

DESCRIÇÃO DO TRABALHO MUSCULAR

NO GESTUAL DO MAESTRO

UNICAMP – Instituto de Artes

ALUNO: Jorge Augusto Mendes Geraldo (jorgeregencia@gmail.com)

ORIENTADOR: Prof. Dr. Eduardo Augusto Ostergren (ostergren@iar.unicamp.br)

Palavras chave: Regência – Preparo físico – Trabalho muscular



Introdução

Esta pesquisa inicia o trabalho de descrição do movimento corporal específico do trabalho do regente sob o olhar da cinesiologia, procurando identificar a função de cada aspecto do gestual em sua atuação profissional.

Articulações e grupos musculares envolvidos.

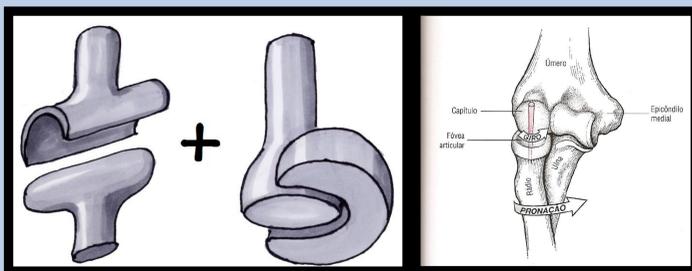
- Articulação do Ombro (Esferóide)

Ação	Músculos
Flexão	Parte clavicular do deltoide, parte clavicular do peitoral maior (até 60°).
Extensão	Parte espinal do deltoide, latíssimo do dorso, redondo maior, parte external do peitoral maior.
Hiperextensão	Latíssimo do dorso, parte espinal do deltoide.
Abdução	Deltoide, supra-espinal.
Adução	Peitoral maior, redondo maior, latíssimo do dorso.
Abdução horizontal	Parte espinal do deltoide, infra-espinal, redondo menor.
Adução horizontal	Peitoral maior, parte espinal do deltoide.
Rotação lateral	Infra-espinal, redondo menor, parte espinal do deltoide.
Rotação medial	Latíssimo do dorso, redondo maior, subescapular, peitoral maior, parte clavicular do deltoide.



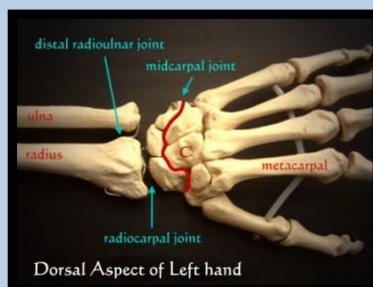
- Articulação do Braço (Troncóide-Gínglimo)

Ação	Músculos
Flexão	Bíceps braquial, braquial, braquiorradial.
Extensão	Tríceps braquial.
Pronação	Pronador redondo, pronador quadrado.
Supinação	Bíceps braquial, supinador.



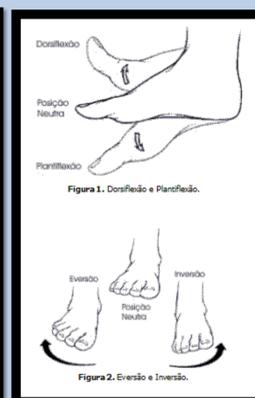
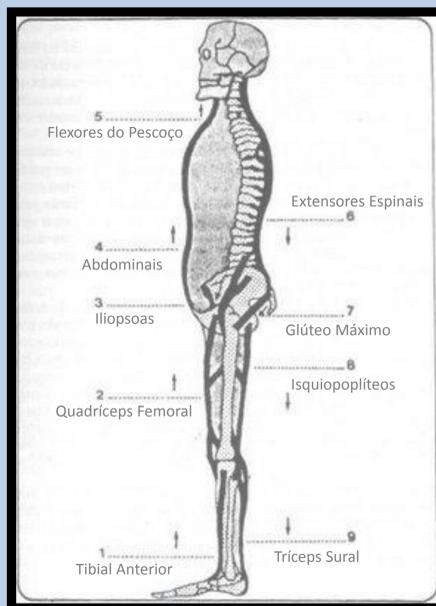
- Articulação do Carpo (Condilar)

Ação	Músculos
Flexão	Flexor radial do carpo, flexor ulnar do carpo.
Extensão	Extensor radial curto do carpo, extensor radial longo do carpo, extensor ulnar do carpo.
Desvio radial	Flexor radial do carpo, extensor radial longo do carpo.
Desvio ulnar	Flexor ulnar do carpo, extensor ulnar do carpo.



Manutenção Postural

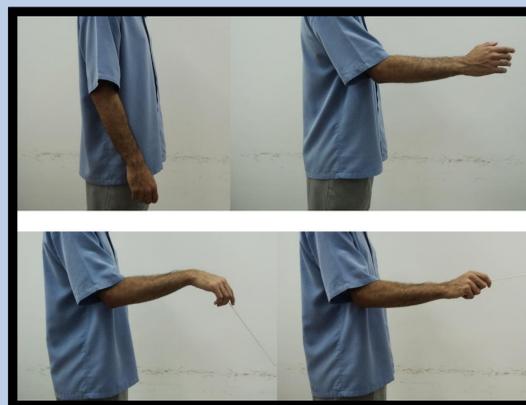
- **Músculos antigravitacionais**
- **Oscilações de postura**



Dorsiflexores do pé
Flexores plantares do pé

- **Posição Neutra**

Membros Superiores
Função: A posição neutra deve facilitar a visualização dos movimentos por parte dos músicos e coralistas.



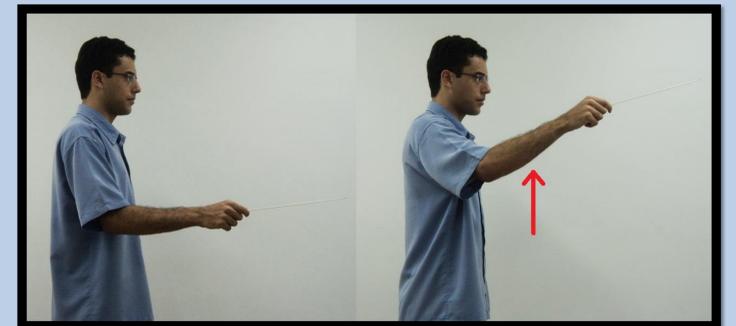
Braço flexionado de modo a manter paralelismo com a linha horizontal e manter a articulação do carpo também paralela.



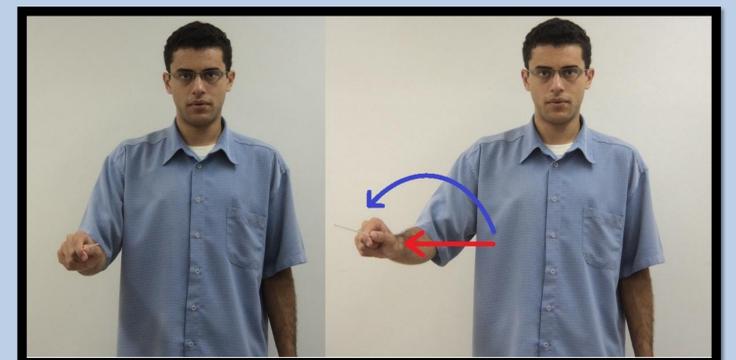
Braço mantido em pronação.

Marcação de Pulso

- Abdução e Adução + Flexão e Extensão
Função: Marcação dos Pulsos



- Abdução Lateral e Adução Lateral
Função: Diferenciação dos Pulsos



Justificativa e Objetivos do Estudo Proposto

- Falta de trabalhos acadêmicos relacionando o exercício da regência e a saúde.
- Relatos de distúrbios ósteo-musculares por parte dos profissionais.
- Necessidade do desenvolvimento ergonômico da profissão do regente.

- Identificar a função de cada aspecto do gestual em sua atuação profissional e a partir disso
- Avaliar quais são as necessidades destes indivíduos no que diz respeito à preparação física para o exercício de seu trabalho. A finalidade é
- Elaborar um programa direcionado de aquecimento e alongamento que possa auxiliar o regente, melhorando o seu desempenho e prevenindo lesões nas estruturas corporais que são submetidas a um stress contínuo durante o seu trabalho.
- Trazer a regência para o meio acadêmico incentivando novos trabalhos.

Bibliografia

- LIPPERT, L. S. Cinesiologia Clínica e Anatomia. Guanabara Koogan. 2008.
- JARMEY, C. O Corpo em Movimento. Editora Manole. Barueri-SP, 2008.
- LINTON, S. *Conducting Fundamentals*. Englewood Cliffs, New Jersey, 1982.
- GERALDO, J. *Em busca de uma bibliografia especializada para prevenção de problemas físicos e motores em estudantes de regência e maestros em atividade*. Iniciação científica. UNICAMP-CNPQ, 2010.
- FRY, H. PETERS, G. Occupation-Related Physical Problems of Conductors: A Study of 68 Conductors. *Journal of the Conductors' Guild*, Vol. 8, No 2,3, p. 93-95, Spring-Summer 1987.