



esec
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



Mestrado em Educação para a Saúde

Musicalmente Saudável

O Professor como Agente Promotor da Saúde

Daniela Leonor Sequeira Gonçalves

Agosto, 2012



esec
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



Mestrado em Educação para a Saúde

Musicalmente Saudável

O Professor como Agente Promotor da Saúde

Daniela Leonor Sequeira Gonçalves

Relatório realizado sob a orientação da Professora Doutora Anabela Correia
Martins

Agradecimentos

Após cumprir mais uma etapa da minha vida, gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento e reconhecimento pela colaboração e contributo, de forma direta ou indireta, de várias pessoas e instituições, as quais tornaram possível a realização deste relatório de Mestrado.

Em primeiro lugar quero agradecer à Professora Doutora Anabela Correia Martins, pela disponibilidade manifestada para orientar este trabalho, por toda a orientação científica, pela ajuda na revisão crítica e análise de resultados, pela cedência e indicação de alguma bibliografia. Também agradeço a sua simpatia, confiança, acessibilidade e motivação concedida, tornando-se decisivo para a realização deste relatório.

Ao Diretor do Conservatório de Música de Coimbra, Professor Manuel Rocha, instituição que acolheu e tornou possível a realização do projeto originário deste estudo, pela sua disponibilidade, participação e interesse depositado.

Aos professores e alunos do Conservatório de Música de Coimbra, pela participação e cedência dos dados.

Ao grupo Musicalmente Saudável, pela sua disponibilidade e colaboração em todas as atividades propostas.

Aos docentes da Escola Superior de Educação de Coimbra e da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra, que lecionaram no Mestrado de Educação para a Saúde, um sincero agradecimento pelos conhecimentos transmitidos, tanto teóricos como práticos.

À Paula Denise, pela sua disponibilidade, trabalho e dedicação na tradução do resumo.

Por último, aos meus amigos, familiares e todos aqueles que me deram força e constante encorajamento para seguir esta caminhada, a fim de prosseguir na elaboração deste trabalho cabe o meu agradecimento.

Índice

Agradecimentos	i
Índice	ii
Lista de Figuras.....	iii
Lista de Tabelas	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Introdução	1
Parte I.....	3
Enquadramento Teórico.....	3
Objetivos.....	14
Parte II	15
Método.....	15
Tipo de Estudo.....	15
Local	15
Participantes.....	16
Instrumentos	20
Procedimentos.....	20
Tratamento Estatístico	27
Resultados.....	27
Discussão	29
Conclusão	32
Referências	33
Anexos	37

Lista de Figuras

Figura 1. Workshop de lesões musculoesqueléticas para a classe das cordas	24
Figura 2. Exercícios de relaxamento após o ensaio da orquestra	24
Figura 3. Exercícios de aquecimento dos músicos e plateia antes do concerto	25

Lista de Tabelas

Tabela 1. Carga horária do Curso Básico de Música	4
Tabela 2. Diferenças entre o género	17
Tabela 3. Média de idades	17
Tabela 4. Classes de instrumentos dos professores	17
Tabela 5. Medidas usadas pelos professores durante a prática musical	18
Tabela 6. Classes de instrumentos dos alunos	19
Tabela 7. Sintomas de lesão nos professores devido à prática musical	21
Tabela 8. Medidas usadas pelos alunos durante a prática musical	21
Tabela 9. Sintomas de lesão em alunos devido à prática musical	22
Tabela 10. Plano de atividades	26

Resumo

A música utiliza o som como linguagem. A vivência musical desenvolve a criatividade, espontaneidade, concentração, entre outros. A atividade musical não é possível se a saúde do músico se encontrar abaixo do nível de exigência pedido, levando muitas das vezes à contração e desenvolvimento de lesões.

Este estudo teve como objetivos elucidar os professores do Conservatório de Música de Coimbra para a existência de sintomas e lesões musculoesqueléticas nos seus alunos. Pretendeu-se ainda, melhorar os seus conhecimentos no que diz respeito a estratégias de prevenção que possam vir a influenciar os fatores de risco (pessoais, ambientais e relacionados com a performance musical), de modo a agirem com eficácia enquanto agentes promotores de saúde dos seus alunos.

Ao longo do estudo pudemos averiguar que grande parte das queixas, dos alunos e professores, estavam relacionadas com, posturas incorretas durante o estudo, carência de exercícios de relaxamento/aquecimento muscular, antes e depois da performance, bem como condições ambientais adversas, tais como luz, calor e altura inadequada da estante.

Este estudo foi importante para o projeto Musicalmente Saudável, uma vez que na sua continuidade poderá recorrer da ajuda e colaboração dos professores, que desde já se mostraram interessados e disponíveis para este tipo de ações.

Palavras-chave Músicos, professores, performance, postura, relaxamento, lesões musculoesqueléticas.

Abstract

Music uses sound as a language. Musical experience develops creativity, spontaneity, concentration, among others. Musical activity is not possible if the musician's health is at a lower level than the level of demand required. This may often lead to contractions and the development of injuries.

This study aimed at enlightening teachers from Coimbra Music Conservatory on the existence of musculoskeletal symptoms and disorders in their students. We also wanted to improve teachers' knowledge as far as prevention strategies that might influence risk factors (personal, environmental and related to musical performance) are concerned, so that teachers act efficiently while health-promoters of their students.

Throughout the study we were able to establish that most of the complaints, both from students and teachers, were related to incorrect posture during practice time, lack of muscular warm-up/relaxation exercises, before and after performance, as well as, adverse environmental conditions, such as, light, heat and bookcase inadequate high.

This study was important for the Musically Healthy project since that in its follow-up it might turn back to teachers' help and collaboration. Teachers have promptly shown their interest and availability for these kinds of actions.

Key-words musicians, teachers, performance, posture, relaxation, musculoskeletal disorders

Introdução

A literatura disponível e os estudos realizados em torno das doenças ocupacionais, focaram-se durante muito tempo, apenas na análise das atividades dos trabalhadores de escritório e de indústrias. Contudo, nos últimos anos tem aumentado a preocupação acerca da saúde ocupacional de todos os profissionais inclusive dos músicos, devido ao desenvolvimento de problemas de saúde específicos associados à forma particular com que os músicos usam as várias funções do organismo (Oliveira, 2010; Schuele & Lederman, 2004; Lederman, 2003 ; Spahn, Hildebrant & Seidenglaz, 2001).

A música desperta sentimentos e emoções indescritíveis, contudo uma grande parte dos apreciadores não está consciente das exigências que esta atividade impõe a quem a executa. (Roset-Llobet, Rosinés-Cubells & Saló-Orfila, 2000).

A atividade musical pode conduzir a desequilíbrios musculares, articulares, posturais e mesmo psicológicos.

O alto nível de exigência pedido ao músico, faz com que o intérprete na tentativa de alcançar a perfeição exigida e o total domínio técnico, ultrapasse muitas vezes seu limite físico (Moura, Fontes & Fukujima, 2000; Rosset-Llobet & Odam, 2007). O corpo humano é um milagre da engenharia, mas assim como todas as máquinas, também necessitam de cuidados regulares (Rosset – Llobet & Odam, 2007).

Os músicos deparam-se frequentemente com ensaios de longa duração, mantendo posturas desconfortáveis e praticando inúmeras repetições de movimentos técnicos específicos, onde a precisão e controlo neuromuscular são fundamentais (Roset-Llobet Rosinés-Cubells & Saló-Orfila, 2000; Morse, Ro, Cherniack & Pelletier, 2000 ; Greef, Wijck, Reynders, Toussaint & Hesselning, 2003). Estes são fatores de risco que aumentam a vulnerabilidade dos músicos e o aparecimento de sintomas, contribuindo para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas (Lederman, 2003; Safety and Health in Arts Production and Entertainment, 2002).

Os primeiros estudos referentes a esta temática surgem em meados dos anos 80, no ano de 1983, com um estudo feito a 100 músicos (Chong, Lyden, Harv & Peebles, 1989).

Desde então, a preocupação com os problemas de saúde dos músicos derivados da sua atividade tem vindo a aumentar, bem como a literatura disponível sobre o tema (Lederman, 2003; Zander, Voltmer, Spahn & Mus, 2010).

Ao contrário do que se pensa, não são só os músicos profissionais que estão sujeitos a este tipo de lesões; 25% a 88% dos estudantes das escolas de música, afirmam desenvolverem sintomas ou mesmo contraírem lesões derivadas da sua prática, pois a competição entre os alunos nas escolas de música é grande, além do nível de exigência requerido pelos professores. (Barton & Feinberg, 2008; Zander *et al.* 2010).

Um músico tem a plena consciência que só os melhores poderão ter um lugar de destaque no mundo da música, tornando-se numa competição física e psicologicamente perigosa, tornando os jovens mais vulneráveis ao aparecimento e desenvolvimento de lesões (Barton & Feinberg, 2008; Zander *et al.* 2010).

Os professores devem estar capacitados dos riscos associados à sua prática, de modo a agirem com eficácia e cumprirem o seu papel enquanto agentes promotores e facilitadores da sua saúde e dos seus alunos (Moura *et al.* 2000; Chesky, Dawson & Manchester, 2006; Palac *et al.* 2004).

O Conservatório de Música de Coimbra é uma escola de música que aderiu em 2010 a uma iniciativa proposta pelo projeto “Musicalmente Saudável”. Este é constituído por fisioterapeutas e alunos do curso de fisioterapia da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, e tem como objetivos prevenir e dar a conhecer aos jovens músicos os problemas musculoesqueléticos associados à prática musical, fornecendo, ainda, estratégias para ajudar a preveni-los.

Desde o ano letivo 2010/2011, que elementos do projeto “Musicalmente Saudável” assistem a aulas de instrumento e integram as aulas de Formação Cívica dos alunos do 2º ciclo do ensino integrado a frequentar a Escola Secundária com 2.º e 3.º ciclos Quinta das Flores. Ao longo da sua intervenção, o grupo e a direção do Conservatório de Música de Coimbra verificaram que esta intervenção seria mais eficaz se os professores participassem ativamente nas ações de educação para a saúde.

Foi então, esse o desafio a que nos propusemos nos últimos meses, realizando este trabalho de projeto, do qual resultou este relatório. Constituído por várias atividades dirigidas a professores de música, das quais destacámos: ações de sensibilização, esclarecimento e estratégias de prevenção de lesões, demonstração de exercícios de relaxamento/aquecimento, fortalecimento, alongamento e retorno à calma e administração de um curso de Técnica de Alexander.

Parte I

Enquadramento Teórico

O Músico e a sua aprendizagem

A música é uma atividade que requer uma boa preparação física dos músicos, uma vez que estes depositam muita energia em determinadas partes do corpo (Rosset - Llobet, & Odam, 2007).

O exercício da música como profissão requer muita diversidade e rendimento nas capacidades tanto psicológicas, mentais, como também físicas. A técnica individual, as condições físicas do músico e o instrumento em si, são muitos dos fatores de risco que contribuem para o surgimento de queixas musculoesqueléticas durante a prática musical.

Há diferenças muito grandes no tamanho, peso, material e estrutura dos instrumentos, que tem grande influência na produção musical, tais como: teclas de piano pesadas para as mãos de uma criança, cordas grossas demais para os dedos delicados de uma violinista ou então, uma viola de grande comprimento para um violista de braços curtos, são exemplos (Frank & Mühlen, 2007).

Ao consultarmos o regulamento Interno do Conservatório de Música de Coimbra, verificámos que a idade de ingresso no 1º grau do mesmo, é aos 10 anos de idade. O plano de estudos para os alunos que ingressam no curso básico de música é constituído por: 45 minutos semanais de instrumento sendo que, sempre que possível, este tempo letivo é desdobrado em dois momentos letivos lecionados em dias diferentes; 45 minutos semanais de formação musical, um momento letivo e classe de conjunto um momento letivo semanal de 45 minutos (Regulamento Interno 2005/2008).

A Portaria nº 691/2009, de 25 de Junho, que nos indica esta informação foi recentemente substituída pela Portaria n.º 267/2011 de 15 de Setembro de 2011, publicada em Diário da República, onde é referida a indicação das horas semanais que passam a ser diferentes e com várias opções para a escola que as coloca em prática, como podemos verificar na tabela que se segue:

Tabela 1: Carga horária do Curso Básico de Música

	Bloco de 45 min	Bloco de 90 minutos
	<i>n</i>	<i>n</i>
Unidade curricular		
Formação musical	2(3)	1(1,5)
Instrumento	2	1
Classe de Conjunto	2(3)	1(1,5)

Com esta informação quisemos chamar a atenção para o tempo que o professor passa com o aluno durante a semana e para a idade com que o músico inicia a prática do seu instrumento.

Posto isto, um músico para ser musicalmente saudável, deve ter em conta 12 dicas que são elas:

- 1- Nunca tentes tocar quando sentires dor. Assim que sentires, PÁRAR!
- 2- Antes de cada execução debes fazer uma serie de exercícios físicos de aquecimento.
- 3- Dedica uns minutos ao teu corpo para que se adapte após a execução. Os exercícios de relaxamento para retorno da calma poderão ser uma grande ajuda!
- 4- Certifica-te de que a tua técnica se adequa às tuas capacidades físicas e nível de experiências. Os maus hábitos posturais poderão trazer-te problemas físicos.
- 5- Assegura-te que estás sempre confortável nas tuas execuções. Verifica tu mesmo se usas a postura correta enquanto tocas o teu instrumento. Tocaes em frente a um espelho ou veres vídeos teus podem ajudar. Existem adaptações que foram feitas para músicos: toma partido delas!
- 6- Nunca te esqueças de confirmar a posição e altura da tua partitura de música, da cadeira, banco do piano, etc. Os ajustes feitos por outas pessoas podem não ser os indicadores para ti. Assegura-te de que a tua execução é o mais confortável possível e mantém sempre uma postura correta;
- 7- Planeia as tuas sessões sem esqueceres os intervalos frequentes. É importante parar depois de quaisquer períodos de desconforto. Podes até usar um temporizador para te lembrares de “hora do descanso”. Relaxa os teus músculos durante alguns minutos;

- 8- A tua constituição física pode fazer com que alguns reportórios se tornem desconfortáveis. Respeita isso e adapta o reportório e os horários de ensaio às tuas capacidades físicas.
- 9- Os teus estilos de vida influenciam a tua performance. Certifica-te de que te alimentas e dormes devidamente. A visão e a audição afetam a postura relativamente ao pescoço e membros superiores, testa-as periodicamente.
- 10- A prática desportiva (independentemente do estilo) e o devido relaxamento podem ajudar a maximizar o teu potencial e reduzir os riscos de lesões em músicos. Escolhe aqueles que te aliciam mais!
- 11- Lembra-te de que és um “atleta musical” e que a tua performance depende da forma como trataas de ti mesmo.
- 12- “Get a life”! Existe mundo para além da música. Não deixes de ter outros hobbies no teu dia-a-dia e despende algum tempo com eles. (BAPAM, 2007)

Lesões que afetam os músicos

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde é definida em 1948, como um estado completo de bem estar físico, psíquico, e social, ou seja, a saúde é a ausência de doença (WHO, 1948). Visão esta demasiado redutora que deu origem a uma visão mais global (Chesky, Dawson & Manchester, 2006). Foi assim, definido o conceito de promoção da saúde em 1986, na carta de Ottawa emitida pela OMS, com o objetivo de aumentar a capacidade dos indivíduos e das comunidades em controlarem a sua saúde, por vezes prejudicial, e demonstrar que algumas alterações adequadas podem melhorar a saúde (WHO, 1986).

As lesões musculoesqueléticas são lesões dos músculos, ossos, articulações, tendões, ligamentos e /ou tecidos adjacentes (Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Como já foi várias vezes mencionado, existem vários fatores de risco que fazem da prática musical uma atividade potenciadora do desenvolvimento de lesões nos seus executantes. Um dos fatores primordiais e possivelmente o mais importante, tendo em conta que não se pode alterar, é o género: os indivíduos do sexo feminino estão mais suscetíveis à contração de lesões do que os indivíduos do sexo masculino (Lederman, 2003; Spahn, Hildebrant & Seidenglaz, 2001; Wu, 2007; Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Isto acontece, devido ao facto de geralmente, as mulheres apresentarem menor força muscular, menor condicionamento físico, menor tamanho corporal, maior sensibilidade à dor e maior hiper mobilidade /laxidão articular (Rosset-Llobet *et al* 2000).

Apesar de não ser unânime, alguns autores defendem que a idade também é um fator de risco. Este tema gera alguma discussão uma vez que, há quem defenda que os músicos mais jovens estão mais vulneráveis ao desenvolvimento de lesões, devido aos anos de prática serem menores, assim como as diferenças a nível da preparação física exigidas pela atividade musical também serem diferentes (Lederman, 2003; Spahn *et al.* 2001; Wu, 2007; Abréu-Ramos & Micheo, 2007). Por outro lado, há quem defenda que são os músicos mais velhos os mais vulneráveis, devido a um maior desgaste causado pelo número de anos de prática e aos hábitos já enraizados por eles (Rosset-Llobet *et al* 2000).

Há estudos que indicam que a percentagem de músicos que desenvolve lesões músculoesqueléticas em idade adulta, é cerca de 39% a 87% e que 25% a 88% dos estudantes de escolas de música e/ou Conservatórios desenvolvem o mesmo tipo de lesões. (Morse, Ro, Cherniack & Pelletier, 2000; Zander, Voltmer, Spahn, & Mus, 2010)

Grande parte das lesões desenvolvidas pelos músicos são preveníveis, daí a necessidade de se apostar cada vez mais na prevenção e promoção da saúde dos músicos (Abréu-Ramos & Micheo, 2007). Os músicos na maioria das vezes, ignoram os sinais e sintomas de lesão acabando por desenvolver posteriormente lesões mais sérias e com níveis de tratamento mais exigentes e demorados. Este tipo de lesões podem limitar ou mesmo impedir a prossecção da carreira no mundo da música (Lederman, 2003; SHAPE, 2002).

Os sintomas mais referenciados pela literatura foram: a dor, fadiga, fraqueza e tensão muscular, edema, diminuição da coordenação motora, diminuição da amplitude de movimento das estruturas mais requisitadas e/ou afetadas, parestesias e sensação de queimadura e/ou de choque elétrico (Lederman, 2003; SHAPE, 2002; Abréu-Ramos & Micheo, 2007; Morse *et al* 2000).

A promoção da saúde e a prevenção de lesões nos músicos deveria começar o mais cedo possível.

A literatura mostrou-nos que as lesões contraídas pelos músicos, são designadas como síndromes *overuse*, uma vez que decorrem do uso excessivo das estruturas, e vão para além dos limites fisiológicos do indivíduo. Estas lesões originam posteriormente

lesões musculoesqueléticas e distonia focal (Lederman, 2003, Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

A distonia focal é uma das lesões mais referenciadas pela literatura, e é definida como uma alteração do controlo motor que atinge os grupos musculares restritos, manifestando-se apenas em determinados gestos, influenciando a performance musical (Lederman, 2003; SHAPE, 2002; Abréu-Ramos & Micheo, 2007)

Verificámos que as lesões mais comuns entre os músicos estão maioritariamente associadas ao membro superior, tais como: tendinites, tenossinovites, síndrome do ombro doloroso e epicondilites (Lederman, 2003; SHAPE, 2002). As tendinites e as tenossinovites são inflamações agudas e/ou crónicas dos tendões e das bainhas sinoviais, respetivamente, e estão associadas aos movimentos repetitivos, como já foi dito anteriormente, (SHAPE, 2002).

Todos os músicos, estão em risco de contrair sintomas e/ou lesões (Lederman, 2003; Abréu-Ramos & Micheo, 2007). Os instrumentistas mais referêncidos na literatura como potenciadores de lesões são os instrumentistas de sopro. Na família das madeiras encontrámos os seguintes instrumentos; flauta transversal, oboé, clarinete, fagote, saxofone; na família dos metais, trompetes, trompas, trombones e tubas; nas cordas, os violinos, violoncelo, contrabaixo, harpa e guitarra, por fim, percussão e teclas. (Abréu-Ramos, Micheo, 2007; SHAPE, 2002; Morse *et al* 2000).

A Influencia das condições do local da prática musical e a postura corporal de um músico

Outros fatores de risco referenciados na literatura são, as condições do ambiente onde decorre a prática musical (Manchester, 2006). A fraca iluminação e o ruído são fatores, que podem afectar a qualidade da performance musical (Hansen, & Reed, 2006).

Também o frio pode ser um risco para um músico, ambientes com estas condições diminuem a circulação sanguínea nas extremidades dos membros, principalmente nas mãos que necessitam de uma boa coordenação para realizarem os movimentos com as velocidades necessários para execução, que podem afectar a qualidade da performance musical (Hansen, & Reed, 2006).

O mobiliário usado pelo músico também é fundamental, o seu mau uso pode ser outro fator de risco. Além de uma prática instrumental em pé, o músico também se encontra muitas vezes sentado, caso pertença a uma orquestra ou outro tipo de grupo, daí a importância atrás mencionada (Hansen, & Reed, 2006; Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Ao falar de mobiliário (in)adequado, não nos foi esquecida a ergonomia e a postura, já que estes são considerados pela maioria dos autores, como fatores de risco (Hansen, & Reed, 2006; Abréu-Ramos & Micheo, 2007; Manchester, 2006).

As especificidades mecânicas de cada instrumento, exigem uma adaptação do corpo humano a cada instrumento (Abréu-Ramos & Micheo, 2007). A postura corporal em relação ao instrumento é assimétrica e não ergonómica (Abréu-Ramos & Micheo, 2007).

Na maioria das vezes, estas posturas são estáticas, prolongadas e mantidas com uma tensão excessiva. (Hansen, & Reed, 2006; Abréu-Ramos & Micheo, 2007; Lederman, 2003). As posturas assimétricas e não-ergonómicas são um dos fatores de risco mais importante, devido ao aumento do tempo, intensidade da prática, e pelas inúmeras repetições de movimentos muito precisos (Hansen, & Reed, 2006; Abréu-Ramos & Micheo, 2007; Lederman, 2003). Assim, a performance musical implica que o músico tenha uma grande capacidade de resistência a um sem número de fatores de risco.

Além dos fatores de risco já mencionados, a *British Association for performing Arts of Medicine*, enuncia 10 outros fatores de risco, que muitas vezes são provocados (in)conscientemente pelos músicos na ânsia de atingir a perfeição, podendo estes influenciar a sua postura corporal e originar lesões, que são eles:

- 1- Cuidar mais do instrumento do que do seu próprio corpo;
- 2- Não compensar uma postura assimétrica;
- 3- Usar uma técnica inapropriada;
- 4- Adaptar o corpo ao instrumento e não o contrário;
- 5- Deixar de cuidar do estado geral de saúde;
- 6- Não lidar com as más condições ambientais;
- 7- Carregar e manter o instrumento de modo inapropriada;
- 8- Desinteresse por outras atividades diárias;
- 9- Deixa de se considerar os aspetos psicológicos da performance;
- 10- Os fatores socioeconómicos não são tomados em conta. (Rosset – Llobet, & Odam, 2007).

O facto da exposição a fatores de risco e o aparecimento de lesões estarem associados, não está confirmado que estabeleçam uma relação causa/efeito, no entanto é clinica e estatisticamente importante. O simples facto de se conseguir definir e identificar os fatores de risco subjacentes à performance musical, já é um passo fundamental para a prevenção de lesões (Wu, 2007).

A importância de fazer exercícios de aquecimento/relaxamento

O relaxamento é a ausência de atividade e tensão durante um período de quietude mental e emocional (Buswell, 2006).

A prática regular de técnicas de relaxamento ajuda a reduzir o stress corporal, impede o seu efeito cumulativo, melhora a memória e concentração, aumenta o desempenho e diminui a tensão muscular. O relaxamento pode ser praticado regularmente, ou fazer parte da rotina de exercícios antes da prática do instrumento. Existem muitas estratégias de relaxamento para ajudarem os músicos, como por exemplo, o relaxamento muscular progressivo, sugestões mentais e imagens para produzir um estado relaxado, meditação, respiração, consciencialização, yoga, tai chi e alongamentos (Rosset- Llobet & Odam, 2007).

Outra das técnicas de relaxamento muito usada e conhecida pelos músicos, é a Técnica de Alexander, (Buswell, D. 2006). Esta foi a primeira técnica a ser desenvolvida por Frederick Mathias Alexander no ano de 1890, baseia-se em identificar maus hábitos

inconscientes, não relacionados à postura, mas ao modo de utilização do corpo e ao treino que o músico faz, usando a tensão. É um processo de reeducação individual para se movimentar com o mínimo de esforço muscular possível (Buswell, 2006).

Como já foi atrás mencionado, os músicos são como os atletas, precisam de preparação física para a sua performance. Além de fazer exercícios de relaxamento, um músico deve fazer pelo menos 20 minutos de exercícios de aquecimento por dia, sendo estes benéficos para todos os artistas.

Os primeiros exercícios devem ser feitos preferencialmente sentados, sem esforço e sem obter qualquer dor.

Cada exercício deve ser repetido 3-5 vezes, a respiração deve ser lenta e preencher todo o corpo. Se o executante sentir algum tipo de dor deve parar de imediato, e discutir o problema com um profissional de saúde. Assim que o músico termina a sua performance/ensaio, não se deve parar a atividade de imediato, mas sim começar por reduzir a velocidade e tocar peças de menor exigência técnica, (Rosset- Llobet & Odam, 2007).

Por fim, deve proceder aos exercícios de alongamento abaixo mencionados:

- 1- Aumentar progressivamente o tempo de estudo (aumento no máximo 10 minutos por dia). Deve aumentar dez minutos em cada dia durante três dias e manter esse nível durante o resto da semana;
- 2- Deixar as passagens e peças mais difíceis para o meio do ensaio, onde os músculos já se encontram prontos e ainda não estão cansados. Organizar o ensaio de modo a aumentar a velocidade, dificuldade e intensidade das peças progressivamente;
- 3- Procurar alternativas no caso de uma passagem não estar a sair bem, em vez de ficar obcecado por repetir incansavelmente a mesma;
- 4- Fazer uma pausa de cinco minutos por cada meia hora;
- 5- Fazer alongamentos no caso sobrecarga muscular;
- 6- Otimizar ao máximo o ambiente de trabalho: pensar na iluminação, níveis de ruído e temperatura. Certificar-se da sua rotina diária - comer, dormir, e exercício;
- 7- Se sentir cansaço não deve praticar/ensaiar;

8- Em caso de dor, deve parar a performance e fazer alguns alongamentos suaves. Se a dor não passar ou reaparecer nas aulas/ensaios seguintes, consultar um especialista;

9- Fazer exercícios de alongamento aos músculos antes da performance e sempre que precisar.

10- Certificar-se que há tempo para fazer exercícios de aquecimento e alongamento, (Rosset- Llobet, Odam, 2007);

É aqui que o papel do professor é fundamental, e pode ajudar os alunos e futuros profissionais da música (Moura *et al.*2000).

O professor como agente promotor de saúde nos alunos

Os professores de música tem uma grande paixão pelo ensino da sua arte, mas normalmente não são formados para dar instruções específicas aos seus alunos, no que diz respeito ao bem-estar físico de quem pratica diariamente um instrumento.

Os professores mais atentos tentam aconselhar os seus alunos no que diz respeito à correção de posturas, mas sem considerar as diferenças psíquicas de cada um (Oliveira & Harder, 2008).

Num estudo realizado entre 2003/2006, observámos que os professores instrumentistas demonstram nas suas aulas algumas preocupações em trabalhar questões como, o controlo da ansiedade e do stresse, tanto em sala de aula como em relação às apresentações públicas. (Oliveira & Harder, 2008).

O ensino observado nos professores de instrumento, é considerado pragmático e funcional, já que dá importância à interpretação musical, bem como ao cumprimento dos objetivos propostos pelo currículo dos programas das escolas de música. (Oliveira & Harder, 2008).

Geralmente, também os professores iniciam a sua atividade musical com idades muito precoces, correndo um maior risco de contrair lesões físicas, e a longo prazo transmitir esses mesmo riscos aos seus alunos (Rosset – Llobet & Odam, 2007).

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

países, nomeadamente nos Estados Unidos da América, no Reino Unido e na Alemanha. (Spahn, Hildebrant & Seidenglaz, 2001; Hadok, 2008; Chesky *et al.* 2006).

As escolas de ensino regular possuem um programa de saúde escolar elaborado pelo Ministério da Saúde, mas como se pode verificar no seu interior, este programa destina-se à comunidade educativa dos Jardim-de-infância, das Escolas do Ensino Básico e do Ensino Secundário e instituições com intervenção na população escolar (Programa Nacional de Saúde Escolar, 2006).

O trabalho de saúde escolar desenvolve-se prioritariamente na escola, em equipa, com respeito pela relação pedagógica privilegiada dos docentes e pelo envolvimento das famílias e da restante comunidade educativa. Visa contribuir para a promoção e proteção da saúde, o bem-estar e o sucesso educativo das crianças e dos jovens escolarizados.

O Programa Nacional de Saúde Escolar tem como finalidades:

- Promover e proteger a saúde e prevenir a doença na comunidade educativa;
- Apoiar a inclusão escolar de crianças com Necessidades de Saúde e Educativas Especiais;
- Promover um ambiente escolar seguro e saudável;
- Reforçar os fatores de proteção relacionados com os estilos de vida saudáveis;
- Contribuir para o desenvolvimento dos princípios das escolas promotoras da saúde. (PNSE, 2006).

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).

Um professor deve então estar informado e ter consciencia para:

- Os tipos de lesão musculoesqueléticas para os quais os músicos estão em risco, como por exemplo, tendinites, dor, compressões nervosas, distonia focal.
- Saber quais os fatores de risco para evitar este tipo de lesões, como o stresse e a hipermobilidade;
- Ensinar como se executam os instrumentos, as suas funcionalidades e como são construídos;

- Os princípios de como funciona o nosso corpo quando combinado com cada instrumento durante a performance, (sistema auditivo, tecidos musculoesqueléticos, rosto, pescoço e mandíbula;
- A acústica relacionada com cada instrumento e com a voz;
- Como é que lesões musculoesqueléticas, dos tecidos moles e auditivas, podem ocorrer nos músicos;
- Saber o que fazer para prevenir lesões e doenças que afetam negativamente os músicos, como selecionar uma equipa médico-terapeuta qualificada e como realizar um plano de tratamentos e recuperação. (Palac *et al.* 2004)

Objetivos

Objetivos Gerais

- **Até maio de 2012**, os professores devem junto do seus alunos conseguir identificar e corrigir posturas corporais incorretas, a fim de prevenir lesões e melhorar a sua performance;

- **Até maio de 2012**, os professores devem reconhecer em conjunto com os seus alunos a importância de fazer exercícios de relaxamento, pausas durante a prática/ensaio;

- **Até maio de 2012**, os professores deve identificar em conjunto com os seus alunos condições ambientais favoráveis a uma performance mais correta;

-**Até maio de 2012**, os professores devem conhecer estratégias para ajudar os seus alunos em caso de dor muscular ou cansaço durante o ensaio/prática.

- **Até maio de 2012**, os professores devem conseguir identificar posturas ou hábitos que tenham mudado no seu dia-a-dia, desde o início do projeto.

Objetivos específicos

- Envolver pelo menos x professores de cada classe de instrumentos;
- Aumentar o conhecimento dos professores no que diz respeito a lesões musculoesqueléticas nos músicos;
- Aumentar o conhecimento dos alunos que não sabem o que fazer em caso de dor durante ou após a prática instrumental;
- No final do programa os professores e alunos devem ser capazes de identificar 3 das 6 medidas a tomar durante a performance instrumental;
- No final do Programa, os professores e alunos deverão ser capazes de identificar pelo menos 5 dos 9 fatores de risco de lesão musculoesquelética.

Parte II

Método

Tipo de Estudo

Este é um estudo que utiliza um método descritivo, de caráter longitudinal. É um método de pesquisa onde são analisadas as alterações das características e atitudes dos participantes envolvidos na amostra, ao longo de determinado período de tempo, onde neste caso particular, o tempo está de acordo com a duração da implementação do projeto em causa.

É um estudo observacional, uma vez que são observadas as variações de comportamentos dos participantes, sem que se alterem as variáveis de interesse (Rajulton, 2001).

Local

O presente estudo teve lugar no Conservatório de Música de Coimbra. Este é um estabelecimento público do Ensino Especializado da Música, criado pela Portaria n.º 656, de 5 de Setembro de 1985. Na altura da sua criação, integrou duas escolas particulares de Música existentes em Coimbra, assumindo-se como continuador, ao nível oficial, da ação pedagógica dessas escolas.

Iniciou a sua atividade letiva em Fevereiro de 1986, no edifício da Cerca de S. Bernardo, na Ladeira do Carmo, cedido pela Câmara Municipal de Coimbra.

Em Outubro de 1987, por cedência da Junta Distrital de Coimbra, mudou-se para o edifício da antiga Maternidade, à Sé Velha. Nos anos letivos de 1996/97 a 2002/03, utilizou também as instalações do Instituto de Coimbra, na rua da Ilha, na sequência de um protocolo celebrado com o mesmo Instituto e com a Universidade de Coimbra.

Ocupou provisoriamente parte das instalações da Escola Secundária Dom Dinis, desde o início do ano letivo de 2003/04, na Rua Adriano Lucas, estando na atualidade no novo edifício, situado na Escola Secundária c/ 2º e 3º ciclo CEB Quinta das flores, Rua Pedro Nunes 3030-199 Coimbra.

Sedeado em Coimbra, mas exercendo a sua ação sobre toda a Região Centro – diretamente, ou através das Escolas de Música na sua dependência pedagógica – o Conservatório de Música de Coimbra regula a sua atividade pelos seguintes princípios:

- Promover a aprendizagem, prática e fruição da Música na cidade de Coimbra e na Região Centro;
- Contribuir para a formação integral dos seus alunos, como cidadãos e como músicos;
- Promover a dignificação profissional e formação do seu pessoal docente e não docente (<http://www.conservatoriomcoimbra.pt/historia.htm>).

Participantes

A comunidade educativa do conservatório de música de Coimbra, conta com um grupo de 95 professores, que estão distribuídos pelas diversas áreas contempladas na instituição. Estas áreas estão divididas por departamentos e respetivos cursos básicos e complementares, que são eles; o departamento de canto, línguas e classes de conjunto com os cursos de canto, alemão, italiano e drama; classes de conjunto de piano a quatro mãos, classes de conjunto de violino, classes de conjunto de guitarra portuguesa, coro juvenil e coro misto, ensemble de saxofones, orquestra de cordas e orquestra de sopros. No departamento de ciências musicais, com as disciplinas de acústica, história da música, análise e técnicas de composição e formação musical. Temos ainda os departamentos de cordas percussão e sopros com os cursos de; bandolim, contrabaixo, guitarra clássica, guitarra portuguesa, harpa, violela e violoncelo; clarinete, fagote, flauta de bisel, flauta transversal, oboé, saxofone, trombone, trompa, trompete e tuba, respetivamente. Por fim no departamento de corda com os cursos de acordeão, cravo, órgão e piano (http://www.conservatoriomcoimbra.pt/recursos_humanos.htm).

Dos 95 professores, 19 participaram neste estudo, dos quais 11 são género masculino e 8 do género feminino, como podemos observar na tabela 1.

Para melhor caracterizar esta população a tabela 2, apresenta a média de idades dos participantes, bem como a idade com que iniciaram a sua prática instrumental, onde verificámos que os professores têm uma média de idades de 38 anos, iniciando a sua prática instrumental aos 9 anos.

Tabela 2: **Diferenças entre o género**

<i>Professores (N=19)</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>
Género		
Masculino	11	57,9
Feminino	8	42,1

Tabela 3: **Média de idades**

	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Idades	24	49	38	7,4
Idade de início ao instrumento	5	16	9	3,2

Através da tabela 4 pudemos referir, a que classe de instrumentos pertence a população em estudo. Estes dados foram importantes para que a ação fosse mais eficaz quer para os participantes quer para os formadores, uma vez que cada classe tem a sua especificidade.

Os resultados mostraram-nos que, 8 dos professores são da classe dos sopros (42,2%), 7 são da classe das cordas (37%) e 4 da classe da percussão (21,1%).

Tabela 4: **Classes de instrumentos**

<i>Professores (N=19)</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>
Classes		
Sopros	8	42,2
Cordas	7	37
Percussão	4	21,1

Com os dados que se seguem, pudemos verificar se são ou não usadas medidas e conselhos pelos professores durante as suas aulas, assim como quais os mais usados.

Tabela 5: **Medidas usadas durante a prática musical**

	<i>Professores (N=19)</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>
Intervalos durante a prática		
Sim	14	73,7
Não	4	21,1
Missing	1	5,3
Boa iluminação		
Sim	11	57,9
Não	7	36,8
Missing	1	5,3
Postura correta		
Sim	18	94,7
Não	1	5,3
Proteção auditiva		
Sim	3	15,8
Não	15	78,9
Missing	1	5,3
Técnicas de relaxamento		
Sim	14	73,7
Não	4	21,1
Missing	1	5,3
O que fazer em caso de dor		
Sim	12	63,2
Não	6	31,6
Missing	1	5,3
Nenhum dos assuntos abordado		
Sim	0	0
Não	8	42,1
Missing	11	57,9

Na tabela 6, os participantes foram caracterizados tendo em conta, sintomas de lesão, queixas e tratamentos realizados ou em realização derivados da prática instrumental.

Através destes dados pudemos saber se existem ou existiram lesões, queixas, sintomas, tratamentos ou procura de ajuda médica especializada, para que deste modo a resposta aos participantes e restante comunidade fosse mais rápida e eficaz.

Tabela 6: **Sintomas de lesão durante a prática musical**

<i>Professores (N=19)</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>
Mal-estar, dor ou desconforto		
Não tive	13	68,4
1x	2	10,5
1x/semana	1	5,3
2/3x/semana	1	5,3
Diariamente	2	10,5
Missing	0	0
Desconforto, formiguelo muscular		
Sim	3	15,8
Não	3	15,8
Missing	6	31,6
Medicação para desconforto, formiguelo ou fraqueza muscular		
Sim	1	5,3
Não	5	26,3
Missing	13	68,4
Frequência de dores Musculares		
Nunca	2	10,5
Raramente	2	10,5
Às vezes	2	10,5
Sempre	1	5,3
Missing	12	63,2
Frequência de dores Articulares		
Nunca	5	26,3
Raramente	1	5,3
Às vezes	0	0
Sempre	1	5,3
Missing	12	63,2

Instrumentos

No nosso estudo usámos o questionário Young People's Activity Questionnaire – Music (YAQ-m), Leon Straker, Curtin University of Technology - adaptação portuguesa de Anabela Correia Martins docente da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (2010).

Este questionário é utilizado no Projeto Musicalmente Saudável para obter uma caracterização dos professores e alunos de música da referida instituição, de onde se retiraram apenas os dados referentes a; características sociodemográficas, ao tipo e classe de instrumentos executados por cada um, a medidas usadas ou não pelos professores durante a prática musical e quanto a existência de sintomas de lesão durante a prática musical.

Procedimentos

Para este estudo elaborámos uma ação de formação, dividida por diversas sessões teóricas e práticas.

Nestas ações participaram vários profissionais das áreas da saúde e músicos, com o intuito de desenvolverem competências nos professores do Conservatório de Música de Coimbra sobre os problemas de saúde associados à performance musical e estratégias para as evitar.

Para atingir este fim, foi importante conhecer o perfil dos alunos que frequentam a instituição. Estes normalmente entram a partir dos 10 anos e podem frequentar até à idade jovem-adulta de 18 anos. Pegando nos dados de um estudo preliminar, desenvolvido no âmbito do projeto musicalmente saudável, em que 104 participantes foram avaliados com o instrumento Young People's Activity Questionnaire – Music (YAQ-m), Leon Straker, Curtin University of Technology - adaptação portuguesa, concluímos que este grupo de alunos cuja média de idades é de 15 anos e onde 59 deles são do género feminino e os restantes do género masculino, apresentavam as seguintes características:

A média de idades com que os alunos iniciaram os seus estudos musicais foi de 8 anos de idade, onde se verificou que 40,5 % eram instrumentistas de sopro, 44,1% da classe das cordas e 15,5% da classe da percussão, tal como podemos observar na tabela a baixo.

Tabela 7: Classes de instrumentos

	<i>Alunos (N=104)</i>	
	<i>N</i>	<i>%</i>
Classes		
Sopros	42	40,5
Cordas	46	44,1
Percussão	16	15,5

Fomos também observar os dados referentes às medidas usadas e mencionadas pelos professores durante a performance musical dos alunos durante as aulas e quais sintomas de lesão em alunos devido à prática musical, onde observámos os seguintes resultados.

Tabela 8. Medidas usadas pelos alunos durante a prática

	<i>Alunos (N=104)</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Intervalos durante a prática		
Sim	54	51,9
Não	50	48,1
Missing	0	0
Boa iluminação		
Sim	43	41,3
Não	61	58,7
Missing	0	0
Postura correta		
Sim	95	91,3
Não	9	8,7
Proteção auditiva		
Sim	8	7,7
Não	96	92,3
Missing	0	0
Técnicas de relaxamento		
Sim	45	43,3
Não	59	56,7
Missing	0	0
O que fazer em caso de dor		
Sim	38	36,5
Não	66	63,5
Missing	0	0
Nenhum dos assuntos abordado		
Sim	4	3,8
Não	17	16,3
Missing	83	79,9

Tabela 9. Sintomas de lesão em alunos devido à prática musical

	<i>Alunos (N=104)</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>
Mal-estar, dor ou desconforto		
Não tive	49	47,1
1x	26	25
1x/semana	14	13,5
2/3x/semana	12	11,5
Diariamente	2	1,9
Missing	1	1
Desconforto, formigueiro muscular		
Sim	28	26,9
Não	28	26,9
Missing	48	46,2
Medicação para desconforto, formigueiro ou fraqueza muscular		
Sim	4	3,8
Não	52	50
Missing	48	46,2
Frequência de dores Musculares		
Nunca	12	11,5
Raramente	6	5,8
Às vezes	9	8,7
Sempre	5	4,8
Missing	72	69,2
Frequência de dores Articulares		
Nunca	13	12,5
Raramente	10	9,6
Às vezes	6	5,8
Sempre	3	2,9
Missing	72	69,2

Em função desta análise foram planejadas e implementadas ações utilizando estratégias para:

- Divulgar e motivar comunidade para a participação do projeto;
- Promover a saúde e o bem-estar do músico;
- Selecionar locais com ambientes adequados à prática/ensaios;
- Desenvolver hábitos de vida associados à performance saudáveis (aquecimento, alongamentos, outros exercícios, repouso, posturas adequadas, etc.);
- Desenvolver a consciência corporal;
- Identificar sinais de lesão musculoesquelética.

A primeira estratégia usada foi uma ação para sensibilizar os professores, com foco na importância do papel do professor na prevenção de lesões musculoesqueléticas dos músicos e na promoção do projeto “Musicalmente Saudável”. Nesta sessão de sensibilização, foram distribuídos panfletos e marcadores informativos aos professores do conservatório de música de Coimbra. Neles encontrávamos frases célebres de autores e músicos conceituados, bem como quatro estratégias para prevenir lesões musculoesqueléticas, e o contato de email do projeto Musicalmente Saudável

Adotámos este meio de informação por ser mais apelativo e direto, mas também por ser um material usado no dia-a-dia, uma vez que na parte de trás do marcador se encontra um calendário de 2012 (ver anexo 4).

Usámos ainda folhetos e cartazes expositivos para promover o projeto musicalmente saudável, fazendo referências à semana de rastreio e respetivas inscrições.

Nesta ação de sensibilização entregámos questionários aos professores e alunos, para avaliar as necessidades e melhor compreender se esta questão é abordada e como é feita essa abordagem.

Após esta semana de sensibilização, deram-se início a diversos workshops com as respetivas classes. Os workshops foram dados por profissionais da área da fisioterapia, tiveram maior incidência nas questões de, adaptações existentes para os vários instrumentos, exercícios e estratégias de relaxamento e redução da dor. Todas as sessões foram apresentadas com um carácter teórico/ prático.

Os workshops foram organizados e divididos por classes de instrumentos (sopros, cordas e percussão), para que os exercícios e conselhos fossem mais direcionados, uma vez que cada classe tem a sua especificidade no que diz respeito a lesões musculoesqueléticas.

Podemos ver um exemplo de workshop na figura que se segue, onde uma fisioterapeuta musicalmente saudável, se encontra com a classe de cordas.

Figura1: Workshop de lesões musculoesqueléticas para a classe das cordas



Para finalizar o projeto realizado e marcar mais um ano de trabalho do projeto Musicalmente Saudável, foi realizado um concerto pela orquestra de sopros do Conservatório de Música de Coimbra, onde os alunos e espetadores realizaram previamente, diversos exercícios de aquecimento e relaxamento, orientados por um fisioterapeuta, musicalmente saudável.

Seguidamente aos exercícios a orquestra realizou um concerto para toda a comunidade.

Figura 2 : Exercícios de relaxamento após o ensaio da orquestra



Figura3: Exercícios de aquecimento dos músicos e plateia antes do concerto



Devido à disponibilidade dos formadores ainda realizámos, após o concerto de encerramento, um curso “Técnica de Alexander”, ministrado por três Formadores do Westminster Alexander Centre (Londres).

Este curso teve lugar no Conservatório de Música de Coimbra, e foi direcionado essencialmente para professores e profissionais das artes.

Para uma melhor compreensão das atividades realizadas, segue-se uma tabela com todo o planeamento das mesmas bem como, datas, objetivos e destinatários.

Tabela10: Plano de atividades

Plano de atividades no Conservatório de Música de Coimbra			
Atividades	Objetivos	Datas	Destinatários
- Ação de sensibilização sobre o papel do professor na prevenção de lesões musculoesqueléticas dos músicos e promoção do projeto “Musicalmente Saudável”;	- Informar e elucidar os professores para a importância da participação neste estudo;	09/01/2012 a 13/01/2012	Professores de Música
- Entrega de questionários de diagnóstico aos professores;	- Adquirir dados do maior número de professores para uma melhor caracterização e ação sobre os participantes;	09/01/2012 a 13/01/2012	Professores de Música
- Workshop “prevenção de Lesões Musculoesqueléticas dos músicos” (90 min)	- Informar, esclarecer dúvidas e facultar estratégias para promover a saúde dos músicos;	24/02/2012	Alunos e Professores de música - Cordas e teclas
- Workshop “prevenção de Lesões Musculoesqueléticas dos músicos” (90 min)		02/03/2012	Alunos e professores de música - Sopros
- Workshop “prevenção de Lesões Musculoesqueléticas dos músicos” (90 min)		02/03/2012	Alunos e professores de música – Percussão
- Concerto e promoção do projeto “Musicalmente Saudável”.	- Experimentar exercícios de aquecimento e relaxamento antes de uma performance, orientados por um profissional “musicalmente saudável”;	05/05/2012	Alunos e toda a comunidade escolar
- Curso Técnica de Alexander	- Adquirir estratégias para corrigir e melhorar posturas incorretas, respiração e gestão do stress durante a performance.	03/06/2012, 04/06/201 05/06/2012	Profissionais e estudantes de artes performativas

Tratamento Estatístico

Para a realização da análise estatística, usámos o *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 19.00.

A caracterização da amostra foi feita com recurso a uma análise estatística descritiva dos dados, em termos de medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão) e de frequências e percentagens.

Resultados

Ao longo da realização das atividades, observámos os comportamentos, interesse e participação, que deram origem aos resultados apresentados neste estudo.

Na semana de sensibilização, os professores mostraram-se interessados e motivados a participar, reconhecendo a importância do tema para toda a comunidade educativa.

Durante a realização dos workshops, os professores apresentaram-se participativos, levantaram questões, dúvidas, criaram discussão e levaram inclusive os seus alunos para que eles também pudessem assistir e participar de forma ativa. Também observámos o nível de interesse demonstrado pelos professores, através das suas respostas às questões colocadas durante a ação.

Na concretização do concerto de encerramento do projeto, também a orquestra e respetivo maestro, mostraram colaboração e cooperação, quer nos exercícios de relaxamento/aquecimento realizados no ensaio, como nos mesmos realizados antes do início da apresentação pública. Nos exercícios executados em palco, também a plateia teve uma participação muito ativa, realizando todos os exercícios em conjunto com os músicos e fisioterapeutas, apresentando cuidado, interesse e preocupação ao realizar os mesmos. No final o feedback demonstrado pelo público foi bastante positivo.

O curso de Técnica de Alexander, também alcançou grande procura, quer por parte dos alunos, quer pelos professores das áreas artísticas, uma vez que as vagas estiveram sempre preenchidas em qualquer um dos dias do curso. Foram realizados vários exercícios práticos, tais como: correção da postura ao caminhar e ao sentar, correção da postura apoiando a uma parede, exercícios de respiração abdominal, onde cada formando se encontrava deitado, e por fim, simulações criadas pelos formandos. Nestas simulações, os

formandos foram convidados a representar um exercício realizado diariamente, onde o formador procedia às respetivas correções posturais, observando-se os resultados após essas mesmas correções. No fim de cada situação prática, os formadores colocavam questões, diferenças sentidas, criando um momento de discussão. Os participantes mostraram-se concentrados e interessados durante a execução prática dos exercícios.

No final do curso, houve troca de informações e cedência de algum material literário e bibliográfico, pelos formadores.

Este curso é de extrema importância para os professores. Muitos professores assimilam bem ou desenvolvem eles próprios uma técnica eficaz, mas ao transmiti-la, a não ser que o professor seja especificamente observador ou esteja treinado para tal, é muito difícil de a colocar em prática. Saber se aluno está a executar de forma correta não é fácil, quando a aptidão e a coordenação são normais, o aluno é capaz de encontrar uma resposta aproximadamente correta às instruções dadas pelo professor. Mas se tal não acontecer é frequente ocorrer um grande nível de distorção e compreensão, que não são facilmente identificáveis (Hunter, 2007).

Este curso teve como objetivos proporcionar técnicas para que os professores fiquem capacitados a ajudar, identificar e a corrigir problemas e tensões desenvolvidos pela prática instrumental nos seus alunos, bem como criar esta ligação já referida anteriormente, Mente, Corpo e Emoções (Hunter, 2007).

Como resultado das sessões realizadas, a comunidade e direção do Conservatório de Música de Coimbra, sentiu a necessidade de criar uma oficina de formação para o ano letivo de 2012/2013. Assim, o projeto Musicalmente Saudável desenvolveu uma ação de formação em formato oficina com a duração de 16 horas, que neste momento se encontra creditada pela Centro de formação da universidade do Minho, proposta pelo Centro de Formação de Associação de Escolas Minerva. O responsável por esta formação é a coordenadora do projeto Musicalmente Saudável.

Discussão

Para os objetivos que elaborámos para este projeto, obtivemos resultados meramente observacionais, não obtendo resultados quantitativos para a maioria deles.

Apesar do estudo não ter apresentado o impacto inicialmente esperado, contribuiu positivamente para alguma mudança de comportamentos e atitudes da população. Contudo, apesar da motivação demonstrada pelos professores, a sobrecarga de funções impede-os de dedicar mais tempo às questões relacionadas com o seu bem-estar e do seu aluno.

Para o primeiro objetivo, em que pretendíamos envolver o maior número de professores possível, conseguimos abranger uma população de 19 professores, sendo estes das diversas classes de instrumentos como vimos na sua caracterização. Tendo em conta que este estudo teve uma duração de 4 meses, e que se trata de um tema e desafio recente para os professores, considerámos ser um resultado positivo. Foi este o número de professores contemplado, uma vez que foram estes que responderam ao questionário entregue, participaram e demonstraram interesse e disponibilidade para participar nas atividades posteriores.

Após as sessões feitas com alunos, o presidente da instituição sentiu necessidade de envolver os professores no estudo. Deste modo, poderiam colaborar e participar em conjunto com os seus alunos, para que toda a informação, prevenção e aconselhamento fosse consolidada pelo educador nas suas aulas.

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.

Para o objetivo que salienta o aumento dos conhecimentos dos professores em relação a lesões, verificámos o seu cumprimento através da sua participação nos workshops, pelas questões colocadas e pelo envolvimento dos alunos criado pelos professores. Verificámos a importância deste objetivo através dos autores, Palac e Oliveira que fizeram referência às preocupações demonstradas pelos professores nas suas salas de

aula, bem como a importância de estarem consciencializados e terem conhecimento dos fatores de risco associados à prática musical, de modo a poderem agir com maior eficácia.

Propusemo-nos também a aumentar os conhecimentos dos alunos em relação ao que devem e podem fazer em caso de lesão. A necessidade deste objetivo é reforçada pelos dados cedidos pelo projeto musicalmente saudável, referentes à caracterização dos alunos, onde verificámos que 53% dos alunos demonstraram algum tipo de queixa, 26,9% sentiram desconforto, formigueiro muscular, 3,8% já tomou ou toma medicação para desconforto, formigueiro ou fraqueza muscular, 13,5% apresentaram frequência de dores musculares e 8,7% frequência de dores articulares, dados estes que nos demonstraram alguma preocupação.

A literatura indicou-nos autores e revistas que mencionam dicas e fatores de risco potenciadores de lesões, tais como a revista *British Association for performing Arts of Medicine*, *Handen& Reed*, que fala do mobiliário (in)adequado e ainda *SHAPE*, *Lederman*, *Abréu-Ramos* e *Micheo*, que mencionam a idade, o género e o tipo de instrumento, fatores responsáveis pela contração de lesões.

Uma vez que os professores presenciaram os workshops acompanhados dos seus alunos, conseguimos inculcar alguns cuidados, conselhos e estratégias de prevenção nos mesmos. A ação feita com os alunos da orquestra de sopros também contribuiu para o aumento deste mesmo conhecimento.

Foram ainda abordados nos workshops, 6 medidas a tomar durante a performance instrumental, onde pretendíamos que professores e alunos identificassem 3 dos mesmos. Com os dados que obtivemos da caracterização de ambas as populações, verificámos que na maioria, todos já tinham ouvido falar destas medidas e que tanto alunos como professores mencionaram serem abordadas nas suas aulas. Verificámos também que alguns alunos e professores apesar de terem conhecimento desvalorizavam esta temática, motivo pelo qual nos levou a reforça-la nos workshops. Complementámos este objetivo com referências à técnica de Alexander, onde *Buswell* e *Hunter* apresentam esta técnica como uma das mais usadas pelos artistas. Outro dos autores de referência na literatura é *Rosset- Llobet & Odam*, que fazem referência a vários exercícios que devem ser feitos pelos músicos.

Para cumprir este objetivo com maior eficácia, fomos à orquestra de sopros do Conservatório de Musica de Coimbra, tal como já foi referido. Um fisioterapeuta Musicalmente Saudável elaborou alguns exercícios de aquecimento e relaxamento

muscular e referiu alguns conselhos relacionados com posturas e intervalos durante a prática musical. Estes exercícios foram executados após o ensaio e antes do concerto para o público. O professor e maestro da orquestra de sopros, mostrou-se desde de logo motivado e interessado por esta iniciativa.

No último objetivo, referente à capacidade dos professores em identificar sinais e sintomas de lesão, verificámos que alguns deles para além de já os terem vivenciado, reconheceram quais os fatores responsáveis pelo aparecimento dos mesmos. As dificuldades apresentadas pelos professores, são na sua maioria em relação ao que fazer para a sua resolução e onde e a quem procurar ajuda.

Uma vez que o projeto Musicalmente Saudável irá continuar a atuar, no Conservatório de Música de Coimbra no próximo ano letivo, resto-nos continuar a verificar e incentivar para a mudança de comportamento e atitudes dos professores, a fim de melhorarem a sua ação enquanto agentes promotores de saúde, serem mais eficazes e continuarem a promover e proteger a saúde dos seus alunos.

Conclusão

Em suma, foi abordado neste trabalho a importância da educação para a saúde em âmbito escolar, em particular neste estudo nas escolas de música.

Este tema começou agora a ganhar impacto e importância, uma vez nos dias de hoje a prática musical é iniciada numa idade cada vez mais precoce e com um nível de exigência e rigor também superior. Ao longo deste estudo, foram também descritas as características da população, onde foi através das suas informações que percebemos a importância deste trabalho para alterar comportamentos e atitudes dos mesmos. Apesar de demonstrarem alguns conhecimentos e interesse por este tema, os professores ainda necessitam de uma maior predisposição e motivação, a fim de se tornarem verdadeiros agentes promotores de saúde.

Os professores atualmente encontram-se sobrecarregados com inúmeras burocracias, pelo que centram o seu investimento no aperfeiçoamento da performance musical descurando muitas vezes as condições necessárias e pondo em causa a saúde do aluno, o que vai ao encontro da literatura.

Este estudo foi importante para o projeto Musicalmente Saudável, uma vez que na sua continuidade poderá recorrer da ajuda e colaboração dos professores, que desde já se mostraram interessados e disponíveis para este tipo de ações. Trabalhar com uma equipa multidisciplinar, é muito mais eficaz e aconselhado neste tipo de projetos de educação para a saúde no âmbito escolar, tal como refere o Plano Nacional de Saúde Escolar.

Destas ações realizadas, tal como já foi referido, surgiu uma oficina creditada de 16 horas para os professores, que será realizada no próximo ano letivo.

No âmbito do projeto Musicalmente Saudável já existe também, um novo plano de atividades para o próximo ano letivo.

A direção do Conservatório de Música de Coimbra tem mostrado um feedback bastante positivo, mostrando-se cada vez mais motivada e interessada em continuar, e até de alargar o projeto às outras áreas artísticas da sua instituição.

Referências

- Abréu-Ramos, A., Micheo, W. (2007). *Lifetime prevalence of upper-body musculoskeletal problems in a professional-level symphony orchestra: age, gender and instrument-specific results*. Medical Problems of Performing Artists. Setembro, Vol. 22(3). p.97.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol.4, pp. 71-81. Recuperado em 20 de Maio de 2012 em <http://www.des.emory.edu/mfp/Bandura1994EHB.pdf>
- Barton, R., Feinberg, J. (2008). *Effectiveness of an educational program in health promotion and injury prevention for freshman music majors*. Medical Problems of Performing Artists. Junho, Vol. 23.
- British Association of Performing Arts Medicine (BAPAM), (2007). *Fit to Play - Top tips for instrumental musicians*. Recuperado em 27 de Dezembro de 2011 de http://www.bapam.org.uk/documents/2_Fit_to_play.pdf
- Buswell, D. (2006). *Performance Strategies for musicians*. Virtuosocoaching, p. 51-58.
- Chesky, K., Dawson, W., Manchester, R. (2006). *Health promotion in schools of music - initial recommendations for schools of music*. Medical Problems of Performing Artists. Setembro, vol 21(3). p.142-144.
- Chong, J., Lyden, M. Harvey, D., Peebles, M. (1989). *Occupational health problems of musicians*. Can Fam Physician. Novembro, vol.35. p. 2341–2348.
- Despacho n.º 12.045/2006 2.ª série de 7 de Junho 2006. Programa Nacional de Saúde Escolar. Publicado no Diário da República n.º 110. Recupera em 26 de Dezembro de 2011 de www.minsaude.pt/NR/.../ProgramaNacionaldeSaúdeEscolar.pdf

- Frank, A., Mühlen, C. (2007). *Queixas Musculoesqueléticas em Músicos: Prevalência e Fatores de risco*. Artigo de revisão, Revista Bras Reumatol, v. 47, n.3, p. 188-196.

- Greef, M., Wijck, R., Reynders, K., Toussaint, J., Hesselings, R. (2003). *Impact of the Groningen Exercise Therapy Program on perceived physical competence and playing-related musculoskeletal disorders of professional musicians*. Medical Problems of Performing Artists, vol. 18.

- Hansen, P., Reed, K. (2006). *Common musculoskeletal problems in the performing artist*. Elsevier Saunders.

- Hadok, J. (2008). *Performing arts healthcare in Australia - a personal view*. Medical Problems of Performing Artists. Junho, vol.23 (3). p.82-84.

- Hunter, J. (2007). *A técnica Alexander e os músicos*. 2ª Edição: Reinaldo S. Renzo, p.7-8.

- Iranzo, M., Pérez-Soriano, P., Camacho, C., Belloch, S., Cortell-Tormo, J. (2010). *Playing-related musculoskeletal disorders in woodwind, brass and percussion players: a review*. *Journal of Human Sport & Exercise*. 1, Vol. 5.

- Lederman, R. (2003). *Neuromuscular and musculoskeletal problems in instrumental musicians*. Muscle & Nerve. vol. 27.

- Manchester, R. (2006). *Toward better prevention of injuries among performing artists*. Medical Problems of Performing Artists. Março

- Moura, R.C.R.; Fontes, S.V. & Fukujima, M.M (2000). – *Doenças Ocupacionais em Músicos: uma Abordagem Fisioterapêutica*. Rev. Neurociências 8 (3): 103-107.

- Morse, T., Ro, J., Cherniack, M., Pelletier, S. (2000) *A pilot population study of musculoskeletal disorders in musicians*. Medical Problems of Performing Artists. Junho, vol 15 (2) p. 81- 88.

- Oliveira, A. Harder, R. (2008). *Articulações pedagógicas em Música: reflexões sobre o ensino em contextos não-escolares e acadêmicos*. Claves nº.6- Novembro, p.70 a 83.

- Oliveira, C. F. C., Vezzà, F.M.G. (2010). *A saúde dos músicos: dor na prática profissional de músicos de orquestra no ABCD paulista*. Revista Brasileira Saúde Ocupacional. São Paulo 35 (121) p.33 a 40.

- Palac, J., Horvath, K., Jensen, J., Klisckstein, G., Scott, L., Sogin, D. (2004) *Neuromusculoskeletal health report*. Health Promotion in School of Music.
Recuperado em 18 de Janeiro de 2012 de http://www.unt.edu/hpsm/neuro_education.htm.

- Portaria n.º 691/2009, de 25 de Junho de 2009 (2009). Diário da República, 1.ª série — N.º 121. Recuperado a 25 de Maio de 2012 de <http://dre.pt/pdf1s/2009/06/12100/0414704156.pdf>

- Portaria n.º 267/2011 de 15 de Setembro de 2011 (2011). A presente portaria procede à alteração da Portaria n.º 691/2009, de 25 de Junho, que cria os cursos básicos de Dança, de Música e de Canto Gregoriano e aprova os respetivos planos de estudo. Publicado em Diário da República, 1.ª série — N.º 178. Recuperado a 25 de Maio de 2012 de <http://dre.pt/pdf1sdip/2011/09/17800/0447004484.pdf>

- Regulamento Interno – Primeira revisão do triénio (2005/2008). Conservatório de Música de Coimbra. Recuperado a 25 de Maio de 2012 de <http://www.conservatoriomcoimbra.pt/documentos/Regulamento%20Interno.pdf>

- Rosset-Llobet, J., Odam, G. (2007). *The musician's Body a maintenance manual for peak performance*. London ed.by The guildhall school of music & Drama.

- Rajulton, F., (2001). *The Fundamentals of Longitudinal Research: An Overview*. Special Issue on Longitudinal Methodology, Canadian Studies in Population, Vol. 28(2), pp 169-185. Recuperado em 25 de Maio de 2012 de <http://ejournals.library.ualberta.ca/index.php/csp/article/view/15869>

- Rosset-Llobet, J., Rosinés-Cubells,D., Saló-Orfila,J. (2000). Identification of risk factors of musicians in Catalonia (Spain). *Medical Problems of Performing Artists*. Dezembro, vol. 15(4) p.167.

- Safety and Health in Arts Production and Entertainment (SHAPE) (2002). Preventing musculoskeletal injury (MSI) for musicians and dancers - a resource guide, pp. 16.

- Schuele, S., Lederman, R. (2004). *Occupational disorders in the instrumental musicians*. Medical Problems of Performing Artist.Setembro,vol. 19.

- Spahn, C., Hildebrant, H., Seidenglaz, K. (2001). Effectiveness of a prophylactic course to prevent playing-related health problems of music students. *Medical Problems of Performing Artists*. Março, vol. 16 (1). p.24.

- World Health Organization (WHO), (1946). Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Genebra. Recuperado a 20 de Dezembro de 2011 de http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

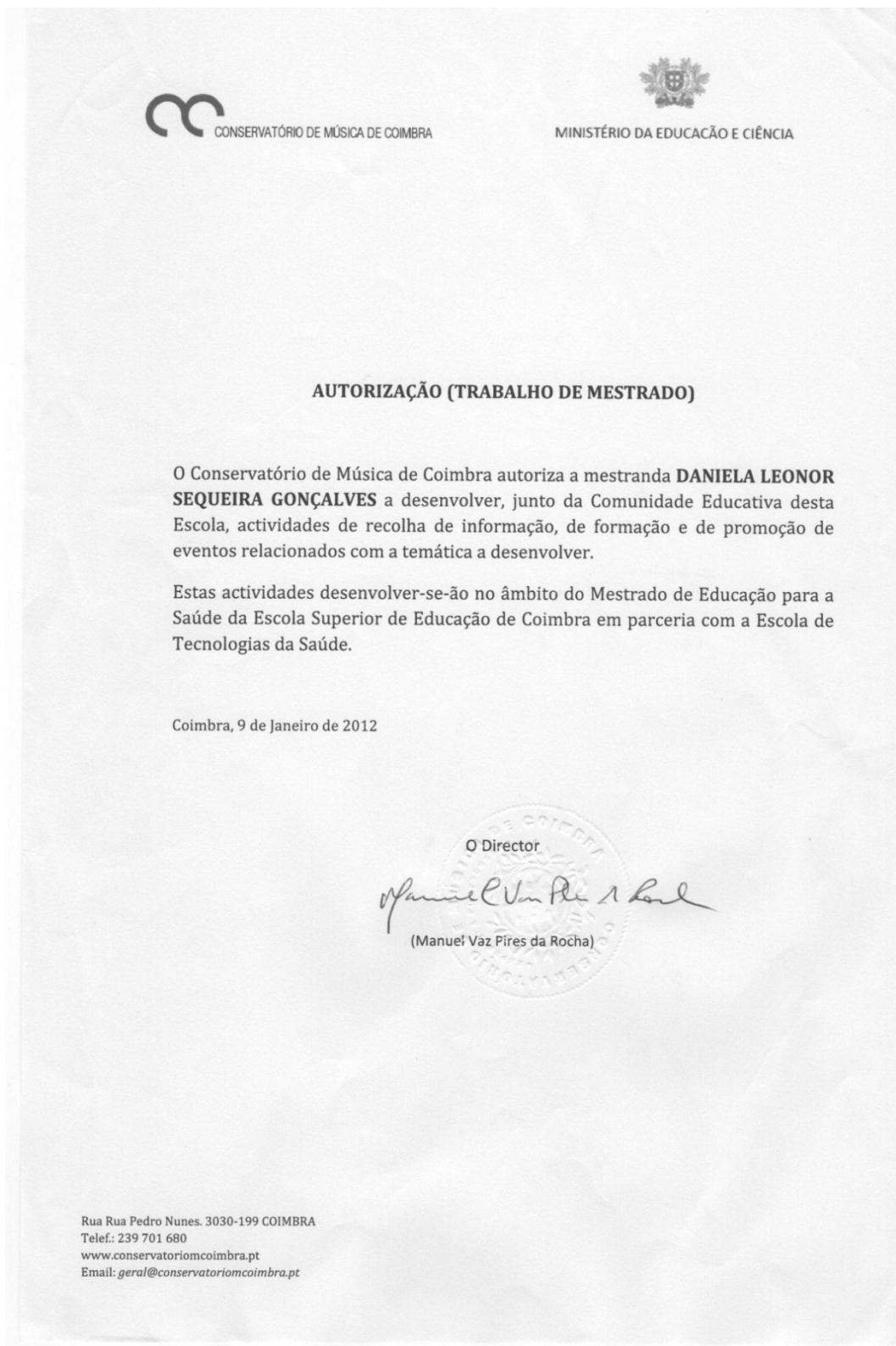
- World Health Organization (WHO), (1986). First International Conference on Health Promotion, Ottawa. Recuperado em 20 de Dezembro de 2011 de http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

- Wu, S. (2007). *Occupational risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review*. Medical Problems of Performing Artists. Junho, vol. 22 (2). p.43.

- Zander,M., Voltmer, E.,Spahn, C., Mus, D. (2010). *Health promotion and prevention in higher music education*. Medical Problems of Performing Artists, Junho, vol.25(2) p.54.

Anexos

Anexo 1



Anexo 2

Exmos. Senhores Professores do Conservatório de Música de Coimbra;

Eu, Daniela Leonor Sequeira Gonçalves, aluna do Mestrado de Educação para a Saúde, da Escola Superior de Tecnologias da Saúde em parceria com a Escola Superior de Educação de Coimbra, integrei o projeto Musicalmente Saudável coordenado pela Professora Doutora Anabela Martins, que tem vindo a decorrer no Conservatório de Música de Coimbra, para desenvolver o meu trabalho final de Mestrado

Enquanto ex-aluna do Conservatório, e atual Professora de Educação Musical, integrei o projeto musicalmente saudável, com o objetivo de chamar a atenção dos professores para a importância que exercem nos seus alunos, enquanto agentes promotores de saúde, de forma a serem uma presença mais ativa neste projeto que se tem mostrado um instrumento muito proveitoso para os músicos.

Venho assim, por este meio solicitar todos os Professores a participarem numa ação de sensibilização, que irá decorrer na semana de 9 a 13 de Janeiro, na sala de professores do Conservatório de Música de Coimbra. Nesta ação, apenas será entregue um folheto com algumas informações sobre a importância de ser Professor, bem como um pequeno questionário.

Uma vez que, cada professor tem horários diferentes, irei deslocar-me ao Conservatório, várias vezes durante essa semana para tentar contactar com o maior número de Professores.

Sem outro assunto de momento, obrigada pela atenção dispensada, espero poder contar com a vossa ajuda, porque o bem-estar dos alunos é uma prioridade e “o saber não ocupa lugar”.

Com os melhores cumprimentos;

Daniela Gonçalves

Anexo 3

Exmo. Senhor Professor do Conservatório de Música de Coimbra,

Venho novamente por este meio, agradecer a disponibilidade dispensada pelos professores que me ouviram durante a semana que passou e que preencheram o questionário, relembro que devem entregar o mesmo na sala de partituras até 4º feira, dia 18.

Aos professores que não consegui contactar, as minhas desculpas mas é bastante difícil conciliar os horários, apesar de me ter deslocado durante toda a semana, de acordo também com a minha disponibilidade.

Em caso de dúvida, há muita informação afixada nas instalações do conservatório, a Associação de Estudantes e a Direção estão informadas, ou podem entrar em contato através deste email.

Sem outro assunto de momento, deixo o apelo para que se inscrevam na semana de rastreio de lesões musculoesqueléticas e que também incentivem os vossos alunos a participar, a respetiva folha de inscrição encontra-se na porta da sala de partituras. Têm aqui uma oportunidade, de gratuitamente e sem se deslocarem do vosso local de trabalho, falarem com profissionais sobre como se sentem fisicamente durante as aulas e quando executam.

Agradeço a atenção dispensada, colaborem neste projeto, que foi concebido para melhorar o bem-estar dos professores e dos vossos alunos.

Com os melhores cumprimentos,

Daniela Gonçalves

Anexo 4



"Sempre levei minha música a sério." (Louis Armstrong)

O que pode fazer para prevenir lesões?

- 1.º Faça intervalos a cada 30 minutos;
- 2.º Não toque se sentir dor;
- 3.º Preste atenção à ergonomia (relação do corpo com os equipamentos);
- 4.º Procure um **fisioterapeuta Musicalmente Saudável**, não apenas para tratar os problemas mas para evitar futuras lesões e otimizar a sua performance (musicalmentesaudavel@gmail.com)



JANEIRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEVEREIRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

MARÇO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAIO						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULHO						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SETEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OUTUBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DEZEMBRO						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Anexo 5



Workshop Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas nos Músicos

Para alunos e professores
Classes de Cordas e Teclas

24 de fevereiro 2012 16:30-18:00
Inscrição **GRATUITA**



**Sabe o que são
lesões musculoesqueléticas?**

- Sente **dor** enquanto toca?
- A sua **postura** é correta?
- Gostava de ser aconselhado por um **fisioterapeuta**?
- **Inscrição até 22 de fevereiro**

Musicalmente Saudável ©



Workshop Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas nos Músicos

Para alunos e professores
Classe de Sopros

2 de março 2012 16:30-17:30
Inscrição **GRATUITA**



**Sabe o que são
lesões musculoesqueléticas?**

- Sente **dor** enquanto toca?
- A sua **postura** é correta?
- Gostava de ser aconselhado por um **fisioterapeuta**?
- **Inscrição até 29 de fevereiro**

Musicalmente Saudável ©



Workshop Prevenção de Lesões Musculoesqueléticas nos Músicos

Para alunos e professores
Classe de Percussão

2 de março 2012 17:30-18:30
Inscrição **GRATUITA**



**Sabe o que são
lesões musculoesqueléticas?**

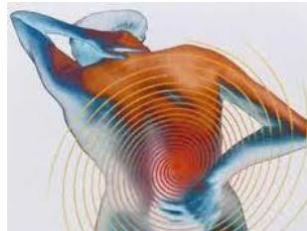
- Sente **dor** enquanto toca?
- A sua **postura** é correta?
- Gostava de ser aconselhado por um **fisioterapeuta**?
- **Inscrição até 29 de fevereiro**

Musicalmente Saudável ©



Semana de Rastreio
30 de Janeiro a 3 de Fevereiro 2012
GRATUITO

Para os **alunos e professores**
do Conservatório de Música de Coimbra



**Sabe o que são
lesões musculoesqueléticas?**

Preocupado com a perfeição exigida e o total domínio técnico, muitas vezes o músico ultrapassa os seus limites físico e mental, estando sujeito a inúmeras lesões, nomeadamente, musculoesqueléticas.

- Sente dor enquanto toca?
- Acha que a sua postura não é correta?
- Quer despistar fatores de risco?
- Aproveite para se esclarecer com um **fisioterapeuta!!!**
- **Inscrição OBRIGATÓRIA até 27 de janeiro - Sala de Partituras**
- Alunos mais novos poderão ser acompanhados pelos encarregados de educação

Musicalmente Saudável ©

Anexo 6

CURSO Técnica de Alexander

A Técnica de Alexander é um método de reeducação mental e física que melhora a postura e o movimento, ensinando a usar e a tirar o máximo proveito do corpo. Os objetivos desta técnica são descobrir o equilíbrio entre o corpo e as funções mentais em todas as atividades do dia a dia e libertar o corpo de tensões musculares que provocam stress e fadiga, eliminando problemas posturais comuns resultantes de maus hábitos.



Formadores: 3 Formadores do Westminster Alexander Centre (Londres)

Destinatários: Profissionais e estudantes de desporto e artes performativas

Preço: 80€

Datas: 1ª edição - 3 Jun 2012 | 2ª edição - 4 Jun 2012 | 3ª edição - 5 Jun 2012

Horário: 9.30-13.00h | 14.00-17.30h (7 horas)

Língua oficial do curso: Inglês (com apoio de tradutor)

Local: Conservatório de Música de Coimbra

Número de vagas: 45 (15 para cada edição)

Crítérios de Selecção:

Ordem de chegada das inscrições;

A inscrição é efectuada com o preenchimento da ficha de inscrição e o pagamento de 25% do valor do curso prático.

Em caso de necessidade de cancelamento de algum dos cursos práticos por motivos imprevistos e alheios à nossa vontade, proceder-se-á ao reembolso total, no prazo de 10 dias úteis, dos montantes não usufruídos pelos indivíduos inscritos, não nos responsabilizando por qualquer outra despesa por parte dos mesmos, associados ao cancelamento do evento. Em casos de desistência, o valor da inscrição apenas será devolvido caso a vaga em questão seja preenchida. No final do curso será emitido um certificado comprovativo da presença no curso prático sobre a Técnica de Alexander.

Mais informações/inscrições: 916278210 | 969384964 |
musicalmentesaudavel@gmail.com

Organização
Projecto Musicalmente Saudável (Departamento de Fisioterapia, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra),
em parceria com o Conservatório de Música de Coimbra



Anexo 7

CONCERTO DA ORQUESTRA DE SOPROS

No dia Europeu da Música seja Musicalmente Saudável!



5 de Maio

12h no Grande Auditório do Conservatório de Música de Coimbra

PROGRAMAÇÃO:

- 🎵 11h/11h30 – Sessão de exercícios após o ensaio da Orquestra
- 🎵 12h/12h15 – Demonstração e explicação de alguns exercícios de aquecimento e alongamento ao público e toda a comunidade educativa
- 🎵 12h15/13h – Concerto da Orquestra

Contatos: musicalmente Saudavel@gmail.com

Projeto Musicalmente Saudável (Departamento de Fisioterapia Faculdade Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra em parceria com o Conservatório de Música de Coimbra)

Este concerto está integrado no projeto final do Mestrado em Educação para a Saúde da mestranda Daniela Gonçalves com a colaboração de uma fisioterapeuta do Projeto Musicalmente Saudável

