

## Medidas de Preparação para Atividade Musical: O Alongamento e o Aquecimento

### Music Performance Preparation Strategies: Stretching and Warm Up

*Tenison Santana dos Santos<sup>1</sup>*  
*santana.santos@uece.br*

**Resumo:** O objetivo deste estudo foi identificar as similaridades existentes entre a atividade de um músico instrumentista e de um esportista, além fazer uma análise das medidas de preparação para a performance mais recomendadas na literatura em língua portuguesa que são o aquecimento e o alongamento. Os resultados mostraram que o aquecimento é a principal medida para auxiliar na preparação da performance, além de atuar na prevenção de lesões e que o alongamento deve ser um componente do aquecimento, mas é necessário atenção para diferenciá-lo do flexionamento.

**Palavras-chave:** atividade musical, atividade esportiva, alongamento, aquecimento, flexionamento.

**Abstract:** The aim of this study was to identify the similarities between the activity of an instrumentalist musician and a sportsman in addition to an analysis of the preparedness measures to the most recommended performance literature in English that are warming up and stretching. The results showed that warm up is the primary measure to assist in the preparation of performance, besides acting in injury prevention and stretching should be a component of warm up, but attention is needed to differentiate it from flexing.

**Keywords:** musical activity, sports activity, stretching, warming up, flexing.

#### 1. Introdução

Recentemente alguns trabalhos têm buscado alternativas para a preparação corporal de músicos instrumentistas para um efetivo desempenho nas suas performances. São objetivos desses estudos, propor estratégias que favoreçam ao bom desempenho nas atividades e também a prevenção de eventuais lesões que podem acontecer decorrentes da prática.

Este é um tema importante para os músicos, pois a atividade musical necessita de uma série de procedimentos que devem ser realizados por seus praticantes, para que ela se mantenha sendo efetuada de maneira satisfatória. Se o músico for profissional, os cuidados tornam-se ainda mais indispensáveis. As várias horas de estudo, de ensaios e apresentações, trazem consigo uma demanda de cuidados por parte do mesmo, assim sendo ele precisa estar com o corpo preparado para exercer suas tarefas da melhor maneira possível e livre de lesões.

---

<sup>1</sup> Professor de Trombone e Educação Musical na Universidade Estadual do Ceará.



Uma das áreas que tem servido de base para a delimitação de estratégias de preparação para músicos é a das ciências do esporte. Alguns trabalhos têm feito reflexões a respeito da relação entre a atividade dos músicos instrumentistas e a atividade esportiva de atletas. Estudos como o de Andrade; Fonseca (2000) e Farias (2005) confirmam essa afirmação e foram responsáveis por sugerir as similaridades entre esses dois tipos de atividades.

Para Powers (2003, p.308) “a atividade física é qualquer tipo de trabalho muscular”, assim sendo a atividade de um músico instrumentista é a princípio uma atividade física, além disso, é uma atividade intensa, na qual os praticantes tem necessidades de uma boa preparação tanto mental quanto física. De acordo com Pederiva (2004, p.95) “a performance musical exige uma alta demanda de trabalho corporal. No tocante as atividades humanas, é uma das que exigem maiores habilidades motoras finas”.

Acreditamos que a atividade musical está relacionada com a atividade dos atletas, pois ambas utilizam os mesmos requisitos motores, uns em maiores proporções, outras em menores, mas todos os requisitos estão presentes. Segundo Weineck (2003, p.131), os principais requisitos motores são: resistência, força, velocidade, flexibilidade e capacidades coordenativas. Eles representam condições centrais para o aprendizado e realização de movimentos corporais relacionados aos esportes.

Conhecendo esses requisitos, notamos que a execução dos seus instrumentos os músicos necessitam dos mesmos itens. Precisam de resistência para executar seus instrumentos durante o período de tempo que for preciso, força para friccionar cordas no caso de instrumentistas de cordas e até mesmo para segurar os instrumentos, velocidade para realizar frases em variados andamentos, flexibilidade de determinadas articulações e principalmente capacidades coordenativas para utilizar várias partes do corpo combinadas na execução.



## **2. Objetivos**

Este estudo teve como objetivo principal investigar quais são as medidas de preparação para a performance musical mais recomendadas na literatura em língua portuguesa. Entre os objetivos específicos está identificar as similaridades existentes entre a atividade de um músico instrumentista e de um esportista, para compreender os motivos pelos os pesquisadores utilizam a literatura existente na área da esporte para embasar as propostas para as atividades musicais, além fazer uma análise das medidas de preparação para a performance mais presentes.

## **3. Materiais e Métodos**

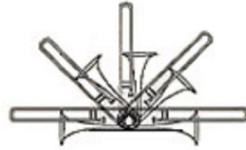
Para alcançar os objetivos do estudo foi realizada uma revisão narrativa da literatura. De acordo com Rother (2007), tais artigos de revisão narrativa são publicações amplas, que servem para descrever e discutir o desenvolvimento de algum determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. A autora também nos informa que as revisões narrativas não tem obrigação de informar as fontes de informação utilizadas, a metodologia para a busca de referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos.

Embora a preparação corporal para os esportista já seja tema de trabalhos acadêmicos há bastante tempo, a preparação de músicos é tema bastante recente, o que sinaliza uma pequena quantidade de trabalhos produzidos sobre o assunto e inviabiliza a realização de uma revisão sistemáticos, com uma metodologia de busca de referência e critérios de seleção de trabalhos bem definidos.

## **4. Alongamento**

O alongamento é um procedimento bastante presente nas recomendações, baseadas no senso comum, para a prática esportiva. É muito frequente ouvir a recomendação de que é necessário realizar algum tipo de alongamento antes de se fazer uma corrida ou treino de musculação, com o objetivo de aumentar amplitude das articulações e assim prevenir de eventuais lesões.

Como consequência disso, no meio musical também é comum ouvir que devemos fazer alongamentos antes de executar um instrumento, Além do mais, isso se reflete até nos estudos científicos, pois em todos os encontrados na pesquisa, o alongamento é o mais citado.



Mas será que realmente o alongamento é a principal estratégia de preparação? Segundo Vaz apud Ray (2005, p.3): o alongamento é “uma forma terapêutica elaborada para aumentar o comprimento de estruturas moles de tecidos, os chamados músculos encurtados, e desse modo permitir a extensão da amplitude do movimento”. Assim sendo sugere que “talvez o ganho mais relevante que o músico pode ter, ao fazer do alongamento parte de seu estudo diário, seja o aumento da flexibilidade de seus movimentos”.

Entretanto, precisamos também considerar uma corrente que trata o trabalho com a flexibilidade de outra forma. Para Dantas (2003, p.2) a flexibilidade é “a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesão”.

Com base nessa definição Dantas (2003) aborda que para a prática esportiva um bom nível de flexibilidade é desejável, pois muitos gestos precisam de uma utilização completa dos arcos articulares. Porém isso não significa ser necessário chegar no máximo de flexibilidade possível.

Quanto mais alta a exigência da performance, mais atenção deve ser dada à flexibilidade. Ressalte-se que isso não significa alcançar o máximo possível de mobilidade. A flexibilidade, ao contrário de todas as outras qualidades físicas, não é melhor quanto maior for. Existe um nível ótimo de flexibilidade para cada pessoa, em função das exigências que a prática exercerá sobre o aparelho locomotor e a estrutura dos seus componentes. (ligamentos, articulações, músculos e outras estruturas envolvidas). (Dantas, 2003, p.2)

Assim sendo podemos constatar que, se para a prática esportiva, não é saudável atingir os níveis máximos de flexibilidade e possuir arcos articulares maiores que os desejados, percebemos que de acordo com a definição de Dantas, existe um equívoco quando Ray diz que o aumento da flexibilidade dos movimentos é o principal ganho de um músico que realiza alongamentos diariamente. Isso pelo fato de nenhum músico utilizar arcos articulares máximos na execução dos seus instrumentos.

Sendo assim, Dantas (2003) utiliza a lógica de diferenciação das formas de trabalho em função dos diferentes níveis de intensidade, estabelecendo uma diferenciação entre as formas máximas e sub-máximas de treinamento da flexibilidade. Assim o trabalho submáximo é denominado de alongamento e o máximo de flexionamento. Podemos ver mais detalhes sobre cada uma das formas no quadro a seguir:



**Tabela 1.** Diferenças entre o alongamento e o flexionamento. Fonte: Dantas, 2003, p.2.

Característica	Alongamento	Flexionamento
Efeito Fisiológico	Deformação dos componentes plásticos (mitocôndrias, retículo sarcoplasmático, sistema tubular, ligamentos e discos intervertebrais)	Ação sobre os mecanismos de propriocepção: Fusão Muscular, no caso de insistência dinâmica e Órgão Tendinoso de Golgi se a insistência for estática
Efeito Durante a Performance	Facilita a execução dos movimentos e aumenta sua eficiência pela pré-deformação desejável dos componentes plásticos	Devido à ação residual da resposta proprioceptiva, provoca contração se houver sido realizado flexionamento dinâmico ou, diminuição do tônus no caso do cliente realiza insistência estática imediatamente antes do treino.
Utilização	Durante o aquecimento e na volta-à-calma	Seções de treinamento para aumentar a flexibilidade

Constatamos então que com relação às práticas esportivas e conseqüentemente as atividades musicais também, o ideal é de acordo com Dantas (2003), realizar alongamento como parte do aquecimento e na volta a calma (período logo após a realização da prática esportiva), por facilitar a execução dos movimentos e aumento da eficiência pela pré-deformação desejável dos componentes plásticos. Ainda podemos acrescentar como benefícios do alongamento:

A diminuição direta da tensão muscular através das mudanças viscoelásticas ou diminuição indireta devido a inibição reflexa e a conseqüente mudança na viscoelasticidade oriundas da redução de pontes cruzadas entre actina e miosina. (SHRIER; GOSSAL, apud ALENCAR; MATIAS, 2010, p.232).

Diminuição da tensão que pode ser muito importante no caso dos músicos que trabalham grande parte das vezes com tensões musculares indesejadas ocasionadas por fatores psicológicos com os quais o fazer musical está constantemente envolvido.

## 5. Aquecimento

Uma estratégia de preparação para as atividades musicais que é menos citada que o alongamento e que não foi explicada em detalhes nas pesquisas encontradas é o aquecimento. Algumas vezes recomendado como preparação para a prática esportiva, quando se trata do fazer musical, o termo é muitas vezes utilizado com outras finalidades. Segundo Ray (2005) o aquecimento é considerado no meio musical como:



Exercícios de técnica organizados em grau de dificuldade crescente. Tais exercícios tem o objetivo de preparar a musculatura e a concentração do performer para suas atividades rotineiras, qual sejam estudar isoladamente, ensaiar com seu grupo, apresentar-se em público ou para seu professor (aula). Quantas vezes ouvimos recomendações para que sempre façamos um aquecimento antes de uma seção de estudo? Poucos músicos se dão conta que esses exercícios não “aquecem” a musculatura, pelo contrário, eles apenas a colocam em uso com certa moderação, porém, sem preparo. (RAY, 2005, p.3)

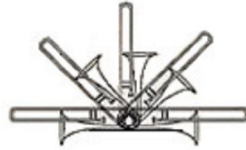
Isso deixa claro para nós, que o termo aquecimento enquanto preparação para uma atividade esportiva ou musical deve levar em conta os benefícios dentro de um contexto com vários aspectos que precisam ser considerados.

Para Matias; Alencar, podemos entender como aquecimento as medidas que “servem como preparação para a atividade, seja para o treinamento ou para competição, cuja a intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões”. (2010, p.230). Ele pode ser dividido segundo Weineck (2003), em aquecimento geral e específico. O aquecimento geral possibilita um funcionamento mais ativo do organismo como um todo, é um tipo de exercício que mobiliza grandes grupos musculares e tem como principal exemplo a corrida. Já o aquecimento específico consiste em exercícios específicos para uma modalidade e que prestam para o aquecimento de pequenos grupos musculares os quais são especificamente ativados numa determinada modalidade esportiva. Em complemento a isso, Matias; Alencar afirmam que:

O aquecimento específico visa grupos musculares mais selecionados, provocando redistribuição do sangue que encontra-se em grande porcentagem retido no trato gastrointestinal, de modo a favorecer maior irrigação da musculatura a ser recrutada, suprimindo-a com mais oxigênio e possibilitando alcançar uma temperatura ideal. (2010, p.231).

O calor que é gerado durante o aquecimento, é segundo Tortora e Grabowsky apud Alencar e Matias (2010. P.231), um subproduto das reações metabólicas das células e esse calor liberado pela contração das fibras musculares durante o aquecimento eleva a temperatura do corpo promovendo a liberação de O<sub>2</sub> da oxiemoglobina e o aumento do aporte sanguíneo em direção aos músculos envolvidos.

Entre os requisitos motores citados, um dos mais utilizados pelos músicos é a coordenação motora. Para Weineck (2003), o aquecimento específico tem importante papel em modalidades esportivas que exigem grande coordenação, com exercícios facilitados e típicos da atividade, pois ativam o automatismo já adquirido para a modalidade em questão e favorece a



adaptação do esportista as condições vigentes no momento. Portanto, como os músicos precisam ativar uma série de movimentos automatizados anteriormente, o aquecimento específico também se mostra importante.

Além disso, para Weineck (2003) no estado de repouso, a exemplo dos momentos antes de iniciar um treinamento, ou prática esportiva, há uma grande diferença entre a temperatura corporal e a temperatura dos músculos. A temperatura das extremidades dos membros (pés e mãos) pode estar até 5° abaixo da temperatura corporal do tronco. E também apenas o aquecimento específico é capaz de proporcionar a irrigação necessária desta região permitindo movimentos com melhor coordenação. Atividades como o arremesso de bola no basquete (para fazer cesta) e determinados passes também requerem uma determinada temperatura nos dedos, pois isto possibilita que os movimentos sejam realizados com maior coordenação.

Podemos assim perceber que a execução de instrumentos musicais, os quais necessitam de movimentos do braço como trombone, braço direito de violinistas e de movimentos dos dedos como pianistas e mão esquerda dos violinistas, podem beneficiar-se bastante da utilização de aquecimentos específicos.

## 6. Resultados e Discussão

Identificamos através da pesquisa, que nove trabalhos falam a respeito da preparação do corpo de um músico para a realização das suas atividades. O termo “alongamento” aparece em todos os nove trabalhos e o termo aquecimento é o segundo que mais aparece, estando presente em sete trabalhos.

## 7. Conclusão

Este trabalho buscou identificar e analisar pontos existentes na revisão de literatura relacionados a preparação de um músico para suas atividades. Por meio deles pudemos estabelecer a importância do aquecimento, que o alongamento deve ser parte dele e não deve ser confundido com flexionamento. Espera-se também que novos estudos sejam realizados para obtenção de mais informações a respeito do tema abordado.



## 8. Referências

- ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S. *Princípios Fisiológicos do Aquecimento e Alongamento Muscular na Atividade Esportiva*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte – Vol. 16, No 3, 2010.
- ANDRADE, E. ; FONSECA, J. *Artista-Atleta: Reflexões Sobre a Utilização do Corpo na Performance dos Instrumentos de Cordas*. Permusi, Vol. 2, p.118-128. Belo Horizonte. 2000
- COSTA, C. P. *Contribuições da Ergonomia à Saúde do Músico: Considerações Sobre a Dimensão Física do Fazer Musical*. Música Hodie, Vol. 5, Nº2, 2005.
- DANTAS, E. H. M.; SOARES, J. S. *Flexibilidade Aplicada ao Personal Training*. Revista Fitness e Performance. Vol. 1. 2001.
- FRAGELLI, T. B. O. *Perspectiva Social Ecológica e Promoção de Saúde: Um Estudo Entre Músicos*. Brasília, 2008.
- FRAGELLI, T. B. O. ; GUNTHER, I. A. *Abordagem ecológica para avaliação dos determinantes de comportamentos preventivos: proposta de inventário aplicado aos músicos*. Per Musi, Belo Horizonte, n.25, p.73-84, 2012.
- MAZZONI, C. F. *Avaliação da Incidência de Queixas Músculo-esqueléticas em Músicos Instrumentistas de Cordas Friccionadas*. Abergó, Curitiba, 2006.
- MEDICI, M. *Fisioterapia para Músicos*. 1ª edição, Oficina de Letras Editora, Vitória, 2009.
- PEDERIVA, P. L. M. *A Relação Músico-Corpo-Instrumento: Procedimentos Pedagógicos*. Abem, Nº11, 2004.
- POWERS, S. K. ; HOWLEY, E. T. *Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e Desempenho*. 5ª Ed. Manole, 2003.
- RAY, S. ; MARQUES, X. *O Alongamento Muscular no Cotidiano do Performer Musical: estudos, conceitos e aplicações*. Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós Graduação em Música, 15, p.1220-1229, Rio de Janeiro. 2005
- RAY, S. ; MELLO, F. M. *O Uso do Corpo na Preparação para a Performance*. Anais do X Simpósio de Cognição e Artes Musicais- 2014
- ROTHER, E. T. *Editorial: Revisão Sistemática X Revisão Narrativa*. Acta Paulista de Enfermagem. 2007.
- WEINECK, J. *Treinamento Ideal*, 9ª Ed. São Paulo, Manole, 2003.