantes de cordas friccionadas.

Assim, os significados atribuídos pelos professores de cordas friccionadas sobre os comportamentos preventivos para estudantes de cordas friccionadas serão analisados na próxima categoria de análise.

Comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas para estudantes de Música

Com relação aos comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de cordas friccionadas, percebeu-se, na análise de conteúdo desta categoria, que os professores, além de sugerirem que os estudantes parem de tocar temporariamente, sugerem a prática de exercícios de força e de flexibilidade, bem como exercícios de aquecimento e de relaxamento. No entanto, deixaram transparecer que a promoção, pela direção da escola, de palestras e de seminários sobre comportamentos preventivos é fundamental para a mudança de atitude que leve à prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes da educação profissional técnica de nível médio em música.

As narrativas dos entrevistados corroboram Rickert, Barrett e Ackermann (2015), que indicaram que são necessárias mudanças nas práticas atuais de educação musical e que a educação em saúde deveria ser integrada ao currículo principal.

Em relação a isso, Costa (2015) aponta que na Escola de Música de Brasília há uma disciplina teórico-prática que se ocupa em propor estudos que abordem a prevenção de síndromes do uso excessivo, posturais e compressivas de nervos e de vasos periféricos, bem como são trabalhadas noções de biomecânica, orientação quanto a posturas, ao fortalecimento muscular, ao alongamento, ao aquecimento e aos intervalos

adotados para prevenção a lesões. De fato, o Projeto Político-Pedagógico do CEP-EMB prevê a disciplina denominada Proteção ao Trabalho/Prevenção a LER/DORT (DISTRITO FEDERAL, 2018, p. 37).

Perkins *et al.* (2017) revelam a necessidade de a promoção da saúde se concentrar não apenas nos indivíduos, mas também nas práticas e rotinas diárias, e sugerem que é necessário um trabalho contínuo para incorporar o apoio à saúde e ao bem-estar como um componente integral da educação, aumentando a conscientização para que todos os estudantes sejam totalmente informados sobre onde e como buscar as informações de que possam precisar.

Nesse sentido, Subtil (2016) assevera que é fundamental a criação e a implantação de programas que visem ao aprimoramento da autoconsciência corporal nas diferentes atividades musicais.

A partir desse contexto, foi perguntado aos professores entrevistados quais comportamentos preventivos eles sugerem aos estudantes e quais assuntos sobre prevenção de lesões poderiam ser incluídos no projeto político-pedagógico da escola. O entrevistado P9, além de sugerir para o aluno parar de tocar quando sente dor, indica alongamentos e prática de atividade física. As suas palavras expressam com clareza essa ideia:

O primeiro comportamento que eu sugiro é: sentiu dor, para. Alongamento é bom, mas não é suficiente. Não é: eu alonguei, então posso estudar quatro horas seguidas. Mas é bom alongar. De vez em quando antes, durante, depois. E exercícios de maneira geral, principalmente para as costas. Vai de cada um a preferência, mas fazer atividade física é bom, é fundamental. (P9).

O entrevistado P6 narra que o preparo físico é fundamental para o estudante de música e parece acreditar que a musculatura preparada possui menor risco de lesões musculoesqueléticas ao afirmar que “a musculatura forte tem menos chance de se lesionar. E tem mais resistência. A maior força permite que se use menos esforço para tocar. Então a preparação física é essencial. Pode-se preparar a musculatura para tocar”.

Nesse sentido, a fala do entrevistado P7 reforça essa conduta por parte dos professores ao recomendar “alongamentos e intervalos durante o estudo. O aluno deve aprender que ele tem que ter uma boa postura, que ele precisa alongar, que precisa fazer exercícios de fortalecimento muscular”.

A respeito dos alongamentos, o entrevistado P2 sugere, como medida de prevenção às lesões por esforço repetitivo, que os estudantes de cordas friccionadas façam alongamentos antes, durante e depois da prática instrumental. O entrevistado aponta que a prática de alongamento é fundamental, conforme se percebe em suas palavras:

Eu sempre falo: tem que alongar antes de começar a estudar. Durante o estudo, tem que, a cada 45-50 minutos, parar para alongar. E, depois que terminar de estudar, guardar o instrumento e alongar. Essa é a única arma que a gente tem para combater o esforço repetitivo. Com menos de quatro horas de estudo por dia, não dá para se profissionalizar. Tem que enfrentar. Mas você tem que enfrentar direito. Os alongamentos são essenciais. (P2).

O entrevistado P6, além de propor exercícios de alongamento e de alertar o aluno

em relação à postura adequada, atribui as dores na hora de tocar ao fato de o estudante ter um baixo nível de atividade física, conforme se verifica em suas palavras:

A questão postural está sempre presente na aula. Eu estou sempre observando, avaliando e chamando atenção, propondo exercícios e inclusive propondo também exercícios não relacionados ao instrumento, como, por exemplo, alongamentos. Prefiro sempre que o aluno faça algum tipo de atividade física, porque nós sabemos que os alunos de todas as idades costumam ter uma vida sedentária. Isso acaba levando a dores e a problemas na hora de tocar. (P6).

O entrevistado P8, ao explicar sobre os comportamentos preventivos, salienta que, para não regredir tanto fisicamente quanto tecnicamente, o estudante de cordas friccionadas deve estudar todos os dias. Além disso, o entrevistado faz uma analogia entre tocar um instrumento e correr uma maratona, bem como reforça que medidas de prevenção aos riscos de lesões musculoesqueléticas são importantes nas duas atividades, conforme pode ser verificado em sua narrativa:

Para o aluno que está começando, eu falo que tem que estudar todo dia. Se o aluno diz que vai viajar, eu falo assim: leva o violino e estuda todo dia. Se não estudar, ele regride tanto fisicamente quanto tecnicamente. Tocar instrumento é como correr maratona. Não é “eu vou ali correr 40 km” e vai. Não. Você vai alongar muito antes, vai fazer aquecimento. Quando terminar, você vai fazer alongamento também. É a mesma coisa. Tem que alongar os dedos das mãos, as mãos, os punhos, os braços, tudo, a parte de cima é o que você tem que alongar. Alongar até você sentir que está queimando. (P8).

Essa comparação entre o musicista e o desportista pode ser observada também na fala do entrevistado P3, que, além de sugerir a prática de aquecimento antes do estudo, menciona que fazer ginástica corporal antes de começar a tocar deveria ser um comportamento diário e obrigatório:

Quando você pratica um esporte, você tem que fazer uma série de exercícios de aquecimento. Nenhum jogador de futebol entra em campo sem antes aquecer o corpo. Ora, por que um músico pega o seu instrumento e não se aquece antes? Antes de estudar escala, você já tem que fazer o exercício de aquecimento. E isso não existe no projeto político-pedagógico. Deveria ser obrigatório fazer uma ginástica corporal antes de começar a tocar. Seja em aula individual, seja em orquestra, seja em concerto. O grande problema é a falta de disciplina, a pessoa tem que criar o hábito de fazer os mesmos exercícios todos os dias. (P3).

Em relação a isso, as palavras do entrevistado P8 sugerem a utilização da semana pedagógica para tratar de temas relacionados aos comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música, bem como ressaltam a importância da conscientização dos professores e a obrigatoriedade da presença dos estudantes nesses momentos educativos:

Eu acho que teria que utilizar a semana pedagógica para fazer isso com os professores, para poder conscientizar os professores para que eles virem para os alunos e digam que é obrigatório. Muitas coisas que a gente sabe que é necessário

para o aluno, a gente tem que colocar como obrigatório, porque, se você der a opção para o aluno, ele já estará em casa, ele já foi pegar o ônibus dele, já foi embora mais cedo. (P8).

Nesse contexto, o entrevistado P3 vislumbra uma possibilidade de atuação da direção do Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília para apoiar a prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes da educação profissional técnica de nível médio em música ao recomendar o seguinte:

A direção deveria promover seminários constantes, no início de cada semestre, no meio e no final, com avaliação sobre isso, para todos os alunos da escola. Na minha opinião, essa matéria é crucial. Um profissional, já que a escola é profissionalizante, tem que conhecer esse assunto, senão eles não terão longevidade na profissão. É grave, o problema é muito grave. (P3).

Essas duas narrativas corroboram Costa (2015), que destacou que 89,2% dos respondentes de sua pesquisa acadêmica, cujo lócus foi o Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília, consideraram importante receber informações sobre saúde do músico.

Assim, percebe-se que as narrativas dos professores de cordas friccionadas da educação profissional técnica de nível médio em música vão ao encontro do que dispuseram Barton e Feinberg (2008). Os autores defendem que, no currículo acadêmico para estudantes de Música, haja a inclusão de um programa que forneça informações sobre problemas de saúde comumente encontrados em Músicos, que abranja necessariamente estratégias preventivas, bem como aconselham a aplicação desse conhecimento à execução musical e a outras ocupações diárias.

Lima (2018) considerou que um protocolo de autogerenciamento da saúde do músico em músicos violonistas profissionais com queixas musculoesqueléticas propiciou o aumento da consciência crítica sobre a organização do processo de trabalho e auxiliou a construção de estratégias para superar e enfrentar os problemas identificados.

Quanto a isso, Silva, Lã e Afreixo (2015) consideram que os formuladores de políticas educacionais e de saúde devem se conscientizar da alta prevalência de dor que afeta as práticas de desempenho musical, para que os mecanismos associados a sintomas musculoesqueléticos sejam investigados e as estratégias preventivas sejam testadas e implementadas.

Nesse sentido, o entrevistado P4 destaca os custos advindos do fato de o Estado não efetivar medidas de prevenção aos agravos à saúde do estudante de Música, ao afirmar: "se o Estado não tiver esse cuidado, o prejuízo é todo dele, porque depois ele vai gastar com professores, com alunos debilitados, com abandono de cursos, com doenças".

Cabe destacar, no entanto, que programas de prevenção de LER/DORT são considerados eficientes e consistentes se aspectos organizacionais, ergonômicos, psicossociais e biomecânicos forem considerados simultaneamente, sendo essa a melhor forma de obter os resultados positivos esperados (CHIAVEGATO FILHO; PEREIRA JÚNIOR, 2004).

Ressalta-se que a inclusão de temáticas sobre os comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música no Projeto Político-Pedagógico do

Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília possui respaldo legal no Programa Saúde na Escola (PSE), instituído, no âmbito dos Ministérios da Educação e da Saúde, pelo Decreto Presidencial n.º 6.286, de 5 de dezembro de 2007, que tem como finalidade contribuir para a formação integral dos estudantes da rede pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde (BRASIL, 2007).

Ao analisar esta legislação, constata-se que, dentre as ações dispostas nesse programa, está a inclusão de temáticas de educação em saúde no projeto político-pedagógico das escolas, conforme pode ser observado no inciso XVII do artigo 4.º desse decreto:

Art. 4.º As ações em saúde previstas no âmbito do PSE considerarão a atenção, promoção, prevenção e assistência, e serão desenvolvidas articuladamente com a rede de educação pública básica e em conformidade com os princípios e diretrizes do SUS, podendo compreender as seguintes ações, entre outras:

[...]

XVII - inclusão das temáticas de educação em saúde no projeto político pedagógico das escolas. (BRASIL, 2007).

Com base nesse decreto, Lodeyro (2019) concluiu que o fortalecimento da saúde é facilitado por meio da intersetorialidade entre a educação e a saúde, bem como dispõe que o Programa Saúde na Escola é uma estratégia que propõe comportamentos no sentido de fazer com que o educando desenvolva competências para se tornar gestor dos riscos à sua saúde, além de multiplicador para a sua família e comunidade.

Nesse sentido, conforme salienta Figueiredo, Machado e Abreu (2010), a melhor contribuição que a saúde poderia oferecer à educação reside na possibilidade de uma ação integrada e articulada, que oportunize a atualização dos educadores, capacitando-os para a tarefa de ministrar o discurso sobre orientação à saúde de forma transversal e interdisciplinar na escola.

Observa-se, desse modo, o alcance das medidas educacionais tomadas pelo Estado brasileiro para promover a articulação intersetorial entre órgãos e políticas públicas de saúde e universalizar, mediante articulação entre os órgãos responsáveis pelas áreas da saúde e da educação, o atendimento aos estudantes da rede escolar pública de educação básica por meio de ações de prevenção, promoção e atenção à saúde.

Notou-se, na análise de conteúdo, que os professores de cordas friccionadas, em geral, recomendam comportamentos preventivos para os estudantes, como a prática de exercícios de fortalecimento, alongamento, aquecimento, relaxamento, bem como sugerem a prática de atividade física. No entanto, não foi objetivo desta pesquisa demonstrar ou explicar como esses comportamentos devem ser realizados.

Além disso, como medidas de prevenção aos agravos à saúde de estudantes, alguns professores, apesar de desconhecerem o Programa Saúde na Escola, sugeriram a promoção, pela direção da escola, de palestras, na semana pedagógica, bem como de seminários permanentes sobre prevenção de lesões musculoesqueléticas.

Desse modo, assume-se o posicionamento de que há relevância social nessa medida, pois a inclusão de temática sobre comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de cordas friccionadas pode possibilitar a redução dos sintomas musculoesqueléticos e, conseqüentemente, do número de afastamentos da atividade musical, conforme ratificado pelos professores da área de cordas friccionadas.

Considerações finais

A escolha do objeto fundamentou-se em um dispositivo legal inserido no Decreto n.º 6.286, de 5 de dezembro de 2007 (BRASIL, 2007), que estabeleceu como uma de suas ações em saúde, no âmbito do Programa Saúde na Escola, a inclusão de temáticas de educação em saúde no projeto político-pedagógico das escolas. Assim, tendo em vista os paradigmas metodológicos e os construtos analíticos escolhidos, entende-se que o delineamento da pesquisa foi consistente com o objetivo geral.

Cabe destacar que entrevistar professores que ensinam cordas friccionadas, como violino, viola, violoncelo e contrabaixo, pode trazer importantes contribuições para o conhecimento sobre a prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes desses instrumentos. Os professores desses instrumentos possuem conhecimentos técnicos e pedagógicos que podem ajudar a identificar práticas de ensino e técnicas de execução que possam estar causando ou contribuindo para lesões nos estudantes. Eles podem compartilhar informações sobre as melhores práticas para ensinar esses instrumentos, incluindo como evitar posturas inadequadas e sobrecarga muscular.

Além disso, os professores podem relatar suas próprias experiências com lesões musculoesqueléticas e as medidas que tomaram para preveni-las ou tratá-las. Essas informações podem ser valiosas para a identificação de fatores de risco e para o desenvolvimento de estratégias de prevenção. As entrevistas com professores também podem ajudar a identificar lacunas no conhecimento sobre a prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de cordas friccionadas e destacar áreas que precisam de mais pesquisas e estudos.

Portanto, além de conhecer as opiniões expressas por esses professores sobre prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de cordas friccionadas, buscou-se compreender o conteúdo das narrativas e as explicações conscientes que sustentaram as opiniões manifestadas pelos entrevistados. Assim, da análise de conteúdo, três categorias centrais emergiram a partir das narrativas dos participantes: a primeira, atinente aos sintomas musculoesqueléticos em estudantes; a segunda, relativa aos fatores de risco de lesões em estudantes; a terceira, referente aos comportamentos preventivos para estudantes.

A partir da análise de conteúdo, assumiu-se o posicionamento de que as lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música estão relacionadas com a sobrecarga musculoesquelética, com as posturas inadequadas, bem como com a ausência de estratégias de práticas de prevenção no âmbito escolar. Assim, sugere-se que um objetivo importante da educação profissional técnica de nível médio em música pode ser conscientizar os estudantes sobre os aspectos relacionados aos sintomas musculoesqueléticos, aos fatores de risco da prática instrumental e aos comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de Música.

Conclui-se, portanto, que a inclusão dessas categorias temáticas no Projeto Político-Pedagógico da Escola de Música de Brasília pode contribuir para a formação integral e para a qualidade de vida do estudante, bem como colaborar com futuras estratégias de ensino e aprendizagem e com práticas educativas mais eficazes. Para

maior efetividade de programas de prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes da educação profissional técnica de nível médio em música, sugere-se práticas de gestão que levem em consideração as potencialidades das ações intersetoriais previstas no Programa Saúde na Escola.

Além disso, a fim de estabelecer uma relação temporal entre os sintomas musculoesqueléticos, os fatores de risco e os comportamentos preventivos, recomenda-se estudos com desenhos longitudinais que analisem a prevalência, os fatores de risco e a eficácia de programas de prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes da educação profissional técnica de nível médio em música.

Referências

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução: Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BARTON, Rebecca; FEINBERG, Judy R. Effectiveness of an educational program in health promotion and injury prevention for freshman music majors. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 23, n. 2, p. 47-53, jun. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2008.2010>. Acesso em: 15 maio 2023.

BRANDFONBRENER, Alice G. History of playing-related pain in 330 university freshman music students. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 30-36, mar. 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2009.1007>. Acesso em: 15 maio 2023.

BRASIL. Decreto n.º 6.286, de 5 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 6 dez. 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/decreto/d6286.htm. Acesso em: 15 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Área Técnica de Saúde do Trabalhador. **Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ler_dort.pdf. Acesso em: 15 maio 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER): distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT)**. Brasília, DF: Editora do Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/dor_relacionada_trabalho_ler_dort.pdf. Acesso em: 15 maio 2023.

CHARMAZ, Kathy. **A construção da teoria fundamentada**: guia prático para análise

qualitativa. Tradução: Joice Elias Costa. Porto Alegre: Artmed, 2009.

CHIAVEGATO FILHO, Luiz Gonzaga; PEREIRA JÚNIOR, Alfredo. LER/DORT: multifatorialidade etiológica e modelos explicativos. **Interface**, Botucatu, v. 8, n. 14, p. 149-162, fev. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-32832004000100009>. Acesso em: 15 maio 2023.

COSTA, Cristina Porto. Saúde do músico: percursos e contribuições ao tema no Brasil. **Opus**, [s. l.], v. 21, n. 3, p. 183-208, dez. 2015. Disponível em: <https://anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/view/330>. Acesso em: 15 maio 2023.

CRESWELL, John W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**: escolhendo entre cinco abordagens. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DISTRITO FEDERAL. **Projeto Político-Pedagógico**: CEP/Escola de Música de Brasília. Brasília, DF: [s. n.], 2018.

FIGUEIREDO, Túlio Alberto Martins de; MACHADO, Vera Lúcia Taqueti; ABREU, Margaret Mirian Scherrer de. A saúde na escola: um breve resgate histórico. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 397-402, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000200015>. Acesso em: 15 maio 2023.

FRANK, Annemarie; VON MÜHLEN, Carlos Alberto. Queixas musculoesqueléticas em músicos: prevalência e fatores de risco. **Revista Brasileira de Reumatologia**, [s. l.], v. 47, n. 3, p. 188-196, maio/jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0482-50042007000300008>. Acesso em: 15 maio 2023.

KREUTZ, Gunter; GINSBORG, Jane; WILLIAMON, Aaron. Music students' health problems and health-promoting behaviours. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 3-11, mar. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2008.1002>. Acesso em: 15 maio 2023.

LEDERMAN, Richard. Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians. **Muscle & Nerve**, [s. l.], v. 27, n. 5, p. 549-561, abr. 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/mus.10380>. Acesso em: 15 maio 2023.

LEE, Han-Sung *et al.* Musicians' Medicine: Musculoskeletal problems in string players. **Clinics in Orthopedic Surgery**, [s. l.], v. 5, n. 3, p. 155-160, ago. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.4055/cios.2013.5.3.155>. Acesso em: 15 maio 2023.

LIMA, Rosine Costa. **Evidências sobre empoderamento em saúde**: a viabilidade de um protocolo de autogerenciamento da saúde do músico. 2018. Tese (Doutorado em Ciências da Reabilitação) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2018.

LODEYRO, Camila Ferrazzo. **Programa Saúde na Escola**: práticas pedagógicas e saberes construídos. 2019. Dissertação (Mestrado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/8870>. Acesso em: 15 maio 2023.

OKNER, Marla; KERNOZEK, Thomas; WADE, Michael. Chin rest pressure in violin players: musical repertoire, chin rests, and shoulder pads as possible mediators. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 12, n. 4, p. 112-121, dez. 1997. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/45440634>. Acesso em: 15 maio 2023.

PERKINS, Rosie *et al.* Perceived enablers and barriers to optimal health among music students: a qualitative study in the Music Conservatoire setting. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 8, p. 1-15, jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00968>. Acesso em: 15 maio 2023.

PIMENTEL, Maria Odília de Quadros. **Traços de percursos de inserção profissional**: um estudo sobre egressos dos conservatórios estaduais de música de Minas Gerais. 2015. Dissertação (Mestrado em Música) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/122546>. Acesso em: 15 maio 2023.

RICKERT, Dale L. L.; BARRETT, Margaret S.; ACKERMANN, Bronwen J. Are music students fit to play? A case study of health awareness and injury attitudes amongst tertiary student cellists. **International Journal of Music Education**, [s. l.], v. 33, n. 4, p. 426-441, maio 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0255761415582343>. Acesso em: 15 maio 2023.

ROSET-LLOBET, Jaume; ROSINÉS-CUBELLS, Dolors; SALÓ-ORFILA, Josep. Identification of risk factors for musicians in Catalonia (Spain). **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 15, n. 4, p. 167-174, dez. 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2000.4032>. Acesso em: 15 maio 2023.

SILVA, Anabela; LÃ, Filipa; AFREIXO, Vera. Pain prevalence in instrumental musicians: a systematic review. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 8-19, mar. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2015.1002>. Acesso em: 15 maio 2023.

STANHOPE, Jessica; MILANESE, Steve. The prevalence and incidence of musculoskeletal symptoms experienced by flautists. **Occupational Medicine**, [s. l.], v. 66, n. 2, p. 156-163, mar. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv162>. Acesso em: 15 maio 2023.

STANHOPE, Jessica *et al.* Have musicians' musculoskeletal symptoms been thoroughly

addressed? A systematic mapping review. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, [s. l.], v. 32, n. 3, p. 91-331, jan. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01340>. Acesso em: 15 maio 2023.

STEINMETZ, Anke *et al.* Playing-related musculoskeletal disorders in music students-associated musculoskeletal signs. **European Journal of Physic and Rehabilitation Medicine**, [s. l.], v. 48, n. 4, p. 625-633, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23138678/>. Acesso em: 15 maio 2023.

STEINMETZ, Anke *et al.* Frequency, severity and predictors of playing-related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians in Germany. **Clinical Rheumatology**, [s. l.], v. 34, n. 5, p. 965-973, maio 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10067-013-2470-5>. Acesso em: 15 maio 2023.

SUBTIL, Marina Medici Loureiro. **Autoconsciência corporal em estudantes de música: avaliação e intervenção**. Vitória: Universidade Federal do Espírito Santo, 2016. Disponível em: <http://repositorio.ufes.br/handle/10/9102>. Acesso em: 15 maio 2023.

TEIXEIRA, Clariana Lia. **Estudo ergonômico do trabalho dos músicos de uma orquestra sinfônica**. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2014.931778>. Acesso em: 15 maio 2023.

TRELHA, Celita Salmaso *et al.* Arte e Saúde: Frequência de sintomas músculo-esqueléticos em músicos da orquestra sinfônica da Universidade Estadual de Londrina. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, [s. l.], v. 25, n. 1, p. 65-72, jul. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.5433/1679-0367.2004v25n1p65>. Acesso em: 15 maio 2023.

WU, Sarah. Occupational risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review. **Medical Problems of Performing Artists**, [s. l.], v. 22, n. 2, p. 43-51, jun. 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.21091/mppa.2007.2011>. Acesso em: 15 maio 2023.

APÊNDICE A – Roteiro de entrevista semiestruturada

Questões iniciais:

Você atua no Centro de Educação Profissional Escola de Música de Brasília há quanto tempo?

Você leciona em qual habilitação profissional de nível técnico?

Você está afastado ou licenciado de sua função?

Você possui vínculo temporário ou efetivo?

Questões intermediárias:

Quais são os sintomas musculoesqueléticos mais relatados pelos estudantes?

Quais as regiões do corpo mais propensas a apresentarem sintomas musculoesqueléticos em estudantes de cordas friccionadas?

Por que as lesões relativas à prática instrumental acontecem?

Qual a importância da boa postura do estudante para prevenir sintomas musculoesqueléticos?

Quais os prejuízos à saúde física que longas sessões de prática instrumental podem causar?

Quais comportamentos preventivos você sugere para o estudante no dia a dia de aprendizado?

Qual a importância de os estudantes possuírem conhecimentos básicos sobre ergonomia?

Questão final:

Na sua opinião, quais assuntos sobre prevenção de lesões poderiam ser incluídos no projeto político-pedagógico da escola?

APÊNDICE B – Categorias de análise de conteúdo

Categoria 1 - Sintomas musculoesqueléticos em estudantes de cordas friccionadas

| |
|--|
| Tudo que a gente faz contra o corpo, um dia, ele acusa. P1. |
| O que eu vi mais foi dor muscular, muita dor muscular. Em 70% dos casos, foi dor muscular. Eu me lembro que teve um aluno que eu tive que pedir para que se afastasse do instrumento por uma semana, para que não agravasse. P4. |
| Com relação à dor, eu não tenho muito relato de dores nos alunos, porque realmente eu tomo muito cuidado com eles, em uma aula. Uma coisa que eu falo sempre é: sentiu dor, para. P9. |
| Quanto mais você fica exposto ao contato com o instrumento, mais cansado você vai ficar. E, quando a música é mais difícil, isso agrava, porque a sua tensão passa a ser maior, a sua performance tende a ser mais complicada. Então tudo isso coopera para a tensão muscular. P1. |
| Se você não tem cuidados já na iniciação e na formação, a primeira coisa que trava é a boca, porque você está apoiando o violino abaixo da mandíbula. Então, se o aluno está realmente fazendo força para segurar o instrumento, ela trava. P5. |
| O aluno iniciante, normalmente, fala que sente muita dor nos braços. P8. |
| Geralmente está relacionada aos ombros, especialmente o esquerdo, que é o ombro em que se apoia o instrumento. Às vezes, também o direito. Existem algumas queixas com relação ao polegar esquerdo também e, de maneira geral, a mão esquerda como um todo. P6. |
| O violino faz com que você fique em uma torção e em uma condução de forças bem delicada que vai alterar desde os seus pés, passando pelo quadril, clavícula e ombros, até a mandíbula. P5. |
| Os alunos muitas vezes relatam dor na mão esquerda. Isso já tem a ver com apertar o polegar, alguns alunos apertam. E não pode apertar. P2. |
| Os alunos relatam, às vezes, dor nas costas, dor no ombro que segura o violino, dor no braço e dor na mão que faz o movimento com o arco. P7. |
| Geralmente no punho e nas articulações da mão direita, por causa do arco. P4. |

Todos os instrumentos dão problema. Não existe nenhum instrumento que não dê problema. A questão da dor local, no lábio, no dente, na própria boca. O trompete é pesado. Na flauta, a postura é esquisita. O fagote é pesado. Não tem o que não dá problema. P9.

Eu já tive casos, sim, de estudantes que tiveram que pegar cinco dias de atestado, duas semanas de atestado, porque estavam sentindo dor, porque a mão estava doendo. A gente não sabe se é uma coisa pregressa e o instrumento agravou ou se o instrumento provocou. P2.

Já tive alunos não que chegaram a ficar sem tocar totalmente, mas que, às vezes, ficavam um tempo fazendo fisioterapia. Assim, não podiam ficar estudando, tinham que ficar um tempo parados. P7.

Quando alguém se queixa de uma dor na minha aula, eu não ocupo o lugar do profissional, porque nada que provoque dor é saudável. Quando é uma dor séria, tem que ter avaliação de uma pessoa mais capacitada. P1.

Quando eu estou iniciando um aluno, seja criança, jovem ou adulto, eu não gosto que ele estude em casa sozinho no primeiro semestre, porque, no início, é quando eles mais gostam de pegar vícios posturais. P2.

Se você está tocando e está doendo, tem alguma coisa errada. Então não vale a pena insistir. Pare. De repente descobrir o que é. Então, eu acho que mais importante é a consciência de que você tem que estar forte e preparado para tocar o seu instrumento. E estar atento às reações do próprio corpo e respeitar os próprios limites. P6.

Categoria 2 – Fatores de risco de lesões em estudantes de cordas friccionadas

A viola tem uma dificuldade a mais em relação ao violino, ao violoncelo e ao contrabaixo. O violoncelo e o contrabaixo você apoia no chão, então você não segura o instrumento. Em relação ao violino, porque a viola é maior e mais pesada. Então a tendência é dar mais problema, ainda mais para o ombro. Um problema do violista é tocar com a viola caída. P9.

Quando você pensa em violino e viola, o violino é cômodo. A viola sempre é mais problemática, porque é mais pesada, porque as cordas são mais grossas e porque ela é maior, então você tem que esticar mais os dedos e os braços. P1.

Isso se deve a muitos detalhes. E alguns dos detalhes são o tamanho e o peso da viola. Eu particularmente acho muito problemática por conta do corpo do instrumento, não é todo mundo que tem um físico preparado para tocar esse instrumento. P5.

Todos demandam muito do corpo. Todos eles. Mas não existe nada parecido com o violino. Nada. Eu acho a viola bem mais simples do que o violino. Mas ela tem o problema do tamanho. É um instrumento grande. P3.

Viola é técnica, qualquer pessoa pode tocar, de qualquer tamanho. Pessoas mais altas e com braços mais compridos podem tocar em uma viola de 43cm. E uma pessoa menor pode tocar na de 39 cm, 40 cm. Quanto ao peso da viola, não é que o instrumento é pesado, é mais a postura, você tem que desenvolver a técnica e desenvolver o corpo. É importante desenvolver a musculatura. Com o tempo você vai pegando o jeito e vai cansando menos. P9.

Se o aluno está inseguro com a música e está em alta atividade, ainda preparando a música para entrar em performance ou fazer uma apresentação, ele vai tensionar e aí eu acho que, realmente, pode ter dor. P5.

Ele geralmente se frustra, e essa frustração gera tensão muscular, que gera movimentos repetitivos sem necessidade e dali vêm as lesões, que a gente conhece como lesão por esforço repetitivo. P4.

Normalmente, é por má postura, por excesso de estudo ou por falta de alongamento. P7.

Um problema sério, que pode dar muita dor, é o excesso de estudo. A pessoa que estuda demais não para para descansar. Você fica em um estado de transe e quer tocar o dia inteiro e não descansa. P9.

As lesões acontecem quando o aluno tensiona o músculo desnecessariamente. Isso pode acontecer por fraqueza muscular. Quando o aluno não tem, por exemplo, os músculos da mão desenvolvidos, ele acaba aplicando mais força do que precisa, e os músculos se cansam muito rápido. Isso acaba levando ao cansaço muscular ou mesmo à dor muscular. E a problemas posturais também. P6.

É fundamental conseguir aprender a postura correta para não ter dor. P7.

A importância da postura é fundamental. Uma postura inadequada vai inevitavelmente acabar levando à tensão e à dor. P6.

O violino não causa, ele aproveita que você está torto e acaba te arrebatando. O problema não é o violino. Para qualquer coisa que você queira fazer, sem postura, daqui a algum tempo, você vai sentir, o corpo vai mostrar para você o custo daquilo, nem que seja travando você, nem que seja com dores que você não sabe o que fazer para resolver. P8.

A coisa mais importante no instrumento, a prioridade número um é a postura. É complicado você pegar dois pedaços de pau, rígidos, botar no seu corpo e seu corpo se adaptar a eles. P1.

Você tem uma técnica para dormir, para andar, para escovar os dentes, para dirigir, para falar, para estudar, imagina para o instrumento erudito o quão é importante isso. Então você tem que ensinar o aluno, passar o conhecimento de que, para cada degrau que ele sobe, para cada desenvolvimento que ele faz no instrumento, seja de método, seja de repertório, há uma técnica específica para isso: domínio de arco; domínio de som; domínio de digitação; domínio do estudo; o conhecimento da disciplina. Não adianta você ficar 4, 5, 6, 7 horas no exercício, pegando um concerto que você não tem técnica para tocar. Porque o que você vai conseguir com isso é frustração, é cansaço físico, é dor muscular. P4.

Postura é adaptação, não pode ser uma regra. Cada um tem que encontrar a sua forma de segurar o violino. Pode ser um pouco mais para baixo, um pouco mais para cima, um pouco mais aberto, um pouco mais fechado. Tem que ter variações. Um professor de violino pode ensinar para o aluno o básico de como segurar o instrumento, mas a posição final vai ser o próprio aluno que vai ter que descobrir qual vai servir para ele. O aluno pega o instrumento, eu ensino a segurar, ele pega e adapta o instrumento à condição do seu próprio corpo. É um princípio, e não uma regra absoluta. Esse princípio vai variar de pessoa para pessoa. Quando se coloca uma regra absoluta, você fatalmente vai provocar um dano físico ao aluno. Ora, no violino a mão não para, não para. Você toca o tempo todo com isso aqui subindo e descendo. Quando você está no grave, os dedos se separam. Quando você vai para o agudo, os dedos se aproximam. E, dependendo da largura da ponta dos dedos, não há lugar para tocar. Então você tem que fazer um movimento extra. Ou com o dedo virando para trás para colocar o outro. Você vira um para trás para caber o outro em cima, porque não há espaço. Se o estudante tem dedos finos, vai conseguir tocar com espaçamento menor. Se tem a mão pequena, pode ter dificuldade para fazer extensão. Se tem dedos grossos e largos, pode ter dificuldade em não tocar duas cordas ao mesmo tempo. Por isso, eu deixo a pessoa descobrir a técnica. Claro que eu coloco um princípio, o princípio do menor esforço. Quanto menos movimento, melhor. P3.

Uma grande preocupação que eu tenho é que o aluno seja capaz de organizar o seu estudo, tanto o tempo de estudo quanto o que ele vai estudar. Então, eu chamo sempre a atenção do aluno sobre a regularidade do estudo. O estudo deve ser diário. Deve-se evitar ficar vários dias sem estudar e estudar tudo em um dia só. É preferível que ele estude por um tempo menor diariamente. As pausas são muito importantes. A sequência do estudo também. Deve-se começar o estudo com movimentos que promovam um aquecimento da musculatura. Por exemplo, escalas com notas longas e não com trechos difíceis para os quais a musculatura ainda não está totalmente preparada. E sempre tentando orientar o aluno no sentido de criar um estudo organizado, porque, realmente, estudar de maneira incorreta, por exemplo, várias horas seguidas sem parar ou ficar vários dias sem estudar e estudar depois dois dias seguidos durante muito tempo não faz bem. É muito importante que eles tenham pelo menos uma noção de como funciona. Eu procuro demonstrar como é uma boa postura ao violino, eu procuro mostrar para ele como que determinados movimentos acabam causando fadiga muscular. Se você mexe demais o ombro, aquilo uma hora vai acabar cansando. Então a questão muscular deve estar sempre presente na sala de aula. P6.

Categoria 3 - Comportamentos preventivos para estudantes de cordas friccionadas

O primeiro comportamento que eu sugiro é: senti dor, para. Alongamento é bom, mas não é suficiente. Não é: eu alonguei, então posso estudar quatro horas seguidas. Mas é bom alongar. De vez em quando antes, durante, depois. E exercícios de maneira geral, principalmente para as costas. Vai de cada um a preferência, mas fazer atividade física é bom, é fundamental. P9.

A musculatura forte tem menos chance de se lesionar. E tem mais resistência. A maior força permite que se use menos esforço para tocar. Então a preparação física é essencial. Pode-se preparar a musculatura para tocar. P6.

Alongamentos e intervalos durante o estudo. O aluno deve aprender que ele tem que ter uma boa postura, que ele precisa alongar, que precisa fazer exercícios de fortalecimento muscular. P7.

Eu sempre falo: tem que alongar antes de começar a estudar. Durante o estudo, tem que, a cada 45-50 minutos, parar para alongar. E, depois que terminar de estudar, guardar o instrumento e alongar. Essa é a única arma que a gente tem para combater o esforço repetitivo. Com menos de quatro horas de estudo por dia, não dá para se profissionalizar. Tem que enfrentar. Mas você tem que enfrentar direito. Os alongamentos são essenciais. P2.

A questão postural está sempre presente na aula. Eu estou sempre observando, avaliando e chamando atenção, propondo exercícios e inclusive propondo também exercícios não relacionados ao instrumento, como, por exemplo, alongamentos. Prefiro sempre que o aluno faça algum tipo de atividade física, porque nós sabemos que os alunos, de todas as idades, costumam ter uma vida sedentária. Isso acaba levando a dores e a problemas na hora de tocar. P6.

Para o aluno que está começando, eu falo que tem que estudar todo dia. Se o aluno diz que vai viajar, eu falo assim: leva o violino e estuda todo dia. Se não estudar, ele regride tanto fisicamente quanto tecnicamente. Tocar instrumento é como correr maratona. Não é "eu vou ali correr 40 km" e vai. Não. Você vai alongar muito antes, vai fazer aquecimento. Quando terminar, você vai fazer alongamento também. É a mesma coisa. Tem que alongar os dedos das mãos, as mãos, os punhos, os braços, tudo, a parte de cima é o que você tem que alongar. Alongar até você sentir que está queimando. P8.

Quando você pratica um esporte, você tem que fazer uma série de exercícios de aquecimento. Nenhum jogador de futebol entra em campo sem antes aquecer o corpo. Ora, por que um músico pega o seu instrumento e não se aquece antes? Antes de estudar escala, você já tem que fazer o exercício de aquecimento. E isso não existe no projeto político-pedagógico. Deveria ser obrigatório fazer uma ginástica corporal antes de começar a tocar. Seja em aula individual, seja em orquestra, seja em concerto. O grande problema é a falta de disciplina, a pessoa tem que criar o hábito de fazer os mesmos exercícios todos os dias. P3.

Eu acho que teria que utilizar a semana pedagógica para fazer isso com os professores, para poder conscientizar os professores para que eles virem para os alunos e digam que é obrigatório. Muitas coisas que a gente sabe que é necessário para o aluno, a gente tem que colocar como obrigatório, porque, se você der a opção para o aluno, ele já estará em casa, ele já foi pegar o ônibus dele, já foi embora mais cedo. P8.

A direção deveria promover seminários constantes, no início de cada semestre, no meio e no final, com avaliação sobre isso, para todos os alunos da escola. Na minha opinião, essa matéria é crucial. Um profissional, já que a escola é profissionalizante, tem que conhecer esse assunto, senão eles não terão longevidade na profissão. É grave, o problema é muito grave. P3.

Se o Estado não tiver esse cuidado, o prejuízo é todo dele, porque depois ele vai gastar com professores, com alunos debilitados, com abandono de cursos, com doenças. P4.