

# PROBLEMAS POSTURAI INERENTES À PERFORMANCE DA FLAUTA

Marcelo Parizzi Marques Fonseca  
Mestre pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)  
Professor do curso de Licenciatura em Musica da Escola de Música da UEMG – FEVALE  
Professor do Curso de Licenciatura em Musica da UFOP  
marceloparizzi@yahoo.com.br

Resumo: Este artigo traz uma revisão da literatura especializada sobre as preocupações com a postura na performance da flauta. A seguir são discutidas as principais alterações posturais dos flautistas buscando suas principais causas. Como conclusão é apresentada uma reflexão sobre questões preventivas significativas para auxiliar flautistas e estudantes de flauta a buscarem uma maior consciência corporal e assim prolongar sua vida ativa como músicos.

Palavras-chave: Postura, performance da flauta, desconfortos físico-posturais.

## 1 – Postura na performance da flauta – considerações históricas

Embora seja muito antiga, não é freqüente, na literatura especializada, a preocupação com a postura na performance da flauta. Johann Joachim Quantz, grande compositor e flautista alemão do século XVII, foi um dos primeiros autores que manifestou uma preocupação sistemática com questões técnicas relacionadas à postura na execução da flauta. Quantz tratou detalhadamente, em seu tratado *Essay of a Method for Playing The Transverse Flute*, de assuntos fundamentais como a sustentação do instrumento, a posição das mãos na flauta, a embocadura e a respiração. Pela forma como ele abordou o assunto, fica clara sua preocupação com a postura do flautista. No segundo capítulo, que trata da sustentação da flauta, ele afirma que:

A cabeça deve se sustentar sempre ereta, e de maneira natural, assim a respiração não será prejudicada. Você deve sustentar seus braços um pouco afastados de seu corpo, o esquerdo um pouco mais que o direito, e não pressioná-los contra o corpo, afim de que sua cabeça não fique em uma posição oblíqua em relação ao seu corpo; isso poderia, além de causar uma má postura, impedir sua respiração, uma vez que sua garganta se contrairia e a respiração não aconteceria tão facilmente como deveria ser. Você deve sempre sustentar a flauta com firmeza contra sua boca, a alternância desta pressão pode afetar a afinação (QUANTZ, 1752, p.37).

Métodos consagrados como *Méthode complète de Flûte*, de Taffanel e Gaubert (1958, p.4) e *Check-up - 20 Basic Studies for Flautists* de Peter Lukas Graf (1991, p.4) são unânimes em afirmar que a postura correta é essencial para a técnica do instrumento. Porém, esses autores não são claros quanto ao processo para se atingir esses objetivos. Eles tendem a tratar essas questões de forma superficial e sintética, dificultando sua compreensão.

Apenas mais recentemente a preocupação com a boa postura vem sendo relevada por vários autores embora ainda não possamos dizer que se trata de uma preocupação sistemática. Reproduzimos aqui algumas afirmações de autores contemporâneos que abordam de forma muito clara o assunto.

Kimachi (2002, WERIL on-line)<sup>1</sup> descreve de maneira bastante detalhada os melhores caminhos para uma postura adequada ao tocar flauta.

Quando de pé, devemos pensar em uma postura relaxada, ereta, com cabeça e tronco erguidos, joelhos levemente dobrados, peso nas coxas, sensação de uma linha imaginária que vai do calcanhar, passando pelas costas e indo até a cabeça, alongando o corpo inteiro. Para deixar a cabeça na posição certa, não muito abaixada e nem muito erguida, podemos fazer um teste, cantando e sustentando a vogal Ô e abaixando e erguendo a cabeça sucessivamente. Devemos procurar o som mais ressonante e aberto, indicando que estamos abrindo a garganta e com a postura correta. A sensação é de alongamento da coluna cervical (região do pescoço). Os braços formam triângulos com o corpo. Se fôssemos vistos de cima, veríamos dois triângulos cujos lados seriam formados pelos braços, antebraços e corpo. Devemos sempre pensar em relaxar os ombros. O quanto levantamos ou abaixamos os cotovelos e o quanto dobramos os pulsos devem estar relacionados com o relaxamento dos ombros e o alinhamento da flauta com relação ao corpo. Vendo um flautista de frente, a linha do instrumento deve ser paralela com a linha dos lábios. Vista de cima, a linha da flauta deve estar perpendicular à ponta do nariz do músico.

Os pés podem ficar paralelos um ao outro ou fazendo um "L", o direito sendo a base e o esquerdo à frente, levemente separados. Giramos a cabeça para esquerda em direção à estante, ao maestro e ao público.

Nosso corpo nunca ficará de frente para a estante e sim para a direita. O mesmo vale quando estamos sentados. Os pés devem tocar o chão, e a cadeira voltada para a direita para girarmos a cabeça para a esquerda. A flauta é transversal, não a tocamos como um clarinete, por exemplo. Se não prestarmos atenção a estes detalhes, podem-se desenvolver graves problemas de coluna. Devemos pensar em movimentos horizontais, seguindo as linhas das frases, para não criarmos vícios de tocar acentuando notas sem necessidade, a menos que estejam indicados acentos na partitura. Os movimentos devem estar sempre relacionados à música, como se fôssemos atores interpretando um texto.

D'Ávila (2003, PATTAPIO on-line)<sup>2</sup> trata da postura do flautista enfatizando a auto-observação do flautista durante a performance.

Creio que a primeira coisa para ser refletida em relação à postura do corpo do flautista quando este está executando seu instrumento é: embora a postura assumida pelo flautista – quando este está executando seu instrumento – não seja a postura mais natural para o ser humano executar um instrumento, ela PO-DE e DEVE tornar-se a mais natural possível.

A partir desta reflexão, o primeiro passo para se obter uma boa postura - além de receber boas orientações do professor - é estar sempre muito atento na utilização do próprio corpo, sobretudo quando este está atuando na execução. Este processo de auto-observação deve ser auxiliado, sempre que possível, pela utilização de um espelho (de proporções mínimas que possam refletir a imagem de todo o corpo do flautista) ou pela utilização de uma câmara de vídeo, ferramenta nem sempre acessível a todos, mas que pode trazer ótimos benefícios, ainda que utilizada esporadicamente.

Mathieu (2004, p.41-48), num detalhado artigo sobre a performance da flauta, afirma que a primeira grande dificuldade colocada pela flauta é segurá-la. Manter um objeto no eixo do corpo é mais fácil do que mantê-lo de lado. A sustentação da flauta desvia

<sup>1</sup> *Flauta sem Mistérios*. Revista Weril número 140, São Paulo, 2002. Disponível em: <[www.weril.com.br/dicas.asp?area=5](http://www.weril.com.br/dicas.asp?area=5)>

<sup>2</sup>. *Algumas considerações sobre a postura para tocar flauta*.

Revista Pattapio on-line n.22. 2003. Disponível em: <<http://www.geocities.com/abraf.geo/pattapio22.htm>>.

as forças de sustentação para a direita. Este desvio propicia uma maior carga de trabalho da musculatura e, de acordo com ela, os flautistas que não se preocupam com o conjunto de seus gestos, podem chegar a uma postura regida por muitas tensões que se instalam para compensar as dificuldades. Estas formas de rigidez se insinuam sutilmente, sucessivamente, e se fixam assim no esquema de gestos dos músicos. O esquema motor assim instalado torna-se um programa cerebral que se põe a funcionar a partir do momento em que o músico pega seu instrumento.

## 2 – Alterações posturais decorrentes da performance da flauta

Um indivíduo normal com boa postura, quando visto de perfil, tem os planos das escápulas e o dos glúteos alinhados (figura 1).



Figura 1 – Postura normal em perfil

Ao segurar a flauta, ocorre com muita freqüência o deslocamento do pescoço para frente e o desalinhamento do plano escapular (figura 2).



Figura 2 – Plano escapular posteriorizado e a projeção do pescoço

Visto de frente, o flautista tende a desalinhar todas as linhas horizontais: linhas das pupilas, entre os dois trágus, entre os dois mamilos, além das cinturas escapular e pélvi-

ca. A figura 3 ilustra a postura normal vista de frente. As figuras 4 e 5 ilustram os desalinhamentos mais comuns durante a performance da flauta.

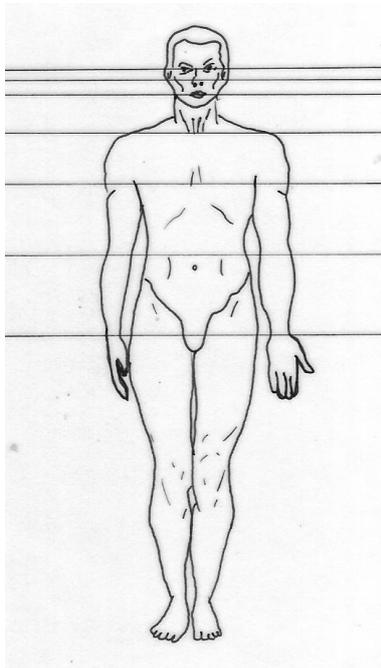


Figura 3 – Postura normal de frente

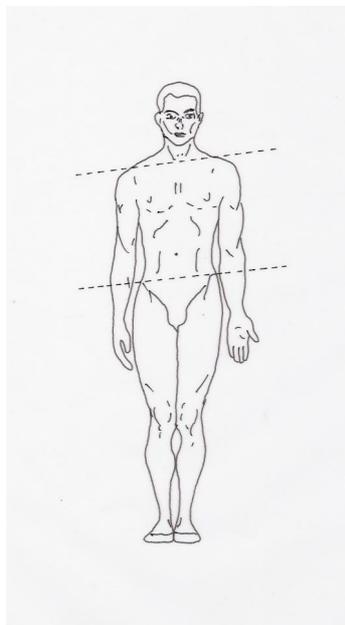


Figura 4 – Básculas paralelas de ombros e quadril

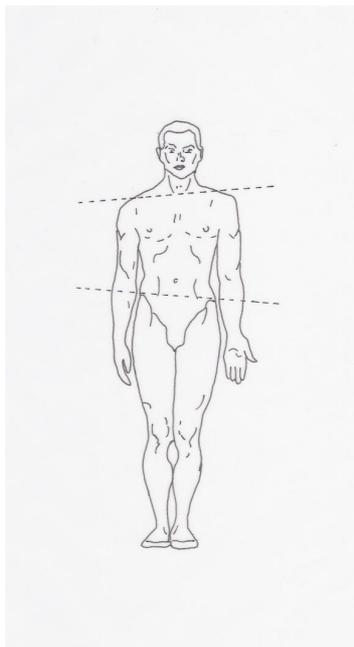


Figura 5– Básculas cruzadas de ombros e quadril

Visto por cima, um flautista tende a desalinhar os ombros colocando o ombro esquerdo na frente do direito.

Estes desalinhamentos, que perturbam a estática<sup>3</sup>, são inerentes ao ato de tocar flauta e merecem toda a atenção no sentido de serem minimizados durante a performance e compensados com cuidados posturais no cotidiano em geral.

Flautistas que não desenvolvem a consciência desses desalinhamentos e não cuidam de suas compensações, tendem a apresentar dores, enrijecimentos, contraturas, com limitação dos movimentos articulares, queda no rendimento e na resistência musculares, que acabam por prejudicar seriamente a qualidade das performances e da progressão do aprendizado.

Numa tentativa inconsciente de compensar o problema da assimetria e do peso do instrumento, os flautistas tendem, muitas vezes, a recuar posteriormente o ombro direito e avançar o esquerdo em um movimento de rotação dos quadris, para, com isso, ajustar melhor o bocal e atingir as chaves na outra extremidade. O cansaço faz com que o flautista aproxime o instrumento de seu ombro direito para aliviar o desgaste de sustentá-la com o braço. Alguns flautistas chegam mesmo a inclinar o tronco para o lado (direito) para apoiar o cotovelo no tronco, numa situação de virtual colapso postural. “A postura fica totalmente caída para escapar do peso da flauta” (MATHIEU, 2004, p.43).

---

<sup>3</sup> O termo “estática” se refere ao conjunto (cadeia) de músculos da parte posterior do corpo, responsáveis pela manutenção da postura ereta, quando estamos de pé ou assentados.



Figura 5 – Colapso postural freqüente em flautistas: apoio do cotovelo direito no tronco para aliviar o peso do instrumento e rotação do pescoço.

Esta postura dificulta a ação dos músculos respiratórios e obriga o flautista a virar a cabeça para o lado esquerdo para ler a partitura. Além disso, esta posição faz com que a cabeça fique bastante inclinada acabando com a horizontalidade do olhar, podendo causar uma série de desconfortos e transtornos físicos.

Para alguns flautistas que assumem essa postura com grande freqüência, Norris (1997, p.77-87) propõe o uso de um bocal angulado desenvolvido pela Emerson Musical Instruments. Este bocal permite que o flautista toque de maneira mais confortável e ameniza a problemática postural da performance. Contudo, há uma perda da estabilidade do instrumento e, por isso, ele aconselha o uso de um acessório para apoiar o polegar da mão direita e o indicador da mão esquerda.

É muito freqüente a ocorrência de problemas que afetam os músculos, os nervos e as articulações dos flautistas. O pescoço é uma área bastante afetada. A inclinação e a rotação deste são ambas problemáticas. Instrumentistas de sopro ideologicamente deveriam tocar com a garganta e os músculos do pescoço relaxados. Contudo, esta rotação e inclinação levam à contração dos músculos do pescoço. Manter esta posição por horas durante anos pode levar a um desequilíbrio dos músculos do pescoço (NORRIS, 1997, p.77-87).

### 3 – Atitudes preventivas úteis à performance da flauta <sup>4</sup>

A ação de tocar um instrumento musical é uma atividade física e, portanto, 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

<sup>4</sup> A elaboração deste item foi fundamentada em FONSECA, 2005.

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. Antes 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.

## Referências

D'AVILA, Raul da Costa. *Algumas considerações sobre a postura para tocar flauta*. Revista Pattapio on-line n.22. 2003. Disponível em: <<http://www.geocities.com/abraf.geo/pattapio22.htm>>. Acesso em 14 março 2005.

FONSECA, Marcelo Parizzi Marques. *Os principais desconfortos físico-posturais dos Flautistas e suas implicações no estudo na performance da flauta*. 2005. 90f. Dissertação (Mestrado em Música) – Escola de Música da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2005.

KIMACHI, Renato. *Flauta sem Mistérios*. Revista Weril número 140, São Paulo, 2002. Disponível em: <[www.weril.com.br/dicas.asp?area=5](http://www.weril.com.br/dicas.asp?area=5)>. Acesso em: 14 Março 2005.

MATHIEU, Marie-Christine. *Gestes et postures du flûtiste*. *Traversière Magazine*. Saint-Claire sur Epte, v. 80. p. 41-48, set. 2004.

NORRIS, Richard. *The Musician's Survival Manual: A Guide to Prevent and Treating Injuries in Instrumentalists*. 3 ed. Saint Louis: Ed. ICSOM, 1997. p.77-87.

QUANTZ, Johann Joachim. *Essay of a Method for Playing The Transverse Flute*. Tradução de Edward R. Reilly. London: Faber and Faber, 1966. 368 p. Original alemão.

TAFFANEL, Paul, GAUBERT, Philipe: *Méthode Complète de Flûte*. Paris: Editions Musicales Alphonse Leduc, 1958. 227p.