



12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM
"A Arte, o Esporte e a Saúde na qualidade de vida"
De 04 a 06 de junho de 2014

12º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

A RESPIRAÇÃO DO FLAUTISTA E A QUALIDADE DE VIDA

Carolina Fressatti Cardoso¹
Bernhard Fuchs²

O controle da respiração pode trazer uma melhor qualidade de vida ao flautista, proporcionando maior equilíbrio corporal e emocional. Neste trabalho foi feita uma análise bibliográfica acerca de questões de respiração, e como esta pode aperfeiçoar as técnicas de som e a qualidade de vida. Segundo Hanns Wurz (1992), os flautistas tem o estado de espírito refletido no diafragma: o medo, o nervosismo, a ansiedade interferem na respiração assim como a alegria, a tranquilidade e a autoconfiança. Nas práticas orientais, como a meditação e nas artes marciais, uma respiração adequada é fundamental para o seu êxito. O sistema respiratório é constituído por um conjunto de órgãos responsáveis pelo transporte do ar para dentro e para fora dos pulmões. Zorzetto (1985) explica que a inspiração é um processo ativo, pois depende da musculatura torácica-abdominal que aumenta a caixa torácica, fazendo com que o ar entre nos pulmões. A expiração é passiva, pois os pulmões tendem sempre a se retrair em direção aos seus hilos. A utilização da musculatura abdominal e do diafragma é de grande importância para o instrumentista. A movimentação do diafragma na inspiração (movimento para baixo) e na expiração (movimento para cima) é ampliada, resultando num aumento da capacidade respiratória. Marcel Moyse (1934) sistematizou o estudo da sonoridade da flauta, propondo exercícios de notas longas, buscando a qualidade e a manutenção do som, por períodos de até 16 segundos. Esses exercícios desafiam os flautistas, pois é necessário utilizar a capacidade respiratória ao máximo. Com essa prática o flautista passa a controlar melhor seu sistema respiratório, utilizando o suprimento do ar de acordo com as necessidades da interpretação musical. Esse controle pode influenciar positivamente a saúde geral do músico, permitindo que desempenhe outras atividades, como esportes, com mais eficiência. Além disso, quando se domina a respiração, é possível controlar o humor. Outro fato de destaque é a utilização destes princípios no tratamento de asma e alergias. Nesses casos, ao aprender um instrumento de sopro ou mesmo o canto, desenvolve-se a capacidade de controlar a respiração, ajudando a superar momentos de crise ou evitar seu agravamento. Finalizando, esses princípios podem ser aplicados por qualquer indivíduo na ampliação da capacidade respiratória, melhorando sua qualidade de vida, nas mais diferentes atividades do dia a dia.

Palavras-chave: Respiração. Flauta transversal. Qualidade de vida.

Área temática: Cultura.

Coordenador(a) do projeto: Bernhard Fuchs, bernhfuchs@hotmail.com, Departamento de Música da Universidade Estadual de Maringá.

¹ Graduanda, Departamento de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Estadual de Maringá

² Mestre, Departamento de Música, Universidade Estadual de Maringá