

O ALONGAMENTO MUSCULAR NO COTIDIANO DO PERFORMER MUSICAL: ESTUDOS, CONCEITOS E APLICAÇÕES

Sonia Ray
soniaray@cultura.com.br
UFG
Xandra Andreola Marques (Núcleo Saúde)
xandraandreola@hotmail.com

Resumo

Observa-se nos últimos anos o crescimento do número de trabalhos abrangendo o funcionamento do corpo na atividade do *performer* musical no Brasil. Com eles, cresce também questões como: o que é alongamento; pra que serve; como o alongamento pode contribuir para otimizar a atuação do corpo na performance musical; quando o alongamento prejudica a execução musical; ou ainda, se a seqüência de exercícios afeta seus resultados. Responder estas questões é o objetivo principal deste trabalho que apresenta estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance musical, os conceitos de alongamento muscular e aquecimento muscular e uma proposta de aquecimento e alongamento muscular para o cotidiano do *performer* musical.

Palavras-Chave: alongamento, aquecimento, performance musical, corpo humano

Abstract: During the last years the number of papers approaching the body and the musical performer has been increased in Brazil. Some questions have brought up such as: what is a stretch, how does it work for a performer, how can it help a performer, or yet, how can a sequence of exercises affect musical results. Answer these questions is the mains goal of this paper, as well as present Brazilian studies related to the use of the body on music, concepts of warm-up and stretch and a suggestion of muscular warm-up and stretch addressed to the musical performer.

Keywords: stretch, warm-up, musical performance, human body

1. Introdução

Trabalhos recentemente publicados em anais de congressos científicos e periódicos nacionais apontam o crescimento de pesquisas abrangendo o funcionamento do corpo na

atividade do *performer* musical no Brasil. Tais pesquisas têm sido desenvolvidas por músicos, em associação com profissionais da área de anato-fisiologia, biomecânica do movimento humano e medicina esportiva em projetos integrados. Os resultados, apesar de já serem significativos, ainda não estão amplamente divulgados entre estudantes e profissionais da performance musical.

Responder questões como: o que é alongamento; pra que serve; como o alongamento pode contribuir para otimizar a atuação do corpo na performance musical; quando o alongamento prejudica a execução musical; ou ainda, se a seqüência de exercícios afeta seus resultados, é o objetivo principal deste trabalho.

Para tal, começamos por apresentar estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance, definir alongamento e diferenciá-lo de aquecimento, e por fim, apresentar aplicações de alongamentos para o cotidiano do *performer* musical. Limitamos-nos a abordar estudos brasileiros por serem estes mais acessíveis a nossos estudantes, os quais nos inspiraram a realizar este trabalho com suas dúvidas e dedicação para resolver problemas relacionados ao corpo no seu cotidiano. O pesquisador com conhecimento da língua inglesa pode fazer um estudo mais aprofundado considerando pesquisas desenvolvidas na Europa e América do Norte. Por isso, ao final deste, incluímos uma lista de trabalhos relacionados como leitura complementar.

2. Estudos brasileiros relacionados ao uso do corpo na performance musical

A interação entre profissionais da área de saúde com a música é bastante difundida em estudos aplicados de psicologia e neurologia, entretanto, pesquisas relacionadas ao funcionamento do corpo em atividades musicais, mais especificamente da performance musical ainda são raros. Profissionais de ambas as áreas, Música e Saúde se recentes de maior integração entre suas produções (Mcardle, Katch, e Katch, 1974; Ray, 2004; Cintra e Vieira, 2004). Os músicos, por sua vez, cada vez mais procuram soluções para minimizar problemas oriundos do uso inadequado do corpo no exercício de sua profissão, já que tais responsáveis por severas interrupções e/ou limitações de carreiras promissoras no Brasil (Andrade e Fonseca, 2000). Tal constatação vem sendo confirmada pelas comunicações de pesquisa resultante de projetos envolvendo as áreas em questão em eventos científicos nos últimos quatro anos.

2.1 - Laboratórios de Biomecânica

No Brasil há vários centros de estudos sobre biomecânica humana, entretanto, os laboratórios da UDESC e da USP são os maiores e com mais recursos disponíveis. Estes laboratórios mantêm páginas na internet onde divulgam periodicamente resultados parciais de suas pesquisas.

2.2 – Projetos Integrados e Grupos de Estudo

Iniciativas de pesquisadores de instituições públicas e privadas têm reunido esforços no sentido de desenvolver pesquisas de base, que fundamentem pesquisas envolvendo o fazer musical e o corpo humano. Os projetos que mais se destacam nesta proposta estão sendo mantidos pela Fundação Ageu Magalhães (Fio Cruz-PE), GEPM – Escola de Música de Brasília, EXERSER (iniciativa privada, Belo Horizonte) e GEDAM – Universidade Federal de Minas Gerais e GEPEM – Universidade Federal de Goiás. Os produtos mais recentes destes grupos podem ser acessados pelos sites das instituições as quais estão vinculados. (vide relação de sites no final deste texto)

2.3 – Revisões de Literatura

Carvalho, Broseghini e Ray (2004) organizaram uma coleção de medidas preventivas contra doenças provenientes de distúrbios anato-fisiológicos como resultado de uma análise da literatura analisada durante a vigência de um projeto de iniciação científica. As medidas estão sendo ampliadas com base em novos trabalhos e deve ser publicada em breve em periódicos de música. Cintra e Barrenechea (2004) reuniram material sobre Lesão por Esforço Repetido (LER) e acrescentaram recomendações preventivas para pianistas. Gerling e Souza (2000) fizeram a mais revisão mais extensa publicada em língua portuguesa sobre estudos de performance musical na América do Norte, Europa e Austrália. Grande parte dos trabalhos por elas revistos são relacionados ao funcionamento do corpo, apesar de nem todos abordarem questões anato-fisiológicas.

3. Os conceitos de Alongamento Muscular e Aquecimento Muscular

No meio musical é comum que se use o termo “aquecimento” referindo-se a exercícios de técnica organizados em grau de dificuldade crescente. Tais exercícios têm o obje-

vo de preparar a musculatura e a concentração do *performer* para suas atividades rotineiras, qual sejam, estudar isoladamente, ensaiar com seu grupo, apresentar-se em público ou para seu professor (aula). Quantas vezes ouvimos recomendações para que sempre façamos um aquecimento antes de uma sessão de estudo? O que poucos músicos se dão conta, é que estes exercícios não “aquecem” a musculatura, pelo contrário, eles apenas a colocam em uso com certa moderação, porém, sem preparo.

A fisiologia médica define aquecimento muscular como uma atividade que aumenta a temperatura interna dos músculos, preparando-os para um trabalho muscular. Durante o aquecimento muscular há num aumento de fluxo sanguíneo corporal, do metabolismo (batimento cardíaco) e de estímulos de contração. (Goes, 2005). O alongamento é definido por Vaz (2005) como “uma forma terapêutica elaborada para aumentar o comprimento de estruturas moles de tecidos, os chamados músculos encurtados, e desse modo permitir a extensão da amplitude do movimento... ajudam a distribuir o sangue de maneira mais uniforme no tecido muscular.” (p.1)

O aquecimento pode ser uma seqüência bastante simples de respiração combinada com movimentos amplos com membros superiores, inferiores e pescoço, o que pode acontece simultaneamente ao alongamento. Isto por que, no caso de preparação do *performer* musical para estudo ou apresentação, não há necessidade de se elevar o metabolismo a batimentos cardíacos tão elevados quanto em certas atividades físicas. (Marques, 2005) Basta que a respiração seja sempre combinada como os exercícios de alongamento, de preferência em uma seqüência planejada, a exemplo da que apresentamos na parte 4 deste trabalho. Talvez o ganho mais relevante que o músico pode ter ao fazer do alongamento parte de seu estudo diário seja o aumento da flexibilidade de seus movimentos.

Observamos que instrumentistas precisam trabalhar o fortalecimento de toda a musculatura corporal a fim de adquirirem mais resistência para longos períodos de atividade prática com seus instrumentos. Força também é necessária. É ela que garante a musculatura a condição de suportar os movimentos do corpo. Entretanto duas coisas não podem ser menosprezadas: nenhum trabalho corporal deve ser feito sem orientação, e o começo de qualquer trabalho de resistência e força começa sempre pelo alongamento.

Especialistas em fisiologia deixam clara a importância da cautela regularidade na execução dos alongamentos. Outro fator indispensável é que não se deve pensar em alongar por muito tempo, porém com muita freqüência. Por exemplo, no caso de uma sessão de estudos de 90 minutos, o instrumentista terá mais resultados alongando-se em 3 etapas (an-

tes, durante e após o período em questão) do que em uma sessão única. A doutora Elisabete Almeida, editora do portal da Lincx - Serviços de Saúde, resume os princípios do alongamento em seis itens:

1. O primeiro princípio de segurança é sempre alongar até uma amplitude confortável, ou seja, nunca alongar até sentir dor. Embora seja necessário reeducar os músculos, o desconforto não deve fazer parte do alongamento.

2. O segundo princípio para praticar alongamento com segurança é relaxar. É quase impossível fazer um alongamento eficaz quando você está tenso, e uma sessão de alongamento com o indivíduo estressado certamente aumenta o risco de lesões.

3. O terceiro princípio do alongamento é exercitar-se primeiro. Alongar um músculo frio pode atrapalhar o rendimento. Com o exercício, a temperatura corporal se eleva e os músculos tornam-se mais extensíveis. [este princípio é mais aplicável à atividades físicas que em práticas musicais]

4. A quarta recomendação é alongar lentamente. Movimentos rápidos e vigorosos desencadeiam o reflexo do estiramento, promovendo a contração muscular em vez do relaxamento. Certifique-se de movimentar-se devagar e suavemente, evitando movimentos bruscos.

5. O quinto conselho é permanecer por 10 a 30 segundos na posição alongada. Apesar de não ser recomendável alongar até sentir dor, é importante manter cada posição alongada por tempo suficiente para os músculos realizarem as adaptações desejadas. Embora a posição possa ser mantida por mais tempo, os especialistas afirmam que a maior parte dos benefícios são obtidos com um período de 10 a 30 segundos.

6. O sexto princípio é a regularidade do treinamento. Ao contrário dos exercícios de força e resistência, que exigem um grande esforço para mostrar resultados, o alongamento deve ser praticado sem esforço (relaxado). No entanto, é necessário exercitar-se regularmente...tente não encarar o alongamento como uma atividade extra que você fará se sobrar tempo, o que poderia comprometer os resultados. (Almeida, 2005. on-line)

Ainda que a descrição detalhada de Almeida remeta o performer à idéia de que pode ser trabalhoso aquecer e alongar no seu cotidiano, na prática é tudo bem mais simples. A questão principal parece estar mesmo na decisão fundamental por adquirir um novo hábito, ou aprimorar um já existente.

4. Proposta de Aquecimento e Alongamento Muscular no Cotidiano do Performer Musical

Considerando-se que a musculatura do aparelho locomotor compreende cerca de 400 músculos (Weineck, 1990), não seria possível abordá-los neste artigo, nem tampouco tal empreitada está dentre nossos objetivos. Pretendemos, no entanto, mostrar onde se apresentam os músculos responsáveis pelas articulações globais (aqueles que nos permitem

sentam os músculos responsáveis pelas articulações globais (aqueles que nos permitem caminhar, andar, sentar e levantar), como aquecê-los e alongá-los. Para tal, apresentaremos uma seqüência de exercícios destinados ao alongamento daquelas articulações mais utilizadas no manuseio de instrumentos musicais, canto e regência (movimento do pescoço, movimento dos membros superiores e inferiores e movimento do tronco).

Como já afirmamos, o aquecimento e o alongamento muscular das principais articulações do corpo podem ser conseguidos simultaneamente através de movimentos amplos, lentos e coordenados com a respiração. Neste momento a concentração deve estar no relaxamento dos músculos. Na figura n.1 abaixo temos uma visão dos músculos superficiais do corpo. Nela podemos observar os principais músculos para os quais passaremos a sugerir aplicações de exercícios, os quais serão apresentados na seqüência em que devem ser executados.



Figura n.1 – Mapa dos músculos do corpo (Site Saúde em Movimento, 2005)

A seguir, apresentamos uma seqüência de exercícios de alongamento preparada por Xandra Marques com atenção focada nos instrumentistas. A figura n°2 abaixo, mostra a seqüência da forma como temos aplicado com nossos alunos de música e que têm se revelado de grande ajuda. Apesar de ainda não haver um estudo aprofundado sobre a eficiência de alongamento em performers, temos recebido *feedback* positivo de vários alunos que optaram por incluir a seqüência abaixo em sua rotina de estudo.

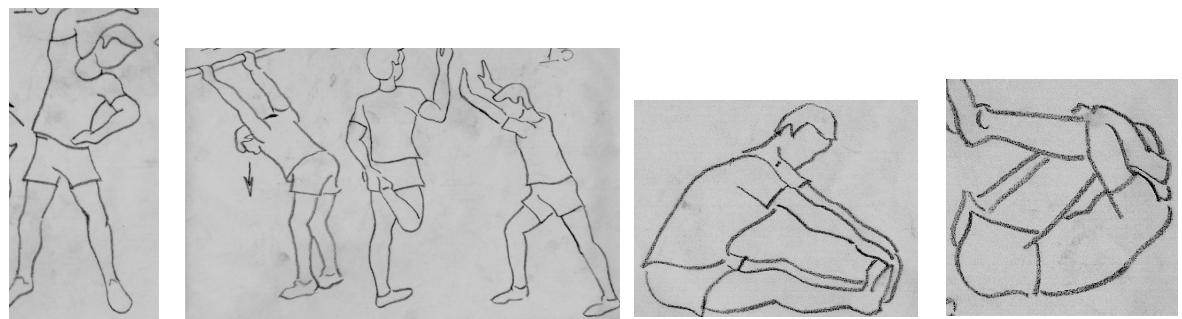
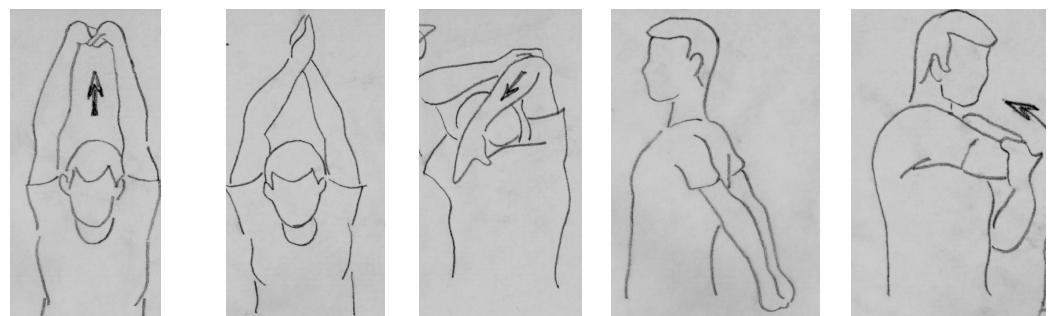
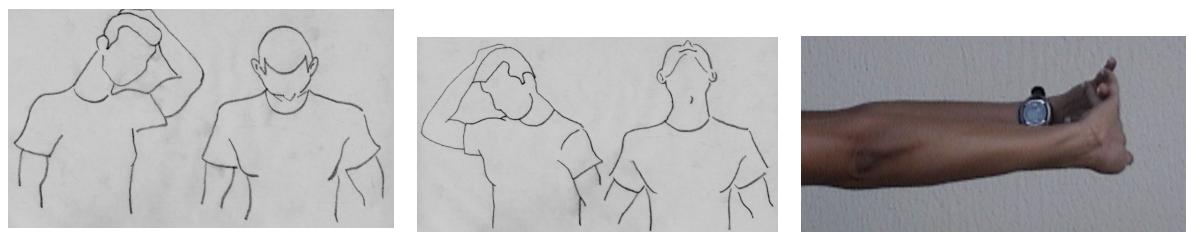


Figura n.2 – seqüência de alongamento básico (Marques, 2005)

A seqüência é uma proposta e tem o objetivo de liberar a cadeia muscular e as articulações de forma gradual, fazendo com que a musculatura a ser utilizada esteja preparada para o esforço a ser despendido. Marques (2005) enfatiza a importância de se alongar de forma global toda a cadeia muscular e não apenas um grupo de músculos (pernas, braços, etc.). Importante ressaltar que músicos, particularmente instrumentistas de cordas, devem dar atenção especial ao alongamento da musculatura do ante-braço e do punho (figura n. 7 abaixo), uma vez que estes performers foram apontados em pesquisas recentes entre aqueles que mais freqüentemente apresentam problemas de doenças musculares pelo uso inadequado do corpo (Andrade e Fonseca, 2000). Na verdade, as funções dos músculos do braço e da mão são fundamentais para as atividades diárias de qualquer pessoa, entretanto, a seqüência em que eles são propostas na seqüência acima ampliam os benefícios aos que manuseiam os membros superiores em movimentos rápidos e repetitivos (como é o caso da maioria dos instrumentistas).

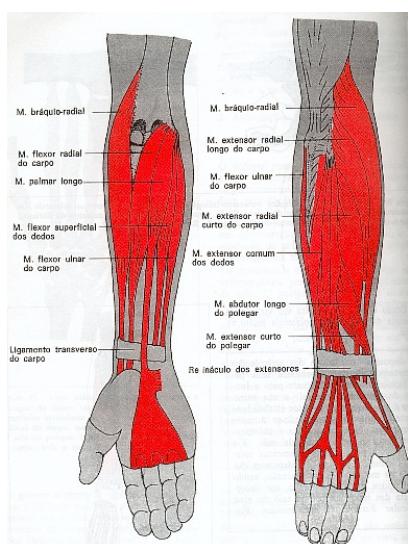


Figura n.7 – Músculos responsáveis pela flexão e extensão do braço, antebraço e punho (Weineck, 1990)

5. Conclusão

O presente trabalho apresentou uma breve visão sobre os estudos sobre o uso do corpo na performance musical. Apresentou também os conceitos de aquecimento e alongamento bem como formas de colocá-los em prática no cotidiano da atividade do *performer* musical de forma saudável através de uma seqüência de exercícios especialmente planejada com foco nos membros superiores do corpo, sem menosprezar a musculatura global.

As autoras incluíram uma bibliografia de referência em inglês e endereços de páginas da Internet para aqueles que desejarem se aprofundar no assunto. Espera-se que este trabalho inspire novos experimentos que venham a consolidar formas de aplicação das pesquisas em fase de desenvolvimento dos centros de pesquisa integrados existentes no Brasil.

6. Referências Bibliográficas:

- ALMEIDA, Elisabete (Ed.). Reserve um tempo para praticar alongamento. Disponível em <http://www.lincx.com.br/lincx/saude_a_z/por_vida_saudavel/tmp_alongamento.asp>. Acesso em 01/05/2005.
- ANDRADE, E. e FONSECA, J. Artista-Atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. Per Musi, BH. Volume 2, 2000. p.118-128.
- CARDASSI, Luciane. Pisando no Palco: prática de performance e produção de recitais. In: I Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical. Anais do I SNPPM, Belo Horizonte: UFMG, 2000.
- CARVALHO, Vivian; BROSEGHINI, Brisa e RAY, Sonia. Relações da Performance Musical com a Anato-Fisiologia. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. Anais do IV Sempem, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.
- CINTRA, Sylmara e BARRENECHEA, Lúcia. A Lesão por Esforço Repetitivo no Contexto Pianístico. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. Anais do IV Sempem, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.
- CINTRA, Sylmara; VIEIRA, Marcus e RAY, Sonia Ray. Relações da Performance Musical com a Biomecânica do Movimento Humano. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. Anais do IV Sempem, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.
- CONABLE, Barbara. What Every Musician Needs to Know About the Body. Portland: Andover, 2000.
- CONABLE, Barbara e CONABLE, William. How to Learn alexander Tecnicue. Columbus: Andover, 1992.
- DEOTTI, V., BROSEGHINI, B. e RAY, S. Relações da Performance Musical com a Anato-fisiologia. In: IV Seminário Nacional de Pesquisa em Música. CD Rom. Anais do IV Sempem, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.
- GELB, Michael. O Aprendizado do Corpo: introdução à técnica de alexander. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- GERLING, Cristina C. e SOUZA, Jusamara. A Performance Como Objeto de Investigação. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, 1. Anais do I SNPPM, Belo Horizonte: UFMG, 2000. p.114-125.
- GOES, Matheus Guimarães (Ed.). Fisioterapia. <<http://www.revistamundovalente.com.br/revistaonline/saude/fisioterapia.htm>>. Acesso em 01/05/2005.
- LAGE, G. M., BORÉM, Fausto, BENDA, Rodolfo N. e MORAES, L. C. Aprendizagem motora na performance musical: reflexões sobre conceitos e aplicabilidade. In: II Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical. Anais do II SNPPM. Goiânia: PPGMúsica da UFG, 2002. p.106-107.

MARQUES, Xandra A. Apostila Personal Trainer do Núcleo Saúde. Goiânia: manuscrito, 2005.

MCARDLE, W., KATCH, F. e KATCH, V. Fisiologia do Exercício. 4^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1974.

MENDES, Erasmo Garcia. História da Fisiologia no Brasil (1875-1975). Disponível em http://www.sbfis.org.br/fisiologia_brasil/historia.asp Acesso em 05/09/2004. p.1-12.

MOUNTCASTLE, V. B. Fisiologia Médica. Vol.1. 13^a ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1974.

PEDERIVA, Patrícia (Org.). A XXVI ISME (International Society of Music Education) 2004 World Conference) e a pesquisa sobre a relação músico-corpo-instrumento. In: Seminário Nacional de Pesquisa em Música, 4. CD Rom. Anais do IV Sempem, Goiânia: PPGMúsica-UFG, 2004.

RAY, Sonia. Performance e Pedagogia do Instrumento Musical. Relato do Grupo de Trabalho. In: ANAIS DO ENCONTRO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 10. Em CDRom. Anais do... Uberlândia: UFU, 2001.

_____. Fases Integradas no Estudo do Instrumentista de Cordas. Revista Per Musi, Belo Horizonte, volume 4, 2002a.

RAY, S., VIEIRA M. e DIAS, A. Interferência na Performance Musical: um estudo preliminar In: Seminário Nacional de Pesquisa em Performance Musical, 2. Anais do II SNPPM. Goiânia: PPG- Música da UFG, 2002.

VAZ, Sérgio. Alongamento Muscular: uma atividade importante. Disponível em <http://www.clicfilhos.com.br/site/display_materia.jsp?titulo=Alongamento+muscular%2C+uma+atividade+importante>. Acesso em 01/05/2005.

WEINECH, J. Anatomia Aplicada ao Esporte. 3^a ed. São Paulo: Manole, 1990.