

Possíveis malefícios relacionados à prática performática do violino e da viola: A saúde musculoesquelética de instrumentistas de cordas friccionadas

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO

SIMPÓSIO: MÚSICA E PROMOÇÃO DE SAÚDE

José Jonas Gondim Farias Júnior
Universidade Federal de Minas Gerais
josejonasjr@gmail.com

Rodrigo Santana de Souza
Universidade Federal de Minas Gerais
rodrigo_santana@hotmail.com

Resumo. A saúde musculoesquelética de instrumentistas de cordas, mais especificamente o violino e a viola, em relação aos malefícios físicos causados pela performance, abrangendo questões como o uso do corpo, doenças musculoesqueléticas e sintomas decorrentes da prática musical é o objeto do nosso trabalho. A postura do violinista é a mesma do violista, seja sentado em orquestra ou grupos de câmara; ou mesmo em pé, seja durante as aulas de instrumento, estudo individual ou mesmo em performance solo. Nestes casos, podem surgir eventuais queixas e lesões musculoesqueléticas quando o corpo não é utilizado corretamente. A pesquisa constatou por meio da revisão bibliográfica diversos problemas agregados a violinistas e violistas, seja pela má postura ou mesmo muitas horas de prática performática, tanto em orquestras ou performance solo. Percebemos que o uso do corpo de forma errônea acarreta o desenvolvimento de doenças os quais se forem devidamente identificadas e tratadas, podem agravar-se ao ponto de invalidar o instrumentista.

Palavras-chave. Violino, Viola, Uso do corpo, Orquestra, Performance

Title. **The Musculoskeletal Health of Fretted String Instrumentalists (Violin and Viola): Physical Harm Added to Musicians During the Study of These Instruments**

Abstract. The musculoskeletal health of string instrumentalists, more specifically violin and viola, in relation to the physical harm caused by performance, covering issues such as the use of the body, musculoskeletal diseases and symptoms arising from musical practice is the object of our work. The violinist's posture is the same as that of the violist, whether sitting in an orchestra or chamber groups; or even standing, whether during instrument lessons, individual study or even in solo performance. In these cases, possible musculoskeletal complaints and injuries may arise when the body is not used correctly. The research found, through a bibliographical review, several problems associated with violinists and violists, whether due to poor posture or even many hours of performance practice, whether in orchestras or solo performance. We realize that using the body incorrectly leads to the development of diseases which, if properly identified and treated, can worsen to the point of invalidating the instrumentalist.

Keywords. Violin, Viola, Use of the Body, Orchestra, Performance

O uso do corpo do violinista e do violista na performance musical

A formação musical de um violinista ou um violista é marcada pela constante busca de aprendizado e aprimoramento técnico, assim sendo, há a necessidade de considerável cautela para que o corpo não seja submetido a uma condição exaustiva em função do fazer musical, ignorando aspectos físicos, cognitivos e mentais. É de conhecimento que o corpo do performer pode colaborar para a construção da performance musical, podendo ser um recurso auxiliar ou causador de incômodos e transtornos musculoesqueléticos (PEDERIVA, 2004; GOMES, 2018).

A execução do violino e da viola são praticamente idênticas no que se refere a postura, forma de tocar, utilização do arco, vibrato, entre outras coisas; a performance tanto em pé quanto sentado não possui grandes diferenças ao ponto que, para uma pessoa não treinada, pode ser objeto de confusão e considerar os dois instrumentos como se fossem o mesmo, muito embora ambos os instrumentos possuam características distintas. Contudo, Nascimento (2017) afirma que com um olhar mais atento é possível, uma pessoa leiga, distinguir as principais diferenças entre eles.

Para ambos os instrumentistas, é necessário segurar o instrumento em pontos de apoio bastante específicos no próprio corpo. Os instrumentos devem ser segurados/apoiados em cima da clavícula esquerda com um apoio suave no ombro, porém, outros autores sugerem que existem quatro pontos essenciais para a execução do violino e da viola: a clavícula, a cabeça, o braço esquerdo e o braço direito, este último é responsável pelo arco que por sua vez produz o som. Na cabeça, o queixo oferece suporte para o instrumento, exercendo pressão na junta da mandíbula esquerda, deixando o queixo repousar na *queixeira* do instrumento. Alguns autores sugerem que o apoio que o violino e a viola encontram entre a cabeça e o ombro esquerdo deva ser suficiente para que a mão esquerda fique livre para dedilhar as cordas e mudar de posição o quanto necessário for (GOMES et al, 2018).

Para a execução em orquestras ou mesmo grupos camerísticos, o violinista ou o violista necessitam se adaptarem a posição sentada, a fim de obter uma boa postura. Porém, é salutar mencionar que os seres humanos têm formatos e tamanhos diferentes, o que vai de encontro com o formato único de cadeiras encontradas em ambientes de ensaio, os quais nem sempre se adaptam às necessidades do instrumentista que as utilizam (TEXEIRA, 2015). Ao sentar-se, o músico necessita tomar atenção a inúmeros fatores ligados a forma adequada de se utilizar o corpo na prática do instrumento, conforme enumerados a seguir:

1. Articulação do ombro direito: O ombro direito deve ser usado principalmente para trocas de cordas, evitando movimentos excessivos.



2. Flexão e extensão do cotovelo direito: Esses movimentos são essenciais para controlar o arco sem depender apenas do ombro.
3. Rotação cervical: Uma leve rotação do pescoço é necessária para melhor ajuste e suporte do instrumento.
4. Posição da voluta: A voluta (parte superior do instrumento) deve estar horizontal em relação ao rosto.
5. Curvaturas naturais da coluna vertebral: A postura deve preservar as curvas naturais da coluna, com apoio nos ísquios (ossos do quadril).
6. Orientação do arco: O arco deve ser paralelo ao cavalete e perpendicular às cordas.
7. Observação do ombro direito: Fique atento aos movimentos de rotação e elevação do ombro direito.
8. Posicionamento da mão direita: A mão direita deve estar adequada nas regiões do meio, ponta e talão do arco.
9. Joelhos flexionados: Mantenha os joelhos flexionados durante a prática musical.
10. Apoio dos pés: Os pés devem estar corretamente apoiados no solo. (TEIXEIRA et. al., 2015 apud GOMES, 2018, p. 5)

Essas orientações são fundamentais para garantir uma postura saudável e eficiente ao tocar violino ou viola. É salutar lembrar-se de ajustar a posição conforme as necessidades individuais. Reforçando a importância da postura adequada, os músicos devem estar cientes dos detalhes mencionados, ajustando sua posição conforme necessário para otimizar o desempenho e minimizar o risco de lesões. A compreensão desses princípios contribui para uma experiência musical mais gratificante e produtiva. No próximo segmento, exploraremos os malefícios musculoesqueléticos associados à performance do violino e da viola, fornecendo informações com o intuito de que músicos possam adotar medidas preventivas e cuidados específicos.

Malefícios musculoesqueléticos da performance do violino e da viola

De acordo com alguns autores, o ser humano precisa desempenhar atividades físicas em seu cotidiano em que, na maioria das vezes, precisam permanecer na mesma posição por muito tempo, realizando movimentos repetitivos, o que tendem a exigir bastante esforço de articulações de membros superiores e pescoço. Tais movimentos executados em longos períodos de tempo sem pausa, tendem a estimular a surgimento de doenças que podem afetar músculos e ossos, alterando a funcionalidade e estrutura de certas partes do corpo (nervos, tendões, ligamentos e ossos) resultando em dores e torsões (FRANK, 2008; FRAGELLI et al, 2008; SUETHOLZ, 2016).

As lesões mais comumente encontradas no cotidiano da vida moderna são: L.E.R¹/D.O.R.T., tendinite², disfunções craniomandibular e síndrome nos nervos periféricos³,

¹ Lesão por Esforço Repetitivo – provocado por movimentos repetitivos e contínuos de determinada parte do corpo.

² Tendinite - inflamação de tendões que ligam os músculos e ossos, e geralmente ocasiona dor ou inchaço no local.

³ Síndrome dos nervos periféricos ou Neuropatia periférica - são danos no sistema nervoso periférico, ou seja, uma múltipla rede de nervos que enviam informações do cérebro e medula para o restante do corpo.

doenças essas que provocam lesões que geralmente afetam pescoço, costas e extremidades corporais superiores (DIMATOS, 2007).

Em uma orquestra profissional ou mesmo em grupos camerísticos, como já mencionado anteriormente, é comum o nível do repertório exigir um meticuloso preparo técnico musical do violino e da viola, fazendo-os estudar por muitas horas seguidas e na mesma posição, o que os torna vulneráveis ao surgimento de lesões musculoesqueléticas (GOMES, 2018).

São diversas as queixas dos instrumentistas de violino e viola em relação a problemas físicos, entre eles, os principais apontados por Teixeira (2011; 2015) são:

1. Rotação cervical indevida;
2. Flexão cervical indevida;
3. Elevação do ombro direito;
4. Movimentação auxiliar do ombro direito;
5. Punho direito rígido;
6. Elevação do ombro esquerdo;
7. Rotação interna do ombro esquerdo;
8. Hipercifose da cervical e
9. Hipercifose do tórax.

Podemos notar que as regiões mais afetadas provem da parte superior do corpo humano (tronco, membros superiores e cervical), justamente onde o violino e a viola, além do arco, são apoiados para a execução. São poucas as queixas de dores provenientes da parte inferior do corpo humano, salvo dores na região lombar, devido às várias horas que permanecem sentados. Em contrapartida, são frequentes as queixas de violinistas e violistas de dores na região do pescoço, cervical, ombro direito e esquerdo, braço direito e esquerdo e ambas as mãos (TEIXEIRA, 2011; TEIXEIRA, 2015; GOMES, 2018).

Segundo Alves (2008), tem sido cada vez maior a busca de violinistas e violistas por tratamento de problemas provenientes de colapsos musculoesqueléticos, onde, em alguns casos graves, estes profissionais são impedidos de retornar às atividades laborais, podendo até receber intervenções cirúrgicas.

Os malefícios musculoesqueléticos associados à performance do violino e da viola podem afetar a saúde dos músicos a longo prazo (FRANK, 2007). Aqui estão alguns pontos relevantes:

1. Tendinites e Lesões nos Ombros e Braços:
 - A repetição constante dos movimentos de arco e a pressão exercida sobre as cordas podem causar inflamações nos tendões dos ombros, cotovelos e punhos.

- Tendinites, como a epicondilite lateral (cotovelo de tenista), são comuns entre violinistas e violistas devido à tensão repetitiva nos músculos extensores do antebraço.
- 2. Dor nas Costas e Postura Inadequada:
 - A postura inadequada durante a execução pode levar a dores nas costas, pescoço e ombros.
 - A curvatura excessiva da coluna vertebral ou a inclinação inadequada do pescoço podem sobrecarregar os músculos e ligamentos.
- 3. Dor nas Mãos e Dedos:
 - A pressão repetida das cordas nos dedos pode causar desconforto e até lesões, como a síndrome do túnel do carpo.
 - Violinistas e violistas também podem desenvolver calos e bolhas nos dedos.
- 4. Problemas na Coluna Vertebral:
 - A posição sentada prolongada e a tensão nos músculos das costas podem contribuir para desvios posturais e problemas na coluna.
 - Escoliose e hiperlordose são exemplos de condições que podem surgir.
- 5. Fadiga Muscular e Estresse:
 - A prática intensiva e apresentações frequentes podem levar à fadiga muscular geral.
 - O estresse emocional associado à performance também afeta o sistema musculoesquelético.

Para minimizar esses riscos, os músicos devem adotar medidas preventivas, como fazer pausas regulares, alongar-se, fortalecer os músculos e buscar orientação profissional para ajustar sua técnica e postura (COURY et al., 2001 apud DIMATOS, 2007).

Considerações

A performance com instrumentos de cordas friccionadas, como o violino e a viola, é uma expressão artística que exige não apenas habilidade técnica, mas também um uso intensivo do corpo. Os músicos que se dedicam ao estudo desses instrumentos muitas vezes enfrentam desafios físicos significativos. Os malefícios musculoesqueléticos, incluindo tensão muscular, lesões por esforço repetitivo e outras condições relacionadas ao uso excessivo, são preocupações comuns que podem afetar tanto a saúde quanto a carreira dos músicos.

É crucial que os violinistas e violistas estejam cientes dos riscos associados à sua prática e busquem técnicas de performance que promovam uma postura saudável e métodos de estudo que minimizem o desgaste físico. A incorporação de intervalos estratégicos durante o estudo, exercícios de aquecimento e alongamento, bem como o acompanhamento com profissional especializado na área de medicina da performance, podem ser estratégias valiosas para prevenir lesões e garantir uma carreira longa e produtiva.

Portanto, enquanto a busca pela excelência na performance musical é uma jornada apaixonante e gratificante, é essencial que os músicos mantenham um equilíbrio cuidadoso entre a disciplina rigorosa e o autocuidado consciente para assegurar não apenas o sucesso artístico, mas também o bem-estar físico.

Referências

ALVES, Carolina Valverde. *Padrões físicos inadequados na performance musical de estudantes de violino*. 170 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação da Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

DIMATOS, A. M. M. *Condições de Saúde e Trabalho de Violinistas da Camerata de Florianópolis – Um estudo de caso*. 177 f. Tese (Doutorado) – Departamento de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.

FRAGELLI, T.; CARVALHO, G.; PINHO, D. *Lesões em músicos: quando a dor supera a arte*. Revista Neurociências, 16 v., 4 n., 303–309 p., 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2008.v16.8621>. Acessado em 19/06/2024.

FRANK, A.; MÜHLEN, C. *Queixas musculoesqueléticas em músicos: prevalência e fatores de risco*. Revista brasileira de reumatologia, v. 47, p. 188-196, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/hFGCSSmtnryzbJytgHxHj3d/?lang=pt>. Acesso em: 17/06/2024.

GOMES, Marcos V. B. *O condicionamento físico do violinista de orquestra: Uso do corpo, doenças musculoesqueléticas e alongamentos*. Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Música – escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás. Goiânia, 2018.

NASCIMENTO, Francisco D. Lopes do. *Obras didáticas originais para viola e sua utilização no ensino de graduação no Brasil: investigação e panorama histórico de seu desenvolvimento*. Campinas, 2017.

PEDERIVA, Patrícia. *A Aprendizagem da Performance Musical e o Corpo*. Revista Música Hodie, Goiânia, Editora da UFG, v. 4, n. 1, ago. 2012.

SUETHOLZ, R.; MACIENTE, M. Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística. In: Congresso da ANPPOM, XXVI, 2016, Belo Horizonte. *Anais do Congresso da ANPPOM*. Local de publicação: Belo Horizonte, Editora ANPPOM, 1 – 8. Disponível em: https://anppom.org.br/anais/anaiscongresso_anppom_2016/4292/public/4292-14373-1-PB.pdf

TEIXEIRA, C. S. *Fatores Associados às queixas musculoesqueléticas no contexto das condições de saúde e trabalho do instrumentista de corda, considerando a ergonomia organizacional, cognitiva e física*. 283f. Tese de Doutorado – Departamento de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2011.

TEIXEIRA, C.; ANDRADE, R.; KOTHE, F.; FELDEN, E. *Prática instrumental e desconforto corporal: um estudo com músicos de violino e viola*. Mundo da Saúde, São Paulo, v. 39, n. 1,



ANPPOM
Associação Nacional de Pesquisa e
Pós-Graduação em Música

jun., 2015. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/155569/A04.pdf.
Acessado em: 15/06/2024.