

5 CONCLUSÃO

Esta dissertação se propôs investigar os principais desconfortos físicos dos flautistas e suas implicações no estudo e na performance da flauta. Constatamos que os flautistas envolvidos na pesquisa, de modo geral, apresentaram uma série de desconfortos corporais decorrentes principalmente de uma postura corporal inadequada. Alguns entrevistados chegaram a interromper suas atividades em decorrência desses desconfortos. Ficou evidente que estes flautistas só procuraram ajuda especializada no momento em que o problema já havia se instalado. Isso revela uma certa falta de consciência ou, até mesmo, uma negligência do flautista com as demandas de seu próprio corpo.

Toda atividade física, incluindo-se aí a ação de tocar um instrumento musical, requer uma prontidão motora e muscular. Tocar um instrumento de sopro é um *ato de coragem*, pois envolve o domínio técnico de questões extremamente complexas como a sustentação da flauta, a respiração, a produção do som, o vibrato, dentre outras coisas. É de nosso corpo que partem todos os comandos para que um som seja articulado, para que uma obra musical possa ser executada. Se esse corpo apresenta problemas posturais de qualquer ordem, certamente o ato de tocar se tornará muito mais difícil e, às vezes, até penoso. O flautista precisa ter consciência que a demanda de seu corpo é semelhante à de um atleta. As atitudes e práticas preventivas fazem parte do cotidiano dos esportistas já há algum tempo. O músico deveria buscar um caminho semelhante, pois o corpo, como no caso dos atletas, é o seu instrumento de trabalho. O músico normalmente só se preocupa com seu corpo quando sente dor. An-

tes do aparecimento de qualquer desconforto, seria importante que o instrumentista investisse em trabalhos corporais a fim de evitar futuros transtornos decorrentes da prática do instrumento. A prática de esportes, de alongamentos, de técnicas posturais (Técnica de Alexander, por exemplo), uma alimentação regrada e um sono regular deveriam fazer parte de seu cotidiano. E, nunca é demais repetir - todas estas atividades e cuidados com o corpo devem ser, principalmente, preventivos.

Outro aspecto que devemos mencionar é a importância da figura do professor como conscientizador. Acreditamos que a atuação do professor seja extremamente relevante em relação aos cuidados que o aluno deve ter com sua postura durante a prática instrumental. Ele deve, antes de tudo, estar bastante atento à sua própria postura, caso contrário, dificilmente terá condições de observar criticamente a postura de seu aluno. Por ser normalmente a principal referência do aluno, tem também a função de conscientizá-lo de que os ganhos musculares, interpretativos e musicais são conquistados gradualmente. É comum o aluno se interessar por peças com um grau de dificuldade muito acima de sua capacidade técnica. Isso pode levá-lo a um estudo prolongado e fisicamente estressante, durante muitas horas seguidas. Um estudo feito desta maneira poderá provocar no aluno uma sobrecarga muscular, com possibilidades concretas de transtornos físicos. Quanto menor for a experiência do aluno, mais intensos devem ser os cuidados com os desvios posturais. Sustentar a flauta já é algo bastante complexo. Antes de o aluno estudar obras com grandes dificuldades técnicas, ele deve, por exemplo, investir em aprender a sustentar a flauta corretamente. Isso implica em sentir o quanto o bocal deve estar firme em

seu lábio inferior, em perceber as relações dos eixos corporais e em respeitar o seu limite físico de sustentação devido ao peso do instrumento.

É importante enfatizar que a falta de consciência corporal e os problemas posturais decorrentes disso atingem grande parte da população. Isto não é uma particularidade dos instrumentistas, o que torna esta discussão ainda mais ampla e complexa. Uma pessoa, ao iniciar a prática de um instrumento musical, pode já apresentar uma postura inadequada que poderá (ou não) acentuar-se.

O estudo e o cuidado específico com a saúde do músico são recentes, se comparados às mesmas preocupações voltadas para o atleta. Os músicos devem ousar mais neste campo de investigação. É imprescindível que profissionais da saúde e músicos caminhem juntos. Apenas a interdisciplinaridade permitirá o progresso do conhecimento no campo da saúde do músico.