



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

PORTO

RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL E PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da Viola de Arco

Relatório apresentado à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Ensino de Música

Pedro de Carvalho Carteadado Alves

Porto, junho de 2024



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

PORTO

RELATÓRIO DA PRÁTICA PROFISSIONAL E PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da Viola de Arco

Relatório apresentado à Universidade Católica Portuguesa
para obtenção do grau de mestre em Ensino de Música

Pedro de Carvalho Carteador Alves

Trabalho realizado sob a orientação do Professor Doutor David Lloyd

Porto, junho de 2024

Trabalho apresentado à Universidade
Católica Portuguesa – Escola Das Artes,
como parte dos requisitos para a obtenção
do grau de Mestre em Ensino de Música,
realizado sob orientação do Professor
Doutor David Lloyd.

Resumo I

O presente relatório, inserido no Mestrado em Ensino de Música da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa, encontra-se dividido em duas partes:

A **PARTE I** – Relatório da Prática Profissional, na qual é descrita a prática pedagógica realizada por mim, no ano letivo 2021/2022, na Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM).

Nesta secção é feita uma abordagem dividida em quatro capítulos: enquadramento, descrição detalhada, avaliação do percurso realizado e reflexão final sobre a aprendizagem.

A **PARTE II** – Apresentação do Projeto de Intervenção Pedagógica, cujo tema é *“Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da Viola de Arco”*.

Nesta secção é feita a apresentação pormenorizada do trabalho de investigação, estruturado em três vertentes distintas: abordagem teórica, análise e reflexão final.

Abstract I

This report, included in the Master's Degree in Music Teaching at the School of Arts of the Universidade Católica Portuguesa, is divided into two parts:

PART I – Professional Practice Report, which describes the pedagogical practice carried out by me, in the 2021/2022 academic year, at the Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM).

In this section, an approach is divided into four chapters: framework, detailed description, evaluation of the path taken and final reflection on learning.

PART II – Presentation of the Pedagogical Intervention Project, whose theme is “Prevention of repetitive strain injuries in the practice of the Viola”.

This section presents a detailed presentation of the research work, structured into three different aspects: theoretical approach, analysis and final reflection.

Agradecimentos

A todos os meus alunos, pelos desafios constantes, e por serem eles os responsáveis de eu continuar a gostar de ser professor.

À Universidade Católica, onde adquiri e aprofundei conhecimentos que me servem na rotina profissional e pessoal do dia-a-dia.

Ao meu orientador Professor Doutor David Lloyd, pelo apoio e incentivo.

À minha professora de instrumento do CBI e orientadora pedagógica Professora Sara Rodriguez, por todo apoio e incentivo que me deu e pelos conhecimentos que me transmitiu.

À direção da Academia de Música Fernandes Fão (AMFF), por ter consentido a implementação do meu projeto.

À direção da Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC), por ter consentido a implementação do meu projeto.

À direção do Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez (CMDAV), por ter consentido a implementação do meu projeto.

À direção da Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM), por ter consentido a implementação do meu projeto.

Aos alunos que participaram nesta Intervenção pedagógica e tornaram este projeto possível.

Aos encarregados de educação que autorizaram a participação dos seus educandos neste estudo.

A todos os que, direta e/ou indiretamente, ao longo do desenvolvimento deste estudo, contribuíram para que este pudesse ser concluído.

A todos um Muito Obrigado!

INDICE

Resumo I	iv
Abstract I	v
Agradecimentos	vi
INDICE	vii
ÍNDICE DE FIGURAS, GRÁFICOS E TABELAS	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	viii
ÍNDICE DE QUADROS	x
ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS	xi
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL	2
ENQUADRAMENTO	2
Percurso do Formando	2
Entidade Acolhedora	3
Os orientadores da minha Prática Profissional	5
CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL	7
Estrutura e objetivos da Prática Profissional	8
Auto e coavaliação da prática docente	12
REFLEXÃO FINAL	16
PARTE II – PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA:	18
RESUMO II	19
ABSTRACT II	20
CONTEXTUALIZAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO	21
REVISÃO DA LITERATURA	24
VIOLA de ARCO	24
PERFORMANCE	26
LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO (L.E.R.)	28
ESTUDO EMPÍRICO	34
CONTEXTO E PARTICIPANTES NO ESTUDO	34
CARATERIZAÇÃO DO MEIO ONDE SE DESENVOLVE O ESTUDO	37
DESCRIÇÃO DO ESTUDO	40
OBJETIVOS E ESTRUTURA DA INVESTIGAÇÃO	41
DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DA INFORMAÇÃO	42

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS.....	45
DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	69
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	72
BIBLIOGRAFIA	81
ANEXOS	85
ANEXO I: Inquérito a alunos de Viola de Arco	85
ANEXO II: Parecer da professora cooperante e do professor orientador	101

ÍNDICE DE FIGURAS, GRÁFICOS E TABELAS

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Orquestra de alunos da ARTEAM.....	3
Figura 2: Localização da ARTEAM.....	3
Figura 3: Proveniência dos alunos da ARTEAM.....	5
Figura 4: Viola de Arco/Violeta (Fonte: Site - Centro cultural de Amarante).....	24
Figura 5: Viola de Arco/Violeta – elementos constituintes (Fonte: site - Violadearco.pt).....	26
Figura 6: Modelo de Ensino e Aprendizagem da Performance Musical (Fonte: Cerqueira, D., Zorzal, R. Avila, G., 2012)	27
Figura 7: Proporção das LME reconhecidas (Fonte: EASHW, 2010).....	29
Figura 8: Lesões dos Músicos (Fonte The Strength Clinic).....	31
Figura 9: Diagrama de Áreas Dolorosas de Corllet (Fonte: Falcão 2007).....	44

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Caraterização da amostra em função da idade.....	35 e 46
Gráfico 2: Caraterização da amostra em função do género.....	35 e 46
Gráfico 3: Caraterização da amostra em função dos anos que toca Viola D'Arco...47	
Gráfico 4: Caraterização da amostra em função da escolaridade.....	36 e 48
Gráfico 5: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Em média, quantas horas por dia tocas Viola D'Arco?</i>	49

Gráfico 6: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Em média, quantas vezes por semana, dedicas ao estudo de Viola D'Arco?</i>	49
Gráfico 7: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Aumentas o número de horas de estudo de acordo com as solicitações pontuais?</i>	49
Gráfico 8: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Fazes aquecimento/exercícios, sem o instrumento, antes de começar a tocar?</i>	50
Gráfico 9: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Fazes exercícios de aquecimento no início da atividade instrumental?</i>	50
Gráficos 10 e 11: Conceção dos alunos sobre as questões: <i>Fazes exercício físico regularmente? Se sim, quantas vezes?</i>	51
Gráfico 12: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Que tipo de atividade física praticas?</i>	52
Gráfico 13: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Desde que iniciaste o estudo de Viola D' Arco, o teu professor de instrumento alertou-te para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo?</i>	53
Gráfico 14: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor corrige a tua postura corporal, durante as aulas?</i>	53
Gráfico 15: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor ensinou-te ou praticou contigo, nas aulas, exercícios de aquecimento sem instrumento?</i>	53
Gráficos 16 e 17: Conceção dos alunos sobre as questões: <i>Já sentiste dor/ desconforto/ cansaço muscular durante ou após a prática instrumental? Se sim, onde?</i>	55
Gráfico 18: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Que tipo de sintomas sentiste?</i>	55
Gráfico 19: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Com que frequência tens dores músculo-esqueléticas associadas à prática instrumental?</i>	56
Gráfico 20: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Ao fim de quanto tempo a tocar Viola D' Arco, surge a dor músculo-esquelética?</i>	56
Gráficos 21 e 22: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>A dor músculo-esquelética, surge dependendo do repertório que estás a executar? Se sim, especifica qual o repertório que te causa mais desconforto?</i>	57
Gráfico 23: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Quando sentes desconforto físico, continuas a tua prática instrumental?</i>	58
Gráficos 24 e 25: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Alguma vez estiveste impedido de tocar Viola D'Arco, por motivo de dor associada à prática instrumental? Se sim, durante quanto tempo?</i>	58 e 59

Gráfico 26: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Alguma vez a dor músculo-esquelética impediu-te de realizar as tuas tarefas domésticas e/ou de lazer?</i>	59
Gráfico 27: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Quando sentiste dor ou desconforto físico, procuraste ajuda médica?</i>	60
Gráficos 28 e 29: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Já te foi diagnosticada alguma doença ou lesão resultante da prática instrumental?</i> <i>Se sim, qual ou quais?</i>	60 e 61
Gráfico 30: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Segundo o médico a tua lesão foi originada por?</i>	61
Gráficos 31 e 32: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Foste submetido a algum tratamento médico para curar a lesão? Se sim, qual ou quais?</i>	62
Gráfico 33: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Qual foi a duração do(s) tratamento(s)?</i>	63
Gráfico 34: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Classifica, utilizando uma escala de 1 a 5 (onde 1 é nada eficaz e 5 muito eficaz) o resultado do tratamento que recebeste para curar a lesão que sofreste</i>	63
Gráfico 35: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>O facto de teres sofrido uma ou mais lesões alterou os teus hábitos no que respeita à prática instrumental?</i>	63
Gráfico 36: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Considerando os últimos 12 meses, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?</i>	66
Gráfico 37: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Considerando os últimos 7 dias, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?</i>	67
Gráfico 38: Conceção dos alunos sobre a questão: <i>Indica o grau de 0 a 5 de dor sentida?</i>	68

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Análise SWAT (Fonte: Construído pelo formando).....	8
Quadro 2: Problemas mais frequentes nos músicos – Brandfronbrener, 2000. (Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012).....	23
Quadro 3: Problemas mais frequentes nos músicos em Portugal – Lima de Sousa et al, 2010 (Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012).....	23
Quadro 4: Desconfortos Músculosqueléticos em estudantes de instrumentos de cordas friccionadas no Ensino Superior em Portugal – Lima de Sousa et al, 2010 (Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)	24

Quadro 5: Lesões frequentes nos instrumentistas de cordas friccionadas – Frank e Muhlen, 2007. (Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012).....	71
Quadro 6: Diferenças entre a atividade de músicos e atletas. (Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012).....	74
Quadro 7: Exercícios de aquecimento para o pescoço. (Adaptado de Leite, H., 2018. Fonte das imagens: Blogue Hipertrofia.org).....	75
Quadro 8: Exercícios de aquecimento para ombros, braços, pulsos e anca. (Adaptado de Leite, H., 2018).....	76
Quadro 9: Exercícios de alongamento. (Adaptado de Leite, H., 2018, pp. 88 e 89).....	77
Quadro 10: Exercícios de relaxamento “Suriya Namaskar – Saudação ao Sol”. (Adaptado de Meaux, 2006, pp. 20 e 21. Fonte das imagens: Leite, H., 2018).....	78

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Calendarização das aulas dadas (Fonte: Própria).....	10
Tabela 2: Distribuição dos alunos pelas várias faixas etárias (Fonte: Própria).....	34
Tabela 3: Distribuição dos alunos, pelos anos de escolaridade (Fonte: Própria).....	36
Tabela 4: Distribuição dos alunos pelos anos de escolaridade e anos a tocar viola de arco.....	47
Tabela 5: Resumo dos gráficos 36, 37 e 38 (Fonte: Própria).....	64

ABREVIATURAS, SIGLAS E SÍMBOLOS

AMERT - Afeções Musculares Relacionadas ao Trabalho

AMFF - Academia de Música Fernandes Fão

AMVC - Academia de Música de Viana do Castelo

APMA - Associação Portuguesa de Medicina nas Artes

APMAE - Associação Portuguesa de Medicina e Artes do Espetáculo

ARTEAM - Escola Profissional Artística do Alto Minho

CBI - Curso Básico de Música

CITC - Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas

CMDAV - Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez

CPLER - Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação

DGS - Direção Geral de Saúde

DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho

EAM - Ensino Articulado de Música

FMUP - Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

LER - Lesões por Esforço Repetitivo

LMERT/LMELT - Lesões músculo-esqueléticas relacionadas ou ligadas ao trabalho

LTC - Lesão por Trauma Cumulativo

OMS - Organização Mundial de Saúde

RPSO - Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional

U.M. – Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

Este documento consiste no Relatório Final inserido no Mestrado em Ensino de Música da Escola das Artes da Universidade Católica Portuguesa do Porto.

A estrutura do trabalho divide-se em duas partes. A primeira dá a conhecer o Relatório da Prática Profissional e na segunda é feita a apresentação do Relatório do Projeto de Intervenção Pedagógica.

Na **PARTE I**, é feita uma descrição do trabalho realizado ao longo do ano letivo 2021/2022, no estágio da Prática Profissional, na vertente pedagógica, implementado na **Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)**, tendo como Orientador Científico o Professor Doutor David Lloyd e como Orientadora Pedagógica Cooperante a Professora Sara Rodriguez, docente de Viola de Arco na ARTEAM.

Nesta secção é feita uma abordagem dividida em quatro capítulos: **Enquadramento**, onde é feita a contextualização da entidade acolhedora, a apresentação dos orientadores e o meu percurso anterior à prática supervisionada; **Descrição detalhada**, onde é referida a articulação com o Projeto Educativo, os objetivos do estágio, registo das aulas assistidas e dadas, planificações, materiais pedagógicos e didáticos utilizados; **Auto e coavaliação da prática docente**, onde é apresentada a avaliação do percurso realizado sob a forma de autoavaliação e também coavaliação por parte dos orientadores e por fim, **Reflexões sobre a aprendizagem**, onde é feita uma reflexão final sobre o meu desempenho e as aprendizagens realizadas.

Na **PARTE II**, é feita a apresentação pormenorizada do trabalho de investigação, estruturado em três vertentes distintas: **Abordagem teórica** (capítulo II), onde é feita uma revisão da literatura científica; **Análise e reflexão** (capítulo III), onde é descrita com pormenor a metodologia da pesquisa e apresentada a análise e interpretação dos resultados e a **Reflexão final** (capítulo IV), sobre o projeto e apresentadas algumas considerações sobre os resultados mais expressivos, sugerindo-se algumas recomendações para futuras investigações. Finalmente encontram-se as referências bibliográficas e os anexos que auxiliaram ao desenvolvimento e à escrita deste trabalho.

PARTE I – PRÁTICA PROFISSIONAL

ENQUADRAMENTO

Este trabalho está dividido em duas partes distintas, sendo que nesta primeira é feita uma reflexão final após o enriquecedor percurso pela Prática Profissional, supervisionada pelo meu Orientador Científico, *Professor Doutor David Lloyd* e pela *Professora Orientadora Sara Rodríguez*, implementada com a colaboração de alunos inscritos na Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM), na qual me encontrava a lecionar.

Percurso do Formando

Nascido em 1997, Pedro Alves iniciou os estudos musicais no piano, na Academia de Música de Viana do Castelo em 2010 na Classe da professora Joana Faria, ingressando em 2011 na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo na Classe da professora Sara Rodríguez onde começou a aprender Viola D'Arco. Como membro da orquestra Arte Sinfónica, trabalhou com maestros como Javier Viceiro, Jordi Francés, Octávio Mas-Arocas, Júlian Lombana, Roberto Pérez e Luís Carvalho. Em 2015 participou na Orquestra Aproarte sob a direção do maestro Peter Askim. Em 2017 participou no Estágio Gulbenkian para Orquestra (EGO) sob a direção de Joana Carneiro, e em 2018 com o maestro Dietrich Paredes. Em 2017 participou no projecto Side-By-Side, fruto do estágio Gulbenkian, tendo participado num concerto em conjunto com a Royal Concertgebouw Orchestra e em 2018 com a Orquestra Gulbenkian. Participou em Masterclasses de Música de Câmara, dirigidas por Alejandro Erlich Oliva, Olga Prats e Ryszard Woycicki e em masterclasses de viola d'arco com Teresa Correia, Pedro Meireles, Paul Wakabayashi, Barbara Friedhoff, Eddy Malave e Sheila Browne. Em 2016 concluiu o Curso de Instrumentista de Cordas e Teclado na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo e ingressou na Escola Superior de Música de Lisboa na Classe do professor Pedro Muñoz. Desde 2016 que é chamado várias vezes para fazer reforço na Orquestra Sinfónica Portuguesa tendo tido a oportunidade de trabalhar com Maestros e Solistas de renome. Em 2020 terminou o curso superior e atualmente leciona na Academia de Música Fernandes Fão e Conservatório Artes de Valdevez.

Entidade Acolhedora

Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)



Figura 1: Orquestra de alunos da ARTEAM.
(Fonte: Site da Rádio Geice de Viana do Castelo)

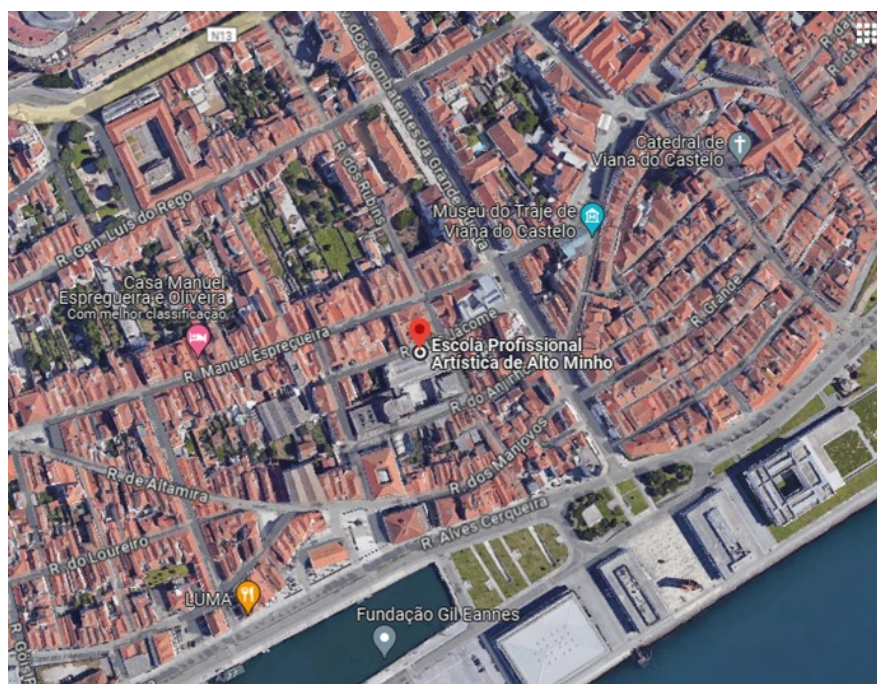


Figura 2: Localização da ARTEAM.
(Fonte: Google Maps)

A **Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)**, atual designação da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo (EPMVC), iniciou a sua atividade

em setembro de 1992. Atualmente é tutelada pela Fundação Átrio da Música, criada para esse efeito, em novembro de 1999.

Integrada no Ensino Profissional a ARTEAM é uma escola privada que goza de autonomia pedagógica, administrativa e financeira. Adota os níveis de formação II e IV de acordo com a decisão do Conselho das Comunidades Europeias e a legislação portuguesa.

A ARTEAM é, desde 2020, uma escola certificada com o Selo de Conformidade EQAVET, atribuído pela ANQEP, que reconhece o alinhamento da instituição com o Quadro de Referência Europeu de Garantia de Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais.

Sob a tutela científica e pedagógica do Ministério da Educação, a escola ministra o Curso Básico de Instrumento (equivalente ao 9.º ano de escolaridade) e os Cursos de Instrumentista de Cordas e de Tecla e de Instrumentista de Sopro e de Percussão (equivalentes ao 12.º ano de escolaridade).

O Projeto Educativo da ARTEAM tem uma linha de continuidade no trabalho que tem sido desenvolvido, mas sobretudo assente nas propostas e soluções encontradas para os novos desafios que se colocam à ARTEAM.

A Escola Profissional Artística do Alto Minho integra a rede do ensino profissional da CIM Alto Minho, estando localizada no centro histórico da cidade de Viana do Castelo, no entanto a sua área de influência de captação de alunos ultrapassa a região onde se insere, como se poderá observar na figura 3, acolhendo população escolar de diversas regiões do país e ilhas. A região do Alto Minho abrange uma área total de 2222 km², o que representa 2,5% da do Continente. Esta área corresponde integralmente à CIM/NUT III do ALTO-MINHO, a qual engloba dois agrupamentos de Concelhos: O Vale do Minho (Concelhos de Caminha, Melgaço, Monção, Paredes de Coura, Valença e Vila Nova de Cerveira) e o Vale do Lima (Concelhos de Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo). As outras escolas profissionais de música existentes em Portugal, com oferta de nível II e nível IV, estão localizadas em Famalicão e Caldas da Saúde (ARTAVE), Mirandela (ESPROARTE, Espinho (EPME) e Covilhã (EPABI).

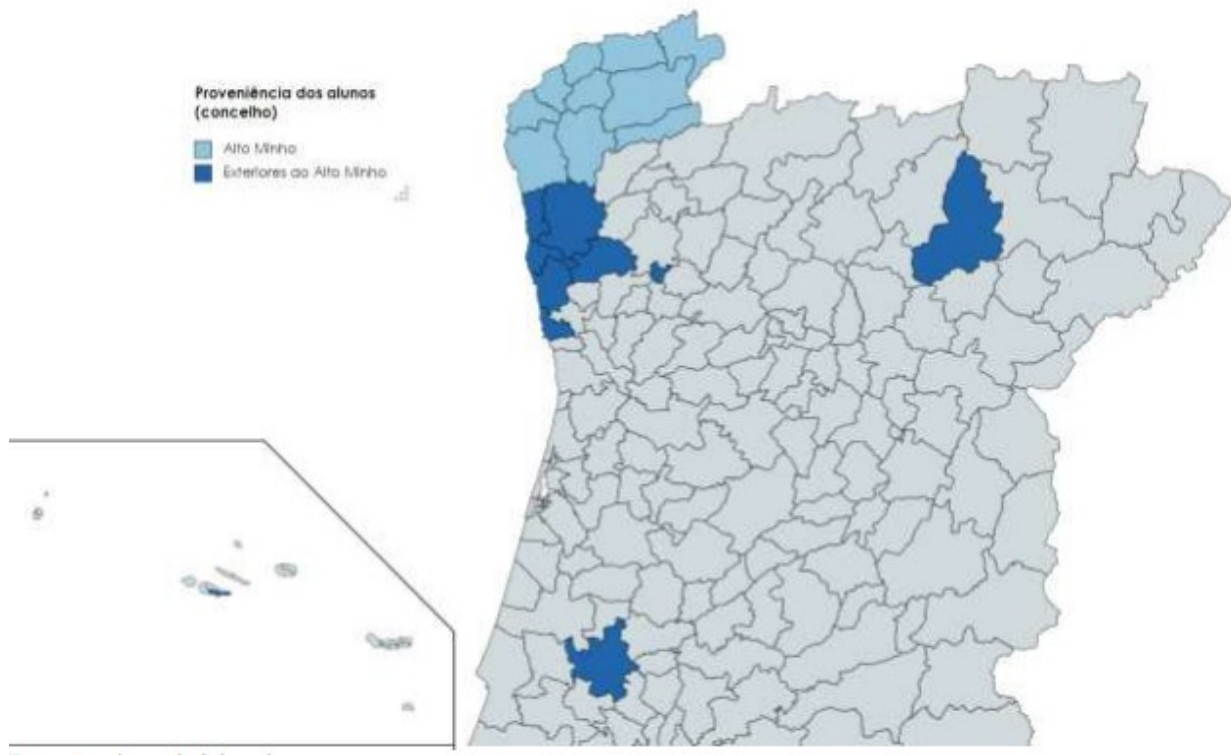


Figura 3: Proveniência dos alunos da ARTEAM
(Fonte: Serviços administrativos ARTEAM)

Os orientadores da minha Prática Profissional

Orientador Científico: *Professor Doutor David Lloyd*

David Lloyd é Doutorado pela Universidade de Sheffield, em Inglaterra. Iniciou os seus estudos superiores em 1981 com Christopher Wellington, no Royal College of Music em Londres, onde obteve vários prémios em viola d'arco e música de câmara. Posteriormente estudou com Peter Schidlöf, do Quarteto Amadeus, e participou em masterclasses no IMS da Cornualha. Desenvolveu de seguida uma carreira profissional intensa, tocando nas principais orquestras de Londres, destacando o facto de ter sido mesmo da BBC Symphony Orchestra durante 4 anos, colaborando em cinema e televisão e efetuando inúmeras gravações. Já em Portugal, foi solista do naipe de violas da Orquestra do Porto, iniciando posteriormente a sua atividade pedagógica em várias escolas profissionais, sendo desde 1996, docente no DeCA da Universidade de Aveiro, onde leciona as disciplinas de violino, viola d'arco e música de câmara e onde também dirigiu a orquestra da universidade entre 1998 e 2008.

Dirigiu também a ORI - Orquestra Raízes Ibéricas – em vários concertos e dirigiu formações periféricas em Inglaterra e nos Estados Unidos. Foi membro do Quarteto Camões, Quarteto Lyra e Quarteto do Porto. Foi Diretor Artístico e Maestro Titular da Orquestra Clássica do Centro de 2012 a 2016. No ano 2014 foi-lhe concedido pelo Ministro da Cultura de Cabo Verde o título “Maestro Honorário Vitalício de Cabo Verde”. Em 2018 iniciou atividades na ESART Castelo Branco onde leciona música de câmara e viola d’arco até ao presente. Em outubro de 2019 dirigiu a Orquestra Clássica do Centro na estreia da sua obra encomendada “Tango Fado Suite”. Atualmente é chefe de naipe das violas de Orquestra Filarmónica Portuguesa e chefe de naipe dos 2.ºs violinos da Orquestra Costa Atlântica.

Orientador Cooperante: *Professora Sara Rodríguez*

Natural de Cuba, iniciou os seus estudos musicais no seu país natal, continuando-os na Escola Profissional de Música de Viana do Castelo. É licenciada em Viola d’arco pela Escola Superior de Música e das Artes do Espetáculo do Porto. Ao longo do seu percurso, frequentou masterclasses com violistas como Ryszard Woycicki, Pedro Muñoz, Ana Bela Chaves, Wilfred Strehle e Tatjana Masurenko. No âmbito da Música de Câmara trabalhou com professores como Olga Prats, Iminas Kucinskas, Marta Eufrázio, António Saiote e Sofia Lourenço. Integrou inúmeras orquestras tais como a Orquestra do Norte, a Orquestra Clássica de Espinho, a Orquestra Filarmonia das Beiras, a Orquestra Sinfónica da Póvoa de Varzim, a Remix Orquestra e a Orquestra Sinfónica do Porto - Casa da Música. Durante três temporadas foi músico convidado da Jeunesses Musicales World Orchestra. Trabalhou com inúmeros maestros e conceituados solistas tais como os Mischa Maisky, Boris Veresovsky, Ilya Grubert, Plácido Domingo, entre muito outros. Em concerto apresentou-se em diversas salas de Portugal, Espanha, Brasil, China, Alemanha, Holanda e Áustria. É mestre em Ensino da Música pela Universidade Católica Portuguesa – Escola das Artes e, atualmente, desempenha funções docentes na Escola Profissional Artística do Alto Minho, é Diretora do Curso Básico e Secundário de Cordas e integra a Direção Pedagógica desta instituição.

CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

Na minha Prática Pedagógica e tendo em conta o enquadramento legal do Decreto-Lei n.º 241/2001, de 30 de agosto, no qual é definido o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e do professor dos ensinos básico e secundário, procurei sempre seguir os princípios orientadores delineados na Prática de Ensino Supervisionada, e segundo os quais a sua concretização visa essencialmente o desenvolvimento profissional e pessoal do mestrando procurando otimizar o seu desempenho enquanto futuro docente. Na procura dessa otimização devemos implementar:

A aplicação integrada e interdisciplinar dos conhecimentos adquiridos relativos às diferentes componentes de formação;

O domínio de métodos, técnicas e saberes relacionados com o processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, a organização da escola e a investigação educacional;

O aprofundamento e operacionalização de competências adquiridas nos domínios científico e pedagógico (relacionado e integrando conhecimentos);

A gestão de questões complexas e desenvolvimento de soluções e emitir juízos bem como de eventuais implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultaram dessas soluções;

A habilitação para o exercício da atividade profissional de docente, favorecendo a sua inserção na vida ativa;

O conhecimento do local de estágio e comunidade envolvente e desenvolvimento de competências básicas para o considerar uma mais valia para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Estrutura e objetivos da Prática Profissional

Ao longo da minha Prática Profissional tive oportunidade de assistir a aulas dadas pela Professora Orientadora Cooperante, professora Sara Rodríguez.

Antes de iniciar a minha Prática Pedagógica realizei uma análise SWOT sobre os pontos fortes e fracos do meu percurso na Prática Profissional, tendo chegado à seguinte conclusão:

FORÇAS	FRAQUEZAS
O facto de estar a lecionar em duas academias de música.	Dificuldade em estruturar/organizar o processo da planificação.
Conhecimento teórico e prático dos conteúdos a lecionar	Inexperiência no processo de ensino a alunos com Necessidades Educativas Especiais.
Flexibilidade e abertura para a diversidade, ambiental, cultural e social.	Dificuldade na gestão do tempo de aula., mediante as necessidades de cada aluno.
Interesse e curiosidade em experimentar tecnologias, materiais e instrumentos novos.	
Conhecimento do instrumento como executante.	
Respeito pelos compromissos.	
Reconhecimento da necessidade da qualidade dos serviços prestados.	
Gosto pela Música.	
Motivação para a atividade docente.	
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
Frequência do Mestrado de Ensino na Música (MEM)	Limite de tempo para a conclusão do MEM.
Aprendizagem com o orientador cooperante.	O facto de estar a lecionar em duas academias com relativa distância entre elas.
Aprendizagem e partilha de conhecimentos com outros docentes das duas academias onde leciono.	
Participação em eventos tais como, masterclasses e concertos.	

Quadro 1: Análise SWAT
(Fonte: Construído pelo formando)

A partir desta reflexão, procurei ter sempre em atenção os resultados obtidos na tentativa de tirar o máximo proveito no desenvolvimento de estratégias a aplicar.

Em relação aos pontos fracos foi objetivo principal procurar minimizá-los e aí o papel da professora cooperante foi fundamental, em que através da sua observação em pleno desempenho de transmissão de informação permitiu-me a oportunidade de

observar e analisar diferentes métodos de ensino, estratégias, recursos e tempos, facilitando a reflexão e o conhecimento útil para o meu desempenho docente.

Na tentativa de colocar em prática as estratégias de remediação aos pontos referidos na minha reflexão inicial, adotei uma estrutura de intervenção que esteve assente em três pilares, englobando atividades de cariz prático, reflexivas e de investigação. Comecei por elaborar um plano que teve como objetivo estabelecer uma calendarização das atividades. Num segundo momento tive oportunidade de aplicar um conjunto de atividades práticas, tais como: aulas assistidas, aulas dadas, frequência de reuniões, atividades extracurriculares masterclasses e outras atividades de cariz prático.

Descrição da Prática Pedagógica Supervisionada

No campo educacional Sanches (apud Moreira, 2001, p.127) refere que:

A Investigação-Ação “usada como estratégia formativa de professores facilita a sua formação reflexiva, promove o seu posicionamento investigativo face à prática e a sua própria emancipação”.

Nesse sentido procurei que toda a planificação das atividades e escolha de estratégias de ação estivessem em sintonia, baseei-me para isso nos fundamentos da metodologia de Investigação/Ação, defendida por muitos investigadores:

Segundo Fonseca, K., no seu artigo “Investigação-Ação: Uma metodologia para a prática e reflexão docente”, refere que:

Latorre (2003, p. 24), nos seus estudos apresentados em *La investigación – acción* referencia vários autores, a seguir;

Elliott (1993) a define “como um estudo de uma situação social que tem como objetivo melhorar a qualidade de ação dentro da mesma”;

Lomax (1990) a define como “uma intervenção na prática profissional com a intenção de proporcionar uma melhoria”;

Já para Bartalomé (1986) a Investigação - Ação é “um processo reflexivo que vincula dinamicamente a investigação, a ação e a formação, realizada por profissionais das ciências sociais acerca da sua própria prática”.

Para Kemmis (1984), a I.A constitui uma forma de questionamento reflexivo e coletivo de situações sociais, realizado pelos participantes, com vista a melhorar a racionalidade e a

justiça das suas próprias práticas sociais ou educacionais, bem como a compreensão dessas práticas e as situações nas quais aquelas práticas são desenvolvidas. Trata-se de I.A quando a investigação é colaborativa, por isso é importante reconhecer que esta prática é desenvolvida através da Ação pelos membros dos grupos de intervenção, em pequena escala, no funcionamento do mundo real.

Deste modo, podemos assumir a Investigação-Ação, como um conjunto de estratégias para melhorar a prática educativa e social, orientada para a melhoria da prática nos diversos campos. Pode ser vista como uma metodologia de investigação que utiliza em simultâneo a Ação e a Investigação num processo cíclico, onde há uma variação progressiva entre a compreensão, a mudança, a ação e a reflexão crítica da prática docente.

Aulas dadas e assistidas

A Prática Profissional dividiu-se em duas áreas de profissionalização, *Instrumento – Viola D’Arco* e *Classe de conjunto*.

As aulas assistidas por mim foram lecionadas pela professora Sara Rodríguez que era a docente das duas disciplinas.

Quanto às aulas por mim lecionadas, contaram com a supervisão do professor orientador Professor Doutor David Lloyd. Estas aulas abrangeram, duas de instrumento e uma de classe de conjunto, conforme a tabela que se segue:

Data	Hora	Disciplina	Ano de escolaridade
24 de Junho 2022	10:50	Instrumento	7ºAno
24 de junho 2022	11:50	Instrumento	12ºAno
27 de junho 2022	10:50	Classe de Conjunto	9º-12ºAno

Tabela 1: Calendarização das aulas dadas.

Aula nº1

A aula iniciou com uma breve apresentação e contexto da presença do orientador científico. A aluna estava prestes a concluir o seu primeiro ano na escola, tendo a frequência final nas próximas semanas. Iniciamos a aula com alguns

exercícios de qualidade sonora e controlo de arco. Seguimos o trabalho iniciando as escalas que a aluna teria que apresentar na prova. No decorrer do exercício a aluna demonstrou-se queixosa do seu braço esquerdo. Realizamos alguns exercícios de alongamentos e descanso. No restante da aula foi apresentado à aluna exercícios de prevenção de lesões para implementar no seu estudo.

Aula nº2

A segunda aula contou com uma aluna no final do seu percurso na ARTEAM, já no 12º ano de escolaridade e a preparar o seu recital final. Após as introduções e já contextualizada com a presença do orientador, o foco da aula foi explorar as ideias musicais da aluna para o concerto que estava a preparar e como as podia implementar. Começamos por rever algumas passagens tecnicamente mais complicadas devagar e fomos aumentando o tempo para chegar ao objetivo final. Exploramos o controlo de arco de forma a criar ideias e cores nas passagens melódicas. Abordamos o carácter do concerto e que tipo de som a aluna pretendia transmitir. No final da aula foi feita uma reflexão sobre possíveis estratégias para ultrapassar as dificuldades técnicas.

Aula nº3

A aula de classe de conjunto conta com os alunos de Viola D'Arco pertencentes à Orquestra Sinfónica ARTEAM. Incorpora alunos desde o 9ºano até ao 12ºano de escolaridade. A aula inicia com uma pequena conversa relativamente ao decorrer dos ensaios de orquestra e onde os alunos estão a encontrar as dificuldades, enquanto montam os instrumentos. Depois de sentados e afinados iniciamos com a escala de Dó Maior em três oitavas com variações de arcadas e tempos. Focamos o trabalho na 2ª Suite Alentejana de Luís Freitas Branco, nomeadamente nas partes tecnicamente mais complicadas descobrindo dedilhações mais confortáveis para os alunos e tendo em atenção o controlo do arco nas passagens mais rápidas. No final realizamos uma reflexão conjunta sobre as dificuldades sentidas a tocar em orquestra e foram oferecidas sugestões para ultrapassar as dificuldades.

Auto e coavaliação da prática docente

Durante a minha curta experiência profissional, como docente, antes da frequência da Prática Pedagógica Supervisionada, definia objetivos e metas a atingir conforme um período de tempo, mas não tinha o hábito de descrever ou planificar os métodos, as estratégias e os recursos a aplicar na obtenção de melhores resultados. Vejo agora que todo este processo, deveras importante, era realizado de forma ingénua e irrefletida.

No início da minha Prática Pedagógica tive alguma dificuldade, quer ao nível da conceção, quer da redação, mas ultrapassadas as dificuldades, assumo que todo este processo facilita e enriquece em muito todo o envolvimento pedagógico que o docente enfrenta no dia a dia, podendo ser visto como a fundamentação da componente prática. Para dar início a todo esse processo comecei por recolher dados objetivos e concretos, o que implicou uma observação focalizada. No que diz respeito à recolha desses dados, procedeu-se à elaboração de instrumentos e estratégias de recolha, análise e interpretação de dados, destacando-se as grelhas de observação. Para além destes instrumentos e recorrendo à observação indireta, várias informações foram conseguidas a partir da consulta de documentos institucionais (Processo Individual do Aluno) e das conversas informais estabelecidas com a Professora Orientadora Cooperante. Por último, mas não menos importante, procedeu-se a uma escuta ativa de cada aluno. A análise atenta e pormenorizada de todos os elementos recolhidos, levou a que se efetuasse um planeamento de ação com base nos interesses, nas dificuldades e necessidades de cada um.

Desta forma posso afirmar que sempre que conveniente as observações foram registadas sob a forma de notas de campo e que tiveram um papel preponderante no conhecimento do ambiente educativo, relativamente às suas dimensões, espaços, tempos, recursos e interações, bem como no conhecimento sociocultural de cada aluno.

Com a informação que fui recolhendo elaborei uma reflexão geral acerca: da prática em contexto de aula tendo em conta a utilização dos conteúdos dados ou de novos conteúdos, o método utilizado pelo docente, as estratégias, recursos e tempos e a compreensão e reação dos alunos; da importância mostrada pelos alunos face aos conteúdos lecionados; da relação dos alunos com o professor no que respeita à empatia, motivação, confiança, segurança, estar à vontade, etc); da evolução do aluno

no decorrer da aula; resolução de problemas face ao processo de aprendizagem assim como na adequação aos comportamentos e atitudes de cada aluno.

Todas essas informações foram de extrema importância no momento de planificar, que apesar de o fazer de forma autónoma era sempre revisto e analisado pela Professora Cooperante. Saliento que nesse momento de partilha e troca de ideias, surgiam sugestões de melhoria nas atividades, adequando-as mais eficazmente aos objetivos delineados. Considero, por isso, que todo este processo deveras importante, foi fortemente enriquecido pela colaboração entre os agentes educativos e pelos feedbacks dos orientadores. A partilha de experiências, de sentimentos, de informações cruciais sobre cada criança, o grupo e os contextos educativos, bem como de saberes científicos, pedagógicos, didáticos e culturais, permitiram que o momento da ação fosse usufruído de forma equilibrada e harmoniosa.

Na construção das planificações, para além de ter em consideração o que estava estabelecido no programa e o que estava previsto na planificação para os respetivos anos de escolaridade, as observações tiveram uma importância fulcral e tive-as constantemente em atenção, na elaboração do Plano de Aula e na escolha das atividades a realizar. Contudo, a Planificação e os Plano de Aula nunca foram tidos como rigorosos e estanques, que teria que ser seguido à risca, pelo contrário, as atividades eram planeadas de acordo com o tempo, os recursos necessários para o seu desenvolvimento, elencando os objetivos a alcançar, mas no momento da ação, eram atendidos os imprevistos que surgiam e que, por vezes, levavam a alterar o inicialmente previsto, tendo em atenção as preocupações e questões levantadas pelos alunos.

Nesse mesmo planeamento, e porque o docente deve ter em atenção as características e as dificuldades das crianças, gradualmente, fui tendo em consideração a diferenciação pedagógica, para que cada criança, de acordo com o contexto em que estava inserida, tomasse consciência das suas limitações e as superasse.

Parecer do professor cooperante



Parecer

Enquanto orientadora cooperante da Prática Profissional do mestrando **Pedro de Carvalho Carteador Alves**, inserida no Mestrado em Ensino de Música, declaro que este realizou a mesma na **Escola Profissional Artística do Alto Minho** com um aproveitamento muito satisfatório na prática de ensino supervisionada e pode, deste modo, transitar para a apresentação e defesa do relatório de prática profissional, assim como do projeto de intervenção pedagógica.

O estagiário acompanhou com grande interesse e empenho as minhas aulas e orientações, observando assim o desenvolvimento técnico e musical dos alunos.

Esta decisão de aprovação baseia-se no facto do mestrando ter apresentado competências e saberes para ser reconhecido profissionalmente nas áreas de especialização de **Viola d' Arco** e **Classe de Conjunto** para a atividade docente, tendo consolidado os conceitos científicos e desenvolvido as capacidades necessárias para a prática pedagógica e avaliativa do ensino especializado da música.

Viana do Castelo, 10 de outubro 2024

A Orientadora Cooperante

Sara Rodríguez

Parecer do professor orientador



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

PORTO

Parecer

Na qualidade do orientador científico da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, do Pedro de Carvalho Carteador Alves, declaro que o mestrando tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada e, desta forma, deve apresentar o respetivo relatório e projeto de intervenção pedagógica para redação e defesa. Este parecer é fundamentado pelo facto do mestrando, após terminadas as observações das aulas do instrumento (viola d'arco) e aulas de classe do conjunto, ter demonstrado capacidades, empenho, e competências para ser reconhecida a profissionalização na área de especialização de Prática Instrumental e Vocal: viola d'arco, e classes de conjunto – e ter desenvolvido competências imprescindíveis à atividade docentes, quer ao nível dos conceitos científicos, de terminologia e prática pedagógica e avaliativa. O mestrando revelou, ainda, autonomia, saber específico, competência didática para saber ensinar instrumento e classes de do conjunto, capacidade de reflexão sobre a própria prática, na escolha do repertório adequado e diversificado e metodologias criativas e eficazes. Durante o período da prática pedagógica o mestrando demonstrou planificações com alta qualidade, melhorou os poucos aspetos inumerados para melhoria e demonstrou ser um professor atento, motivado e interessado. Deste forma, considero que o desempenho da função de docente está assegurado pela apropriação da profissionalização.

Porto, 9 de Outubro 2024

O Orientador Científico,

David Wyn Lloyd

REFLEXÃO FINAL

No que diz respeito à atividade docente e respetiva formação, nos diversos níveis de ensino, Moreira 2010, p.19, in Serra, A., p. 23) refere que:

“(…) para dar resposta aos atuais desafios da escola, os conhecimentos adquiridos e as competências desenvolvidas pelos professores, antes e durante a formação inicial, se tornam manifestamente insuficientes para o exercício das suas funções, ao longo de toda a sua carreira.”

É de facto uma constatação que, nos mais diversos debates e reflexões sobre este assunto, que no desenvolvimento profissional, a qualificação profissional não está só vinculada aos conhecimentos ou grau académico, mas também à referência do compromisso, à ética e à excelência no desenvolvimento das respetivas atividades laborais. Sendo importante os docentes manterem ao longo das suas carreiras uma formação contínua, que lhes permita dar resposta a todos os tipos de evolução que o ensino, dos dias de hoje, vai sofrendo.

Como em muito outros setores, no ensino da Música, este fator é deveras importante tornando-se, primordial, para o músico manter-se atualizado com as vertentes técnicas e pedagógicas do seu instrumento, pois só assim pode proporcionar, enquanto docente, um ensino atual, inovador e por vezes até desafiante.

Pelo Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de Agosto, foi definido o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e do professor dos ensinos básico e secundário.

Em conclusão, e realizando uma retrospectiva em relação a todo o percurso de intervenção pedagógica, considero que as competências referenciadas na introdução é inquestionável o benefício pedagógico da minha Prática de Ensino Supervisionada. Considero que ao longo desse período foi-me proporcionado atividades e momentos de reflexão crítica continuada, que levaram a uma maior consciencialização sobre a importância do papel do docente de instrumento musical, contribuindo em larga escala para o meu desenvolvimento profissional na vertente pedagógica. Essa consciencialização permitiu-me refletir sobre novas conceções teóricas e metodológicas afetas ao processo de ensino/aprendizagem valorizando-as e deixando cair a parte mais intuitiva e experimentalista, desenvolvida até esse momento.

O contacto com orientadores experientes, alunos recetivos, outros docentes disponíveis para partilhar experiências e conhecimentos enriquecedores e uma escola de referência nas suas componentes letiva e não letiva, foram preponderantes para que eu enquanto Mestrando adquirisse várias competências que serão imprescindíveis na minha atividade futura.

Contudo, fica a certeza que este percurso é apenas a primeira etapa de um longo trajeto de aquisição de conhecimento, de transformação e de crescimento profissional, até porque a Educação também sofre alterações, no que diz respeito ao desenvolvimento curricular. Por tudo o que foi referido, tenho consciência que devo adotar, sempre, uma postura reflexiva e investigativa procurando estar sempre atualizado para que possa adaptar-me e responder aos desafios, preocupações e imprevistos que surgirão. Estou ciente que a minha condição de docente está em plena construção e que nesse sentido a minha formação deverá ser contínua e ascendente na procura da melhor postura perante os desafios desta carreira.

Por fim, é ainda de realçar o que senti por estar na escola onde realizei o meu percurso artístico até ao final do ensino secundário, orientado pela minha professora de instrumento e reaproximando-me de colegas dessa altura que agora o tornaram a ser enquanto professores, mesmo que por um curto período de tempo.

Por tudo o que refiro nesta reflexão final, esta etapa da formação profissionalizante enquanto docente do Ensino Especializado da Música, deixou certamente uma marca importante e gratificante na minha vida e memória.

PARTE II – PROJETO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA:

“PREVENÇÃO DE LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO NA PRÁTICA DA VIOLA DE ARCO”

“A generalidade dos músicos está exposta a fatores de risco que, na maioria dos casos, são desvalorizados. Dado a música proporcionar muito prazer aos seus executantes, por vezes, estes não valorizam as suas queixas, nem fazem uma associação de causa/efeito, podendo até considerar que tal é a consequência natural do seu maior empenho.” (Santos, M., Almeida, A., 2017)

RESUMO II

O tema deste Projeto de Intervenção Pedagógica, realizado no âmbito do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Música, é “Prevenção de lesões por esforço repetitivo na prática da Viola de Arco”. Neste estudo participaram 22 alunos (n= 22) de Viola de Arco, matriculados em quatro escolas de ensino da música: Academia de Música Fernandes Fão (AMFF), Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC), Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM) e Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez (CMDAV), nas quais o mestrando se encontra a lecionar.

Este projeto tem o intuito de contribuir para a discussão de problemas relativos a *Lesões por Esforço Repetitivo (LER)*, decorrentes da prática da Viola de Arco, em alunos no início de carreira e, acima de tudo, alertar/reforçar a importância do papel do professor de instrumento na prevenção dessas mesmas lesões. Pretendendo consciencializar alunos e professores que boas práticas posturais e o aquecimento físico e instrumental previnem o aparecimento de lesões.

Devido à alta exigência física e psicológica de trabalho, os músicos possuem um elevado risco de desenvolver uma variedade de riscos de saúde. Uma das principais, senão, a principal são as *lesões músculo-esqueléticas causadas por esforços repetitivos*. As principais causas destas desordens observadas em instrumentistas são excesso de uso, compressão nervosa e distonia focal.

Identificar as desordens musculoesqueléticas que acometem com maior frequência os alunos, mais novos, de Viola de Arco é fundamental para a definição dos fatores de risco, que por sua vez pode ajudar na elaboração de programas de prevenção, imprescindíveis à implementação de boas práticas posturais, assim como, de exercícios de aquecimento e alongamento.

Neste estudo, após uma breve revisão bibliográfica, será utilizado, como metodologia, a técnica de recolha de dados através de inquérito, a alunos no início do seu percurso como músicos de Viola de Arco, utilizando questionário fechado seguido de uma análise quantitativa.

Palavras-chave: Viola de Arco, Performance , L.E.R..

ABSTRACT II

This project aims to contribute to the discussion of problems related to Repetitive Strain Injuries (RSI), resulting from the practice of the Viola, in students at the beginning of their career and, above all, to alert/reinforce the importance of the role of the instrument teacher in preventing these same injuries. Intending to raise awareness among students and teachers that good postural practices and physical and instrumental warming prevent the appearance of injuries.

Due to the high physical and psychological demands of work, musicians are at high risk of developing a variety of health risks. One of the main, if not the main, are musculoskeletal injuries caused by repetitive efforts. The main causes of these disorders observed in instrumentalists are overuse, nerve compression and focal dystonia.

Identifying the musculoskeletal disorders that most frequently affect younger viola students is essential for defining risk factors, which in turn can help in the development of prevention programs, essential for the implementation of good postural practices, as well as warm-up and stretching exercises.

In this study, after a brief bibliographical review, the methodology will be used to collect data through research, from students at the beginning of their career as Viola players, using a closed questionnaire followed by a quantitative analysis.

Keywords: Viola, Performance, R. S. I.

CONTEXTUALIZAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

“A prática musical requisita bem-estar físico e emocional com vistas a uma ação saudável e eficaz.” (Gerschfeld, 1996).

Este tema tem vindo a ganhar impacto e importância, visto, nos dias de hoje a prática musical ser iniciada numa idade cada vez mais precoce e com um nível de exigência e rigor, também, cada vez maior.

Contudo, feita a revisão da literatura, constatamos que são várias as investigações que referem o desequilíbrio existente na relação que envolve o músico, o seu corpo e a prática do seu instrumento musical. Apontando para o facto de, durante o aprendizado de instrumentos musicais, a formação do intérprete é delineada em função da técnica musical. Esquece-se que o músico é um ser humano possuidor de um corpo que abrange o físico, o mental e o emocional. O corpo, como consequência dessa percepção, é fragmentado em função do objetivo principal, que é o domínio técnico do instrumento.

Segundo o artigo *“Saúde Ocupacional Aplicada aos Músicos”* da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional (RPSO):

“A generalidade dos músicos está exposta a fatores de risco/riscos profissionais frequentes e/ou importantes que, na maioria dos casos, são desvalorizados. Dado a música proporcionar muito prazer aos seus executantes, por vezes, estes não valorizam as suas queixas, nem fazem uma associação de causa/efeito, podendo até considerar que tal é a consequência natural do seu maior empenho.”

(Santos M., e Almeida A., 2016, vol.1, p. 137)

No decorrer do percurso académico de um instrumentista poucos ou nenhuns são os conhecimentos passados aos alunos sobre questões básicas de anatomia que facilitam a criação de estratégias na procura da prevenção das lesões por esforço repetitivo.

No início do meu percurso académico, numa escola profissional de ensino da música, sofri vários problemas músculo-esqueléticos que começaram por se manifestar através de desconforto e fadiga extrema do braço direito e ombro. Não obstante, continuei a tocar, pois para além de desconhecer a origem dos sintomas, nunca fui orientado pelos docentes para a necessidade da realização de exercícios de aquecimento e alongamento, assim como, a adoção de posturas corporais corretas

e dimensões adequadas do instrumento. Apenas quando ingressei no ensino superior é que todas essas questões foram abordadas e esclarecidas. Atualmente, a iniciar a carreira docente, é minha grande preocupação e intenção, alertar e esclarecer precocemente, os alunos de Viola de Arco, aproveitando o facto de acompanhar alunos no início da sua carreira de instrumentista.

Apesar de já muito ter sido feito, muito há ainda a fazer.

Em Portugal os primeiros passos na área de investigação sobre este tema foram dados, em 2002, com a criação da *Associação Portuguesa de Medicina nas Artes* (APMA).

Na Universidade de Aveiro, em 2007, foi criada a disciplina de *Música e Medicina*.

Em 2008, foi criada a *Associação Portuguesa de Medicina e Artes do Espetáculo* (APMAE), no mesmo ano, esta associação organizou uma jornada em colaboração com a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP), onde zelou pelo bem-estar físico e psicológico nas artes performativas e contribuíram para a otimização da performance artística na música.

Desde então que diversos autores como *Andrade & Fonseca (2000)*, *Machado (2002)*, *Sousa (2010)*, *Gonçalves (2013)* e *Pereira (2013)*, entre outros têm ativamente contribuído para a documentação do impacto das lesões por esforço repetitivo nos músicos em Portugal oferecendo aos docentes do ensino especializado da música um leque extraordinário de estratégias para a identificação e prevenção das lesões nos jovens músicos.

Considerando que os professores de instrumento desempenham um papel crucial na identificação de erros posturais que, com o passar do tempo, serão causadores de lesões por esforço repetitivo. Consequentemente devem, os docentes, ser os principais responsáveis pela consciencialização do aluno sobre as lesões e estratégias para as resolver.

Segundo, Gonçalves, 2007 in Abreu, S., 2017:

“Um professor que ensine um instrumento musical, deve ter consciência e estar informado para:

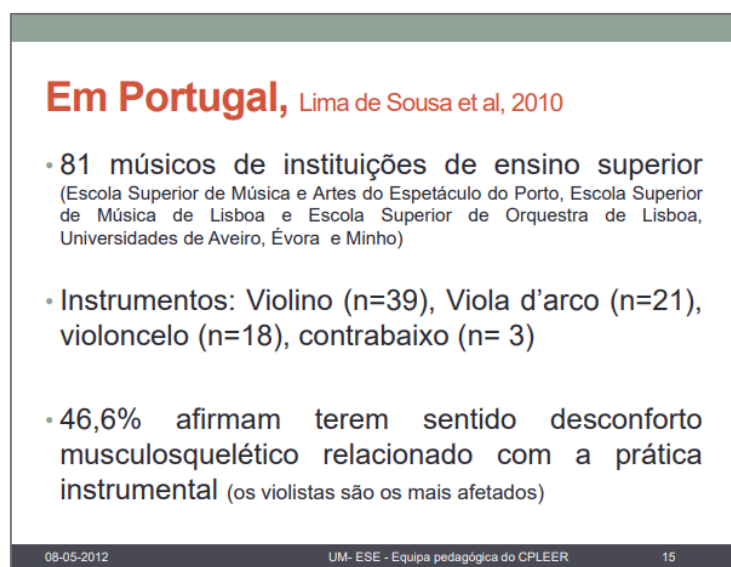
- Os tipos de lesões músculo-esqueléticas associadas aos músicos, como tendinites, dor, compressão nervosa, entre outras;
- Quais os fatores de risco associados à sua área musical para puderem agir preventivamente evitando a sua manifestação, como o stress e a hipermobilidade;
- Ensinar, desde logo, como se executam os instrumentos, incluindo a sua construção e funcionalidades;

- Como funciona o corpo quando combinado com determinado instrumento durante a performance musical (sistema auditivo, tecidos músculo-esqueléticos, rosto, pescoço, etc);
- A acústica relacionada com cada instrumento e com a voz;
- Como é que as lesões músculo-esqueléticas podem se manifestar nos músicos;
- E, o que fazer para prevenir lesões e doenças que afetam negativamente os músicos.”



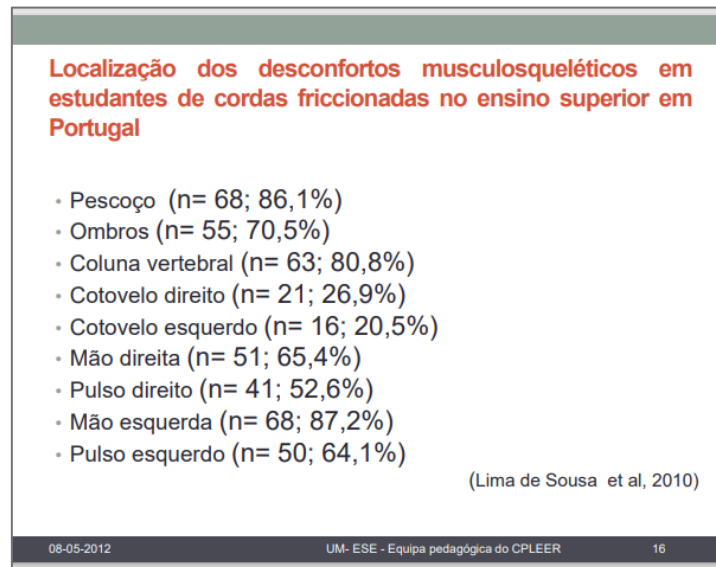
Quadro 2: Problemas mais frequentes nos músicos – Brandfronbrener, 2000.
(Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)

É, por esse motivo, bastante pertinente aprofundar o conhecimento nesta área, pois são poucos os estudos em Portugal que se debruçam sobre a temática das lesões em instrumentistas de cordas friccionadas e julgamos que, mesmo inexistentes, no que diz respeito ao estudo de viola de arco.



Quadro 3: Problemas mais frequentes nos músicos em Portugal – Lima de Sousa et al, 2010
(Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)

Nesse sentido, pretende-se com este estudo reforçar e continuar a aprofundar a importância do papel da ação pedagógica dos docentes, no que respeita à participação ativa na prevenção de lesões resultantes da prática instrumental, nomeadamente na prática violetista, alertando para fatores de risco aos quais devem estar atentos enquanto formadores.



Quadro 4: Desconfortos Músculo-esqueléticos em estudantes de instrumentos cordas friccionadas no Ensino superior em Portugal – Lima de Sousa et al, 2010
(Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)

REVISÃO DA LITERATURA

VIOLA de ARCO



Figura 4: Viola de Arco/Violeta.
(Fonte: Site do Centro Cultural de Amarante)

A viola de arco, também designada violeta, é um instrumento musical que pertence à família das cordas friccionadas e que surgiu entre os séculos XIV e XV.

Tanto visualmente como na técnica utilizada para a sua execução, a viola de arco é muito semelhante ao violino sendo, no entanto, ligeiramente maior e tendo um som um pouco mais grave e aveludado. A viola de arco emite sons agudos e graves, mas o registo intermédio é o mais utilizado. A clave utilizada é a clave de Dó e em regiões mais agudas a clave de Sol. Apesar de ser mais comum na música erudita, estando integrada em orquestras ou formações camerísticas como quartetos de cordas. A viola de arco também pode ser utilizada para tocar música popular, jazz e/ou rock tendo em conta que pode ser amplificada eletronicamente. A viola de arco, tal como a conhecemos hoje, evoluiu da viola de braccio, que era tocada apoiada pouco abaixo do ombro, no peito. A palavra viola foi utilizada por muito tempo para identificar qualquer instrumento de arco. Até fins do século XVI, havia mais instrumentos com o nome de viola, como por exemplo: viola de braccio, viola bastarda, viola d'amore, viola da gamba, entre outros.

Serra, A., (2018), refere que:

“Ao longo do tempo, a construção da Viola d'Arco foi evoluindo, muitos dos construtores foram tentando construir uma viola com um equilíbrio sonoro, cada vez melhor, regulando o tamanho do braço e da caixa. Apesar de ser da família do Violino e pertencer ao grupo das cordas friccionadas é um pouco maior, tem um som diferente, mais grave e, por isso mesmo, é também conhecida por alto ou tenor.”

Segundo, Ligeti:

“...a Viola D' Arco, pode parecer simplesmente um violino grande, mas afinado uma quinta mais grave, porque na realidade os dois instrumentos são mundos diferentes. Ambos têm três cordas em comum, a corda Lá, a Ré e a Sol. A aguda corda Mi dá ao violino uma poderosa luminosidade e um som metálico penetrante que falta na viola.”

Relativamente à evolução da viola de arco, comparativamente com outros instrumentos, a sua importância foi evoluindo de forma lenta. A partir de 1770, na Europa, o compositor alemão Carl Stamitz, durante as suas viagens como solista virtuoso, quer de viola quer de violino, deu-lhe maior visibilidade e encarregou-se da respetiva divulgação.

Em 1785, em Viena, nos quartetos de cordas de Mozart dedicados a Haydn, a viola já aparece.

Mas só, mais tarde, no século XX, é que surgem vários compositores interessados em escrever para a Viola de Arco, destacando-a como solista.

“Ao longo da sua história, a viola d’arco foi relativamente pouco explorada solisticamente, nomeadamente através de concertos e sonatas, apesar de lhe terem sido dedicadas várias obras desse tipo por compositores tais como J. S. Bach, W. A. Mozart, Mendelssohn, Beethoven, Berlioz, Bártok, Hindemith, Shostakovich, Schnittke e Ligeti, entre outros. A viola integra ainda o quarteto de cordas, considerado a formação de câmara por excelência, ou seja, aquela à qual, de entre todas, é atribuído um estatuto mais elevado.” (Boia, P., 2010)



Figura 5: Viola de Arco/Violeta - elementos constituintes..
 (Fonte: Site Violadearco.pt)

PERFORMANCE

Para Paul Zumthor (2007):

“Performance é o ato presente e imediato de comunicação e materialização de um enunciado poético, ato que requer, além do texto – e portanto de seu(s) autor(es) –, intérprete e ouvinte. Baseados nesta noção, podemos visualizar uma distinção fundamental entre performance musical e interpretação musical, entendendo a primeira como momento global de enunciação que abarca todos os agentes e elementos participantes, e a segunda alusiva exclusivamente às atividades do intérprete musical.”



Figura 6: Modelo de Ensino e Aprendizagem da performance Musical
(Fonte: Cerqueira, D., Zorzal, R., Ávila, G., 2012)

Como citado em Colterill, 2021:

“Também Boutcher afirma que um estado mental inapropriado pode levar a pensamentos irrelevantes para a performance, perda de atenção e estados físicos inapropriados, que podem resultar num mau desempenho performativo.”

Clarke et al. (2014) afirmam que:

“segundo vários investigadores, é sugerido que, para se atingir o nível profissional de uma performance musical, são necessários 10 anos ou 10 000 horas de prática deliberada do instrumento.

Geeves, McIlwain, & Sutton, (2016), defendem que:

“A diferença entre uma boa performance e uma performance de excelência é sempre perceptível. Uma performance musical requer ao músico a clareza de uma estrutura musical, a execução de notas de forma precisa, a execução eficiente de técnicas consolidadas através de horas de estudo, a transmissão de emoções de forma convincente, a comunicação de forma clara, movimentos sincronizados com os restantes músicos que se encontrem em palco, improvisação, a gestão de situações inesperadas e, por fim, a criação de uma certa relação com a audiência.”

Já, Constantin e Dragulin (2017) afirmam que:

“Para uma boa performance, é necessário pensamento positivo, estudo árduo e foco na interação entre as competências mentais e físicas. Uma performance incorpora múltiplos aspectos, tais como longas horas de estudo, treino mental e um estado de bem-estar físico.”

“Existem dois factores que facilitam o processo de optimização da performance, que são o compromisso a longo prazo na preparação da mesma com a melhor qualidade possível (física, técnica

e artística) e o desenvolvimento de RPP individualizadas e flexíveis (incluindo actividade física, nutrição e aquecimento mental, emocional e técnico).

Estes autores, evocam cinco fatores que podem afetar a qualidade da performance, tais como: o local da performance; a maneira como o músico se sente; as pessoas que acompanham o músico; as intenções técnicas e artísticas; e a maneira como o músico cumpre e comunica essas intenções.

Como citado por Parncutt & McPherson, 2002 e segundo Barry e Hallam, in Oliveira, M., 2021:

“Para a avaliação de uma performance são usados critérios como:

- Técnica psicológica (postura, respirações, tensão/relaxamento, coordenação e equilíbrio);
- Técnica física (produção de som, clareza, timbre, dinamismo, afinação, controlo físico/resistência e coordenação do corpo);
- Técnica físico-instrumental (coordenação, equilíbrio, coesão, precisão, certeza, nitidez, facilidade rítmica, facilidade de articulação, de dinâmicas e de sincronização, e a extensão dos erros que minam e distraem, no geral, da qualidade da performance);
- Autenticidade da performance (compreensão do género e estilo);
- Precisão da performance (baseada na leitura actual ou memorização da partitura e na exploração das intenções do compositor);
- Coerência musical (escolha perceptual do tempo, precisão no fraseado, dinâmicas, sentido, melodia e compreensão da obra como um todo);
- Expressividade (compreensão do carácter emocional da obra tocada, projecção desse carácter e a crença de que a obra deve promover a comunicação entre os pontos estruturantes e os pontos de viragem da obra);
- Comunicação (entre os vários membros);
- Relaxamento.”

LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO (L.E.R.)

As *Lesões por Esforço Repetitivo* (LER) ou *Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho* (DORT) são danos que afetam, em geral, os membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços, ombro) relacionados às exigências das tarefas, ambientes físicos e organização do trabalho. Podem ainda ser chamadas de *Lesão por Trauma Cumulativo* (LTC) ou *Afecções Musculares Relacionadas ao Trabalho* (AMERT). Vários termos são utilizados, contudo, neste trabalho iremos utilizar o termo *Lesões por Esforço Repetitivo* (LER) quando nos

referirmos a estes danos, que podem englobar lesões como: tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, compressões de nervos, etc.

As (LER), são consideradas um grave problema de saúde pública, que gera sofrimento ao trabalhador e incapacidade funcional para o trabalho. Sabe-se que as principais causas para o desenvolvimento de LER/DORT são as atividades como repetitividade, esforços excessivos, contrações estáticas, posturas incorretas, compressão contra superfícies rígidas ou pontiagudas, vibração excessiva, frio excessivo e ruído elevado, além de fatores organizacionais e psicossociais ligados ao trabalho.

Contudo, os mesmos danos, podem ser causados por doenças hormonais, metabólicas, imunológicas, infecciosas, psiquiátricas, estresse, traumatismos, atividades de lazer, desportos, instrumentos musicais, obesidade, gravidez e menopausa.

L.E.R. (associadas ao desempenho profissional)

“Ramazzini, por volta de 1700, foi o primeiro a registrar casos de lesões por esforços repetitivos, relacionando a ocorrência de acometimentos à função desempenhada; e na década de 1980, na Austrália, uma epidemia de sintomas dolorosos na região cervicobraquial passaram a ser denominados “repetitive injury”, ou seja, “lesão por esforço repetitivo” (LER), também chamado recentemente de “distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho” (DORT).” (Borges LH, CIPA. 2000; 252: 50-61, cit in Mozzini CB, Polese JC, Beltrame MR, 2006, p. 93).

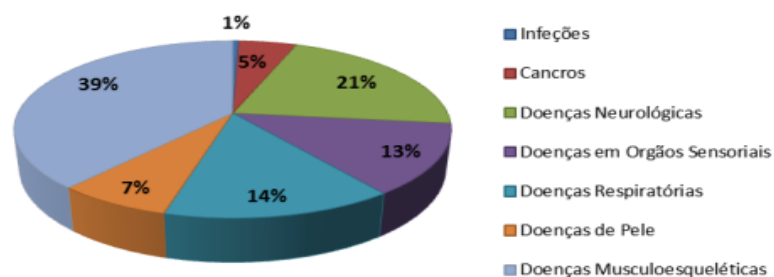


Figura 7: Proporção das LME reconhecidas

(Fonte: EASHW, 2010- original: European Occupational Diseases Statistics, EODS, 2005)

As L.E.R. associadas ao desempenho de uma profissão são patologias que se manifestam por alterações a nível dos músculos, nervos, tendões, ligamentos, articulações e cartilagens (Inrs, 2005). Estas situações patológicas estão por norma

associadas a profissões que obrigam, por exemplo, à prática de movimentos repetitivos, posturas corporais que envolvam tensão muscular excessiva, ou que sejam assimétricas ou estáticas (Kuorinka & Forcier, 1995). Assim, movimentos repetitivos frequentes, força muscular excessiva, posturas fora dos ângulos de conforto articular e ausência ou inadequada distribuição dos períodos de descanso, são alguns dos factores de risco que normalmente se encontram na origem de lesões músculo-esqueléticas, particularmente nas que se localizam a nível dos membros superiores (Serranheira & Uva, 2002).

Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), as lesões músculo-esqueléticas relacionadas ou ligadas ao trabalho (LMERT ou LMELT) incluem um conjunto de doenças inflamatórias e degenerativas do sistema locomotor. Entre os fatores de risco, encontram-se a repetitividade de movimentos, a sobrecarga e/ou postura adotada durante a realização da atividade. A localização mais frequente destas lesões é normalmente nos membros superiores e na coluna vertebral.

Descritas pela primeira vez há mais de 200 anos, pelo médico italiano Ramazzini (1731), ao relatar a presença de sintomas de fadiga muscular e perda de força na mão, por parte de escritores, só nas últimas décadas do século XX as LMERT começaram a adquirir maior realce, com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a tratar estas perturbações como um problema de saúde pública (World Health Organization, 2005)

Segundo a European Agency for Safety and Health at Work, a OMS passou a tratar estas perturbações como um problema de saúde pública:

“...na medida em que a implantação de novas tecnologias e equipamentos (automatização e informação) e novas formas de organização do trabalho (repetitividade, monotonia, rapidez de execução, ritmos impostos pela máquina, tempos de recuperação insuficientes, posturas forçadas), fez crescer a sua frequência e impacto na qualidade de vida e nos custos globais com as doenças e as incapacidades.”

Esta temática é foco de discussão e objeto de pesquisa de várias categorias profissionais. Por muito tempo os estudos acerca dos distúrbios de origem ocupacional tinham como objetivo de análise as atividades realizadas pelos trabalhadores de escritórios e indústrias, porém, observa-se um aumento do interesse para outras profissões, a exemplo os músicos. (ZAZA, 1998; FRAGELLI; GÜNTHER, 2009).

L.E.R. (associadas aos músicos)



Figura 8: Lesões dos Músicos - Fonte The Strength Clinic

“Este tipo de lesões são as que mais frequentemente afetam os músicos, pois estão associadas a movimentos repetitivos que são usados para a memorização e posterior automatização do domínio técnico de um instrumento musical.” (Brandfonbrener, 1990).

“Devido à alta demanda física e psicológica de trabalho, os músicos possuem grande risco de desenvolver uma variedade de problemas de saúde. Os músicos que tocam instrumentos de sopro podem ter estresse dental e aumento da pressão intra-ocular e os que tocam instrumentos de corda podem ter dermatites e desordens musculoesqueléticas.” (Foxman I., Burgel BJ., 2006).

Fry, Hj., 1988, relata que:

“Os distúrbios musculoesqueléticos são comuns em músicos e se caracterizam por dor e tensão músculo-ligamentar, fraqueza muscular e perda do controle motor nos segmentos afetados.”

As L.E.R. nos instrumentistas de cordas friccionadas localizam-se principalmente nos membros superiores (Fishbein & Middlestadt, 1989).

Como referido por Sousa, L., (p. 28-29):

“É exigido um empenho excecional no que se refere à flexibilidade e coordenação de movimentos ditos finos (i.e. de grande precisão). Além destas exigências, as cargas físicas, psíquica e emocional à qual o músico está exposto, aliadas ao seu estilo de vida, e ao esforço cumulativo constituem fatores de risco para o desenvolvimento de L.E.R. e de outras alterações físicas, psíquicas e emocionais que podem colocar em risco a sua saúde e consequentemente o seu desempenho musical.” (Williamon, 2004).

Segundo o Centro de Medicina baseada em Evidência de Oxford:

“Tocar instrumentos musicais envolve combinação de ações, incluindo movimentos rápidos, repetitivos e complicados das mãos e dedos. As cadeiras não oferecem outra opção senão a adaptação do corpo frente às exigências posturais. Para atingir destreza necessária para se tornar um músico de alto nível, são necessárias muitas horas de treinamento e aperfeiçoamento. O pescoço, ombro e a

articulação temporomandibular são os mais afetados devido à posição prolongada de flexão da cabeça e ombro para segurar o violino, cotovelo e dedos também são alvos de desordens. É necessário alertar aos músicos de como são os sintomas iniciais para evitar que o distúrbio se agrave.”

De acordo com Foxman, I., Burgel BJ., 2006 e Lederman RJ. 2003, os violinistas e violistas têm quatro vezes mais dor no antebraço direito.

Hagberg et al., 2005, encontrou que violinistas e violistas têm duas vezes mais risco de dor no pescoço, ombro direito e antebraço esquerdo, quando comparados com pianistas.

Num estudo realizado em Portugal, entre 2016/2017, por Mónica Santos (Médica Especialista em Medicina Geral e Familiar) e por Armando Almeida (Mestre em Enfermagem Avançada), no âmbito de um projeto de investigação, é referido que as patologias relacionadas com o trabalho dos músicos são as alterações: otorrinolaringológicas; dermatológicas; neurológicas; oftalmológicas; odontológicas; cardiovasculares; emocionais e músculo-esqueléticas.

Em relação às lesões músculo-esqueléticas, é referido que:

A generalidade dos músicos apresenta posturas mantidas, forçadas e/ou assimétricas, movimentos repetitivos e mobilização de cargas (ou seja, o seu instrumento musical).

A incidência, prevalência e intensidade das lesões musculares esqueléticas (LMEs) são diretamente proporcionais ao número de horas de treino.

Moraes G., e Antunes A., 2011, referem no seu Artigo de Revisão “Desordens Musculoesqueléticas em Violinistas e Violistas”, que os problemas musculoesqueléticos mais observados em músicos são:

- Excesso de uso (overuse) 50%,
- Compressão nervosa ou síndrome do desfiladeiro torácico 20%,
- Distonia focal 10%.

Em seu estudo, Lederman, observou que nos instrumentistas de corda, 69% tinham problemas músculo-esqueléticos, 19% nervo periférico, 5% distonia focal e 7% outros.

Ostwald et al., 1994 e Hayden, constataram que 62% dos violinistas e violistas sofrem de lesões submandibulares causados pela forma como eles apoiam os instrumentos. Os sintomas iniciais, que frequentemente, aparecem são dores,

aproximadamente 85% dos casos, queimaduras, cansaço, membro pesado em uma ou mais partes do corpo e podem surgir mesmo após pouco tempo de atividade.

Num artigo de revisão de literatura sobre “Distúrbios Osteomusculares em Músicos” de Cavalcante, M., et al, 2020 é mencionado que:

“Os fatores de riscos responsáveis pelo surgimento dessa síndrome em músicos são: pré-disposição genética, condicionamento físico inadequado, falta de aquecimento e alongamento antes de iniciar as atividades, aumento do tempo de estudos e ensaios, posturas inapropriadas, cadeiras e estantes de partituras assimétricas, reabilitação inadequada de lesões prévias, falta de qualidade dos instrumentos utilizados, ausência de programas de prevenção, atividades extra musicais que estressam a musculatura e condições ambientais desconfortáveis.” (Zaza; Farewell, 1997; Lederman, 2003; Costa, 2005; Petrus, 2005; Foxman; Burgel, 2006)

“Num estudo realizado por F.L. Kuo (2012) constatou-se que entre os músicos de cordas de uma orquestra, os violetistas eram os que apresentavam um maior número de lesões, seguido dos violinistas, violoncelistas e contrabaixistas. O peso e tamanho adicional do violino para a viola são significativos no que diz respeito ao esforço muscular despendido na execução dos dois instrumentos.” (Gil, M., 2017).

Como conclusão do seu estudo, MORAES G., e Antunes A., 2011, referem que:

“Pescoço, ombro e a articulação temporomandibular são os mais afetados devido à posição prolongada de flexão da cabeça e ombro para segurar o violino, cotovelo e dedos também são alvos de desordens. É necessário alertar aos músicos de como são os sintomas iniciais para evitar que o distúrbio se agrave. Como a prevenção é a melhor estratégia. Posturas incorretas, métodos incorretos e grande discrepância entre o tamanho do músico e violino devem ser evitados, e, se já existentes, corrigidos.”

Segundo estes autores, há poucos estudos específicos sobre desordens músculo-esqueléticas em violinistas e violetistas, o que torna necessários mais estudos relacionados a essa população.

ESTUDO EMPÍRICO

Terminada a apresentação dos fundamentos teóricos relevantes para a investigação, segue-se a terceira parte, onde se:

- caracteriza o grupo de participantes e o meio onde se desenvolve o estudo realizado;
- faz a descrição do processo empírico, nomeadamente a problemática a estudar, a pergunta de partida e a metodologia utilizada;
- define os objetivos gerais e específicos da investigação;
- explicita os instrumentos e procedimentos de recolha da informação, designadamente a análise documental, o inquérito por questionários e os dados resultantes da observação naturalista e participante, que se realizou durante o decorrer das atividades;
- faz apresentação e o tratamento dos dados recolhidos;
- realiza a interpretação dos resultados.

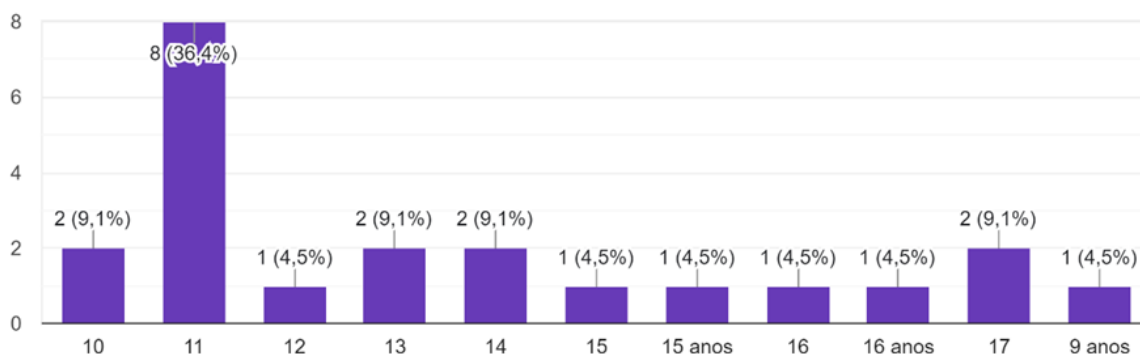
CONTEXTO E PARTICIPANTES NO ESTUDO

Neste estudo participaram 22 alunos (n= 22) de Viola de Arco, matriculados em quatro escolas de ensino da música: Academia de Música Fernandes Fão (AMFF), Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC), Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM) e Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez (CMDAV), nas quais o mestrando se encontra a lecionar.

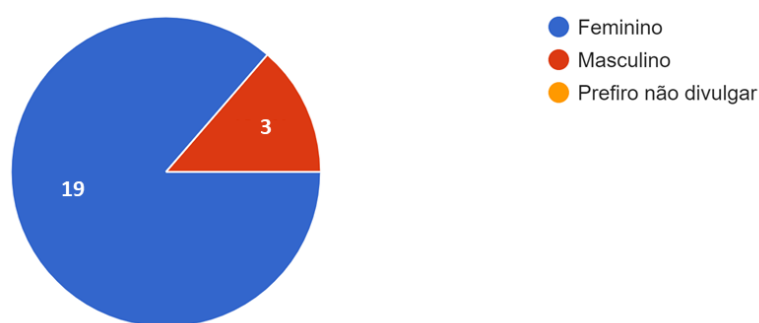
Como se pode constatar nos resultados evidenciados na **Tabela 1/Gráfico 1**, os vinte e dois alunos participantes no projeto, estão distribuídos pelas seguintes faixas etárias:

Idade	Percentagem	n
9 anos	4,5%	n=1
10 anos	9,1%	n=2
11 anos	36,4%	n=8
12 anos	4,5%	n=1
13 anos	9,1%	n=2
14anos	9,1%	n=2
15 anos	9,1%	n=2
16 anos	9,1%	n=2
17 anos	4,5%	n=2

Tabela 2: Distribuição dos alunos pelas várias faixas etárias.

Gráfico 1 – Respostas à questão 1:**- Idade?**

Dos 22 alunos participantes neste estudo, 86,4% (n=19) são do género feminino e 13,6% (n=3) são do género masculino. Como podemos constatar no **gráfico 2**, no qual menciona as respostas à questão 2, sobre o género dos elementos participantes.

Gráfico 2: Respostas à questão 2:**- Género?**

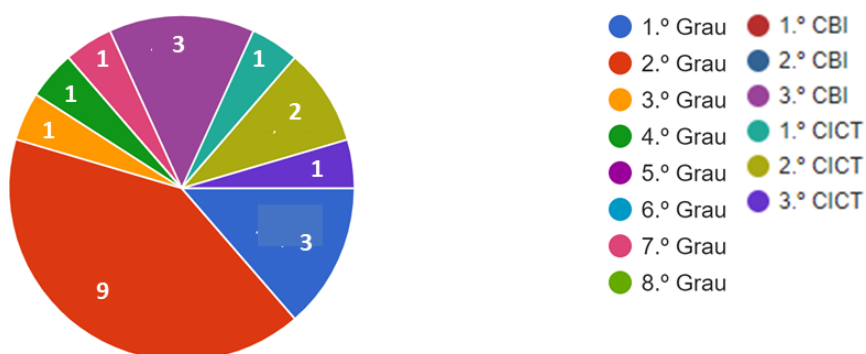
No que diz respeito à distribuição dos 22 alunos pelos diferentes anos de escolaridade, constatamos, através da análise aos valores evidenciados na **Tabela 2/Gráfico 4**, que a amostra, abrange quinze alunos, do **Ensino Articulado de Música (EAM)**, do 1.º ao 7.º grau, com exceção do 5.º e 6.º; três alunos do 3.º ano do **Curso Básico de Música (CBI)** e quatro alunos distribuídos pelos 3 anos do **Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas (CICT)**.

Ano	Percentagem	n
1.º Grau	13,6%	n=3
2.º Grau	40,9%	n=9
3.º Grau	4,5%	n=1
4.º Grau	4,5%	n=1
5.º Grau	0%	n=0
6.º Grau	0%	n=0
7.º Grau	4,5%	n=1
1.º CBI	0%	n=0
2.º CBI	0%	n=0
3.º CBI	13,6%	n=3
1.º CICT	4,5%	n=1
2.º CICT	9,1%	n=2
3.º CICT	13,6%	n=1

Tabela 3: Distribuição dos alunos, pelos anos de escolaridade.

Gráfico 4: Respostas à questão 4:

- Qual o grau/ano de escolaridade que frequentas?



CARATERIZAÇÃO DO MEIO ONDE SE DESENVOLVE O ESTUDO

Como já foi referido, neste estudo participaram alunos matriculados em quatro escolas de ensino da música: **Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC)**, **Academia de Música Fernandes Fão (AMFF)**, **Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)** e **Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez (CMDAV)**, nas quais o mestrando se encontra a lecionar.

A **Academia de Música de Viana do Castelo (AMVC)** é uma associação criada em 15 de novembro de 1977, considerada pessoa coletiva de utilidade pública, com os seus estatutos publicados no Diário da República n.º 53, III série, em 4 de março de 1978.

Inscrita no Ministério da Educação, com autorização definitiva de funcionamento n.º 2023, tem autonomia pedagógica para a leção dos Cursos Básico de Música e Secundário de Música, em diversas especialidades instrumentais. Tem vindo a desenvolver, paralelamente à formação, uma notória atividade de divulgação musical, com a realização sistemática de eventos de música erudita, sendo também responsável pela dinamização de projetos pioneiros, diretamente ligados à música contemporânea, nas vertentes da formação, criação e interpretação e à criação de públicos infantil, juvenil e sénior.

Desde a sua fundação, já frequentaram a Academia de Música de Viana do Castelo alunos provenientes, não só de vilas e aldeias do Concelho de Viana do Castelo, mas também, e particularmente, dos Concelhos de Caminha, Valença, Monção, Paredes de Coura, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Ponte de Lima.

Ao longo da sua existência, a AMVC tem recebido, para além do patrocínio do Ministério da Educação, o apoio incondicional da Câmara Municipal de Viana do Castelo e da Santa Casa da Misericórdia de Viana do Castelo, bem como do Ministério da Cultura e da Fundação Calouste Gulbenkian. Em julho de 2010 foi galardoada com o Prémio Gulbenkian Educação 2010.

A AMVC tem como missão assegurar o ensino artístico, desde a iniciação à formação pré-profissional, proporcionando ao mais elevado número de estudantes o acesso à prática musical especializada, tendo em vista o desenvolvimento de projetos de vida pessoal e/ou profissional nessa área e, consequentemente, o enriquecimento da região e do país no domínio cultural. São finalidades da AMVC:

- i) Promover o desenvolvimento do ensino vocacional através da afirmação da escola e da sua eficácia, autonomia e capacidade de intervenção regional, nacional e comunitária.
- ii) Proporcionar uma formação artística específica de qualidade, que permita ao indivíduo ocupar um justo lugar na vida ativa, contribuindo, assim, para o progresso da sociedade em articulação com os seus interesses, capacidades e vocação.
- iii) Contribuir para a consciencialização do património músico-cultural português, numa contextualização universalista europeia atenta à solidariedade e à interdependência entre todos os povos do mundo.
- iv) Promover, fomentar e desenvolver a divulgação do património musical universal através de ação de natureza diversa em permanente articulação com a comunidade.
- v) Relacionar-se com entidades congéneres a nível nacional e internacional procurando o frutífero intercâmbio de experiências e pessoas.
- vi) Prestar serviços à região no âmbito das suas competências.

A Academia de Música Fernandes Fão (AMFF) iniciou funções no ano letivo de 1988/1989. Desde essa data a AMFF tem vindo a corresponder aos objetivos a que se propôs, detendo, atualmente, autonomia pedagógica, lecionando, em regime articulado e supletivo, os cursos básicos de música e secundário de música, no enquadramento de ensino artístico especializado, para além das iniciações musicais e cursos livres.

O percurso da AMFF concede-lhe já uma implantação e reconhecimento nacionais. Tem-se constituído como uma instituição cultural com mérito reconhecido, sobretudo com a qualidade dos alunos que tem formado, atestada pelas dezenas de prémios que os mesmos têm obtido em Concursos Nacionais e Internacionais, pelo master classes que organiza e pelos currículos relevantes dos músicos que as orientam, sendo frequentadas por alunos oriundos de todo o país e de todos os níveis de ensino, incluindo o ensino superior. Destacam-se no seu projeto e ação o Concurso Ibérico de Piano, que organiza anualmente e que conta com a participação de centenas de crianças e jovens de Portugal, Espanha e Itália, o Concurso Nacional de Sopros e finalmente, pelo papel cultural dinamizador da região, promovendo músicos e compositores portugueses e estrangeiros contemporâneos e abordando diferentes tipos de Música e de Artes.

A AMFF acolhe alunos dos Concelhos de Caminha, Ponte de Lima, Viana do Castelo, Vila Nova de Cerveira e de Melgaço.

A **Escola Profissional Artística do Alto Minho (ARTEAM)**, atual designação da Escola Profissional de Música de Viana do Castelo (EPMVC), iniciou a sua atividade em setembro de 1992. Atualmente é tutelada pela Fundação Átrio da Música, criada para esse efeito, em novembro de 1999.

Integrada no Ensino Profissional a ARTEAM é uma escola privada que goza de autonomia pedagógica, administrativa e financeira. Adota os níveis de formação II e IV de acordo com a decisão do Conselho das Comunidades Europeias e a legislação portuguesa.

A ARTEAM é, desde 2020, uma escola certificada com o Selo de Conformidade EQAVET, atribuído pela ANQEP, que reconhece o alinhamento da instituição com o Quadro de Referência Europeu de Garantia de Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais.

Sob a tutela científica e pedagógica do Ministério da Educação, a escola ministra o Curso Básico de Instrumento (equivalente ao 9.º ano de escolaridade) e os cursos de Instrumentista de Cordas e de Tecla e de Instrumentista de Sopro e de Percussão (equivalentes ao 12.º ano de escolaridade).

Desde a sua fundação o **Conservatório de Música e Dança de Arcos de Valdevez (CMDAV)**, quer estar cada vez mais presente e afirmar-se como um elo no desenvolvimento da arte musical na região. Foi com este crer que nasceu a escola, enriquecido pelo protocolo de cooperação com o Agrupamento de Escolas de Valdevez para a criação do Ensino Articulado de Música. Tem sido pedagogicamente orientado no sentido de, através de uma interação ativa e criativa, possibilitar a formação dos cursos oficiais em vigor e dotar os seus alunos de competências para as exigências da sociedade e do mercado de trabalho atual. As preocupações dominantes são a qualidade do seu ensino e a manutenção de vários grupos instrumentais, corais, de dança e de teatro.

A missão do CMDAV, prende-se ao ensino de excelência, promovendo o desenvolvimento humano através do ensino artístico. De crucial importância é também a partilha entre pares, a entreatajuda e o espírito de comunidade no meio musical.

DESCRIÇÃO DO ESTUDO

Problemática

“A didática da prevenção ainda não é uma unidade curricular comum nas escolas de música.”

Manchester, 2006, cit. in Carneiro, R., 2014, p. 4)

Seria importante promover estratégias de prevenção de patologias, promovendo o bem-estar do músico logo desde o início da aprendizagem de um instrumento musical.

São vários os estudos que sugerem que alunos de música, logo em tenras idades, desenvolvem alterações posturais significativas comparativamente a alunos que não estudam um instrumento musical (Aparício, 2014).

Dos resultados destes estudos, pode concluir-se que estas alterações posturais estão em muito relacionadas com o desconhecimento de práticas educativas que possam contribuir para a prevenção destas alterações, minimizando assim as alterações posturais oriundas da prática destes instrumentos musicais (Teixeira et al., 2013; Aparício, 2014).

Por esse motivo, assumiu-se como problemática deste estudo, a necessidade de proporcionar aos alunos e professores de viola de arco, informações sobre as situações de risco de lesões mais frequentes na prática deste instrumento e promover a consciencialização dos alunos sobre as mesmas.

Pergunta de partida da investigação

O presente projeto de investigação pretende responder à pergunta:

“Qual a importância do papel do professor, como agente preventor das lesões por esforço repetitivo, e como promotor da consciencialização dos alunos sobre as mesmas?”

Assim delineou-se um projeto que pretende aferir as principais dificuldades/limitações sentidas pelos alunos participantes, complementando o estudo, comparando-as com referências em investigações anteriores, procurando, assim, dar resposta à pergunta de partida acima explicitada.

OBJETIVOS E ESTRUTURA DA INVESTIGAÇÃO

Para Quivy e Campenhoudt (2003):

“o objetivo da investigação é simplesmente responder à pergunta de partida.”

Nesse sentido e porque consideramos que a prevenção de lesões e os bons hábitos posturais e de estudo devem ser trabalhados desde que os alunos iniciam os seus estudos instrumentais. Elegemos como objetivos orientadores desta investigação, definidos com base nos fundamentos teóricos sobre a problemática em estudo e nas condições concretas dos participantes, os que em seguida se identificam:

Objetivos Gerais

- Contribuir para a discussão destes problemas e alertar os intervenientes envolvidos (alunos, encarregados de educação, professores e diretores de escolas);
- Sensibilizar, toda a comunidade educativa, para a necessidade de incluir a prevenção de lesões nos objetivos didáticos do plano de formação, desde a iniciação.

Objetivos Específicos

- Dar a conhecer a alunos e professores, as L.E.R. a que estão sujeitos os alunos de viola de arco;
- Consciencializar alunos e professores da importância da adoção de boas práticas pedagógicas, desde muito cedo.

Metodologia

Tendo em conta a problemática desta investigação, relativamente a *lesões decorrentes da prática de viola de arco e a importância do papel do professor na prevenção das mesmas*, optou-se por um estudo empírico de natureza qualitativa segundo um plano de investigação desenvolvido para uma pesquisa aplicada, em que:

“O objetivo é gerar conhecimentos para aplicação prática, dirigidos à solução de problemas específicos.” (Gerhart, T. E. e Silveira, D. T., 2009, p. 35).

O trabalho de investigação aqui apresentado foi estruturado em três vertentes distintas:

- **Abordagem teórica** (capítulo II), onde é feita uma revisão da literatura científica, que contribuiu para a obtenção de informações sobre a situação atual da problemática em estudo, conhecer publicações existentes e os aspetos que já foram abordados e verificar as várias opiniões a respeito do tema.
- **Análise e reflexão** (capítulo III), onde é descrita com pormenor a metodologia da pesquisa e apresentada a análise e interpretação dos resultados, tendo por referência a revisão bibliográfica efetuada anteriormente e os dados recolhidos através do inquérito aplicado aos alunos.
- **Reflexão final** (capítulo IV), sobre o projeto e apresentadas algumas considerações sobre os resultados mais expressivos, sugerindo-se algumas recomendações para futuras investigações.

Finalmente encontram-se as referências bibliográficas e os anexos que auxiliaram ao desenvolvimento e à escrita deste trabalho.

DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DA INFORMAÇÃO

Com vista ao cumprimento dos objetivos estabelecidos, optou-se por realizar um estudo observacional descritivo, com recurso a inquérito por questionário escrito, que pretende, averiguar a prevalência de desconfortos músculo-esqueléticos, potencialmente relacionados com a prática da viola de arco, em alunos que estão a iniciar a prática do instrumento.

A construção do questionário, teve por base a adaptação de questionários já existentes e validados em português, após uma cuidada revisão da literatura sobre o tema.

Procedimento de recolha de dados por questionário

Com o objetivo de analisar a percepção, dos alunos de viola de arco, participantes no projeto, sobre a problemática das lesões músculo-esqueléticas associadas à prática do instrumento, foi aplicado um questionário a um universo/amostra constituído por alunos de viola de arco que frequentam a *Academia de Música de Viana do Castelo* (AMVC), *Academia de Música Fernandes Fão* (AMFF), *Escola Profissional Artística do Alto Minho* (ARTEAM) e *Conservatório de Música e Dança dos Arcos de Valdevez* (CMDAV), nas quais o mestrando se encontra a lecionar.

A amostra é constituída por 22 alunos, distribuídos da seguinte forma: 3 alunos no 1.º grau; 9 alunos no 2.º grau; 1 aluno no 3.º grau; 1 aluno no 4.º grau; 1 aluno no 7.º grau; 3 alunos no 3 CBI; 1 aluno no 1.º CICT; 2 alunos no 2.º CICT e 1 aluno no 3.º CICT.

Assim sendo, desenhou-se um questionário, que surgiu como uma adaptação, reunindo:

Na primeira parte, as questões do questionário de (Gonçalves, E., 2013), aplicado no âmbito do estudo “*A Ação Pedagógica na Prevenção de Lesões Físicas Resultantes da Prática Violínica*”. São colocadas questões relacionadas com dados pessoais e histórico da atividade instrumental, questões relacionadas com a prática instrumental, questões relacionadas com dor ou desconforto resultante de prática violínica, questões relacionadas com diagnóstico/tratamento de lesões e com alterações de hábitos de estudo.

Na segunda parte, com o intuito de complementar os dados recolhidos na primeira parte, foram introduzidas questões do “Questionário Nórdico Músculo-esquelético”, desenvolvido com o objetivo de se conseguir comparar as queixas relativamente a desconforto na zona lombar, pescoço, ombros e outras dores mais generalizadas, numa divisão temporal em 12 meses e nos últimos 7 dias. Este questionário é utilizado habitualmente em estudos epidemiológicos, a versão utilizada é traduzida e validada para a população portuguesa por Mesquita et al. (2010).

Nesta parte do questionário, para além das questões relativamente à presença ou ausência de desconfortos relacionados com a prática do instrumento, consta uma representação esquemática do corpo separado nas diferentes partes, possibilitando assim aos alunos inquiridos uma maior facilidade e clareza na identificação das zonas do corpo potencialmente afetadas por este tipo de desconfortos. A figura aplicada foi

retirada do “Diagrama de Dor e Desconforto”, de Corlett e Manenica (Falcão, 2007), por se considerar mais completo, uma vez que abrange mais regiões corporais, algumas delas essenciais na prática da viola de arco, como se pode constatar na figura seguinte (figura: 6):

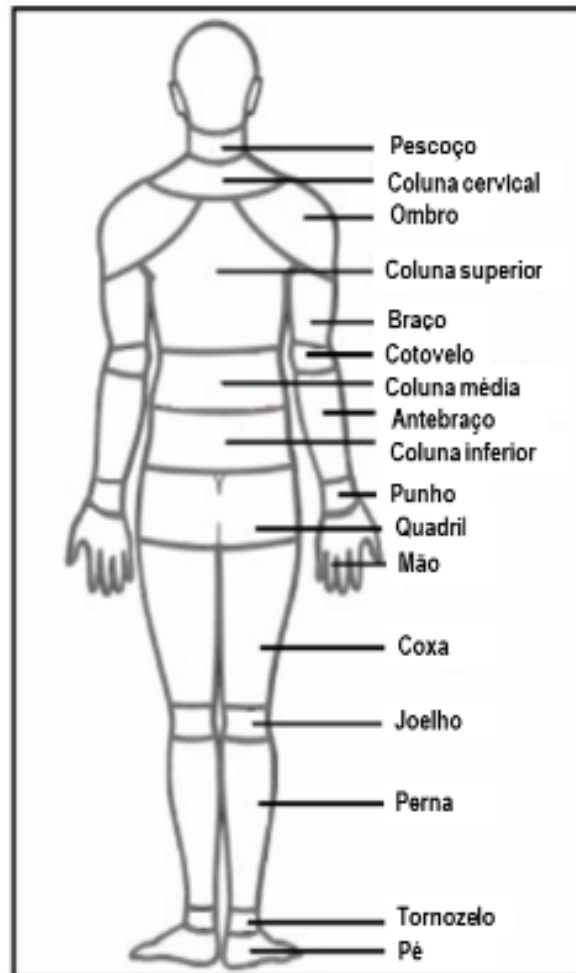


Figura 9: Diagrama de Áreas Dolorosas de Corlett (Fonte: Falcão 2007)

Para além disso, do mesmo diagrama, foi adicionada a questão n.º 33 (- Indica o grau de 0 a 5 de dor sentida), que procura aferir a intensidade dolorosa e em que o aluno avalia da seguinte forma:

- **0: NENHUM** desconforto ou dor;
- **1: ALGUM** desconforto ou dor;
- **2: MODERADO** desconforto ou dor;
- **3: BASTANTE** desconforto ou dor;
- **4: INTOLERÁVEL** desconforto ou dor.

Por se tratar de uma avaliação mais reduzida, com apenas cinco níveis de dor e desconforto, torna-se mais fácil de avaliar pelos alunos mais novos. Como refere Silva, J., 2020, em relação às escalas de avaliação de dor e desconforto:

“indivíduos não conseguem distinguir entre mais de cinco ou seis níveis de desconforto, sendo escalas longas inapropriadas.”

Quer o “*Questionário Nórdico Músculo-esquelético*”, quer “*Diagrama de Dor e Desconforto*”, são dois questionários já validados e implementados em muitos estudos epidemiológicos sobre a prevalência de desconfortos músculo-esqueléticos associados ao desempenho profissional com movimentos repetitivos e a hábitos posturais sedentários, sem variação dos movimentos corporais utilizados durante as horas, de trabalho/treino.

O questionário aplicado, contém uma pequena introdução, onde é explicada a natureza e objetivos da investigação, bem como solicitada a cooperação no mesmo, e garantia de anonimato das respostas.

Para a construção do questionário e análise de resultados, foram utilizadas as ferramentas informáticas Google Docs e Excell.

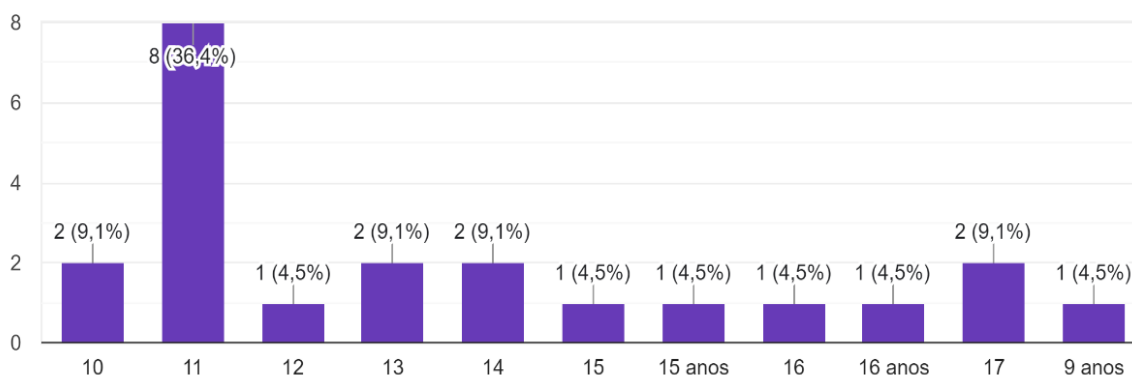
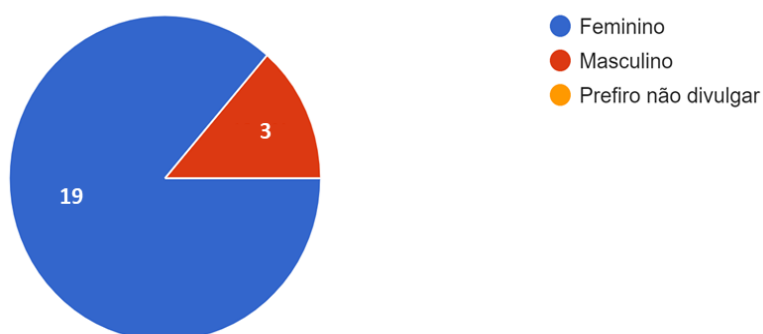
APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

A fase de tratamento de dados consiste na estruturação de um conjunto de informações que possibilitou obter conclusões. Segundo Bogdan e Biklen (1994):

“A análise de dados é o processo de busca e de organização sistemático de transcrições de entrevistas, de notas de campo e de outros materiais que foram sendo acumulados com o objectivo de aumentar a sua própria compreensão desses mesmos materiais e de lhe permitir apresentar aos outros aquilo que encontrou”. (p.205)

Na primeira parte do questionário, foram colocadas questões relacionadas com dados pessoais e histórico da atividade instrumental; questões relacionadas com a prática instrumental; questões relacionadas com dor ou desconforto resultante de prática violística; questões relacionadas com diagnóstico/tratamento de lesões e com alterações de hábitos de estudo.

Conforme está representado nos **gráficos 1 e 2**, verifica-se que dos 22 alunos inquiridos, 86,4% (n=19) são do género feminino e 13,6% (n=3) são do género masculino e com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos.

Gráfico 1: Respostas à questão 1**- Idade?****Gráfico 2: Respostas à Questão 2****- Género?**

Da análise dos gráficos 3 e 4, constatamos que em relação às questões:

- Há quantos anos tocas viola d'arco?

- Qual o grau/ano de escolaridade que frequentas?

A distribuição é a seguinte:

Ensino Articulado da Música - 1.º grau 14% (n=3); 2.º grau 41% (n=9); 3.º grau 4,5% (n=1); 4.º grau 4,5% (n=1) e no 7.º grau 4,5% (n=1), não existindo nenhum aluno nos 5.º e 6.º graus.

Curso Básico de Instrumento - 14% (n=3) alunos no 3.º CBI.

Curso de Instrumentista de Cordas e Teclas - No 1.º CICT, há 4,5% (n=1); no 2.º CICT, 9% (n=2) e 4,5% (n=1) no 3.º CICT.

A incidência maior é nos 1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 7.º grau com cerca de 68% dos alunos (n=15), seguido de cerca de 18% (n=4) alunos no CICT e de cerca de 14% (n=3) alunos no CBI, mais especificamente no 3.º CBI.

Apresenta-se estes dados reunidos na tabela seguinte:

Ano	Percentagem	n	Anos a tocar Viola D'Arco
1.º Grau	14%	n=3	1, 18 meses, 3 meses
2.º Grau	41%	n=9	1, 2, 2, 2, 2/3, 3, 3/4, 4, 5
3.º Grau	4,5%	n=1	4
4.º Grau	4,5%	n=1	4
5.º Grau	0%	n=0	-
6.º Grau	0%	n=0	-
7.º Grau	4,5%	n=1	11
1.º CBI	0%	n=0	-
2.º CBI	0%	n=0	-
3.º CBI	14%	n=3	2, 3, 3
1.º CICT	4,5%	n=1	5
2.º CICT	9%	n=2	5, 5
3.º CICT	4,5%	n=1	6

Tabela 4: Anos de escolaridade e anos a tocar Viola D'Arco.

Gráfico 3: Respostas à questão 3
- Há quantos anos tocas Viola D'Arco?

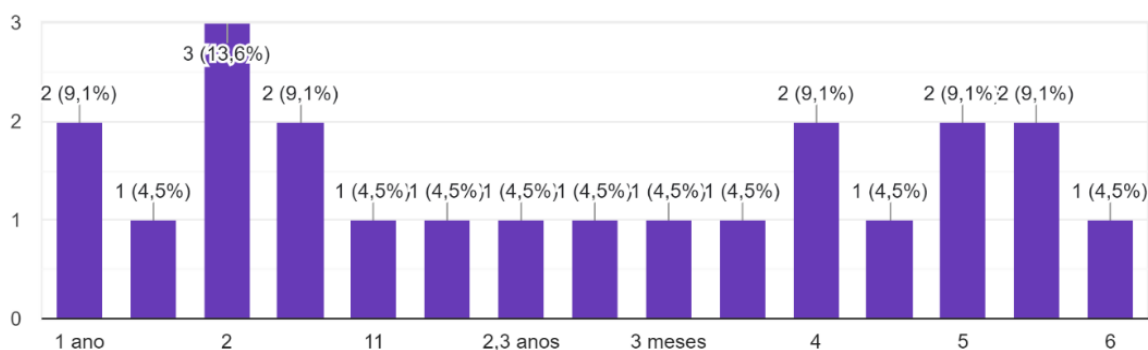
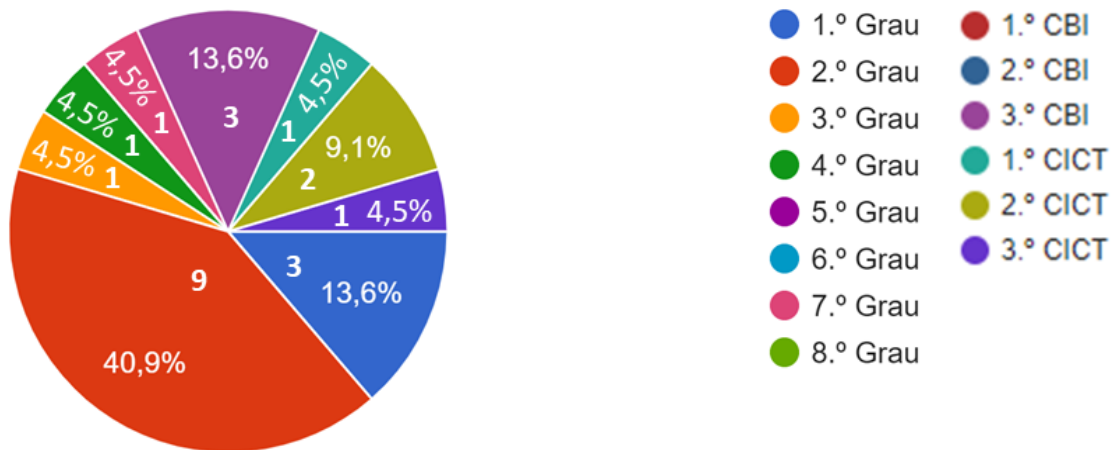


Gráfico 4: Respostas à questão 4

- Qual o grau/ano de escolaridade que frequentas?



Da análise dos gráficos 5, 6 e 7, constatamos que em relação às questões:

- Em média, quantas horas por dia, tocas, Viola D' Arco?
- Em média, quantas vezes por semana, dedicas ao estudo de Viola D' Arco?
- Aumentas o número de horas de estudo de acordo com as solicitações pontuais?

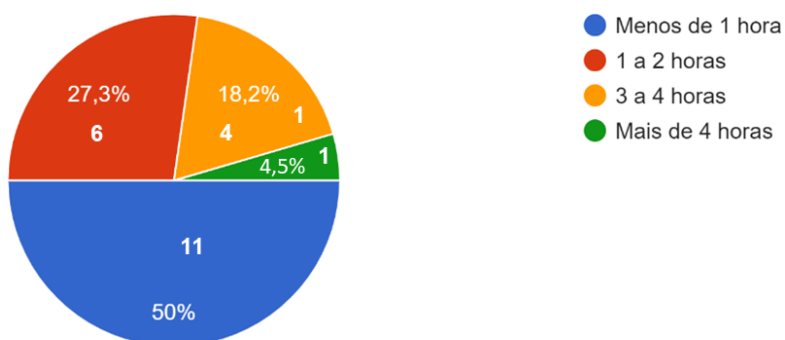
Dos vinte e dois alunos inquiridos, 50% (n=11) refere praticar Viola D'Arco, menos de 1 hora por dia. Cerca de 27% (n=6) toca entre 1 a 2 horas. Enquanto 18% (n=4) pratica entre 3 a 4 horas e apenas 4,5% (n=1) pratica mais de 4 horas.

No que diz respeito à média de estudo semanal, constata-se que 14% (n=3) pratica pelo menos 1 vez por semana; cerca e 18% (n=4) pratica mais de 5 vezes; cerca de 27% pratica 4 a 5 vezes e com maior percentagem, 41% (n=9) pratica 2 a 3 vezes por semana.

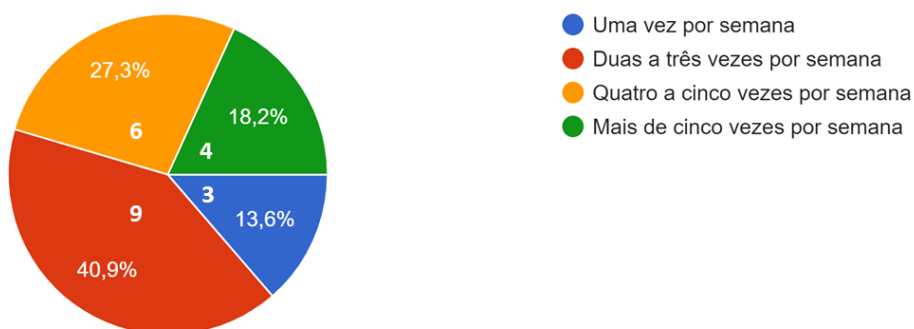
Cerca de 68% (n=15) afirma aumentar, SEMPRE, o número de horas de estudo de Viola D'Arco e 32% (n=7) ÀS VEZES, de acordo com as solicitações pontuais, nomeadamente, frequências, audições, etc.

Gráfico 5: Respostas à questão 5

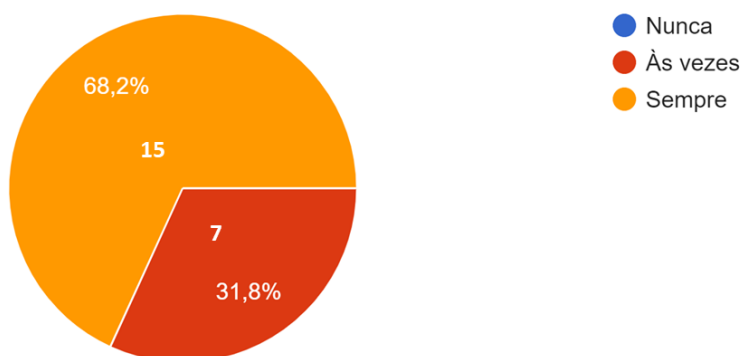
- Em média, quantas horas por dia, tocas, Viola D'Arco?

**Gráfico 6: Respostas à questão 6**

- Em média, quantas vezes por semana, dedicas ao estudo de Viola D'Arco?

**Gráfico 7: Respostas à Questão 7**

- Aumentas o número de horas de estudo de acordo com as solicitações pontuais (ex: frequência, audição, concurso, outro.)?



Da análise dos gráficos 8 e 9, constatamos que em relação às questões:

- *Fazes aquecimento/exercícios, sem o instrumento, antes de começar a tocar?*
- *Fazes exercícios de aquecimento no início da atividade instrumental?*

O aquecimento sem instrumento antes de iniciar a prática violística não é algo que faça parte dos hábitos diários dos alunos, pois apenas 9% (n=2) afirma fazê-lo SEMPRE, enquanto aproximadamente 68% (n=15) ÀS VEZES e 23% (n=5) assume que NUNCA o faz.

Quanto ao aquecimento com instrumento é mais recorrente, com cerca de 73% (n=16) dos alunos a assumir que o fazem SEMPRE, 23% (n=5) que o fazem ÀS VEZES e apenas 4,5% (n=2) diz que NUNCA o faz.

Gráfico 8: Respostas à questão 8

- *Fazes aquecimento/exercícios, sem o instrumento, antes de começar a tocar?*

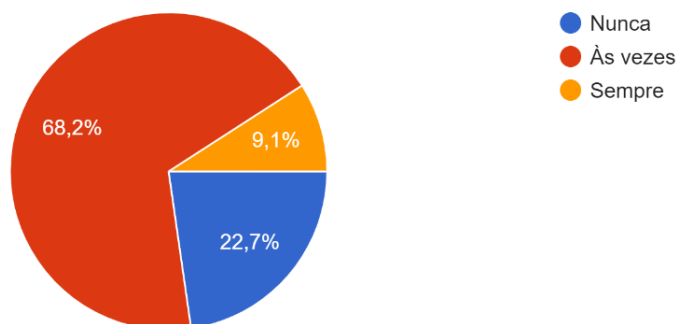
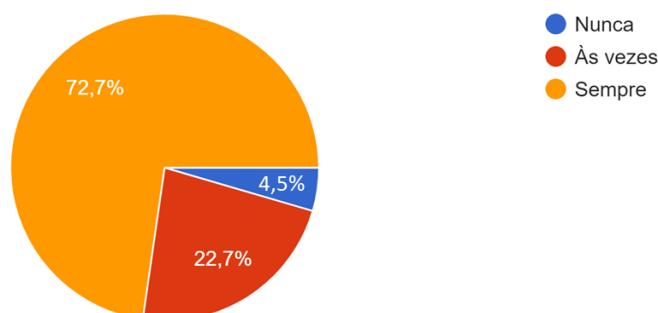


Gráfico 9: Respostas à Questão 9

- *Fazes exercícios de aquecimento (ex: escalas, arpejos, outros) no início da atividade instrumental?*



Da análise dos gráficos 10, 11 e 12, constatamos que em relação às questões:

- *Fazes exercício físico regularmente?*
- *Se sim, quantas vezes?*
- *Que tipo de atividade física praticas?*

Dos 22 alunos, 18% (n=4) assumiram **não praticar exercício físico**, enquanto cerca de 82% (n=18) referiram **praticar exercício regularmente**. Destes, cerca de 50% (n=9) fazem-no **3 a 4 vezes por semana**, 33% (n=6) **2 vezes por semana**, 11% (n=2) **1 vez por semana** e apenas 5% (n=1) assume fazê-lo **todos os dias**.

Quanto ao tipo de atividade física praticada temos a hidroginástica e os exercícios cardiovasculares sem nenhuma opção, o ioga com cerca de 6% (n=1), seguido da musculação com cerca de 17% (n=3), a natação com 61% (n=11) e a maior percentagem 72% (n=13) com outras variantes de modalidades físicas. É de realçar que houve alunos que referiram praticar mais do que uma atividade física.

Gráfico 10: Respostas à Questão 10

- Fazes exercício físico regularmente?

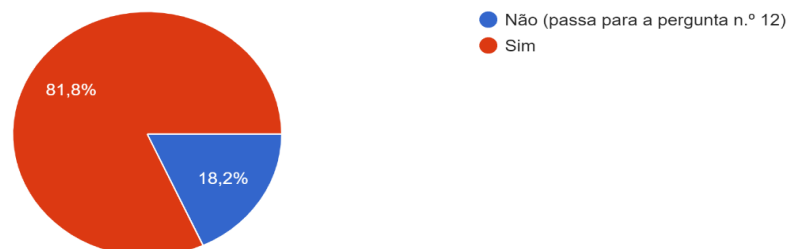


Gráfico 11: Respostas à questão 10A

- Se sim, quantas vezes?

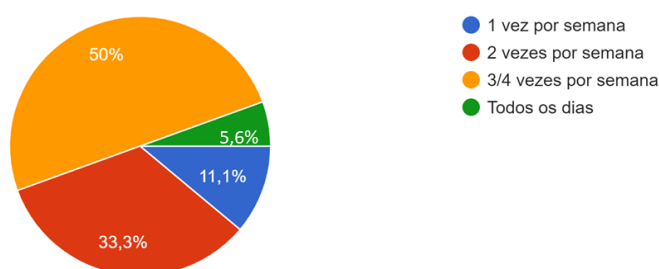
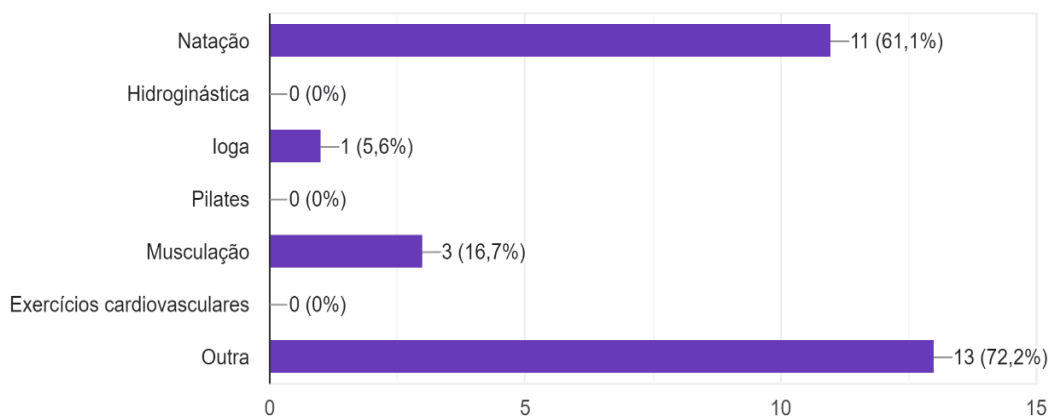


Gráfico 12: Respostas à questão 11**- Que tipo de atividade física praticas?**

Da análise dos gráficos 13, 14 e 15, constatamos que em relação às questões:

- Desde que iniciaste o estudo de Viola D' Arco, o teu professor de instrumento:
- Alertou-te para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo?
- Corrige a tua postura corporal, durante as aulas?
- Ensinou-te ou praticou contigo, nas aulas, exercícios de aquecimento sem instrumento?

Onze dos alunos (50%) referem que o professor de instrumento sempre alertou para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo, enquanto cerca de 32% (n=7) referem que o fazem MUITAS VEZES e 18% (n=4) refere que ALGUMAS VEZES.

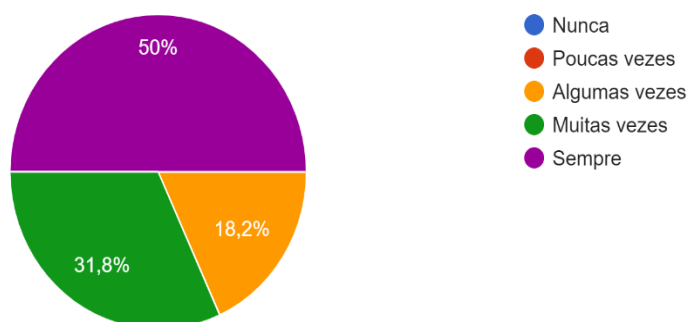
É de salientar que nenhum aluno optou pelos itens POUCAS VEZES e NUNCA.

Relativamente à correção da postura por parte do professor, 36% (n=8) refere que o professor o faz SEMPRE, enquanto apenas 4,5% (n=1) diz que NUNCA O FAZ.

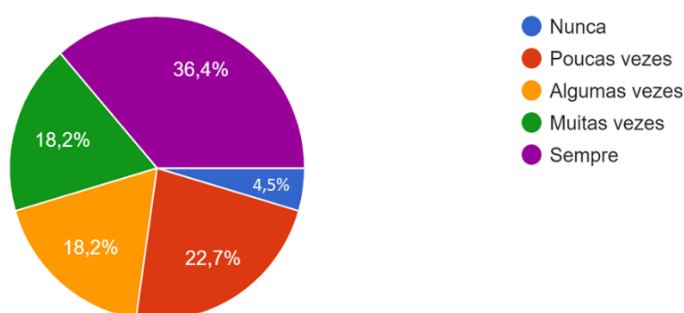
Quanto à questão sobre se o professor de instrumento te ensinou e/ou praticou contigo, exercícios de aquecimento sem instrumento, 18% (n=4) dos alunos afirma que SEMPRE, cerca de 27% (n=6) diz que MUITAS VEZES, 18% (n=4) ALGUMAS VEZES, 14% (n=3), enquanto que 23% (n=5) refere que o professor NUNCA o fez.

Gráfico 13: Respostas à questão 12

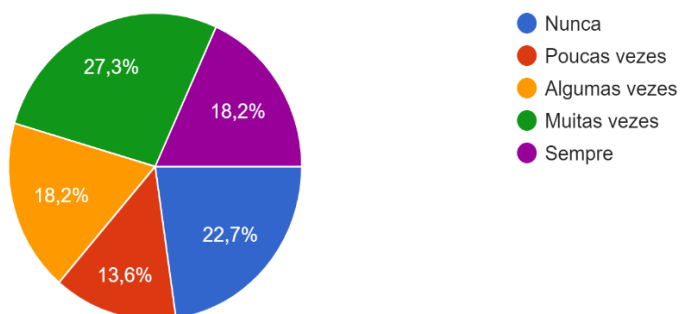
- Desde que iniciaste o estudo de Viola D' Arco, o teu professor de instrumento alertou-te para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo?

**Gráfico 14: Respostas à questão 13**

- Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor corrige a tua postura corporal, durante as aulas?

**Gráfico 15: Respostas à questão 14**

- Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor ensinou-te ou praticou contigo, nas aulas, exercícios de aquecimento sem instrumento?



Da análise dos gráficos 16, 17, 18, 19 e 20, constatamos que em relação às questões:

- *Já sentiste dor/desconforto/cansaço muscular durante ou após a prática instrumental?*
- *Se sim, onde?*
- *Que tipo de sintomas sentiste?*
- *Com que frequência tens dores músculo-esqueléticas associadas à prática instrumental?*
- *Ao fim de quanto tempo a tocar Viola D' Arco, surge a dor músculo-esquelética?*

A maioria dos inquiridos 91% (n=20) refere ter sentido dor durante ou após a prática instrumental, constatando-se que as zonas mais afetadas são: **braços** 60% (n=12); **pescoço** 45% (n=9); **mãos e zona cervical** 30% (n=6); **pulsos e dedos** 20% (n=4); **zona lombar** 15% (n=3) e **outra** com 5% (n=1). É de realçar que houve alunos que referiram mais do que uma zona afetada.

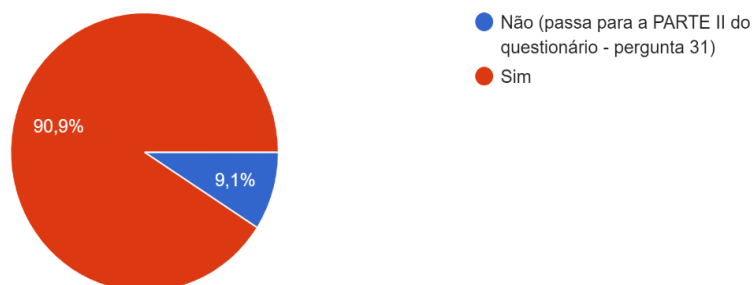
Relativamente ao tipo de sintomas, 75% (n=15) dos inquiridos referem a **dor** como indício principal, seguido de 45% (n=9) que refere o **cansaço**, 10% (n=2) refere a **dormência** e a **contração muscular involuntária** e por fim 5% (n=1) refere **outro tipo de sintoma**.

Quanto à frequência destes episódios de dor, nos cerca de 91% (n=20) dos inquiridos que assumiu **sentir dor/desconforto/cansaço** na **questão 15**, 40% (n=8) refere que tem SEMPRE que toca Viola D'Arco; 20% (n=4), **1 a 3 vezes por mês**; 5% (n=1) **1 a 3 vezes por ano** e por fim 35% (n=7) refere apenas **1 episódio único por ano**.

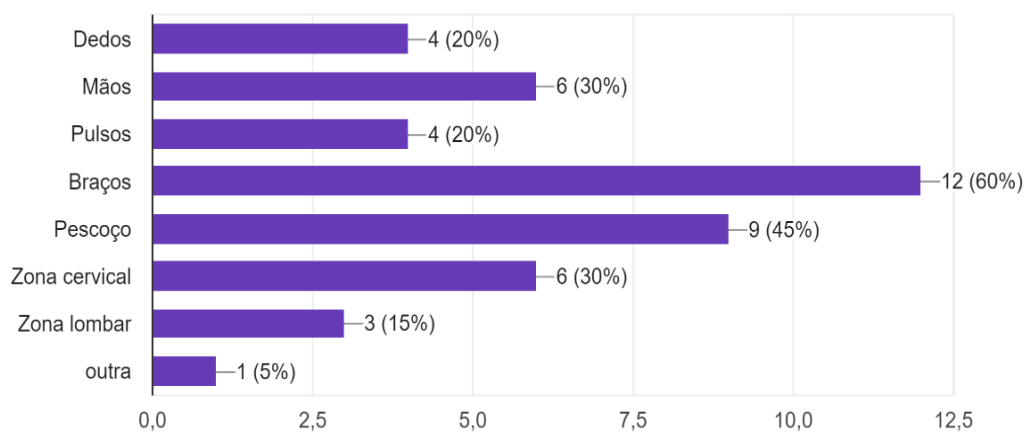
Em relação, ao fim de quanto tempo surge a dor ao tocar Viola D'Arco, a maioria, 50% (n=10) dos inquiridos aponta entre 1 a 2 horas, enquanto 40% (n=8) após menos de 1 hora e os restantes 10% (n=2) refere que sente dor mal começa a tocar.

Gráfico 16: Respostas à questão 15

- Já sentiste dor/desconforto/cansaço muscular durante ou após a prática instrumental?

**Gráfico 17: Respostas à questão 15A**

- Se sim, onde?

**Gráfico 18: Respostas à questão 16**

- Que tipo de sintomas sentiste?

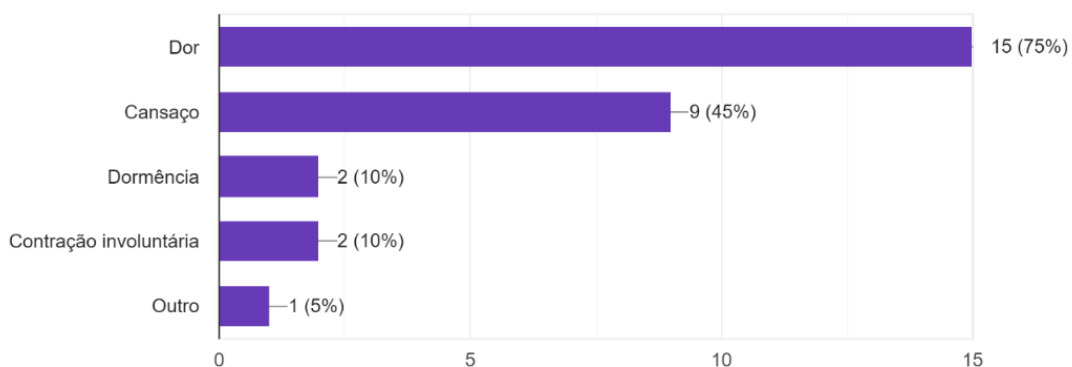
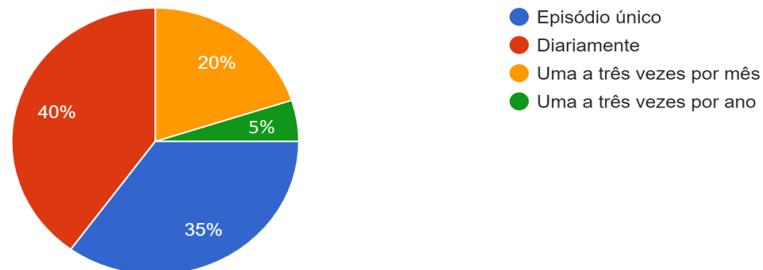
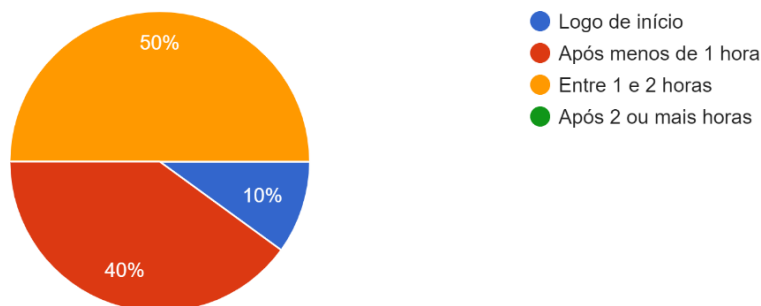


Gráfico 19: Respostas à questão 17

- Com que frequência tens dores músculo-esqueléticas associadas à prática instrumental?

**Gráfico 20: Respostas à questão 18**

- Ao fim de quanto tempo a tocar Viola D' Arco, surge a dor músculo-esquelética?



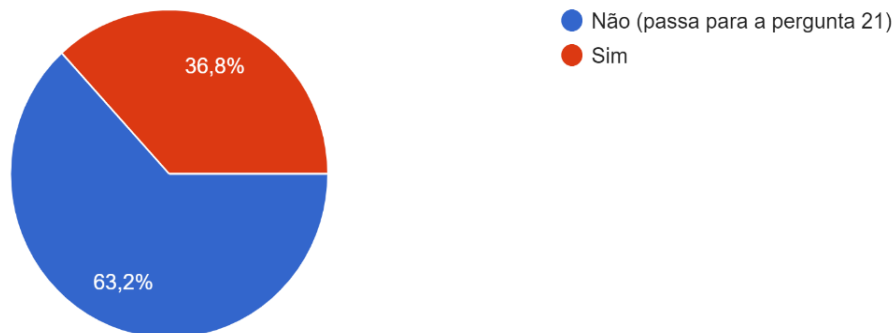
Da análise dos gráficos 21 e 22, constatamos que em relação às questões:

- A dor músculo-esquelética, surge dependendo do repertório que estás a executar?
- Se sim, especifica qual o repertório que te causa mais desconforto?

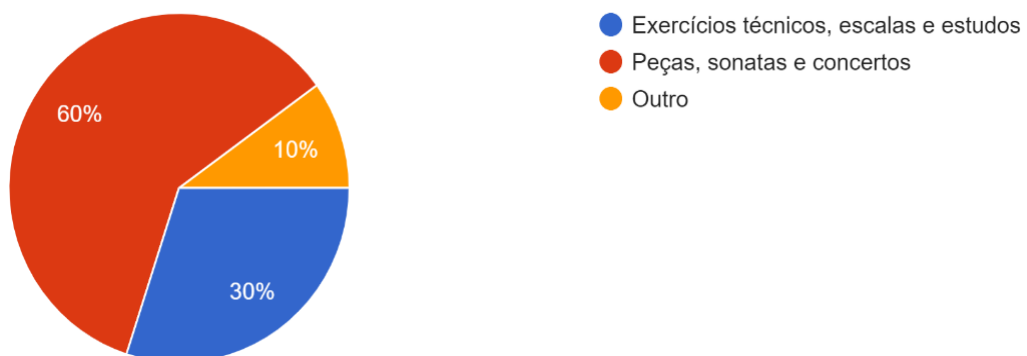
Cerca de 63% (n=14) dos alunos inquiridos considera que a dor músculo-esquelética não depende do repertório que executa. Dos restantes 37% (n=8) que referem que sim, 60% (n=5) aponta que sente dor quando pratica peças, sonatas ou concertos. Enquanto 30% (n=2) refere que é quando pratica exercícios técnicos, escalas e estudos e 10% (n=1) aponta outro.

Gráfico 21: Respostas à questão 19

- A dor músculo-esquelética, surge dependendo do repertório que estás a executar?

**Gráfico 22: Respostas à questão 19A**

- Se sim, especifica qual o repertório que te causa mais desconforto?



Da análise aos gráficos 23, 24, 25 e 26, constatamos que em relação às questões:

- Quando sentes desconforto físico, continuas a tua prática instrumental?
- Alguma vez estiveste impedido de tocar Viola D'Arco, por motivo de dor associada à prática instrumental?
- Se sim, durante quanto tempo?
- Alguma vez a dor músculo-esquelética impediu-te de realizar as tuas tarefas domésticas e/ou de lazer?

Dos vinte alunos que afirmaram sentir dor ou desconforto aquando do estudo de Viola D'Arco, 75% (n=15) refere que mesmo assim, continua a prática instrumental e 25% (n=5) não o faz.

Desses vinte alunos, 85% (n=17) afirma não ter estado impedido de tocar Viola D'Arco, por motivo de dor ou desconforto.

Dos 15% (n=3) dos alunos que referem ter ficado impedidos da prática instrumental, 75% (n=2) afirma ter sido por um período de 1 a 7 dias, enquanto 25% (n=1) diz que foi entre 15 a 30 dias.

Por fim, constata-se que, dos alunos com dor ou desconforto músculo-esquelético causados pela prática da Viola D'Arco, 80% (n=16) refere nunca ter ficado impedido de realizar tarefas domésticas ou de lazer.

Gráfico 23: Respostas à questão 20

- Quando sentes desconforto físico, continuas a tua prática instrumental?

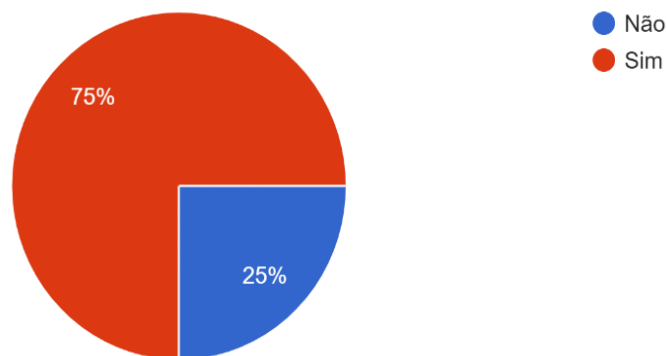


Gráfico 24: Respostas à questão 21

- Alguma vez estiveste impedido de tocar Viola D'Arco, por motivo de dor associada à prática instrumental?

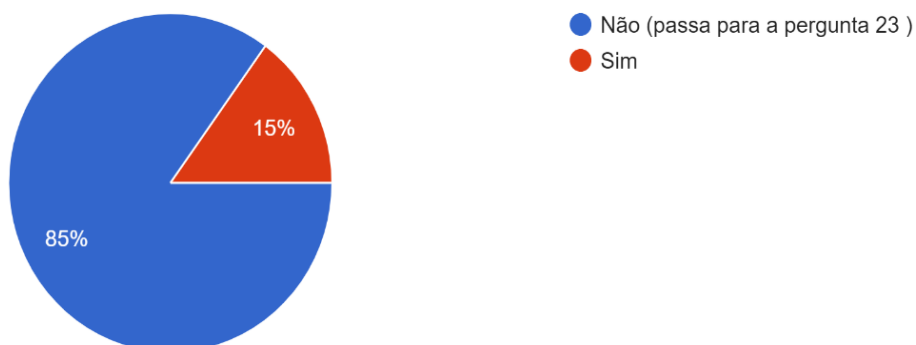
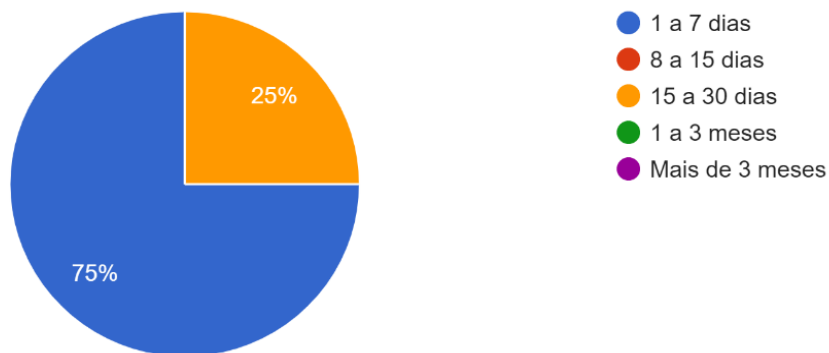
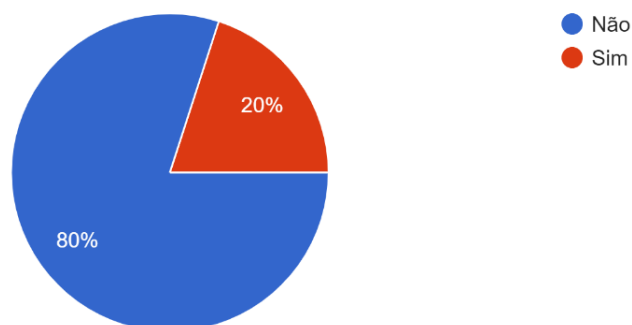


Gráfico 25: Respostas à questão 21^a**- Se sim, durante quanto tempo?****Gráfico 26: Respostas à questão 22****- Alguma vez a dor músculo-esquelética impediu-te de realizar as tuas tarefas domésticas e/ou de lazer (ex: Praticar exercício físico, lavar loiça, etc)?****Da análise aos gráficos 27, 28, 29 e 30, constatamos que em relação às questões:**

- Quando sentiste dor ou desconforto físico, procuraste ajuda médica?
- Já te foi diagnosticada alguma doença ou lesão resultante da prática instrumental?
- Se sim, qual ou quais?
- Segundo o médico a tua lesão foi originada por?

Dos 80% (n=20) alunos que, na **questão 15**, referiram que já tinham sentido dor/desconforto/cansaço muscular, apenas 25% (n=5) assume que procurou ajuda médica.

Desses alunos, apenas 20% (n=4) refere que lhe foi diagnosticada alguma doença/lesão pela prática da Viola D'Arco.

De entre as doenças/lesões, a **tendinite** é mencionada por 25% (n=1), enquanto a **epicondilite**, a **ruptura de ligamentos** e a **síndrome do túnel de cárpico** não são apontadas por nenhum aluno.

Contudo 50% (n=2) refere que teve **outro tipo de doença/lesão** e 25% (n=1) assume **desconhecer o nome da doença/lesão**.

Gráfico 27: Respostas à questão 23

- Quando sentiste dor ou desconforto físico, procuraste ajuda médica?

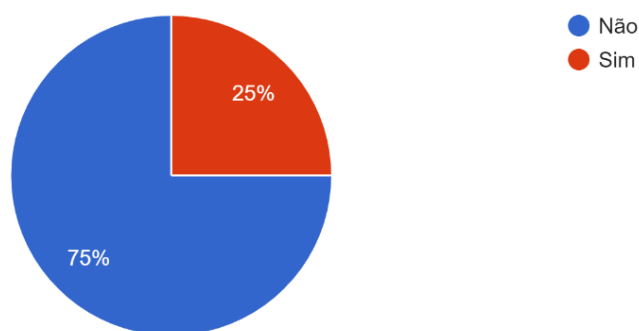


Gráfico 28: Respostas à questão 24

- Já te foi diagnosticada alguma doença ou lesão resultante da prática instrumental?

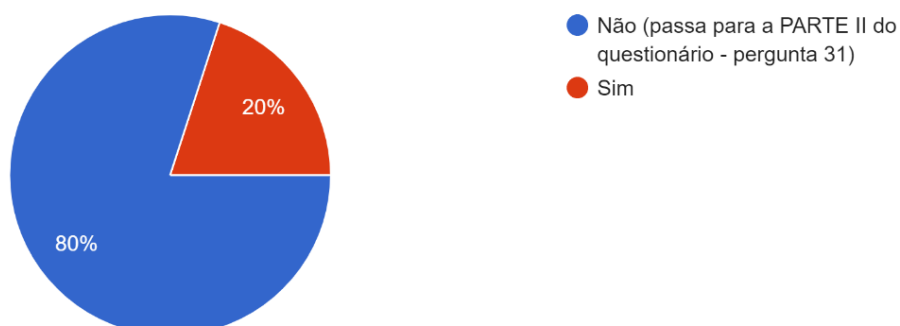
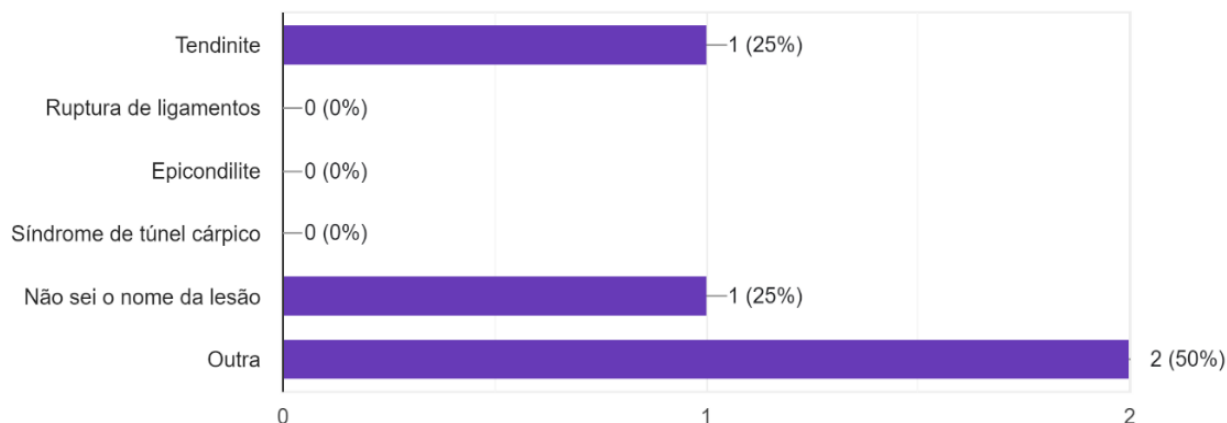
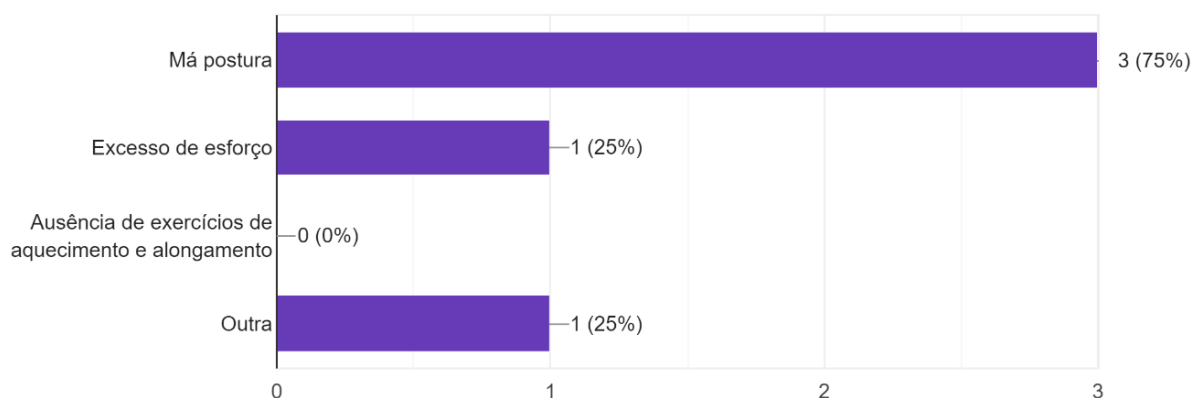


Gráfico 29: Respostas à questão 24A**- Se sim, qual ou quais?****Gráfico 30: Respostas à questão 25****- Segundo o médico a tua lesão foi originada por?**

Da análise aos gráficos 31, 32, 33, 34 e 35, constatamos que em relação às questões:

- Foste submetido a algum tratamento médico para curar a lesão?
- Se sim, qual ou quais?
- Qual foi a duração do(s) tratamento(s)?
- Classifica o resultado do tratamento que recebeste para curar a lesão que sofreste?
- O facto de teres sofrido uma ou mais lesões alterou os teus hábitos no que respeita à prática instrumental?

Dos 22 alunos inquiridos, 75% (n=16) foi submetido a tratamento médico.

De entre os tratamentos temos a fisioterapia e os medicamentos, mencionados por 100% (n=16) dos alunos, a massagem terapêutica por 67% (n=11) e outro tipo de tratamento por 33% (n=5). Quanto a medicinas alternativas e a vários tratamentos associados não são mencionados por nenhum dos inquiridos.

Relativamente à duração dos tratamentos, 50% (n=8) dos alunos aponta mais de 3 meses, 25% (n=4) 2 a 4 semanas e 25% (n=4) indica 1 semana.

Quanto à eficácia dos tratamentos que receberam para curar a lesão, os inquiridos avaliaram mediante uma escala de 1 a 5 (onde o nível 1 é nada eficaz e o 5 muito eficaz), em que 75% (n=12) avaliaram de nível 3 e 25% (n=4) de nível 4.

Quanto ao facto de as lesões sofridas terem ou não alterado os hábitos da prática instrumental, 40% (n=7) refere que foram **pouco** alterados, enquanto dos restantes, 20% (n=3) considera que **muito pouco**, 20% (n=3) **medianamente** e 20% (n=3) **bastante**.

Gráfico 31: Respostas à questão 26

- Foste submetido a algum tratamento médico para curar a lesão?

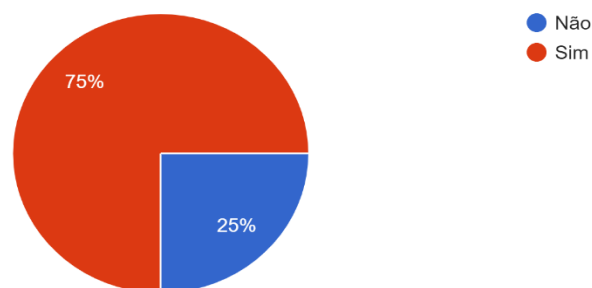


Gráfico 32: Respostas à questão 26A

- Se sim, qual ou quais?

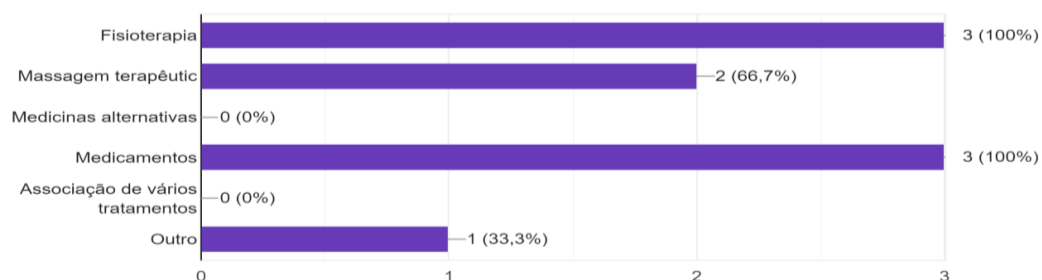
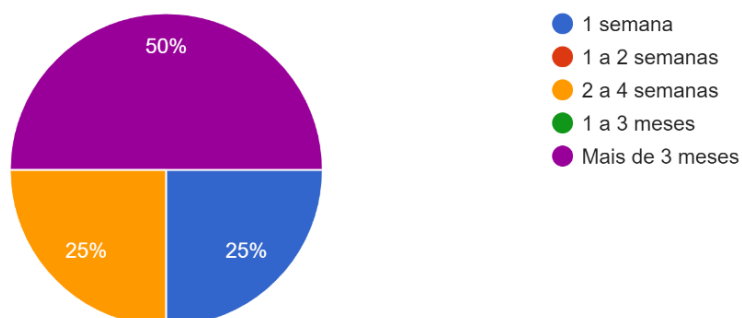
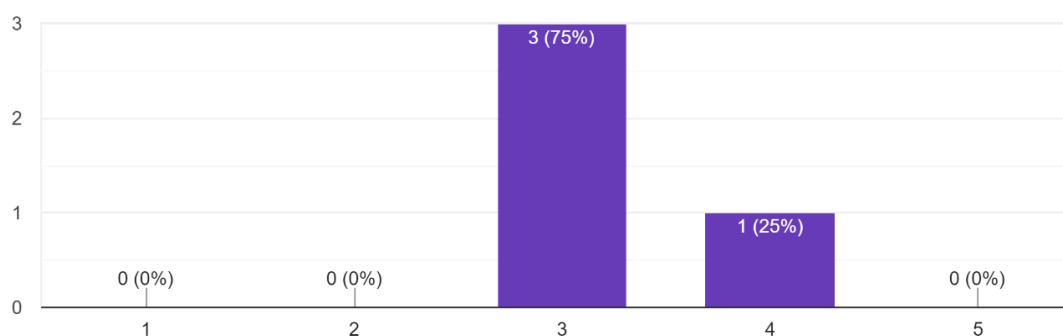


Gráfico 33: Respostas à questão 27

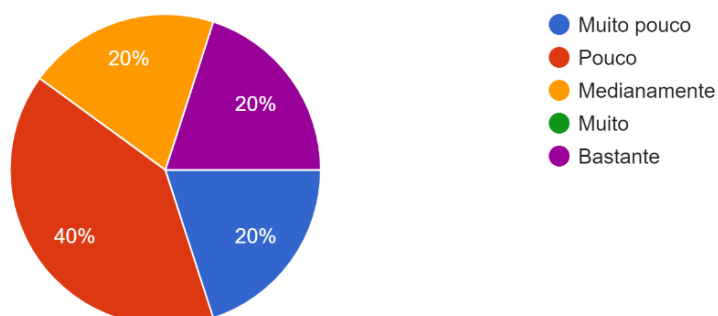
- Qual foi a duração do(s) tratamento(s)?

**Gráfico 34:** Respostas à questão 28

- Classifica, utilizando uma escala de 1 a 5 (onde 1 é nada eficaz e 5 muito eficaz) o resultado do tratamento que recebeste para curar a lesão que sofreste.

**Gráfico 35:** Respostas à questão 29

- O facto de teres sofrido uma ou mais lesões alterou os teus hábitos no que respeita à prática instrumental?



Na segunda parte do questionário, com recurso a perguntas do *Questionário Nórdico Modificado* (mesquita, C., Ribeeiro, J., Moreira, P.) e ao *Diagrama de Áreas Dolorosas de Corlett* (fonte: Falcão 2007). Foram colocadas três questões com o objetivo de se conseguir comparar as queixas relativamente a desconforto na zona **lombar, pescoço, ombros e outras dores mais generalizadas**, numa divisão temporal em **12 meses** e nos **últimos 7 dias**. E, ainda, com o intuito de aferir a intensidade dolorosa, em que o aluno avalia da seguinte forma: 0: NENHUM desconforto ou dor; 1: ALGUM desconforto ou dor; 2: MODERADO desconforto ou dor; 3: BASTANTE desconforto ou dor e 4: INTOLERÁVEL desconforto ou dor.

	Não		Sim lado direito		Sim lado esquerdo		Sim ambos os lados		Grau de dor				
	12 meses	7 dias	12 meses	7 dias	12 meses	7 dias	12 meses	7 dias	0	1	2	3	4
Pescoço	11	16	1	0	6	3	4	3	9	7	4	1	1
Coluna cervical	14	17	1	1	3	1	4	3	14	2	3	2	1
Coluna superior	18	18	1	0	0	0	3	4	17	1	3	0	1
Coluna média	19	21	0	0	1	0	2	1	18	2	1	0	1
Coluna inferior	18	20	0	0	0	0	4	2	18	2	1	0	1
Ombro	7	16	1	1	8	1	6	4	7	6	6	3	0
Braço	11	20	1	0	6	1	4	1	11	6	3	2	0
Cotovelo	21	20	1	1	0	0	0	1	20	0	1	1	0
Antebraço	16	21	0	0	3	0	3	0	19	2	0	1	0
Punho	19	20	0	0	1	1	2	1	20	0	1	0	1
Mão	14	18	1	0	3	3	4	1	14	6	2	0	0
Quadril	21	21	0	0	0	0	1	1	21	0	0	1	0
Coxa	21	22	0	0	0	0	1	0	22	0	0	0	0
Joelho	19	20	0	0	1	0	2	2	19	2	0	1	0
Perna	19	20	0	0	1	0	2	2	19	1	1	1	0
Tornozelo	20	21	1	0	0	0	1	1	21	0	1	0	0
Pé	17	19	0	0	1	1	4	2	17	2	1	2	0

Tabela 5: Resumo dos gráficos 36, 37 e 38.

Da análise dos resultados registados na tabela 1, obtidos na análise aos gráficos 36, 37 e 38, nos quais estão evidenciadas as respostas às questões:

- Considerando os últimos 12 meses, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?
- Considerando os últimos 7 dias, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?
- Indica o grau de 0 a 5 de dor sentida.

Constatamos que, nos **últimos 12 meses**, as regiões do corpo **mais afetadas**, segundo a opinião dos 22 alunos de Viola D'Arco inquiridos, foram, **pESCOÇO**, **ombro** e **braço**, com apenas 11, 7 e 11 alunos, respetivamente, a referir que não sentiram dor nestas regiões corporais, ao longo deste período de tempo.

As zonas do corpo **menos afetadas** foram **cotovelo**, **quadril** e **coxa** com 21 alunos a confirmar que não sentiram qualquer dor neste período temporal.

Quando analisados os **últimos 7 dias**, as regiões do corpo **mais afetadas**, segundo a opinião dos 22 alunos de Viola D'Arco inquiridos, foram, **pESCOÇO** e **ombro** com apenas 6 alunos a referir que não sentiram dor nestas regiões corporais, ao longo deste período de tempo.

As zonas do corpo **menos afetadas** foram a **coxa**, com a totalidade dos alunos a confirmar que não sentiram qualquer dor neste período temporal, e 21 alunos referiram que não sentiram qualquer dor ao nível do **quadril**, **coxa** e **coluna média**.

Quanto à intensidade da dor, em que os alunos avaliaram da seguinte forma:

0: NENHUM desconforto ou dor;

1: ALGUM desconforto ou dor;

2: MODERADO desconforto ou dor;

3: BASTANTE desconforto ou dor e

4: INTOLERÁVEL desconforto ou dor.

Quanto às regiões corporais e os níveis de dor sentida temos no:

Nível 0 – Nenhum desconforto/dor, a totalidade dos alunos inquiridos referiu a **coxa**, seguido, de 21 alunos a apontar a **quadril e tornozelo**.

Nível 1 - Algum desconforto/dor, surge o **pESCOÇO** em primeiro lugar com a escolha por parte de 7 alunos. Seguido do **ombro**, **braço** e **mão**, escolhidos por 6 alunos.

Nível 2 – Moderado desconforto/dor, temos 6 alunos a indicar o **ombro** e 4 alunos o **pESCOÇO**.

Nível 3 – Bastante desconforto/dor, 3 alunos apontam o **ombro**.

Nível 4 – Intolerável desconforto/dor, temos apontadas as zonas do **pESCOÇO**, **coluna** e **punho**.

Gráfico 36: Respostas à questão 30

- Considerando os últimos 12 meses, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?

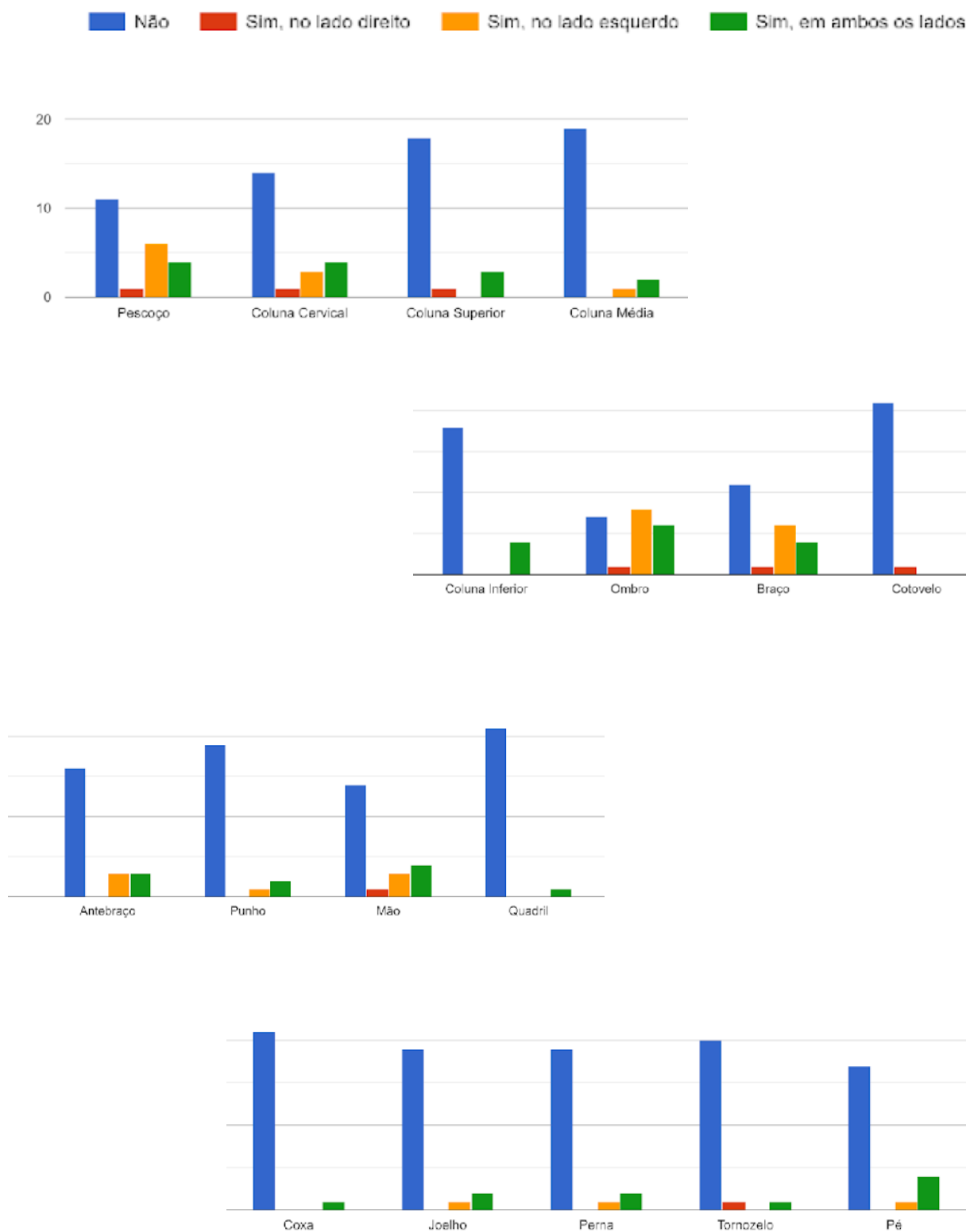


Gráfico 37: Respostas à questão 31

- Considerando os últimos 7 dias, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?

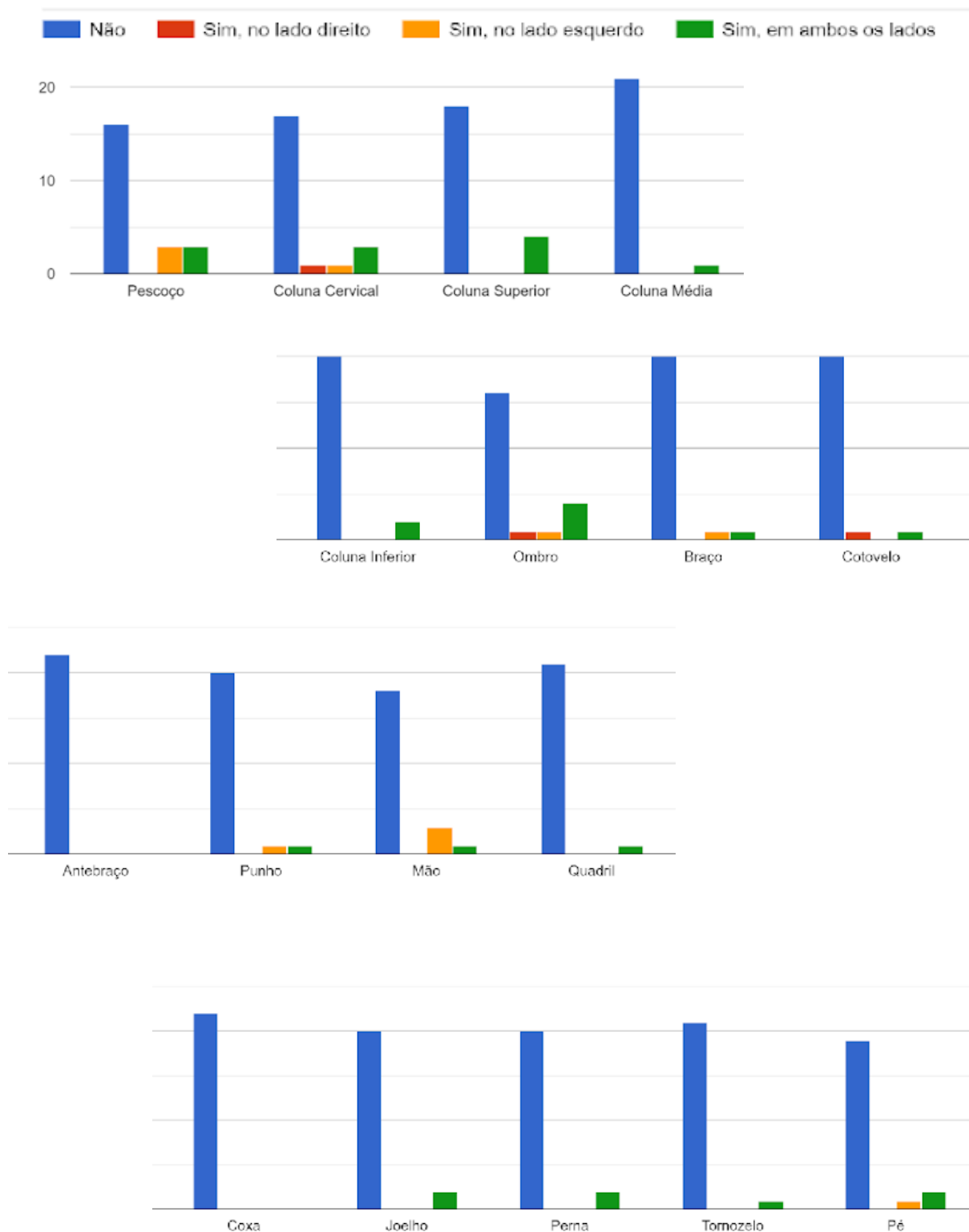
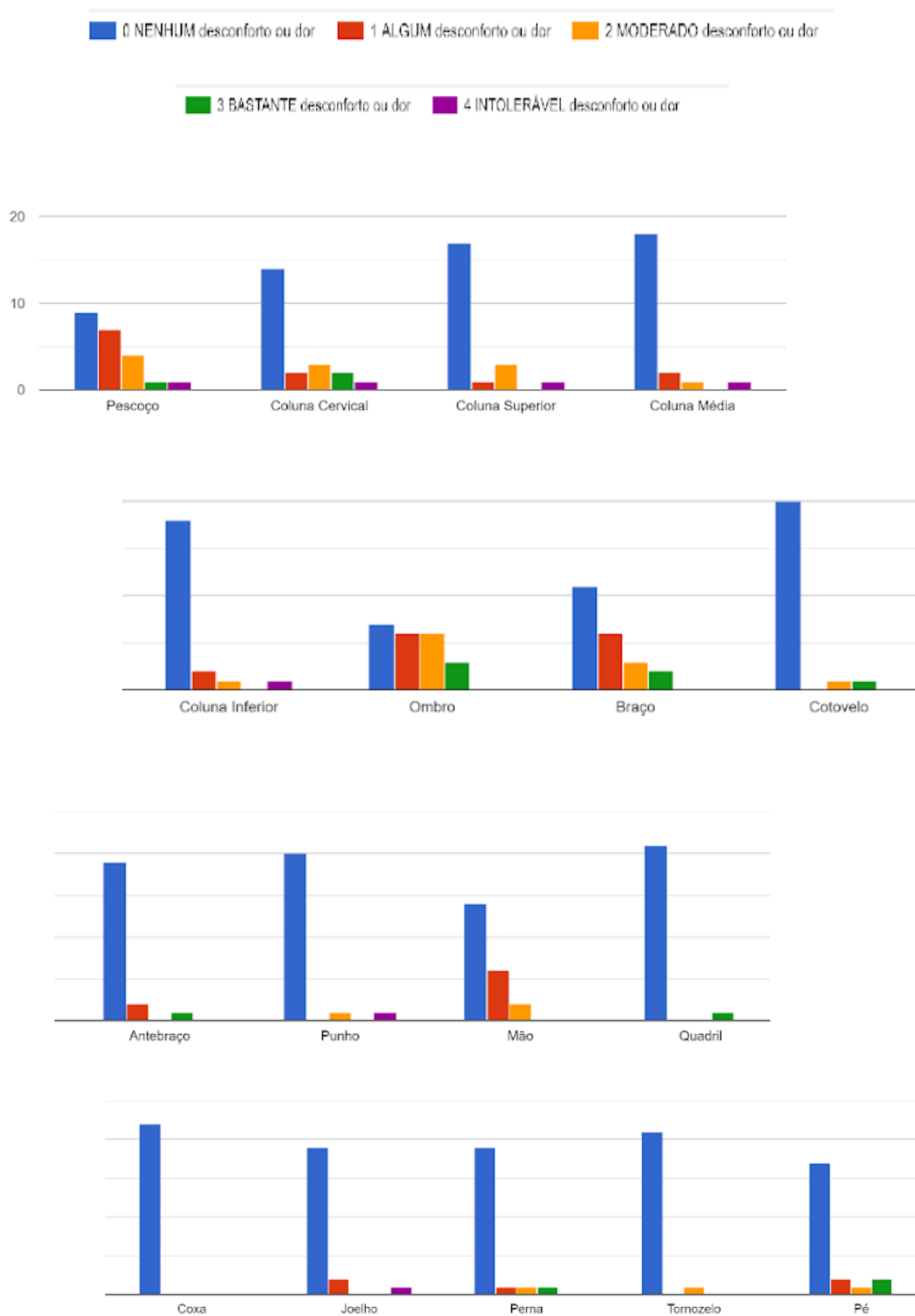


Gráfico 38: Resposta à questão 32
- Indica o grau de 0 a 5 de dor sentida.



DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo será realizada uma discussão detalhada dos resultados obtidos mais significativos, havendo uma confrontação com a literatura consultada, objetivos e hipóteses enunciadas.

Como foi referido na revisão da literatura e de acordo com A. Nawrocka, W. Mynarski, A. Powerska, M. Grabara, D. Groffik e Z. Borek:

“o peso estático, os movimentos repetitivos, a ativação muscular excessiva, bem como a postura corporal extrema, são impostos ao corpo, causando danos, desde cedo na infância” (Nawrocka, Mynarski, Powerska, Grabara, Groffik e Borek, 2014: 29).

Motivo que levou a que neste estudo, a recolha de informações, tenha sido feita junto de estudantes de viola de arco, no início do seu percurso. Daí que:

Começando pelas características da amostra, os resultados obtidos indicam que na sua maioria os alunos inquiridos são do género feminino (86%, n=19), e que os elementos do grupo se situam entre os 9 e os 17 anos de idade, em que 8 alunos têm 11 anos de idade.

Quanto ao ano de escolaridade que frequentam, o estudo abrange alunos do 1.º ao 7.º grau, com exceção do 5.º e 6.º graus. A maior percentagem concentra-se no 2.º grau (41%, n=9). Do Curso Básico de Instrumento (CBI), o estudo, apenas, abrange 14% de alunos do 3.º CBI (n=3). No que diz respeito ao CICT engloba cerca de 18% (n=4) de alunos inquiridos.

“Os autores Geraldo Moraes e Adriana Antunes (2012: 43), no artigo de revisão «Desordens Musculoesqueléticas em Violinistas e Violistas Profissionais. Revisão Sistemática», referem que tocar um instrumento musical implica a realização de diferentes ações em simultâneo, nomeadamente movimentos rápidos, repetitivos e complexos.” (Moreira, I., 2018)

“Ao efetuar exercícios de prevenção como aquecimento, alongamento e relaxamento, os músicos estão a colocar em prática a melhor forma de evitarem lesões músculo-esqueléticas. O aquecimento deve ser realizado em primeiro lugar fora do instrumento, através de movimentos tranquilos e suaves por vários minutos. As articulações devem ser movidas lentamente, a fim de manter a sua flexibilidade e minimizar as possíveis lesões durante a execução.” (Dawson, 1998; Zander, 2002, in Carneiro, 2018, p.19).

É importante salientar que 23% (n=5) da amostra assume que nunca faz aquecimento sem instrumento antes de iniciar ao estudo de Viola D’Arco. Por outro lado, 73% (n=16) dos inquiridos afirma que faz, sempre, aquecimento com

instrumento. Dos 5 alunos que nunca fazem aquecimento sem instrumento, 3 fazem sempre aquecimento com instrumento e 2 às vezes. Há apenas 1 aluno que assume fazer aquecimento sem instrumento, *só às vezes*, e que, *nunca faz* aquecimento com instrumento.

Quanto à prática de exercício físico 18% (n=4) dos alunos assume não praticar qualquer tipo de exercício físico. Como a atividade física mais praticada temos a natação apontada por 61% (n=11) dos alunos.

“Segundo Ostwald, «reduzir o tempo de prática do instrumento, aquecer antes de tocar, criar momentos de descanso durante o estudo, corrigir técnicas erradas, fazer uma alimentação equilibrada e beber muita água ajudam a prevenir este tipo de lesões» (Lederman, 2003: 557).

Andreia Pereira (2013) vem também defender esta ideia, referindo que médicos e profissionais da área da saúde recomendam a inclusão de aquecimento, pausas, relaxamento e alongamentos na prática diária do instrumento. Estes procedimentos auxiliam na minimização e prevenção dos problemas neuromusculares ocupacionais dos músicos.” (Gonçalves, I., 2018).

Em relação ao papel do professor de instrumento, apenas 50% (n=11) dos inquiridos refere que o professor de instrumento alertou, *sempre*, para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo. Um aluno refere que o professor, *nunca*, corrige a sua postura corporal, durante as aulas.

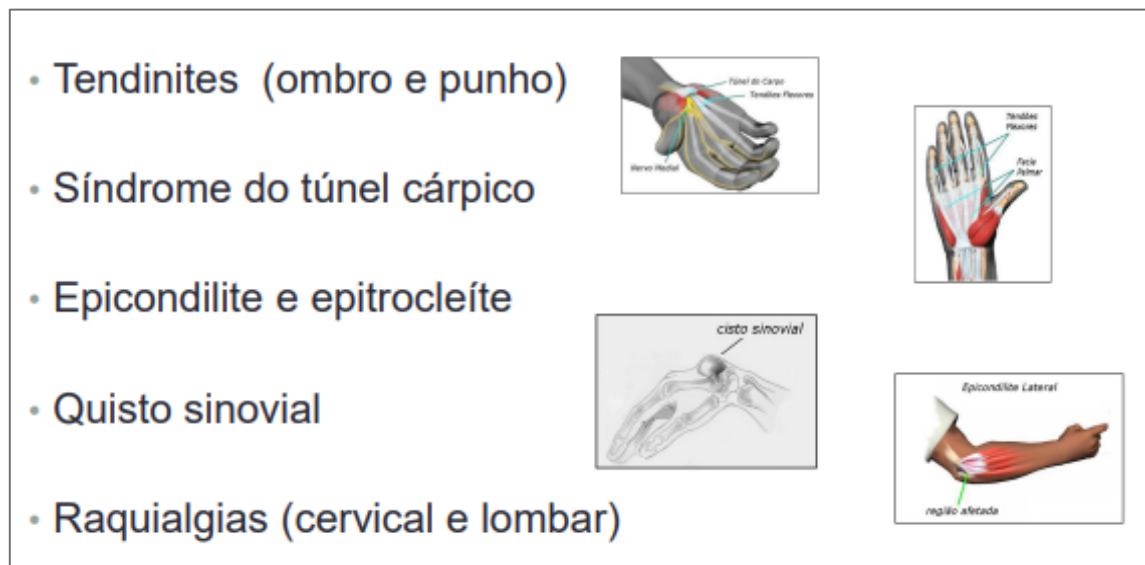
Já em relação ao facto de o professor ensinar ou praticar com o aluno, exercícios de aquecimento sem instrumento, apenas 18% (n=4) afirma que, *sempre*, e 23% (n=5) diz que, *nunca*.

Ao longo da revisão da literatura, podemos constatar que, por vezes, devido à necessidade de cumprir o programa dos conteúdos curriculares, ou porque se encontram sobrecarregados com inúmeras burocracias, os professores centram o seu investimento no aperfeiçoamento da performance musical descurando muitas vezes as condições necessárias para manter o bem-estar dos alunos, de acordo com a idade, grau e nível de exigência, pondo em causa a saúde dos alunos.

Em relação ao assunto fulcral deste estudo, a prevalência das lesões músculo-esqueléticas, sentidas por parte dos alunos de viola de arco, a grande maioria 91% (n=20) refere que já sentiu dor e que esta surge *sempre* que procedem à prática instrumental, sendo o pescoço e os braços, as regiões corporais mais afetadas.

“Daí a importância e a necessidade da prevenção de lesões e promoção da saúde nos músicos, começar o mais cedo possível. Chega mesmo a ser defendido por muitos autores, a sua inclusão no plano de estudos das escolas de música, como já se verifica nalguns 12 países, nomeadamente nos Estados Unidos da América, no Reino Unido e na Alemanha.” (Spahn, Hildebrant & Seidenglaz, 2001; Hadok, 2008; Chesky et al. 2006, in Gonçalves, D., 2012).

“Segundo Y. Kaufman-Cohen e Z. Ratzon, as patologias músculo-esqueléticas relacionadas com o instrumento consistem em queixas relacionadas com dor nos tendões e em músculos, são atribuídas a doenças inflamatórias dos tendões e compressão ou encarceramento dos nervos periféricos em várias áreas.” (Kaufman-Cohen e Ratzon, 2011, in Pires M., Lourenço A., Cabrita A. E Cabeças, J., 2017).



Quadro 5: Lesões frequentes nos instrumentistas de cordas friccionadas – Frank e Muhlen, 2007
(Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)

Dos 20 alunos que referem sentir dor, 85% diz não ter ficado impedido de tocar Viola D’Arco. Quanto aos que ficaram impedidos da prática instrumental, apontam o período de 1 a 7 dias como o mais frequente nestes casos. Este mesmo grupo de alunos declara nunca ter ficado impossibilitado de realizar tarefas domésticas ou de lazer.

Dos alunos que já sentiram dores músculo-esqueléticas, apenas 25% procurou ajuda médica, dos quais 20%, foram confrontados com diagnóstico de doença/lesão originada pela prática da Viola D’Arco, sendo a tendinite referida por 25% desses alunos.

Dos alunos lesionados, 75% foi submetido a tratamento médico, nomeadamente fisioterapia e prescrição de medicamentos. Desses elementos, 75% avaliou os

resultados com grau de eficácia, moderado, de nível 3 (numa escala de 1 a 5, onde 1 é nada eficaz e 5 muito eficaz).

Quanto ao facto de as lesões sofridas terem ou não alterado os hábitos da prática instrumental, 40% (n=7) refere que foram *pouco* alterados, enquanto dos restantes, 20% (n=3) considera que *muito pouco*, 20% (n=3) *medianamente* e 20% (n=3) *bastante*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se que, com a realização deste projeto de investigação, ainda que com carater exploratório, pois pouco ou quase nada está publicado em Portugal sobre a prevalência de desconfortos músculo-esqueléticos em estudantes de Viola D'arco e a sua relação com a prática instrumental e hábitos de estudo, e apesar da amostra ser reduzida, deu para perceber que é realmente importante consciencializar mais os alunos, os professores, encarregados de educação e instituições sobre a temática da prevenção das lesões músculo-esqueléticas originadas por esforços repetitivos.

Partiu-se para este projeto com a convicção de que é fundamental conceder as ferramentas necessárias aos alunos para fazerem um trabalho de prevenção ao longo do seu percurso académico, incutindo-lhes o hábito de aquecer e alongar antes e depois da prática do instrumento. Se os alunos desde a iniciação aprenderem a importância do corpo e conhecerem as estruturas anatómicas envolvidas nesta prática serão mais conscientes dos movimentos efetuados durante a execução instrumental.

Considera-se que um dos objetivos, talvez o principal, foi alcançado ao conseguir-se alertar os alunos para a necessidade de se prevenirem. Ou seja, o objetivo é prevenir e não esperar que o problema se desenvolva, podendo implicar uma paragem forçada a longo prazo.

Para isso, e porque é importante que o aluno de viola d'arco realize uma aprendizagem constante e compreenda o seu corpo, é fundamental que haja uma constante monitorização por parte do professor, perante o aluno, para que possa detetar de forma rápida os problemas permitindo uma resolução, mais célere e eficaz, dos mesmos. Consideramos que a consciencialização e uma análise correta dos

problemas, quando efetuadas precocemente, irá surtir melhores resultados a longo prazo.

“Antes da atividade real da sessão de exercício, vários exercícios muito leves e de alongamento são realizados para melhorar a transição do estado de repouso para o de exercício. A ênfase no início de uma sessão de exercício é o aumento gradativo do nível de atividade até que a intensidade adequada seja atingida. Os exercícios de alongamento para aumentar a amplitude dos movimentos das articulações envolvidas na atividade, assim como alongamentos específicos para aumentar a flexibilidade da região lombar são incluídos no aquecimento.” (Scott K. Powers, n.d.: 312).

O aluno de instrumento musical e neste caso particular de Viola D’arco, deve ter sempre presente que, um instrumentista é como um desportista, todos os dias tem que “treinar” para que possa aperfeiçoar as suas capacidades. E, se é prática comum aquecer e alongar aquando do treino de uma modalidade desportiva, os alunos de viola d’arco, devem ter o cuidado de aquecer antes de iniciar a prática do seu instrumento e alongar no fim, uma vez que em ambos os casos os músculos e tendões estão igualmente a ser requisitados.

Andrade & Fonseca, 2000; Costa, 2003; Galvão & Kemp, 1999; Silva, 2000, defendem a existência de semelhanças entre a atividade dos músicos e dos atletas de alta competição:

“Ambas actividades envolvem um aquecimento e treino muscular, que inclui longas horas diárias de prática visando, em geral, uma apresentação pública onde deverão mostrar habilidade e eficiência.”

Segundo a Equipa Pedagógica do Curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Reabilitação (CPLEER) da Universidade do minho (UM):

“Para alguns autores (Quarrier, 1993; Andrade e Fonseca, 2000; Bragge et al, 2006), em elevados níveis de performance tocar um instrumento musical é semelhante à performance do atleta: ambos envolvem treino muscular intenso, que inclui longas horas de prática diária, visando uma apresentação pública, onde o músico/atleta deverá demonstrar habilidade e eficiência.” (2012)

Atletas	Músicos
Força	Precisão
Macro movimentos	Micro movimentos
Atividade física intensa	Sedentarismo
Uso global do corpo	Uso predominantemente dos membros superiores
Sustentação de peso, pouco frequente	Sustentação prolongada de peso
Procura de posturas adequadas	Pouca preocupação com a postura e posições viciosas frequentes
Vestuário e acessórios confortáveis e adaptados	Acessórios especiais
Tempo de atividade profissional curto	Longo tempo de atividade profissional
Assistência/acompanhamento especializado de profissionais de saúde	Falta de assistência/acompanhamento especializado de profissionais de saúde

Quadro 6: Diferenças entre a atividade de músicos e atletas.
(Fonte: Equipa pedagógica do CPLEER da U.M., 2012)

Alguns estudos, apontam a utilização de técnicas específicas como a técnica Alexander, com efeitos benéficos na saúde do músico (Moura et al, 2000; Costa, 2005; Carminal, 2007; Santiago, 2008).

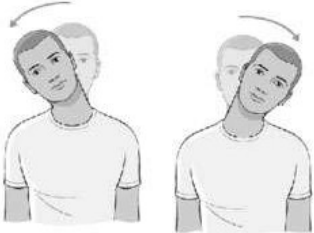
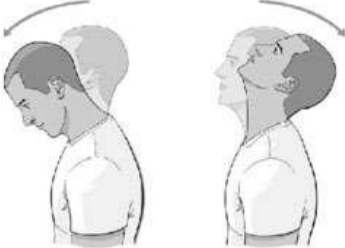
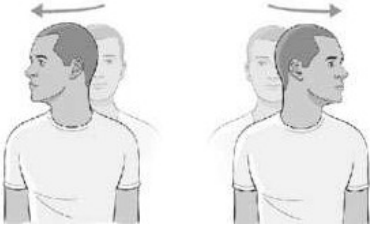
São vários os estudos que referem que a prevenção passa pela adoção de posturas corporais corretas, pela realização de exercícios de aquecimento e alongamentos antes de iniciar a atividade, para preparar o corpo para o esforço que lhe vai ser exigido e pela realização de exercícios de alongamento no final da atividade para libertar a tensão e relaxar a musculatura, envolvida no esforço:

“Watson (in Pereira, 2013, p. 3), afirma que médicos e profissionais da área da saúde, recomendam que se inclua na prática diária, aquecimento, pausas, alongamentos e relaxamento, que se constituem em procedimentos que auxiliam na minimização e prevenção dos problemas neuromusculares ocupacionais dos músicos.” (Leite, H., 2018).

“A prática do aquecimento, do relaxamento e dos alongamentos não é um hábito que os músicos adquiram ao longo do seu percurso musical, visto que não faz parte dos programas de ensino e consequentemente custa a interiorizar e a inserir na sua rotina. Mesmo quando, por causa de uma prática mais exigente, surge a necessidade de se dirigirem a profissionais de saúde para aliviar desconfortos, como contraturas, os músicos tendem a acabar por não dar valor ao discurso dos fisioterapeutas ou de outros profissionais de saúde, sobre a necessidade e incluir estes exercícios na sua rotina.” (Gonçalves, I., 2018).

Em seguida, reuni nos **quadros 7, 8, 9 e 10**, exemplos de *exercícios de aquecimento, alongamento e relaxamento* que devem ser realizados, com os alunos, como estratégia para a sensibilização da importância dos mesmos na prevenção de lesões músculo-esqueléticas, promovendo uma maior consciencialização dos referidos problemas, e ao mesmo tempo uma prevenção eficaz, por parte dos alunos.

Exercícios de aquecimento para o pescoço:

N.º	Imagem	DESCRIÇÃO
1		Com as costas direitas e ombros relaxados, comece por: Inclinar a cabeça para a direita, seguidamente para a esquerda.
2		Depois para trás e para a frente.
3		Faça um movimento giratório com a cabeça, começando a rodar para a direita e depois para a esquerda.

Quadro 7: Exercícios de aquecimento para o pescoço.

(Adaptado de Leite, H., 2018, p. 87. Fonte das imagens: Blogue Hipertrofia.org)

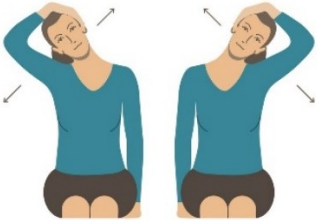
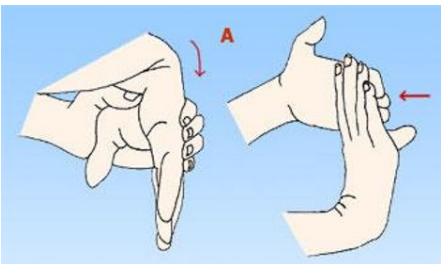
Exercícios de aquecimento para os ombros, braços, pulsos e anca:

N.º	Imagem	DESCRIÇÃO
1		Aquecimento dos ombros: Comece por rodar os ombros para trás e depois para a frente.
2		Aquecimento dos Braços: Com os braços esticados, comece a rodar os braços para a frente e em seguida para trás.
3		Aquecimento dos pulsos: Comece por rodar a mão para a direita e depois para a esquerda.
4		Aquecimento da anca: Com o tronco direito, pernas afastadas à largura dos ombros e mãos apoiadas na cintura, comece por rodar a anca para a direita e em seguida para a esquerda.

Quadro 8: Exercícios de aquecimento para ombros, braços, pulsos e anca.

(Adaptado de Leite, H., 2018, pp. 87 e 88)

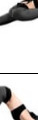
Exercícios de alongamento:

N.º	Imagem	DESCRIÇÃO
1		<i>Alongamento do pescoço:</i> Com o tronco direito, inclinar o pescoço para o lado esquerdo, e com a mão esquerda puxar a cabeça e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com a cabeça inclinada para o lado direito.
2		<i>Alongamento do ombro:</i> Com o tronco direito e a mão esquerda atrás do ombro direito, segure o cotovelo puxando lentamente até sentir o ombro a alongar, e deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro direito.
4		<i>Alongamento do ombro e braço:</i> Com o tronco direito e a mão direita por trás da cabeça, segure o cotovelo e puxe lentamente até sentir o ombro e braço a alongar. Deixar ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o ombro esquerdo.
5		<i>Alongamento do pulso:</i> Com o tronco direito e o braço esticado, dobre o pulso para baixo com o auxílio da outra mão e deixe ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o pulso para cima. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o outro pulso.
6		<i>Alongamento da zona lombar:</i> Sentado corretamente numa cadeira, deixar cair lentamente o tronco sobre as pernas e os braços ao longo das mesmas, permanecendo nesta posição cerca de 5 segundos. Este exercício permite o alongamento da zona lombar.

Quadro 9: Exercícios de alongamento.

(Adaptado de Leite, H., 2018, pp. 88 e 89)

No quadro seguinte, reunimos uma sucessão de doze exercícios que constituem a série de exercícios de relaxamento “Suriya Namaskar - a saudação ao sol”. Estes exercícios ajudam a relaxar a coluna vertebral e as articulações.

N.º	Imagem	DESCRIÇÃO
1		Coloque-se de pé, mantendo os pés paralelos entre si e as costas direitas. Juntar as palmas das mãos á frente do peito. Expirar e expirar calmamente cinco vezes.
2		Na inspiração seguinte estique os braços para cima, inclinando as costas para traz.
3		Enquanto expira incline o corpo para a frente com os braços esticados tocando com os dedos no chão.
4		Enquanto inspira, colocar o pé direito para traz o mais que puder. A perna esquerda deve manter-se num ângulo reto e o joelho alinhado com o tornozelo.
5		Sustendo a respiração, colocar as mãos no chão à largura dos ombros e ponha a perna direita ao lado da esquerda.
6		Expire e desça o corpo até tocar com o peito no chão.
7		Suster a respiração, esticar os braços e levantar o peito do chão. ▪ Alongamento do pulso: Com o tronco direito e o braço esticado, dobre o pulso para baixo com o auxílio da outra mão e deixe ficar por cerca de 5 segundos. Fazer o mesmo procedimento com o pulso para cima. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o outro pulso.
8		Inspirar e elevar a anca o mais elevado possível, mantendo os braços e pernas esticadas. Nesta posição inspirar e expirar cinco vezes pelo nariz.
9		Enquanto inspira, leve o pé esquerdo para a frente e coloque-o entre as mãos.
10		Ao expirar junte os pés esticando as pernas e tocando com as mãos no chão.
11		Inspirar e elevar os braços para cima.
12		Ao expirar deixe cair os braços lateralmente juntando as palmas das mãos á frente do peito.

Quadro 10: Exercícios de relaxamento “Suriya Namaskar – Saudação ao Sol”

(Adaptado de Meaux, 2006, pp. 20 e 21. Fonte das imagens: Blogue Goqii)

Apesar de cada vez mais haver ofertas de soluções para o tratamento da dor, deve ser prioridade evitar que o aluno chegue a esse ponto. O bem-estar de um aluno a nível físico e psicológico fazem muita diferença no seu percurso escolar. O professor deve estar em constante aprendizagem e é extremamente importante querer saber mais sobre as temáticas que vão surgindo e evoluindo, pois permite ir contra o ciclo da estagnação e abre espaço para a reflexão da sua prática pedagógica.

Tenho consciência que as conclusões deste estudo apresentam fragilidades quando generalizadas e que se deveria realizar, também, este tipo de investigação com instrumentistas noutras fases significativas de um percurso musical. Para além disso, sendo a amostra constituída por alunos tão jovens e saudáveis é de certa forma natural que não reconheçam a verdadeira importância da realização dos exercícios e não sintam tanto o impacto dos mesmos no final, como seria de esperar em alunos mais velhos. Apontamos ainda o facto de que os resultados desta investigação poderiam ter beneficiado de maior solidez, caso a amostra não fosse tão reduzida e o tempo de implementação dos exercícios se tivesse prolongado por mais tempo, englobando mais momentos de intervenção.

Como recomendações, julgamos que seria benéfico:

- Considerar como parte integrante na formação dos professores em ensino da música, a aquisição de conhecimento específico sobre a biomecânica do sistema músculo-esquelético aplicada à prática instrumental para facilitar o diagnóstico precoce de possíveis lesões que interfiram com o desempenho instrumental dos seus futuros alunos;
- Enriquecer a oferta curricular, do curso básico de instrumento, com a integração de uma disciplina focada para a saúde dos músicos;
- Realizar sessões de sensibilização nas instituições do ensino artístico para a necessidade de prevenção de lesões;
- Criar formações sobre a temática para incutir aos professores de música estratégias que possam ajudar os seus alunos a terem consciência das L.E.R.;
- Haver por parte das instituições de ensino da música a disponibilização gratuita de atendimento médico especializado, pois a falta de recursos humanos disponíveis em Portugal na área da saúde especializados na prevenção e tratamento de problemas médicos específicos aos músicos, bem

como da capacidade financeira de um músico estudante para poder cobrir as despesas de um seguro de saúde que lhe permita recorrer ao tratamento destes desconfortos, poderão obrigar o estudante a abandonar a sua formação e consequentemente a possibilidade de um futuro profissional como músico;

- Por outro lado, é importante que os médicos estejam atentos às especificidades e características das lesões nos instrumentistas, à semelhança do que já existe em relação aos desportistas. Em Portugal não estão ainda desenvolvidos estudos médicos nesta área, não estando estes devidamente preparados e informados para tratar este tipo de lesões, seguindo um tratamento global, não tendo em conta especificidades e características de cada instrumentista.

“Um trabalho multidisciplinar, é mais eficaz uma vez que as duas áreas de intervenção, música e saúde, são complementadas pelos seus respetivos profissionais. Esta ideia é reforçada pela literatura, com os autores Oliveira, Spahn, Hidebrant, Seidenglaz, Hadok e Chesky e pelo Plano Nacional de Saúde Escolar (PNSE), onde é reforçado que os docentes são os agentes promotores de saúde responsáveis por educar para a saúde no sentido de prevenir futuros problemas.”(Gonçalves, D., 2012).

Esta autora no seu estudo *“Musicalmente Saudável: O Professor como Agente Promotor da Saúde”*, refere que:

“Seria uma mais-valia para as escolas do ensino da música, e de formação de professores, possuírem um programa de saúde como nas escolas regulares. Enquanto este objetivo não se concretizar, os professores serão os principais agentes promotores de saúde, devendo por isso, estar conscientes dos fatores de risco associados à prática musical de modo a poderem agir como verdadeiros educadores musicais.” (Hadok, 2008; Chesky et al 2006).

Espera-se que este trabalho seja do interesse de professores e alunos e que os incentive a procurar e estudar mais sobre este assunto, pois temos consciência que é necessária investigação futura, como por exemplo, identificar ou construir um método ergonómico com o qual seja possível conhecer todas as posturas possíveis do músico de viola de arco, de forma a intervir e diminuir os riscos de L.E.R. num trabalho conjunto com médicos, fisioterapeutas e músicos.

BIBLIOGRAFIA

- ABREU, Sara I. C. (2017). *Quando a dor limita a Arte: Postura, Dor e Perceção de Esforço na Aprendizagem do Violoncelo*. Tese de Mestrado em Ensino da Música. Instituto Politécnico de Lisboa - Escola Superior de Música de Lisboa.
- ALCÂNTARA, Randa M. da S. (2014). *Programa de exercícios para prevenção de lesões músculo-esqueléticas ligadas ao trabalho em trabalhadores do sector das telecomunicações*. Tese de Mestrado em Fisioterapia. Instituto Politécnico de Lisboa – Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa.
- ALMEIDA, Alexandre Zamith, dez. 2011. *Por uma visão de música como performance*. Opus, Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 63-76.
- AMORIM, Mónica I. T. (2015). *As Disfunções Temporomandibulares nos Violinistas Portugueses e a Sua Relação com a Ansiedade do Desempenho Musical*. Tese de Mestrado em Medicina Dentária. Universidade de Lisboa.
- BATISTA, Ricardo C. (2018). *Prevenção de lesões na prática instrumental da guitarra clássica*. Relatório de Prática de Ensino Supervisionada. Escola de Música do Conservatório Nacional. Escola de Artes – Departamento de Música da Universidade de Évora.
- BOIA, Pedro dos S., (2010). *Construção social, materialidade e identidade na relação instrumento-instrumentista*. Sociologia: Revista do Departamento de Sociologia da FLUP, Vol. XX.
- CARNEIRO, João M. (2014). *Lesões Músculo-Esqueléticas Em Guitarristas: Didática Da Prevenção*. Tese de Mestrado em Ensino da Música. Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.
- CAVALCANTE, Michelly S., Panjwani Camila M. B. R. G., Júnior, Marcos A. R. da S. J., Araújo, Hilda M. P., Abreu, Silvio R. de O., 2020. *Distúrbios osteomusculares em músicos: revisão de literatura*. Diversitas Journal, V5 n.º4
- COELHO, Mónica F. (2017). *A Importância Do Movimento Corporal No Ensino Do Violino*. Tese de Mestrado em Ensino da Música. Escola das Artes – Universidade Católica do Porto.
- COSTA, Beatriz O. (2018). *As lesões ocupacionais em pianistas: estratégias de prevenção no âmbito de um projeto educativo com quatro alunos da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Politécnico de Lisboa – Escola Superior de Música de Lisboa.
- DELGADO, João P. M. (2020). *A Emancipação técnico-expressiva da Viola de Arco em Portugal através do repertório. Um património histórico inédito: das origens até 1945*. Tese de Doutoramento. Instituto de Investigação e formação Avançada – Universidade de Évora.

- FERREIRA, Daniele A., Pinto, Graziane da S. P., dec. 2021,. *Vias de aplicação da Ozonioterapia no alívio da dor musculoesquelética: revisão integrativa*. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v.7, n.12, p. 112811-112824.
- FERREIRA, Tereza C., Torre, Luciano G. S., Monteiro, Brenda B. B., Silva, Isabelle C. S. da, Mendonça, Suellen da S. (2020). *Os Efeitos Da Ozonioterapia Em Indivíduos Com Dores Musculoesqueléticas: Revisão Sistemática*. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, Vol.12, Nº. 3, p. 2
- FONTE, A., Alves, A., Ribeiro, M., (2017). *Instrumento Breve Para Rastreamento De Perturbações Músculo Esqueléticas Relacionadas Com O Trabalho (LMERT)*. Estudo metodológico. Vol. 3 (jan a jun), pp. 29-38.
- FREITAS, Filipe C. (2017). *Desenvolvimento De Jogos Sérios Orientados À Prevenção De Lesões Nas Mãos Originadas Pelo Esforço Repetitivo*. Tese de Mestrado integrado em Engenharia Eletrónica Industrial e Computadores. Universidade do Minho – Escola de Engenharia.
- GIL, Miguel de P. (2017). *Utilização da viola d’arco no estudo de violino*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.
- GONÇALVES, Daniela L. S., (2012). *Musicalmente Saudável - O Professor como Agente Promotor da Saúde*. Tese de Mestrado em Educação para a Saúde. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Coimbra.
- GONÇALVES, Evandra de B., (2013). *A Acção Pedagógica Na Prevenção De Lesões Físicas Resultantes Da Prática Violínica*. Tese de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Ensino da Música, Universidade Católica Portuguesa - Escola das Artes, Porto.
- LEITE, Hugo M., (2018). *A Prevenção De Lesões Músculo-Esqueléticas Na Aprendizagem Do Saxofone No Ensino Especializado De Música*. Relatório de Estágio Mestrado em Ensino de Música. Universidade do Minho, Braga.
- LIGEIRO, Joellen (2010). *Ferramentas De Avaliação Ergonômica Em Atividades Multifuncionais: A Contribuição Da Ergonomia Para o Design De Ambientes De Trabalho*. Tese de Mestrado em Design. Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. S. Paulo.
- LIMA, Casimira do C. R. T. (2022). *Análise e caracterização de lesões musculoesqueléticas em músicos profissionais*. Tese de Mestrado em Engenharia Humana. Escola de Engenharia, Universidade do Minho. Braga.
- MACHADO, Maria M. P., Petronillo, Fernando, Magalhães, Maria M. A., Gago, Esperança (2012). *Prevenção de lesões musculoesqueléticas relacionadas com a performance instrumental*. ESSE-CIE – Livros de atas/Papers in conference proceedings. Universidade do Minho.

MANUARD, Philippe & Leonido, Levi (2018). Programa De Auto Alongamento No Desempenho Musical De Estudantes De Violino. *European review of artistic studies*, vol.9, n.3, pp. 1-18.

MONTEIRO, José de A. M. (2022). *O repertório adaptado de violino no ensino de viola d'arco*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Instituto de Educação – Universidade do Minho. Braga.

MORAES, Fabiano de S., Antunes, Adriana P., 2012. *Desordens Musculoesqueléticas em Violinistas e Violistas Profissionais. Revisão sistemática*. *Acta ortop. Bras*; 20(1): 43-47.

MOREIRA, Inês S. (2018). *A relação do aquecimento, relaxamento e alongamento físico com o desenvolvimento de uma boa prática instrumental de um violonista*. Departamento de Comunicação e arte da Universidade de Aveiro.

MOREIRA, Inês S. (2018). *A relação do aquecimento, relaxamento e alongamento físico com o desenvolvimento de uma boa prática instrumental de um violonista*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Departamento de Comunicação e Arte - Universidade de Aveiro.

MOREIRA, Juliana A. (2015). *A prevenção de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) nas aulas de saxofone*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Universidade do Minho – Instituto de Educação. Braga

MOZZINI, Carolina B., Polese, Janaine C., Beltrame, Mara R. (2008). *Prevalência de sintomas osteomusculares em trabalhadores de uma empresa de embalagens metálicas de Passo Fundo – RS*. *Revista Brasileira em promoção da saúde* 21, p. 92.

PIRES, Mafalda, Lourenço, António V., Cabrita, António S., CABEÇAS, José R., (2016). *Identificação de Zonas de Dor Relacionadas com Patologias MúsculoEsqueléticas num Grupo de Músicos*. Vol. 6 N.º 2: *Revista Portuguesa de Educação Artística / Educação Musical*.

PIRES, Pedro A. T., (2022). *O Impacto Das Estratégias De Ensino De Karen Tuttle Numa Prática Violonística Natural E Equilibrada*. Relatório para obtenção do grau de mestre em Ensino da Música. Universidade Católica Portuguesa - Porto.

ROCHA, Marcus V. Q. (2021). *LER e DORT – Trabalho não pode causar dor!*. CASS – Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor, Instituto Federal..

SALES, Ana T. (2015). *As lesões ocupacionais em pianistas: estratégias de prevenção no âmbito de um projeto educativo com quatro alunos da Escola Artística de Música do Conservatório Nacional*. Instituto Politécnico de Viseu – escola Superior de Saúde de Viseu.

SANTOS, M. (2020). *Métodos Para Detectar O Risco De Surgirem Lesões Músculo-Esqueléticas Relacionadas Com O Trabalho- Sabemos O Suficiente?*. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional* - on line. Volume 10, pp. 1-66.

SANTOS, M., Almeida, A. (2016). *Saúde Ocupacional Aplicada Aos Músicos*. *Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional* - on line. volume 1, pp. 1-4.

SANTOS, Solange F., (2019). *Avaliação Ergonómica De Postos De Trabalho Com Aplicação De Diferentes Técnicas*. Tese de Mestrado, Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto.

SARDINHA, Adriano R. F. (2015). *O Percurso Académico do Aluno: a Importância da Postura*. Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada. Tese de Mestrado em Ensino da Música. Escola Superior de Artes Aplicadas - Instituto Politécnico de Castelo Branco.

SARDINHA, Joana D. (2018). *Determinação De Padrões De Exposição Ocupacional Associados À Prevalência De Lesões Músculo-Esqueléticas Numa Indústria Metalúrgica*. Faculdade de Motricidade Humana - Universidade de Lisboa.

SERRA, André D. (2018). *A utilização do Método Suzuki e o desempenho em alunos de Viola d'Arco e Violino*. Tese de Mestrado em Ensino de Música. Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares – Instituto Piaget. Almada.

SOUSA, Lúcia de F. (2010). *Lesões por esforço repetitivo em instrumentistas de cordas friccionadas*. Tese de Mestrado em Música. Departamento de Comunicação e Arte. Universidade de Aveiro.

TEODORO, Joana M. (2017). *A Prevalência De Disfunção Temporomandibular Em Violinistas E Violetistas*. Tese de Mestrado em Medicina Dentária. Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz.

TOPA, Ângela R. A., (2021). *Exercícios de aquecimento e relaxamento como forma de prevenção de lesões músculo-esqueléticas nos violinistas*. Tese de Mestrado em Ensino da Música, Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Politécnico do Porto.

ANEXOS

ANEXO I: Inquérito a alunos de Viola de Arco

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

Este inquérito é dirigido a alunos de Viola D' Arco.

Enquadra-se no âmbito da minha Dissertação
"PREVENÇÃO DE LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO NA PRÁTICA DE VIOLA D' ARCO",
inserido
no Mestrado em Ensino da Música da Universidade Católica Portuguesa do Porto.

Os dados solicitados servem para efeitos de interpretação e análise da investigação. Como tal, todas as informações recolhidas são estritamente confidenciais. Serão apresentados os resultados do estudo a quem o pretenda.

Grato
pela colaboração,

Pedro Carteador Alves

* Indica uma pergunta obrigatória

PARTE I

QUESTIONÁRIO ADAPTADO DE (Gonçalves, E., 2013)
LÊ COM ATENÇÃO E RESPONDE O MAIS HONESTAMENTE POSSÍVEL, DE ACORDO COM A TUA EXPERIÊNCIA PESSOAL.

1. 1. Idade *

2. **2. Género** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino
- ☐ Prefiro não divulgar

3. **3. Há quantos anos tocas Viola D' Arco?** *

4. **4. Qual o grau/ano de escolaridade que frequentas?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1.º Grau
- ☐ 2.º Grau
- ☐ 3.º Grau
- ☐ 4.º Grau
- ☐ 5.º Grau
- ☐ 6.º Grau
- ☐ 7.º Grau
- ☐ 8.º Grau
- ☐ 1.º CBI
- ☐ 2.º CBI
- ☐ 3.º CBI
- ☐ 1.º CICT
- ☐ 2.º CICT
- ☐ 3.º CICT

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

5. **5. Em média, quantas horas por dia, tocas Viola D' Arco? ***
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Menos de 1 hora
☐ 1 a 2 horas
☐ 3 a 4 horas
☐ Mais de 4 horas

6. **6. Em média, quantas vezes por semana, dedicas ao estudo de Viola D' Arco? ***
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Uma vez por semana
☐ Duas a três vezes por semana
☐ Quatro a cinco vezes por semana
☐ Mais de cinco vezes por semana

7. **7. Aumentas o número de horas de estudo de acordo com as solicitações pontuais (ex: frequência, audição, concurso, etc...) ***
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
☐ Às vezes
☐ Sempre

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

8. **8. Fazes aquecimento/exercícios, sem o instrumento, antes de começar a tocar?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
☐ Às vezes
☐ Sempre

9. **9.Fazes exercícios de aquecimento (ex: escalas, arpejos, etc...) no início da atividade instrumental?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
☐ Às vezes
☐ Sempre

10. **10. Fazes exercício físico regularmente?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não (passa para a pergunta n.º 12)
☐ Sim

11. **10a. Se sim, quantas vezes?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 vez por semana
☐ 2 vezes por semana
☐ 3/4 vezes por semana
☐ Todos os dias

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

12. 11. Que tipo de atividade física praticas?

(podes selecionar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Natação
- ☐ Hidroginástica
- ☐ Ioga
- ☐ Pilates
- ☐ Musculação
- ☐ Exercícios cardiovasculares
- ☐ Outra

13. 12. Desde que iniciaste o estudo de Viola D' Arco, o teu professor de instrumento alertou-te para a importância de manter uma boa postura corporal, de fazer exercícios de aquecimento e de fazer pausas regulares durante o estudo? *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
- ☐ Poucas vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

14. 13. Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor corrige a tua postura corporal, durante as aulas? *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
- ☐ Poucas vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

21/05/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

15. **14. Desde que começaste a tocar Viola D' Arco, o teu professor ensinou-te ou praticou contigo, nas aulas, exercícios de aquecimento sem instrumento?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
- ☐ Poucas vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Sempre

16. **16. Já sentiste dor/desconforto/cansaço muscular durante ou após a prática instrumental?** *

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não (passa para a PARTE II do questionário - pergunta 31)
- ☐ Sim

17. **16a. Se sim, onde?**
(podes seleccionar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Dedos
- ☐ Mãos
- ☐ Pulsos
- ☐ Braços
- ☐ Pescoço
- ☐ Zona cervical
- ☐ Zona lombar
- ☐ outra

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

18. **17. Que tipo de sintomas sentiste?**
(podes assinalar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Dor
☐ Cansaço
☐ Dormência
☐ Contração involuntária
☐ Outro

19. **18. Com que frequência tens dores musculó-esqueléticas associadas à prática instrumental?**
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Episódio único
☐ Diariamente
☐ Uma a três vezes por mês
☐ Uma a três vezes por ano

20. **19. Ao fim de quanto tempo a tocar Viola D' Arco, surge a dor musculó-esquelética?**
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Logo de início
☐ Após menos de 1 hora
☐ Entre 1 e 2 horas
☐ Após 2 ou mais horas

21/05/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

21. **20. A dor músculo-esquelética, surge dependendo do repertório que estás a executar?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não (passa para a pergunta 21)
- ☐ Sim

22. **20a. Se sim, especifica qual o repertório que te causa mais desconforto:**
- (seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Exercícios técnicos, escalas e estudos
- ☐ Peças, sonatas e concertos
- ☐ Outro

23. **21. Quando sentes desconforto físico, continuas a tua prática instrumental?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim

24. **22. Alguma vez estiveste impedido de tocar Viola D' Arco, por motivo de dor associada à prática instrumental?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não (passa para a pergunta 23)
- ☐ Sim

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

25. **22a. Se sim, durante quanto tempo?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 a 7 dias
- ☐ 8 a 15 dias
- ☐ 15 a 30 dias
- ☐ 1 a 3 meses
- ☐ Mais de 3 meses

26. **23. Alguma vez a dor musculoesquelética impediu-te de realizar as tuas tarefas domésticas e/ou de lazer (ex: Praticar exercício físico, lavar loiça, etc...)**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim

27. **24. Quando sentiste dor ou desconforto físico, procuraste ajuda médica?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim

28. **25. Já te foi diagnosticada alguma doença ou lesão resultante da prática instrumental?**

(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não (passa para a PARTE II do questionário - pergunta 31)
- ☐ Sim

21/05/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

29. **25a. Se sim, qual ou quais?**
(podes seleccionar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Tendinite
- ☐ Ruptura de ligamentos
- ☐ Epicondilite
- ☐ Síndrome de túnel cárpico
- ☐ Não sei o nome da lesão
- ☐ Outra

30. **26. Segundo o médico a tua lesão foi originada por:**
(podes seleccionar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Má postura
- ☐ Excesso de esforço
- ☐ Ausência de exercícios de aquecimento e alongamento
- ☐ Outra

31. **27. Foste submetido a algum tratamento médico para curar a lesão?**
(selecciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Não
- ☐ Sim

32. **27a. Se sim, qual ou quais?**
(podes seleccionar várias opções)

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ Fisioterapia
- ☐ Massagem terapêutica
- ☐ Medicinas alternativas
- ☐ Medicamentos
- ☐ Associação de vários tratamentos
- ☐ Outro

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

33. **28. Qual foi a duração do(s) tratamento(s)?**
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ 1 semana
☐ 1 a 2 semanas
☐ 2 a 4 semanas
☐ 1 a 3 meses
☐ Mais de 3 meses

34. **29. Classifica, utilizando uma escala de 1 a 5 (onde 1 é nada eficaz e 5 muito eficaz) o resultado do tratamento que recebeste para curar a lesão que sofreste.**
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

35. **30. O facto de teres sofrido uma ou mais lesões alterou os teus hábitos no que respeita à prática instrumental?**
(seleciona apenas uma opção)

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Muito pouco
☐ Pouco
☐ Medianamente
☐ Muito
☐ Bastante

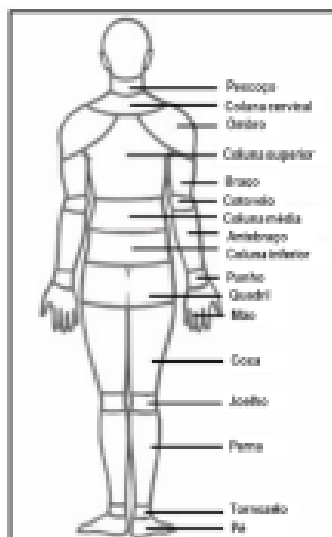
21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

PARTE II

QUESTIONÁRIO NÓRDICO MODIFICADO (Mesquita, C., Ribeiro, J., & Moreira, P.)

Imagem : Diagrama de Áreas Dolorosas de Corlett (Fonte: Falcão 2007)



21/03/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

36. 31. Considerando os últimos 12 meses, tiveste algum problema (tal como *
dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas?
(podes seleccionar várias regiões do corpo)

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim, no lado direito	Sim, no lado esquerdo	Sim, em ambos os lados
Pescoço	☐	☐	☐	☐
Coluna Cervical	☐	☐	☐	☐
Coluna Superior	☐	☐	☐	☐
Coluna Média	☐	☐	☐	☐
Coluna Inferior	☐	☐	☐	☐
Ombro	☐	☐	☐	☐
Braço	☐	☐	☐	☐
Cotovelo	☐	☐	☐	☐
Antebraço	☐	☐	☐	☐
Punho	☐	☐	☐	☐
Mão	☐	☐	☐	☐
Quadril	☐	☐	☐	☐
Coxa	☐	☐	☐	☐
Joelho	☐	☐	☐	☐
Perna	☐	☐	☐	☐
Tornozelo	☐	☐	☐	☐
Pé	☐	☐	☐	☐

37. 32. Considerando os últimos 7 dias, tiveste algum problema (tal como dor, desconforto ou dormência) nas regiões do corpo a seguir indicadas? *
(podes seleccionar várias regiões do corpo)

Marcar apenas uma oval por linha.

	Não	Sim, no lado direito	Sim, no lado esquerdo	Sim, em ambos os lados
Pescoço	☐	☐	☐	☐
Coluna Cervical	☐	☐	☐	☐
Coluna Superior	☐	☐	☐	☐
Coluna Média	☐	☐	☐	☐
Coluna Inferior	☐	☐	☐	☐
Ombro	☐	☐	☐	☐
Braço	☐	☐	☐	☐
Cotovelo	☐	☐	☐	☐
Antebraço	☐	☐	☐	☐
Punho	☐	☐	☐	☐
Mão	☐	☐	☐	☐
Quadril	☐	☐	☐	☐
Coxa	☐	☐	☐	☐
Joelho	☐	☐	☐	☐
Perna	☐	☐	☐	☐
Tornozelo	☐	☐	☐	☐
Pé	☐	☐	☐	☐

21/03/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

38. 33. Indica o grau de 0 a 5 de dor sentida.

*

*Considera que:*0: **NENHUM** desconforto ou dor.1: **ALGUM** desconforto ou dor.2: **MODERADO** desconforto ou dor.3: **BASTANTE** desconforto ou dor.4: **INTOLERÁVEL** desconforto ou dor.

(Seleciona apenas 1 grau de dor por região do corpo - ou seja 1 por linha)

Marcar apenas uma oval por linha.

	0 NENHUM desconforto ou dor	1 ALGUM desconforto ou dor	2 MODERADO desconforto ou dor	3 BASTANTE desconforto ou dor	4 INTOLERÁVEL desconforto ou dor
Pescoço	☐	☐	☐	☐	☐
Coluna Cervical	☐	☐	☐	☐	☐
Coluna Superior	☐	☐	☐	☐	☐
Coluna Média	☐	☐	☐	☐	☐
Coluna Inferior	☐	☐	☐	☐	☐
Ombro	☐	☐	☐	☐	☐
Braço	☐	☐	☐	☐	☐
Cotovelo	☐	☐	☐	☐	☐
Antebraço	☐	☐	☐	☐	☐
Punho	☐	☐	☐	☐	☐
Mão	☐	☐	☐	☐	☐
Quadril	☐	☐	☐	☐	☐
Coxa	☐	☐	☐	☐	☐
Joelho	☐	☐	☐	☐	☐

Perna

<https://docs.google.com/forms/d/1-vIRFtskAgVIDrGFIwK1w1825GdeP5W85BvSpLKDM/wd8>

15/17

21/01/24, 23:44

INQUÉRITO A ALUNOS DE VIOLA D'ARCO

Perna	☐	☐	☐	☐	☐
Tornozelo	☐	☐	☐	☐	☐
Pé	☐	☐	☐	☐	☐

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

ANEXO II: Parecer da professora cooperante e do professor orientador



Parecer

Enquanto orientadora cooperante da Prática Profissional do mestrando **Pedro de Carvalho Carteador Alves**, inserida no Mestrado em Ensino de Música, declaro que este realizou a mesma na **Escola Profissional Artística do Alto Minho** com um aproveitamento muito satisfatório na prática de ensino supervisionada e pode, deste modo, transitar para a apresentação e defesa do relatório de prática profissional, assim como do projeto de intervenção pedagógica.

O estagiário acompanhou com grande interesse e empenho as minhas aulas e orientações, observando assim o desenvolvimento técnico e musical dos alunos.

Esta decisão de aprovação baseia-se no facto do mestrando ter apresentado competências e saberes para ser reconhecido profissionalmente nas áreas de especialização de **Viola d' Arco** e **Classe de Conjunto** para a atividade docente, tendo consolidado os conceitos científicos e desenvolvido as capacidades necessárias para a prática pedagógica e avaliativa do ensino especializado da música.

Viana do Castelo, 10 de outubro 2024

A Orientadora Cooperante

Sara Rodríguez



Cofinanciado pela
União Europeia



GARANTIA DA QUALIDADE
SISTEMAS DE QUALIDADE





CATOLICA
ESCOLA DAS ARTES

PORTO

Parecer

Na qualidade do orientador científico da Prática Profissional, do Mestrado em Ensino de Música, do Pedro de Carvalho Carteador Alves, declaro que o mestrando tem aproveitamento positivo na prática de ensino supervisionada e, desta forma, deve apresentar o respetivo relatório e projeto de intervenção pedagógica para redação e defesa.

Este parecer é fundamentado pelo facto do mestrando, após terminadas as observações das aulas do instrumento (viola d'arco) e aulas de classe do conjunto, ter demonstrado capacidades, empenho, e competências para ser reconhecida a profissionalização na área de especialização de Prática Instrumental e Vocal: viola d'arco, e classes de conjunto – e ter desenvolvido competências imprescindíveis à atividade docentes, quer ao nível dos conceitos científicos, de terminologia e prática pedagógica e avaliativa. O mestrando revelou, ainda, autonomia, saber específico, competência didática para saber ensinar instrumento e classes de do conjunto, capacidade de reflexão sobre a própria prática, na escolha do repertório adequado e diversificado e metodologias criativas e eficazes.

Durante o período da prática pedagógica o mestrando demonstrou planificações com alta qualidade, melhorou os poucos aspetos inumerados para melhoria e demonstrou ser um professor atento, motivado e interessado.

Deste forma, considero que o desempenho da função de docente está assegurado pela apropriação da profissionalização.

Porto, 9 de Outubro 2024

O Orientador Científico,

David Wyn Lloyd

David Wyn Lloyd