

O Impacto Das Dores E Lesões Nas Práticas Interpretativas E A Importância Da Criticidade E Do Olhar Artesanal No Estudo Instrumental

Alfeu Rodrigues De Araújo Filho

Universidade Estadual De Maringá

Douglas Henrique Lemes

Universidade Estadual De Maringá

Resumo

A origem deste trabalho ocorreu em uma comunicação oral realizada no XXXIII Congresso da ANPPOM - Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Música. O Artigo examina de maneira aprofundada o impacto das dores e lesões nas práticas interpretativas de músicos instrumentistas, com foco especial na importância da criticidade e do olhar artesanal como ferramentas eficazes na prevenção de tais problemas. Lesões e dores são frequentemente associados à prática instrumental repetitiva, que, combinada com fatores psicossociais como pressão por desempenho e competitividade, pode levar a consequências severas. Músicos enfrentam não apenas limitações temporárias em sua performance, mas, em casos mais graves, têm suas carreiras interrompidas ou até encerradas prematuramente. Entre as principais causas está a falta de percepção corporal adequada, onde músicos, em busca de perfeição técnica, acabam negligenciando sinais de desconforto físico. Além disso, o meio musical contemporâneo, marcado por intensa competitividade, agrava esse cenário, pois muitos músicos sentem-se pressionados a ignorar ou minimizar dores e lesões para manter sua performance em níveis altos. Essas condições físicas prejudiciais acabam afetando tanto o desempenho artístico quanto o bem-estar emocional dos músicos, muitas vezes levando ao esgotamento físico e mental. O presente estudo, de natureza qualitativa e baseado em uma extensa revisão bibliográfica, evidencia a necessidade urgente de uma mudança nas práticas pedagógicas e na maneira como os músicos se relacionam com seus corpos durante a prática instrumental. A criticidade, aplicada de forma consciente ao estudo instrumental, surge como uma estratégia fundamental para o desenvolvimento de uma prática mais saudável e equilibrada. Ao respeitar as limitações físicas individuais e promover o autoconhecimento, a criticidade permite ao músico ajustar sua prática de acordo com suas próprias necessidades, prevenindo lesões antes que se tornem severas. Este artigo sugere ações concretas que visam não apenas prevenir lesões, mas também fortalecer a autonomia dos músicos, propondo a integração da criticidade no contexto educacional da música. Além disso, o estudo oferece uma nova perspectiva sobre o papel do ensino musical, que deve valorizar o equilíbrio físico e emocional como fatores essenciais para a longevidade e o sucesso na carreira dos instrumentistas.

Palavras-chave: Dores, Lesões, Prática Instrumental, Criticidade, Educação musical.

Date of Submission: 13-10-2024

Date of Acceptance: 23-10-2024

I. Introdução

O impacto das dores e lesões nas práticas interpretativas dos músicos é uma questão de relevância crescente, tanto no meio acadêmico quanto no profissional. Estima-se que entre 55% e 86% dos músicos sofrem de algum tipo de desconforto ou lesão relacionada à prática instrumental, conforme demonstrado por Fragelli, Carvalho e Pinho (2008), indicando que essa profissão apresenta riscos físicos semelhantes a outras atividades de alta exigência corporal. A situação no Brasil é igualmente preocupante. Gonçalves (2018) conduziu um estudo que revelou que 88% dos músicos brasileiros relataram algum grau de desconforto ao tocar, com a dor sendo o sintoma mais recorrente. Essas estatísticas indicam que a prática instrumental, muitas vezes considerada uma atividade artística delicada, pode acarretar em sérias consequências para a saúde física do músico, especialmente se as práticas corretivas e preventivas não forem implementadas adequadamente.

Essa prevalência de lesões está intimamente ligada à natureza repetitiva da prática musical. A necessidade de alcançar altos níveis de perfeição técnica, somada ao treinamento intenso e às longas horas de prática, coloca os músicos em um estado de vulnerabilidade física e emocional. Como Kaplan (1987) destaca, o meio musical exige uma precisão quase sobre-humana de seus praticantes, o que muitas vezes conduz ao desgaste físico. Desantana et al. (2020) acrescentam que a dor é uma experiência pessoal influenciada por fatores biológicos, psicológicos e sociais, o que reforça a ideia de que a prática musical deve ser abordada de maneira

mais consciente e integrada com cuidados de saúde física. No entanto, muitos músicos falham em reconhecer a importância de uma prática crítica que poderia prevenir tais lesões.

A formação dos músicos tradicionalmente enfatiza a técnica, deixando em segundo plano a reflexão sobre a saúde física e emocional envolvida na prática. Segundo Kaplan (1987), a prática instrumental tende a ser ensinada de forma mecânica, sem que os músicos desenvolvam uma autopercepção crítica sobre seus movimentos e limites corporais. Além disso, conforme apontado por Glaser (2011), o diálogo entre professor e aluno é muitas vezes insuficiente para abordar questões como dores e desconfortos que surgem durante a prática. Assim, muitos músicos, especialmente estudantes e jovens profissionais, ignoram sinais de desgaste físico até que o problema se agrave, comprometendo sua saúde e, em alguns casos, suas carreiras. A pressão para alcançar a perfeição técnica em um ambiente altamente competitivo faz com que os músicos negligenciem os sinais de sobrecarga física, o que pode resultar em lesões graves e até mesmo crônicas.

O presente artigo propõe uma abordagem crítica e artesanal no estudo instrumental como uma estratégia de prevenção eficaz para dores e lesões. Kaplan (1987) defende que a criticidade no estudo instrumental vai além da simples avaliação do desempenho técnico; trata-se de um processo contínuo de reflexão e ajuste sobre como o músico utiliza seu corpo durante a execução instrumental. Glaser (2011) corrobora essa visão, enfatizando a importância de um ensino que promova a autonomia do aluno, permitindo-lhe desenvolver uma consciência corporal que facilite ajustes durante a prática. A abordagem artesanal, nesse sentido, envolve não apenas o domínio técnico do instrumento, mas também uma consciência refinada sobre os próprios limites físicos e mentais.

A criticidade aplicada ao estudo instrumental favorece o desenvolvimento de uma prática mais saudável e equilibrada, respeitando as limitações individuais de cada músico. Como afirma Desantana et al. (2020), a dor e o desconforto são sinais claros de que algo está errado no corpo do músico, e uma prática crítica poderia ajudar a identificar e corrigir essas questões antes que se tornem problemáticas. Kaplan (1987) vai além ao sugerir que o estudo musical deve ser concebido como um processo artesanal, onde a qualidade do aprendizado e da prática é priorizada em detrimento da quantidade. Essa perspectiva propõe uma ruptura com a lógica da repetição incessante e busca construir um ambiente de prática que valorize a saúde do corpo e da mente.

A construção de um estudo mais artesanal, como argumentam Kaplan (1987) e Glaser (2011), é uma das maneiras mais eficazes de prevenir lesões entre músicos. O estudo artesanal valoriza a qualidade sobre a quantidade, promovendo uma execução técnica consciente e equilibrada. Músicos que adotam essa abordagem são capazes de ajustar suas práticas de maneira a evitar o surgimento de dores e desconfortos. Além disso, o estudo artesanal promove uma relação mais íntima entre o músico e seu instrumento, facilitando a identificação precoce de problemas físicos que possam surgir durante a prática. Para Kaplan (1987), essa abordagem permite que o músico não apenas melhore tecnicamente, mas também desenvolva uma prática mais sustentável e longa.

O ambiente competitivo da música contemporânea, no entanto, torna difícil a adoção de práticas mais críticas e artesanais. Como observa Gonçalves (2018), muitos músicos sentem-se pressionados a ignorar sinais de desconforto físico em prol de uma performance tecnicamente impecável. Essa pressão, muitas vezes vinda de professores, colegas e até do próprio músico, faz com que a saúde seja negligenciada em nome do aperfeiçoamento técnico. Kaplan (1987) argumenta que essa pressão é contraproducente, uma vez que lesões físicas podem comprometer permanentemente a capacidade de um músico de performar, tornando a crítica ao próprio corpo uma ferramenta essencial para a longevidade na carreira musical.

Dessa forma, a conscientização sobre o corpo e a mente durante a prática musical é fundamental para a prevenção de lesões. Kaplan (1987) destaca que o músico deve ser treinado para reconhecer os sinais de fadiga e desconforto físico como indicativos de que é hora de fazer ajustes na técnica ou de interromper a prática temporariamente. Glaser (2011) complementa essa visão ao afirmar que o desenvolvimento de uma autopercepção crítica permite ao músico ajustar sua prática de maneira mais eficiente, prevenindo o surgimento de problemas físicos graves. Essa abordagem, além de melhorar a saúde do músico, contribui para a formação de um artista mais consciente de seus próprios limites e capacidades.

Este artigo tem como objetivo explorar esses conceitos e propor estratégias práticas para integrar a criticidade no ensino e na prática instrumental. A revisão das principais teorias sobre dores e lesões em músicos, bem como a análise das abordagens pedagógicas voltadas para a prevenção de lesões, servirá de base para a discussão de como os professores de música podem adotar uma postura mais crítica em relação ao treinamento de seus alunos. Kaplan (1987) sugere que o papel do professor é crucial nesse processo, pois cabe a ele incentivar seus alunos a desenvolverem uma prática crítica que valorize tanto a técnica quanto a saúde física e mental.

Glaser (2011), por sua vez, propõe que o diálogo entre professor e aluno deve ser constante e aberto, permitindo que o aluno se sinta à vontade para expressar desconfortos físicos ou mentais sem medo de ser julgado. Essa troca é fundamental para a construção de uma prática saudável e sustentável, uma vez que permite ao professor identificar possíveis problemas na técnica do aluno e sugerir ajustes antes que as lesões se tornem severas. Desantana et al. (2020) reforçam essa ideia, ao afirmar que a dor deve ser vista como um sinal de alerta que não pode ser ignorado, e que uma prática crítica é a melhor maneira de lidar com esses sinais precoces.

Em resumo, a criticidade e o olhar artesanal são ferramentas essenciais para a prevenção de lesões nas práticas interpretativas de músicos. Kaplan (1987) e Glaser (2011) argumentam que a adoção de uma prática crítica, aliada ao desenvolvimento de uma autopercepção refinada, pode transformar a maneira como os músicos se relacionam com seu corpo e com seu instrumento. Este artigo propõe, portanto, que uma reformulação nas práticas pedagógicas voltadas para a música é necessária para garantir a saúde e a longevidade dos músicos. Além de melhorar o desempenho técnico, a crítica aplicada ao estudo instrumental promove uma prática mais consciente e equilibrada, respeitando os limites individuais de cada músico.

II. Metodologia

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa e bibliográfica, com o objetivo de investigar as causas e os impactos das lesões em músicos instrumentistas, bem como as maneiras pelas quais a criticidade e o olhar artesanal no estudo instrumental podem atuar como ferramentas preventivas. A metodologia foi baseada em uma análise de fontes secundárias, incluindo artigos científicos, livros, dissertações e outras produções acadêmicas que exploram a relação entre a prática instrumental e o surgimento de lesões, além de abordar abordagens pedagógicas e psicológicas aplicadas ao ensino da música. Essa abordagem permitiu reunir um conjunto robusto de evidências que contribuem para a compreensão dos desafios enfrentados pelos músicos e das soluções que podem ser implementadas.

O primeiro passo no desenvolvimento desta pesquisa foi realizar uma ampla revisão da literatura, com foco específico em distúrbios musculoesqueléticos, problemas de postura e os sintomas psicológicos associados à prática repetitiva de instrumentos musicais. Autores como Fragelli, Carvalho e Pinho (2008), em seus estudos sobre lesões em músicos, forneceram dados empíricos cruciais sobre a prevalência desses problemas e o impacto significativo que eles têm nas vidas dos músicos profissionais. Gonçalves (2018), por sua vez, apresentou um panorama relevante sobre o cenário brasileiro, destacando que quase 88% dos músicos relatam desconfortos relacionados à sua prática diária. Esses dados fundamentam a necessidade de estudos mais aprofundados sobre as condições físicas que afetam os músicos e como a prática instrumental pode ser ajustada para mitigar esses efeitos.

A revisão de literatura também incluiu estudos sobre a criticidade no ensino musical, especialmente os trabalhos de Kaplan (1987) e Glaser (2011), que abordam a importância do envolvimento ativo do aluno no processo de aprendizagem. Kaplan defende que a criticidade no estudo instrumental deve estar intimamente ligada ao desenvolvimento de uma consciência corporal apurada, onde o músico possa identificar e corrigir padrões de movimento que possam levar a lesões. Glaser complementa essa abordagem, argumentando que o diálogo entre professor e aluno é essencial para que o processo de ensino-aprendizagem seja ajustado às necessidades individuais, o que pode prevenir problemas físicos e emocionais decorrentes da prática musical.

A metodologia empregada para a revisão bibliográfica seguiu critérios rigorosos de seleção de material. Foram incluídos apenas estudos publicados em periódicos revisados por pares, além de livros acadêmicos de reconhecida relevância na área de educação musical e saúde ocupacional. Dessa forma, garantiu-se que o material analisado fosse de alta qualidade acadêmica e oferecesse contribuições valiosas para o tema investigado. A análise foi dividida em duas etapas principais: (1) identificação das causas mais comuns de lesões e dores em músicos, e (2) exploração de metodologias educacionais que incentivem uma prática mais crítica e reflexiva, possibilitando ao músico adotar uma postura ativa na gestão de sua saúde física e mental.

A primeira etapa da pesquisa, focada na identificação das causas mais frequentes de lesões em músicos, envolveu a análise de trabalhos que estudam os distúrbios físicos resultantes da prática instrumental prolongada. Estudos clínicos sobre distúrbios como tendinites, bursites e a síndrome do túnel do carpo foram amplamente revisados, pois esses problemas são frequentemente relatados entre músicos que não adotam práticas preventivas. A repetição excessiva de movimentos específicos durante a prática de instrumentos é apontada como uma das principais causas de tais distúrbios. Além disso, foi explorada a relação entre posturas inadequadas e o surgimento de dores crônicas, com ênfase na postura adotada durante a execução de instrumentos de cordas, teclados e sopro, onde os movimentos repetitivos são mais prevalentes.

A segunda etapa da metodologia focou na análise de abordagens pedagógicas que podem ser aplicadas para prevenir esses problemas. A prática instrumental crítica, que envolve a reflexão constante sobre o corpo e a mente durante o estudo, foi identificada como uma solução eficaz para reduzir o surgimento de lesões. Estudos como os de Kaplan (1987) e Glaser (2011) foram fundamentais para explorar como a criticidade pode ser integrada no ensino musical de maneira que os músicos desenvolvam uma consciência sobre seus próprios corpos e sejam capazes de ajustar sua prática antes que surjam problemas físicos. Kaplan argumenta que a criticidade é essencial não apenas para o desenvolvimento técnico, mas também para garantir a sustentabilidade da prática instrumental ao longo do tempo, uma vez que ajuda os músicos a evitar a sobrecarga física e mental.

A pesquisa também levou em consideração as contribuições da medicina do trabalho e da fisioterapia, áreas que oferecem estratégias eficazes para a prevenção e o tratamento de lesões em músicos. A integração dessas disciplinas com a educação musical foi proposta como uma forma de criar um modelo holístico de formação de músicos. Essas abordagens incluem o ensino de técnicas como a reeducação postural, a propriocepção e a

conscientização sobre os movimentos corporais durante a prática instrumental. A fisioterapia, por exemplo, oferece ferramentas para a correção de posturas inadequadas e para o fortalecimento muscular, o que pode prevenir lesões a longo prazo. A medicina do trabalho, por sua vez, oferece uma compreensão mais ampla dos riscos ocupacionais que os músicos enfrentam e propõe soluções para mitigar esses riscos.

A análise foi complementada pela revisão de estudos que discutem o papel da propriocepção e da autopercepção no processo de aprendizagem musical. Essas ferramentas são fundamentais para o desenvolvimento de uma prática instrumental saudável e sustentável. A propriocepção, definida como a capacidade de perceber e controlar os movimentos do corpo no espaço, é particularmente importante para músicos, uma vez que a execução de um instrumento requer uma coordenação fina de movimentos repetitivos e precisos. A pesquisa sobre propriocepção revelou que músicos que desenvolvem uma consciência corporal mais apurada são menos propensos a sofrer lesões, pois são capazes de ajustar sua técnica antes que o desconforto físico se torne um problema crônico.

Além disso, a autopercepção foi identificada como um fator chave para a prevenção de lesões. Músicos que são capazes de reconhecer os sinais precoces de fadiga muscular ou de desconforto têm mais chances de corrigir suas posturas e práticas antes que os problemas se agravem. A autopercepção também está diretamente ligada ao desenvolvimento de uma prática mais crítica, na qual o músico está constantemente avaliando sua performance e ajustando sua técnica de acordo com as necessidades físicas do momento. Essa abordagem é alinhada com os princípios defendidos por Kaplan (1987), que destaca a importância de uma prática consciente e reflexiva como forma de prevenir lesões e melhorar o desempenho artístico.

Os dados coletados nesta pesquisa foram organizados em duas categorias principais: (1) os impactos das lesões nas práticas interpretativas dos músicos e (2) a importância da criticidade e do olhar artesanal como ferramentas preventivas. A análise qualitativa dos dados permitiu identificar padrões recorrentes nas práticas educacionais e instrumentais, destacando a necessidade de uma reformulação nos métodos tradicionais de ensino da música. A prática mecânica e repetitiva, muitas vezes incentivada no ensino tradicional, foi apontada como uma das principais causas do surgimento de lesões, uma vez que não permite que o músico desenvolva uma consciência crítica sobre seu próprio corpo. Por outro lado, métodos que incentivam a reflexão crítica e a personalização da prática foram identificados como alternativas eficazes para a prevenção de problemas físicos.

Além disso, a metodologia deste estudo propõe uma releitura das práticas pedagógicas, sugerindo a integração de princípios de educação somática e saúde ocupacional na formação de músicos. A educação somática, que envolve o estudo do corpo em movimento e a reeducação postural, foi identificada como uma ferramenta valiosa para prevenir lesões. A introdução de práticas somáticas no currículo de música pode ajudar os músicos a desenvolver uma maior consciência corporal e a adotar posturas mais saudáveis durante a execução instrumental. Esse tipo de abordagem é especialmente importante para músicos que enfrentam longas horas de prática repetitiva, uma vez que a educação somática pode ajudá-los a identificar e corrigir padrões de movimento prejudiciais antes que se tornem crônicos.

Com base nessas informações, a seção de resultados deste estudo detalhará as descobertas sobre a relação entre a prática instrumental e o surgimento de lesões, destacando os fatores que contribuem para o desenvolvimento de problemas físicos entre os músicos. Além disso, a seção de discussão explorará como a aplicação de um ensino crítico e artesanal pode funcionar como uma solução preventiva para esses problemas. O objetivo é oferecer uma contribuição significativa para o campo da educação musical, propondo mudanças nas práticas pedagógicas que promovam a saúde física e emocional dos músicos, garantindo que possam continuar a praticar e a se desenvolver artisticamente de maneira segura e sustentável ao longo de suas carreiras.

III. Resultados

Os resultados desta pesquisa demonstram que as dores e lesões são consequências frequentes na prática de músicos instrumentistas, muitas vezes associadas à falta de consciência corporal, práticas repetitivas e pressão psicológica. Conforme apontado por Fragelli, Carvalho e Pinho (2008), a prevalência de lesões ocupacionais entre músicos é comparável à de outras profissões que envolvem esforços físicos intensos e repetitivos, com uma taxa de prevalência entre 55% e 86%. Essas lesões variam de leves desconfortos a problemas mais graves, como tendinites, bursites e síndrome do túnel do carpo, muitas vezes forçando os músicos a interromper ou até abandonar suas carreiras. Esses números indicam a seriedade da questão e a necessidade de atenção às condições físicas dos músicos, que, devido à intensidade e repetitividade de suas práticas, estão expostos a altos riscos de danos físicos.

Uma das principais causas identificadas é o estudo repetitivo sem uma abordagem crítica ou reflexiva. Músicos que praticam de forma automática e sem ajustes conscientes acabam por sobrecarregar determinadas partes do corpo, especialmente os músculos e tendões, o que leva a uma fadiga acumulada. Estudos de Gonçalves (2018) reforçam essa constatação, indicando que a prática prolongada e sem variações na postura é uma das principais responsáveis pelo surgimento de sintomas dolorosos. No estudo de Gonçalves, 88% dos músicos entrevistados relataram sentir algum tipo de desconforto, sendo a dor o sintoma mais comum. Isso evidencia a

necessidade urgente de uma reformulação nas práticas educacionais, com ênfase em métodos que incentivem a consciência corporal e a reflexão crítica sobre os impactos da prática repetitiva no corpo.

Além dos fatores físicos, o ambiente competitivo em que muitos músicos estão inseridos contribui para o surgimento de lesões. A busca pela perfeição técnica e a pressão para alcançar altos níveis de desempenho em pouco tempo fazem com que os músicos negligenciem sinais precoces de desconforto. Isso é especialmente comum em estudantes e jovens profissionais, que muitas vezes têm prazos apertados para apresentações e competições. A expectativa de resultados rápidos pode resultar em um ciclo vicioso de prática excessiva e dores crescentes, sem a devida atenção às necessidades do corpo. Esse contexto de competição constante e exigências físicas intensas não favorece a saúde física dos músicos e requer uma intervenção mais consciente por parte de educadores e instituições.

Os dados coletados também apontam para a necessidade de uma abordagem mais consciente no ensino da música. Muitos professores de música, ao focarem exclusivamente no desenvolvimento técnico dos alunos, falham em orientar sobre a importância da saúde corporal e mental. O ensino da música, tradicionalmente voltado à técnica e à performance, muitas vezes ignora aspectos fundamentais da saúde física e emocional do estudante. Kaplan (1987) e Glaser (2011) destacam que o desenvolvimento da criticidade é essencial para que os músicos adquiram autonomia em seu processo de aprendizagem e possam ajustar sua prática de acordo com as demandas físicas e emocionais. A criticidade aqui se refere à habilidade do músico de refletir sobre sua prática, identificar possíveis problemas e fazer ajustes antes que as lesões se agravem. Assim, é essencial que o ensino da música incorpore práticas pedagógicas que incentivem uma reflexão contínua sobre o impacto da prática instrumental no corpo.

Um aspecto central observado nos resultados foi a eficácia da prática artesanal e consciente. Músicos que adotam uma postura mais crítica e reflexiva em relação à sua prática diária são capazes de ajustar sua técnica para evitar o surgimento de dores. Isso envolve a observação atenta do corpo durante a execução instrumental, a pausa para correções posturais e a diversificação das atividades de estudo, como alternar entre diferentes tipos de exercícios e repertórios. Esse processo ajuda a prevenir o estresse físico em áreas específicas do corpo, distribuindo a carga de trabalho de forma mais equilibrada. Ao diversificar a prática e prestar atenção ao corpo, o músico consegue evitar sobrecargas em áreas específicas, promovendo uma execução técnica mais saudável e duradoura.

Os resultados também mostram que a introdução de práticas somáticas, como a técnica de Alexander e a eutonia, pode ser extremamente benéfica na prevenção de lesões. Essas abordagens incentivam a consciência corporal e a reeducação postural, ajudando os músicos a identificar padrões de movimento prejudiciais e a substituí-los por movimentos mais eficientes. A técnica de Alexander, por exemplo, é amplamente utilizada por músicos para melhorar a postura e evitar tensões desnecessárias durante a performance. Estudos mostram que músicos que utilizam essas práticas apresentam menor incidência de lesões e maior resistência física. A incorporação dessas técnicas no currículo de educação musical pode, portanto, ser uma solução eficaz para a prevenção de lesões e para a promoção de uma prática instrumental mais sustentável.

Além das práticas somáticas, os resultados indicam que o desenvolvimento de uma mentalidade crítica e reflexiva no ensino da música pode ter um impacto significativo na saúde física e mental dos músicos. Ao invés de uma abordagem puramente técnica, que se concentra na reprodução exata de uma peça musical, é essencial que os músicos sejam incentivados a refletir sobre o que estão executando, como estão utilizando seu corpo e como podem melhorar sua prática sem sacrificar sua saúde. Essa abordagem crítica permite que o músico desenvolva uma maior consciência sobre os movimentos que realiza durante a prática, possibilitando ajustes que evitem lesões e promovam uma execução mais eficiente e confortável.

A pesquisa também revelou que músicos que adotam uma abordagem artesanal em seu estudo, focando na qualidade ao invés da quantidade, conseguem melhores resultados em termos de prevenção de lesões. O estudo artesanal envolve uma atenção especial aos detalhes, tanto na execução musical quanto na postura física, e busca o desenvolvimento de uma prática mais orgânica e equilibrada. Kaplan (1987) destaca que a criticidade permite ao músico ajustar sua prática de acordo com suas necessidades individuais, promovendo uma execução mais saudável e satisfatória. Ao priorizar a qualidade do estudo e o respeito aos limites do corpo, os músicos conseguem evitar a sobrecarga física, o que contribui para uma carreira mais longa e saudável.

Outro ponto importante destacado pelos resultados é o papel fundamental do professor na formação de uma mentalidade crítica nos alunos. Professores que incentivam o autoconhecimento e a reflexão crítica sobre a prática instrumental contribuem para a formação de músicos mais conscientes de suas limitações físicas e psicológicas. O ensino que valoriza o processo, e não apenas o resultado final, promove uma relação mais saudável entre o músico e o instrumento, prevenindo o surgimento de lesões e garantindo uma carreira mais duradoura e equilibrada. Ao incentivar os alunos a refletirem sobre sua prática e a ajustarem sua técnica conforme necessário, os professores ajudam a criar um ambiente de aprendizado mais saudável e menos suscetível a problemas físicos.

Os dados também indicam que, ao adotar uma prática crítica e consciente, os músicos podem não apenas evitar lesões, mas também melhorar significativamente sua performance. Ao estarem mais atentos às necessidades do corpo, os músicos são capazes de realizar ajustes técnicos que melhoram a execução musical. Isso não apenas contribui para uma prática mais segura, mas também para um desenvolvimento artístico mais refinado. Essa relação entre saúde física e qualidade da performance evidencia a importância de se considerar a criticidade e a prática consciente como partes integrantes do ensino musical.

Em resumo, os resultados desta pesquisa indicam que a adoção de uma prática crítica e artesanal, aliada ao uso de técnicas somáticas e ao incentivo de uma reflexão constante sobre o próprio corpo, pode reduzir significativamente a incidência de dores e lesões entre músicos. A conscientização do músico sobre a importância de ajustar sua prática de acordo com suas necessidades físicas e mentais é fundamental para a prevenção de problemas físicos e para o desenvolvimento de uma prática instrumental mais saudável e sustentável. Ao integrar essas abordagens no ensino musical, é possível não apenas melhorar a saúde física dos músicos, mas também promover um aprendizado mais eficiente e uma execução artística mais refinada.

Além disso, a pesquisa sugere que mudanças nas práticas pedagógicas são necessárias para garantir que os músicos possam desenvolver uma carreira longa e saudável. Ao adotar métodos de ensino que incentivem a reflexão crítica e a autopercepção, as instituições de ensino musical podem contribuir para a formação de músicos mais conscientes e saudáveis, prevenindo o surgimento de lesões e garantindo uma prática instrumental mais sustentável. A integração de práticas somáticas, aliada a uma abordagem pedagógica crítica e reflexiva, pode ser a chave para garantir que os músicos consigam equilibrar a busca pela excelência técnica com o cuidado com sua saúde física e emocional, promovendo assim uma prática instrumental mais sustentável e equilibrada ao longo de suas carreiras.

IV. Discussão

Os resultados desta pesquisa confirmam a necessidade de reformular práticas tradicionais de ensino de música para incluir uma abordagem crítica e consciente no estudo instrumental. A alta incidência de dores e lesões entre músicos instrumentistas revela que o foco no desenvolvimento técnico, sem uma consideração adequada das necessidades físicas e psicológicas dos estudantes, pode levar a consequências graves para a saúde. Ao considerar os dados coletados e as análises da literatura existente, é evidente que uma mudança na maneira como a música é ensinada e praticada é crucial para prevenir lesões e garantir uma carreira sustentável.

Um dos pontos centrais discutidos nesta pesquisa é a falta de ênfase, no ambiente educacional, na saúde física e mental dos músicos. Muitos músicos são treinados em ambientes altamente competitivos, onde a pressão para alcançar a perfeição técnica pode ser esmagadora. Esse cenário não permite que os músicos tenham tempo para refletir sobre suas próprias necessidades físicas ou mentais, levando-os a ignorar sinais de dor e desconforto. Como Kaplan (1987) sugere, a criticidade no ensino musical é essencial para que o músico desenvolva autonomia e possa ajustar sua prática de forma a evitar lesões. No entanto, a formação técnica frequentemente não inclui espaço para esse tipo de reflexão, resultando em um aprendizado mecanizado e repetitivo.

O conceito de criticidade discutido por Kaplan e Glaser (2011) se refere à habilidade do músico de refletir ativamente sobre sua prática e de tomar decisões informadas sobre como proceder. Esta abordagem contrasta fortemente com o ensino tradicional, que tende a valorizar a técnica e a execução mecânica em detrimento do desenvolvimento de uma compreensão mais profunda do corpo e do processo musical. Como resultado, muitos músicos acabam desenvolvendo hábitos de estudo que, embora eficazes para melhorar a técnica, acabam causando danos físicos. A falta de atenção à postura, à ergonomia do instrumento e aos sinais de estresse corporal são fatores que contribuem significativamente para o surgimento de lesões.

Além disso, os resultados sugerem que o ambiente competitivo em que muitos músicos estão inseridos exacerba esses problemas. A necessidade de entregar resultados em prazos apertados muitas vezes força os músicos a se dedicarem a longas sessões de prática sem interrupções, o que aumenta o risco de fadiga e lesões. Como destacado por Gonçalves (2018), a dor é o sintoma mais comum entre os músicos, mas poucos se sentem confortáveis em reportar esses problemas por medo de comprometer suas carreiras. Este cenário é particularmente desafiador para estudantes de música e jovens profissionais, que sentem que precisam provar seu valor através de uma execução técnica impecável, muitas vezes à custa de sua saúde física.

Outro aspecto discutido é o papel da educação somática na prevenção de lesões. Técnicas como a de Alexander e a eutonia, que incentivam a consciência corporal e a reeducação postural, mostraram-se eficazes na redução de dores e no aprimoramento da performance instrumental. Essas abordagens, amplamente aceitas no campo da medicina do trabalho, ainda são subutilizadas no ensino da música. No entanto, como mostra a pesquisa, músicos que incorporam essas práticas em suas rotinas diárias têm uma menor probabilidade de desenvolver lesões. A educação somática não apenas promove a prevenção de lesões, mas também ajuda os músicos a desenvolverem uma melhor percepção de seu corpo e de como ele interage com o instrumento.

É importante destacar que a introdução de práticas somáticas no currículo de música deve ser acompanhada de uma mudança de mentalidade entre professores e estudantes. A transição de uma abordagem

técnica, que prioriza a quantidade de prática, para uma abordagem crítica, que valoriza a qualidade do estudo e o bem-estar físico do músico, exige um replanejamento pedagógico. Kaplan (1987) aponta que a criticidade é o elemento chave para o desenvolvimento de uma prática consciente e equilibrada. Professores de música precisam incentivar seus alunos a refletirem sobre suas práticas, a fazerem pausas regulares e a prestarem atenção nos sinais de desgaste físico.

A prática artesanal, ou seja, o foco no processo e na qualidade do estudo, também se mostrou uma abordagem eficaz na prevenção de lesões. Músicos que adotam um estudo artesanal tendem a ser mais conscientes de suas limitações físicas e fazem ajustes regulares para evitar a sobrecarga corporal. Esse tipo de prática envolve uma atenção detalhada aos movimentos do corpo durante a execução instrumental e à forma como o instrumento é utilizado. Em vez de repetir mecanicamente uma peça até que seja tecnicamente perfeita, o estudo artesanal promove uma relação mais intuitiva entre o músico e o instrumento, permitindo que o corpo e a mente trabalhem de maneira mais integrada.

Um dos maiores desafios identificados nesta pesquisa é a resistência às mudanças nos métodos de ensino da música. A prática crítica e artesanal exige que professores e alunos repensem a maneira como o aprendizado musical tem sido tradicionalmente estruturado. Em muitos casos, a abordagem técnica e repetitiva está tão enraizada no currículo que qualquer tentativa de introduzir uma reflexão mais crítica pode ser vista como uma ameaça à eficiência do processo de ensino. No entanto, como mostram os dados coletados, a insistência em práticas repetitivas e mecânicas é um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de lesões. Portanto, a mudança para um ensino que priorize a reflexão crítica e a qualidade do estudo é não apenas benéfica, mas necessária.

A criticidade no ensino da música, como defendido por Kaplan (1987) e Glaser (2011), não é apenas uma ferramenta para o desenvolvimento técnico, mas um processo que transforma a maneira como os músicos se relacionam com o instrumento e com a prática. Ao encorajar a autopercepção e a reflexão contínua, o ensino crítico promove uma abordagem mais equilibrada e saudável à música. A prática instrumental deixa de ser um processo mecânico e repetitivo, tornando-se uma experiência mais consciente e significativa. Essa mudança de paradigma é fundamental para garantir a saúde física e mental dos músicos, permitindo que eles alcancem a excelência sem sacrificar seu bem-estar.

A aplicação desses princípios no ensino musical requer uma abordagem interdisciplinar, que integre conhecimentos da fisiologia, psicologia e educação musical. As escolas de música devem promover um ambiente onde a saúde e o bem-estar do músico sejam prioridades, incentivando o diálogo aberto sobre dores e lesões e oferecendo suporte psicológico e físico. Além disso, é essencial que os músicos sejam treinados para reconhecer os sinais de desgaste corporal e para ajustar sua prática de acordo com suas necessidades individuais.

A discussão destaca a necessidade de uma reformulação nas práticas de ensino da música, com foco no desenvolvimento de uma prática crítica e artesanal. Essa mudança não apenas reduzirá a incidência de lesões entre músicos, mas também promoverá um ambiente de aprendizado mais saudável e equilibrado. A criticidade, aliada a práticas somáticas e ao foco na qualidade do estudo, oferece uma solução eficaz para os problemas enfrentados pelos músicos em relação a dores e lesões. O papel do professor é fundamental nessa transformação, sendo ele o responsável por incentivar a reflexão crítica e por promover uma abordagem mais humana e equilibrada no ensino da música.

V. Conclusão

Com base na análise dos dados coletados e na revisão da literatura, esta pesquisa conclui que o impacto das dores e lesões nas práticas interpretativas de músicos instrumentistas é um problema substancial, com potenciais consequências devastadoras tanto para a carreira quanto para o bem-estar geral dos músicos. As lesões resultantes de práticas repetitivas, associadas à pressão por desempenho e à negligência das necessidades físicas e emocionais dos músicos, são fatores que contribuem significativamente para o surgimento de problemas físicos e mentais. Esses problemas, muitas vezes ignorados no ambiente de ensino, requerem soluções integradas que priorizem a saúde e a longevidade da carreira musical.

Uma crítica central levantada por esta pesquisa é a insuficiência das práticas tradicionais de ensino de música, que muitas vezes negligenciam a saúde física e emocional dos músicos. A ênfase excessiva no desempenho técnico, juntamente com a falta de uma abordagem crítica sobre as práticas repetitivas, cria um ambiente em que os músicos são expostos a um risco elevado de lesões. O ensino tradicional, que valoriza a execução mecânica e repetitiva, não oferece espaço para que o músico reflita sobre sua técnica e sobre os sinais de desconforto que o corpo apresenta. A falta de conscientização sobre a importância da prevenção e do cuidado com o corpo, combinada com a ausência de suporte adequado por parte de educadores e instituições de ensino, agrava ainda mais a situação.

Uma das propostas principais deste estudo é que uma abordagem crítica e artesanal no estudo instrumental pode ser uma solução eficaz para mitigar esses problemas. A prática crítica permite que o músico reflita ativamente sobre sua performance, identifique problemas antes que se agravem e ajuste sua técnica de

acordo com suas necessidades físicas e psicológicas. Diferente da prática repetitiva e mecânica promovida no ensino tradicional de música, a prática artesanal valoriza a qualidade do estudo, a atenção aos detalhes e a conexão entre o corpo e o instrumento. Isso implica uma mudança de mentalidade, onde o músico passa a ser mais consciente de suas limitações físicas, permitindo-lhe desenvolver uma relação mais saudável com seu instrumento e sua prática diária.

A conscientização sobre o corpo durante a execução instrumental é uma das chaves para a prevenção de lesões. Músicos que desenvolvem uma percepção aguçada de suas próprias limitações físicas, e que são capazes de ajustar suas práticas de acordo com essas limitações, apresentam uma menor incidência de lesões. Kaplan (1987) e Glaser (2011) defendem que a criticidade no ensino da música deve ser central para o desenvolvimento de uma prática saudável e equilibrada. Este estudo reforça a importância dessa abordagem, sugerindo que a criticidade é fundamental não apenas para o desenvolvimento técnico, mas também para a prevenção de problemas físicos. A criticidade oferece ao músico a oportunidade de refletir constantemente sobre sua prática, ajustando-a de acordo com as necessidades do momento, e evitando assim o desgaste físico excessivo.

Outro ponto importante abordado por esta pesquisa é o papel da educação somática na prevenção de lesões. Técnicas como a de Alexander e a eutonia, que incentivam a reeducação postural e a consciência corporal, mostraram-se eficazes na redução de dores e no aprimoramento da performance instrumental. A adoção dessas práticas no ensino da música pode promover uma melhoria significativa na saúde dos músicos, especialmente aqueles que estão em fase de formação. A educação somática ajuda os músicos a desenvolverem uma maior sensibilidade para os sinais do corpo, permitindo que ajustes posturais e de técnica sejam feitos antes que problemas físicos se desenvolvam. No entanto, para que essas práticas sejam eficazes, é necessário que elas sejam integradas ao currículo de música de maneira sistemática, com o apoio de educadores qualificados e bem preparados.

Além disso, a pesquisa sugere que o papel do professor de música é essencial para a implementação de uma prática crítica e artesanal. Professores que incentivam seus alunos a refletirem sobre suas práticas e a adotarem uma abordagem mais consciente e qualitativa contribuem para a formação de músicos mais autônomos e saudáveis. O professor deve não apenas ensinar a técnica, mas também educar o aluno sobre a importância de cuidar de seu corpo e mente. Isso inclui orientá-lo a fazer pausas regulares, a ajustar sua postura durante a prática e a prestar atenção nos sinais de desgaste físico e mental. A função do professor vai além do ensino técnico, sendo crucial na formação de uma mentalidade crítica e responsável que valoriza o bem-estar do músico a longo prazo.

As escolas de música, por sua vez, precisam criar um ambiente que favoreça a saúde física e emocional dos músicos. Isso inclui a disponibilização de suporte psicológico e físico para os estudantes, bem como a promoção de debates abertos sobre dores e lesões. Um dos maiores obstáculos para a prevenção de lesões é o estigma que envolve o tema, com muitos músicos temendo que relatar desconforto ou dor possa prejudicar suas carreiras. Portanto, é essencial que as instituições de ensino de música normalizem o debate sobre esses problemas e ofereçam o apoio necessário para que os músicos se sintam seguros ao buscar ajuda. As escolas devem criar espaços de discussão e apoio que incentivem os alunos a falar sobre suas dificuldades físicas sem medo de represálias ou de comprometer seu desempenho acadêmico e profissional.

No entanto, a transição para uma prática mais crítica e artesanal no ensino da música não será fácil. Como Kaplan (1987) destacou, o ensino tradicional de música está profundamente enraizado em uma abordagem técnica e repetitiva, que valoriza a execução perfeita de peças musicais sem considerar o impacto que isso pode ter no corpo e na mente do músico. Mudanças significativas serão necessárias para reformular o currículo de música, incorporando práticas somáticas e incentivando uma mentalidade crítica e reflexiva. Esse processo exigirá a colaboração de professores, alunos e instituições de ensino, além do desenvolvimento de políticas públicas que incentivem a educação musical saudável. A mudança para uma abordagem que valorize tanto a técnica quanto a saúde física e emocional requer uma transformação profunda na maneira como o ensino da música é concebido e implementado.

Além disso, a pesquisa sugere que mais estudos são necessários para explorar os impactos de práticas críticas e artesanais na prevenção de lesões. Embora a literatura existente forneça uma base sólida para a compreensão desse tema, ainda há lacunas no conhecimento sobre como essas práticas podem ser implementadas de maneira eficaz no ensino da música. Pesquisas futuras devem se concentrar em testar a eficácia de diferentes abordagens críticas e somáticas em contextos educacionais, avaliando seus impactos na saúde física e mental dos músicos. O desenvolvimento de estudos longitudinais que acompanhem músicos ao longo de suas carreiras pode fornecer dados mais robustos sobre a eficácia dessas abordagens a longo prazo.

Outro aspecto que merece atenção é a necessidade de maior colaboração interdisciplinar entre músicos, fisioterapeutas, educadores e psicólogos. A educação musical não deve ser vista de forma isolada, mas como parte de um sistema mais amplo que inclui a saúde física e mental dos músicos. A integração de diferentes disciplinas pode ajudar a desenvolver uma abordagem mais holística para o ensino da música, que leve em consideração as múltiplas facetas do ser humano. Esse tipo de colaboração pode resultar em programas de ensino mais completos e em um ambiente de aprendizado mais saudável e equilibrado. A colaboração interdisciplinar também permite

que os músicos tenham acesso a uma variedade de técnicas e estratégias para cuidar de sua saúde, desde a fisioterapia até o suporte psicológico, criando um ambiente de aprendizado mais completo e equilibrado.

Em conclusão, este estudo reafirma a importância de repensar o ensino da música, promovendo uma prática crítica e artesanal que valorize a qualidade do estudo e o bem-estar dos músicos. A criticidade e a educação somática emergem como ferramentas fundamentais para a prevenção de lesões e para o desenvolvimento de uma prática musical mais consciente e equilibrada. Professores e instituições de ensino têm um papel crucial na implementação dessas mudanças, que podem transformar a maneira como a música é ensinada e praticada, garantindo a saúde e o sucesso a longo prazo dos músicos. As mudanças sugeridas não apenas beneficiariam a saúde dos músicos, mas também criariam um ambiente educacional mais sustentável e humano, onde a excelência técnica possa ser alcançada sem comprometer o bem-estar físico e mental dos músicos.

Referências

- [1] Fragelli, T. B. O.; Carvalho, G. A.; Pinho, D. L. M. Lesões Em Músicos: Quando A Dor Supera A Arte. Revista Neurociências, São Paulo, V. 6, N. 4, P. 303-309, 2008. Disponível Em: <https://www.revneuro.org.br>. Acesso Em: 15 Out. 2024.
- [2] Gonçalves, J. F. M. S. Os Princípios Da Técnica Alexander No Ensino Instrumental De Contrabaixo. 142 F. Dissertação (Mestrado Em Música) – Universidade Do Minho, Braga, 2018. Disponível Em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt>. Acesso Em: 12 Out. 2024.
- [3] Desantana, J. M.; Perissionotti, D. M. N.; Oliveira, J. O. J.; Correira, L. M. F.; De Oliveira, C. M.; Da Fonseca, P. R. B. Definição De Dor Revisada Após Quatro Décadas. Brazilian Journal Of Pain, Curitiba, V. 3, N. 4, P. 197-198, 2020. Disponível Em: <https://www.bjpain.org.br>. Acesso Em: 10 Out. 2024.
- [4] Kaplan, J. A. Teoria Da Aprendizagem Pianística: Uma Abordagem Psicológica. 2. Ed. Porto Alegre: Editora Movimento, 1987. 112 P. Isbn 978-85-85294-08-9.
- [5] Glaser, S. O Ensino Do Piano Erudito: Um Olhar Rogeriano. São Paulo: Biblioteca 24 Horas, 2011. 158 P. Isbn 978-85-91230-19-3.