

A CONSCIÊNCIA CORPORAL NA  
INTERPRETAÇÃO PIANÍSTICA

por

Sérgio da Silva André

Dissertação de Mestrado apresentada  
à Escola de Música  
Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Como Requisito Parcial à obtenção do  
Título de Mestre

RIO DE JANEIRO

1991

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE LETRAS E ARTES  
ESCOLA DE MÚSICA

A DISSERTAÇÃO

"A CONSCIÊNCIA CORPORAL NA INTERPRETAÇÃO PIANÍSTICA"

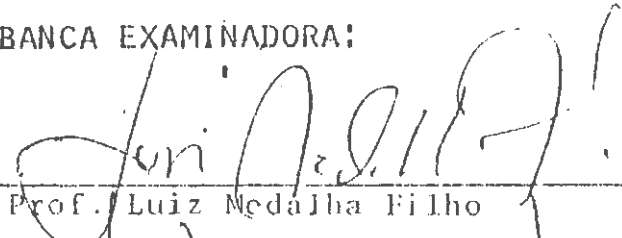
elaborada por Sérgio da Silva André


e aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pela Escola de Música e homologada pelo Conselho de Ensino para Graduados e Pesquisa, como requisito parcial à obtenção do título de

MESTRE EM MÚSICA

Rio de Janeiro, 25 de março de 1992.

BANCA EXAMINADORA:

  
Prof. Luiz Medalha Filho

  
Prof. Heitor Alimonda

  
Prof. Esther Nibberger Vainer

FICHA CATALOGRÁFICA

ANDRÉ, Sêrgio da Silva, 1961

A Consciência Corporal na interpretação pianística. Rio de Janeiro. U.F.R.J. Escola de Música, 1991.  
ix 58 fls. 29,7

Dissertação: Mestre em Música (Piano)

1. Consciência do corpo. 2. Práticas. 3. Execução instrumental. 4. Teses.

I. Universidade Federal do Rio de Janeiro

II. Título

---

*Dedicatória*

*A minha família.*

---

*Dedicatōria*

*Aos animais*

## R E S U M O

O presente estudo baseou-se numa hipótese substantiva a qual antecipava que: "*é importante para o pianista o conhecimento das potencialidades do seu corpo*". A pesquisa foi desenvolvida de forma descritiva, através da análise do material de consulta que serviu de referencial para a fundamentação.

Como instrumento de medida foi adotado um questionário, o qual, tendo sido respondido por professores de piano, intérpretes, alunos em nível de graduação e pós-graduação, serviu para sondagem de opiniões sobre o tema abordado no estudo.

A principal conclusão do trabalho que engloba uma série de preocupações sobre a consciência corporal tanto no ensino-aprendizagem quanto na execução instrumental, é a seguinte: qualquer atividade, na qualidade de humanos, inclusive pianística, pressupõe uma atuação preponderante daquilo que consideramos corpo. Por isso, a conscientização desse mesmo corpo remete ao interior de nós mesmos, em suma, à nossa totalidade.

## A B S T R A C T

The present study was based on a substantive hypothesis, which anticipated that *"it is important for the pianist, the knowledge of the potencialities of his body"*.

The research was developed on a descriptive form by the analysis of the studied material, which proved to be reference for the following statement.

It is been adopted, as an instrument of measurement, a questionnaire to search the opinions about the focused theme on the study, which has been answered by piano teachers, pianists, and students of piano in different levels of graduation.

The main conclusion of the work, that embraces a series of preoccupations about the body conscience in piano-teaching-apprenticeship and in instrument execution, is this: Every activities in the quality of human beings, including the pianistic one, needs an effective performance by what we consider body, because being conscious of this same body, sends us to our interior, primeval, our total.

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela	Página
1. Distribuição do segundo segmento da amostra quanto à naturalidade .....	31
2. Distribuição do segundo segmento da amostra quanto ao sexo .....	31
3. Distribuição do segundo segmento da amostra quanto à idade .....	31
4. Distribuição do segundo segmento da amostra quanto à formação profissional .....	32
5. Distribuição do segundo segmento da amostra quanto à atuação preponderante .....	32
6. Média global de porcentagens da distribuição de frequências das respostas às perguntas fechadas .....	34



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo		Página
1.	Questionário utilizado como instrumento de sondagem de opiniões de profissionais da área ensino-aprendizagem e execução.....	55

## SUMÁRIO

	Página
ÍNDICE DE TABELAS .....	vii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	viii
Capítulo	
I. O PROBLEMA .....	1
Introdução	
Formulação da Situação-Problema	
Objetivos do Estudo	
Importância do Estudo	
Delimitação do Estudo	
Hipóteses	
Definição de Termos	
Organização do Estudo	
II. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	6
Revisão de Literatura	
III. METODOLOGIA .....	30
Esquema da Pesquisa	
População e Amostra	
Instrumentação	
Coleta de Dados	
Limitações do Estudo	
IV. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	34
V. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR .....	52
ANEXOS .....	53

## CAPÍTULO I

### O PROBLEMA

#### Introdução

O homem teve a vontade e se empenhou para fazer a História. A vontade de saber sobre as coisas, pensá-las. A desobediência, para quem conhece a História, é a virtude específica do homem. Foi pela desobediência que ele progrediu. Pela desobediência e pela revolta.

Nessa corrida pela evolução ele elegeu algumas coisas para ignorar outras, não suportando o peso do compromisso de sua própria aceitação. Como a arte está na História e reflete também esse compromisso, o realizar artístico parece depender do compromisso intencional do artista em relação à vida — à história da sua vida.

O músico-intérprete tem que mixar a sua história com a da obra de arte para relacionar-se, ou seja, conciliar a tutelação de conceitos a que se submeteu e as desobediências ocasionais aos mesmos para participar da unidade na realização musical. Por outro lado a matéria musical é transmissível e passa pela ordem criteriosa de cada educador, nem sempre coincidindo com a de outros educadores, numa disputa que degenera o tônus individual dificultando a busca de uma unidade.

Segundo Copland (1974), empreender a busca de enxergar o todo é prioridade para qualquer tentativa de aceitação,

uma busca do "sentido de continuidade". Assim, uma forma é recriada não por uma visão de corte rápido e volta a carga emotiva, mas pelo sentir total e contínuo do começo ao fim da ação musical. Agora, é tal exigência compatível com o que pode ser feito? O material humano, o corpo do intérprete está apto, aberto, livre para transitar nas quase vivências que o visto de Mefisto permite? Existe um muro de acomodações e tensões na história de cada ser.

Na jornada empreendida pela humanidade, passando com extrema rapidez para o estágio moderno de sua evolução, o homem conheceu também os problemas e as perturbações inerentes a essa mutação. Ele passou a **ter** um corpo, esquecendo-se de que **é** um corpo. E hoje, multidões disputam espaço e vez em locais determinados para forçar um corpo que durante muito tempo foi esquecido, querendo recuperar esse tempo, se atiram aos pesos e expressões tais como: forçar, tensionar. Que forma é essa? Por uma estética corporal, estática, às custas do embrutecimento.

A execução pianística está diretamente relacionada com o domínio do movimento. Ao domínio do som corresponde o domínio do movimento que o produz. Não no sentido do seu raciocínio, mas na sua presença: "*Sinta seus movimentos, pare de pensar neles*" (Dychtwald, 1984).

Para as correntes tradicionais do ensino do piano, a expressão corporal que rege o movimento se restringe a certas partes do corpo, separando-os em pedaços. Mesmo com momentânea eficiência, fruto talvez do exercício da teimosia a que se refere Bertherat (1982), ou seja, do adestramento corporal a que os pianistas são submetidos, essa separação não

anula a dependência de uma parte com o todo. Além disso, o que é realizado exprimindo apenas outra imagem não pode ter beleza — ser creditável — porque está afastado da expressão autêntica de acordo com Bertherat (ibidem). "*Faça como eu faço se você fizer o que eu fiz*" avisa Alexander (in Gelb, 1987).

Os modelos e padrões de execução musical impostos não levam em conta as diferenças físicas de cada indivíduo. No caso do aluno jovem, um corpo em formação, essa indiferença leva à mesma cristalização de tensões, resultando em vícios que, sem um auto conhecimento, uma percepção do seu motor, jamais serão revistos.

A consciência corporal nasce da não aceitação do desequilíbrio como algo inevitável, misto de "*auto comiseração e fatalismo*" de Gelb (1987); mas sim do "*instinto de vida e de cura espontânea*", que conduz a retomada do equilíbrio, insiste Berge (1986). A consciência do próprio corpo, segundo Bertherat (1982) é o acesso ao ser por inteiro, "*pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza representam não a dualidade do ser mas a sua unidade*".

#### Formulação da Situação-Problema

Do que foi apresentado na Introdução do trabalho surgiu o seguinte questionamento:

— No estudo do piano, o conhecimento das potencialidades do seu corpo é importante para o intérprete?

#### Objetivo do Estudo

Este trabalho visou, fundamentalmente, a pesquisa

de referenciais bibliográficos de pessoas ligadas à atividades corporais — teóricos, terapeutas, praticantes e professores — e, eventualmente, intérpretes, teóricos, professores e críticos da área musical. Sugerindo uma integração maior entre a questão musical e a questão corporal.

#### Importância do Estudo

Foi constatada a quase inexistência — nos meios acadêmicos pelos quais passamos — de material literário específico para a consulta deste trabalho. Sendo assim, consideramos de grande importância uma pesquisa que aborde, de algum modo, a sistemática da utilização do corpo na execução instrumental.

#### Delimitação do Estudo

A pesquisa focalizou a necessidade da tomada de consciência do corpo para qualquer que seja sua utilização perante o estudo e sua realização.

#### Hipóteses

— Antecipa-se que é importante para o pianista o conhecimento do seu corpo.

Devido à natureza descritiva deste trabalho não foram estabelecidas hipóteses estatísticas.

#### Definição de Termos

Conhecimento das potencialidades do corpo — é o conhecimento das relações de esforço entre as partes que executam o movimento.

*É importante não apenas tornar-se ciente das várias articulações do corpo e de seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também aperceber-se do estado de espírito e da atitude interna produzidas pela ação corporal (Laban, 1978, p. 53).*

### Organização do Estudo

O Capítulo I apresenta o Problema com as seções correspondentes.

O Capítulo II é destinado à Fundamentação Teórica contendo Revisão de Literatura. Devido às peculiaridades do estudo este trabalho não apresenta as Revisões de Musicografia e de Fonografia.

O Capítulo III reserva-se à Metodologia que foi utilizada na pesquisa.

O Capítulo IV diz respeito à Análise e Discussão dos Resultados.

O Capítulo V apresenta as Conclusões e Recomendações da pesquisa.

## CAPÍTULO II

### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Neste capítulo examina-se o material de consulta que serviu de referencial teórico para a pesquisa realizada.

Consta de uma única seção: Revisão de Literatura.

#### Revisão de Literatura

Esta seção apresenta a Literatura correspondente aos aspectos desenvolvidos na pesquisa. Conceitos emitidos por teóricos corporais, terapeutas corporais, professores e praticantes de atividades corporais; e professores, teóricos e intérpretes diretamente ligados a aspectos musicais, são apresentados nas seguintes subseções: 1) Considerações gerais; 2) Corpo; 3) Consciência corporal; 4) Algumas práticas corporais; 5) Música e corpo.

#### Considerações gerais

Segundo Koellreutter (in Horta, 31-5-87) a importância social da música apoia-se numa função social, e a presença mediadora do artista-intérprete é fator importante na transmissão da linguagem musical.

Para Squeff (15-12-74) a música impressa em partituras não passa de uma série de convenções. "A música é realmente sua execução" (ibidem).

Os livros, para Pagano (21-7-85), podem explicar a



notação e sua linguagem, mas a prática, só o exemplo vivo pode transmiti-la.

Analisando a questão da execução, Tinney (in Horta, 27/6/86) ressalta a importância da técnica nos grandes artistas, mas sobretudo "*saber projetar a própria personalidade na música*", visto que o gosto do ouvinte cria cada vez mais pressão nos intérpretes.

Essa pressão, segundo Cotten (in Maria, 28-8-86), coloca uma distância entre o que é idealizado e o que o público ouve. Se antes ele tinha uma atitude de insegurança, hoje procura dividir alguma coisa com a platéia. "*Eu sou um vendedor de emoção...*" (ibidem).

Em Berge (1986) os gestos deveriam traduzir nossas emoções mais essenciais das quais temos vontade de partilhar, ao invés dos poucos vestígios daquilo que não controlamos.

Conforme Laban (1978), esses gestos podem não só caracterizar um estado de espírito e uma reação passageira, como também "*atributos constantes da personalidade*" (p.20). Coloca ainda que além de reconhecer a natureza das qualidades e de compreender as estruturas e suas sequências, o homem tem a possibilidade de alterar esses gestos e enriquecer seu vocabulário corporal através do treinamento consciente.

### Corpo

Corpo (in Magnum Lexicon, 1867) — do latim corpus: o corpo, a carne, e qualquer substância sensível.

Paciornik (1975) diz que corpo é a "*parte material de um homem ou outro animal, vivo ou morto. Porção de matê-*

ria. Porção maior de uma estrutura" (p.177).

Em Bruhns (1968) o homem tem o seu corpo e o animal é o seu corpo.

Para Medina (1987) "não temos um corpo; antes, nós somos o nosso corpo" (p. 12).

Conforme Bertherat (1982), somos o nosso corpo. "Somos o que parecemos ser. Nosso modo de parecer é nosso modo de ser" (p. 13).

Alves (in Bruhns, 1968) afirma que o corpo é produto da educação.

Rahilly (1978) considera o corpo não somente na sua forma definitiva, mas também no seu desenvolvimento.

Dychtwald (1984) relaciona o desenvolvimento com os sentimentos, visto que animam a formação do corpo e acabam "viciados e aprisionados dentro do próprio tecido do corpo" (p. 36).

Medina (1987) afirma que:

*A noção vulgar do corpo humano recebe as mesmas influências maléficas do vírus que divide as ciências. Ao tentar explicar todas as suas dimensões, o homem se retalha em duas, três ou quatro partes e depois se torna incapaz de perceber a totalidade em que elas se realizam (p. 42).*

### Consciência corporal

Para Gambier (1980):

*A consciência não é uma função simples e sim uma combinação de um grande número de atividades do sistema nervoso que permite a esta dar uma significação e, portanto, uma resposta apropriada a várias estimulações visuais, auditivas ou táteis... Ser consciente, na realidade, é realmente poder, no instante presente, proceder à análise do vivido, projetar-se no futuro, síntese sobremodo tributária da eficiência intelectual, da estrutura da personalidade, da dinamogênese afetiva (p. 122).*

Segundo Medina (1987) consciência é entendida como "o estado pelo qual o corpo recebe a própria existência e tudo o mais que existe" (p.23).

Mautner (in Dychtwald, 1984) afirma que a consciência pressupõe não só a presença simultânea das partes da estrutura mas também a hierarquia que rege essa estrutura em cada momento.

Conforme Laban (1978), se o homem tem a capacidade de compreender a natureza das qualidades e de reconhecer os ritmos e as estruturas de suas sequências ele leva a vantagem de poder alterar seus hábitos, mesmo em condições desfavoráveis, através do treinamento consciente.

*Podemos observar se as pessoas se entregam ou não às forças acidentais de peso, espaço e tempo, bem como a fluência natural do movimento, no sentido de terem uma sensação corporal delas, ou se lutam contra um ou mais desses fatores por meio de uma resistência ativa a eles (ibidem p. 51).*

A fluência é influenciada pela ordem em que são acionadas as partes do corpo (ibidem).

Na opinião de Bianchi (1984) a tomada de consciência do corpo é o ponto de partida para todo conhecimento integral, seja do ponto de vista cultural, seja em relação a atividades cotidianas comuns.

De acordo com Medina (1987) o verdadeiro conhecimento só é adquirido quando dissolvido no corpo.

Berge (1986) insiste na necessidade de saber diferenciar cada um dos segmentos do corpo para chegar a "uma unidade de ação corporal ao mesmo tempo receptiva e eficaz" (p.63).

Consciências dos limites - Mitchell e Dale (1984)

determinam que qualquer atitude do ponto de vista corporal deve sempre considerar o tipo de atividades e a amplitude da ação.

Para Dychtwald (1984) a eficácia do desenvolvimento pessoal consiste no respeito contínuo dos limites de si mesmo.

O que ocorre comumente, acrescenta Medina (1987) é que conhecendo nossas limitações e deficiências, dificilmente as revelamos *"temendo perder terreno na acirrada competição que se estabeleceu entre as pessoas"* (p. 21).

Por outro lado, quem se dá mais oportunidades de tornar-se consciente, mais capacidade terá de alterar conscientemente os fluxos e ritmos de sua vida, completa Dychtwald (1984).

De acordo com Bertherat (1977), ao tomar consciência de um movimento desajeitado ou que imobilize uma parte, o corpo experimenta um sentimento desagradável. Não se pode, segundo ela, *"encarniçar para acertar"* (p. 203).

Para a autora é mais importante errar e, através desse erro, descobrir o que o corpo ainda não pode fazer ou o que o corpo esqueceu como fazer.

*"Os desajeitados tem direito a seus erros com a condição de procurar-lhes a causa"* (Berge 1986, p. 70).

Sugere Bertherat (1987) no processo de consciência, que se observe a simetria do corpo, seus eixos, respeitando os trajetos de energia que atravessam incessantemente o corpo, dando-lhe equilíbrio.

Segundo a mesma autora isso é feito:

*milímetro por milímetro. Movimentos ínfimos e novos*

que, pouco a pouco, possibilitam aos músculos posteriores, perder um pouco de sua força excessiva, e nos músculos anteriores, que não constituem uma linha contínua, unir-se e recuperar a força que lhes havia sido tomada pelos antagonistas; aos pés, nádegas, costas e lados do corpo, encontrar o apoio amplo e estável que deveriam ter, quer você esteja em posição de pé, sentado ou deitado: o corpo vai para o lugar ... Trata-se também de aprender a desmontar os mecanismos dos movimentos, perceber com extrema precisão como você se mexe. Será que você faz mesmo o que pensa estar fazendo?" (1980, p. 128-129).

Relaxamento - Mézières (in Bertherat, 1982) afirma que: "para corrigir a feiura, precisamos corrigir a rigidez" (p. 130).

Segundo Bianchi (1984)

O relaxamento é um dos meios que o indivíduo tem para conseguir a cessação da contenção física (tensão) que os bloqueios psíquicos podem criar para o corpo (p. 24).

Conforme Berge (1986), "saber parar é um valor complementar da atividade" (p. 38).

Apregoa a mesma autora que antes de agir, é necessário distender-se, voltar-se para si mesmo. Assim, com a musculatura em repouso, reencontra-se a respiração normal, sem a qual, segundo ela, não se percebem as crispações habituais nem se as superam.

Acrescenta Berge (1986) que "o relaxamento é uma entrega passiva de si mesmo ao chão" (p. 34).

Através dele, o relaxamento, os espreguiçamentos aliviam, distendem e revitalizam a coluna vertebral (ibidem).

De acordo com Guimarães (19 ) os prejuízos para a coluna vertebral são causados, normalmente, pelo desconhecimento da mecânica corporal.

De novo, na opinião de Berge (1986), a "vontade avinda de agir" (p. 33) restringe a atividade sem uma introdução adequada pelo relaxamento.

A mesma autora afirma que é preciso também:

*lutar continuamente contra a idéia pré-concebida de que, para fazer bem qualquer coisa, é preciso fazer um esforço ...; o esforço não contribui em nada para o processo vital do pensamento, e o que não é adquirido normalmente não é assimilado porque, deste modo, destrói-se o impulso natural do espírito em direção ao conhecimento (p. 27-28).*

Quanto ao esforço, Mitchell e Dale (1984) consideram errônea a idéia de que qualquer exercício doloroso faz bem. Complementam ainda que o exercício bem feito é acompanhado por uma "sensação de satisfação e prazer" (p. 53).

Tônus - Segundo Bianchi (1984):

*A relação entre a linha de equilíbrio e a gravidade determina um ponto essencial para o equilíbrio do corpo, esteja ele estático ou em movimento. Este ponto físico, preciso, é a chave para a compreensão do mecanismo do equilíbrio perfeito. Este ponto do equilíbrio vai determinar o que se chama de postura. A postura depende da maneira como o indivíduo observa e controla este ponto do corpo que suporta o peso deste corpo no chão (p. 24).*

Em Berge (1986) o corpo é restituído à consciência pela sua presença simples; uma "atenção sem esforço" (p. 27).

Para Gelb (1987) a atenção tem sentido diferente do estado de tensão excessiva em que é normalmente empregado. Ela envolve uma consciência equilibrada, com ênfase no que é particularmente relevante. Assim, nossas ações podem ser repostas ao momento, "e não respostas predeterminadas por remanescentes despercebidos de nosso passado" (p. 66).

Mitchell e Dale (1984) afirmam: "Todas as atividades

que envolvem equilíbrio fazem com que os músculos trabalhem" (p. 20).

Conforme Laban (1978), "quanto maior a economia de esforço, menos aparente é a fadiga. Uma grande economia de esforço faz com que o movimento pareça ocorrer quase sem esforço algum" (p. 26).

Essa economia, complementa Berge (1986) resulta de "harmoniosa repartição do tónus muscular" (p. 35).

Tensão - Dychtwald (1984) afirma que: "o conflito se manifesta sob a forma de tensão" (p. 83).

Para Bianchi (1984) "um corpo tenso é um corpo limitado" (p. 24).

Bruhns (1986) explica que a causa da diminuição da experiência sensorial está na relação entre a insensibilidade e a tensão.

O potencial físico e mental, diz a autora, pode ser afetado se deixarmos de usar uma parte do corpo. Causa rigidez física e mental.

Na opinião de Bertherat (1982) a rigidez é causada pelo uso inadequado do corpo.

Segundo Bertherat (1986), quanto mais forte e mais rígida for a musculatura, mais dores pode causar.

Bruhns (1986) afirma que:

*Em qualquer momento da vida, quando ocorre algum tipo de proibição, de perigo, surge no movimento corporal uma contração, um fechamento...; com essa contração o músculo perde a sua sensibilidade, a dor não acaba (p. 70).*

Para Dychtwald (1984) as tensões "congeladas dentro

da estrutura do corpo" (p. 54) restringem o fluxo da vida através do corpo.

Jones (in Gelb, 1987) complementa:

*As tensões habituais, que se desenvolveram por um longo período de tempo, limitam o desenvolvimento e impedem a livre expressão da personalidade. Entretanto servem de proteção em situações em que, acertada ou erradamente, a pessoa sente-se vulnerável ou incompetente (p. 40).*

Na opinião de Bertherat (1982) só a atividade pode desenvolver a consciência corporal. Mas não da atividade repetitiva, mecânica, do mesmo movimento.

Para a autora:

*isso só serve para exercitar a teimosia, para nos embrutecer. O movimento só serve como revelação de nós mesmos, quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza ou não (p. 86-87).*

### Algumas práticas corporais

Bruhns (1986) sente a necessidade de recuperar a sensibilidade, de formar uma consciência interna através de exercícios que soltem a musculatura; assim, no momento em que tomamos contato com nosso corpo, abrem-se as possibilidades de uso desse mesmo corpo.

Para Bertherat (1987) o importante é fazer com que as práticas conscientes integrem mudanças cotidianas na inteligência muscular e no modo de perceber a si próprio e aos outros.

Antiginástica - Segundo Bertherat (1987) a antiginástica é:



um trabalho árduo, que pode transtornar, provocar reações violentas ... Seu objetivo é tornar conscientes as dores musculares profundas, e por vezes antigas, que estão situadas forçosamente na parte posterior do corpo, na cadeia contínua de músculos que vai da planta dos pés até o crânio, que são a causa de toda deformação corporal, excetuando as mutilações e deformações congênitas (p. 64).

Sandroni (in Loureiro, 29-10-86) afirma que a anti-ginástica exercita músculos não utilizados na ginástica tradicional, ganhando o corpo em equilíbrio.

D'Ávila (in Orsini, 18-11-88) pratica a antiginástica e considera a ginástica tradicional uma atividade danosa ao corpo de quem a pratica.

Bertherat (1982) pergunta: "Mas que espécie de ginástica é essa que se preocupa com o meu conforto? Sempre achei que, quanto mais fizermos o corpo sofrer, melhor será para ele" (p. 24).

Reeducação Postural Global (RPG) - Para Monerô (21-5-87) a RPG é um processo de reeducação postural semelhante a antiginástica. O autor explica que essa técnica trabalha basicamente o encurtamento dos músculos abdominais, estirando os músculos posteriores, prevenindo lesões e corrigindo os hábitos musculares.

Método de conscientização de Feldenkrais - Dycht-wald (1984) considera que os exercícios de Feldenkrais forçam as pessoas a investigar e a integrar aspectos de si mesmo, através de um trabalho direto com as conexões neuromusculares.

Feldenkrais sugere que muitas das limitações a uma

maior conscientização e flexibilidades corpóreas originam-se no sistema nervoso e são a seguir projetadas nos músculos e no tecido conectivo. Portanto, seus exercícios dão maior ênfase à liberação do sistema nervoso do que ao alongamento dos músculos (p. 205).

Sobre esse método Bertherat (1987) diz ser melhor dissolver as tensões ao invés de organizá-las; alongar os encurtamentos ao invés de compensá-los.

#### Dramintegração - De acordo com Bianchi (1984)

*trata-se de uma técnica que, ao mesmo tempo que age sobre quem a pratica, está ligada e depende do indivíduo e do grupo que a exercita, desenvolvendo-se sob a influência das raízes deste próprio indivíduo ou grupo... o objetivo a que se propõe: integrar através da conscientização do eutotal, desenvolvendo a estética e unificação psico-corporal de quem a pratica... Dramintegração significa integração através da ação. Da coisa feita. Ela leva o indivíduo ao hábito da observação pura, do poder de criatividade, inerente a cada ser humano, como um dos meios de tomada de consciência, de unificação do corpo e da mente e sua consequente integração (p. 9,10,13).*

#### Expressão Corporal - Para Berge (1986)

*A expressão corporal nos faz tomar consciência de lembranças nostálgicas que relegamos ao mais profundo do nosso ser. Mexer-se com liberdade é exprimir nossos sentimentos mais escondidos, partilhar o que pensamos mas não sabemos dizer, reencontrar o contato com a natureza e com o outro, realizar um pouco nossa necessidade de autenticidade (p.107-108).*

Em Bertherat (1982) se a expressão corporal é praticada por quem tem do corpo uma visão superficial, um vocabulário limitado de expressões, pode não trazer melhoras na aptidão para o movimento.

A autora conclui que: "é o estado do corpo que, a priori, determina a riqueza das experiências vividas" (p. 105).

Técnica de Alexander - Para Gelb (1987) a técnica incentiva o alongamento dos músculos da coluna, habitualmente contraídos. Um dos objetivos é criar condições de distribuição do tônus muscular através do desempenho natural, sem a intervenção impaciente da instrução imediata.

Segundo o mesmo autor:

*o ataque direto não pode, pela própria natureza das coisas, ser eficaz. ... a solução de muitas tarefas aparentemente simples não é tentar mais, mas sim deixar-se sozinho (p. 105-126).*

Alexander (in Gelb, 1987) afirma: "Todos querem estar certos, mas ninguém se detém para verificar se sua idéia do que é certo está certa" (p. 105).

Eutonia - Em Auriol (1985) a Eutonia nos ensina a descobrir em cada movimento, o grau exato de tensão necessário.

Segundo o autor, essa técnica leva o indivíduo a libertar-se de inaptidões do passado deixando o indivíduo tomar consciência de si mesmo.

Para Bertherat (1987) a eutonia "não passa de um método de despertar sensações, de descanso provisório" (p.69).

Berge (1986), por sua vez, diz que o corpo repousa sobre seu eixo, sem fadiga, quando há eutonia muscular.

Dança - Para Berge (1986) "dançar é um exercício de receptividade que exige uma escuta anterior, uma obediência ao ritmo espaço-temporal, uma adaptação criativa instantânea" (p. 16).

Para a autora, a dança implica na experiência físi-

ca e na compreensão psicológica da vivência corporal, um "sentido de ser" (p. 26).

Segundo Laban (1978) o homem percebeu uma direção às suas aspirações superiores através da dança. Notou os fatores de contradição e de equilíbrio sem, no entanto, poder ordená-los. Mesmo assim, e talvez por isso mesmo, ele a define como "a poesia das ações corporais no espaço" (p. 52).

Berge (1986) questiona se podemos dançar nossa vida.

Rodrigues (in Maria, 7-6-88) responde por ele: "Danço como se estivesse vivendo um momento de minha própria vida".

Carreño (in Vaitsman, 21-4-86) declara que sem a interpretação, a dança se transforma em exercício frio, em ginástica. "Dança é atuação".

Spinola (13-5-81) afirma acerca dos bailarinos russos, que o exercício duro e contínuo contribui para que a dança seja também um reflexo de virilidade e de atletismo.

De acordo com Viana (in Lucato, 18-8-86), sendo bailarinos ou não, o "formalismo dos gestos está em todos nós".

Dança criativa - Miranda (1979) explica que a dança criativa, através do movimento e ritmos ordenados, leva o indivíduo a relacionar seu interior com suas formas externas de movimento.

Dançar para Miranda (20-6-82) "é retratar todos os momentos da vida". Seu trabalho dissecou os elementos da dança, abandona o rebuscamento e sobrepõe a emoção sobre a forma.

Dança Consciente - Segundo Viana e Neves (1987) a

dança consciente nasce da vontade de buscar o significado do gesto na "*plenitude do corpo, na sua significação mais humana*". Segundo eles, o gesto tornado vazio pelo cotidiano, tem que ser recuperado, e assim ajudar o homem a se integrar, a se liberar das tensões.

Carrero (in Loureiro, 8-10-86) afirma que nesse trabalho pelo lado de dentro se conhece o de fora. Os músculos estão ligados à emoção. "*Nós devemos estar soltos*".

Alongamento e Relaxamento - Loureiro (29-10-86) afirma que os alongamentos são exercícios sob medida que respeitam a estrutura muscular, a flexibilidade, os níveis de tensão e provocam uma "*sensação sutil e revigorante no corpo*".

Para Carvalho (in Loureiro, 29-10-86) "*os alongamentos dão tônus muscular, uma força que não aparenta*".

Martini (in Loureiro, 24-6-87) diz que com os alongamentos adquiridos em aulas de conscientização corporal, mantêm o corpo e a flexibilidade.

Carvalho (in Loureiro, 1-10-86) enfatiza a melhora no sistema nervoso, proporcionada pelos alongamentos alternados com relaxamento.

Para Maia (in Loureiro, 24-7-86) alongamentos e relaxamentos são os melhores exercícios. "*Nós temos que ficar atentos às dicas que o corpo dá*".

Ginástica tradicional - Michon (in Eduarda, 22-7-87) afirma que a ginástica tradicional é uma repetição de movimentos que escondem as deformações que a pessoa sofreu ao longo dos anos.

Schulze (in Filho, 17-9-86) declara que "*ninguém faz*

exercícios porque gosta".

Garcia (in Loureiro, 1-10-86) escolhe sua opção: *"Prefiro morrer na ginástica do que fazendo tricô"*.

Maki (s/autor, 9-8-80) adverte para as consequências de uma ginástica sem orientação. As consequências podem não ser imediatas mas os praticantes correm o risco de, no mínimo, terem problemas na coluna.

Berge (1986) adverte para o adestramento mecânico a que certos professores, que se apresentam como modelos copiáveis, se fazem imitar.

Ávila (in Loureiro, 10-7-86) dá o exemplo: *"A estética é muito valorizada na nossa sociedade. O que importa é mesmo o shape e, como professora, devo dar o exemplo"*.

Medina (in Loureiro, 6-5-87) explica que desenvolveu um sistema próprio de aulas que é capaz de definir a musculatura em um mês e meio. *"Faço o corpo do aluno"*.

Barba (in Schlafman, 8-6-87) afirma que: *"cada vida humana é uma melodia alegre ou triste. Desgraçado do homem cuja vida não tem sua própria melodia"*.

### Musculação e Fisiculturismo

*O desenvolvimento acentuado da musculatura não leva necessariamente à aptidão física. O treinamento isolado da musculação não induz adaptações metabólicas e cardiovasculares ideais" (s/autor, 9-8-80).*

Malta (in Cardoso, 19-10-88) quando indagado sobre o por quê faz musculação responde: *"o que eu quero mesmo é ficar grandão... mas isso de forma natural"*.

Barcellos (in Loureiro, 14-8-86) acredita ganhar mais disposição, ao trabalhar as pernas e o abdômem na mus-

culação. *"Não me interessa ficar inchado e duro. Quero agilidade"*.

Veloso (in Loureiro, 19-6-86) afirma que: *"o que conta são músculos definidos, as pernas duras..."*

Para Berge (1986), as pessoas que se entregam na luta desesperada e muitas vezes frustrantes, para adaptar o corpo a pressões coletivas, passageiras, poderiam ser chamadas de *"conquistadores do corpo"* (p. 159).

Gullar (in Ervilha, 12-6-86) diz que cada um busca uma forma para ser reconhecido. *"Há uma certa indagação no nível desta deformação física considerada como beleza, mas é tudo uma busca do sentido da vida — a vida é uma coisa tão difícil"*.

Miranda (in Lopes e Newlands, 28-9-88)conclue: *"... mas nem nos importamos se estamos abrutalhados"*.

Ginástica aeróbica - Segundo Loureiro (19-6-86) a aeróbica

*é um trabalho de grandes grupamentos musculares em movimentos combinados, que, através de uma troca permanente de oxigênio, provoca um aumento da capacidade cardiovascular.*

Para o mesmo autor não é a perfeição do movimento que é importante, mas sim a sua continuidade.

De acordo com Monerõ (3-6-87) o objetivo dessa prática é conseguir maior batimento cardíaco, através de uma intensificação da frequência de movimentos dos braços.

Kahl (in Loureiro, 19-6-86) diz que os próprios alunos avaliam a intensidade do esforço *"através de uma tabela"*

Sobre a atividade de um centro de utilização corporal, Loureiro (4-9-86) ressalta, entre outras qualidades, o lançamento de um "Programa de Saúde" que orienta os alunos, depois de "avaliações de composição corporal (percentual de gorduras medidas e peso ideais), quanto aos exercícios...".

Bertherat (1987) afirma ser impossível tomar consciência do corpo fazendo exercícios impressos numa ficha.

Corrida - Para Ribeiro (in Dumar, 20-6-82) a corrida é uma válvula de escape. "*Não tem nada melhor do que correr quando estou nervoso*".

Bruhns (1986) pergunta sobre o porquê da corrida como atividade. "*Será que não é por excesso de contenção que se acaba tendo pequenos espaços de seu dia para se soltar?*" (p. 57).

Dumar (20-6-82) acha salutar correr dentro dos limites, sem forçar o organismo. "*O importante é não chegar morto*".

Veiga (in Loureiro, 5-6-86) mesmo machucado, dedica duas horas de seu dia à corrida.

Para Bertherat (1986) quem corre nunca consegue fugir da contenção das costas. Correr, para ela, é tentar escapar de si mesmo.

Bicicleta - Diz-se (s/autor, 3-10-82) ser uma atividade "*quase perfeita*"; enquanto se pedala, fortalece os sistemas cardiovasculares, modelam-se os quadris e as coxas e enrijecem as pernas e os braços. Citando Cooper, o artigo informa que o ato de pedalar não exige muito dos músculos do estômago, e sim os da perna, dos braços, e "*desenvolve os músculos das costas*".



Loureiro (10-7-86), enumerando as vantagens dessa prática, refere-se ao fortalecimento da musculatura dos membros inferiores e que, por causa disso, evita torções.

Bertherat (1982) adverte para prática sem consciência. Para a autora, a bicicleta não possui os predicados que geralmente lhe são atribuídos. "*Por que? Porque a gente não pedala com as pernas, mas com as costas*" (p. 97).

Comentários - De acordo com Bertherat (1982):

*Quem não tem consciência do corpo como totalidade, ou cujo corpo comporta numerosas zonas mortas é certamente um doente potencial na medida em que ignora certas partes do corpo que, para ele, não existem que, para compensar, abusa de outras e bloqueia a livre circulação de energia a seu bem-estar* (p. 80).

Segundo Berge (1986) a importância que se dá a formação intelectual, princípio da civilização tecnológica, perturba a aptidão para o movimento.

A autora aponta três fatores de identificação de inconsciência: separação das atividades corporais das mentais e espirituais; recusa da compreensão de que as inaptidões acontecem por falta de conhecimento; crença no caráter irreversível de nossa falta de jeito.

Gelb (1987) por sua vez acha que, parecendo naturais, nossos hábitos passam a constituir nosso modo de ser.

Dewey (in Gelb, 1987) completa: "*passa a constituir claramente nosso padrão de acerto. Influencia cada uma de nossas observações, interpretações e julgamentos*" (p. 71).

Para Bertherat (1982), na incapacidade de sentir o próprio corpo, recorre-se à imitação. "*Trata-se neste caso do adestramento do corpo e não da tomada de consciência*" (p. 101-102).

Bruhns (1986) coloca que temos uma enorme dificuldade em sermos nós mesmos e uma grande facilidade para imitar os outros. Não desenvolvemos nossa própria experiência, não vivemos nossos impulsos.

Ehrenfried (in Bertherat, 1982) procura tornar perceptível à sensação, os defeitos decorrentes dos maus hábitos. "*... É a experiência sensorial do corpo que buscamos. Já reparou que na minha casa não há espelhos?*" (p. 49-50).

Adler (in Loureiro, 29-4-87) aponta as vantagens conseguidas frente a um espelho, na sua ginástica. "*Alivia as tensões, enrijece os músculos, queima calorias ...*".

Loureiro (24-9-86) resume o perfil de uma pessoa dedicada ao culto do corpo: "*Pernas fortes e músculos definidos em todo o corpo ... sempre na primeira fila em frente aos espelhos ... sempre de batom (fico com cara de morta sem ele)*".

Ainda Loureiro (21-8-86) sobre outra pessoa: "*... faz três aulas por dia, para compensar o esforço dos braços e dar proporção ao corpo; ... ela está sempre na frente do espelho mascarando chiclete*".

Bertherat (1986) afirma que reconhecendo apenas a vista, não nos escutamos.

### Música e Corpo

Barros (1985) afirma que: "*infelizmente fazer técnica é um mal necessário*", excetuando-se os que nascem com boa formação de mãos.

Laban (1978) considera o "*hábito de esforço*" (p.34) como fator de formação das mãos.

Pelafsky (1954) determina que o desenvolvimento das

mãos pode ser feito "unicamente por meio de escalas" (p.19).

Para o mesmo autor "nunca é demais repetir: todas as gradações dinâmicas são produzidas pelas mãos" (p. 115).

Pede ainda que se observe nos "discipulos" (p. 94): comprimento e grossura dos dedos, pele, elasticidade, conformação e construção anatômica da mão. Completa que "importantíssima é a terceira falange e a polpa dos dedos" (p. 88).

Viana (1956), relaciona as partes do corpo que, segundo ela, mais se relacionam à atividade pianística: "músculos das regiões da cintura escapular, braço, antebraço e mão" (p. 21).

Para Fontainha (1956) entre a mão direita e a esquerda não podem existir diferenças.

Segundo Kaplan (1987) a execução se relaciona com os membros superiores: braço, antebraço, mãos e dedos; utilizados como um todo ou em partes.

Kochevitsky (1967) comenta, no capítulo relacionado à evolução da técnica pianística, que nos primeiros cem anos de existência do piano, a execução era feita exclusivamente com os dedos.

Continua o mesmo autor, que a partir do sec. XIX o desenvolvimento da técnica acrescenta também o braço; mais tarde acrescentou-se estudos de fisiologia e mesmo de física, com suas idéias de peso do braço e relaxamento.

De acordo com o autor, a amplitude corporal do executante está subordinada ao comando central do sistema nervoso, embora admita a possibilidade de um certo controle do movimento a partir de sensações musculares.

Postura - Tagliaferro (1979) recomenda os exercícios

de relaxamentos dos braços e ombros antes de sentar-se ao piano. Para a autora "o banco hã de estar afastado do piano de modo que, o busto e as costas retas, os cotovelos não se colem ao corpo ..." (p. 118). Apregoa que o cotovelo condiciona todo o movimento.

Mota (in Branco, 1972) sugere uma posição discreta, "com os braços imóveis e juntos ao corpo, os antebraços horizontais e também imobilizados quanto possível" (p. 194).

Pelafsky (1954) recomenda "elevar o aluno à altura do teclado" (p. 79).

Horta (s/data) descreve a postura de Martins no palco: "... ao vivo, parece em transe, ... curiosa figura crispada sobre o teclado. Barulhos estranhos vem do piano, batidas de pē, respirações ofegantes..."

Souza (21-5-87) afirma que Jarrett "alēm de tocar, geme, contorce-se, martela o pedal do piano".

... Fez os habituais segundos de reflexão e começou a tocar com o rosto quase colado às teclas ... toca com o corpo todo. Levanta-se, revolve os ombros não tem nada do pianista estático (ibidem, 26-5-87).

A descrição de Horta (25-7-86) sobre a postura de outro pianista: "... uma postura tranquila, quase tímida, sem teatralismos ou dramaticidade..."

Anthony e Kothoff (in Mitchell e Dale, 1984) afirmam que:

A postura incorreta dã mais trabalho ao músculo, mais tensão aos ligamentos, tensão anormal aos ossos e pode, eventualmente, produzir deformidades. Interfere na respiração, na pulsão cardíaca e tira a sensação de auto confiança (p. 60).

Mente x corpo - Bruhns (1986) afirma que: "a predominância do mental no organismo resulta de uma imagem de si que não corresponde às características reais do corpo" (p. 68).

Bertherat (1987) considera que o desequilíbrio sutil gerado pela divisão mente/corpo, na qual o "corpo é considerado como servo submisso da cabeça, como empregado explorado" (p. 45) é desconhecido, mas geralmente necessário.

De acordo com Berge (1986) "o cérebro se empanturra, enquanto o corpo permanece esfomeado" (p. 31).

Para Gelb (1987), através de um melhor uso de suas possibilidades, "o intelecto pode tornar-se um auxiliar competente, ao invés de patrão incompetente" (p. 42).

Alexander (in Gelb, 1987) afirma que: "o sentir, quando correto, tem muito mais utilidade do que aquilo que chamam de mente" (p. 71).

Medina (1987) adverte para o amordaçamento das expressões espontâneas do movimento, através do pensamento "acanhadamente cristalizado" (p. 12).

Jackson (in Mitchell e Dale, 1984) constatou que "os centros nervosos não sabem nada dos músculos, só sabem do movimento" (p. 30).

Segundo Fontainha (1956) o estudo do piano é uma atividade cerebral, e não mecânica.

Kochevitsky (1967) admite ser a mente a maior responsável pelas ações motoras, embora não precise determinar os limites da interferência do aparelho corporal no movimento.

Kaplan (1987) afirma que o ensino deveria ser dirigido para o estudo do cérebro e pelo cérebro e não dos múscu

los. Segundo ele *"os músculos são servos do cérebro"* (p.20).

O mesmo autor aponta o principal problema de um executante: *"controle dos variados movimentos"* (p. 29).

Neuhaus (in Kochevitsky, 1967) lembra da expressão criada por Michelangelo: *"A mão que obedece ao intelecto"* (p. 17).

Viana (13 a 17-5-87) afirma que a coordenação motora é imprescindível na técnica pianística.

Dychtwald (1984) adverte para a divisão entre cabeça e corpo assumida pelo ocidente. Segundo ele, essa divisão *"é muitas vezes a mais pronunciada e a mais destrutiva em sua relação com o organismo humano inteiro"* (p. 55).

Pereira (1940-1941) afirma que a vontade não controla a emoção; pode controlar as ações e estas dominar as vontades.

O mesmo autor apregoa que a falta de domínio dos movimentos pode causar insegurança.

Mitchell e Dale (1984) afirmam que o exercício é necessário não só para os esportistas, mas também para manter os músculos aptos para a realização das mais diversas tarefas.

Tagliaferro (1979) afirma que: *"todos os esportes nos são proibidos ... com exceção da natação"* (p. 91).

Fatorelli (in Barbara, 29-4-86) e Tonza (ibidem), como pianistas, afirmam que para tocar piano é preciso saber usar e se expressar através do corpo.

Peixe (in Barbara, ibidem) sente a melhora na *"expressão dos gestos"*, no equilíbrio e até no humor, advindos de uma prática corporal.

Rudy (in Lucato, 10-10-86), através de práticas de autoconhecimento, que incluem a parte corporal, tem a impressão de que a música flui de seu interior.

Haebler (in Vaitsman, 26-4-86) sente que ao tocar, está ligada a uma corrente, através da inspiração, "*a centelha da vida*".

Para Feghali (in Schild, 5-9-86) a técnica não basta para que a emoção chegue à ponta dos dedos. "*Ela só acontece quando você toca com prazer, com amor*".

Alimonda (1985) afirma que: "*o som deve ser pensado até o final da idéia. Se ele morrer no cérebro, morre como acontecimento*".

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### Esquema da Pesquisa

Foi adotado o Método Descritivo, na categoria de um Estudo de Caso, fundamentando-se em Revisão de Literatura, focalizando o movimento corporal ligado à execução pianística.

#### População e Amostra

Constituído pela literatura concernente à atividades corporais e estudos do movimento no comportamento humano, bem como opiniões sobre técnica pianística e sua aplicabilidade na execução instrumental.

O segundo segmento da amostra foi constituído por alunos dos cursos de graduação e pós-graduação, professores de piano e intérpretes radicados no Brasil. A amostragem foi, portanto, intencional. Houve a mortalidade de 33,34% dos sujeitos. Entretanto, os 66,66% dos respondentes constituem, estatisticamente, uma correspondência válida no levantamento realizado.



Tabela 1

Distribuição do segundo segmento da amostra  
quanto à naturalidade

<u>Naturalidade</u>								
RJ	RS	SP	AM	PR	PA	ES	CE	NAT
45%	10%	15%	5%	5%	5%	5%	5%	5%

Legenda: Rio de Janeiro  
Rio Grande do Sul  
São Paulo  
Amazonas  
Paraná  
Pará  
Espírito Santo  
Ceará  
Naturalizados

Tabela 2

Distribuição do segundo segmento da amostra  
quanto ao sexo

<u>s e x o</u>	
Masculino	Feminino
40%	60%

Tabela 3

Distribuição do segundo segmento da amostra  
quanto à idade

<u>Idade</u>		
Entre 15-20 anos	Entre 21-30 anos	Mais de 30 anos
5%	25%	70%

Tabela 4

Distribuição do segundo segmento da amostra  
quanto à formação profissional

<u>Formação Profissional</u>	
<u>Acadêmica</u>	<u>livre</u>
90%	10%

Tabela 5

Distribuição do segundo segmento da amostra  
quanto à atuação preponderante

Sujeitos / Atuação	<u>Atuação Preponderante</u>			TOTAL
	Pianista	Estudante	Professor	
RJ	2	2	5	9
RS	-	-	2	2
SP	2		2	4
AM	-	1	-	1
PR	-	-	1	1
PA	1	-	1	2
ES	1	-	-	1
CE	-	-	1	1
NAT	-	1	-	1

Na distribuição da amostra houve superposição na  
classificação pianista-professor.

### Instrumentação

Para o primeiro segmento da amostra foi realizada

uma análise do material coletado para a Revisão de Literatura selecionados e catalogados em fichas.

Para o segundo segmento o instrumento de medida adotado foi um questionário com perguntas fechadas para sondagem de opiniões sobre o tema abordado no estudo.

O questionário foi elaborado com perguntas, relacionadas a conscientização do corpo tanto no ensino-aprendizagem quanto na execução instrumental (anexo 1).

#### Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada no primeiro e segundo semestre de 1986, 1987, 1988, 1989 e primeiro semestre de 1990. Foi realizado de forma individual pelo pesquisador.

O levantamento das opiniões foi realizado no segundo semestre de 1990 e primeiro semestre de 1991.

#### Limitações do Estudo

Apesar dos cuidados técnicos levados a efeito na ordenação deste trabalho, foram previstas limitações à sua generalização devido ao processo de amostragem ter sido por seleção intencional. Entretanto, em trabalhos específicos como o desta pesquisa, não teria sido aconselhável outro processo de seleção.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo procede-se a análise das informações fornecidas pelos respondentes do questionário utilizado como instrumento de medida e dos dados coletados para a Revisão de Literatura.

#### Questionário

Este instrumento foi construído com perguntas fechadas.

Para inferência dos resultados das perguntas fechadas foram extraídas médias de porcentagem das distribuições frequências obtidas nas respostas dos itens: 1 até 30. Estes resultados podem ser vistos na tabela 6.

Tabela 6

Média global de porcentagens da distribuição de frequências das respostas às perguntas fechadas

Itens	Respostas	Porcentagens			Média Global		
		Sim	Não	Em branco	Sim	Não	Em branco
1		70%	25%	5%			
2		90%	10%	0%			
3		75%	25%	0%			
4		40%	60%	0%			
5		65%	35%	0%			

Itens	Respostas	Porcentagens			Média Global		
		Sim	Não	Em branco	Sim	Não	Em branco
6		70%	30%	0%			
7		60%	40%	0%			
8		65%	35%	0%			
9		90%	10%	0%			
10		80%	20%	0%			
11		90%	10%	0%			
12		70%	30%	0%			
13		95%	5%	0%			
14		75%	25%	0%			
15		55%	45%	0%			
16		100%	0%	0%			
17		45%	35%	20%			
18		80%	20%	0%			
19		85%	15%	0%			
20		0%	100%	0%			
21		95%	5%	0%			
22		85%	15%	0%			
23		55%	35%	10%			
24		25%	70%	5%			
25		40%	60%	0%			
26		20%	80%	0%			
27		100%	0%	0%			
28		75%	25%	0%			
29		90%	10%	0%			
30		90%	10%	0%	66,16%	29,05%	1,34%

Os resultados obtidos através das perguntas fechadas do questionário revelam:

Item 1 - 70% dos sujeitos da amostra concordam que "o animal é o seu corpo, e o homem tem o seu corpo".

Item 2 - Dos respondentes a este item, 90% preocu-

pam-se "com sua comodidade ao sentar-se ao piano".

Item 3 - 75% dos sujeitos da amostra consideram "sua postura, ao piano, adequada".

Item 4 - Dos respondentes a este item 40% concordam "que sua postura possa servir como modelo".

Item 5 - 65% dos sujeitos da amostra responderam que "conseguem detectar alguma parte do seu corpo cansada ou mesmo dolorida depois de algum tempo de estudo".

Item 6 - Dos respondentes a este item 70% afirmam que "praticam algum tipo de atividade física".

Item 7 - 60% dos sujeitos da amostra afirmam que "se espreguiçam ao acordar".

Item 8 - 65% dos sujeitos da amostra concordam que "conseguem relaxar ao sentirem-se tensos durante uma execução".

Item 9 - 90% dos sujeitos afirmam que "já estudaram de olhos fechados".

Item 10 - Dos respondentes a este item 80% responderam que "a expressão peso-do-braço quer dizer entrega à gravidade".

Item 11 - 90% dos sujeitos da amostra "sentem a necessidade de procedimentos psicologicos no processo de ensino".

Item 12 - 70% dos sujeitos concordam que "a voz de

*algum professor já lhes irritou".*

Item 13 - Dos respondentes a este item 95% concordam que *"tocar piano pode ser considerada uma atividade corporal"*.

Item 14 - 75% dos sujeitos da amostra concordam que *"o exemplo dos grandes pode ser imitável"*.

Item 15 - 55% dos sujeitos afirmam que *"o hábito leva à perfeição"*.

Item 16 - 100% dos sujeitos consideram que *"o conhecimento de suas potencialidades corporais pode ser um fator importante para a execução"*.

Item 17 - Dos respondentes a este item 45% concordam que *"o encurtamento dos músculos posteriores (coluna, etc.) corresponde ao estiramento dos músculos abdominais"*.

Item 18 - 80% dos sujeitos da amostra concordam que *"tonicidade é um estado de atenção"*.

Item 19 - Dos respondentes a este item 85% concordam que *"tensão é um estado de rigidez"*.

Item 20 - 100% dos sujeitos da amostra não concordam que *"o ato de tocar piano está relacionado apenas aos membros superiores"*.

Item 21 - 95% dos respondentes concordam que *"os músculos são controlados pelos comandos cerebrais"*.

Item 22 - Dos sujeitos respondentes a este item 85%

responderam que "o fortalecimento dos músculos dos membros superiores pode ser adquirido através de algum exercício específico de mecanismo".

Item 23 - 55% dos respondentes a este item consideram "um corpo ágil, apto para tocar".

Item 24 - 70% dos sujeitos da amostra não consideram "um corpo forte, apto para tocar".

Item 25 - 60% dos sujeitos da amostra "não conhecem os princípios da antiginástica".

Item 26 - 80% dos sujeitos da amostra "não conhecem os princípios da técnica da Alexander".

Item 27 - 100% dos respondentes a este item "praticam estudar lentamente".

Item 28 - Dos respondentes a este item 75% consideram que "a mão direita apresenta, naturalmente, uma atitude ativa; e que a mão esquerda apresenta, naturalmente, uma atitude receptiva".

Item 29 - 90% dos sujeitos da amostra "consideram-se pessoas integradas no mundo".

Item 30 - 90% dos sujeitos da amostra afirmam que "têm religião".

#### Revisão de Literatura

Da coleta de dados referente à Revisão de Literatura observou-se que:



Koellreutter (in Horta, 31-5-87), Squeff (15-12-74) e Pagano (21-7-85) concordam que a música prescinde do intérprete para sua efetiva realização. Tinney (in Horta, 27-6-86) ressalta a importância da personalidade do intérprete e enfatiza a pressão do público.

Cohen (in Maria, 28-8-86) se diz um vendedor de emoção.

Berge (1986) diz que nossas emoções deveriam ser traduzidas por nossos gestos mais essenciais.

Laban (1978) reconhece que nossos gestos podem ser atributos da nossa personalidade, e enfatiza a qualidade do homem de poder mudar seus hábitos, ampliando o vocabulário corporal através do treinamento consciente.

Paciornik (1975) considera o corpo como a parte material de um homem ou animal.

Para Bruhns (1986) o homem tem um corpo.

Todavia Medina (1987) e Bertherat (1982) afirmam que o homem não tem um corpo, mas antes, o homem é o seu corpo.

Alves (in Bruhns, 1986) e Rahilly (1978) analisam o corpo no seu desenvolvimento.

Dychtwald (1984) relaciona desenvolvimento com os sentimentos. Ressalta que os sentimentos ficam retidos no corpo.

Medina (1987) discorda do pensamento que secciona o corpo para poder explicá-lo; nesse sentido não se percebe a totalidade dessa estrutura.

Ser consciente para Gambier (1980) é proceder à análise do vivido, atributo da personalidade e da inteligência.

Mautner (in Dychtwald, 1984), Laban (1978) e Berge (1986) concordam que a consciência pressupõe não só a diferenciação de cada segmento corporal, mas também sua hierarquia e sua presença simultânea como um todo. Medina (1987) e Bianchi (1984) ressaltam que é a partir do corpo que o conhecimento é realmente adquirido.

Dychtwald (1984), Mitchell e Dale (1984) e Bertherat (1982) concordam que para tomar consciência do corpo é necessário respeitar os limites de si mesmo. Para isso deve-se observar, estar atento, ao ritmo interior, numa escuta lenta e progressiva. Medina (1987), por sua vez, acrescenta que dificilmente revelamos nossas limitações temendo a competição estabelecida no cotidiano social.

Berge (1986) alerta para o perigo da "*vontade ávida de agir*" (p. 33) que pode, segundo ela, restringir a atividade.

Berge (1986) e Bianchi (1984) concordam que o relaxamento é fator importante para a cessação da tensão. Berge (1986) complementa que o relaxamento é uma entrega passiva à gravidade.

Mitchell e Dale (1984) e Berge (1986) concordam que o esforço, além do necessário, não contribui para a eficácia do movimento corporal.

Para Bianchi (1984) o equilíbrio está diretamente ligado ao tônus. Gelb (1987) e Berge (1986) concordam que o tônus é um estado de atenção; ou seja, a presença, sem esforço excessivo. Laban (1978) e Berge (1986) relacionam tônus com economia de esforço. Mitchell e Dale (1984) acrescentam que num estado de equilíbrio, todos os músculos trabalham.

Bruhns (1986), Bianchi (1984), Dychtwald (1984), Jones (in Gelb, 1987) estão de acordo quando relacionam a tensão com a ineficácia do movimento. Bertherat (1982) ressalta que a rigidez é causada pelo mau uso do corpo.

Bruhns (1986) considera necessário exercícios que soltem a musculatura, formando uma consciência interna que possibilite o aumento das potencialidades do corpo. Bertherat (1987) enfatiza que as práticas conscientes devem trazer mudanças nos hábitos cotidianos.

Bertherat (1987), Sandroni (in Loureiro, 29-10-86) e D'Ávila (in Orsini, 18-11-88) concordam que a antiginástica exercita músculos não utilizados na ginástica tradicional que consideram danosa, visto não favorecer o autoconhecimento; visa unicamente uma aparência externa.

Dychtwald (1984) considera que os exercícios de Feldenkrais dão maior ênfase à liberação do sistema nervoso do que preocupações com o alongamento dos músculos.

Bertherat (1987) todavia considera mais importante dissolver as tensões do que organizá-las.

Para Bianchi (1984) a dramintegração instiga o indivíduo ao hábito da observação de si mesmo e sua consequente integração através da ação.

Berge (1986) considera a expressão corporal um exercício de liberdade, de liberação de emoções escondidas.

Contudo, Bertherat (1982) adverte contra essa prática, para quem tem do corpo uma visão superficial.

Gelb (1987) ressalta que a técnica de Alexander incentiva o alongamento dos músculos da coluna redistribuindo o tônus pelo corpo. Todavia, adverte que a interferência

direta pode tornar ineficaz o movimento.

Auriol (1985) e Berge (1986) concordam que a eutonía é um estado de tonicidade. Entretanto, para Bertherat (1987) essa técnica não passa de um método de despertar sensações.

Berge (1986), Laban (1978), Rodrigues (in Maria, 7-6-88) e Carreño (in Vaitsman, 21-4-86) concordam que a dança é a representação de impulsos interiores. Contudo Viana (in Lucato, 14-8-86) ressalta que o formalismo dos gestos pertence à bailarinos ou não. Miranda (20-6-82) relaciona seus movimentos externos com suas formas internas, mas ressalta que na Dança Criativa, sobrepõe a emoção sobre a forma. Viana e Neves (1987) e Carrero (in Loureiro, 8-10-86) também reconhecem em seu trabalho intitulado Dança Consciente, uma preocupação de tornar o exterior um espelho do interior, buscando um significado para o gesto, tornado vazio pelo cotidiano.

Loureiro (29-10-86), Carvalho (in Loureiro, 29-10-86), Martini (in Loureiro, 24-6-87), Carvalho (in Loureiro, 1-10-86) e Maia (in Loureiro, 24-7-86) concordam que os alongamentos dão tônus muscular, revigoram o corpo e mantêm a flexibilidade.

Michon (in Eduarda, 22-7-87), Sandroni (in Loureiro, 29-10-86) e Bertherat (1987) concordam que a ginástica tradicional é uma repetição de movimentos danosa e que escondem deformações sofridas ao longo dos anos. Maki (s/autor, 9-8-80) adverte para as lesões adquiridas por falta de orientação adequada. Garcia (in Loureiro, 1-10-86) entretanto diz preferir morrer na ginástica e Schulze (in Filho, 17-9-86)

completa que ninguém faz exercícios porque gosta.

Berge (1986) e Bertherat (1982) concordam que certas práticas induzem ao adestramento corporal, principalmente se tiverem nos professores, modelos imitáveis. Ávila (in Loureiro, 10-7-86) e Medina (in Loureiro, 6-5-87) contudo se mostram como exemplos perfeitos e imitáveis.

Malta (in Cardoso, 19-10-88), Barcellos (in Loureiro, 14-6-86), Veloso (in Loureiro, 19-6-88) e Miranda (in Lopes e Newlands, 28-9-88) concordam que a musculação lhes proporciona uma forma mais definida, rígida. Entretanto Gullar (in Ervilha, 12-6-86) e Berge (1986) consideram a musculação como uma moda, num sentido deformado de consciência corporal.

Loureiro (19-6-86) e Monerô (13-6-87) concordam que a maior vantagem obtida na ginástica aeróbica é o aumento da capacidade cardiovascular. Kahl (in Loureiro, 19-6-86) e Loureiro (4-9-86) acham válido o controle dessa prática através de tabelas. Todavia, Bertherat (1987) afirma que a consciência corporal e essas tabelas de esforço e de objetivos quantitativos, são incompatíveis.

Ribeiro (in Dumar, 20-6-82) e Veiga (in Loureiro, 5-6-86) concordam que a corrida é uma atividade física que proporciona benefícios. Dumar (20-6-82) salienta que é preciso respeitar os limites. Bertherat (1986) por sua vez considera a corrida uma tentativa de fuga de si mesmo.

Loureiro (10-7-86) afirma que a prática física na bicicleta fortalece os membros inferiores. Entretanto, Bertherat (1982) afirma ser as costas a parte mais exigida nessa prática.

Barros (1985) e Pelafsky (1954) consideram a mão como o principal aparelho na execução instrumental. Fontainha (1956) acrescenta que entre a mão direita e esquerda não deve haver diferenças. Kochevitsky (1967), Kaplan (1987) e Viana (1956), referem-se aos membros superiores do corpo como responsáveis pela execução, sempre sob o comando do cérebro.

Tagliaferro (1979), quanto à postura, recomenda que os braços e cotovelos não se colem ao corpo. Contudo, Mota (in Branco, 1972) sugere que os braços fiquem imóveis, colados ao corpo. Anthony e Kothöff (in Mitchell e Dale, 1984), por sua vez, admitem que a postura incorreta interfere sensivelmente na produção do movimento.

Fontainha (1956), Kochevitsky (1967), Kaplan (1987), Neuhaus (in Kochevitsky, 1967) e Pereira (1940-1941) concordam na predominância do mental sobre o corporal. Entretanto Bruhns (1986), Bertherat (1987), Berge (1986), Alexander (in Gelb, 1987), Medina (1987), Jackson (in Mitchell e Dale, 1984) e Dychtwald (1984), consideram danosa a divisão mente/corpo, com a supremacia do cérebro em detrimento do corpo.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

#### Conclusões

Analisando o material coletado através do Questionário de Sondagem de Opiniões, e da Revisão de Literatura, o autor chegou às seguintes conclusões:

1. Em nenhum momento de nossa-admissível-irrisória pesquisa bibliográfica musical ficou evidenciado, ou subentendido, ou mencionado uma integridade, no sentido da presença, da atitude que respeite os limites e que exija de todas as partes do corpo; não no sentido do exagero, mas na ação consciente, atenta.

2. Não existem métodos ou práticas conscientes em si mesmas se o praticante não estiver disposto a se despir dos "ismos" cristalizados como verdades pela teimosia.

3. O conhecimento das potencialidades do corpo podem não só ajudar no desempenho físico (distribuição do tônus, economia de esforços, consciência dos limites, etc.) como também auxiliar no esclarecimento da linguagem verbal para professores e alunos, evitando a apropriação indevida das palavras.

4. A questão da consciência corporal não é para ser entendida como meta única nem um projeto fechado. Basicamen-

te, ela está ligada a um processo de transformação gradual e necessária.

### Recomendações

Conforme as conclusões da pesquisa, o autor submete à apreciação dos leitores as seguintes recomendações:

1. A continuidade dessa pesquisa, agora com uma metodologia mais prática como por exemplo comparando os resultados obtidos entre grupos de alunos de piano com e sem orientação de pessoas ligadas à área corporal.

2. Cursos, oficinas, workshops e debates permanentes para a prática e discussão das teorias corpomentais. Saliencia-se ainda a abertura dessas atividades, no sentido de serem vivenciadas por toda a comunidade acadêmica.

3. A substituição, no caso da UFRJ, da disciplina Educação Física no curso de graduação, que normalmente oferece modalidades esportivas pouco conscientes, por uma mais efetiva do ponto de vista do autoconhecimento.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alimonda, Heitor. Comunicação pessoal, 7 de novembro, 1985.
- Auriol, Bernard. Introdução aos métodos de relaxamento. São Paulo: Manole, 1985.
- Barbara, Danúsia. "Onde qualquer um pode dançar". Jornal do Brasil, Caderno B, 29-4-86.
- Barros, Eudoxia de. "Técnica Pianística". Notícias em Piano-forte, nº 28. São Paulo: junho, 1985.
- Berge, Yvonne. Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- Bertherat, Thérèse. As estações do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- \_\_\_\_\_. O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes, 1982.
- \_\_\_\_\_. O Correio do corpo: novas vias da antiginástica. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- Bianchi, Thais. Seu corpo, sua história: dramintegração: Técnica sensibilizante. Petropolis: Vozes, 1984.
- Branco, João de Freitas. Viana da Mota: uma contribuição para o estudo da sua personalidade e da sua obra. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1972.
- Bruhns, Heloisa Turini (or.). Conversando sobre o corpo. Campinas: Papirus, 1986.
- Gambier, H. Manual de Neurologia. Rio de Janeiro: Masson do Brasil, 1980.
- Cardoso, Katia. "Festival de música leva jovens ao delírio". Jornal do Brasil, 1º caderno, 19-10-88.
- Dumar, Deborah. "Maratona/Treino, pique e fôlego. A 47 dias da largada". Jornal do Brasil, caderno B, 20-06-82.
- Dychtwald, Ken. Corpomente. São Paulo: Summus, 1984.
- Eduarda, Maria. "Em busca do modelo grego". Jornal do Brasil, caderno B, 22-07-87.

- Ervilha, André. "Síndrome de 'Andrea Doria'". Jornal do Brasil, caderno B, 12-06-86.
- Filho, Luis Maciel. "Academias: onde suar com requinte em São Paulo". Jornal do Brasil, caderno B. 17-09-86.
- Fontainha, Guilherme Halfeld. O ensino do piano: seus problemas técnicos e estéticos. Rio de Janeiro: Carlos Wehrs, 1956.
- Gelb, Michael. O aprendizado do corpo: introdução à técnica de Alexander. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- Guimarães, Marco Antônio. E a sua coluna? Rio de Janeiro: Edusam, s/data.
- Horta, Luis Paulo. "A técnica não é tudo". Jornal do Brasil, caderno B, 27-06-1986.
- \_\_\_\_\_. "Fim de ciclo". Jornal do Brasil, caderno B, 21-05-1987.
- \_\_\_\_\_. "J.S. Bach por J.C. Martins". Jornal do Brasil, caderno B, s/data.
- \_\_\_\_\_. "Recital íntimo e cúmplice". Jornal do Brasil, caderno B, 25-07-86.
- Kaplan, José Alberto. Teoria da aprendizagem pianística. Porto Alegre: Movimento,
- Kochevitsky, George. The art of piano playing: a scientific approach. Illinois: Summy-Birchard Company, 1967.
- Laban, Rudolf. Domínio do movimento. São Paulo: Summus, 1978.
- Lopes, Tim e Newlands, Lilian. "Os incontroláveis anabolizantes". Jornal do Brasil, caderno Cidade, 28-08-88.
- Loureiro, Márcia. "Academias/A coreografia dos pesos". Jornal do Brasil, caderno B, 06-05-87.
- \_\_\_\_\_. "Academias/em forma nas férias". Jornal do Brasil, caderno B, 04-09-86.
- \_\_\_\_\_. "Academias/espço para tudo". Jornal do Brasil, caderno, 01-10-86.
- \_\_\_\_\_. "Academias/ginástica com certos cuidados". Jornal do Brasil, caderno B, 14-08-86.
- \_\_\_\_\_. "Academias/os embalos da manhã à noite". Jornal do Brasil, caderno B, 21-08-86.
- \_\_\_\_\_. "Academias/um jeito alegre de estar em forma". Jornal do Brasil, caderno B, 29-04-87.

Loureiro, Márcia. "Alongamento em horário nobre". Jornal do Brasil, caderno B, 29-10-86.

\_\_\_\_\_. "Ginástica para o coração". Jornal do Brasil, caderno B, 19-06-86.

\_\_\_\_\_. "O passeio que dá saúde". Jornal do Brasil, caderno B, 10-07-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/a descoberta da corpo-análise". Jornal do Brasil, caderno B, 29-10-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/a noite como vício". Jornal do Brasil, caderno B, 24-06-87.

\_\_\_\_\_. "Malhação/ele não consegue ficar parado". Jornal do Brasil, caderno B, 05-06-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/Juntos, cinco horas por dia". Jornal do Brasil, caderno B, 01-10-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/o segredo para a boa forma". Jornal do Brasil, caderno B, 10-07-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/Tâmaras com requeijão". Jornal do Brasil, caderno B, 26-06-86.

\_\_\_\_\_. "Malhação/Segredos da juventude". Jornal do Brasil, caderno B, 08-10-86.

\_\_\_\_\_. "Perfil do malhador/um grito para aliviar a tensão". Jornal do Brasil, caderno B, 24-07-86.

\_\_\_\_\_. "Perfil/malhação". Jornal do Brasil, caderno B, 24-09-86.

Lucato, Rita. "Klaus Viana: a busca do novo gestual". Jornal do Brasil, caderno B, 18-08-86.

\_\_\_\_\_. "Mikhail Rudy 'Baixa' no Rio". Jornal do Brasil, caderno B, 10-10-86.

Maria, Cleusa. "Cohen a sós com Beethoven". Jornal do Brasil, caderno B, 28-08-86.

\_\_\_\_\_. "De volta às sapatilhas". Jornal do Brasil, caderno B, 07-06-88.

Medina, João Paulo Subirá. A Educação física cuida do corpo ... e "mente": bases para a renovação e transformação da educação física. Campinas: Papyrus, 1987.

Miranda, Regina. "Atores bailarinos: uma proposta diferente de dança contemporânea". Jornal do Brasil, caderno B, 20-06-82.

- Miranda, Regina. O movimento expressivo. Rio de Janeiro: FURNARTE, 1979.
- Mitchell, Laura e Dale, Barbosa. Movimentos básicos. São Paulo: Martins Fontes, 1984.
- Monerõ, Mariucha. "A mente e o físico: reeducação da postura". Jornal do Brasil, caderno B, 21-05-87.
- \_\_\_\_\_. "s/título". Jornal do Brasil, caderno B, 03-06-87.
- Orsini, Elizabeth. "Dublê de corpo". Jornal do Brasil, caderno B, 18-11-88.
- Paciornik, Rodolpho. Dicionário Médico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1975.
- Pagano, Caio. "A prática musical em campos do Jordão". Folha de São Paulo, ilustrada, 21-07-85.
- Pelafsky, Israel. Introdução à pedagogia do piano. São Paulo: Vitale, 1954.
- Pereira, Antônio de Sã. "O nervosismo do artista". Revista Brasileira de Música, vol. VII, 4ª fascículo. Rio de Janeiro, Escola Nacional de Música, 1940-1941.
- Rahilly, Roman Ó. Anatomia: estudo regional do corpo humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1978.
- Schil D, Susana. "Amanhã, o piano premiado de José Feghali". Jornal do Brasil, caderno B, 05-09-86.
- Schlafman, Léo. "Homens contra deuses". Jornal do Brasil, caderno B, 08-06-87.
- Souza, Târik de. "Os enigmas do mito". Jornal do Brasil, caderno B, 21-05-87.
- \_\_\_\_\_. "Piano instantâneo". Jornal do Brasil, caderno B, 26-05-87.
- Spínola, Noenio. "Agora os mestres". Jornal do Brasil, caderno B, 13-05-81.
- Squeff, Ênio. "O intérprete segundo os compositores". O Estado de São Paulo, suplemento literário nº 907, 15-12-74.
- Tagliaferro, Magda. Quase tudo... Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1979.
- Vaitsman, Heliete. "Ingrid haebler: intérprete da paixão mozartiana". Jornal do Brasil, caderno B, 26-04-86.
- \_\_\_\_\_. "Lázaro Carreño e sua dança dramática no municipal". Jornal do Brasil, caderno B, 21-04-86.

Viana, Rainer e Neves, Neide. "II Congresso Internacional sobre o corpo". Programa do II Congresso, Hotel Nacional. Rio de Janeiro, 13 a 17-05-87.

Viana, Wilma A. dos Santos. O sistema neuromuscular em função da virtuosidade pianística. Tese de Livre Docência da Escola Nacional de Música da Universidade do Brasil. Rio de Janeiro, 1956.

## BIBLIOGRAFIA SUPLEMENTAR

- Bastos, Lilia da Rocha, Paixão, Lira & Fernandes, Lúcia Monteiro. Manual para a elaboração de projetos e relatórios de pesquisas, teses e dissertações. 3a. edição. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1982.
- Beuttenmuller, Maria da Glória e Laport, Nelly. Expressão Vocal e expressão corporal. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1974.
- Eco, Umberto. Como se faz uma tese. Coleção Estudos. São Paulo: Perspectiva, 1985.
- Gaiarsa, José Angelo. Organização das posições e movimentos corporais : futebol 2001. São Paulo: Summus, 1984.
- Gubernikof, Carol. Música e crítica. Revista. Arte e Palavra Rio de Janeiro: Fórum de Ciência e Cultura da UFRJ, 1986.
- Luz, Robério. Expressão corporal: uma política do corpo. Rio de Janeiro: Funarte, 1979.
- Pereira, Kleide Ferreira do Amaral. Pesquisa em Música e educação. Rio de Janeiro: Edição da autora, 1983.
- Peuker, Ilona. Ginástica moderna sem aparelhos. Rio de Janeiro: Forum, 1974.

A N E X O S

ANEXO 1

QUESTIONÁRIO USADO COMO INSTRUMENTO DE  
MEDIDA PARA SONDAGEM DE OPINIÕES DA  
AMOSTRA



## DADOS PESSOAIS

1. Nome: (Opcional)
2. Nacionalidade:
3. Naturalidade:
4. Sexo: M ( ) F ( )
5. Idade:
  - 5.1 - Entre 15 - 20 anos ( )
  - 5.2 - Entre 21 - 30 anos ( )
  - 5.3 - Mais de 30 anos ( )
6. Formação Profissional:
  - 6.1 - Acadêmica ( )
  - 6.2 - Livre ( )
7. Atuação Preponderante:
  - 7.1 - Pianista ( )
  - 7.2 - Estudante ( )
  - 7.3 - Professor ( )

## QUESTIONÁRIO

1. Você concorda que o animal é o seu corpo, e o homem tem o seu corpo?  
( ) Sim ( ) Não
2. Você se preocupa com sua comodidade ao sentar-se ao piano?  
( ) Sim ( ) Não
3. Você considera sua postura, ao piano, adequada?  
( ) Sim ( ) Não

4. Admite que sua postura possa servir como modelo?  
( ) Sim ( ) Não
5. Depois de algum tempo de estudo, você consegue detectar alguma parte do seu corpo cansada ou mesmo dolorida?  
( ) Sim ( ) Não
6. Você pratica algum tipo de atividade física?  
( ) Sim ( ) Não
7. Você se espreguiça ao acordar?  
( ) Sim ( ) Não
8. Você consegue relaxar ao sentir-se tenso, durante uma execução?  
( ) Sim ( ) Não
9. Você já estudou de olhos fechados?  
( ) Sim ( ) Não
10. Concorde que a expressão peso-do-braço, quer dizer entrega à gravidade?  
( ) Sim ( ) Não
11. Sente a necessidade de procedimentos psicológicos no processo de ensino?  
( ) Sim ( ) Não
12. A voz de algum ex-professor já lhe irritou?  
( ) Sim ( ) Não
13. Para você, tocar piano pode ser considerada uma atividade corporal?  
( ) Sim ( ) Não

14. Você concorda que o exemplo dos "grandes" pode ser imitável?
- ( ) Sim ( ) Não
15. Para você, o hábito leva à perfeição?
- ( ) Sim ( ) Não
16. Você acredita que o conhecimento de suas potencialidades corporais pode ser um fator importante para a execução?
- ( ) Sim ( ) Não
17. Para você, o encurtamento dos músculos posteriores (coluna, etc.) corresponde ao estiramento dos músculos abdominais?
- ( ) Sim ( ) Não
18. Você concorda que tonicidade é um estado de atenção?
- ( ) Sim ( ) Não
19. Você concorda que tensão é um estado de rigidez?
- ( ) Sim ( ) Não
20. Você concorda que o ato de tocar piano está relacionado apenas aos membros superiores?
- ( ) Sim ( ) Não
21. Você concorda que os músculos são controlados pelos comandos cerebrais?
- ( ) Sim ( ) Não
22. O fortalecimento dos músculos dos membros superiores, pode ser adquirido, através de algum exercício específico de mecanismo?
- ( ) Sim ( ) Não

23. Você considera um corpo ágil, apto para execução?  
( ) Sim ( ) Não
24. Você considera um corpo forte, apto para execução?  
( ) Sim ( ) Não
25. Você conhece os princípios da antiginástica?  
( ) Sim ( ) Não
26. Você conhece os princípios da técnica de Alexander?  
( ) Sim ( ) Não
27. Você pratica estudar lentamente?  
( ) Sim ( ) Não
28. Você considera que a mão direita apresenta, naturalmente, uma atitude ativa; e que a mão esquerda apresenta, naturalmente, uma atitude receptiva?  
( ) Sim ( ) Não
29. Você se considera uma pessoa integrada no mundo?  
( ) Sim ( ) Não
30. Você tem religião?  
( ) Sim ( ) Não