INSTRUMENSTISTAS DE SOPRO: UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA MELHORIA E MANUTENÇÃO DA PERFORMANCE MUSICAL

Dino Maestrello, Ana Claudia Santurbano Felipe Franco
Pontifícia Universidade Católica de campinas – PUC, Campinas – São Paulo - Brasil

RESUMO

Atualmente, a música está em destaque em vários setores da sociedade, desde anúncios de televisão a programas políticos, passando por casas de espetáculos, shows, dentre outros. Nessa perspectiva, surgiu a necessidade de pesquisar as principais atividades físicas destinadas aos músicos devido à escassez de teorias e práticas ligadas a essa questão. A investigação torna-se relevante pela grande quantidade de músicos que, a partir da prática musical de sopro, revertem o seu sustento ou simplesmente a uma atividade de lazer. O presente estudo apresentou como objetivo geral delinear uma proposta de exercícios voltada aos instrumentistas de sopro, com vistas à melhoria e manutenção da performance musical. De fato, como objetivo específico buscou-se identificar: o perfil dos praticantes da atividade musical de sopro; a prática de atividades físicas por parte dos instrumentistas; as exigências físicas necessárias à prática dos instrumentos de sopro; a opinião dos instrumentistas quanto à possibilidade da atividade física auxiliar na prática musical, enfim os principais agravos associados à prática musical na visão dos instrumentistas de sopro. A investigação caracterizou-se pelas pesquisas bibliográficas (MONTECHIESI, 2004 citando GIL, 1996) e de campo descritiva com caráter exploratório (BLECHER et al. 2004), com a elaboração e aplicação de questionário específico contendo questões abertas e fechadas, acompanhado por um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido segundo normas da PUC-Campinas. A população de estudo foi constituída por 22 músicos das cidades de Tatuí, Salto e São Paulo. Os dados foram analisados qualitativamente e quantitativamente. Assim, o trabalho expressa em seu desenvolvimento: i) a música: sua definição, a física do som, o histórico, os conjuntos e instrumentos musicais; ii) atividade física: benefícios, trabalho e ginástica laboral; iii) respiração: contexto geral, áreas de regulação, musculatura envolvida e capacidades pulmonares e iv) discussão e apresentação dos resultados confrontando-os com a literatura existente. Como pontos principais, a investigação expressa que 68% dos instrumentistas de sopro eram praticantes de atividades físicas. Entre as exigências físicas necessárias a prática instrumental, destacou-se a capacidade pulmonar (53% dos resultados apontados). Com a capacidade pulmonar sendo predominante, a proposta de exercícios é pautada em músculos envolvidos nos processos de inspiração e expiração forçada (capacidade inspiratória e capacidade vital) como diafragma, esternoclideomastoídeo, abdominais e intercostais externos e internos. Em relação ao diafragma (músculo envolvido com a inspiração) e esternoclideomastoídeo (músculo que desloca a caixa torácica para cima na inspiração), a proposta de atividades físicas aplica-se a exercícios aeróbicos com intensidade entre 60% e 75% da FCM aplicados durante no mínimo 20 minutos contínuos. Em relação à expiração, a proposta relaciona com o treinamento dos músculos abdominais (músculos envolvidos na expiração) através de exercícios abdominais com repetições e séries pré-estabelecidas (40 a 60 e 3 a 4, respectivamente). A prática de atividades aeróbias torna-se importante a instrumentistas de sopro, uma vez que se aplicam as mesmas referências orgânicas utilizadas na prática musical.

Palavras chave: Educação Física, instrumentistas de sopro, performance instrumental atividade física**.**

INTRODUÇÃO

Atualmente a música, em todas as suas dimensões, pode ser vista em qualquer parte da sociedade: em um anúncio de televisão, em uma sala de espetáculos ou, até mesmo, em nossas residências. Não é possível negar a presença dessa forma de manifestação cultural em nosso cotidiano.

Nesse sentido, muito se expõe na mídia sobre a manifestação musical em si, porém é ínfima a porcentagem de relatos que abordem aquelas pessoas que fazem da música o seu instrumento de trabalho ou, até mesmo, uma atividade voltada ao lazer. Com essa perspectiva, surgiu o interesse em

realizar um estudo voltado à explanação de alguns pontos relativos a atividades físicas destinadas aos músicos propriamente ditos.

Diante do quadro acima exposto, algumas questões são levantadas: Quais seriam as exigências físicas envolvidas na prática instrumental de sopro? Quais os possíveis agravos saúde decorrentes prática musical de sopro? Quais as atividades praticadas por esse público alvo? Quais atividade físicas são mais indicadas a manutenção e melhoria da performance musical de sopro?

METODOLOGIA

O trabalho foi pautado na Pesquisa de Campo e, também, em Pesquisa Bibliográfica. De acordo com Montechiesi (2004) citando Gil (1996) está última representa a pesquisa realizada a partir de material já elaborado constituído, principalmente, de livros e artigos científicos. Refere-se a um conhecimento de que nos servimos no processo de investigação como um sistema organizado de preposições que orientam a obtenção de dados e análise dos mesmos. A princípio, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em relação ao tema música e atividades físicas, no intuito de levantar fontes para elaboração do mesmo. De fato, a pesquisa bibliográfica foi direcionada a artigos científicos, advindos de livros, revistas científicas e periódicos, assim como textos científicos e manuais. A coleta destes dados foi realizada na biblioteca da Faculdade de Educação Física da PUC-Campinas e na biblioteca do Conservatório Dramático e Musical "Dr. Carlos de Campos" de Tatuí e acesso a bibliotecas virtuais.

Posteriormente, foi realizada a pesquisa de campo que, de acordo com Cervo e Bervian (2002) citado por Mattos, Rossetto e Blecker Jr. (2004), classificam-na com base no método descritivo, como sendo um estudo exploratório onde a finalidade remete a familiarizar-se com o fenômeno e obter uma nova percepção a respeito, descobrindo assim novas idéias em relação ao objeto a ser estudado. Assim, a mesma será realizada mediante um questionário contendo perguntas abertas e fechadas com o intuito de levantar dados relativos aos objetivos específicos.

Nessa pesquisa, foi deferida uma população de estudo composta por 22 instrumentistas de sopro, profissionais e amadores, residentes nas cidades de Salto, Tatuí e São Paulo.

Em relação a critérios de inclusão e exclusão da população, os participantes foram selecionados à pesquisa mediante sorteio prévio. Quando houve impossibilidade de qualquer natureza que impediu a realização da pesquisa, estes foram automaticamente excluídos da mesma.

Num primeiro momento, entramos em contato com as instituições onde se desenvolveu a pesquisa com a finalidade de receber um aval, de caráter informal, sobre a realização da pesquisa nos referidos locais. Na seqüência, foi apresentado junto à direção das instituições a Carta de Apresentação e Autorização, como documento comprobatório e oficializando o início da pesquisa. Em seguida, a coleta de dados foi realizada pelo questionário específico elaborado com base nos objetivos descritos anteriormente, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que continham questões abertas e fechadas respondidas pela população de estudo. A coleta realizou-se com a localização dos instrumentistas e aplicação do instrumento.

Como forma de comprometimento com a população estudada, foi requisitada aos interessados um meio para posterior contato, a fim de prover respaldo sobre o andamento e finalização da pesquisa. Finalizando, ocorrem à discussão e análise dos dados obtidos, realizando-se um levantamento estatístico a ser regido por normas e dados da Associação Brasileira de Normas Técnicas e posteriormente elaborados quadros, tabelas e figuras.

No que se diz respeito a idades, ocorre um fato interessante: 36% da população estudada apresentam idade entre 10 e 17 anos, o que nos leva a acreditar que, felizmente, o ensino de música e a prática dos instrumentos estão ocorrendo em um período intenso desenvolvimento físico e intelectual.

Em relação ao desenvolvimento intelectual, Visconti (1999) relata que muitas vezes o ensino de música à população infano-juvenil é tratado pelos pais como uma atividade "extra escolar". Porém, na verdade, estas atividades são sólidas ferramentas para a formação de um ser humano mais sensível, com maior capacidade de concentração, rapidez de raciocínio, auto-estima e segurança para enfrentar os obstáculos da vida. Ainda no contexto do desenvolvimento intelectual através da música, Marco (2005), citando estudos da Escola de Medicina de Harvard, revela que a música doce, suave e agradável ativa áreas do cérebro ligadas à emoção (emoções musicais diferentes são representadas em diferentes

regiões do cérebro). É fato que existe uma especialização, dentro do cérebro humano para processar a música.

RESULTADOS

Em relação ao perfil dos entrevistados, temos os seguintes resultados quanto à idade:

Tabela 1: Idade da população participante.

	Freqüência	
Idade (anos)	***N***	***%***
10 a 17	8	36,30%
18 a 30	9	40,90%
31 a 40	2	9%
41 a 50	2	9,00%
50 ou mais	1	4,50%
TOTAL	22	100,00%

O mesmo autor citando estudo do Centro Médico Beth Israel de Boston, comprova que o cérebro cresce em tamanho com a prática instrumental, da mesma forma que os músculos esqueléticos respondem a exercícios físicos. O cérebro de músicos avançados ou profissionais que apresentam uma prática constante é maior em relação às pessoas que não praticam algum instrumento. Essa constatação se dá pelo cerebelo, região muito importante na coordenação motora, que se apresenta 5% maior nos músicos devido ao estudo técnico instrumental que é realizado de forma metódica e com repetição continua de vários movimentos.

Agora, no aspecto físico, a música auxilia no desenvolvimento motor de crianças e de bebês. A musicalização pode começar aos oito meses, a criança pode ter audições e ser estimulada por acompanhamentos rítmicos e cânticos, alem de se trabalhar a habilidade motora. No sexto mês de gestação, a criança já está apresenta as estruturas da fala bem desenvolvidas. A ciência comprova que esse tipo de estímulo ajuda a desenvolver mais facilmente habilidades motoras e de fala (DONINHO, 1999).

Fica claro que com o aprendizado musical, crianças e jovens desenvolvem-se de maneira mais harmoniosa, desenvolvendo atributos intelectuais que são valorizados hoje em dia como a cultura, os valores humanísticos (família, amizade), relacionamento e a criatividade.

Em relação ao instrumento praticado pela população, encontrou-se a seguinte posição:

Tabela 2: Instrumento praticado pelos participantes.

	Freqüência	
Instrumento	***N***	***%***
Trompete/Flugelhorn	11	50,00%
Trombone	5	22,70%
Saxofone/Clarinete	3	13,60%
Tuba	1	4,50%
Flauta	1	4,50%
Trompa	1	4,50%
TOTAL	22	100,00%

Os instrumentos obtidos como resultados desta questão podem ser classificados segundo Ellmerich (1962) da seguinte maneira: i) metais (81%), ii) palheta: (13%) e iii) madeira: (1%).

Portanto temos o seguinte perfil para a população de estudo: pessoas do sexo masculino, brasileiros, solteiros, na faixa etária dos 18 aos 30 anos, praticantes de instrumentos de metal. Algumas peculiaridades podem ser levantadas em relação ao perfil encontrado:

A primeira diz respeito à relação entre instrumentos de metal e o sexo masculino. Especialistas em música apontam, em situações informais, que os instrumentos de metal dão energia e presença a um conjunto musical. Dessa forma o estilo masculino, quando a época de início dos estudos, se adequa a esse tipo de instrumento, uma vez que em idades mais jovens, homens tendem a ser menos sentimentais e mais objetivos que pessoas do sexo feminino. Entretanto, deve-se deixar claro que não é raro encontrarmos pessoas do sexo feminino praticando instrumentos de metal.

Os músicos entrevistados apresentaram o seu perfil em relação à própria prática de atividades físicas, que revelou:

Tabela 3: Relação dos participantes com atividade física.

	Freqüência	
Relação	***N***	***%***
Praticantes	15	68,1%
Não Praticantes	7	31,8%
TOTAL	22	100,00%

Já em relação ao motivo pela procura à pratica de atividade física, os participantes explanaram:

Tabela 4: Motivo da procura pela atividade física.

	Freqüência	
Motivo	***N***	***%***
Lazer/Hobbie	6	40%
Estética	1	6,6%
Saúde/Condicionamento	7	46,6%
Pratica Instrumento	1	6,6%
TOTAL	15	100

A análise superficial mostra que a população estudada, ou parte dela, toma parte em alguma atividade física. Este fato é extremamente positivo pelo seguinte aspecto: o lazer e a saúde aparecem com um total de 86% das intenções em se realizar uma atividade física, fatores estes de grande relevância na qualidade de vida e bem estar físico e psicológico.

Assim sendo, a prática de atividades físicas pela população auxilia no desenvolvimento da prática musical, uma vez que a rotina de estudos apresenta-se muito intensa.

Tabela 5: Rotina dos estudos (dias na semana).

	Freqüência	
Dias	***N***	***%***
1 a 2	0	0,00%
3 a 4	5	23,8%
5 ou mais	16	76,2%
TOTAL	21	100,00%

Tabela 6: Duração dos estudos práticos (horas/dia).

	Freqüência	
Horas	***N***	***%***
1 a 3	8	42,2%
3 a 4	5	26,3%
6 ou mais	6	31,5%
TOTAL	19	100, 00%

O fato positivo aponta que a população estudada tem consciência da prática de atividades físicas em relação a sua demanda de estudo, visto que, na média, 75% da população apresentam uma rotina de estudos de 5 ou mais dias na semana e uma carga horária de aproximadamente 3 horas por dia (42% da população).

Contudo devemos lembrar que a população participante forma uma pequena porcentagem da grande quantidade de músicos presentes na sociedade e que, apesar destes conhecerem a realidade da prática de exercícios físicos, a maioria não apresenta essa posição; uma vez que Faria (2005) relata, em oposição ao resultado obtido, que apesar de se tratar de uma atividade artística, devemos lembrar que, entre os que optaram por executar algum instrumento musical, poucos se deram conta ou foram alertados de que estariam exercendo a partir daquele momento, "uma atividade física" intensa. Cada família de instrumentos musicais exige particularmente um comportamento físico para que seja corretamente executado, com movimentos anti-naturais e muitas vezes desconfortáveis

Portanto, é valida a constatação que, ainda é pequena a atuação da atividade física na rotina de trabalho dos instrumentistas de sopro.

No que se diz respeito aos exercícios específicos com os instrumentos, os resultados apresentaram:

Tabela 7: Exercícios técnicos realizados com os instrumentos.

	Freqüência	
Exercícios	***N***	***%***
Flexibilidade	4	11,7%
Notas Longas	6	17,6%
Respiração	12	35,2%
Agilidade	4	11,7%
Resistência	2	5,8%
Repertório	4	11,7%
Vibração Labial	2	5,8%
TOTAL	34	100,00%

Os itens acima citados apresentam particularidades em relação a cada exercício. Um exemplo é a questão de repertório (relativo a músicas propriamente ditas, tanto em ensaios quanto em apresentações). Algumas peças podem exigir o mínimo do músico, em contrapartida, outras requisitam além de concentração e postura, um quesito físico. O fato pode ser comprovado analisando-se também os grupos musicais; há certas obras de caráter sinfônico (orquestras sinfônicas) nas quais os instrumentos de sopro são pouco requisitados; entretanto ocorrem situações em que os metais são exigidos ao extremo, como por exemplo, numa "big-band". Ainda na questão de repertório, este apresenta praticamente todos os outros estudos técnicos, o que o faz ser um dos mais importantes para o músico.

O fato a ser observado é que a maioria destes exercícios possui um alto grau de exigência em relação aos sistemas orgânicos.

Tabela 8: Exigências físicas necessárias à prática de instrumentos de sopro.

Exigência	Freqüência	
	N	***%***
Capacidade Pulmonar	15	53,3%
Saúde Perfeita	2	7,1%
Resistência Muscular	6	21,6%
Postura	1	3,5%
Agilidade	4	14,2%
TOTAL	28	100,00%

Dentre as exigências físicas apontadas, as questões ligadas ao sistema pulmonar são mais evidentes. Porém, a ação pulmonar em instrumentos de sopro apresenta situações anormais da cotidiana.

Cada instrumento exige uma quantia extra de ar para ser executado, assim sendo, tanto a inspiração quanto a expiração dos instrumentistas apresentam-se de forma forçada, acima do volume corrente – VC.

Os principais volumes pulmonares empregados pelos músicos são o VRI e o VRE. Já em relação a capacidades do pulmão, a principal na prática instrumental refere-se a vital onde são considerados o VC, VRE e VRI (é importante ressaltar que volumes referem-se a medidas isoladas de ar e, capacidades, denotam um conjunto de volumes).

Dessa maneira, Printup (2005) aponta que para melhorar a postura durante a prática, é necessário o músico investir no exercício de notas longas, durante 20 minutos por dia. Deste modo os pulmões ficam cheios e o ar segue um caminho reto e com mais precisão. É visto que a capacidade pulmonar é a exigência mais freqüente, uma vez que ela sendo bem desenvolvida, auxilia no desempenho das demais.

Fazendo um paralelo entre as informações obtidas na pesquisa (exercícios praticados com os instrumentos e exigências físicas na prática), temos a seguinte visão:

Quadro 1: Relação entre exercícios práticos e exigências físicas.

EXERCICIOS/ESTUDOS PRÁTICOS	EXIGÊNCIA FÍSICA
Flexibilidade	Musculatura Facial
Notas Longas	Capacidade Pulmonar
Agilidade	Musculatura do Antebraço/Capacidade Pulmonar
Resistência	Musculatura Facial
Repertório	Com muitas variações: Musculatura Facial/Capacidade Pulmonar/Antebraço
Vibração Labial	Capacidade Pulmonar/Musculatura Facial

O ponto final de análise ficou a critério dos malefícios que podem ser gerados ao corpo segundo a visão dos instrumentistas, advindos de uma execução incorreta com as exigências físicas anteriormente citadas levadas ao extremo.

Tabela 9: Possíveis malefícios a saúde pela prática incorreta dos instrumentos.

Malefícios	Freqüência N	Freqüência %
Estress Muscular	7	26,9%
Problemas Mentais	3	11,5%
Problemas Respiratórios	7	26,9%
Problemas Faciais	5	19,2%
Tendite/LER	4	15,3%
TOTAL	26	100,00%

A tabela 9 mostra que os possíveis malefícios referem-se a estresse muscular (26%) e problemas respiratórios (26%). De fato, a prática exagerada apresentada com uma técnica incorreta pode ocasionar sérias lesões que podem chegar a interromper a carreira do músico. Assim, a presença de um professor orientador é de suma importância desde os primeiros momentos com o instrumento.

Nessa questão Maropo (2006) alerta que se executado de maneira incorreta, o instrumento pode acarretar uma série de malefícios a saúde do músico. Desta forma, músicos praticantes de saxofone, por exemplo, podem desenvolver um desgaste no bordo superior pelo constante contato com a boquilha (parte integrante do instrumento), no caso da postura, esta pode causar lesões a coluna, podendo dificultar a respiração do músico, fator decisivo na boa performance e execução do instrumento.

CONCLUSÃO

Enfim, contextualizando as principais exigências na prática instrumental com o componente orgânico das mesmas, temos o fato que a capacidade pulmonar e a resistência muscular são os fatores chaves na performance musical. Em relação à capacidade pulmonar temos as musculaturas atuantes (principais):

i) *elevação da caixa torácica (inspiração):* esternoclideomastoídeo e diafragma.

ii) *redução do volume torácico (expiração):* abdominais e intercostais internos e externos.

Já em relação à resistência muscular, as ações recaem principalmente sobre a musculatura facial e de antebraço. A primeira por estar em contato direto com o instrumento e ser a fonte da sonoridade, e a segunda por ser requisitada nos momentos de execução nos instrumentos:

i) *facial:* orbicular oris, zigomático maior e menor, depressor anguli, mentalis.

ii) *antebraço:* extensor ulnar do carpo, extensor dos dedos (face posterior), palmar longo, flexor do carpo e flexor superficial dos dedos (face anterior).

Portanto, uma proposta de atividade física à população estudada, deve ser pautada em atividades que promovam benefícios e ganhos a partir da musculatura acima citada. O quadro abaixo denota as principais atividades segundo Fox, Bowers e Foss (1991).

Quadro 5: Resumo dos exercícios mais indicados à população de estudo

EXERCÍCIO / TIPO DE TREINAMENTO	VOLUME / INTENSIDADE
Alongamentos	• 2 a 5 vezes na semana durante 20 mim. • Manter cada posição de 20 a 30 seg.
Aeróbico (cardiovascular – cardio-respiratório)	• Mínimo de 3 vezes na semana. • Duração mínima de 20 min. • 70% a 75% da FCM. • Corrida, caminhada, natação, ciclismo, entre outros.

Resistência e desenvolvimento muscular.	Sobrecarga: • Carga relativa de 25% a 60% • Séries – 3 a 5 / Rep. – 15 a 30 Abdominais: • Séries – 3 a 5 / Rep. – 30 a 50
	Musculatura facial: • Exercícios específicos de cada instrumento. • Auxilio com exercícios fonoaudiológicos.

Finalizando, é importante apontarmos algumas posições importantes àqueles que procurarão utilizar deste trabalho de alguma maneira.

O primeiro ponto diz respeito à proposta de exercícios físicos. Obviamente, se refere a uma proposição de atividades onde estão indicadas as mais propicias e benéficas à população de estudo. É fato que àqueles que desejarem iniciar uma rotina de atividades físicas, podem pautar seus exercícios nos mesmos propostos anteriormente ou modificá-los de acordo com seu desejo, sendo importante não distorcer a característica dos mesmos.

Para isso, é imprescindível que ao iniciar essa proposta de atividades, individuo entre em contato com um profissional de Educação Física de sua confiança, uma vez que somente ele pode elaborar uma série de exercícios pertinente à condição do individuo e adequá-la a suas atividades diárias.

Num segundo momento, a questão se refere ao estudo de música em si. A proposta de exercícios tem a finalidade de auxiliar no desempenho musical, porém nada irá substituir a dedicação e perseverança nos estudos com o instrumento. Lembre-se, o progresso depende unicamente do músico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BLECKER, S; MATTOS, M. G. e ROSSETTO Jr. A. J. ***Teoria e Prática da Metodologia de Pesquisa em Educação Física***. São Paulo: Phorte, 2004.

DONINHO, C. Ensinamentos para Toda a Vida. ***Revista Weril***, nº 124. São Paulo, 1999

ELLMERICH, L. ***História da Música e da Dança***. Volume 1. São Paulo: Boa Leitura Editora, 1962.

FARIA, R. Ser Músico: Uma Atividade Física. ***Revista Weril,*** nº 161. São Paulo: Keyborad Editora, 2005

FOX, E. L.; BOWERS, R. W. e FOSS, M. L. ***Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos***. 4ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1991.

MARCO A. A. S. A música interferindo no cérebro. ***Revista Weril*** nº 159. São Paulo, 2005.

MAROPO, J. A. Tocar Corretamente para Tocar Sempre. ***Revista Weril*** nº165. São Paulo: Keyboard Editora, 2006.

MONTECHIESI, T. C. Os ***benefícios da Musculação***: estética, saúde, prevenção de agravos e qualidade de vida. Faculdade de Educação Física. PUC-Campinas, 2004

PRINTUP, M. Aprimorando a Técnica Jazzística. ***Revista Weril,*** nº 159. São Paulo, 2005.

VISCONTI, M. Música Viva. ***Revista Weril,*** nº 124. São Paulo, 1999.