

## **4 DELINEAMENTO E DESENVOLVIMENTO DA PESQUISA**

### **4.1 – Metodologia utilizada**

Esta pesquisa tem um caráter eminentemente exploratório. De acordo com Gil (2002, p.41), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema para torná-lo mais explícito e acrescenta que, estão também no foco neste tipo de estudo, o aprimoramento de idéias ou a descoberta de intuições. O levantamento bibliográfico e as entrevistas com flautistas apresentam-se como técnicas de coleta de dados.

Com base na fundamentação teórica e através da utilização de um questionário, semelhante ao que foi utilizado anteriormente na pesquisa realizada por Andrade e Fonseca (2000) quando os pesquisadores investigaram assuntos semelhantes relacionados aos instrumentistas de corda friccionada, levantamos os desconfortos físicos mais importantes e suas implicações no cotidiano dos flautistas.

O questionário elaborado foi do tipo estruturado, não participante e padronizado. Todas as perguntas, portanto, foram fechadas, sem nenhuma interferência do pesquisador, isto é, sua presença foi desnecessária no momento do seu preenchimento. Além disso, segundo Laville & Dionne (1999, p. 184), este tipo de questionário permite que um grande número de pessoas seja rápida e simultaneamente alcançado, o que colabora para agilizar a pesquisa. A uniformização permite que os entrevistados vejam as questões da mesma maneira, na mesma ordem e acompanhadas das mesmas opções de respostas, o que facilita a comparação e a análise dos dados recolhidos.

A amostra foi estabelecida através de uma população não probabilista acidental. Foram escolhidos flautistas “encontrados até o momento em que se estima ter interrogado suficientemente” (LAVILLE & DIONNE, 1999, p.184). Optou-se por este tipo de amostragem pela rapidez com que os dados podem ser obtidos, uma vez que todos e quaisquer flautistas poderiam ser enquadrados na pesquisa. Devido a isso, o questionário foi também traduzido para a língua inglesa para que flautistas de outros países pudessem respondê-lo. Foram coletados 43 questionários enviados pela Internet, correio e pessoalmente pelo pesquisador. De acordo com Doria Filho (1999, p. 82), esta amostragem é considerada de tamanho médio (uma amostra média varia entre 30 a 99 questionários). Ele ainda ressalta que as amostras pequenas (menores que 30) devem ser evitadas devido a sua falta de consistência.

Optamos por uma análise descritiva dos dados, através da estatística descritiva. Os gráficos e tabelas elaborados a partir dos dados obtidos foram fundamentados neste tipo de estatística.

A Estatística Descritiva é um número que sozinho descreve uma característica de um conjunto de dados. Trata-se, portanto, de um número-resumo que possibilita reduzir os dados a proporções mais facilmente interpretáveis... Pode ser interpretada como uma função cujo objetivo é a observação de fenômenos de mesma natureza, a coleta de dados numéricos referentes a esses fenômenos, a organização e a classificação desses dados observados e a sua apresentação através de gráficos e tabelas, além do cálculo de coeficientes (estatísticas) que permitem, descrever resumidamente os fenômenos. (TOLEDO, 1995 p.15).

O levantamento estatístico nos permitiu analisar somente os dados fornecidos pelas amostras. Ovalle e Toledo (1995 p.15) afirmam que, ao resumir os dados através da estatística descritiva, muitas informações podem se perder e muitos

dados irão provavelmente estar distorcidos. Contudo, ao se referirem à análise e interpretação dos dados, lembram que é possível, mesmo nesta fase, arriscar algumas generalizações, as quais envolverão, naturalmente, algum grau de incerteza. Portanto, não podemos generalizar com muita certeza os resultados da análise para toda a população de flautistas. É importante enfatizar que não se buscou a solução das questões tratadas, e sim, o levantamento destas para possíveis especulações.

A pesquisa buscou manter o anonimato dos flautistas envolvidos. Acreditamos que esta prática propiciou uma maior tranquilidade ao flautista ao se expor. De acordo com Laville & Dionne (1999, p. 185) o anonimato garantido aos entrevistados pode facilitar sua tarefa.

O questionário possui 26 perguntas. Para cada uma das perguntas foram oferecidas opções de respostas para que os flautistas assinalassem a que melhor correspondesse à sua condição. Há inclusive perguntas que permitem mais de uma resposta como as perguntas de número 17, 18, 19, 22, 25 e 26.

O questionário foi dividido em dois assuntos: as questões de **1 a 13** visam levantar o perfil dos entrevistados: sua idade, escolaridade, categoria de ocupação, tempo de experiência com o instrumento, número de horas de estudo diário, sua dominância, hábito de praticas esportivas e trabalhos corporais. As questões de **14 a 26** centralizam-se no desconforto. Buscou-se saber, dentre outras coisas, se os entrevistados já haviam sentido algum tipo

de desconforto relacionado à sua atividade como instrumentista. A partir daí, investigou-se como os músicos melhor descreviam este desconforto; após quanto tempo de prática ele começou a se manifestar; em que situações o desconforto é mais intenso e quais são as regiões por ele mais afetadas. Mais adiante, perguntou-se se o instrumentista já havia interrompido suas atividades artísticas e se ele acreditava que esta interrupção foi consequência dos desconfortos advindos da prática do instrumento.

## Questionário

1. Sua data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_
2. Escolaridade:  1º grau  2º grau  graduando  graduado  especialista  mestre  doutor
3. Categoria de ocupação:  Aluno  Professor  Solista  Camerista  I. Orquestra  Outros
4. Ligação à instituição:  Sim  Não
5. Tempo de experiência: \_\_\_\_\_ anos
6. Tempo médio de estudo diário: \_\_\_\_\_ horas
7. Dominância:  Destro  Canhoto  Ambidestro
8. Você pratica esportes:  Sim  Não
9. Qual \_\_\_\_\_  não se aplica
10. Qual a frequência:  diária  1 a 4 vezes por semana  raramente  12 não se aplica
11. Há quanto tempo você pratica esportes:  sempre pratiquei  há mais de 10 anos  nos últimos 5 anos  nos últimos 2 anos  no último ano
12. Você faz algum trabalho postural  
 Nenhum  Fisioterapia  RPG  T. Alexander  Yoga  
 Outro \_\_\_\_\_
13. Há quanto tempo você faz trabalhos posturais  
\_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_ anos
14. Você já experimentou algum desconforto relacionado com sua atividade instrumental?  
 sim  não
15. Este desconforto é mais intenso:  
 Durante os estudos diários  durante as aulas  durante as apresentações públicas
16. Após quanto tempo de prática você normalmente começa a sentir este desconforto?  
 Nos quinze primeiros minutos  
 Ao final de meia hora  
 Após uma hora  
 outros:
17. Como você descreveria melhor esse desconforto?  
 Dor intermitente  
 Dor contínua  
 Fadiga muscular  
 Cansaço  
 Contração Involuntária  
 Dormência  
 Outros: \_\_\_\_\_
18. Quais as regiões afetadas?  
 Pescoço  Braço direito  Punho direito  
 Queixo  Braço esquerdo  Punho esquerdo  
 Articulação do queixo  Antebraço direito  Mão direita  
 Costas  Antebraço esquerdo  Mão esquerda



## 4.2 – Análise estatística dos dados

Inicialmente, os dados foram analisados estatisticamente de forma isolada e, a seguir, fizemos 15 cruzamentos dos dados mais significativos, baseando-nos no trabalho de Andrade e Fonseca (2000 p.118-128), no qual os autores estabeleceram uma série de cruzamentos para evidenciar as relações mais significativas entre alguns dados. Foram feitos os seguintes cruzamentos:

- Faixa etária x desconforto físico (Tabela 4.1),
- Faixa Etária x Interrupção das Atividades (Tabela 4.2),
- Prática de Esporte x Desconforto Físico (Tabela 4.3),
- Prática de Esporte x Interrupção das Atividades (Tabela 4.4),
- Trabalho Postural x Desconforto Físico (Tabela 4.5),
- Trabalho Postural x Interrupção das Atividades (Tabela 4.6),
- Dominância x Desconforto Físico (Tabela 4.7),
- Dominância x Interrupção das Atividades (Tabela 4.8),
- Categoria de Ocupação x Desconforto Físico (Tabela 4.9),
- Categoria de Ocupação x Interrupção das Atividades (Tabela 4.10),
- Tempo de Experiência x Desconforto Físico (Tabela 4.11),
- Tempo de Experiência x Interrupção das Atividades (Tabela 4.12),
- Tempo Médio de Estudos Diários x Desconforto Físico (Tabela 4.13),
- Tempo Médio de Estudos Diários x Interrupção das Atividades (Tabela 4.14)
- Categoria de Ocupação X Área do corpo Afetada pelo Desconforto Físico (Tabela 4.15).

As tabelas a seguir foram organizadas em dois grupos considerando as afinidades dos assuntos.

- As tabelas 4.1, 4.2, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13 e 4.14 e os gráficos correspondentes nos revelam dados de natureza biográfica (faixa etária, ocupação, tempo de experiência e estudo diário) relacionados ao desconforto físico e à interrupção das atividades.
- As tabelas 2.5<sup>1</sup>, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8 e 4.15 e os gráficos correspondentes descrevem as questões do uso do corpo (prática de esporte, trabalhos posturais, dominância e região do corpo mais afetada pelo desconforto), relacionadas ao desconforto físico e à interrupção das atividades.

---

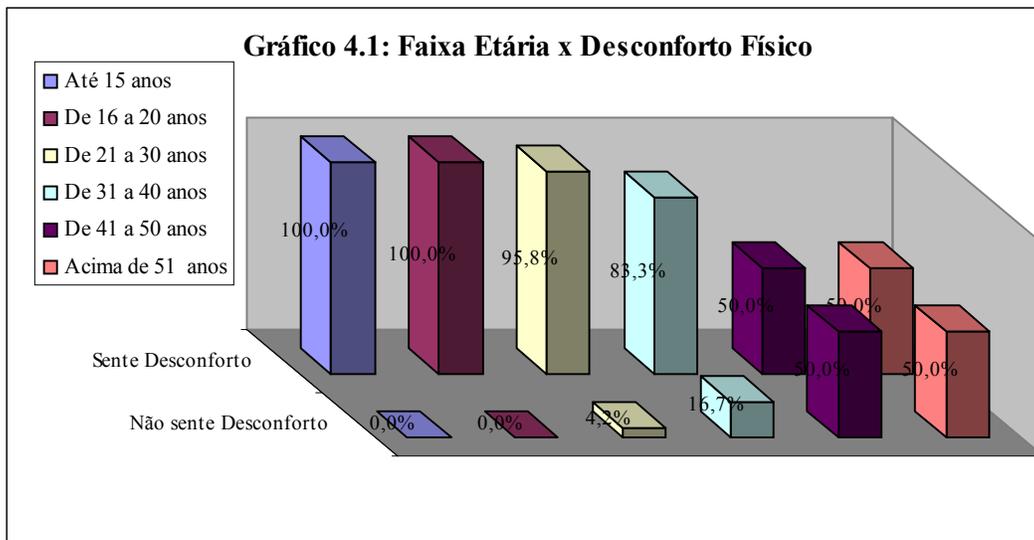
<sup>1</sup> A tabela 2.5, contendo dados simples, foi aqui inserida devido a sua relevância em relação ao contexto estudado. As demais tabelas, que não foram citadas, constam dos anexos.

## Primeiro grupo de tabelas

Faixa etária x desconforto físico

**Tabela 4.1: Faixa Etária x Desconforto Físico**

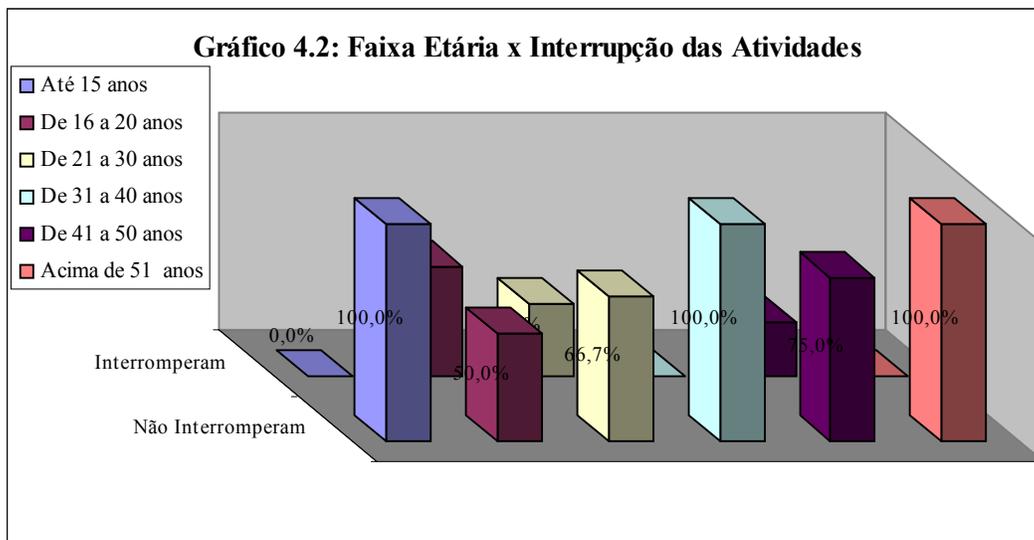
Faixa Etária	Sente Desconforto	Não sente Desconforto	Total
Até 15 anos	100,0%	0,0%	100,0%
De 16 a 20 anos	100,0%	0,0%	100,0%
De 21 a 30 anos	95,8%	4,2%	100,0%
De 31 a 40 anos	83,3%	16,7%	100,0%
De 41 a 50 anos	50,0%	50,0%	100,0%
Acima de 51 anos	50,0%	50,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>88,4%</b>	<b>11,6%</b>	<b>100,0%</b>



## Faixa Etária x Interrupção das Atividades

Tabela 4.2: Faixa Etária x Interrupção das Atividades

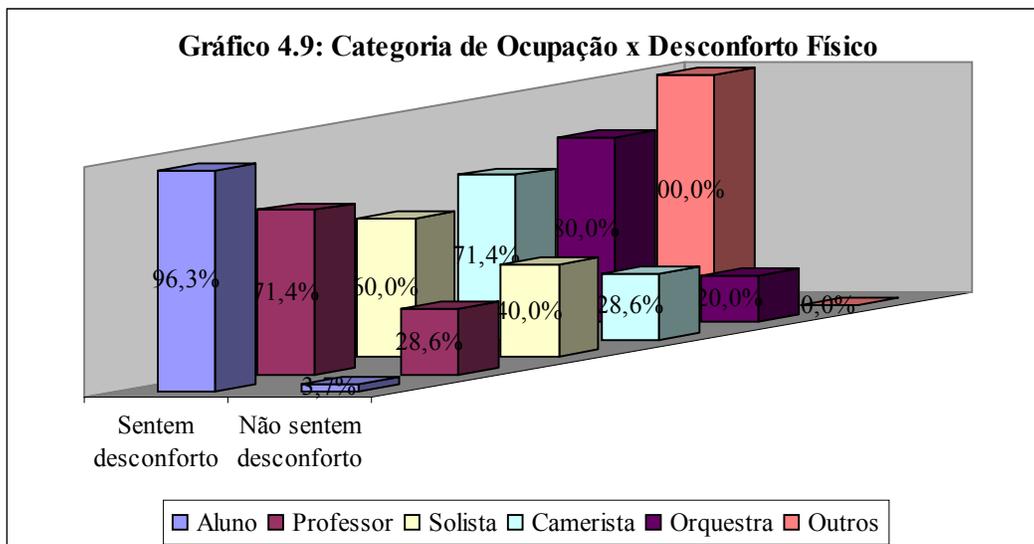
Faixa Etária	Interromperam	Não Interromperam	Total
Até 15 anos	0,0%	100,0%	100,0%
De 16 a 20 anos	50,0%	50,0%	100,0%
De 21 a 30 anos	33,3%	66,7%	100,0%
De 31 a 40 anos	0,0%	100,0%	100,0%
De 41 a 50 anos	25,0%	75,0%	100,0%
Acima de 51 anos	0,0%	100,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>27,9%</b>	<b>72,1%</b>	<b>100,0%</b>



### Categoria de Ocupação x Desconforto Físico

Tabela 4.9: Categoria de Ocupação x Desconforto Físico

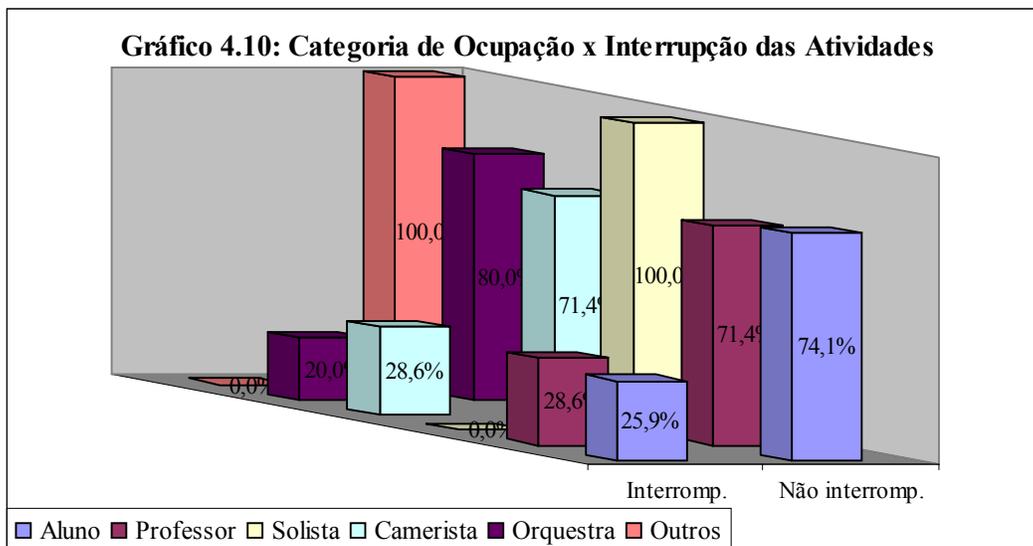
Categoria de Ocupação	Sentem desconforto	Não sentem desconforto	Total
Aluno	96,3%	3,7%	100,0%
Professor	71,4%	28,6%	100,0%
Solista	60,0%	40,0%	100,0%
Camerista	71,4%	28,6%	100,0%
Orquestra	80,0%	20,0%	100,0%
Outros	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>83,3%</b>	<b>16,7%</b>	<b>100,0%</b>



### Categoria de Ocupação x Interrupção das Atividades

**Tabela 4.10: Categoria de Ocupação x Interrupção das Atividades**

<b>Categoria de Ocupação</b>	<b>Interromp.</b>	<b>Não interromp.</b>	<b>Total</b>
Aluno	25,9%	74,1%	100,0%
Professor	28,6%	71,4%	100,0%
Solista	0,0%	100,0%	100,0%
Camerista	28,6%	71,4%	100,0%
Orquestra	20,0%	80,0%	100,0%
Outros	0,0%	100,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>22,7%</b>	<b>77,3%</b>	<b>100,0%</b>

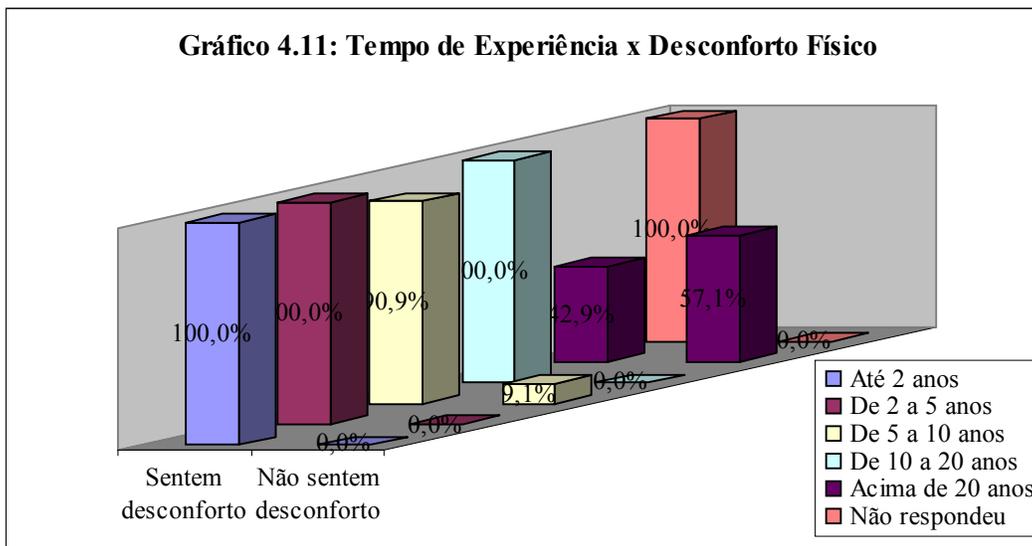


## Tempo de Experiência x Desconforto Físico

**Tabela 4.11: Tempo de Experiência x Desconforto Físico**

Tempo de Experiência	Sentem desconforto	Não sentem desconforto	Total
Até 2 anos	100,0%	0,0%	100,0%
De 2 a 5 anos	100,0%	0,0%	100,0%
De 5 a 10 anos	90,9%	9,1%	100,0%
De 10 a 20 anos	100,0%	0,0%	100,0%
Acima de 20 anos	42,9%	57,1%	100,0%
Não respondeu	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>88,4%</b>	<b>11,6%</b>	<b>100,0%</b>

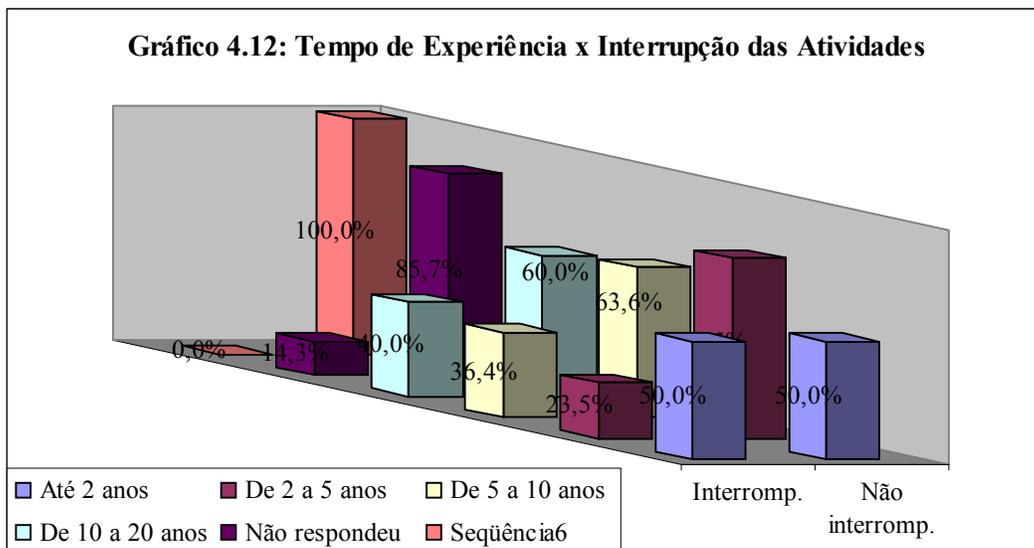
**Gráfico 4.11: Tempo de Experiência x Desconforto Físico**



## Tempo de Experiência x Interrupção das Atividades

Tabela 4.12: Tempo de Experiência x Interrupção das Atividades

Tempo de Experiência	Interromp.	Não interromp.	Total
Até 2 anos	50,0%	50,0%	100,0%
De 2 a 5 anos	23,5%	76,5%	100,0%
De 5 a 10 anos	36,4%	63,6%	100,0%
De 10 a 20 anos	40,0%	60,0%	100,0%
Acima de 20 anos	14,3%	85,7%	100,0%
Não respondeu	0,0%	100,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>27,9%</b>	<b>72,1%</b>	<b>100,0%</b>

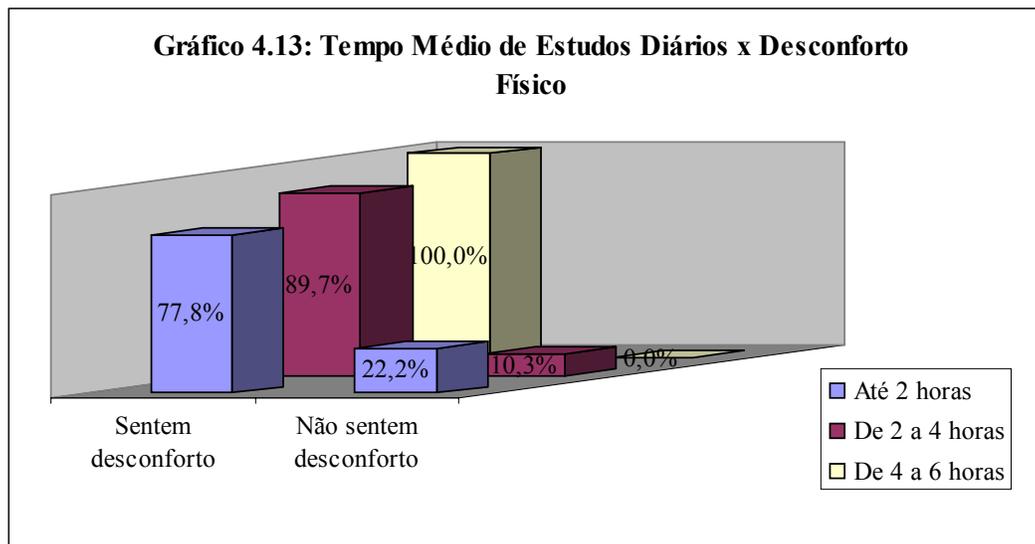


## Tempo Médio de Estudos Diários x Desconforto Físico

Tabela 4.13: Tempo Médio de Estudos Diários x Desconforto Físico

Tempo Médio	Sentem desconforto	Não sentem desconforto	Total
Até 2 horas	77,8%	22,2%	100,0%
De 2 a 4 horas	89,7%	10,3%	100,0%
De 4 a 6 horas	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>88,4%</b>	<b>11,6%</b>	<b>100,0%</b>

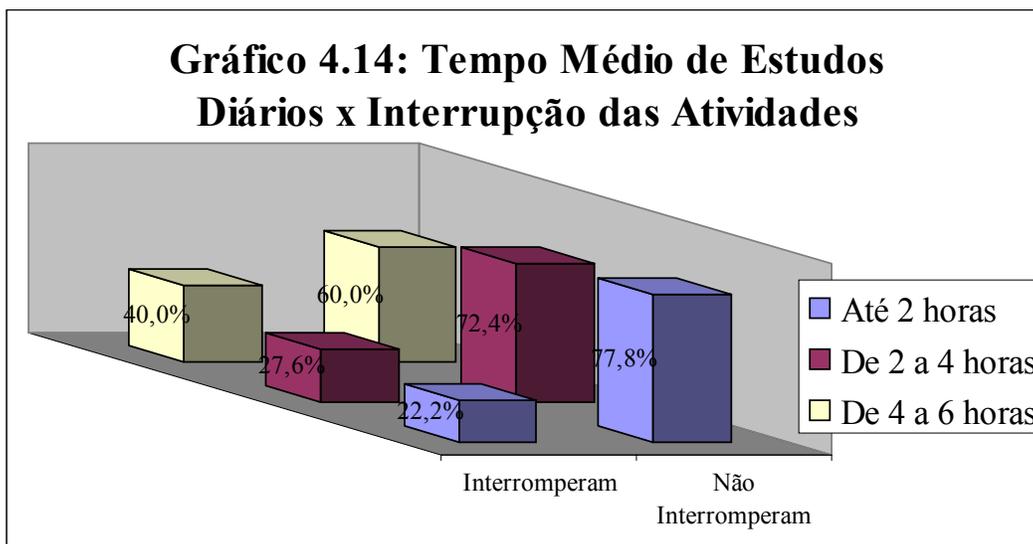
Gráfico 4.13: Tempo Médio de Estudos Diários x Desconforto Físico



## Tempo Médio de Estudos Diários x Interrupção das Atividades

**Tabela 4.14: Tempo Médio de Estudos Diários x Interrupção das Atividades**

Tempo Médio	Interromperam	Não Interromperam	Total
Até 2 horas	22,2%	77,8%	100,0%
De 2 a 4 horas	27,6%	72,4%	100,0%
De 4 a 6 horas	40,0%	60,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>27,9%</b>	<b>72,1%</b>	<b>100,0%</b>



Os dados das tabelas do primeiro grupo e os fundamentos teóricos já apresentados permitem as seguintes constatações:

Considerando que a grande maioria dos entrevistados são estudantes, e que praticamente 100% deles queixaram de desconforto, podemos inferir que, de modo geral, não há uma preocupação sistemática com o uso do corpo durante o aprendizado da flauta desde o início dos estudos. De acordo com Gainza (1998, p. 126-127), a falta de consciência corporal atinge músicos de todos os níveis, até mesmo os intérpretes excepcionais.

Estes interpretes no momento em que devem abordar passagens difíceis, as de maior risco, poderíamos dizer, costumam abandonar naturalmente sua técnica consciente para atuar de maneira livre e espontânea... em vez de explicar a seus alunos exatamente de que maneira eles solucionam os problemas técnicos de acordo com sua própria experiência, continuam repetindo indefinidamente, ao ensinar, os mesmos princípios que receberam dos professores quando eram estudantes.

Muitos alunos podem também não ter ainda atingido um condicionamento físico-muscular adequado para a execução do instrumento por muitas horas. É também comum que estudem obras cuja dificuldade esteja acima de seu nível técnico-muscular de performance; esse hábito leva o estudante a praticar durante horas embocaduras, dedilhados e gestos que ele ainda não domina, resultando num estudo excessivo e desorganizado, causador de estresse físico (com dor, contraturas e fadiga) e emocional, que pode comprometer a qualidade de sua performance.

Outro aspecto relevante diz respeito ao ingresso de alunos em instituições acadêmicas. Desde sua admissão, confrontam-se com provas e recitais e passam a conviver, com mais frequência, com um nível de exigência e estresse cada vez maior no seu dia a dia. Vale ressaltar a observação de Oshima (VIRTUAL online)<sup>2</sup> que, algumas vezes, durante apresentações públicas, o alto nível de estresse não permite que o flautista tome consciência de seu desconforto, que só se revela no dia seguinte ao da apresentação. Andrade e

---

<sup>2</sup> *O que é estresse?* Disponível em: <<http://www.virtual.epm.br/material/tis/currbio/trab2001/grupo2/oquee.htm>>

Fonseca (2000, p. 118-128) afirmam que o aumento do tempo de prática do instrumento, devido a provas, recitais, festivais de férias, pode gerar sobrecarga de trabalho e contribuir para possíveis desconfortos físicos. O gráfico 4.13 nos ajuda a confirmar esta afirmação: o aumento das horas de estudo está acompanhado do aumento do desconforto.

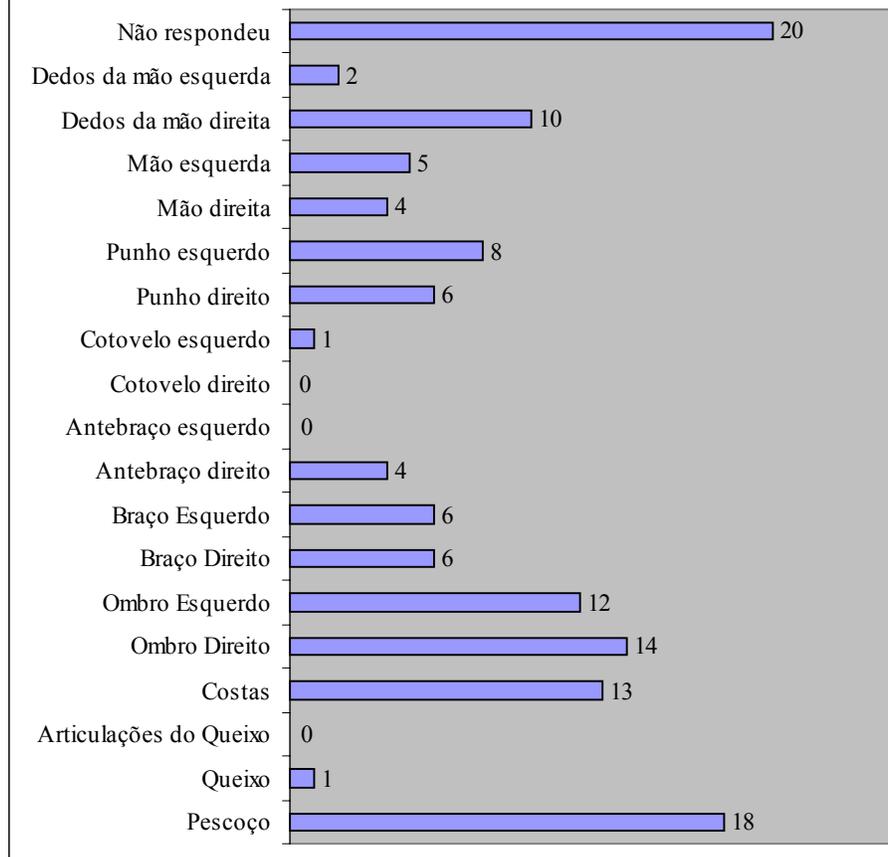
Acreditamos poder especular que o estudo mais intervalado e gradual é mais saudável para o bom desempenho corporal do flautista e colabora para um desenvolvimento técnico mais eficaz, com menores chances do aparecimento do desconforto muscular.

## Segundo grupo de tabelas

Tabela 2.5: Qual(ais) a(s) área(s) afetada(s)?

Área afetada	Frequência	Porcentagem
Pescoço	18	13,8%
Queixo	1	0,8%
Articulações do Queixo	0	0,0%
Costas	13	10,0%
Ombro Direito	14	10,8%
Ombro Esquerdo	12	9,2%
Braço Direito	6	4,6%
Braço Esquerdo	6	4,6%
Antebraço direito	4	3,1%
Antebraço esquerdo	0	0,0%
Cotovelo direito	0	0,0%
Cotovelo esquerdo	1	0,8%
Punho direito	6	4,6%
Punho esquerdo	8	6,2%
Mão direita	4	3,1%
Mão esquerda	5	3,8%
Dedos da mão direita	10	7,7%
Dedos da mão esquerda	2	1,5%
Não respondeu	20	15,4%
Total	130	100,0%

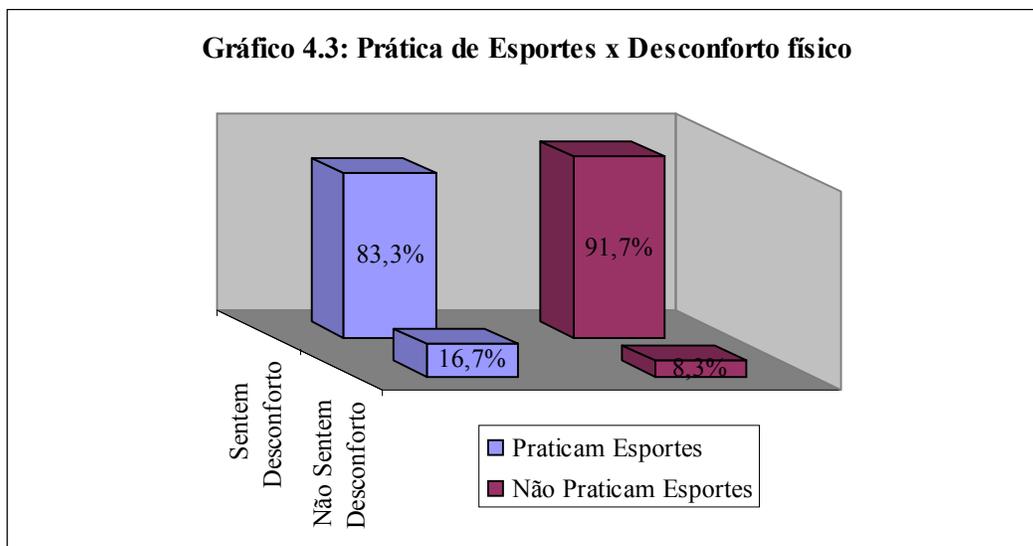
Nota: Nessa questão foi permitido marcar mais de uma alternativa

**Gráfico 2.5: Qual(ais) a(s) área(s) afetada(s)?**

## Prática de Esporte x Desconforto Físico

Tabela 4.3: Prática de Esporte x Desconforto Físico

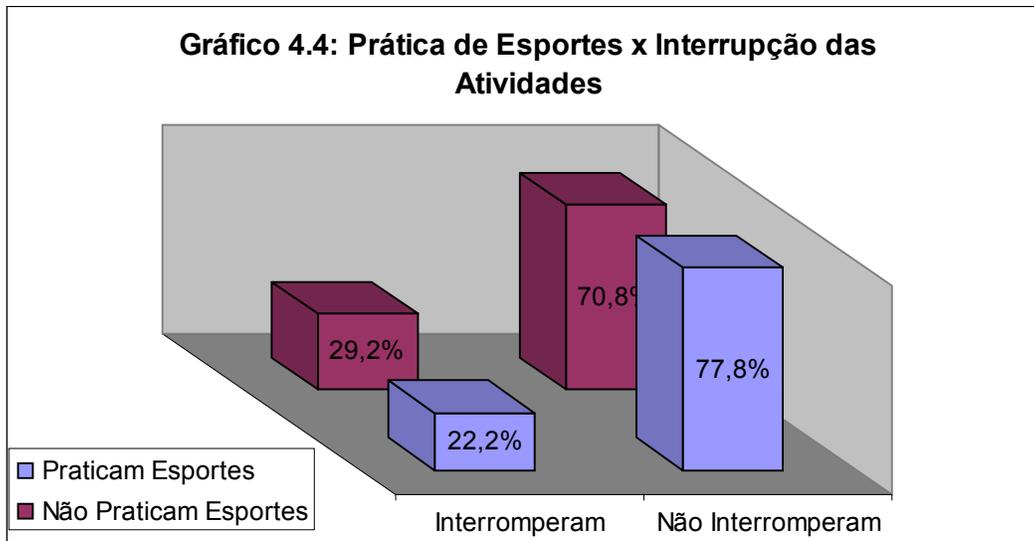
Prática Esportiva	Sentem Desconforto	Não Sentem Desconforto	Total
Praticam Esportes	83,3%	16,7%	100,0%
Não Praticam Esportes	91,7%	8,3%	100,0%
Total	88,1%	11,9%	100,0%



## Prática de Esporte x Interrupção das Atividades

Tabela 4.4: Prática de Esporte x Interrupção das Atividades

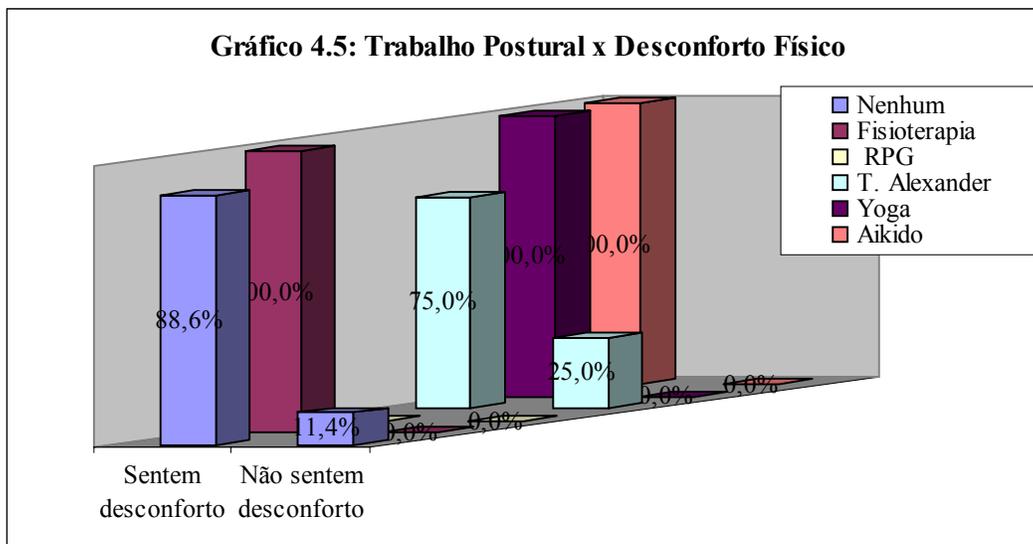
Prática Esportiva	Interromperam	Não Interromperam	Total
Praticam Esportes	22,2%	77,8%	100,0%
Não Praticam Esportes	29,2%	70,8%	100,0%
<b>Total</b>	<b>26,2%</b>	<b>73,8%</b>	<b>100,0%</b>



## Trabalho Postural x Desconforto Físico

Tabela 4.5: Trabalho Postural x Desconforto Físico

Trabalho Postural	Sentem desconforto	Não sentem desconforto	Total
Nenhum	88,6%	11,4%	100,0%
Fisioterapia	100,0%	0,0%	100,0%
RPG	0,0%	0,0%	0,0%
T. Alexander	75,0%	25,0%	100,0%
Yoga	100,0%	0,0%	100,0%
Aikido	100,0%	0,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>88,4%</b>	<b>11,6%</b>	<b>100,0%</b>

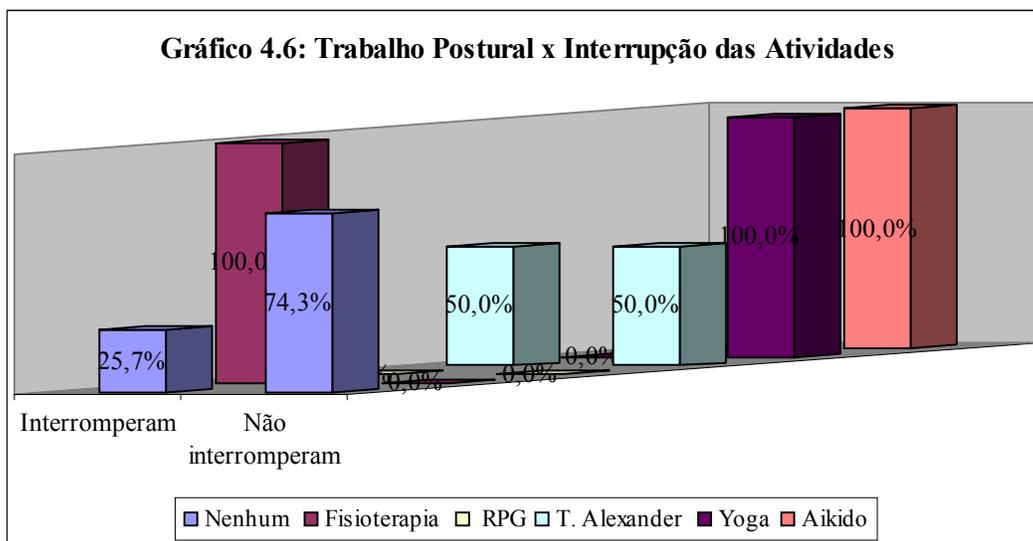


## Trabalho Postural x Interrupção das Atividades

Tabela 4.6: Trabalho Postural x Interrupção das Atividades

Trabalho Postural	Interromperam	Não interromperam	Total
Nenhum	25,7%	74,3%	100,0%
Fisioterapia	100,0%	0,0%	100,0%
RPG	0,0%	0,0%	0,0%
T. Alexander	50,0%	50,0%	100,0%
Yoga	0,0%	100,0%	100,0%
Aikido	0,0%	100,0%	100,0%
<b>Total</b>	<b>27,9%</b>	<b>72,1%</b>	<b>100,0%</b>

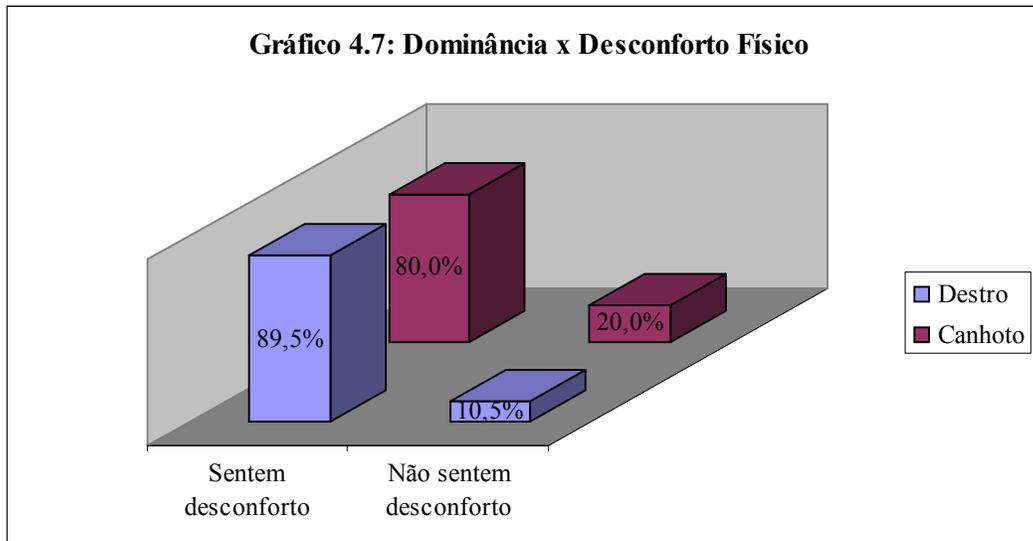
Gráfico 4.6: Trabalho Postural x Interrupção das Atividades



## Dominância x Desconforto Físico

Tabela 4.7: Dominância x Desconforto Físico

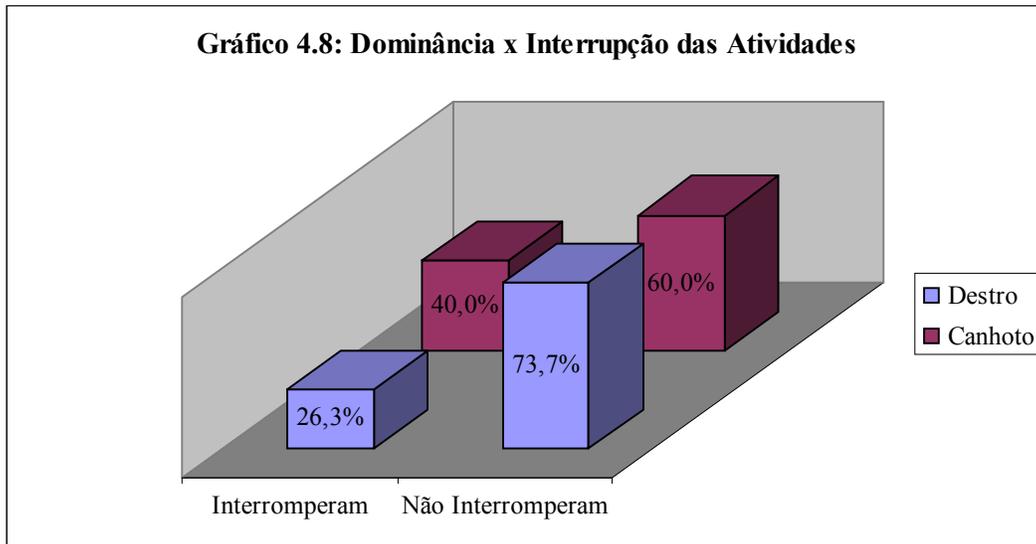
Dominância	Sentem desconforto	Não sentem desconforto	Total
Destro	89,5%	10,5%	100,0%
Canhoto	80,0%	20,0%	100,0%
Total	88,4%	11,6%	100,0%



## Dominância x Interrupção das Atividades

Tabela 4.8: Dominância x Interrupção das Atividades

Dominância	Interromperam	Não Interromperam	Total
Destro	26,3%	73,7%	100,0%
Canhoto	40,0%	60,0%	100,0%
Total	27,9%	72,1%	100,0%



## Categoria de Ocupação X Área do corpo Afetada pelo Desconforto Físico

**Tabela 4.15: Categoria de Ocupação X Área do corpo Afetada pelo Desconforto Físico**

Área	Categoria de Ocupação						Total
	Aluno	Professor	Solista	Camerista	Orquestra	Outros	
Pescoço	50,0%	15,4%	3,8%	7,7%	19,2%	3,8%	100,0%
Queixo	50,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	100,0%
Articulações do Queixo	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Costas	47,4%	10,5%	5,3%	10,5%	21,1%	5,3%	100,0%
Ombro Direito	52,6%	21,1%	5,3%	10,5%	10,5%	0,0%	100,0%
Ombro Esquerdo	44,4%	16,7%	5,6%	11,1%	22,2%	0,0%	100,0%
Braço Direito	50,0%	12,5%	0,0%	0,0%	25,0%	12,5%	100,0%
Braço Esquerdo	37,5%	25,0%	0,0%	0,0%	25,0%	12,5%	100,0%
Antebraço direito	75,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%	100,0%
Antebraço esquerdo	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cotovelo direito	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Cotovelo esquerdo	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Punho direito	55,6%	11,1%	11,1%	11,1%	11,1%	0,0%	100,0%
Punho esquerdo	66,7%	8,3%	8,3%	8,3%	0,0%	8,3%	100,0%
Mão direita	60,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%	20,0%	100,0%
Mão esquerda	28,6%	28,6%	0,0%	14,3%	28,6%	0,0%	100,0%
Dedos da mão direita	61,5%	7,7%	7,7%	7,7%	7,7%	7,7%	100,0%
Dedos da mão esquerda	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Não respondeu	34,4%	25,0%	6,3%	9,4%	18,8%	6,3%	100,0%
<b>Total</b>	<b>48,6%</b>	<b>16,2%</b>	<b>4,9%</b>	<b>8,1%</b>	<b>16,8%</b>	<b>5,4%</b>	<b>100,0%</b>

Os dados das tabelas do segundo grupo e os fundamentos teóricos já apresentados permitem as seguintes constatações:

Apesar da grande disparidade entre o número de destros e canhotos podemos, através do gráfico 4.7, perceber que a porcentagem de canhotos que não sentem desconforto dobra em relação aos destros. Oliveira (2003, EDUMED on-line)<sup>3</sup> afirma que, a mão dominante possui “maior competência ou habilidade e força” relativamente à sua oposta. Como a mão esquerda assume, na performance da flauta, uma posição de apoio menos funcional do que a mão

<sup>3</sup> *Lateralidade e dominância cerebral: abordagem histórica*. Ovar, 2003. Disponível em: <[www.edumed.org.br/cursos/neurociencia/01/Monografias/lateralidade-cerebral.doc](http://www.edumed.org.br/cursos/neurociencia/01/Monografias/lateralidade-cerebral.doc)>.

direita, podemos especular que uma mão esquerda dominante, possuindo maior destreza muscular, favorece o canhoto que, naturalmente, faz menos esforço para sustentar a flauta.



Figura 4.1

Observamos também (gráfico 4.5) que trabalhos corporais, tais como: Técnica de Alexander, loga, fisioterapia, Aikidô, RPG foram solicitados principalmente após aparecimento de algum tipo de desconforto. Podemos inferir que a busca de algum trabalho corporal esteja relacionada ao aparecimento de um desconforto físico. Hauser (1998, LARRYKRANTZ online)<sup>4</sup> afirma que muitos músicos ainda resistem a procurar ajuda, ignorando ou negando suas dores durante anos.

As áreas mais afetadas pelo desconforto se enquadraram exatamente nas afirmações de Mathieu (2004, p. 41-48) e Norris (1997, p. 77-87). Ambos concordam que o pescoço, costas, ombro e as mãos (incluindo dedos e punhos) são as regiões mais afetadas. De acordo com a tabela 2.5, estas

---

<sup>4</sup> *Don't "Play" with Pain*. Janeiro, 1998. Disponível em: <<http://www.larrykrantz.com/hauser.htm>>.

áreas somam 70,8%, sendo o pescoço a principal queixa com 13,8%, seguido pelo ombro direito com 10,8%. Através da tabela 4.15, constatamos que a categoria de ocupação mais afetada pelo desconforto é a dos alunos. Selecionando, por exemplo, o pescoço, podemos ver que 50% dos alunos sentem desconforto, enquanto 15,4% dos professores, 3,8% dos solistas, 7,7% dos cameristas, 19,2% dos músicos de orquestra também o sentem.

A prática de esportes pode colaborar para uma diminuição dos desconfortos sentidos pelos flautistas. Esta prática envolve uma série de atitudes e hábitos saudáveis para o corpo que culminam em um melhor desenvolvimento da capacidade aeróbica e da resistência física e muscular. Hauser (1998) afirma que o exercício físico promove uma melhora não só física, mas também emocional. Isso ocorre devido à produção da endorfina, que é um hormônio estimulante natural. É igualmente importante e complementar a prática do alongamento muscular antes e depois do exercício físico. Muitos músicos não têm consciência do quanto ficam encurtados após horas de prática. Os alongamentos promovem uma maior intensificação da circulação sanguínea e aquecimento dos músculos fazendo com que eles funcionem de maneira mais plena, além favorecerem uma postura mais saudável. De acordo com Marxhausen (EESHOP Online)<sup>5</sup>, os atletas nunca começam a prática de esporte abruptamente. Eles sempre se aquecem e se alongam, pois conhecem o risco das contusões. Os músicos estão sujeitos a uma demanda muscular tão exigente quanto à dos atletas e, conseqüentemente deveriam ter este mesmo hábito.

---

<sup>5</sup> *Musicians and Injuries*. Disponível em: <<http://eeshop.unl.edu/music.html>>