

## 8 Considerações e Desdobramentos

Neste capítulo apresentam-se as considerações finais da pesquisa, relacionando dados obtidos na pesquisa de campo com as informações de outras pesquisas e os conceitos levantados na pesquisa bibliográfica. Além disso, mostram-se possíveis desdobramentos para futuras pesquisas e as lições aprendidas com este trabalho.

### 8.1. Presença de dores e desconfortos na prática musical

De acordo com os dados coletados na pesquisa, com 39 músicos profissionais, amadores e biprofissionais, todos os indivíduos já sentiram ou sentem dor durante ou depois de terem tocado. Além disso, 84,62% destes músicos têm algum conhecido músico que já teve algum problema de saúde por conta das atividades desenvolvidas. Esse número é maior ainda entre os profissionais, chegando à quase totalidade dos respondentes. Esses dados deixam claro o quanto a prática musical está entremeada de casos de dores e lesões, por mais que raramente se fale a respeito. Outro dado relevante é que, apesar desse comportamento, chamado por Costa (2003) de cultura do silêncio, 41,03% dos músicos respondentes chegaram a procurar um médico por conta dessas dores ou desconfortos e 51,28% já procuraram outros músicos para conversar a respeito. Essas duas porcentagens também se tornam maiores nos músicos profissionais.

De modo mais consistente, 9 músicos (23,08% da amostra) declararam já ter sido impedidos de tocar por esses tipos de problemas e 7 (17,95% da amostra) disseram ter tido lesões por conta da atividade musical. Estes dados tanto afirmam a grande presença desses problemas entre os músicos da amostra da pesquisa quanto corroboram com as demais pesquisas (algumas citadas no capítulo 4) que apresentam as dores, desconfortos e lesões como muito comuns no meio musical. É importante ressaltar que alguns dos respondentes começavam a pesquisa relatando poucos problemas ou até mesmo negando-os e, no decorrer da mesma, começavam a se lembrar de

situações ou identificar desconfortos presentes na prática e que até então passavam despercebidas ou eram vistas como normais. Essa falta de consciência corporal de alguns músicos, somada à questão da cultura do silêncio, leva a crer que os números reais de músicos com constrangimentos sejam ainda mais expressivos.

É importante destacar que, além dos prejuízos físicos ao músico, esses problemas acarretam também em problemas emocionais/psicológicos. Quando indagados sobre o que sentiriam, hipoteticamente, se passassem por uma situação mais grave, onde tivessem que parar de tocar, os respondentes declararam, por exemplo, que seria triste (11 registros), sentiriam-se frustrados (9 registros), arrependidos ou sentindo-se culpados (3 registros), ficariam depressivos (4 registros) ou que seria como se tivessem tirado uma parte da deles (4 registros). É interessante que, quando observadas as respostas daqueles músicos que já passaram por situações assim, encontra-se uma grande coerência entre os 2 grupos (o de respostas hipotéticas e o de respostas reais), como pode ser percebido nos trechos a seguir extraído das entrevistas:

Pô, depressão total, vem todos esses sentimentos de raiva, depressão, tristeza, foi horrível, horrível mesmo, um negócio monstruoso de horrível, muito serio (entrevistador: e tu falou que tu teve tempo livre, começou a estudar outras coisas, como é que foi isso?) é, eu fui estudar teclado, que não força tanto a mão pra continuar meu estudo de harmonia, comecei a estudar o ouvido absoluto, a questão dos sons dos instrumentos (...) (respondente 35);

Eu me senti muito mal psicologicamente, que a musica faz parte da minha vida e chegar um medico e dizer 'você vai ter que ficar 4 meses afastado do instrumento'... E...a gente gosta, o artista é muito envolvido com essa profissão, com a arte, gosta de fazer, faz com carinho com amor. E tem a questão financeira também, que a gente vive de musica (respondente 37);

É, eu já tive essa sensação, eu já passei por isso porque teve um tempo que eu fiquei muito ruim mesmo e o médico me aconselhou que eu não poderia trabalhar, muito menos dirigir, tocar, carregar peso e eu fiquei um tempo afastado e voltei a estudar, me afastei e voltei ao trabalho depois de 8 meses. (...) passa muita coisa na cabeça da gente, músico há muito tempo, 25 anos, acho que tá no tempo de aproveitar a profissão, a carreira, de aprender mais, de vivenciar isso aí... (...) então eu me afastei sempre pensando 'pô, será que eu ainda vou poder voltar? Depois que eu voltar ainda vai ter dor de novo?' Aí o que eu fiz foi dividir a minha profissão em duas, voltei a estudar pra ter uma outra profissão e voltar a tocar pra balancear isso e não ter que ficar trabalhando só como músico, então dividi a profissão e tô trabalhando bem menos com musica do que há 5, 10 anos atrás (respondente 38).

Todas essas informações ajudam a elucidar uma das questões de pesquisa, que indagava quais os constrangimentos sofridos pelos músicos no exercício de sua profissão/atividade e quais as suas causas. Entretanto, pouco diz a respeito dessas causas, o que pode ser complementado por outras

informações da pesquisa. Esses relatos ajudam também a compreender outras duas questões, a que tratava sobre como os músicos lidam com desconfortos, lesões e demais constrangimentos relacionados à sua atividade e a que questionava quais as consequências geradas pelos constrangimentos aos músicos em diversos âmbitos.

## **8.2. Os Instrumentos Musicais**

Quando comparado com dois outros fatores de risco (escolhidos a partir das respostas do teste piloto), o fator “características dos instrumentos musicais e acessórios” foi considerado como sendo o mais determinante como causa da ocorrência de dores e desconfortos nos músicos, de acordo com os respondentes da amostra.

De fato, como já apresentado anteriormente no capítulo 4, o formato dos instrumentos musicais é um dos principais fatores de risco, uma vez que determina as posturas (muitas prejudiciais) a serem adotadas pelos músicos. Além disso, na primeira questão da entrevista, houve 8 registros ligando o peso dos instrumentos às dores e desconfortos e 15 registros que falavam das posturas assumidas e/ou da regulação dos instrumentos (principalmente em termos de altura em relação ao corpo do músico), o que está também relacionado à questão. Ainda relacionado ao peso, houve quatro registros de queixas de terem que carregar e montar equipamentos, principalmente no caso de bateristas e percussionistas, que geralmente necessitam transportar uma quantidade maior de instrumentos.

Como dito por Frank & Von Mülhen (2007), não se trata de um instrumento ser mais ou menos prejudicial que o outro, mas sim se as características/exigências de determinado instrumento e as pré-condições físicas do músico são mais coerentes ou menos coerentes. Da mesma forma, observam-se tendências de cada instrumento prejudicar mais determinadas partes do corpo, de acordo com as posturas que ele exige e de acordo com outras características suas, como o peso. Na amostra desta pesquisa, por exemplo, nota-se que as maiores queixas de dores são:

- em bateristas/percussionistas: punhos, costas médio e costas inferior;
- em violonistas/guitarristas: pescoço, ombros, punhos, mãos e costas superior;
- em baixistas: pescoço e ombros;

- em instrumentistas de sopro: pescoço, costas médio e pés.

Deduz-se, por exemplo, que bateristas/percussionistas teriam mais dores nestes locais por conta do ataque constante da mão diretamente nos instrumentos ou com o auxílio de baquetas e pela manutenção da mesma postura por longo período de tempo em assentos sem encosto; violonistas/guitarristas teriam a maior parte de suas dores devido à grande exigência de movimentos rápidos e de pressionamento com força dos dedos das mãos e devido ao peso do instrumento, o que também ocorreria com os baixistas e instrumentistas de sopro.

Além disso, dois dos músicos entrevistados, em suas considerações finais, falaram justamente da importância de se considerar as diferenças entre os instrumentos, tanto no que se diz aos móveis e acessórios mais adequados a cada tipo de instrumentista quanto também aos alongamentos e exercícios, por exemplo, de acordo com as áreas do corpo mais exigidas por cada um.

Dessa forma, tem-se aí uma continuação à resposta da questão de pesquisa a respeito dos constrangimentos sofridos pelos músicos e suas causas, sendo os instrumentos apontados como uma das principais causas para tal.

Outra questão é com relação à modificação de características tradicionais dos instrumentos, abordando a questão de pesquisa que indaga por que as mudanças ocorridas nos instrumentos musicais não levam tão em conta o bem estar do músico quanto a estética plástica e sonora dos instrumentos. De acordo com 2 músicos profissionais: enquanto o respondente 17 diz ter se beneficiado com a redução das dores ao começar a tocar com um violão sem caixa de ressonância (boa parte do peso do instrumento), o respondente 35 expõe sua opinião nas seguintes palavras:

É, o instrumento ele é muito pesado e, é por que é o seguinte: tem os instrumentos, por exemplo, que eles tão fazendo agora tirando mais madeira do instrumento, trabalhando mais a sonoridade e fica melhor pro instrumentista e tal, assim, mas, cara, não tem, assim, o instrumento maciço mesmo dá um som muito melhor do que um instrumento assim, que é compensado, assim, tirando alguma coisa de madeira, não tem como, entendeu? Então, é como se, que o instrumento é como se a gente tivesse falando, né, só que através do instrumento, é como se eu pegasse tua voz que é grossa e botasse uma fina, tu vai continuar falando, só que vai tá horrível, né, não vai tá condizendo. (...) Então não tem como, o instrumento é aquele lá, então a gente tem que se adequar e se adaptar a ele.

Nessas considerações, observa-se um teor tanto do que se trata da estética musical, discutida a seguir, quanto da cultura da dedicação, com a ideia de que o músico deve se adaptar ao instrumento, numa conduta contrária ao pensamento da ergonomia.

### 8.3. Estética Musical/Sonora e Estética Extramusical

Alguns fatores relacionados aos constrangimentos em músicos dizem respeito a questões estéticas tanto musicais/sonoras quanto extramusicais. Com relação à **estética musical**, já se teve o exemplo do músico que fala de instrumentos mais leves, mas que, no entanto, não oferecem a mesma qualidade sonora de instrumentos maciços.

Outra questão são as exigências características de determinados estilos musicais ou de músicas específicas, que acabam por exigir mais de um determinado instrumentista ou do grupo inteiro. Em resposta ao questionário, os músicos da amostra considerou as “exigências técnicas do repertório” como o segundo fator de risco (entre 3) mais determinante na ocorrência de dores em músicos. Têm-se também comentários a respeito dessa questão nas entrevistas, como nos trechos a seguir, onde os músicos descrevem situações mais propensas a sentirem dores:

É... geralmente sim quando estou ou quando estamos executando uma obra que seja extremamente pesada e que exija muito da nossa capacidade de concentração no material. (...) Mais pesada quer dizer delongada e que exija tecnicamente do que você está... das tuas habilidades técnicas (respondente 23);

É, quando o repertório é bem pesado, aí a gente tem um cansaço excessivo nos lábios, aí tem que fazer um relaxamento pra boca voltar a funcionar (respondente 32);

Né, ou uma coisa assim que tenha a ver também com essa parte do meio que improviso, certas coisas tu não sabe mesmo no jazz assim, tu vai tocar alguma coisa que, uma parte do repertório (tu) não sabe mais ou menos o quê que é, então a gente fica meio tenso e eu acho que isso acaba influenciando, se tu tá nessa posição que não tá tão confortável, vai doer um pouco. Pode ser até depois, mas, quando não, assim, quando a gente tá mais, a cabeça mais tranquila, a gente não fica tão tenso, então (respondente 30);

Sim, sim, porque, por exemplo, existem algumas músicas, algumas peças que exigem muito da habilidade e isso dependendo da duração da peça, às vezes são peças de 2, 3 minutos que a gente tá tocando intensivamente, após isso a gente sente um pouquinho as articulações (respondente 36).

Já as questões relativas à **estética extramusical** geralmente dizem respeito ao modo como o músico quer ser visto pelo seu público, a imagem que ele quer passar. Isso, muitas vezes acaba fazendo com que ele mantenha posturas não muito adequadas ou execute movimentos desnecessários ou exagerados. Os trechos a seguir exemplificam esse comportamento:

Eu fico com torcicolo na nuca porque... rock, né? A gente ‘banguieia’. E nos joelhos devido à posição, que eu gosto de tocar com as pernas abertas, então, às vezes força muito o joelho, são os lugares que eu mais sinto dor (respondente 4);

É mais por causa do movimento, né, no meio do show, da apresentação. Movimento assim de, geralmente, assim, você tem um, basicamente um movimento involuntário de cabeça e corpo que aí depois, assim, são movimentos, que a gente não tava acostumado a fazer no dia-a-dia (respondente 13);

E maneira de tocar também, que a gente às vezes sabe que tá errado, mas é uma maneira que te emociona e às vezes vem da questão do vício de você estar tocando de maneira autodidata também. Por exemplo, aqui ó, a distância do prato de condução, eu uso ele um pouquinho longe, entendeu? Então você força um pouquinho o ombro, é... talvez desnecessário levantar tudo isso pra ter um ataque de prato, mas você, na adrenalina do ensaio, você gosta de fazer isso (respondente 9);

Como eu sou violinista, né, e eu não sei se você sabe mas violino tem várias escolas: escola alemã, escola francesa, escola franco-belga, escola judia, escola russa, né, então, cada uma tem uma maneira muito peculiar de você segurar o instrumento e você portar o arco, né, e isso também influi na maneira como você senta na cadeira (...) Eu, particularmente, eu gosto de sentar na ponta da cadeira pro violino ficar ereto. Eu acho que quem vê quem tá tocando é, a fotografia do músico é muito importante tanto quanto o som que ele tá fazendo. Então, a elegância ela tem um preço a pagar e, às vezes, isso é muito dolorido (respondente 23)

Essas declarações estão ligadas intimamente com o próximo tópico abordado, relativo à cultura da dedicação.

#### **8.4. Cultura da dedicação**

Como já dito no capítulo anterior com relação à cultura da dedicação, ela parece existir, mas não de maneira extremada dentro da amostra estudada. Enquanto algumas de suas nuances são aceitas como verdade por muitos dos músicos, outras encontram discordância.

Se, por um lado, a maioria dos respondentes concorda que os instrumentos são como parte do músico e merecem inteira dedicação do mesmo, que a música é algo sublime e que por isso merece qualquer tipo de sacrifício e que é melhor tocar sentindo um pouco de dor do que ter que parar de tocar, por outro, a maioria discorda que a dor seja a coisa a que tenha menos importância quando e estão tocando e discordam também com a questão de que as dores sentidas sejam indício de que se esteja progredindo tecnicamente, desmentindo a máxima do *“no pain, no gain”*.

É interessante notar que os profissionais são os que mais concordam com a dedicação que se deve ter aos instrumentos e com os sacrifícios a serem feitos pela música. No entanto são os que parecem menos dispostos a tocar sentindo um pouco de dor e são os que mais discordam que seja atribuído pouca importância à dor na hora de tocar. As respostas a essas perguntas e a outras do

questionário mostram os músicos profissionais mais dedicados às atividades musicais (como era de se esperar) ou até mesmo mais dependentes enquanto os amadores parecem encará-la mais como modo de se distrair ou esquecer os problemas. É entre esses, os amadores, que se registra o menor percentual de discordância com relação à sentença que liga as dores aos progressos técnicos.

Nas entrevistas, essa divisão, ora pendendo para o lado da dedicação, ora para uma consciência de que a atividade não deve trazer dores, também se mostra presente. No geral, a maioria (20 dos 39 respondentes) considera que a dor, de alguma forma, faz parte da atividade musical (apenas 11 discordam). As opiniões pessoais divergem. Alguns consideram a dor normal na prática musical ou em qualquer outra atividade, como nos trechos a seguir:

Sim, sim, faz parte. Principalmente de um músico dedicado, músico profissional, músico que trabalha muito, músico requisitado, né?! Ele trabalha muito, por conta disso tem que estudar muito e isso leva a um tipo de exaustão, tanto pelo estudo quanto pela prática, pelo próprio trabalho, pela própria execução (respondente 38);

Sentir dor faz parte da vida, se você nascer...quando você nasceu, tava doendo quando você nasceu...então é normal, você tem que saber lidar com a dor, seja qual for a natureza dela (respondente 23).

Outros, no entanto, são da opinião de que a dor não deve fazer parte da prática musical:

Acho que não, eu acho que o músico deve se educar, saber usar o instrumento, saber o tanto de horas de estudo, saber a hora de dar um intervalo. Ver a postura, o descanso, né?! Você vê quando já tá cansado, descansar, dar uma andada, tomar uma água, cuidar do corpo, fazer atividades físicas (...) (respondente 37);

Não, não, a música tem que ser prazerosa, sentir dor jamais. A música é uma coisa prazerosa, pra gente transmitir esse prazer pras pessoas, a gente só vai conseguir transmitir esse prazer se a gente tiver se sentindo bem. Isso tanto o modo de tocar como a expressão vai transmitir isso, então não tem como eu transmitir esse prazer se eu tiver sentindo dor (respondente 36).

## 8.5. Comparação com os esportes

Como visto no capítulo 4, é comum em publicações a respeito da saúde do músico que se os mesmos aos atletas, por conta de vários aspectos como a rigidez do treinamento, o esforço físico necessário na execução das atividades e a propensão à lesões por uso excessivo. No entanto, essa comparação não é feita apenas por pesquisadores, os próprios músicos parecem ter consciência disso, de modo que, nas entrevistas, 5 registros (em 2 questões diferentes e por 5 músicos diferentes) tratavam dessa comparação. Além disso, outros 7 registros tratavam da necessidade do músico ter um condicionamento físico adequado, assim como é de praxe aos atletas para que eles consigam competir.

As comparações estabelecidas pelos respondentes tratavam (1) do fato da dor ser algo comum na música da mesma maneira que é nos esportes (2 registros) e (2) do fato de que tanto nas atividades musicais quanto nos esportes, as emoções positivas ajudam a superar a dor (3 registros). Com relação à primeira comparação, tem-se como exemplo o seguinte depoimento:

Sim... sim, é igual a um esporte de alto rendimento, principalmente com músico profissional. No esporte de alto rendimento tu pode ver que não tem, não tem... a pessoa, ela vai ter dor, ela vai ter dor porque ela vai ter que ir no limite. Eu acho que o músico, a pessoa que vive de música, ela tem que conviver com a dor, mas sempre no limite: de que, se compromete a saúde, modera a atividade. Mas acho que a pessoa vai ter que aprender a conviver com isso (respondente 9).

Com relação à segunda comparação, relacionada às emoções, tem-se dois trechos interessantes que se complementam:

Ah, eu acho que com certeza. Pensando friamente, aquilo ali é o que tá valendo a pena, é como aquela coisa do atleta, que é muito parecido também, você suportando pra fazer um bom jogo e ajudar a equipe. Então é o caso da música, você tem um resultado depois, você gosta de tá lá se apresentando, quem é músico quer ver o seu som, ainda mais se ele tiver fazendo o som que ele gosta (respondente 21);

Ajuda, que é adrenalina, né? Tu esquece de tudo, eu acho assim, que é igual lutador, que eu já lutei esses negócio de judô, jiu-jitsu... Era a mesma coisa, eu chegava em casa todo quebrado, mas só sentia dor em casa, por causa da adrenalina. Mesma coisa na hora de tocar, não sente dor, não sente nada, parou de tocar vem as dores, vem tudo por que a adrenalina toma conta nessa hora, não consegue sentir nada (respondente 35).

## 8.6. Emoções/Sentimentos e Estado de *Flow*

Com relação à ocorrência do estado de *flow* na prática musical, quase todas as afirmativas receberam avaliação favorável ao estado de *flow* por pelo menos metade dos respondentes, algumas chegando à quase 100% de concordância do estado de *flow*. Mesmo questões negativas, como a que falava da ocorrência de tédio e de distrações, receberam maioria de discordância, sendo, portanto, também favoráveis ao estado de *flow*. Houve 2 únicas exceções (das 22 afirmativas):

- A afirmativa “Quando estou tocando, me sinto em completa harmonia com tudo ao meu redor” recebeu apenas 46,15% de concordância e uma grande taxa de respostas nulas (38,46%). As discordâncias, no entanto, foram poucas (15,38%). Esse resultado possivelmente se deu por conta do conteúdo subjetivo e pouco concreto com relação ao que seria a “harmonia”;

- A afirmativa “Às vezes me sinto insatisfeito quando tenho que tocar alguma música da qual não gosto” recebeu uma maioria de concordância

(69,23%), o que condiciona a satisfação do músico em tocar ao fato de estar tocando uma música que gosta. Isto pode ser mais recorrente entre músicos profissionais (já que tocam repertórios variados e sujeitos a diretrizes de empregadores) e é justamente nesse grupo que aparece a maior taxa de concordância (84,21%). Entre os amadores a taxa é a menor (33,33%).

Com esses dados, pode-se dizer que, nessa amostra, a atividade musical apresenta várias características próprias do estado de *flow* como extrema concentração na atividade, perda da noção do tempo, definição prévia do que fazer, feedback imediato, felicidade posterior à atividade, forte ligação entre a atividade e o resto da vida da pessoa etc. Contudo, isso não significa que o estado de *flow* sempre ocorra. Isso depende de fatores pessoais e situacionais. Pode ser que um determinado músico experimente isso enquanto outros não e pode ser que o mesmo músico experimente em algumas situações e em outras não. É inegável, no entanto, que a atividade musical, apresenta as condições típicas para a ocorrência desse estado. Algumas descrições feitas pelos músicos sobre como se sentem também são coerentes com outras descrições do estado de *flow*, por exemplo:

Totalmente, você esquece quando você tá empolgado, quando você tá feliz naquele momento ali, você quer animar o público, você quer fazer o seu show, não importa se tacaram uma pedra em você, se seu dedo tá sangrando, quê que foi que aconteceu que enfim, a pessoa dá um jeito de fazer o show dele. Tanto é que uma vez eu caí do palco e eu tentei continuar tocando (respondente 1);

Quando eu tô tocando eu não tô nem aí se tô sentindo dor, alguma coisa... muitas vezes o cara nem percebe que tá sentindo alguma coisa e só no intervalo de uma música e outra que o cara ajeita ali a guitarra, e depois. Então eu acho que ele até distrai a ponto de não ligar pro desconforto (respondente 2);

Outro respondente descreve um comportamento semelhante ao descrito por Damásio (2004) e apresentado no capítulo 5. Em algumas situações, como quando se foge de algum perigo, os mapas cerebrais e os sentimentos derivados deles não correspondem ao real estado do corpo. O mesmo ocorre com atores quando entram em cena (de acordo com Damásio, 2004) e a descrição do respondente 8 leva essa situação também para a atividade musical:

Eu acho que quando você tá imerso numa coisa que você gosta muito de fazer, no caso a música, eu acho que você releva outras coisas. Eu acho que é uma coisa quase instintiva você dar pouca importância pra fatos como esses... Na verdade, parece que existe uma pré-consciência de que aquilo existe, que você vai sentir aquilo lá e que você tem que esquecer aquilo lá naquele momento. Acho que existe esse condicionamento que a gente mesmo faz.

Outros respondentes falam ainda do perigo dessa espécie de anestesia provocada pelo cérebro durante a atividade, uma vez que pode fazer com que o músico se machuque sem perceber:

(...) Até porque, se você viajar muito, você se lesiona, que foi o que aconteceu comigo. Eu viajei, entrei no clima e esqueci que eu não tinha alongado. Começaram a me cobrar, eu fiquei motivado por aquelas emoções na hora e forcei (respondente 34);

(...)E isso é também uma faca de dois gumes aí, se tu tá muito feliz tu não vai perceber que tá doendo e quando o cara tá muito feliz não vai perceber várias coisas que tão erradas. Então ajuda sim, mas essa felicidade ela tem que tá associada a essa consciência, que às vezes a gente tá ali super feliz e depois tu vai ver que doeu, tá doendo a mão, ou o dedo, ou o pulso, isso pode ser porque tu relaxou(...) (respondente 30).

Com relação aos grupos, pode-se perceber algumas diferenças de acordo com as respostas da segunda e terceira parte da ferramenta de coleta. Os profissionais parecem ser mais envolvidos com a prática musical e até mesmo dependentes, porém são menos levados pelas emoções quando estão tocando. São os que mais se sentem isolados do resto do mundo quando estão tocando, mais se sentem em harmonia externa e internamente (mente e corpo como um só), mais declaram que tocar é a coisa que mais gostam de fazer e que a atividade musical está integrada ao resto de suas vidas e são os que mais acham que utilizam o máximo de suas habilidades quando estão tocando e são os que declaram sentir mais controle. Por outro lado, são eles que dizem sentir mais tensão, preocupação, raiva, tédio, apatia, hostilidade e depressão quando estão tocando. Também são os que consideram sentir menos prazer/satisfação.

Já os amadores, não têm uma ligação tão forte com a prática, consideram-na uma forma de escapar dos problemas cotidianos e parecem se deixar levar mais pelas emoções que os profissionais. Eles declaram se sentir menos entediados que os outros grupos, bem como se distrair menos e são também os que mais perdem a noção do tempo quando estão tocando e sentem como se estivessem vivendo intensamente nessa situação. Sentem mais orgulho, criatividade, reflexão que os outros grupos, assim como mais ansiedade e fadiga.

Os biprofissionais têm características dos dois outros grupos e parecem ora seguir a tendência de um e ora a de outro.

Essas informações todas são úteis para que se compreenda principalmente como se delineia a resposta a 3 questões de pesquisa: “até que ponto o prazer gerado no ato de tocar pode camuflar os constrangimentos?”; “a pouca importância dada aos constrangimentos estaria ligada a uma ocorrência do estado de flow?” e “que diferenças podem ser notadas entre a percepção dos músicos profissionais, amadores e biprofissionais em relação aos constrangimentos e às questões emocionais?” Valendo lembrar que cada uma

dessas perguntas é bastante complexa para ser respondida em poucas palavras e até mesmo por uma única pesquisa, no entanto, a leitura mais detalhada da análise de dados, apresentada no capítulo anterior, também ajuda a compreender melhor essas questões.

## 8.7. Cultura do Cuidado

Foi percebido na pesquisa que, apesar de muitos músicos terem noção do que devem fazer para evitar dores provenientes da prática musical, são poucos os que realmente levam a sério essa questão e realmente tem comportamentos preventivos. Essa falta de cuidado com o próprio organismo é notado inclusive pelos respondentes, que expressam nas respostas dadas na entrevista a necessidade dos músicos (e dos outros indivíduos relacionados à prática musical, como os empregadores) darem mais atenção a esses aspectos no desenvolvimento das atividades, de modo que a prática seja mais saudável e não se espere alguma lesão ou outro problema de saúde para começar a se cuidar:

(...) Acho que eu cheguei à conclusão que as dores são consequência de uma atividade errada, desde a parte que a gente aprende a tocar da aula, o máximo que o professor fala é que você alonga... alongamento dos dedos, (...) mas não tem aquele cuidado, a gente nunca tem cuidado do início, lá que começa a tocar, (...) então eu acho que o principal seja essa falta de cultura mesmo, do músico de tomar cuidado com o corpo enquanto é tempo (respondente 10);

(...) e isso é uma área que eu acho que os músicos têm que ter na banda, entendeu? Então seria legal a gente começar a dar mais importância pra essa área aí, por que os caras, muita gente se aposenta por causa disso (respondente 17 falando da necessidade de ter um profissional pra cuidar da saúde dos músicos da banda);

(...) Isso tem que se mais levado a sério. Porque o cara numa empresa, um mineiro, o cara, um mergulhador de poço de petróleo, né, um trabalhador desse tipo, os caras sabem que o risco dele é... então existe esse estudo. Pro músico é mais levado 'ah, não, o cara tem dor, é porque ele tá estudando errado', ou porque 'ah, foda-se, cada um cuida da sua' mais ou menos isso. Não tem uma, algum dado que tu possa, um estudo que tu vá lá e tenha algum conhecimento sobre alguma coisa que 'oh, o diagnóstico é...' né, que esteja sentindo ali (respondente 30);

É... se alguém for escutar, ou se tu for colocar isso aí, é pra falar que é uma coisa muito séria, então, as pessoas deviam se preocupar muito mais com isso aí, é... no contexto geral. Porque não é só músico que tem esses problemas. Em todos os trabalhos tem esse tipo de problema.(...) E pra músico é diferente, assim, o local, digamos assim, pra quem trabalha, digamos, com o computador, ou então quem dirige, o cara fala assim: "ah, beleza, fica aí 8 meses sem trabalhar, sem tocar" tranquilo, agora pra músico não, porque envolve o emocional e, digamos assim, você para de trabalhar assim, as outras pessoas conseguem fazer outras

coisas, as outras pessoas normais conseguem fazer qualquer outra coisa, o músico não. Ele para de viver naquele momento, entendeu? (respondente 35).

Os trechos mostram esse ponto de vista, de que tem que se prestar atenção à questão da saúde do músico. O respondente 10 faz uso de duas palavras-chave: cultura e cuidado. E é justamente uma cultura do cuidado que deve ser implantada no meio musical, tomando lugar das já citadas cultura do silêncio e da dedicação. O silêncio só camufla os problemas enfrentados pelos músicos, não os soluciona, e a dedicação pode ser boa, desde que seja acompanhada de um cuidado constante por parte de músicos, empregadores e outros profissionais que os auxiliem a tornar a prática mais saudável. Para finalizar, vale ler novamente um trecho do respondente 22 que sintetiza essa necessidade de cuidado:

(...) dificilmente as pessoas tratam desse assunto e o próprio músico, às vezes, ele se negligencia sobre isso...se dedica ao ofício, ofício, ofício, mas esquece dele...porque quem tá ali, no caso o músico, espero que continue assim, é um ser humano, não é uma máquina...e até as próprias máquinas precisam de lubrificação, de cuidado e coisas semelhantes.

## **8.8. Desdobramentos**

A presente pesquisa, de caráter exploratório, objetivou esclarecer alguns pontos relacionados ao tema dos constrangimentos provenientes da prática musical, principalmente no que diz respeito às emoções e sentimentos relacionados a essa prática e como esses elementos subjetivos podem interferir na percepção da dor pelos músicos. No entanto, trata-se de um tema complexo e percebe-se que ainda há muito a ser esclarecido. Deste modo, são necessárias ainda muitas pesquisas para que se chegue a soluções mais concretas (além dos já conhecidos alongamentos, atividade muscular etc.) que reduzam os riscos à saúde dos músicos e não prejudique o seu desempenho artístico. Tem-se que os próprios dados gerados na coleta de dados deste trabalho podem ser utilizados em posteriores análises – mais detalhadas ou procurando-se relacionar outras variáveis. Além disso, enumera-se aqui, alguns pontos que podem ser investigados em futuras pesquisas:

- O estudo mais detalhado do estado de *flow* entre os músicos, que envolva o relato de como os mesmos se sentem durante o exercício das atividades;
- Aplicação de questionários com respostas fechadas, apenas sobre o estado de *flow*, que possibilitem a aplicação da mesma com um número maior

de indivíduos e, assim, possibilite chegar a conclusões melhor embasadas;

- O aprofundamento em um dos grupos, com destaque para profissionais e amadores, que possuem características mais determinadas;

- O estudo da influência de outros fatores como os estilos/gêneros musicais tocados, o uso de computador e carro, as atividades de lazer desenvolvidas etc. que através do LeDOS - Music não pôde ser investigado de maneira adequada;

- O aprofundamento na opinião dos músicos com relação as fatores de risco presentes na prática musical, através da utilização de um número maior desses fatores e do emprego de escalas de avaliação mais apropriadas;

- O aprimoramento do LeDOS - Music, detectando pontos onde pode-se melhorar o processo de levantamento de dados, fazendo-o mais fiel às opiniões dos respondentes, podendo ser usado inteiro ou em parte em trabalhos posteriores;

- A execução de intervenções ergonimizadoras em instrumentos musicais e em postos de trabalhos de músicos que tentem preservar as características estéticas pretendidas pelos músicos.

## **8.9. Lições Aprendidas**

O desenvolvimento dessa pesquisa teve influência do pesquisador tanto como designer quanto como músico. Estar envolvido com diversos tipos de atividades musicais nos últimos 14 anos fez com que tivesse um repertório de informações a respeito do meio suficiente para o empreendimento da pesquisa, o que foi complementado pelos conhecimentos adquiridos nos estudos em Design e Ergonomia nos últimos 6 anos. Por outro lado, a interrupção das atividades musicais no período de desenvolvimento do curso de mestrado fez com que se pudesse analisar o objeto de estudo com certo distanciamento e evitando que as opiniões e sentimentos do músico se misturassem aos objetivos e questionamentos do pesquisador.

Quanto aos efeitos da pesquisa, estes também foram sentidos pelo músico e pelo designer. Com o retorno parcial a algumas das atividades musicais, passei a ter uma noção diferente a respeito dos esforços envolvidos no fazer musical e das dores geradas pelo mesmo. Passei a experimentar novas posturas e maneiras de tocar os instrumentos, de modo a exigir menos do corpo, ainda que esse seja ainda um caminho longo e complexo. A consequência mais

importante, no entanto, talvez seja a compreensão da necessidade e urgência em se difundir e dialogar a respeito dessas questões no meio musical, uma vez que a conscientização e a prevenção podem reduzir boa parte dos danos sofridos.

Enquanto designer, a consequência principal foi a percepção da necessidade de projetos que atendam às características das atividades desenvolvidas pelos diversos instrumentistas e às capacidades e limitações dos mesmos. Isso sem que se prenda aos conceitos e imagens enraizadas no imaginário da cultura musical no que diz respeito, por exemplo, aos instrumentos musicais que, a meu ver, devem sim sofrer modificações significativas para que se tenham condições mais adequadas para o desempenho das atividades musicais, sem que, no entanto, se deixe de lado as exigências técnicas e estéticas dos mesmos.