



Qual deve ser a minha postura? Reflexos da dualidade corpo-mente nos padrões posturais sugeridos pela tradição pedagógica da flauta e suas implicações para a saúde do músico

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO EM SIMPÓSIO

SUBÁREA: MÚSICA E PROMOÇÃO DE SAÚDE

Wolfgang Adary Ferreira Ribeiro
Universidade Federal da Bahia
wolfadary@hotmail.com

Lucas Robatto
Universidade Federal da Bahia
robattolucas@gmail.com

Resumo. A prevalência de desconfortos, dores e lesões em performers musicais revela como conceitos arraigados nas práticas de ensino sobre a postura têm um impacto negativo na saúde dos músicos. O estudo propõe uma reflexão sobre alguns fundamentos conceituais presentes na ideia de postura e as suas implicações para a saúde do corpo. A revisão teórica se concentra na experiência do flautista, realizando um levantamento acerca de como alguns materiais didáticos de flauta, amplamente difundidos na pedagogia do instrumento, lidam com a questão da postura. Os resultados percebidos apontam que o “apagamento do corpo” e a negligência das demandas físicas impostas pelo instrumento ao performer são frequentemente ignoradas até que surjam patologias decorrentes de maus hábitos posturais, fato que aponta para a necessidade de uma abordagem mais preventiva e informada por parte dos músicos. A ênfase na busca por modelos fixos de postura, avaliados unicamente por referências externas, frequentemente ofuscam a importância das percepções internas dos músicos sobre seus próprios corpos. A literatura analisada aponta para uma escassez de estratégias focadas em promover essa consciência corporal na performance musical. A divergência e a ambiguidade na linguagem usada nos métodos de ensino de flauta sobre postura indicam a necessidade de uma abordagem interdisciplinar e consideração das várias dimensões ligadas ao assunto para uma instrução mais completa.

Palavras-chave. Postura do Músico, Tradição Pedagógica da Flauta, Saúde do Músico

What should my posture be? Reflections of the body-mind duality in the postural patterns suggested by the pedagogical tradition of the flute and their implications for the musician's health

Abstract. The prevalence of discomforts, pains, and injuries in musical performers reveals how deeply ingrained concepts in teaching practices about posture negatively impact musicians' health. The study proposes a reflection on some conceptual foundations inherent in the idea of posture and their implications for body health. The theoretical review focuses on the experience of flutists, surveying how some widely disseminated flute instructional materials address posture. The perceived results indicate that the “neglect of the body” and the disregard of physical demands imposed by the instrument



on performers are often overlooked until pathologies arise from poor postural habits, underscoring the need for a more preventive and informed approach by musicians. The emphasis on seeking fixed models of posture, assessed solely by external references, frequently obscures the importance of musicians' internal perceptions of their own bodies. The reviewed literature points to a shortage of strategies aimed at promoting this bodily awareness in musical performance. The divergence and ambiguity in the language used in flute teaching methods regarding posture underscore the need for an interdisciplinary approach and consideration of the various dimensions related to the subject for more comprehensive instruction.

Keywords. Musician's Posture, Flute teaching tradition, Musician's Health

Introdução

Nas últimas décadas a questão da saúde dos músicos tem assumido um papel de cada vez maior destaque dentro do universo do ensino e das pesquisas em práticas performáticas musicais, já sendo amplamente aceito que as práticas performáticas podem provocar danos à saúde de seus praticantes (cf. EUROPEAN COMMISSION *et al.*, 2023). Podemos identificar duas vertentes principais de enfoques à questão da saúde dos músicos: as questões de saúde mental, exemplificadas nos numerosos estudos sobre ansiedade e problemas psicológicos congêneres, e a as questões de lesões musculoesqueléticas. Esta dicotomia reflete uma concepção de origem bastante antiga que diferencia – e mesmo opõe – corpo e mente. Entretanto, estudos recentes, tanto nas áreas biológicas quanto da filosofia colocam em xeque esta dicotomia “cartesiana” de separação de corpo e mente e suas implicações para questões da saúde:

A conexão mente-corpo tem sido debatida por centenas de anos, com especialistas discutindo se a mente e o corpo estão relacionados, se são capazes de afetar um ao outro e como tal interação pode ocorrer. A medicina convencional geralmente estuda e trata a mente e o corpo separadamente. No entanto, cada vez mais pesquisas e abordagens baseadas em evidências apoiam a ideia de que existe uma relação bidirecional entre a mente e o corpo. (cf. MONI; LO GALBO; AHANGARI, 2023, tradução nossa)¹

Questionamentos sobre esta dicotomia já encontram ressonância em estudos recentes na área da Música, como os pesquisadores Youn Kim e Sanders L. Gilman afirmam: “A interface entre a música e o corpo é multidimensional e multidisciplinar, envolvendo dimensões biológicas, sociais, culturais, históricas, ideológicas, psicológicas e filosóficas”

¹ The *mind-body connection* has been debated for hundreds of years, with experts arguing if the mind and body are related, if they are able to affect each other, and how such an interaction can occur. Conventional medicine usually studies and treats the mind and body separately. However, more and more research and evidence-based approaches support the idea that there is a bidirectional relationship between the mind and body.

(KIM; GILMAN, 2019, tradução nossa)². A partir deste panorama de superação da dualidade corpo-mente o presente trabalho destaca a questão da postura³ do performer musical, a qual é diretamente associada enquanto potencial provocadora de lesões corporais. Aqui o corpo, através das dores, incômodos e lesões, assume uma concretude desconcertante, que acaba evidenciando concepções profundamente arraigadas, e largamente inconsciente, no entendimento atual das questões corporais entre os performers musicais.

O tema da postura do performer surge inicialmente nos tratados do passado estando relacionada à questão do desempenho, onde uma “boa” postura resulta em performances melhores e uma “má” postura compromete o desempenho do músico. À esta concepção agregou-se uma mais recente, que associa a “qualidade” da postura ao surgimento ou não de lesões corporais em músicos. Estas concepções, amplamente difundidas nos meios musicais, são contestadas por uma série de estudos bastante recentes nas áreas da saúde, notadamente entre os fisioterapeutas. Estas pesquisas questionam a correlação direta entre uma “má” postura e as lesões, o que acabou por suscitar uma série de questões sobre as origens e pertinência do próprio conceito de “postura” (cf. KIM; GILMAN, 2019; ROUSSEAU *at al.*, 2023).

A noção geral de postura costuma levar em consideração a ideia de posicionamento do corpo e suas implicações na manutenção do equilíbrio e estabilidade. Para além disso, o conceito de postura também pode estar diretamente relacionado a fatores culturais e contextos históricos, podendo sugerir “(...) ponto de vista, maneira de sentir, pensar e agir diante de um acontecimento qualquer” (FONSECA, 2013, p. 10). Nesse sentido, além do conjunto de ações musculares do corpo, a postura refere-se também ao comportamento emocional, podendo ser um indicativo importante de expressão simbólica, estruturas e valores culturais de grupos sociais. Sob essa perspectiva, a postura também se alinha a diversos padrões de comportamento associados a rituais, hierarquias sociais, e percepções de poder e autoridade, refletindo a dinâmica cultural e social em diferentes contextos (cf. GILMAN, 2013; JESSON, 2017).

Ao considerar as questões mencionadas acima a respeito das questões posturais pode-se perceber que existe uma variedade de definições conceituais, muitas vezes contrastantes entre si, e mais ainda, que a noção de postura está diretamente relacionada a múltiplas

² The interface between music and body is multidimensional and multidisciplinary, involving biological, social, cultural, historical, ideological, psychological, and philosophical dimensions.

³ A adoção do termo "postura" neste trabalho reflete a sua ampla aceitação e utilização entre os performers, não obstante suas limitações conceituais e teóricas, as quais são discutidas ao longo do texto.

dimensões, para além dos fatores biomecânicos e biológicos. Ou seja, não existe “uma” postura ou uma postura “correta”. Apesar disso, o termo *postura* – corrente nos meios musicais – é geralmente utilizado de maneira descontextualizada para ilustrar relações genéricas que os músicos assumem com seus corpos, na expectativa de encontrar um modelo coletivo capaz de resolver problemas individuais.

Esta concepção rígida de uma “única” ou “melhor” postura aplicável a qualquer indivíduo ao tocar o instrumento é um dos reflexos de uma cultura de apagamento do corpo⁴. Essa cultura é reforçada por um dos modelos de consumo de música da contemporaneidade, como reiteram Youn Kim e Sanders L. Gilman no *The Oxford Handbook of Music and the Body*:

(...) a fonte do som, o corpo musical, pode escapar à nossa atenção. A prevalência do modo acusmático⁵ de escuta aparentemente aponta para a remoção do corpo sonoro. No entanto, a noção do próprio acusmático, ironicamente, destaca a importância do corpo na experiência musical. Tornamo-nos conscientes do corpo ao perceber conscientemente sua ausência. (KIM; GILMAN, 2019)⁶

Como na performance musical a presença do corpo é inegável⁷, há em nossa cultura atual um enquadramento e a busca de um "corpo ideal" abstrato⁸. Este ideal não reflete as realidades da diversidade de corpos existentes, nem a sua mutabilidade com o passar do tempo, reafirmando as questões de lesões e desafios posturais dos performers enquanto lembretes constantes da incompletude desses modelos.

Outro aspecto significativo e potencialmente danoso das concepções tradicionais de postura entre performers musicais deriva do fato que esta é sempre avaliada a partir de parâmetros visuais externos, desconsiderando as percepções pessoais que os indivíduos têm dos seus próprios corpos:

Para a maioria das pessoas, as palavras "posição" e "postura" significam a aparência do corpo pelo lado de fora (esticado, com curvaturas, encurvado, etc.). No entanto, é

⁴ O "apagamento do corpo", conforme discutido neste contexto, refere-se ao fenômeno em que músicos ocultam dores e lesões físicas, muitas vezes por receio de confrontar a própria corporalidade e seu impacto na produção sonora. Esta prática é influenciada pela tradição pedagógica que tende a desconsiderar o papel ativo do corpo, favorecendo a idealização de padrões inatingíveis em detrimento do encorajamento à autoinvestigação e ao autocuidado dos músicos.

⁵ Relativo a som cuja fonte não está visível.

⁶ Thus, the source of the sound, the musicking body, can evade our attention. The prevalence of the acousmatic mode of listening seemingly points to the removal of the sonic body. The notion of the acousmatic itself, however, ironically highlights the significance of the body in musical experience. We become aware of the body by consciously realizing its absence.

⁷ Na música ocidental de concerto a presença do corpo tende a ser ignorada em atividades musicais tradicionalmente considerada mais “intelectuais”, como na composição.

⁸ O conceito de "corpo abstrato", conforme utilizado neste trabalho, refere-se à concepção difundida na prática musical onde se idealiza um padrão corporal normativo e universalizado, distinto dos corpos concretos e singulares dos indivíduos. Este conceito paradigmático busca estabelecer um modelo idealizado de comportamento corporal que transcende as especificidades individuais, sendo, portanto, abstrato e intangível em relação aos corpos reais e idiossincráticos dos performers.

mais útil para os músicos desenvolver a percepção de como se sente por dentro. (PEARSON, 2002, p. 33).⁹

A seguir, apresentamos uma análise de como alguns materiais didáticos de flauta, amplamente difundidos na pedagogia do instrumento, abordam a questão da “postura”, levando em consideração as particularidades da relação entre os flautistas com os seus corpos ao tocar.

Particularidades das relações dos flautistas com seus corpos ao tocar e a incidência de dores e lesões associadas a prática do instrumento

A flauta transversal é um instrumento que apresenta muitas particularidades no modo com que o músico precisa manter o corpo e suas partes em uma relação de equilíbrio entre si e com o solo. Este instrumento, ao ser sustentado transversalmente à coluna vertebral, no lado direito do corpo, exige uma postura assimétrica dos braços e causa um desequilíbrio sistêmico da transferência do peso do corpo nos eixos do alinhamento postural. Nesse sentido, a sustentação da flauta assume implicações diretas em uma série de torções assimétricas nos planos dos membros inferiores e superiores, que se contrapõem ao que constituiria uma “simetria natural” associada ao alinhamento da postura humana ereta em equilíbrio e repouso (cf. SOUZA, 2008; FONSECA, 2005, 2013; FONSECA; CARDOSO; GUIMARÃES, 2015).

Mesmo em músicos com boa postura, muitos instrumentos impõem estresses assimétricos nos músculos das costas e, tanto em níveis profissionais quanto amadores, muitos intérpretes tornam a vida mais difícil para si mesmos ao assumirem posições desnecessariamente tortuosas durante a execução (WATSON, 2009, p.17, tradução nossa)¹⁰.

A técnica de sustentação da flauta transversal não apresenta similaridades com a de nenhum outro instrumento musical. Primeiramente, a flauta é mantida horizontalmente, paralela ao chão, e posicionada mais à direita do flautista, em uma disposição assimétrica em relação ao corpo. Seu corpo cilíndrico não possui superfícies dedicadas à sustentação, exigindo do flautista encontrar pontos específicos nos dedos das mãos para equilibrar o instrumento sem comprometer a liberdade de movimento para utilizar as chaves. Sustentar a flauta também envolve uma ação significativa do corpo em comparação com as posições do

⁹ For most people, the words "position" and "posture" imply the shape of what you look like from the outside (straight, curved, slumped, etc.). More useful to musicians, however, is developing the perception of how it feels on the inside.

¹⁰ Even in players with good posture, many instruments impose asymmetrical stresses on the muscles of the back, and at professional as well as amateur levels, many performers make life difficult for themselves by assuming unnecessarily tortuous positions while playing. Notar como o autor adota de forma acrítica o conceito de “boa postura”.

corpo em repouso: é necessário elevar os braços e posicioná-los ligeiramente à frente do tronco, deslocando o peso do centro do corpo para a frente e provocando uma sobrecarga muscular para manter uma posição estática. Em muitos casos, os flautistas são instruídos a segurar o instrumento horizontalmente na altura dos ombros, o que requer que os braços estejam ligeiramente elevados. Conforme os braços se cansam, a extremidade da flauta tende a cair, resultando na inclinação da cabeça para a direita para manter o ângulo correto entre o bocal e os lábios. Adicionalmente, em busca da estabilização do instrumento, muitos flautistas tendem a hiper estender o pulso esquerdo e flexionar o pulso direito além do limite saudável da articulação. Segundo Watson (2009, p.31),

(...) entre os instrumentos de madeira, a flauta é particularmente problemática em relação à postura. Existem muitos problemas de mão e pulso associados a este instrumento... a postura pode, além disso, causar problemas na região do ombro (WATSON, 2009, p.31, tradução nossa)¹¹

Considerando todos esses aspectos, compreende-se que a prática da flauta transversal envolve uma postura caracterizada por períodos prolongados de isometria¹² e assimetrias¹³, tanto durante os estudos quanto em ensaios e apresentações públicas. A carreira de um flautista tende a ser extensa e exige cada vez mais esforços físicos e mentais do músico. Ao longo desse processo, é relativamente comum que o flautista enfrente episódios de dores ou desconfortos físicos durante a prática profissional do instrumento¹⁴.

Estudos realizados em escolas de música, orquestras e, mais recentemente, nos serviços de saúde especializados em doenças dos músicos, mostram que a maioria dos instrumentistas sente algum tipo de desconforto físico postural que interfere na performance e na vida cotidiana do músico. A incidência desses sintomas é particularmente alta em flautistas (FONSECA, 2013, p. 15).

Um estudo com 20 flautistas realizado por James Fortune (2007) na Universidade de Sydney constatou que 95% dos participantes haviam experimentado dor ou lesões relacionadas à execução e prática do instrumento. Além disso, a percepção dos flautistas com relação às causas associadas a esses problemas está intimamente relacionada com o que chamaram de “má postura”.

A taxa mais alta de problemas musculoesqueléticos relatados entre os flautistas estudados foram nos grupos de músculos proximais, com 50% dos participantes

¹¹ Among the woodwinds, the flute is particularly problematical for posture. There are numerous hand and wrist problems associated with this instrument...but playing posture may, in addition, cause problems in the shoulder region.

¹² Aplicação de forças musculares para manutenção de uma atividade estática.

¹³ Desalinhamento da simetria dos eixos posturais do corpo.

¹⁴ Em alguns casos, a conduta postural assumida pelo flautista durante a sua prática pode culminar na instalação patológica de desvios posturais que se estendem para a vida cotidiana do músico, mesmo desassociada da prática do instrumento (Por exemplo: acentuação do desalinhamento da coluna vertebral; assimetria na altura dos ombros; torção de quadril, entre outros).

sofrendo de dor na coluna torácica ou lombar e mais 25% e 15% sofrendo de dor no pescoço e ombros, respectivamente. Todos os participantes sentiram que a má postura era uma causa de seus sintomas, e para 90% dos participantes no estudo, ela era a principal causa de seus transtornos musculoesqueléticos relacionados à prática. (FORTUNE, 2007, p. 127 e 128, tradução nossa.)¹⁵

Alguns estudos fizeram levantamento da ocorrência de distúrbios musculoesqueléticos relacionados à prática de flautistas e entre as principais queixas, destacam-se os problemas em mãos, punho, antebraços, cotovelos, ombros, pescoço e parte superior das costas (cf. FAIN, 2009; SPENCE, 2001). Thompson (2008) aponta que "em média, 42,77% dos sujeitos experimentaram dor durante a execução, 33,68% experimentaram dor após a execução e 29% relataram dor que os fez parar de tocar" (THOMPSON, 2008 apud LONSDALE, 2011, p.13, tradução nossa)¹⁶.

Por mais que a literatura sobre a flauta e pedagogia musical dediquem atenção limitada aos riscos associados à prática e as orientações sobre postura sejam inconsistentes entre os autores (cf. LONSDALE, 2011), reconhece-se que o cuidado com a postura do instrumentista é um aspecto fundamental. Paul Taffanel (1923) ao instruir flautistas em seu método, afirma que "uma postura ruim pode se tornar, no futuro, um obstáculo capaz de entrar irremediavelmente sua carreira" (TAFFANEL, GAUBERT, 1923 p. 4)¹⁷. Até mesmo em métodos mais antigos, direcionados ao traverso e/ou aos primórdios da flauta Boehm, podemos encontrar o comprometimento dos flautistas com relação a esse tema.

Muitos autores, predominantemente franceses, frequentemente associam um bom instrumentista a alguém de postura "graciosa", de "atitude nobre", "elegante", etc. Em finais do século XVIII Corrette (1773) comenta sobre aspectos "estéticos" da postura: "É preciso cuidar para não fazer caretas, nem posturas ridículas; pois a flauta é um instrumento nobre, que se deve tocar de maneira fácil (Corrette, 1773, p.9, tradução nossa)"¹⁸. Ainda no final deste século, Devienne (1794) declara que "Duas coisas às quais se presta pouca atenção e que, no entanto, são de grande importância, são a facilidade e a graça que se deve ter

¹⁵ The highest rate of reported musculoskeletal problems amongst the flute players studied were the more proximal muscle groups with 50% of participants suffering from pain in the thoracic or lumbar spine and a further 25% and 15% suffering from pain in the neck and shoulders respectively. All (12 of 12 participants) felt that poor posture was a cause of their symptoms and for 90% of participants in the study it was the leading cause of their PRMDs.

¹⁶ (...) an average of 42.77% of subjects experienced pain while playing, 33.68% experienced pain after playing, and 29% reported pain that caused them to stop playing flute.

¹⁷ Il aura soin de surveiller as ténue avec la plus grande attention em se pénétrant bien de cette vérité que les défauts de ténue contractés dans les premiers débuts sont le plus solvante incorrigibles et qu'une mauvaise ténue peut devenir, par la suite, un obstacle capable d'entraver irrévocablement as carrière.

¹⁸ Il faut observer de ne point faire de grimaces, n'y de postures ridicules; la flute etant un instrument noble qui doit se joier dunemaniere aisée

necessariamente ao tocar flauta.” (DEVIENNE, 1794 p. 5, tradução nossa)¹⁹ Esta visão sobre postura ainda é replicada no início do próximo século. Berbiguier (1818) diz que “... duas coisas às quais se presta pouca atenção e que, no entanto, são de grande importância, são a facilidade e a graça que se deve ter necessariamente ao tocar flauta. (DEVIENNE, 1794 p. 5, tradução nossa).²⁰ Já segundo o inglês Nicholson (1836) “A menos que a flauta seja sustentada adequadamente, a posição elegante, a facilidade de execução, estabilidade e liberdade serão materialmente afetados” (NICHOLSON, 1836, p.1).²¹ Em 1754 Joachin Quantz adota uma concepção mais “técnica” da postura ao comentar que a posição da cabeça do flautista pode “... causar uma má postura, a qual restringe a respiração” (QUANTZ 1752, pp. 30-31)²². Esta abordagem mais voltada ao desempenho é compartilhada por Tromlitz (1791), quando afirma que “uma postura forçada e uma sustentação medrosa da flauta têm influência no todo do tocar, tudo soa forçado e medroso (TROMLITZ, 1791, p. 30).²³ Este mesmo autor fornece uma descrição de postura que envolve o todo do corpo:

Uma postura boa e livre é alcançada preferivelmente do seguinte modo: todo reto e relaxado, os pés relativamente próximos um do outro, porém o esquerdo um pouco à frente; mantenha a cabeça bem levantada e olhe diretamente à sua frente (TROMLITZ, 1791, p. 31).²⁴

Percebe-se que a muito tempo a postura já é entendida como um tema de grande importância e que pode, inclusive, ser um fator determinante para o sucesso da carreira de um flautista. A busca pela atitude confortável, nobre, elegante e graciosa enfatizada pelos autores acima, são indicativos tanto de uma concepção estética de como o flautista deve buscar ser encarado por seu público, quanto de um código de conduta que o permita melhor controlar o seu instrumento. Também é notório que alguns autores já relacionavam a postura ao desempenho técnico do corpo. Embora haja consenso em algumas áreas da postura mencionada pelos autores, existem divergências substanciais em pontos essenciais

¹⁹ Deus choses aux qu’elles on fait peu d’attention et qui sont ce pendant de la plus grande consequence, sont l’aisance et la Grace que de necessite on doit avoir em jouant de la flute

²⁰ Deus choses aux qu’elles on fait peu d’attention et qui sont ce pendant de la plus grande consequence, sont l’aisance et la Grace que de necessite on doit avoir em jouant de la flute

²¹ (...) unless the flute is hold properly, elegance of position, facility of execution, steadiness and freedom of tone, will become materially affected.

²² Als welches nicht allein eine üble Stellung des Leibes verursacht, sondern auch im Blasen selbst hinderlich ist.

²³ Ein gezwungener Anstand und ängstliches Halten der Flöte hat Einfluss auf das ganze Spielen, alles klinget gezwungen und ängstlich.

²⁴ Ein guter und freyer Anstand wird am besten auf folgende Art erhalten: Man stelle sich ganz gerade und ungezwungen hin, die Füße ziemlich nahe na einander, doch den linken ein wenig vorwärts; halte den Kopf ganz gerade in die Höhe, und sehe gerade vor sich hin.

relacionados à maneira como a flauta é segurada e alinhada, assim como no posicionamento do corpo.

Nesse sentido, Nancy Toff (2012, p.126) afirma que “a flauta é equilibrada por um sistema de alavanca no qual há três pontos de contato com o corpo: o queixo, o dedo indicador esquerdo e o polegar direito” (TOFF, 2012, p.126, tradução nossa)²⁵. No entanto, alguns autores consideram o uso do dedo mindinho da mão direita como um importante auxiliar na sustentação da flauta, vendo-o em alguns casos como tão essencial quanto os outros pontos de apoio mencionados. Em contrapartida, outros autores, como Mather (1980), condenam seu uso ao afirmar que “jovens flautistas muitas vezes usam o dedo mindinho direito como um quarto ponto de equilíbrio. Isso torna o dedo rígido e limita sua destreza (MATHER, 1980, p.181, tradução nossa)²⁶.

Já Putnik (1995), encara o dedo mindinho da mão direita como um ponto de apoio essencial e o queixo do flautista como um suporte secundário.

O suporte para a flauta é obtido principalmente em três pontos na base do indicador esquerdo, no polegar da mão direita e no dedo mínimo direito. O queixo é, claro, um auxílio no suporte, mas não se deve depender dele para o suporte, pois a pressão contra a mandíbula perturbará seriamente a embocadura (PUTNIK, 1995, p. 193, tradução nossa)²⁷.

Alguns pontos gerais a respeito da disposição do corpo do flautista são levados em consideração, com menor ou maior ênfase em aspectos específicos entre diferentes autores. Entre eles, desataca-se que “A posição [do flautista] deve ser confortável e o corpo [mantido] em uma posição natural” (TAFFANEL, 1923, s/p, tradução nossa)²⁸, não sendo especificado o que o autor entende por “natural”; “O ângulo da flauta deve ser paralelo ao dos lábios” (TOFF, 2012, p. 125, tradução nossa)²⁹; o flautista deve “(...) manter os braços afastados do corpo” (ALTES, 1918, p.3, tradução nossa)³⁰ e/ou “afastar sem exagero o cotovelo do corpo, sem elevar os ombros” (ARTAUD, 1995, p.29); “Os ombros e as costas devem estar retos” (TOFF, 2012, p.125, tradução nossa)³¹; “a cabeça ficará virada trinta graus para a esquerda”

²⁵ The flute is balanced by a lever system in which there are three points of contact with the body: the chin, the left index finger, and the right thumb.

²⁶ Young players often use the right little finger as a fourth balance point. This stiffens the finger and limits its dexterity.

²⁷ Support for the flute is obtained mainly at three points: the base of the left forefinger, the thumb of the right hand, and the right little finger. The chin is, of course, an aid in support, but it must not be depended on for support, since pressure against the jaw will seriously disturb the embouchure.

²⁸ The position must be comfortable and the body in a natural position.

²⁹ The angle of the flute should be parallel to that of the lips

³⁰ (...) keep the Arms away from the body.

³¹ The shoulders and back should be straight

(DEBOST, 2002, p. 184)³²; “(...) joelhos retos (mas não travados para trás). Ombros no mesmo plano que os quadris” (MATHER, 1980, p.26, tradução nossa)³³, etc. Percebe-se que a literatura tende a arquitetar uma postura fixa como uma adequação a ser idealizada pelos flautistas, com poucas exceções, como visto em Artaud (1995):

Essa posição “padrão” varia de acordo com a morfologia de cada um. O importante é sentir-se à vontade e manter-se na posição mais natural possível. A busca de uma boa posição deve ser um cuidado constante, tanto do aluno quanto do professor, especialmente no início dos estudos (ARTAUD, 1995, p. 29)

Michel Debost (2002) é o único dentre os autores citados a alertar sobre o potencial lesivo da prática da flauta e explicitamente orientar algo a respeito. “Nunca toque com dor. Não se force a praticar se estiver com dor. Isso só intensificará seus problemas, às vezes de forma irreparável” (DEBOST, 2002, p.171)³⁴.

A partir das questões levantadas na literatura tradicional da flauta, podemos constatar que, de modo geral, os autores costumam enfatizar uma postura “confortável” e “natural” como resposta ao comprometimento do resultado artístico (qualidade do som). Em linhas gerais, isso também pode indicar uma tentativa de afastamento da fadiga muscular, consequência de uma atitude rígida do corpo. Apesar disso, a linguagem utilizada sobre o assunto tende a ser vaga, não incluindo explicações anatômicas ou diagramas mais detalhados a respeito da disposição do corpo em situações específicas – ou mesmo considerando diferentes corpos. As recomendações partem do princípio de uma única postura, em única conjuntura. Poucos autores mencionam explicitamente a possibilidade de lesões em decorrência da prática e não há um consenso absoluto no que diz respeito a questões centrais relacionadas à sustentação e alinhamento do instrumento, bem como do posicionamento do corpo do flautista.

Considerações finais

Com base no exposto, compreendemos que enquanto os performers tentam encontrar modelos padronizados em relação à postura, as pesquisas recentes ressaltam a importância de uma abordagem mais personalizada, que considere não apenas os aspectos físicos, mas também as dimensões emocionais, culturais e históricas (cf. KIM; GILMAN, 2019). A rigidez das concepções de uma postura "ideal" reflete uma cultura que tende a negligenciar a diversidade e a mutabilidade dos corpos, reforçando uma busca por um padrão abstrato de

³² The head will be turned thirty degrees to the left

³³ Knees straight (but not locked back). Shoulders in the same plane as your hips.

³⁴ Never play with pain. Don't force yourself to practice if you hurt. It will only intensify your problems, sometimes irreparably.

corpo que não se alinha com as realidades da experiência humana. O apagamento do corpo e a negligência das demandas físicas impostas pelo instrumento ao performer, frequentemente ignoradas até que surjam patologias decorrentes de maus hábitos posturais, apontam para a necessidade de uma abordagem mais preventiva e informada por parte dos músicos. Além disso, a ênfase excessiva na avaliação visual externa da postura como único recurso pode obscurecer a importância das percepções internas dos músicos sobre seus próprios corpos. Isso pode desestimular o desenvolvimento de uma autopercepção corporal aguçada, destacando a necessidade de uma abordagem mais holística e centrada no indivíduo.

A literatura tradicional sobre a pedagogia da flauta corrobora com essas premissas, ao sugerir modelos generalizantes sobre postura. Por outro lado, estratégias que incentivam o desenvolvimento da consciência corporal do indivíduo, considerando as diversas dimensões do corpo em relação à performance musical, ainda são escassas. Por mais que a postura seja tradicionalmente reconhecida como um tema relevante, há uma notável ausência de explicações anatômicas detalhadas e de orientações específicas que estejam em conformidade com o entendimento científico mais recente sobre saúde e prevenção (cf. LONSDALE, 2011). Do mesmo modo, a falta de consenso e o uso de vocabulário ambíguo entre diferentes métodos didáticos de flauta a respeito da postura reforçam a necessidade de considerar a multiplicidade de dimensões associadas ao tema e de buscar estratégias interdisciplinares para abordar o ensino dessas questões.

Referências

ALTES, Joseph Henri. **Method de flute**. New York: Carl Fischer, 1918.

ARTAUD, Pierre-Yves. **A Flauta Transversa Método Elementar**. Tradução: Raul Costa d'Ávila e Carmem Cynira Otero Gonçalves. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 1995.

CORRETE, Michel. **Méthod raisonnée pour apprendre aisément a jouer de la Flûte traversière**. Paris, 1773

DEBOST, Michel. **The Simple Flute: From A to Z**. New York: Oxford University Press, 2002.

DEVIENNE, François. **Nouvelle Méthode Théorique et Pratique pour la Flûte**. Paris: Imbault, 1794.

European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture, Vermeersch, L., Van Herreweghe, D., Meeuwssen, M. et al., **The health and wellbeing of professional musicians and music creators in the EU – Insights from research for policy**

and practice, Publications Office of the European Union, 2023. Disponível em: <https://data.europa.eu/doi/10.2766/481949>

FAIN, S. **An Application of the principles of anatomy, physiology, and neurology to the balancing and playing of the flute**. 2009. Tese (Doutorado). University of Oklahoma. Norman, Oklahoma, 2009. Disponível em: <https://shareok.org/handle/11244/319266>

FONSECA, Marcelo Parizzi Marques. **Discussão sobre os Desconfortos Físico-Posturais em Flautistas e sua Relação com a Técnica de Performance da Flauta Transversal**. 2013. Tese (Doutorado) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUBD-9G8EPT>

FONSECA, Marcelo Parizzi Marques. **Os Principais Desconfortos Físico-Posturais dos Flautistas e suas Implicações no Estudo e na Performance da Flauta**. 2005. Dissertação (Mestrado) - Escola de Música, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/AAGS-7YMNSD>.

FONSECA, M.; CARDOSO, F.; GUIMARÃES, A. Fundamentos biomecânicos da postura e suas implicações na performance da flauta. *In: Per Musi*. n.31, p.86-107, 2015.

FORTUNE, James. **Performance related musculoskeletal disorders in university flute students and relationships with muscle tension, music performance anxiety, musical task complexity and musicalability**. 2007. Dissertação (Mestrado) – Sydney Conservatorium of Music, University of Sydney, Sydney, 2007.

JESSON, Tom. Upright and Uptight: the invention of posture. **Medium**. 02 Mar. 2017. Disponível em: https://medium.com/@thomas_jesson/upright-and-uptight-the-invention-of-posture-fe48282a4487. Acesso em: 03 jul. 2023.

KIM.; GILMAN. **The Oxford Handbook of Music and the Body**. Nova Iorque: Oxford University Press, 2019.

LONSDALE, Karen A. **Understanding Contributing Factors and Optimizing Prevention and Management of Flute Playing-Related Musculoskeletal Disorders**. 2011. Tese (Doutorado) - Queensland Conservatorium, Griffith University, 2011. Disponível em: <https://research-repository.griffith.edu.au/handle/10072/366404>

MATHER, Roger. **The art of playing the flute**. Iowa: Romney Press, 1980;

MONI, Jahangir; LOGALBO, Anthony; AHANGARI, Raheleh. **Foundations of the Mind, Brain, and Behavioral Relationships: Understanding Physiological Psychology**. Cambridge, MA: Academic Press, 2023.

NICHOLSON, Charles. **A School for the Flute**. Londres e New York: W. Hall & Son, 1836.

PEARSON, Lea. **Body mapping for flutists**. What every teacher needs to know about the body. Chicago: GIA Publications, 2002.

PUTNIK, Edwin V. **The art of flute playing**. Miami: Warner Bross Publications, Versão do Kindle, 1970.

QUANTZ, Johann J. **Versuch einer Anweisung die Flöte traversiere zu spielen.** Berlin: Johann Friedrich Voss, 1752

ROUSSEAU, Celeste *et al.* Assessing posture while playing in musicians: a systematic review. *In: Applied Ergonomics*, v.106, 2023. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S000368702200206X?ref=pdf_download&r=RR-2&rr=89669cafe9f1830c

SOUSA, Davson. **Fisiologia da Performance Musical - Postura e Respiração:** Fatores de Interferência na Performance Musical do Flautista. 2008. Dissertação (Mestrado) – Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2008. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/12559>

SPENCE, C. Prevalence rates for medical problems among flautists: A comparison of the UNT-Musician Health Survey and the Flute Health Survey. *In: Medical problems of performing Artists*. v.16, p.99-101, 2001.

TAFFANEL, Paul.; GAUBERT, Philippe. **Method complete de flute.** Paris: Alphonse Leduc, 1923.

THOMPSON, LeeAnne. **Risk Factors for flute-related pain among high school and college students.** 2008. Tese (Doutorado). University of North Texas, 2008.

TOFF, Nancy. **The flute book:** a complete guide for students. New York: Oxford University Press, 2012.

TROMLITZ, Johann G. **Ausführlicher und gründlicher Unterricht die Flöte zu Spielen.** Leipzig: Adam Friedrich Böhme, 1791.

WATSON, A. **The Biology of Musical Performance and Performance-Related Injury.** Lanham: The Scarecrow Press, 2009.