

## A educação corporal integrada à formação do Violonista

*Cledinaldo Alves Pinheiro Júnior*  
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)  
[cledinaldojunior@yahoo.com.br](mailto:cledinaldojunior@yahoo.com.br)

**Resumo:** O presente artigo traz um recorte da pesquisa realizada durante o curso de Licenciatura em Música, habilitação em instrumento na Universidade Federal da Paraíba - UFPB, e apresentada na forma de trabalho de conclusão de curso (TCC). Considerando perspectivas acerca da formação de professores de música na atualidade, esse trabalho tem como objetivo apresentar as possíveis inter-relações existentes entre o ensino de violão na contemporaneidade, relacionando a educação do corpo ao estudo e a prática do violão. O texto tem como base estudos bibliográficos no campo da educação musical e obras direcionadas para o universo violonístico e temáticas afins, que dão ênfase ao estudo do corpo, assim como as dimensões educativas relacionadas à educação e prática corporais. A partir das reflexões realizadas no trabalho, é possível apontar para a necessidade de maior ênfase nos aspectos corporais envolvidos no processo de formação do violonista, merecendo maior sistematização dos processos formativos e metodológicos do ensino de instrumentos musicais.

**Palavras chave:** Educação corporal. Formação do Violonista. Ensino de Violão.

### Introdução

O ensino e aprendizagem do violão na contemporaneidade tem considerado uma ampliação e redefinição de bases metodológicas relacionados ao ensino instrumental, a partir de uma conjuntura de fatores e conhecimentos que são somados em decorrência dos constantes intercâmbios entre áreas científicas. Ainda, o campo que se dedica ao ensino de instrumentos musicais, tem problematizado a questão da formação instrumental, buscando a redefinição dos processos formativos, conteúdos trabalhados e os diferentes parâmetros que configuram a performance (QUEIROZ, 2010).

Sobre a diversidade da educação musical nos dias de hoje, essa tem permitido que pesquisadores realizem intercâmbios entre áreas de conhecimentos, produzindo estudos interdisciplinares gerando novas teorias e conceitos. Assim, a formação do violonista tem buscado incorporar esses novos conceitos e definições metodológicas, exigindo dos

profissionais do instrumento, um constante processo de adaptação e redefinições de concepções práticas.

Nessa conjuntura, entre as perspectivas emergentes nesse cenário, o franco desenvolvimento de trabalhos contemplando os aspectos do desenvolvimento corporal do instrumentista tem sido bastante significativo. Dentre os autores que tem contribuído nessa direção, podemos citar Pederiva (2005; 2004), Costa (2003; 2004; 2005), Lage et al (2002), Andrade; Fonseca (2000) e Pinheiro Júnior (2004).

Como aponta Fonseca (2011) muitas das tensões acumuladas pelo ato de tocar um instrumento, tanto tem sua relação com a postura aderida por parte do instrumentista como na falta de consciência de aspectos motores, nas palavras da autora:

Tensões nos ombros [...] tanto podem ter relação com aspectos físicos, ou seja, com uma má postura no instrumento devido a uma falta de consciência dos aspectos motores ligados ao ato de tocar [...], como também com aspectos emocionais. [...] De forma inversa, sendo mal orientados na postura com o [instrumento], criaremos tensões que, dificultando nossa performance, nos criarão medos e inseguranças no ato de tocar o instrumento, além de bloquear nossa respiração e, conseqüentemente, a motilidade de nosso organismo (FONSECA, 2011, p. 134, grifo nosso).

Para Andrade e Fonseca (2000) a formação do instrumentista tem possíveis relações com a formação do atleta, tendo em vista que a prática instrumental demanda um esforço físico e mental, que pode ser maior ou menor dependendo de vários fatores como: duração da execução, adaptação a um novo instrumento, preparação para recitais e/ou competições. Ainda nessa perspectiva, Lockwood (1989) faz uma analogia entre um treinador de futebol e um professor de música: “Seria irresponsável para um treinador de futebol ignorar o condicionamento físico [...] o mesmo poderia ser dito para a pedagogia da música”<sup>1</sup> (LOCKWOOD<sup>2</sup> apud JOHNSON, 1989, p.226).

---

<sup>1</sup> It would be irresponsible for a football coach to ignore physical conditioning [...] the same could be said of music pedagogy (LOCKWOOD apud JOHNSON, 1989, p.226).

<sup>2</sup> LOCKWOOD, A. Medical Problems of Musicians. The New England Journal of Medicine, 320, p. 221- 227.

Nessa direção, os aspectos físicos e mentais envolvidos na execução de um instrumento, destacam a importância de ter consciência do corpo no estudo e prática instrumental. Conforme as palavras de FRAGELLI et al (2008), destaca que:

[...] para aprofundar a magnitude deste problema é necessário que os profissionais, músicos e aqueles que atuam na melhoria da saúde e da segurança no trabalho, compreendam a natureza desta atividade, e os aspectos da biomecânica nela envolvida, a fim de propor alternativas que considere a demanda solicitada em função das características de cada instrumento, considerando os outros fatores envolvidos, para a realização da atividade (FRAGELLI et al, 2008, p. 308).

Nas palavras de Llobet:

Estes conhecimentos preventivos, em sua maior parte, deveriam poder ser transmitidos aos músicos pelos seus próprios professores. Por sua vez, estes deveriam receber uma formação continuada por parte de profissionais de diversos ramos da saúde. O problema é que o professor, incluindo o próprio músico, influenciado pelo que podemos chamar “conservadorismo musical”, a princípio recusam as interferências que chegam de médicos e terapeutas<sup>3</sup> (LLOBET, 2004, p. 3).

Partindo desse ponto de vista, apresento neste texto perspectivas para pensar e conceber o ensino do violão na contemporaneidade a partir de um trabalho sistemático de formação que associem a educação do corpo ao estudo e a prática do violão, entendendo esse aspecto como apenas um, entre os múltiplos aspectos existente numa formação instrumental. Desta forma, é preciso considerar a educação corporal como um elemento fundamental na formação do violonista, procurando abranger toda uma conjuntura de elementos necessários para a execução, sabendo que a prática instrumental constitui uma atividade de natureza física, sendo o papel do corpo nesse processo fundamental.

Assim, tendo em vista a importância dessa temática para o ensino e aprendizagem de instrumento, esse trabalho tem como objetivo apresentar as possíveis inter-relações

---

<sup>3</sup> Estos conocimientos preventivos, en su mayor parte, deberían de poder ser transmitidos a los músicos por los propios profesores. A su vez, estos deberían recibir una formación continuada por parte de profesionales de distintas ramas de la salud. El problema es que el profesor, incluso el propio músico, influenciado por lo que podríamos llamar “integrista musical”, a menudo rechaza las injerencias que llegan de médicos y terapeutas (LLOBET, 2004, p. 3).

existentes entre o ensino de violão na contemporaneidade, relacionando a educação do corpo ao estudo e a prática do violão. As discussões realizadas ao longo do texto têm como base pesquisa bibliográfica em obras direcionadas para o universo violonístico e temáticas afins que dão ênfase ao estudo do corpo, buscando as inter-relações existentes entre o ensino e a prática do violão na contemporaneidade e as dimensões educativas relacionadas à educação e prática corporais, em diferentes áreas de conhecimento que se dedicam ao estudo do corpo. A partir de estudos realizados acerca dos aspectos corporais na formação instrumental, reflito em seguida sobre as perspectivas fundamentais para a formação do violonista.

## Formação do Violonista

A formação do violonista nos remete a um desenvolvimento histórico do instrumento, suas concepções e formas de se tocar. No Brasil, encontramos várias vertentes a respeito de como se ensina violão, são frequentes as diferentes abordagens em relação à técnica, repertório, distribuição de conteúdo e estilos de ensino dos professores de violão. Esse aspecto suscita reflexões a respeito da pedagogia e perspectivas atuais de ensino de violão no Brasil.

Sobre esse processo de ensino Carlevaro (1979) reforça que:

A história do violão nos mostra um panorama amplo e uma evolução lógica e construtiva através do tempo. Temos diante de nós um passado que nos guia com suas virtudes e também com seus defeitos. Uns e outros de suma importância: virtudes, para seguir insistindo nessa rota determinada que nos dá um caminho seguro, e defeitos, para determo-nos e pensar que devemos evitar cair nos mesmos erros<sup>4</sup> (CARLEVARO, 1979, p. 7).

A fala de Carlevaro é bastante significativo nesse processo de (re)definições, alterações e validações metodológicas para a formação instrumental, tendo em vista todo o conhecimento anteriormente produzido a respeito do ensino do violão e as constantes inter-

---

<sup>4</sup> La historia de la guitarra nos muestra un panorama amplia y una evolución lógica y constructiva a través del tiempo. Tenemos ante nosotros un pasado que nos guía con sus virtudes y también con sus defectos. Unos y otros de suma importancia: virtudes, para seguir insistiendo en esa ruta determinada que nos da ya un camino seguro, y defectos, para detenernos y pensar que debemos evitar caer en los mismos errores

relações realizadas com os conhecimentos advindos de áreas afins, de forma a produzir cada vez mais possibilidades que possam alicerçar decisões realizadas no processo de formação, contemplando assim a singularidade existente entre cada aluno de instrumento.

Nessa direção, Scarduelli (2011) reflete sobre a atual situação da formação universitária de violão no Brasil, ficando evidente para o autor que a maior parte dos professores não se dizem adeptos de uma escola de técnica específica, por outro lado existe uma grande quantidade de referências aos trabalhos pedagógicos de Abel Carlevaro. Assim, chega-se à conclusão que as ideias da escola carlevariana possuem forte influência na maneira de se ensinar violão no Brasil. O autor justifica essa referência a partir de dois aspectos: o primeiro sendo às proximidades territoriais, e em segundo e talvez mais significativo, pela grandeza de seu pensamento e pela quantidade dos músicos que formou direta ou indiretamente através de suas concepções pedagógicas. Nesse panorama, esclarece que:

Se predomina hoje uma síntese de várias experiências, em que o violonista lança mão de determinados procedimentos que se fazem necessários em sua execução, podemos chamar assim de uma Escola Pós-Moderna, cujas características advém das contribuições da Escola Moderna de Tárrega acrescidas de uma ampliação de ideias trazidas principalmente por Segóvia e Carlevaro. (SCARDUELLI, 2011, p. 7).

Corroborando com essa perspectiva, em trabalho mais recente Scarduelli e Fiorini (2013) abordam outro aspecto importante para a formação do violonista, a atuação profissional. É importante que a formação do músico esteja ligada as perspectivas atuais de atuação, desta forma o violonista desenvolve competências necessárias para o trabalho que pretende desempenhar. Para os autores, a atuação do violonista “não se concentra em uma única frente de trabalho, mas em uma multiplicidade de atividades” (ibid. p. 217). Além disso, os principais campos de trabalho do violonista, incluem tanto o ensino, a pesquisa e a performance. Assim, segundo os autores, os aspectos do ensino, pesquisa e performance, constituem um tripé para a formação do violonista na contemporaneidade.

Corroborando com a mesma perspectiva, Queiroz (2010) destaca a inserção do violão em múltiplos contextos, tendo em vista a referência desse instrumento no cenário cultural brasileiro. Nas palavras do autor:

O violão é um instrumento de forte inserção em múltiplos campos de atuação musical. Está presente como acompanhante e solista tanto em práticas da “música popular” quanto em manifestações mais características da “música erudita”. Assim, exerce diferentes papéis no cenário musical contemporâneo, podendo ser utilizado como instrumento acompanhador em grupos variados, como base para a interpretação de cantores, como instrumento de concerto em performances solo ou camerísticas, entre diversas outras atividades musicais (QUEIROZ, 2010, p. 198).

Ainda segundo o autor, devido ao grau de complexidade que cada processo de formação é exigido, é necessário desde o começo realizar decisões sobre que tipo de profissional deseja-se formar.

É preciso ter a consciência de que, por mais diversa que uma prática formativa possa ser, será impossível abarcar as competências e habilidades necessárias para a atuação nos múltiplos universos da música. Assim, em qualquer processo de formação, escolhas serão realizadas e, consequentemente, objetivos terão que ser delimitados (QUEIROZ, 2010, p. 198).

Nessa perspectiva, o campo de atuação do violonista se configura a partir de grandes possibilidades de atuação. Esse panorama tem influência significativa na formação do profissional que se deseja formar. Hoje, a presença de atualizações e reflexões tanto por parte da pedagogia que é aplicada ao violão como a ideia de carreira, são essências para o violonista, sendo o papel do professor de facilitar essas reflexões. Considerando os muitos aspectos que constitui a formação do violonista, me atenho a discutir a seguir, a relevância dos aspectos corporais na formação do violonista.

## **Educação corporal na formação do violonista**

O violonista clássico constitui uma das classes de instrumentistas mais afetadas por lesões relacionadas à prática instrumental (FJELLMAN-WIKLUND; CHESKY<sup>5</sup>, 2006 apud VASCONCELOS, 2013). Apesar disso, a maior parte dos violonistas não possuem uma análise corporal reflexiva, que ultrapasse um nível superficial, considerando os aspectos ergonômicos da prática, os aspectos relacionados a anatomia de cada indivíduo, e por fim os conhecimentos que são desenvolvidos cientificamente por áreas de estudos referente a performance do músico (VASCONCELOS, 2013).

Todavia, a relação músico, corpo e instrumento se estabelece por muitas vias no aprendizado instrumental, evidenciando a necessidade de maior reflexão e sistematização dos aspectos corporais envolvidos na formação do violonista. Essa perspectiva se assemelha com o pensamento de Johnson (2009), tendo em vista que:

Este tipo de pensamento implica um afastamento do modelo “mestre/discípulo”, tipo de relação entre professor e aluno no ensino da técnica – onde se espera que o aluno copie o professor – em direção a uma abordagem mais “humanista” que [...] leva em conta a singularidade de cada aluno<sup>6</sup> (JOHNSON, 2009, p. 4).

Desta forma, os aspectos que constituem a formação dos violonistas devem ser tratados com cuidado e responsabilidade. Em relação a habilidade dos professores de orientação dos processos físicos envolvidos na execução instrumental, é importante que seja traçado desde o início da formação diretrizes e procedimentos que contemple os aspectos do corpo no estudo e prática do violão.

Com efeito, os aspectos que constroem a formação instrumental, os contextos em que estão inseridos, e os principais enfoques metodológicos do seu aprendizado, são questões que constroem seus modos de ser e agir, seja como professores, músicos ou pesquisadores (MOITA, 1995; VIEIRA, 2009). É de fundamental importância para o professor de instrumento, uma reflexão sobre a formação musical, tendo em vista aspectos que estão

---

<sup>5</sup> FJELLMAN-WIKLUND, A.; CHESKY, K. Musculoskeletal and General Health Problems of Acoustic Guitar, Electric Guitar, Electric Bass, and Banjo Players. *Medical problems of performing artists*, p. 169-176, 2006.

<sup>6</sup> This type of thinking implies a move away from the “master/disciple” type of relationship between teacher and student in the teaching of technique – where the student is expected to copy the teacher – towards a more “humanistic” [...] makes allowance for the uniqueness of each individual student (JOHNSON, 2009, p. 4).

diretamente ligados a prática. Assim, considerando o corpo como um elemento fundamental na formação do violonista, um instrumentista que, em sua formação, desenvolve um trabalho crítico-reflexivo sobre o seu fazer musical, contemplando os aspectos relacionados a música, corpo e instrumento, possui um aparato de conhecimentos que lhe proporciona melhores decisões no processo de estudo e prática instrumental, assim como em diretrizes que ajudem a prevenção de lesões corporais.

Nessa perspectiva, Llobet (2004) destaca os diversos aspectos que constituem mudanças durante o estudo e prática do instrumentista. Esse fato, aliado a presença de desconfortos corporais, acaba em tentativas desacreditadas por parte dos músicos, tentando resolver sozinhos os problemas encontrados, não se informando ou pedindo ajuda a colegas, professores e profissionais do ramo da medicina.

Geralmente [...] mudanças na rotina de trabalho (acréscimos de horas de estudo por um exame, audição, concerto, cursos, etc.), as mudanças no repertório, técnica, instrumento ou professor e fatores pessoais, familiares ou de trabalho estressante. Normalmente, o músico tenta resolver por conta própria os desconfortos, tentando evitar ter que consultar os colegas ou professores de seu problema. Esta discricção é condicionada, em primeiro lugar, por medo de que os alunos ou colegas pode interpretar o problema como consequência de má técnica ou que possam colocar em risco sua prática. Por outro lado, pelo fato de que, quando se decide consultar-se com um médico, poucas vezes encontra compreensão e apoio, e quase sempre, a indicação de parar de tocar, deixa o músico em pânico<sup>7</sup>. (LLOBET, 2004, p. 2-3).

Nessa direção, dentre os diversos elementos que devem ser contemplados na formação do violonista, os aspectos corporais parecem ser essenciais para todo o processo de aprendizado. Tendo em vista que as perspectivas atuais que envolvem a formação do violonista já não consideram apenas os programas de ensino desenvolvidos historicamente,

---

<sup>7</sup> Habitualmente [...] cambios en la rutina de trabajo (incremento súbito de las horas de ensayo por una examen, audición, concierto, curso, etc.), cambios en el repertorio, la técnica, el instrumento o el profesor y factores personales, familiares o laborales estresantes. Por lo general, el músico procura solucionar por su cuenta las molestias intentando evitar tener que consultar con los compañeros o profesores su problema. Este recato viene condicionado, por una parte, por el miedo de que los alumnos o compañeros puedan interpretar su problema como derivado de una mala técnica o pueda peligrar supuesto de trabajo. Por otro lado, por el hecho de que, cuando se decide a consultar con un médico, pocas veces encuentra comprensión y apoyo y, casi siempre, la indicación de dejar de tocar, a la que el músico tiene pánico.

mas, atualizam-se a partir das possibilidades de atuação do aluno. Merecendo, então, maior reflexão e análise sobre o papel do corpo na formação do violonista, destacando suas possíveis implicações para o estudo e prática instrumental.

Apesar do importante papel do professor no processo de ensino, tendo posição de facilitador da aprendizagem desses aspectos, é importante que cada estudante se conscientize da importância do corpo no estudo e prática do violão. A esse aspecto, é preciso tomar decisões em direção a mudanças de rotinas prejudiciais a saúde, procurando informação por parte dos profissionais (médicos, professores), desenvolvendo uma prática consciente em relação a sua prática instrumental.

## **Conclusão**

As discussões e análises realizadas ao longo do texto evidenciaram que a educação musical, assim como a área que se dedica ao estudo do ensino de instrumentos musicais na atualidade é constituída por uma conjuntura de aspectos, processos e situações de formação do violonista, não estando restrita aos limites dos programas de ensino historicamente constituído, mas atualizando-se em decorrência das importantes (re)definições de práticas de ensino e aprendizagem da música.

Por essa perspectiva, esse trabalho defende que a formação do violonista esteja condicionada a singularidade de cada indivíduo. Portanto, é importante que buscar desde as primeiras fases da iniciação instrumental, os recursos necessários para uma execução consciente e consistente, somados a uma consciência do corpo, sua utilização deve estar condicionada ao fato que eles realmente contribuem para uma melhor adequação do instrumentista.

Assim, é necessário que o ensino dos aspectos corporais para o violonista, seja construído de forma sistemática no processo de aprendizagem, para que possa nortear o seu processo instrumental, evitando com esse cuidado e reflexão, possíveis lesões e desconfortos no ato de tocar, igualmente um maior preparo e relaxamento na execução, conseguidos através da consciência do seu corpo, instrumento ativo na execução.

Com essas premissas devemos pensar e conceber o processo de formação do violonista de forma fluente, consciente, consistente e contextualizado ao conhecimento corporal necessário para uma execução instrumental segura. Corroborando nessa perspectiva, fica evidente a necessidade de uma formação abrangente do instrumentista, tendo a produção do conhecimento construído a partir de um trabalho de pesquisas entre áreas, e uma consciência maior das fases de formação instrumental. Elegendo o corpo como um dos elementos fundamentais na formação do instrumentista, e apontando para uma educação corporal integrada à formação instrumental.

## Referências

ANDRADE, Edson; FONSECA, João Gabriel Marques. Artista-atleta: reflexões sobre a utilização do corpo na performance dos instrumentos de cordas. Per Musi: Revista de Performance Musical. Belo Horizonte: UFMG, v. 2, n. 2, p. 118-12, 2000.

CARLEVARO, Abel. Escuela de la guitarra. Exposición de la teoría instrumental. Buenos Aires: Barry Editorial, Com., Ind. S.L.R., 1979.

COSTA, Cristina. Quando tocar dói: análise ergonômica do trabalho de violistas de orquestra. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2003.

\_\_\_\_\_. Contribuições da ergonomia à saúde do músico: Considerações sobre a dimensão física do fazer musical. Música Hodie, 2005, p. 53-63.

\_\_\_\_\_. ABRAHÃO, Júlia Issy. Quando o tocar dói: um olhar ergonômico sobre o fazer musical. Per Musi, Belo Horizonte, n.10, 2004, p.60-79

FONSECA, Renata Simões Borges. Bioenergética: Um caminho de auxílio no processo de Ensino-Aprendizagem de Violino. João Pessoa, 2011. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal da Paraíba, 2011.

FRAGELLI et al. Lesões em músicos: quando a dor supera a arte. Rev. Neurocienc, 16/4, p. 303-309, 2008;

LAGE, Guilherme et al. Aprendizagem motora na performance musical. Per Musi: Revista de Performance Musical, Belo Horizonte: UFMG, v. 5, p 14-37, 2002.

LLOBET, J, R. Problemas de Salud de los músicos y su relación con la educación. XXVI Conferencia de la International Society for Musical Education y Seminario de la CEPROM. Barcelona e Tenerife, 2004. Disponível em:  
<<http://institutart.com/index.php/ca/divulgacio/item/problemas-de-los-musicos-y-su-relacion-con-la-educacion-musical>>. Acesso em 05 de março de 2015.

MOITA, Maria da Conceição. Percursos de formação e de trans-formação. In: Nóvoa, António(Org). Vidas de professores. Porto(Portugal): Porto Editora. 2. ed., p. 111-140, 1995.

MOURA, R.C.R.; FONTES, S.V.; FUKUJIMA, M.M. Doenças Ocupacionais em Músicos: uma abordagem Fisioterapêutica. Rev. Neurociências, São Paulo, v.8, n.3, p.103-107, 2000.

JOHNSON, David. Classical Guitar and Playing-Related Musculoskeletal Problems. A systematic review. University of Lund. Classical guitar and PRMD, 2009.

PEDERIVA, Patrícia. O corpo no processo ensino-aprendizagem de instrumentos musicais: percepção de professores. Brasília, 2005. Dissertação (Mestrado em educação), Faculdade de educação, Universidade Católica de Brasília, 2005.

\_\_\_\_\_. A aprendizagem da performance musical e o corpo. *Música Hodie*, Goiânia: UFG, v. 4, n. 1, p.45-61, 2004.

PINHEIRO JÚNIOR, Cledinaldo Alves. O corpo como elemento fundamental no processo de formação do Violonista. In: ENCONTRO REGIONAL NORDESTE DA ABEM, 12 – ABEM, 2014. São Luis-MA. Anais... São Luis: ABEM, 2014, p. 1-9.

QUEIROZ, Luis Ricardo Silva. A formação do violonista: aspectos técnicos, interpretativos e pedagógicos. In: CONGRESSO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MUSICAL, 19., 2010, Goiânia. Anais... Goiânia: ABEM, 2010, p.197-209.

SCARDUELLI, Fabio. A Situação Atual do Ensino do Violão no Contexto Universitário Brasileiro. In: V SIMPÓSIO ACADÊMICO DE VIOLÃO DA EMBAP, 2011, Curitiba-PR. Anais... V Simpósio Acadêmico de Violão da EMBAP, 2011. v. 1. p. 1-22.

\_\_\_\_\_. FIORINI, Carlos Fernando. Formação superior em violão: um diálogo entre programa de curso e atuação profissional. *Opus*, Porto Alegre, v. 19, n. 1, p. 215-238, jun. 2013.

VASCONCELOS, Heder Dias de. Acessórios e Ergonomia na postura Violonística. Aveiro, 2013. Dissertação (Mestrado). Universidade de Aveiro, 2013.

VIEIRA, Alexandre. Professores de violão e seus modos de ser e agir na profissão: um estudo sobre culturas profissionais no campo da música. Dissertação de mestrado. Porto Alegre. PPGMUS/UFRGS. 2009.

WATSON, A. H. D. What can studying musicians tell us about motor control of the hand? *Journal of Anatomy*, 208, 2006. Disponível em: <<http://www.musicandhealth.co.uk/articles/WatsonReview06.pdf>>. Acesso em 05 de março de 2015.