

The background of the cover features a light-colored violin and a musical staff with notes, both rendered in a semi-transparent, artistic style. The violin is positioned vertically, and the musical staff is placed horizontally across its upper section.

SOMETRIA

Saúde e Performance para
Violinistas e Pianistas

E-book Educacional

Produto do Mestrado Profissional em Música
Área de Concentração: Práticas Musicais na Amazônia
Universidade Federal do Pará

Nathalia Vidal
Belém – PA
2026

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO DO PRODUTO
2. OBJETIVO DO E-BOOK
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA
4. APLICAÇÃO PRÁTICA PARA MÚSICOS
 - 4.1 MOBILIDADE ANTES DA PRÁTICA INSTRUMENTAL
 - 4.2 ALONGAMENTO APÓS O ESTUDO OU PERFORMANCE
 - 4.3 EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA
5. PROTOCOLOS PRÁTICOS DE PREPARAÇÃO CORPORAL
 - 5.1 PREPARAÇÃO ANTES DO ESTUDO
 - 5.2 MOBILIDADE DURANTE O ESTUDO
 - 5.3 RECUPERAÇÃO PÓS-ESTUDO
6. ORGANIZAÇÃO CORPORAL NA PRÁTICA INSTRUMENTAL
 - 6.1 BASE CORPORAL NO PIANO
 - 6.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL NO VIOLINO
7. EXERCÍCIOS DE PREPARAÇÃO PARA PIANISTAS
 - 7.1 EXERCÍCIOS PARA COLUNA LOMBAR ANTES DA PERFORMANCE
 - 7.2 MOBILIDADE PARA OMBROS E PUNHOS
 - 7.3 EXERCÍCIOS PARA A REGIÃO CERVICAL
8. EXERCÍCIOS DE RECUPERAÇÃO PARA PIANISTAS
 - 8.1 ALONGAMENTOS PARA BRAÇOS E PUNHOS APÓS A PERFORMANCE
9. TÉCNICA ALEXANDER E CONSCIÊNCIA CORPORAL
10. APLICAÇÃO PEDAGÓGICA
11. CONSIDERAÇÕES FINAIS
12. REFERÊNCIAS

1. APRESENTAÇÃO DO PRODUTO

Este e-book constitui produto educacional vinculado ao Mestrado Profissional em Música da Universidade Federal do Pará, desenvolvido como material complementar ao website Sometria.

O material foi elaborado com o objetivo de sistematizar exercícios de alongamento, mobilidade e fortalecimento direcionados a violinistas e pianistas, oferecendo orientações detalhadas para aplicação autônoma e segura.

A proposta integra fundamentação científica contemporânea e organização prática dos exercícios, contribuindo para a prevenção de lesões e para a melhoria da performance musical.





2.OBJETIVO DO E-BOOK

O presente e-book tem como objetivo desenvolver um material educacional estruturado, disponibilizado em versão digital e física, voltado à promoção da saúde corporal e à melhoria da performance de violinistas e pianistas. O material foi concebido como recurso complementar ao Website Sometria, integrando orientações teóricas e práticas relacionadas à preparação corporal na prática instrumental.

O conteúdo foi organizado de forma didática, contemplando:

- Exercícios organizados por protocolos, destinados a diferentes momentos da prática instrumental;
- Orientações detalhadas de execução, com o objetivo de favorecer a aplicação segura e consciente dos exercícios;
- Fundamentação teórica atualizada, baseada em estudos da área de saúde do músico e prevenção de lesões relacionadas à prática instrumental;
- Protocolos práticos de mobilidade, alongamento e fortalecimento, voltados às demandas corporais de violinistas e pianistas;
- Material complementar ao Website Sometria, ampliando o acesso aos conteúdos educativos desenvolvidos no projeto;
-

Recurso de apoio para uso autônomo por estudantes e docentes, podendo ser utilizado tanto na prática individual quanto em contextos pedagógicos.

Dessa forma, o e-book busca contribuir para a integração entre preparação corporal e prática instrumental, favorecendo o desenvolvimento de uma performance musical mais consciente e sustentável.





3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos recentes apontam elevada prevalência de distúrbios musculoesqueléticos em músicos, especialmente em regiões como ombros, cervical, punhos e lombar (ROTTER et al., 2020).

Violinistas e pianistas estão particularmente expostos a sobrecargas repetitivas e manutenção prolongada de posturas específicas, o que pode comprometer desempenho técnico e longevidade profissional.

Programas de fortalecimento funcional e mobilidade direcionada demonstram eficácia na redução de dor e na melhora da tolerância à carga repetitiva (BAILEY; GRIFFIN; TAYLOR, 2019). Estratégias preventivas incorporadas à rotina de estudo contribuem para maior estabilidade corporal e organização postural.

Assim, a integração entre técnica instrumental e preparação corporal configura-se como elemento fundamental para performance sustentável.



4- APLICAÇÃO PRÁTICA PARA MÚSICOS

Para violinistas e pianistas, a utilização dessas três estratégias pode ser organizada de acordo com o momento da prática instrumental. Cada uma delas cumpre uma função específica na preparação e no cuidado com o corpo.

1 - Antes de tocar – Mobilidade

Objetivo: preparar as articulações e estimular o movimento antes da prática instrumental.

Benefícios:

- melhora a liberdade de movimento das articulações
- prepara o corpo para a atividade
- reduz o risco de tensões durante a execução musical

2 - Após tocar – Alongamento

Objetivo: promover relaxamento da musculatura após a prática ou performance.

Benefícios:

- ajuda a reduzir tensões acumuladas
- favorece o relaxamento muscular
- contribui para a recuperação após longos períodos de estudo

Os alongamentos podem ser mantidos entre 5 e 10 segundos, sempre respeitando os limites do corpo e mantendo a respiração tranquila.

3- Preparação física regular – Exercícios de fortalecimento

Objetivo: melhorar a resistência muscular e a sustentação do corpo durante a prática instrumental.

Benefícios:

- aumenta a resistência corporal
- melhora a estabilidade durante a execução musical
- contribui para a prevenção de sobrecargas

Exemplos de fortalecimento para músicos:

- exercícios para estabilização dos ombros
- fortalecimento da musculatura do tronco
- exercícios de resistência para braços e antebraços



Integração dessas práticas na rotina do músico

A combinação dessas estratégias pode contribuir para uma prática instrumental mais equilibrada e sustentável.

Mobilidade → antes de tocar

Alongamento → após a prática ou performance

Fortalecimento → como parte da preparação física regular

Quando incorporadas de forma consciente à rotina de estudo, essas práticas auxiliam violinistas e pianistas a manter maior conforto corporal, melhor controle do movimento e maior resistência durante a performance musical.



A young woman with long dark hair is playing a violin. She is wearing a dark shirt. The lighting is dramatic, with strong highlights on her face and the violin, and deep shadows elsewhere. The background is dark and out of focus.

4. APLICAÇÃO PRÁTICA PARA MÚSICOS



4.1 PREPARAÇÃO ANTES DO ESTUDO



1. Ativação Escapular

Objetivo: estabilizar ombros.

Passo a passo:

1. Ficar em pé com pés alinhados ao quadril.
2. Manter coluna neutra.
3. Aproximar suavemente as escápulas.
4. Sustentar 5 segundos.
5. Retornar lentamente.
6. Repetir 8–10 vezes.

[Assista o vídeo](#)



2. Ativação de Ombros com Sobrecarga Leve

Objetivo: desenvolver resistência muscular.

Passo a passo:

1. Segurar carga leve.
2. Elevar ombros lentamente.
3. Manter 2 segundos.
4. Descer controladamente.
5. Realizar 8–12 repetições.

[Assista o vídeo](#)



3. Ativação de Dedos e Punhos

Objetivo: preparar motricidade fina.

Passo a passo:

1. Flexão e extensão dos punhos por 20 segundos.
2. Movimentos circulares por 15 segundos em cada direção.
3. Abrir e fechar dedos por 30 segundos.

[Assista o vídeo](#)



4.2 MOBILIDADE DURANTE O ESTUDO



1. Mobilidade de Ombros com Liga

Passo a passo:

1. Segurar liga ou toalha.
2. Elevar braços acima da cabeça.
3. Levar suavemente para trás.
4. Retornar com controle.
5. 6-8 repetições.

 [Assista o vídeo](#)



2. Alongamento Cervical

Passo a passo:

1. Inclinare cabeça lateralmente.
2. Manter 20 segundos.
3. Repetir para o outro lado.

 [Assista o vídeo](#)



3. Ativação de Dedos e Punhos

Objetivo: preparar motricidade fina.

Passo a passo:

1. Flexão e extensão dos punhos por 20 segundos.
2. Movimentos circulares por 15 segundos em cada direção.
3. Abrir e fechar dedos por 30 segundos.

 [Assista o vídeo](#)



4.3 RECUPERAÇÃO PÓS-ESTUDO



1. Repouso Ativo

Passo a passo:

1. Movimentos leves de rotação de ombros.
2. Respiração profunda (4 segundos inspirando / 6 segundos expirando).
3. Realizar por 2–3 minutos.

 [Assista o vídeo](#)



4.4 BASE CORPORAL NO PIANO



1. Ajustar banco para ângulo aproximado de 90°.
2. Apoiar ambos os pés no chão.
3. Distribuir peso de forma equilibrada.
4. Manter ombros relaxados.

 [Assista o vídeo](#)



4.5 CONSCIÊNCIA CORPORAL NO VIOLINO



Durante a execução:

1. Verificar se ombros estão elevados.
2. Observar tensão cervical.
3. Evitar sobrecarga lombar.
4. Manter respiração fluida.

Realizar pausas para reorganização corporal

 [Assista o vídeo](#)





3 EXERCÍCIOS PARA PIANISTAS ANTES DA PERFORMANCE | FOCO NA COLUNA LOMBAR

Exercício 1 – Rotação de tronco com braços cruzados

Em pé, coloque os braços à frente do corpo cruzando as mãos sobre os ombros. A partir dessa posição, realize movimentos suaves de rotação do tronco para a direita e para a esquerda.

Durante o movimento, mantenha a respiração contínua e relaxada.

Repita 5 vezes para cada lado.

Exercício 2 – Mobilidade lombar apoiada no piano

Apoie suavemente as duas mãos sobre o piano, sem exercer força. A partir dessa posição, realize movimentos contínuos de mobilidade da coluna, levando o tronco suavemente para baixo e retornando para cima, de forma fluida e controlada.

Esse movimento auxilia na mobilidade da região lombar e na liberação de tensões acumuladas.

Exercício 3 – Alongamento com braços elevados

Em pé, eleve os braços acima da cabeça e realize um alongamento suave da coluna, buscando alongar a região lombar.

Mantenha a respiração contínua e tranquila durante o exercício, evitando qualquer tipo de tensão excessiva.

 [Assista o vídeo](#)





MOBILIDADE PARA OMBROS E PUNHOS ANTES DA PERFORMANCE NO PIANO

Exercício 1 – Mobilidade de ombros e braços

Em posição confortável, com o corpo relaxado, realize movimentos de rotação dos ombros e dos braços para fora e para dentro. Os movimentos devem ser suaves e controlados, respeitando a amplitude natural das articulações. Repita o movimento cinco vezes para cada lado, mantendo a respiração contínua e tranquila durante toda a execução.

Exercício 2 – Mobilidade de punhos

Estenda os braços à frente do corpo com as mãos alinhadas à altura do peito. A partir dessa posição, realize movimentos de rotação dos punhos para dentro e para fora, explorando a mobilidade da articulação de forma suave. Esses movimentos ajudam a preparar os punhos para as demandas repetitivas da prática pianística. Realize cinco repetições em cada direção, sempre mantendo a respiração fluida.

Exercício 3 – Movimentos de pinça com rotação do punho

Com uma das mãos em posição de supinação (palma voltada para cima), realize movimentos de pinça, aproximando e afastando os dedos, como se estivesse abrindo e fechando a mão. Em seguida, vire o punho gradualmente e repita o movimento de pinça com a mão voltada para fora, trabalhando diferentes posições da articulação. Esse exercício auxilia na ativação da musculatura da mão e dos dedos, importante para o controle fino exigido no piano.



[Assista o vídeo](#)





3 EXERCÍCIOS PARA A REGIÃO CERVICAL ANTES DA PERFORMANCE AO PIANO

Exercício 1 – Elevação e relaxamento dos ombros

Em posição confortável, mantenha os braços relaxados ao lado do corpo.

Eleve os ombros em direção às orelhas e, em seguida, solte-os suavemente, deixando-os retornar à posição inicial.

Realize movimentos de subida e descida dos ombros de forma controlada, mantendo a respiração contínua e relaxada.

Repita o movimento algumas vezes para estimular a mobilidade da região cervical e dos ombros.

Exercício 2 – Extensão cervical

Com o corpo relaxado e os braços ao lado do corpo, leve suavemente a cabeça para trás, direcionando o olhar para o teto.

Mantenha o movimento confortável, evitando forçar a articulação.

Respire profundamente durante o movimento, inspirando e soltando o ar lentamente.

Em seguida, retorne a cabeça à posição neutra. Repita o movimento algumas vezes de forma suave.

Exercício 3 – Alongamento lateral da cervical

Coloque uma das mãos sobre a lateral da cabeça e incline suavemente a cabeça para o lado, aproximando a orelha do ombro.

A outra mão pode permanecer atrás das costas para aumentar a sensação de alongamento na região lateral do pescoço e do trapézio.

Mantenha o alongamento por cerca de **cinco segundos**, respirando de forma tranquila.

Em seguida, troque de lado e repita o movimento.

Exercício complementar – Alongamento anterior da cervical

Posicione as mãos juntas abaixo do queixo, como em posição de oração, e pressione suavemente para baixo enquanto mantém a cabeça alinhada.

Esse movimento promove um alongamento leve na parte posterior da cervical.

Mantenha por **cinco segundos**, respirando profundamente, e repita o movimento mais uma vez.



[Assista o vídeo](#)





3 EXERCÍCIOS PARA PIANISTAS APÓS A PERFORMANCE

Exercício 1 – Alongamento da musculatura extensora do antebraço

Estenda um dos braços à frente do corpo com o cotovelo bem estendido. Com a outra mão, segure suavemente os dedos da mão estendida na parte mais distal e puxe-os em direção ao corpo, mantendo o braço alinhado. Esse movimento promove o alongamento da musculatura do antebraço e da região do punho.

Mantenha o alongamento por **aproximadamente cinco segundos**, respirando de forma tranquila.

Exercício 2 – Alongamento da musculatura flexora do antebraço

Mantendo o braço estendido à frente do corpo, vire a mão para baixo e utilize a outra mão para puxar os dedos suavemente para dentro, direcionando-os em direção ao corpo. Esse movimento promove um alongamento ao longo da musculatura do antebraço e do punho.

Mantenha o alongamento por cerca de cinco segundos.

Exercício 3 – Alongamento com extensão dos braços atrás do corpo

Leve os braços para trás do corpo e una as mãos atrás das costas. Em seguida, realize uma leve rotação dos punhos para fora e abra o peito, levando os braços suavemente para trás e para baixo. Esse movimento ajuda a alongar a musculatura dos braços, ombros e antebraços, além de contribuir para liberar tensões acumuladas durante a performance. Mantenha o alongamento por aproximadamente cinco segundos.

 [Assista o vídeo](#)



A woman with long dark hair is seated at a piano, her hands on the keys. She is wearing a dark, long-sleeved shirt. The scene is dimly lit, with a strong light source from the right illuminating her face and hands, creating a dramatic effect. The background is dark and out of focus. The text 'TÉCNICA ALEXANDER' is overlaid on the right side of the image.

TÉCNICA ALEXANDER



TÉCNICA ALEXANDER

Na Técnica Alexander, não se trabalha com “exercícios” no sentido tradicional, como séries repetitivas de movimentos ou alongamentos específicos. O foco principal dessa abordagem está na reeducação do uso do corpo, desenvolvendo maior consciência sobre padrões habituais de tensão e sobre a forma como o movimento é organizado durante as atividades cotidianas.

Nesse contexto, a proposta não consiste em realizar movimentos adicionais, mas em reconhecer e interromper hábitos que interferem no funcionamento natural do corpo. Em outras palavras, trata-se de observar e inibir padrões automáticos que podem gerar compressões ou tensões desnecessárias durante a ação.

A Técnica Alexander trabalha principalmente com três princípios fundamentais:

- **Inibição:** a capacidade de interromper respostas automáticas e padrões habituais de tensão;
- **Direção:** o uso de intenções conscientes que favorecem uma organização corporal mais livre e equilibrada;
- **Uso:** a qualidade da coordenação global entre cabeça, pescoço e dorso durante o movimento.

Embora a Técnica Alexander não se baseie em exercícios convencionais, existem procedimentos pedagógicos frequentemente utilizados nas aulas, que auxiliam no desenvolvimento dessa percepção corporal. Esses procedimentos são utilizados como experiências práticas que ajudam o estudante a reconhecer padrões de uso e reorganizar o movimento de maneira mais eficiente.

Nos tópicos a seguir, serão apresentados alguns desses procedimentos clássicos utilizados no contexto pedagógico da Técnica Alexander.



Mas existem procedimentos clássicos usados nas aulas que muitas pessoas chamam de “exercícios”.
Vou explicar os principais:

1 | É A PRÁTICA MAIS CONHECIDA.

1 |



COMO É:

Durante a execução:

- Verificar se ombros estão elevados.
- Observar tensão cervical.
- Evitar sobrecarga lombar.
- Manter respiração fluida.
- Realizar pausas para reorganização corporal

OBJETIVO

- Permitir que a musculatura profunda se reorganize
- Reduzir compressões na coluna
- Trabalhar direção (cabeça para frente e para cima, costas se expandindo)

Para músicos, é excelente após estudos longos de violino ou piano

2 | CHAIR WORK (SENTAR E LEVANTAR COM CONSCIÊNCIA)

2 |



TRABALHO CLÁSSICO DE:

- Sentar
- Levantar
- Iniciar movimento sem colapsar

OBJETIVO

- Evitar jogar a cabeça para trás
- Evitar compressão lombar
- Integrar direção antes da ação

Para violinistas e pianistas, isso muda completamente a organização antes de tocar.



PRIMARY CONTROL (CONTROLE PRIMÁRIO)



Não é um exercício, mas um princípio central:
A relação dinâmica entre: Cabeça | Pescoço | Dorso

Quando essa relação está livre, o corpo se organiza com menos esforço.





5. APLICAÇÃO PEDAGÓGICA

Este material pode ser utilizado:

- Como protocolo individual de preparação corporal;
- Como recurso complementar em aulas de instrumento;
- Como prática coletiva em classes;
- Como ferramenta preventiva em instituições musicais.



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preparação corporal integrada à prática instrumental contribui para maior estabilidade técnica, prevenção de lesões e desenvolvimento de performance sustentável.

O presente e-book consolida-se como produto educacional do mestrado profissional, articulando teoria e prática em benefício da saúde do músico na Região Amazônica.





7. REFERÊNCIAS

BAILEY, R.; GRIFFIN, M.; TAYLOR, N. Physical activity and injury prevention in musicians: a systematic review. *Medical Problems of Performing Artists*, 2019.

ROTTER, G. et al. Prevalence and risk factors of musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 2020.



