



## **Cuidados essenciais de saúde física e psicológica para músicos: em busca do aperfeiçoamento da performance e da qualidade na produção artística**

MODALIDADE: COMUNICAÇÃO

SUBÁREA: PERFORMANCE

*Robert John Suetholz*

*Universidade de São Paulo – suetholz@usp.br*

*Meryelle Nogueira Maciente*

*Universidade de São Paulo – violonsambista@gmail.com*

**Resumo:** Este trabalho chama a atenção para a necessidade de maiores cuidados dos músicos com sua saúde física e psicológica, com a finalidade do aperfeiçoamento de sua performance e melhoria de suas capacidades interpretativas e de produção artística. Baseado em anos de pesquisas desenvolvidas pelos autores<sup>1</sup>, apresenta aqui algumas conclusões obtidas, bem como estratégias e práticas simples que podem ser utilizadas cotidianamente pelos músicos para auxiliar seu aperfeiçoamento artístico.

**Palavras-chave:** Performance. Saúde do Músico. Ansiedade de Performance Musical. Reeducação Corporal. Psicologia da Música.

**Essential Physical and Psychological Health Care for Musicians: in Search of the Improvement of Performance and the Quality of Artistic Production**

**Abstract:** This work draws attention to musicians' need for greater care of their physical and psychological health, with the purpose of improving their performance, interpretative skills and artistic production. Based on years of Doctoral research conducted by the authors, presented here are some of the conclusions reached, as well as simple and practical strategies that can be used daily by musicians for their artistic improvement.

**Keywords:** Performance. Musician's Health. Music Performance Anxiety. Corporal Reeducação. Psychology of Music.

Este artigo apresenta algumas conclusões desenvolvidas em anos de pesquisas destes autores, em nível de Doutorado, com relação aos cuidados de saúde física e mental necessários ao músico para o aperfeiçoamento da qualidade de vida, da saúde e, por consequência, melhoria de suas capacidades artísticas voltadas à performance. É sabido que músicos sofrem frequentemente de inúmeros problemas de saúde devido às demandas da profissão, tais como tendinites, lesões por esforço repetitivo (LER), Ansiedade de Performance Musical (APM), estresse ocupacional, problemas articulares, musculares e de coluna, entre outros. Por isso, trazemos aqui algumas estratégias e cuidados práticos, simples e regulares que os músicos podem aplicar em seu cotidiano, levantados nessas pesquisas (bibliográficas, práticas e de campo), com a finalidade de minimizar estes possíveis problemas, potencializando sua capacidade de performance.

## **1. Aspectos para a melhoria da saúde física do músico**

Com base em pesquisa realizada ao longo de vários anos sobre a técnica de violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal, experimentando as mesmas e aplicando seus conceitos na prática e na didática do instrumento, acreditamos que um dos aspectos mais importantes para o músico que deseja melhorar ou manter sua saúde física no ponto ideal é o aperfeiçoamento de sua postura inicial com o instrumento. O uso natural do corpo com relação ao instrumento deve ser analisado constantemente por todos os músicos. A boa postura habitual é o resultado natural de um corpo livre de limitações estruturais e está associada à tranquilidade mental e emocional. Galamian (1962: 12) escreveu: “a relação do instrumento com o corpo, braços e mãos deve ser tal que permita que todos os movimentos sejam confortáveis e eficientes durante a execução”, o que facilita a movimentação eficiente em qualquer direção.

Esta postura ideal deve se iniciar em pé, com um peito mais aberto e com os ombros, sustentados pelos músculos tônicos, mais para trás e para baixo, com as palmas das mãos direcionadas para as pernas. É essencial uma pequena curva lombar e cervical para que a cabeça possa se manter equilibrada acima dos ombros. Se os segmentos do corpo estiverem bem alinhados, seus centros de gravidade estabelecerão uma linha imaginária da cabeça aos pés. Essa linha deve estar próxima da orelha, ombro, cotovelo, quadril, joelho e tornozelo.

Sazer (1995: 54-58) recomenda, na posição sentada, que o músico “posicione os pés [e as pernas] um pouco mais afastados que de hábito” e cita opiniões médicas, sugerindo que se utilize uma cadeira suficientemente alta para que haja um ângulo de 60 graus entre os quadris e o tronco. Desse modo, os ísquios (ossos da bacia sobre os quais nos sentamos) permanecerão apontados diretamente para baixo e a pélvis não se deslocará para trás, o que causaria um achatamento do diafragma e um colapso do peito, limitando a respiração completa. Na falta de uma cadeira adequada a esta sugestão, o autor sugere posicionar a parte posterior da cadeira com uma elevação de 15 ou 20 graus acima da parte frontal. Com o uso de calços sob as pernas traseiras da cadeira ou pela utilização de uma “almofada dura, em forma de cunha, cerca de 5 centímetros mais alta na parte de trás”, podemos conseguir esta diferença de elevação facilmente.

Pela nossa experiência, todos os músicos precisam adotar uma atitude diferente, reconhecendo o trabalho atlético dos seus corpos, para então tratá-los com os mesmos cuidados aos que atletas profissionais estão acostumados. Criar novos hábitos de aquecimento corporal e alongamentos frequentes, antes e depois de tocar, nos parece obrigatório. De acordo com a Técnica Alexander, a boa utilização do corpo leva a movimentos mais naturais,

graciosos e coordenados. Sua má utilização resulta em movimentos tensos e rígidos, antinaturais.

Na Técnica de Alexander sugere-se imaginar que os braços são pesados e que a cabeça esteja sendo direcionada ao teto, como se estivesse sendo puxada por um fio. Isso faz com que os ombros se mantenham para baixo e ao mesmo tempo para trás, com o peito aberto, o pescoço estendido para cima e a cabeça equilibrada, acima da coluna. Um dos métodos sugeridos por profissionais desta Técnica para se encontrar essa postura emprega a respiração: na inspiração, a caixa torácica deve subir, criando mais espaço para os pulmões, com a cabeça e os ombros acompanhando esse movimento. Ao expirar, os ombros devem ser rotacionados para trás e para baixo, enquanto se mantém a cabeça erguida em direção ao teto. Como resultado, a postura, como um todo, se torna muito mais leve e equilibrada.

A respiração reflete todos os nossos esforços físicos, emocionais e até mesmo nossas perturbações mentais. No Método Feldenkrais considera-se que uma boa respiração (livre), aspecto essencial a todas as formas de meditação, artes marciais e esportes em geral, pode contribuir para uma postura melhor. Músicos trabalham muitas vezes com demandas físicas semelhantes às dos atletas, portanto a posição e a postura assumidas devem permitir respiração livre e liberdade de movimentos, eliminando, assim, grandes fontes de tensão.

Precisamos constantemente analisar o que está acontecendo com nosso corpo. Como está meu equilíbrio? Estou sentado nos ísquios? Sinto mais peso de um lado do que de outro? Como está o equilíbrio dos ombros em relação à coluna? A cabeça está muito para frente, para trás ou para os lados? Estou gastando muita energia para realizar os movimentos? Com o aumento da consciência corporal cresce também o número de possibilidades para se realizar as mesmas tarefas. A noção de economia de energia nos movimentos, conjugada a uma postura dinâmica, pode trazer muitos benefícios.

Atividades físicas regulares utilizando o Método Pilates e/ou Yoga, que tonificam os músculos, ao mesmo tempo em que aumentam nossa percepção cinestésica, são altamente recomendados para os músicos. Pilates acreditou que os movimentos corretos deviam se tornar tão naturais para as pessoas como eles são para os animais. No Método Pilates, há uma ênfase enorme no fortalecimento dos músculos abdominais e da região lombar (os músculos em torno da cintura), pois estes estão estreitamente relacionados à boa postura. Outros movimentos da técnica objetivam melhorar também a flexibilidade já que, segundo Pilates, uma coluna rígida aos trinta anos é indicativa de uma pessoa idosa, mas se aos sessenta anos a pessoa tiver uma coluna flexível, pode-se considerá-la uma pessoa jovem (PILATES, 2007: 16).

Segundo Olsen (2009), o Yoga também pode ajudar no desenvolvimento de uma mente focada e concentrada durante a performance, promovendo atenção à respiração, auxiliando no relaxamento e numa melhor realização do fraseado musical, bem como diminuindo o nervosismo. De acordo com uma pesquisa clínica, coordenada pelo Dr. Khalsa (2010), da Escola Médica de Boston, nos Estados Unidos em 2006, há um paralelo entre o estado de transcendência, meta de todos os ramos do Yoga e o estado de foco, concentração e imersão que muitos músicos experimentam durante a performance musical.

Segundo Vasconcelos (2010), de acordo com o crescente número de estudos realizados nos últimos anos, os efeitos benéficos do Yoga está comprovado. A prática ajuda a melhorar a força e a flexibilidade muscular, podendo auxiliar no controle da pressão sanguínea, da taxa respiratória e metabólica, melhorar vários sintomas psíquicos, reduzindo a ansiedade e a depressão, bem como promover a melhoria de várias funções mentais. Além dos benefícios articulares e musculares da prática de *ásanas* (posturas), os exercícios respiratórios, mentalizações e a concentração ajudam a aumentar a consciência corporal.

Existe um número enorme de *ásanas* no Yoga para o aperfeiçoamento, fortalecimento e flexibilização do corpo. As posturas que flexibilizam e fortalecem a coluna vertebral, as costas, o peito, os músculos abdominais, especialmente os transversais e oblíquos, ombros e pescoço, além dos braços e as mãos, são da maior importância e necessidade para os músicos em geral, pois irão contribuir também para o alívio de tensões acumuladas. Antes de tocar, nos intervalos e após o fim da sessão de estudo ou prática, sugerimos a realização de alguns alongamentos corporais como de coluna, pescoço, ombros, braços, pulsos, mãos e dedos, em ambos os lados. Será necessário um breve aquecimento das musculaturas envolvidas para não haver danos nas mesmas, segundo a recomendação de diversos fisioterapeutas.<sup>2</sup>

Outros aspectos de cuidados físicos devem ser levados em conta com seriedade por um músico que deseje alta capacidade de performance: a alimentação balanceada e adequada, uma quantidade de horas de sono regular desejável e uma boa hidratação corporal, por exemplo. Segundo estudo realizado pela National Sleep Foundation, Virgínia, EUA (In: MACIENTE, 2016) publicado pela BBC BRASIL (2015), a quantidade ideal de horas de sono diária recomendada para um indivíduo adulto estaria em torno de 7 a 9 horas por dia (nunca menos de 6 horas, ou mais de 10 ou 11 horas). Afinal, assim como o corpo necessita de descanso após um desgaste físico, a mente também tem a necessidade de se recuperar, ganhando, com esse descanso adequado, maiores capacidades de processamentos mentais, tais como a concentração, a compreensão, a memória e a capacidade de inspiração e criatividade.

Na alimentação, diversas pesquisas sugerem ao indivíduo mais propenso à ansiedade uma diminuição ou supressão do uso de cafeína, especialmente em situações mais estressantes, tais como provas, concursos e solos. Do mesmo modo, recomenda-se também evitar o uso do álcool e do fumo, bem como medicamentos ansiolíticos, salvo se estes últimos forem recomendados por médicos.

Para se obter os mesmos efeitos de diminuição da ansiedade, do estresse, dos batimentos cardíacos, de pressão arterial bem como o aumento da concentração, recomenda-se a prática regular de exercícios aeróbicos pois, além dos inúmeros efeitos físicos benéficos ao indivíduo, proporcionam melhoria da autoestima, da capacidade de socialização, qualidade do sono sem, contudo, trazer os efeitos viciantes e maléficos, seja da cafeína, seja do fumo ou dos medicamentos não receitados por médicos. Trinta minutos por dia, na maior parte dos dias da semana é considerada uma atividade moderada regular, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), no informe institucional da Revista Saúde Pública do *Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”*: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida (UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, 2002).

Recomenda-se também, com base na literatura pesquisada, uma associação na ingestão de fontes de proteína às fontes de carboidratos (BEAR et al., 2008), já que essa associação permite a liberação do neurotransmissor serotonina (necessária ao relaxamento físico e mental), sintetizada pelo aminoácido triptofano, que é proveniente de nossa dieta. Somente a ingestão de alimentos ricos em triptofano não é suficiente, já que a presença conjunta de carboidratos permite um transporte mais eficiente do triptofano ao encéfalo, aumentando os níveis de serotonina. Para Bear, há uma influência muito grande da alimentação no funcionamento ideal do encéfalo bem como nos mecanismos relacionados ao estresse, à ansiedade e à depressão.

No que diz respeito à hidratação, nossas pesquisas encontraram muitos autores que tratam da importância de uma boa hidratação corporal para a otimização dos resultados físicos (e mentais) de uma boa performance, já que a hidratação adequada permite uma maior capacidade cognitiva, melhoria de capacidades mentais como a memória, diminuição dos batimentos cardíacos e da pressão sanguínea, devido a uma melhoria do sistema circulatório. Estas duas últimas, se desreguladas, podem prejudicar seriamente uma boa performance, especialmente em um momento mais estressante. Uma boa hidratação também contribui para a melhoria na lubrificação de articulações e tendões, além de promover um funcionamento muscular mais eficiente. Para um indivíduo adulto, sugere-se a ingestão de cerca de um litro e meio a dois litros e meio de água por dia, porém essa quantia varia em relação à idade, ao

sexo, peso corporal e temperatura de onde o indivíduo vive, devendo ser avaliada caso a caso. Recomenda-se ingerir pequenas quantidades ao longo do dia, antecipando sempre a sensação de sede, já que esta é um indício de desidratação (MACIENTE, 2016: 111).

## **2. Aspectos para a melhoria da saúde psicológica do músico**

Foi realizada pesquisa de campo (MACIENTE, 2016) com 213 músicos, instrumentistas profissionais de orquestras paulistas em 2015, por meio de questionários (com projeto aprovado pelo CONEP e pelo Plataforma Brasil, do Ministério da Saúde), em nível de Doutorado. Foram utilizados os inventários BAI (BECK, 1993) e K-MPAI (KENNY, 2009, traduzido por ROCHA, 2012), dois dos questionários mais utilizados para medir níveis de Ansiedade e Ansiedade de Performance Musical (APM), respectivamente.

Em uma semana comum de atividades profissionais, 14% dos indivíduos pesquisados apresentaram grau de ansiedade moderado e 6% grau de ansiedade severo (ou seja, 20% dos pesquisados declararam possuir níveis moderados a severos de ansiedade, em seu dia a dia), segundo escala de avaliação do autor do BAI (BECK, 1993). Já para a Ansiedade de Performance Musical, foi constatado que 17% dos músicos apresentavam APM em intensidade alta e 35% em intensidade moderada (ou seja, 52% dos indivíduos com intensidade moderada ou alta), segundo escala de avaliação elaborada por RAY, S. et al (2013). Apesar disso, 54% dos entrevistados disseram não utilizar nenhum recurso para combater a ansiedade e 16% disseram usar algum recurso “às vezes”.

Estes altos índices de Ansiedade e APM apresentados acima mostram que é necessário que haja uma maior conscientização dos músicos para cuidados com sua saúde psicológica, não apenas com a física. Práticas físicas podem auxiliar a saúde como um todo, conforme já mencionado acima, melhorando a saúde mental como consequência, já que mente e corpo estão interligados em diversos níveis. A performance musical depende de inúmeros processos físicos e mentais como o raciocínio, a cognição, a memória, a atenção, capacidades musculares, articulares, aprendizado motor extremamente sutil e consciência corporal. É fundamental que o músico se perceba como um todo e trabalhe em cada uma dessas áreas isoladamente, a fim de aperfeiçoar o resultado final de sua performance, seu foco e capacidade de interpretação, por meio de cuidados minuciosos com cada aspecto envolvido:

Como um atleta treinaria os músculos do corpo individualmente antes de uma corrida, por exemplo, é possível treinar todos estes mecanismos e toda essa gama de sutilezas individualmente, a atenção em si mesmo, a atenção no externo, no outro, a memória, a compreensão da peça e também do meio (o palco, o teatro, a banca, o colega, o maestro etc.), as diversas percepções corporais, uma ampla compreensão do texto musical, enfim, cada aumento de domínio destas pequenas capacidades pode também aumentar a capacidade geral de manter o foco (em um sentido mais amplo) (MACIENTE, 2016: 146).

Como parte das conclusões desta pesquisa, com base na literatura relativa ao assunto, propomos a adoção de algumas práticas, tais como a Meditação as Terapias Psicológicas como a Terapia Psicológica tradicional, a Terapia Cognitivo Comportamental, a Psiquiatria, a Bioenergética, a Programação Neurolinguística, técnicas de treino para a performance, o cultivo do pensamento positivo e técnicas de respiração, como o *Biofeedback* ou as técnicas de respiração do Yoga, os *pránáyamas* (SUETHOLZ, 2015). Estas técnicas podem ser extremamente eficazes como estratégias cotidianas de enfrentamento da Ansiedade, da APM, do estresse ou até mesmo de transtornos psicológicos e traumas e devem ser empregadas por qualquer músico, em especial os que apresentem maiores níveis destes problemas, auxiliando na sua saúde psicológica. Essa melhoria poderá auxiliar significativamente no maior controle das capacidades interpretativas, no momento da performance.

Segundo Iyengar (1979: 27-45) a mente e a respiração estão intimamente conectadas. Por isso, a recomendação de Pátañjali (*Yoga Sútra*) é a prática dos *pránáyamas*, acima mencionada, com a finalidade de ajudar a controlar as emoções e seus efeitos corporais. É fato que o nível de excitação emocional afeta o ritmo da respiração e dos batimentos cardíacos. Desta forma, o controle do ritmo da respiração diminuirá a excitação emocional e esses batimentos. Sugerimos ao músico experimentar utilizar a respiração profunda do Yoga, com a duração da expiração mais longa que a inspiração, para promover o autocontrole e autodomínio da mente e do corpo.

A Visualização e a Prática Mental também podem ser de grande auxílio para a melhoria da performance. Como tratado por Suetholz, 2015, o cérebro não distingue entre o que se vivenciou e o que se imagina vividamente. Esta prática pode ser extremamente útil em momentos de descanso físico e pode, com benefícios para o corpo, ser empregada em pausas do estudo técnico do instrumento, por exemplo. Quanto mais eficiente forem os resultados da performance na prática mental, mais naturais os movimentos do corpo, mais bem sucedidos os resultados visualizados, mais eficiente este estudo pode ser. Esta prática pode beneficiar no desenvolvimento da sensação de segurança no músico, na autoestima, em uma idealização mais eficiente dos resultados musicais que se busca (logo, pode-se buscá-lo igualmente no estudo físico e técnico do dia a dia, seja em um fraseado ou em conceitos ou concepções musicais e sonoras), ampliando as suas capacidades como intérprete.

### **Conclusões:**



O músico pode obter melhorias significativas em sua qualidade de vida como um todo por meio de cuidados cotidianos muito mais comprometidos, como sugeridos neste artigo. Atentos à sua saúde física e psicológica, ampliarão suas capacidades físicas e mentais, aperfeiçoando-se como intérprete e, como resultado, obtendo maior prazer e realização em sua vida e em sua profissão.

### Referências:

- BEAR, M. F. et al. *Neurociências: desvendando o sistema nervoso*. 3a. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BECK; STEER, R. A. *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio: Psychological Corporation, 1993.
- GALAMIAN, Ivan. *Principles of Violin Playing & Teaching*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1962.
- IYENGAR, B. K. S. *Light on Yoga: Yoga Dipika*. Revised ed. New York: Schocken Books, 1979.
- KHALSA, Sat Bir S. *Effects of a yoga lifestyle intervention on performance-related characteristics of musicians: A preliminary study*. Disponível em: <<http://www.medscimonit.com/fulltxt.php?ICID=452854>>. Acesso em: 2 Feb. 2010.
- MACIENTE, M. Estratégias de enfrentamento para a Ansiedade de Performance Musical (APM): um olhar sobre músicos profissionais de orquestras paulistas. Tese de Doutorado apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2016. 331fls.
- OLSON, Mia. *Yoga for Musicians*. Boston, MA: Berklee Press, 2009.
- PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. *The Pilates' Primer: The Millennium Edition – Return to Life Through Contrology and Your Health*. Incline Village, NV: Presentation Dynamics, 2007.
- RAY et al. *Performance Psychology Information Impact on Stress and Anxiety Level of Brazilian Music Performers*. In: International Symposium of Performance Science, 2013, Viena. *Proceedings...* Viena: Association Européenne des Conservatoires, 2013, p. 311-316.
- ROCHA, S. F. *Ansiedade na Performance Musical: estudo molecular de associação e validação da escala de K-MPAI*. Tese de Doutorado apresentada à Faculdade de Medicina da USP. Área de Psiquiatria, 2012.
- SAZER, Victor. *New Directions in Cello Playing*. Los Angeles: Ofnote, 1995.
- SUETHOLZ, R. J. Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo. São Paulo Editora Prismas, 2015.
- \_\_\_\_\_. *A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal*. Tese de Doutorado apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2011.
- UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Secretaria de Políticas de Saúde. *Programa Nacional de Promoção da Atividade Física “Agita Brasil”*: atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Informes Técnicos Institucionais. Revista de Saúde Pública, n. 36 (2), p. 254-256, 2002. Disponível em: <[www.fsp.usp.br/rsp](http://www.fsp.usp.br/rsp)>. Acesso em: 28 out. 2015.
- VASCONCELOS, Gabriel. *Yoga e Qualidade de Vida*. Disponível em: <<http://www.yoganataraja.com.br/news/yoga-e-qualidade-de-vida/>>. Acesso em: 5 dez. 2010.

<sup>1</sup> Em suas pesquisas em nível de Doutorado.

<sup>2</sup> Sugerimos a consulta ao livro *Alongue-se*, de Bob Anderson (São Paulo: Summus, 2003) para informações mais aprofundadas sobre alongamentos corporais.