

## **Ansiedade na performance musical: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ**

**Tiago Viana de Freitas<sup>1</sup>**

Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ /PROMUS

Mestrado Profissional

SIMPOM: *teoria e prática da interpretação*

tvianatrompete@gmail.com

**Resumo:** Fatores psicológicos são importantes variáveis na atividade de todos os músicos, sejam eles profissionais ou amadores. E níveis excessivos de ansiedade podem influenciar negativamente uma performance musical. Entretanto, essa ansiedade pode ser amenizada a partir da conscientização bem direcionada, combinada com uma preparação corporal a partir da prática da ioga. A ansiedade na performance – esse verdadeiro incômodo que se caracteriza por diversos sintomas psicológicos e físicos – afeta a maioria dos indivíduos que se apresenta em público. Na música, este transtorno é chamado de ansiedade na performance musical (APM). Existem diversas estratégias que podem auxiliar no controle da APM: intervenções cognitivas, comportamentais, técnicas de respiração, posturas físicas, meditação, dentre outras. A dissertação *Ansiedade na Performance Musical: relato de experiência e estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ* e o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas*, foram concebidos como produtos pedagógicos para a obtenção do grau de mestre no Programa de Pós-Graduação Profissional em Música da Universidade Federal do Rio de Janeiro (PROMUS). No guia, proponho diversos exercícios, combinando a prática da ioga com a técnica para se tocar trompete, com o objetivo principal de diminuir os efeitos da APM. E na dissertação, descrevo o embasamento teórico utilizado para a concepção do guia, além da elaboração do estudo de caso aplicado a alunos de trompete da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), em que os níveis de ansiedade puderam ser relatados e comparados. Foi observado que o trabalho desenvolvido reduziu significativamente a ansiedade na performance musical apresentada pelos dois grupos, contribuindo para o aprimoramento da performance. Embora apresente uma proposta destinada a trompetistas, tanto a leitura da dissertação, quanto a leitura do guia, acompanhada da prática dos exercícios, pode auxiliar os mais variados instrumentistas que enfrentam o mesmo problema.

**Palavras-chave:** Guia para trompetistas; Ansiedade na performance musical; Ioga para músicos.

### **Anxiety in Musical Performance: Experience Report and Case Study Applied to UFOP and UFRJ Trumpet Students**

**Abstract:** Psychological factors are important variables in the activity of all musicians, whether they are professionals or students. Excessive levels of anxiety can negatively influence or even compromise musical performance. However, well-directed awareness of this delicate issue combined with body preparation from yoga can soften, control, or even make it completely disappear. Performance anxiety discomfort characterized by various psychological and physical symptoms - affects the majority of the population who perform public presentations. In music,

---

<sup>1</sup> Orientador: Pedro Sousa Bittencourt, PROMUS, UFRJ.

this disorder is called music performance anxiety (MPA). There are several strategies that can help control and combat tackle MPA: cognitive, behavioral interventions, breathing techniques, physical postures, meditation, among others. The thesis *Anxiety in musical performance: experience report and case study applied to UFOP and UFRJ trumpet students*, and the *Relaxation and Concentration guide for Trumpeters*, were conceived as a pedagogical product to obtain the master degree in the Professional Graduate Program in Music of Universidade Federal do Rio de Janeiro (PROMUS). In the guide I propose several exercises combining the practice of yoga with the technique of playing the trumpet, with the main objective of reducing trumpet players of the effects of MPA. This study also describes all the theoretical basis used for the conception of the method and the elaboration of the case studies applied to Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) and Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) trumpet students, who tested the *Relaxation and Concentration guide for Trumpeters* which anxiety levels could be reported. It was observed a significant reduced the anxiety in the musical performance presented by both groups, contributing to the performance improvement. Even though this study was specifically designed for trumpet players, it can be used for other musicians when supported by the suggested exercises in this work as well.

**Keywords:** Trumpeter's guide; Anxiety in musical performance; Yoga for musicians.

## 1 Introdução

Através da pesquisa de práticas<sup>2</sup> utilizadas para se desenvolver uma boa respiração, relaxamento e concentração durante os estudos e a performance musical, foi desenvolvido um guia que propõe melhorar o desempenho artístico dos trompetistas. O trabalho é focado nas estratégias utilizadas para lidar com a ansiedade na performance musical (APM), suas implicações no processo respiratório exigido para o domínio da técnica no trompete e a relação entre ansiedade na performance, concentração e relaxamento. Outros fatores também impactam grandemente no desempenho do trompetista, como o instrumento utilizado, escolha do bocal, combinação entre bocal e instrumento, etc. Mas, por motivos de delimitação, este trabalho não abordará assuntos referentes a estes pontos.

A inquietação para o surgimento desta pesquisa partiu de uma experiência pessoal. Há cerca de quatro anos comecei a praticar ioga<sup>3</sup> por indicação de um fisioterapeuta. Desde então, tenho notado inúmeras melhoras físicas e mentais, como por exemplo, melhor

---

<sup>2</sup> Existem diversas técnicas que ajudam músicos a lidar com a ansiedade na performance musical, como por exemplo: ioga, técnicas de respiração, técnica Alexander, hipnose, análise de textos de autoajuda para músicos, etc. (MEJÍA, 2016, p. 43-48).

<sup>3</sup> A ioga é um sistema holístico de práticas mentais, corporais e de saúde física que inclui diferentes técnicas de meditação, exercícios de respiração, manutenção da concentração e posições corporais para desenvolver força e flexibilidade (MEJÍA, 2016, p. 44). No ocidente utiliza-se a ioga principalmente como um estilo de vida saudável e voltado para a terapia, devido à cultura ocidental ser cientificista. Por promover uma homeostase psicofísica no indivíduo, podemos concluir comprovadamente que a prática regular da ioga é de fundamental importância ao combate e prevenção do stress (BAPTISTA, 2002, p. 17).

concentração e maior consciência corporal. E para a minha surpresa, estes benefícios se estenderam à performance musical.

A performance musical e a ioga podem aparentemente ser consideradas como duas áreas distintas, mas que, entretanto, se relacionam de várias maneiras, como veremos ao longo deste trabalho. São numerosos os relatos de músicos destacados<sup>4</sup> que se beneficiam ou beneficiaram da ioga para melhorar a técnica e a performance musical.

No que concerne à performance, muitos fatores estão envolvidos quando tocamos publicamente. Fatores negativo como tensão psicológica e tensão física podem ser um obstáculo para alcançar uma performance satisfatória. Tensão psicológica, entendida como grande inquietação, receio, temor, pode dificultar a concentração, levando à divagação, focando a atenção em pontos desnecessários à performance. A tensão muscular pode comprometer a respiração, sendo altamente prejudicial para instrumentistas de sopro, dificultando a sustentação da coluna de ar<sup>5</sup> e acarretando em dificuldades no controle da sonoridade, afinação, digitação, etc.

No livro *A preparação do ator* (2016), é relatado como um diretor convence os alunos do quanto músculos tensionados influenciam negativamente o performer em atuação. Os alunos, cada um de uma vez, tentaram levantar um piano de cauda. E durante o esforço físico, eram feitas a estes alunos, perguntas que exigiam acesso a memórias afetivas e raciocínios lógicos, eles só conseguiam responder as perguntas após pararem o que estavam fazendo com o piano (STANISLAVSKI, 2016, p. 229).

Stanislavski (2016) também relata a preocupação com o relaxamento. Para ele, é impossível não ter algum tipo de contração muscular. Os artistas performáticos devem lutar contra todo tipo de contração excessiva através do controle, como se fossem um observador:

Esse processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se tornar um hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há de ser um hábito normal e uma necessidade natural não só nos trechos mais tranquilos do papel, mas, principalmente, nas horas de mais alto voo nervoso e físico. (...) você não só não deve ficar tenso (...), como deve aumentar ainda mais seu esforço para relaxar (STANISLAVSKI, 2016, p. 234).

---

<sup>4</sup> Ferguson (2019). Disponível em: <<https://maynardferguson.com/biography/>>. Acesso em 26/08/2019; Callet (1986); Zauss (2019). Disponível em: <<http://www.markzauss.com/>>. Acesso em 26/08/2019; Stockhausen (2019). Disponível em: <<http://www.markusstockhausen.de/trompeter-musiker-komponist/12/fuer-trompeterinnen>>. Acesso em 13/05/2019.

<sup>5</sup> Expiração de forma voluntária e constante, na qual o músico controla a pressão do ar através da contração dos músculos abdominais (BELTRAMI, 2008, p. 20-21).

Para que o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* pudesse ser avaliado quanto à sua eficácia, alunos de trompete do curso de licenciatura em música da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP) e alunos de trompete dos cursos de bacharelado, licenciatura e mestrado em música da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), praticaram o guia durante o período de um mês, além de responderem um questionário em que os níveis de ansiedade puderam ser declarados. Foram colhidas respostas referentes aos sintomas relacionados à ansiedade na performance musical de cada um dos participantes. O questionário respondido antes e após o período de prática dos exercícios propostos teve como objetivo observar as alterações das respostas dadas pelos participantes, para que pudessem ser feitas análises comparativas entre o momento anterior e posterior da prática dos exercícios, possibilitando a avaliação do grau de eficácia do guia proposto.

Alguns pontos foram levados em consideração para a escolha dos músicos que participaram da pesquisa, como: frequência das apresentações públicas, nível de dificuldade das peças apresentadas e relevância das performances no cenário musical.

## **2 Estrutura do Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas**

- **Parte teórica:** Uma introdução foi desenvolvida relatando a inquietação para o surgimento desta pesquisa. Citações demonstram a relação entre alguns renomados trompetistas e as práticas da ioga. A conscientização acerca do que é ansiedade na performance musical também foi abordada.
- **Conscientização respiratória:** O entendimento consciente da respiração exigida para tocar o trompete é de grande importância, portanto esta parte foi dedicada exclusivamente a esse processo, trabalhando a respiração completa dividida em quatro partes: respiração baixa, média, alta e clavicular. Em seguida o conceito de apoio foi abordado, seguido da prática de três exercícios de respiração baseados nas práticas da ioga: mente brilhante 1, mente brilhante 2 e respiração do fole.

Exemplo:

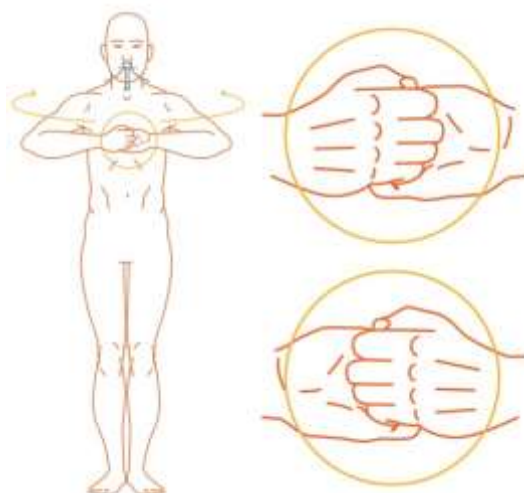


Figura 1: Mente brilhante 2  
Fonte: Elaborada pelo autor

**Instruções:** Fique de pé e equilibre bem o peso do corpo sobre as duas pernas, mantendo uma postura ereta. Encaixe as mãos em forma de gancho na frente do tórax. Em seguida, inspire vigorosamente pelo nariz torcendo o corpo para o lado esquerdo e expire vigorosamente pelo nariz torcendo o corpo para o lado direito. Faça como se fosse uma espécie de balanço, realizando uma série de 10 inspirações e 10 expirações. Em seguida troque o entrelaçamento das mãos e faça as mesmas 10 inspirações e expirações, mas desta vez começando pelo lado direito. Repita a rodada por duas ou três vezes (informação verbal)<sup>6</sup>.

- **Práticas posturais:** Cinco posturas baseadas nas práticas da ioga foram abordadas: postura de levantar as mãos, postura da palmeira com balanço, postura com rotação na cintura, postura de flexão para frente e postura da cara de vaca. Elas auxiliam numa melhora da consciência corporal como um todo, possibilitando o relaxamento de músculos tensos, melhorando dores e alongando o corpo para que a respiração funcione de forma mais relaxada e eficiente. Estas posturas também auxiliam no desenvolvimento da consciência dos músculos envolvidos no ato mecânico do instrumento, como por exemplo o dedilhado.

<sup>6</sup> Informação fornecida por Amala Pizzolato nas aulas de ioga realizadas no projeto Dançarte, Rio de Janeiro, 2018.

Exemplo:

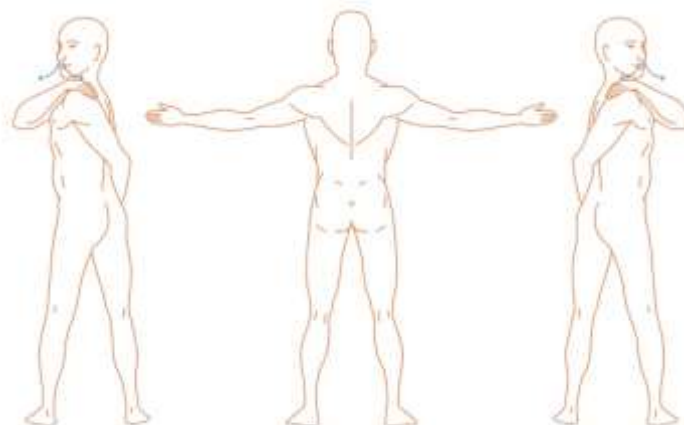


Figura 2: Postura com rotação na cintura  
Fonte: Elaborada pelo autor

**Benefícios:** Esta postura tonifica a cintura, as costas e os quadris. É útil para corrigir a rigidez das costas e problemas posturais. O movimento de relaxamento e oscilação induz uma sensação de leveza e pode ser usado para aliviar o estresse físico, mental e a tensão em qualquer momento durante a performance musical. Esta postura também pode ser praticada enquanto sentado em uma cadeira, torcendo o corpo como descrito no exercício de pé (SARASWATI, 2002, p. 143, tradução nossa).

- **A postura do trompetista:** Nesta parte, conceitos de postura aplicados especificamente aos trompetistas são descritos, dialogando com as posturas praticadas na ioga abordadas anteriormente.
- **Respiração alternada:** Esta técnica foi colocada logo depois das práticas posturais por ser um exercício que auxilia no aumento do volume e controle da respiração, preparando o aluno para o início da prática no instrumento.

Exemplo:

Apoie as mãos sobre os joelhos e pratique a respiração completa por algum tempo. Em seguida, feche a narina direita com o polegar, inspire e expire pela narina esquerda cinco vezes. O fluxo de respiração deve ser normal. Após cinco respirações, libere a pressão do polegar sobre a narina direita e pressione a narina esquerda com o dedo indicador, bloqueando o fluxo de ar. Em seguida, inspire e expire pela narina direita cinco vezes, mantendo o fluxo de respiração normal. Após essa etapa, abaixe a mão e respire cinco vezes pelas duas narinas juntas.

Essa é uma rodada.

Pratique cinco rodadas (podendo ser estendida por três a cinco minutos). Certifique-se de que não haja som enquanto o ar passa pelas narinas. Quando a prática se tornar familiar e confortável, passe para a técnica dois. (SARASWATI, 2002, p. 379-380, tradução nossa).

- **Exercícios no instrumento:** Através de exercícios escritos em partituras os trompetistas poderão transferir para a técnica no instrumento toda a sensação de relaxamento e concentração trabalhados anteriormente. Sete exercícios foram criados baseados em técnicas abordadas por trompetistas de reconhecido destaque, como: Sava Stoianov, Martin Angerer, James Stamp, Philip Farkas, David Rickman, dentre outros.

Exemplo:

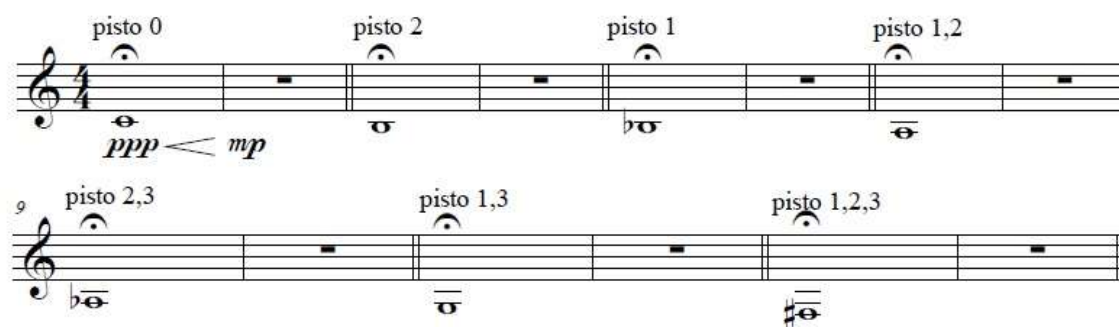


Figura 3: Exercício 1  
Fonte: Elaborado pelo autor

**Instruções:** As notas devem começar com a menor dinâmica possível, sem que a língua seja utilizada para articular o início da nota. Os lábios devem vibrar naturalmente, tomando o devido cuidado para que não fiquem tensos mais que o necessário. Durante a execução do exercício, o praticante deve permanecer de olhos fechados, concentrando no funcionamento da respiração e no relaxamento dos músculos, dando um comando consciente para que o corpo relaxe. Observe as sensações do corpo, começando nos pés e indo até o topo da cabeça, identificando os músculos que possam estar tensionados mais que o necessário.

**Preparação para performance:** Como parte das instruções finais abordadas no guia, algumas observações foram feitas para que os alunos se tornassem mais conscientes de alguns aspectos que podem influenciar negativamente na performance momentos antes de subir ao palco, como por exemplo, a falta de planejamento para um dia tranquilo. A ansiedade experimentada no dia a dia pode fazer os sintomas começarem a se manifestar bem antes do momento da performance.

**15 minutos antes de subir ao palco:** Nesta última sessão, mais quatro exercícios relaxantes foram abordados. Os exercícios são: respiração alternada, sussurro de abelha, o sopro psíquico e o pulo.

Exemplo:

### **Sussurro de abelha**

Sente-se em uma cadeira confortável e mantenha a coluna ereta. Descanse as mãos sobre os joelhos e feche os olhos relaxando todo o corpo por um curto período de tempo. Os lábios devem permanecer gentilmente fechados com os dentes levemente separados ao longo da prática. Isso permite que a vibração do som possa ser ouvida e sentida mais claramente. Certifique-se de que as mandíbulas estejam relaxadas e levante os braços de lado dobrando os cotovelos e trazendo as mãos para junto dos ouvidos, tapando-os com o dedo médio de cada mão. Feche os olhos e traga a consciência para o centro da cabeça e mantenha o corpo absolutamente imóvel.

Respire pelo nariz e expire lentamente de uma maneira controlada enquanto faz um zumbido profundo e constante como o de uma abelha. O som do zumbido deve ser suave, uniforme e contínuo durante a expiração, fazendo a frente do crânio reverberar.

Esta é uma rodada.

No final da expiração, inspire profundamente e repita o processo.

Execute 5 rodadas.

**Consciência:** No som de zumbido na cabeça e na uniformidade da respiração.

**Duração:** 5 a 10 rodadas é o suficiente no começo, então aumente lentamente se necessário.

**Contraindicações:** Não deve ser realizado deitado. Pessoas que sofrem de infecções graves no ouvido também não devem praticar este exercício até a infecção melhorar. Aqueles com doença cardíaca devem praticar sem retenção da respiração.

**Benefícios:** Alivia o estresse, tensão cerebral, raiva, ansiedade, insônia, além de reduzir a pressão sanguínea (SARASWATI, 2002, p. 391, tradução nossa).



### 3 Estudo de Caso aplicado a alunos de trompete da UFOP e UFRJ

Um estudo de caso foi realizado para que o *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas* pudesse ser testado quanto à sua eficácia. Alunos de trompete de duas universidades (UFOP e UFRJ), praticaram o guia durante o período de um mês. O estudo aplicado aos alunos da UFOP foi realizado entre os meses de janeiro e fevereiro de 2019 e o estudo aplicado aos alunos da UFRJ foi realizado entre os meses de junho e julho de 2019. A primeira etapa – praticada pelos alunos da UFOP – foi essencial para avaliar se seria necessária alguma adaptação ou alteração para que a pesquisa fosse aplicada posteriormente com os alunos na UFRJ.

A metodologia adotada para a prática do guia foi a seguinte: 4 (quatro) alunos de trompete da UFOP e 5 (cinco) alunos de trompete da UFRJ praticaram o guia durante o período de um mês. Os dias de prática escolhidos se limitaram a periodicidade de 3 (três) vezes por semana, em dias intercalados, como por exemplo: segunda, quarta e sexta, seguidos de 2 (dois) dias de descanso. Os dias de descanso foram necessários pelo fato de alguns exercícios contidos no guia exigirem certo esforço e alongamento muscular, evitando assim que dores ou qualquer mal-estar fossem sentidos devido ao excesso de prática.

Alguns critérios foram adotados para a escolha do grupo participante da pesquisa. Todos os trompetistas selecionados sentiam ansiedade na performance musical em algum nível e eram alunos universitários (4 alunos do curso de licenciatura em música da UFOP, 4 alunos do curso de bacharelado em música da UFRJ e um aluno recém-formado no curso de Pós-Graduação Profissional em Música da UFRJ). Outros critérios como idade, sexo, tempo de estudos no instrumento, período do curso universitário e frequência que se apresentam publicamente foram declarados no cabeçalho do questionário, mas não foram analisados devido à diversidade das respostas, demonstrando que será necessário investigar em estudos futuros como cada um destes critérios interfere na ansiedade na performance musical.

Além da prática do guia, um questionário de 28 perguntas foi desenvolvido, baseado em questionários preexistentes relacionados a ansiedade na performance musical. Este questionário foi respondido em dois momentos diferentes: antes e após o período de um mês de prática do *Guia de Relaxamento e Concentração para Trompetistas*, tornando possível a comparação entre os escores de ansiedade dos alunos. Foi observada uma redução significativa dos níveis de ansiedade apresentados por cada um dos quatro

participantes da UFOP e cada um dos 5 participantes da UFRJ, como demonstram os gráficos abaixo.

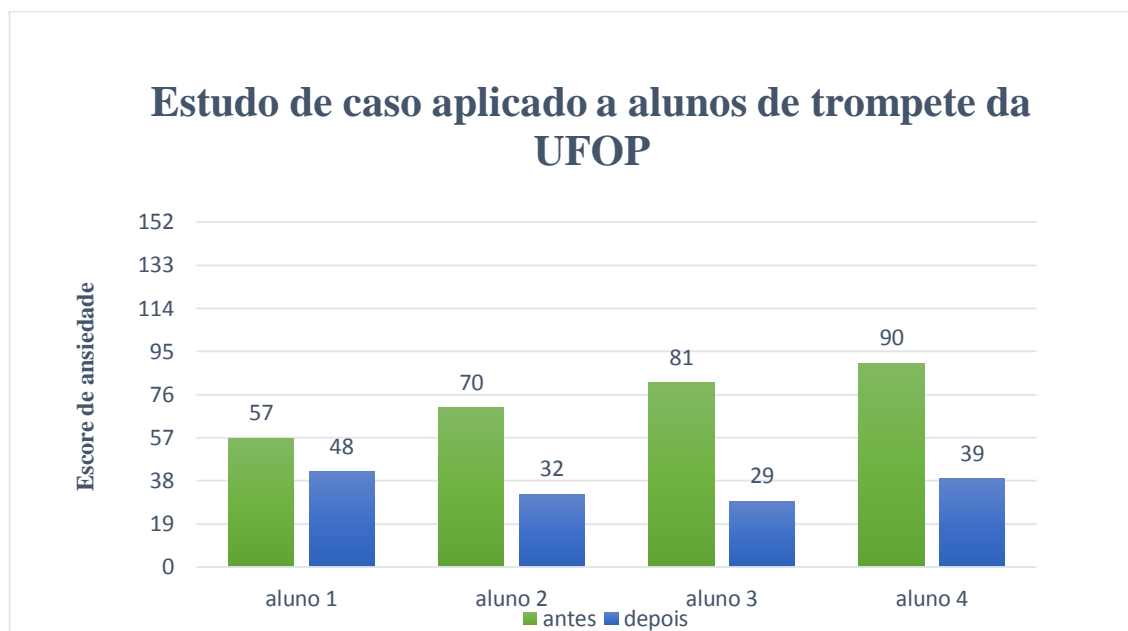


Gráfico 1: Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFOP

Fonte: Elaborado pelo autor

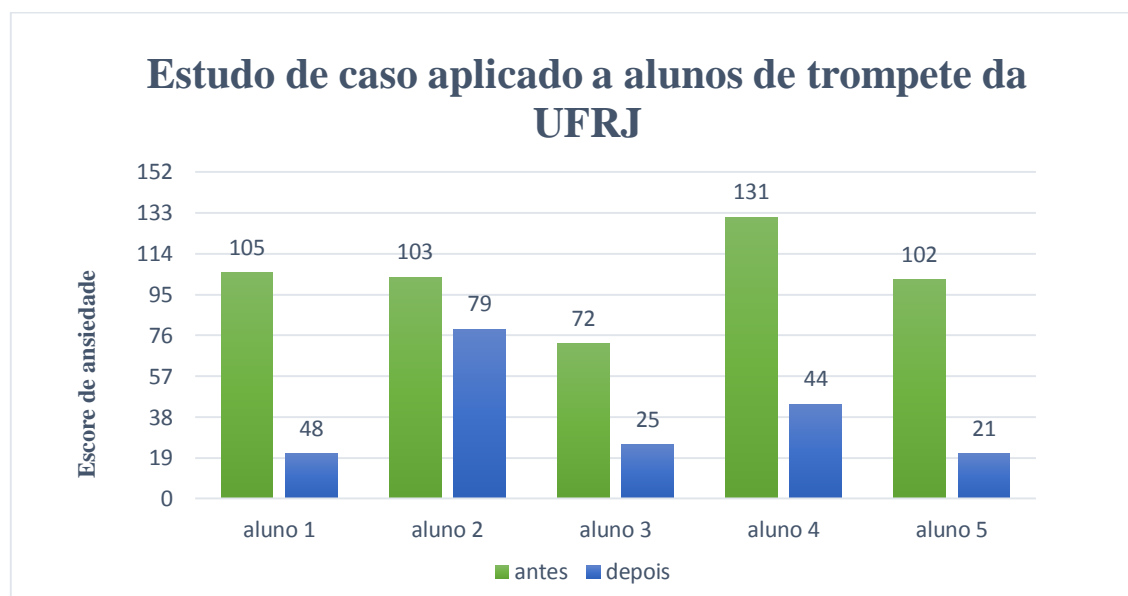


Gráfico 2: Estudo de caso aplicado a alunos de trompete da UFRJ

Fonte: Elaborado pelo autor

Comparando os escores de ansiedade apresentados pelos alunos de trompete da UFOP e UFRJ antes da prática do guia, algumas diferenças puderam ser observadas. Os níveis de ansiedade apresentados por 4 (quatro) alunos da UFRJ foram maiores que os apresentados pelos 4 (quatro) alunos da UFOP, como demonstra a tabela abaixo:

Tabela 1: Comparação entre escores de ansiedade dos alunos

<b>Instituições</b>	<b>Aluno 1</b>	<b>Aluno 2</b>	<b>Aluno 3</b>	<b>Aluno 4</b>	<b>Aluno 5</b>
<b>UFOP</b>	57	70	81	90	
<b>UFRJ</b>	105	103	72	131	102

Fonte: Elaborado pelo autor

Muitos fatores podem ter causado estas diferenças entre os escores de ansiedade apresentados pelos alunos das duas universidades, como por exemplo: grau de importâncias das apresentações, curso universitário (licenciatura, bacharelado ou mestrado), tempo de estudos no instrumento, idade, etc. Devido ao nível de complexidade da investigação destas variáveis, outras pesquisas poderão ser feitas futuramente, talvez com um número maior de trompetistas e durante um período maior de tempo, possibilitando que avaliações mais profundas acerca da influência destas inúmeras variáveis na manifestação da ansiedade na performance musical sejam feitas.

Os resultados obtidos por meio da pesquisa realizada com os alunos de trompete das duas universidades foram satisfatórios. Foi observado que a prática dos exercícios de respiração, meditação, alongamento e estudo consciente do instrumento, proporcionou avanços significativos em direção a uma performance com menos sintomas de ansiedade. De acordo com os relatos dos participantes, os sintomas físicos e psicológicos relacionados à ansiedade na performance musical foram diminuídos.

Pude observar que os estudos feitos até aqui, dentro das suas limitações, aliviaram o sofrimento daqueles que necessitam de uma maior tranquilidade e relaxamento na hora de tocar. Que a performance seja plena e o intérprete seja um canal livre entre o compositor e o público.

## Referências:

BAPTISTA, Marcio Rodrigues; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Yoga no controle do stress. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 12-20, 2002.

BELTRAMI, Clovis Antônio. *Estudos dirigidos para grupos de trompetas: fundamentos técnicos e interpretativos*. 2008. 200f. Dissertação (Mestrado em Música) - Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

CALLET, Jerome. *Trumpet yoga*. 2. ed. New York: Charles Colin, 1986.

FERGUSON, Maynard. Biography of Maynard Ferguson. [20--]. Disponível em: <<https://maynardferguson.com/biography/>>. Acesso em: 26/08/19.

MEJÍA, Carlos Mario Gómez. *Estratégias para o controle da ansiedade na performance musical*. 2016. 134f. Dissertação (Mestrado em Música) - Centro de Comunicação, Turismo e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2016.

SARASWATI, Swami Satyananda. *Asana pranayama mudra bandha*. 3 ed. rev. New Delhi: Yoga Publications Trust, 2002.

STANISLAVSKY, Konstantin. *A preparação do actor*. Coordenação: Ângela Correia. Lisboa: Bibliotónica Portuguesa, 2016. E-book. Disponível em: <[https://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin\\_Stanislavsky\\_A\\_Preparacao\\_do\\_Actor.pdf](https://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin_Stanislavsky_A_Preparacao_do_Actor.pdf)><[https://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin\\_Stanislavsky\\_A\\_Preparacao\\_do\\_Actor.pdf](https://bibliotronicaportuguesa.pt/wpcontent/uploads/2015/03/Konstantin_Stanislavsky_A_Preparacao_do_Actor.pdf)>. Acesso em: 15/10/19.

STOCKHAUSEN, Markus. Für Trompeter-Innen. [20--]. Disponível em: <<http://www.markusstockhausen.de/trompeter-musiker-komponist/12/fuer-trompeter-innen>>. Acesso em: 03/05/2019.

ZAUSS, Mark. Yoga breath demonstration & trumpet upper register development. [20--]. Disponível em: <<http://www.markzauss.com/>>. Acesso em: 26/08/19.