



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES - IARTE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM MÚSICA

ANDERSON ANTONIO ALVARENGA GARCIA

**A PERFORMANCE MUSICAL E A AUTORREGULAÇÃO POR MEIO DA
RESPIRAÇÃO PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE**

UBERLÂNDIA
2024

**A PERFORMANCE MUSICAL E A AUTORREGULAÇÃO POR MEIO DA
RESPIRAÇÃO PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Graduação em Música, da Universidade Federal de Uberlândia, para obtenção do grau de Bacharelado em Música - Habilitação em Piano, sob a orientação da Profª Drª. Sandra Mara Alfonso.

UBERLÂNDIA
2024

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar profunda gratidão à minha mãe, Márcia Alvarenga, por seu inestimável amor e apoio constante durante toda a minha caminhada com este trabalho.

Ao meu terapeuta, Renner Cunha, agradeço por sua orientação e suporte emocional, que foram essenciais para minha jornada acadêmica.

À minha orientadora, Prof^ª Dr^ª Sandra Mara Alfonso, por seus preciosos feedbacks e direcionamentos e por ter acreditado e abraçado minha ideia neste trabalho.

Agradeço também às professoras, membros da banca examinadora Prof^ª Dr^ª Flávia Pereira Botelho e Prof^ª Dr^ª Rosiane Lemos Vianna, pelo acompanhamento, entusiasmo e incentivo constantes.

A todos, meus mais sinceros agradecimentos.

SUMÁRIO

1. Introdução	5
2. A ansiedade na performance musical e a descoberta da autorregulação por meio da respiração	8
3. Experiências significativas na busca pela autorregulação	12
3.1 Yoga e meditação	12
3.2 Curso de Biopsicologia	12
3.3 Projeto Prelúdio Respira	13
3.4 Programa SMART	13
4. Elaboração do Protocolo	17
4.1 Protocolo 1	19
4.2 Protocolo 2	19
5. Considerações finais	21
6. Referências	22

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho de conclusão de curso (TCC) consiste na elaboração de um texto memorial, com o objetivo de refletir sobre minha trajetória como aluno do Curso de Graduação em Música - Habilitação em Piano, grau Bacharelado, da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e minha relação com a ansiedade na performance musical. Ao longo do trabalho destaco os benefícios que a autorregulação¹, por meio da respiração, trouxe para o controle da ansiedade na minha performance musical, estabelecendo um protocolo, em concordância com minha experiência e autorregulação, para redução da ansiedade durante a performance musical.

No portal da União Brasileira de Compositores (UBC) encontramos uma matéria que adverte sobre os perigos gerados pelo estresse e como a pressão para se apresentar pode agravar problemas como a ansiedade e até mesmo a depressão. A matéria “Por que músicos sofrem tanto de ansiedade e depressão? ”, publicada em 2019 destaca que:

“De acordo com um estudo da Universidade de Westminster realizado a pedido da entidade Help Musicians UK, do Reino Unido, 80% dos músicos e compositores sofrem estresse, ansiedade e depressão, e episódios depressivos afetam até três vezes mais a categoria do que a população em geral.”²

Nesse contexto, a regulação emocional desempenha um papel crucial na gestão do estresse, especialmente para músicos que enfrentam demandas emocionais intensas durante suas performances. Segundo estudos conduzidos por Juslin e Sloboda (2001), a expressão emocional na música é inerentemente ligada ao desempenho musical, tornando a habilidade de regular as emoções essencial para enfrentar desafios estressantes. A conexão entre a respiração e o estado emocional evidencia a relevância dessa prática como uma estratégia eficaz para a regulação emocional, oferecendo benefícios tangíveis à saúde mental e ao bem-estar global dos músicos (Zaccaro et al., 2018).

Assim sendo, a autorregulação por meio da prática de técnicas respiratórias emerge como uma ferramenta valiosa na redução do estresse, especialmente no contexto

¹ A autorregulação é a competência de o indivíduo autogerir pensamentos, sentimentos e ações que são planejadas e ciclicamente adaptadas para a obtenção de metas e de objetivos pessoais (ZIMMERMAN, 2000).

² Disponível em: <https://www.ubc.org.br/publicacoes/noticia/12502/por-que-musicos-sofrem-tanto-de-ansiedade-edepressao#:~:text=De%20acordo%20com%20um%20estudo,que%20a%20popula%C3%A7%C3%A3o%20em%20geral>. Acesso 11/02/2024

desafiador enfrentado por músicos durante suas apresentações. Pesquisas realizadas por Zaccaro, Piarulli, Laurino, Garbella e Menicucci (2018) destacam os benefícios da respiração consciente e controlada na modulação das respostas emocionais, promovendo uma diminuição do estresse percebido. Músicos, ao incorporarem exercícios de respiração profunda e consciente em sua rotina, podem experimentar não apenas uma melhoria na qualidade do desempenho, mas também uma maior capacidade de enfrentar situações estressantes com serenidade.

A minha iniciação musical foi um pouco tardia. Comecei os estudos de piano no conservatório de Uberlândia, em 2011, quando eu tinha 17 anos de idade. Estava próximo a entrar na fase adulta e tinha em minha personalidade traços de ansiedade e insegurança que refletiam muito nas minhas performances musicais. Os anos posteriores no Conservatório, seguiram sem orientação formal voltada para acalmar a ansiedade. As orientações que recebi eram mais voltadas para a técnica de leitura musical, como a de gerar pontos de referência na partitura a fim de reforçar o estudo nos trechos musicais que eu tinha mais dúvidas, na tentativa de que o estudo técnico pudesse gerar uma estrutura reforçada que pudesse sustentar minha performance musical.

Em 2015, ingressei no curso de música da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e segui estudando e desenvolvendo os aspectos técnico-interpretativos da performance musical. Porém, eu continuava ansioso e inseguro quando precisava me apresentar diante do público, mesmo que me sentisse tecnicamente preparado.

Às vezes, até bem antes de subir ao palco, a ansiedade gerada pela insegurança, me fazia sentir frio na barriga, suor, ritmo cardíaco acelerado e tremor nas mãos. Era impossível me concentrar na música com tamanho desconforto. Uma sensação que tornava a performance um verdadeiro desafio.

O ápice da minha experiência com a ansiedade aconteceu em 2018, quando eu passava por uma crise pessoal, devido à pressão de vários fatores, sendo um deles a apresentação de um recital no final do semestre. Depois de alguns episódios de explosividade, e já à beira da exaustão emocional, eu tive uma epifania a partir de uma conversa com minha mãe e pude mudar a maneira que eu estava vivendo aquela situação.

Eu percebi que se eu apenas mantivesse uma rotina saudável e coerente de estudos, sem apego a expectativas irreais, o resultado seria compatível com aquilo que eu estava comprometido a fazer. Passei a gostar do meu processo de estudo, entendendo que o meu resultado seria fruto do meu esforço. Decidi então que eu iria apreciar e aprender com cada etapa e, se o resultado do recital era fruto de todo esse processo, então eu

também iria aceitá-lo e apreciá-lo como resultado do meu esforço pessoal, desvinculado de qualquer expectativa. Isso me fez ver a beleza de cada momento de estudo, mesmo quando, eventualmente, eu acreditasse que o resultado do estudo estava “aquém” das expectativas que eu criei.

Nesse ponto, eu acredito ter chegado em um estado de aceitação e harmonia comigo mesmo e com meu estudo. Me lembro que após essa experiência eu procurei por atividades que pudessem reduzir meus níveis de ansiedade e estresse.

Ao longo dessa busca, me deparei com aulas de yoga e treinamentos de meditação. Estes foram meus primeiros contatos com estados de consciência mais focados no presente, voltados a sentir meu corpo e observar minha mente. Pude notar um reflexo positivo dessas práticas na minha performance musical. Depois de algum tempo praticando, passei a me sentir menos ansioso e mais concentrado ao tocar em público.

A partir dessas experiências com o yoga e a meditação, desenvolvi no segundo semestre de 2021 meu projeto de pesquisa com o título: “Yoga e Meditação: ferramentas auxiliares para a performance musical”. No decorrer do primeiro semestre de 2022, alguns problemas pessoais de ordem familiar me forçaram a descontinuar o curso por alguns meses, o que me levou a dar continuidade a minha pesquisa apenas em 2023.

No início do ano de 2023 retomei o curso aos poucos. Ainda não estava matriculado em Piano, mas queria muito poder me apresentar novamente no palco depois de tanto tempo. Me inscrevi no Projeto Prelúdio³ para tocar a Aria da Bachianas 4 de H. Villa Lobos. Nesse dia, logo antes da apresentação, participei de um projeto desenvolvido por discentes da disciplina PROINTER 3⁴ chamado Prelúdio Respira⁵, que proporcionou, através de exercícios de respiração, mais calma e concentração para a performance musical.

No segundo semestre de 2023, quando retomei a disciplina Pesquisa 2⁶, conversei com minha orientadora sobre a experiência que tive no Prelúdio Respira. Eu estava sentindo necessidade de redirecionar meu estudo para algo que fosse relacionado

³ Projeto de extensão do curso de música da UFU, realizado às terças feiras no auditório, Sala Camargo Guarnieri, para que os alunos possam realizar suas performances musicais. É coordenado pelas professoras Rosiane Lemos Vianna e Fernanda de Assis Torres e está em funcionamento desde o ano de 2009 no curso de graduação em Música do Instituto de Artes, da UFU.

⁴ Disciplina voltada para projetos investigativos, observação, registro e reflexão de aspectos pedagógico-musicais vivenciados em projetos de ensino e extensão empreendidos em contextos sociais diversos.

⁵ Projeto de intervenção pedagógico-musical, desenvolvido pelos alunos Adriana Capparelli e Hugo Scharfenberg. O projeto se tratava da realização de práticas preparatórias que contribuem para a diminuição dos efeitos da ansiedade em apresentações no Projeto de Extensão “Projeto Prelúdio”.

⁶ Disciplina voltada para elaboração de um relatório sobre a pesquisa desenvolvida.

a respiração, que pudesse ser praticado por qualquer pessoa em qualquer lugar e que tivesse efeitos tão eficazes e rápidos como aqueles que notei em minha experiência.

A partir do meu relato, surgiu o interesse em pesquisar sobre a autorregulação por meio da respiração para o controle da ansiedade, sendo esse o recorte do meu memorial, fruto da minha necessidade em aperfeiçoar a minha performance musical.

2. A ansiedade na performance musical e a descoberta da autorregulação por meio da respiração

Quando ingressei na universidade, notei que a ansiedade durante a performance ainda era uma constante. Percebi conversando com professores e colegas, que eu precisaria não somente manter um bom estudo técnico, mas precisava buscar ferramentas, como a respiração, para auxiliar a reduzir a ansiedade durante a performance.

A minha professora de piano, a Flávia Botelho, sempre me orientou para que eu continuasse tocando no Projeto Prelúdio, e me habituassem, assim, à exposição ao público. Isso de fato fez sentido, pois com o tempo, o sentimento de medo foi deixando de ser um desconhecido. O público passou a me assustar um pouco menos e pude, aos poucos, aceitar sua presença durante minhas apresentações. Mesmo assim, fui notando que eu precisava entender o que era a ansiedade e como ela afetava a performance musical.

O impacto das novas tecnologias na prática musical é um tema que tem ganhado relevância no contexto acadêmico, especialmente no que diz respeito à ansiedade e concentração durante o estudo e apresentações ao vivo.

Durante uma conversa em aula com a Flávia, comentei que tenho percebido uma notável influência das tecnologias no comportamento dos colegas e discutimos sobre a dificuldade que muitos alunos têm de se desconectar durante atividades cotidianas, como almoçar no restaurante universitário ou participar de aulas sem o constante uso do telefone. Partilhei com ela também minha própria experiência, reconhecendo a necessidade de enfrentar desafios relacionados à ansiedade e à capacidade de manter o foco. Recordo-me que há alguns anos, quando eu era aluno no Conservatório Estadual de Uberlândia, a tecnologia ainda não era tão desenvolvida como hoje e a quantidade de estímulos era menor. Nessa época, eu me encontrava em **um** outro momento de foco e atenção e não tinha dificuldade de estudar mais horas por dia.

Em busca de soluções, tenho me dedicado a práticas que visam reduzir a ansiedade e promover uma atenção mais sustentada. A incorporação de técnicas de respiração, atividades recreativas e a consciente diminuição do uso de redes sociais em minha rotina têm se revelado estratégias eficazes nesse sentido, resgatando inclusive a qualidade do estudo e performance musical.

Tanto a compreensão musical como a performance musical são atividades cognitivas. Sloboda (2008, p. 87) defende que a performance musical é aquela que o performer interpreta música conscientemente para o público: “Os performers dão realidade a uma música pré-existente”.

Sendo uma atividade cognitiva, a performance musical sofre interferência de diversos mecanismos e reações mentais do músico. Uma dessas interferências é a ansiedade.

A ansiedade na performance nada mais é do que o resultado da ativação do Sistema Nervoso Simpático, que Wilson e Roland (2002, p. 47) nomeiam de sistema de emergência do indivíduo. Trata-se de um mecanismo natural, ativado em situações em que nos sentimos ameaçados, visando a sobrevivência e preparando o corpo para atacar ou fugir.

Andrews (2014) explica que, em momentos de estresse, o nosso corpo aciona o sistema nervoso simpático. Ele é responsável por ativar certas reações em situações de lutar ou fugir. Quando ativado, hormônios como adrenalina e cortisol são secretados no sangue para acelerar nossas ações de defesa, mobilizando o indivíduo para ação.

Os batimentos cardíacos aceleram, gerando palpitação, para fornecer maior quantidade de oxigênio para os músculos. Os pulmões trabalham intensamente e as vias aéreas se expandem, por isso sentimos perda de fôlego. Entre outros efeitos, a visão pode se afunilar e embaçar, acontece o redirecionamento de fluidos corporais que podem se transformar em boca seca e borboletas no estômago e o sistema de resfriamento do corpo pode fazer as mãos suarem.

Em nossos tempos, esse mecanismo, que poderia ser útil em uma situação de fuga, acaba sendo ativado em situações nas quais sentimos insegurança e medo de falhar. Portanto, devemos levar em conta a força que esse instinto pode exercer sobre o indivíduo.

Alfonso (2017, p. 195), em sua tese “Jodacil Damaceno e seu legado para o violão brasileiro: a prática de um professor”, explica que um aluno ansioso pode apresentar falhas de memória em uma apresentação musical. Nesses casos, a respiração

lenta e profunda acalma o sistema nervoso, promovendo concentração e controle para a performance.

A ansiedade na performance musical é um problema comum tanto entre músicos amadores como músicos experientes. Segundo Wilson e Roland (2002, p. 47), alguns indivíduos são mais propensos à ansiedade, principalmente, em situações de exposição pública ou competição. Nessas situações, o pessimismo e sentimentos de pânico podem afetar seriamente a experiência do músico.

De acordo com Susan Andrews (2014), para desativar o Sistema Nervoso Simpático é preciso ativar o Sistema Nervoso Parassimpático, que mobiliza a resposta de relaxamento e calma e uma das maneiras mais eficazes para conseguir isso, é respirar corretamente. A respiração inadequada pode, inclusive, aumentar os níveis de estresse. Os bebês e os outros animais utilizam a respiração diafragmática⁷ absorvendo o máximo de oxigênio e expelindo gás carbônico e outras toxinas quando contraem o diafragma na expiração. Porém, em situações de estresse, começamos a respirar toraxicamente, de forma mais superficial e curta, o que acaba estimulando o sistema nervoso simpático.

Goleman (2006) aborda a autorregulação emocional como um componente da inteligência emocional, ligada às habilidades que os indivíduos têm de identificar, nomear e agir em relação aos seus próprios sentimentos e aos de outras pessoas. Dentro desse contexto, a autorregulação é um processo essencial que envolve a capacidade de um indivíduo controlar e regular suas próprias emoções, comportamentos e pensamentos. Trata-se de uma habilidade fundamental para lidar com desafios e situações adversas de forma adaptativa e construtiva. Por meio da autorregulação, uma pessoa é capaz de monitorar suas reações emocionais, avaliar a pertinência de seus comportamentos e ajustar seu estado interno conforme a demanda do contexto. Isso implica em uma consciência profunda de si mesmo e de suas necessidades, além da capacidade de fazer escolhas conscientes e assertivas em prol do seu bem-estar e objetivos a longo prazo.

Além disso, ainda segundo Goleman (Ibidem), a autorregulação não se limita apenas ao âmbito emocional, estendendo-se também à gestão de tempo, recursos e energia. Ela é crucial para manter a consistência e a disciplina em alcançar metas e objetivos, pois permite que a pessoa se mantenha focada e comprometida mesmo diante

⁷ A respiração diafragmática é uma técnica de respiração profunda que utiliza o diafragma, promovendo maior eficiência respiratória e relaxamento. Disponível em <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/learning-diaphragmatic-breathing> último acesso em 20-05-2024

de obstáculos e distrações. Portanto, a autorregulação é um pilar fundamental para o desenvolvimento pessoal e o sucesso em diversas áreas da vida, promovendo a resiliência, a adaptabilidade e a eficiência no enfrentamento dos desafios que a jornada apresenta.

Enquanto me aprofundava em questões ligadas ao controle do estresse, descobri a resposta de relaxamento – um estado fisiológico capaz de proporcionar calma ao corpo. A resposta de relaxamento é definida por Herbert Benson⁸, como oposto da resposta de luta e fuga, é uma maneira de “desligar” o sistema nervoso simpático e trazer o corpo de volta ao estado antes do estresse.

Herbert Benson, apud Gevieski 2007, ao falar sobre o estresse, define que:

“Por stress nós queremos dizer qualquer situação que requer ajuste de comportamento. Qualquer mudança à qual você tem que se ajustar é estressante. E por stress eu quero dizer que em qualquer situação, conforme eu acabei de falar, que requer ajuste de comportamento, nós evocamos o que foi chamado de resposta de luta ou fuga. Isso foi primeiramente descrito por Walter B. Cannon, aqui na Escola de Medicina de Harvard, no começo do último século.”

Minha jornada rumo à autorregulação começou com a busca por técnicas de controle da ansiedade. Eu sentia que precisava acalmar a minha mente. Foi então que descobri a importância da respiração como uma poderosa ferramenta de autorregulação para alcançar a resposta de relaxamento. A respiração consciente, profunda e ritmada pode acalmar o sistema nervoso e proporcionar clareza mental, tornando-se essencial para o músico que busca o controle emocional na performance. A seguir, destaco as principais experiências que tive ao longo do meu caminho.

⁸ Hebert Benson – fundador do instituto médico mente/corpo do Hospital Geral de Massachusetts nos EUA e professor de medicina mente/corpo na Escola Médica de Harvard.

3. Experiências Significativas na busca pela autorregulação

3.1 Yoga e meditação

Ao longo dos últimos dois anos, tive contato com a meditação e o yoga. Através dessas práticas pude experimentar uma outra relação com as minhas emoções e um estado mental mais calmo, que refletiu em minhas atividades na universidade, como o ato de tocar em público no palco, por exemplo.

Por algum tempo pratiquei yoga e meditação de forma independente. Tinha muita curiosidade e desejo de harmonizar e equilibrar minhas emoções em situações adversas. O yoga me ensinou um pouco a me conectar com minha mente através do corpo e a meditação me ensinou a conectar com o momento presente através da respiração.

3.2 Curso de Biopsicologia

Em junho de 2021 tive a oportunidade de realizar o Curso de Biopsicologia (nível 1) com a Dra. Susan Andrews⁹, realizado por meio da plataforma Zoom. Neste curso, os participantes puderam iniciar uma jornada de descobrimento sobre como as emoções estão ligadas às nossas glândulas e como nosso campo energético, os chackras, se relacionam com elas.

No curso as emoções foram definidas como estados mentais gerados por alterações neurofisiológicas, associadas aos nossos pensamentos, sentimentos, prazer ou desconforto. Foi mencionado também, que nosso estado mental está intimamente relacionado com os hormônios produzidos pelas glândulas, que são os correspondentes físicos dos chacras ou plexos de energia.

Estas substâncias químicas afetam todo nosso corpo. As glândulas são os “pontos nodais” onde a consciência se conecta ao corpo físico. Quem controla as glândulas controla a si mesmo e pode deixar de ser refém das próprias emoções.

⁹ Psicóloga e antropóloga, formada pela Universidade de Harvard (EUA), doutora em Psicologia Transpessoal, é fundadora e coordenadora do Instituto Visão Futuro, onde ministra o curso de Biopsicologia, que alia a antiga sabedoria oriental à modernas abordagens da neurociência e da saúde mente-corpo.

A mente opera numa rede bidirecional de comunicação entre cérebro e sistema nervoso, glândulas, hormônios e sistema imunológico. Ou seja, a mente interage com partes interdependentes de nosso organismo.

Este tópico me leva a refletir sobre o que diz Hermógenes (2012 p. 83) em seu livro “Yoga para nervosos”, p 83:

Quando o homem adocece, adocece todo. É um equívoco considerar uma gripe apenas um mal físico. A predisposição para se resfriar tem causas tanto físicas como psíquicas, morais, filosóficas e até éticas e estéticas. Os germes patogênicos não conseguem grandes êxitos quando assaltam uma pessoa bem nutrida, de moral forte, confiante em si mesma, entregue a Deus, que não tem tempo ocioso para ficar na cama.

Durante o curso, foram apresentados estudos que demonstram essa conexão da mente com o corpo. As emoções negativas se relacionam fortemente com o surgimento de doenças. Enquanto o fortalecimento emocional e cultivo de atitudes positivas podem trazer uma melhor qualidade de vida. Também aprendi um pouco sobre meditação utilizando mantras, o som e a visualização, combinados com a respiração, como ferramentas para atingir um estado de calma e fortalecimento emocional.

3.3 Projeto Prelúdio Respira

No início de 2023, tive uma experiência muito transformadora através do Prelúdio Respira, um projeto que acontecia logo antes das apresentações e que proporcionava aos alunos, através de exercícios respiratórios, mais calma e foco para se apresentarem logo em seguida tocando no Projeto Prelúdio.

Aprendi a aplicar essas técnicas em minha rotina de prática musical e nas apresentações ao vivo. Gradualmente, a ansiedade antes da performance vem deixando de ser um obstáculo intransponível e se tornou uma energia que eu podia direcionar para a expressão artística.

3.4 Programa SMART

Um dia, enquanto realizava minhas pesquisas na internet, me deparei com um anúncio do Instagram. Ele me levou até a página do Felipe Marx, um treinador mental

especialista em Breathwork¹⁰, que são protocolos de respirações funcionais. Ele também é fundador do Programa SMART (Stress Management & Anxiety Resilience Training) – um treinamento de resiliência ao estresse e controle da ansiedade através do Breathwork.

Em uma das aulas do programa Smart, o professor Felipe Marx explicou que nossas emoções se relacionam com nosso padrão respiratório. O foco do programa é ensinar mais sobre como alterar um padrão respiratório para mudarmos uma resposta emocional.

Já existem evidências científicas que sustentam a ideia de que a respiração consciente é uma ferramenta eficaz para influenciar positivamente o estado emocional. Em um estudo publicado na revista "Frontiers in Psychology", Guendelman, Medeiros, and Rampes (2017) destacam que a prática de respiração consciente pode modular a resposta do sistema nervoso autônomo, influenciando a regulação emocional e melhorando o bem-estar psicológico. A capacidade de direcionar a atenção para a respiração também está associada a técnicas de meditação, que têm demonstrado eficácia na redução da ansiedade e no aumento da resiliência emocional.

Em suas aulas gravadas do Programa SMART, o professor Felipe Marx esclareceu que existe uma outra forma de lidar com os pensamentos de estresse e ansiedade e ter domínio sobre as emoções. A conexão entre a mente e o corpo se dá pelo sistema nervoso autônomo, que é o que controla o funcionamento dos nossos órgãos. Ele é automático e acreditava-se que não existia uma forma de alterar conscientemente seu funcionamento. No entanto ao longo da história se percebeu que podemos controlar a respiração. A respiração é a única parte do sistema nervoso autônomo que podemos controlar. Ela é, portanto, uma importante ferramenta de autocontrole, uma verdadeira chave para acessarmos o nosso sistema nervoso autônomo. Em sua aula introdutória, Felipe Marx citou que suas referências são pesquisas do Professor Dr. Richard Brown da Universidade De Columbia (EUA) e da Professora Dra. Patricia Gerbarg da Universidade de Harvard (EUA).

Segundo Marx, o Professor Brown começou a investigar como seria possível sair do sistema nervoso simpático e ativar o sistema nervoso parassimpático e ele se interessou pela respiração por ter percebido que ela é a única parte do sistema nervoso autônomo que pode ser controlada conscientemente.

¹⁰ Breathwork ou respiração funcional é um termo utilizado para designar práticas respiratórias que visam o controle consciente da respiração para influenciar o estado mental, emocional ou físico de uma pessoa.

Marx corrobora com o entendimento sobre o sistema nervoso autônomo, fazendo analogia à uma balança, ou seja, quando um deles está mais ativo, o outro está menos ativo. O sistema nervoso simpático, como já vimos, é associado à resposta de luta ou fuga, sendo ativado em situações que precisamos tomar alguma ação e que, portanto, nos dá energia para agir. Porém com o estresse constante do dia-a-dia essa parte do sistema nervoso vem sendo hiperestimulada. Quando estamos estressados, ansiosos, nervosos ou preocupados, significa que nosso sistema simpático está em atividade. Quando estamos nesses estados emocionais, nosso coração acelera e, conseqüentemente, nossa respiração também acelera ficando curta e rápida. Para desacelerar e retornar a um estado de calma, precisamos estimular a resposta de relaxamento através da ativação do sistema nervoso parassimpático. Se não tivermos consciência disso, existe o risco de deixarmos nosso sistema nervoso simpático sempre ligado.

Na aula introdutória de Felipe Marx, Programa Smart, tive conhecimento a respeito da pesquisa do Dr. Stephen Porges¹¹, que traz uma importante descoberta sobre como ativar o sistema nervoso parassimpático. Esse sistema é muito afetado pelo nervo vago, maior nervo do nosso corpo, responsável por enviar informações ao cérebro, que por sua vez é responsável por monitorar os órgãos através desse nervo. Sendo assim, se a respiração ficar mais curta e rápida, o coração acelera e o nervo vago transmite para o cérebro a informação de que estamos em uma situação de estresse e nosso corpo fica em estado de alerta. Do contrário, quando nossa respiração está tranquila e lenta, o batimento cardíaco diminui e o cérebro desencadeia uma resposta de relaxamento. Tal estado beneficia a memória, a calma e a criatividade.

Marx explica em sua aula que o Dr. Richard Brown e a Dra. Patricia Gerberg descobriram uma respiração ritmada, que coloca o sistema nervoso simpático e parassimpático em equilíbrio e que nos permite estar ativos, focados, concentrados, tranquilos e relaxados ao mesmo tempo. Essa técnica de respiração ritmada se chama respiração ressonante ou respiração coerente. Essa técnica propicia que os órgãos do nosso corpo possam funcionar com máximo desempenho e mínimo esforço, gastando menos energia. A respiração ritmada consiste em inspirar por 6 segundos e expirar por 6 segundos durante 5 minutos. Os benefícios na resposta bioquímica do corpo através dessa

¹¹ Stephen W. Porges é um psicólogo e neurocientista americano. Ele é professor de psiquiatria na Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill. Porges também é atualmente Diretor do Kinsey Institute Traumatic Stress Research Consortium da Indiana University Bloomington, que estuda traumas.

respiração duram até 4 horas, e, portanto, ela precisa ser refeita algumas vezes ao longo do dia.

4. Preparação do Protocolo

A busca por um protocolo de autorregulação surgiu de uma necessidade pessoal e um desejo de aperfeiçoar minha performance musical em público. O treinamento tem me auxiliado a desenvolver clareza mental, autocontrole e calma. Também tenho notado benefícios para dormir melhor e percebido como cada padrão emocional está relacionado a um padrão respiratório, entendendo como posso mudar o padrão respiratório para alterar meu padrão emocional.

De acordo com a equipe editorial do site conceito.de (2015), em linhas gerais, um protocolo pode ser entendido como um conjunto de regras ou se referir a um conjunto formal de técnicas para lidar com algo específico. Ele pode ser um documento com o objetivo de estabelecer como se deve atuar dentro de determinados procedimentos, compilando ações consideradas adequadas para cada situação.

O protocolo aqui estabelecido foi inspirado e desenvolvido a partir das aulas do Programa Smart do Felipe Marx. Acredito que eu possa utilizar os conhecimentos obtidos em minhas experiências pessoais para desenvolver um protocolo que auxilie outros músicos a ter mais consciência e tranquilidade durante a performance musical.

É importante compreender que o estudo musical possui algumas etapas. Sloboda (2008) apresenta três fases importantes de envolvimento com a partitura que possibilitam um estudo da performance. A primeira fase é a leitura à primeira vista ou performance não premeditada. A segunda fase da performance constitui de um período maior de exposição à partitura, com objetivo de refinar a execução (a isso também chamamos de estudo, treino ou ensaio). Por fim, a terceira fase que Sloboda também denomina de *performance expert*, é aquela fase em que a execução foi aperfeiçoada, podendo envolver até a memorização total de uma partitura.

A ideia é que o protocolo seja integrado na rotina do aluno como uma das etapas de estudo do instrumento. Certa vez, minha professora de piano, Flávia Botelho, explicou que existem muitas formas de estudar uma música. Quanto mais integrado for o estudo, bem fundamentado e cercado de ferramentas de suporte técnico-musical e emocional, mais bem-sucedida é a performance do aluno.

A proposta é de que o protocolo possa apresentar um modelo de técnica de respiração que venha ajudar o músico a desenvolver uma resposta de relaxamento, preparando-o para a performance musical.

O treinamento é baseado em ciclos específicos de respiração que são utilizados para manter a mente focada e relaxada, desativando o sistema nervoso simpático e acionando o sistema nervoso parassimpático para obter uma resposta de relaxamento e controle das emoções. Os exercícios são bastante simples e visam proporcionar autonomia para que o indivíduo compreenda seu sistema nervoso e aprenda a lidar melhor com a sua mente.

Tenho integrado técnicas de respiração como uma etapa permanente de minha rotina de estudos. Acredito que esta ferramenta de autorregulação deva ser integrada no estudo da mesma maneira que formamos um planejamento técnico para estudo da partitura. Nossos estados emocionais, que são diretamente afetados pela ansiedade e pelo estresse não podem ser negligenciados. Pelo contrário, precisamos reconhecer e tomar consciência de como eles nos afetam no momento da performance e integrar técnicas de autorregulação ao estudo musical, fortalecendo assim nossa resistência ao estresse, à ansiedade e ao medo.

A prática esportiva, por exemplo, é muito parecida com o estudo musical no quesito do foco e treino para aquisição de habilidade técnica. São duas atividades que exigem disciplina. A revista *Época Negócios* lançou uma matéria em 2013 sobre alguns “rituais” adotados pelo tenista espanhol Rafael Nadal. Esses rituais nada mais são do que práticas e hábitos desenvolvidos pelo jogador que o colocam, segundo ele, em um estado de fluxo. Eles mantêm sua concentração durante o jogo e Nadal afirma: “Faço isso para entrar na partida. Eu preciso ordenar todo o espaço à minha volta, para que ele reflita a ordem que busco alcançar na minha mente”.¹² Como músico, a forma que encontrei para ordenar o espaço à minha volta e que possa refletir na minha mente, assim como faz o tenista Nadal, foi a incorporação da respiração em minha rotina de estudos. A respiração consciente cria ordem e foco e reflete no resultado do meu estudo de piano.

A base para o protocolo é a respiração coerente, que deverá ser realizada por 5 minutos (ou o tempo que o aluno puder dispor) de 4 em 4 horas. O corpo entra em equilíbrio, melhorando o foco, a atenção e a presença, reduzindo a ansiedade e o estresse. O hábito de cultivar calma diariamente através desse exercício deverá refletir em todas as camadas da vida do aluno, inclusive durante a performance musical. A ideia aqui é não deixar para cuidar do estresse somente quando ele já estiver muito acentuado, mas

¹² Disponível em: <https://epocanegocios.globo.com/ideias/noticia/2013/04/os-rituais-de-rafael-nadal-para-manter-concentracao.html> último acesso em 11-03-2024

controlar e equilibrar o sistema nervoso simpático para que ele não fique sempre ativado, tornando possível e facilitando acionar o parassimpático sempre que o músico precisar.

Para facilitar a compreensão e a execução da respiração coerente, apresentarei dois protocolos, elaborados por mim, tendo como base as aulas do programa Smart. O primeiro deles é recomendado como parte integrante do estudo diário do aluno. O segundo protocolo é indicado para o momento anterior à performance.

4.1 Protocolo 1

1. Busque um lugar sem muita agitação e que você não seja interrompido durante o exercício e reserve, pelo menos, 5 minutos para a sua prática;
2. Em pé, sentado ou deitado, busque uma boa postura, com a coluna ereta, uma boa postura melhora a respiração que produz maior oxigenação cerebral, que por sua vez melhora a concentração;
3. Sinta o seu corpo e traga a atenção para a sua respiração.
4. Inspire profundamente pelo nariz contando 6 segundos e expire pelo nariz contando 6 segundos. Permita que a respiração aconteça de forma circular, ou seja, não faça pausa entre a inspiração e a exalação, assim você não retém gás carbônico dentro das células e sua oxigenação ocorrerá de forma plena. Lembrando que a respiração deverá ser diafragmática e não torácica.
5. Permita-se estar o mais presente que conseguir, observando o ar entrar e sair e notando os efeitos da respiração no seu corpo. Repetir após 4 horas.

Existe outro exercício que o músico pode utilizar minutos antes de subir ao palco como exercício complementar ao anterior. Para se ativar o sistema nervoso parassimpático e acionar uma resposta de relaxamento mais profunda e positiva no momento da performance.

4.2 Protocolo 2

1. Busque um lugar onde não será interrompido durante o exercício, podendo ser o próprio auditório, camarim ou um lugar mais tranquilo quando for possível.

2. Sente-se calmamente, coluna ereta, procurando se concentrar no momento presente, sentido seu corpo e trazendo a atenção para a respiração.
3. Inspirar pelo nariz por 4 segundos e exalar pelo nariz por 8 segundos.
4. Permita-se estar o mais presente que conseguir, observando o ar entrar e sair e notando os efeitos da respiração no seu corpo.

Nos protocolos apresentados acima, sugeri uma contagem de segundos, mas cada um deve adequar essa contagem, de forma que a respiração fique confortável de acordo com como cada um se encontra no momento, mas é importante lembrar que, no segundo exercício, a exalação deverá ser mais longa, pois é ela que desacelera os batimentos cardíacos, promovendo, portanto, a resposta de relaxamento. O aluno também pode praticar por um período menor, caso não possa dispor de 5 minutos no momento da prática.

A exalação é a principal diferença entre o segundo e o primeiro protocolo. O segundo protocolo visa acalmar o músico logo antes da performance. A matéria da Sanarmed, lançada em julho de 2020, esclarece como a exalação prolongada é importante no processo de redução do estresse:

É importante saber ainda que, durante a inalação, o sistema nervoso simpático (SNS) promove uma aceleração da frequência cardíaca e que, durante a exalação, o nervo vago libera a acetilcolina que causa desaceleração dentro dos intervalos entre os batimentos através do sistema nervoso parassimpático (SNP).

Logo, taxas de respiração lenta com exalação prolongada ativam o sistema nervoso parassimpático pela função aferente do nervo vago nas vias aéreas, resultando em relaxamento (GERRITSEN e BAND, 2018).¹³

A exalação prolongada desacelera a frequência cardíaca e promove relaxamento, sendo excelente para a autorregulação emocional no momento da performance.

¹³ Disponível em <https://www.sanarmed.com/nervo-vago-causador-do-estresse-ou-a-grande-solucao-para-ele-colunistas> último acesso 11-03-2024

5. Considerações Finais

A escolha do tema para meu trabalho de conclusão de curso foi naturalmente voltada para a relação entre autorregulação por meio da respiração e o controle da ansiedade na performance musical. A ansiedade vinha sendo há muito tempo um grande incômodo. Eu desejava desenvolver a capacidade, através do meu corpo e da minha mente, de reduzir seus efeitos em minha vida, afinal, a dependência de medicamentos para isso nunca foi um fator interessante para mim.

Busquei ajuda na terapia com psicólogo, na atividade física, no yoga, na meditação e finalmente encontrei a autorregulação por meio da respiração. Todas essas experiências me fortaleceram ao longo dos últimos anos e foram fundamentais para que eu pudesse controlar a ansiedade em minha vida e me auxiliaram também a desenvolver o presente trabalho.

Minha pesquisa visa investigar os efeitos fisiológicos e psicológicos da prática de autorregulação por meio da respiração, bem como sua aplicação em situações reais de performance e auxiliar músicos de todos os níveis a terem mais concentração e domínio de suas emoções quando estiverem tocando em público.

Além de aprimorar minha habilidade musical, a autorregulação por meio da respiração vem trazendo benefícios significativos para minha vida pessoal. Aos poucos venho me tornando mais consciente de meu próprio bem-estar emocional e capaz de lidar melhor com o estresse em todas as áreas da vida.

Acredito no poder transformador da respiração e sua conexão com nossos estados emocionais. Todo padrão respiratório está ligado a um padrão emocional. Conhecer esses padrões e saber alternar entre eles é a chave para uma vida com maior consciência, inteligência emocional e autocontrole para lidar com situações adversas.

6. Referências:

ALFONSO, Sandra M. **Jodacil Damaceno e seu legado para o violão brasileiro: a prática de um professor**. 2017. 327 f. Tese (Doutorado em História), Universidade Federal de Uberlândia – UFU, Uberlândia, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/18894>. Acesso em: 17 abr. 2018.

ANDREWS, S. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise**. Tradução: Niels NikolajGudme. São Paulo: Ágora, 2003.

Equipe editorial de Conceito.de. (21 de agosto de 2015). Atualizado em 26 de outubro de 2021. **Protocolo - O que é, conceito e definição**. Conceito.de. <https://conceito.de/protocolo>. Acesso 18 de novembro de 2023.

GEVIESKI, Felipe Frazão. **Controle do stress através da evocação da resposta de relaxamento**. TCC, Universidade Federal de Santa Catarina, 2007. 75f. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/170199/browse?type=author&value=Gevieski%2C+Felipe+Fraz%C3%A3o>. Acesso em: 17 de janeiro.

GOLEMAN, D. **Inteligência Social - A nova ciência das relações humanas**. Barcelos: Círculo de Leitores. 2006. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8074335/mod_resource/content/3/Inteligencia%20Social%20-%20Daniel%20Goleman.pdf. Acesso em: 12 de fevereiro.

GUENDELMAN, S.; MEDEIROS, S.; RAMPES, H. **Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies**. *Frontiers in Psychology*, [S.l.], v. 8, p. 220, 2017. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00220/full>. Acesso em: 23 fev. 2024.

HERMÓGENES, José. **Yoga para nervosos – 2ª ed – Rio de Janeiro: BestBolso, 2012**

JUSLIN, P. N., & Sloboda, J. A. **Music and Emotion: Theory and Research**. Oxford University Press. 2001.

SLOBODA, John A. **A mente musical: psicologia cognitiva da música**. Tradução: Beatriz Ilari e Rodolfo Ilari. Londrina: EDUEL, 2008.

WILSON, Glenn D. & ROLAND, David. **The science and psychology of music performance: creative strategies for teaching and learning/ Richard Parncutt and Gary E. McPherson, eds**

ZACCARO, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., & Menicucci, D. **How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing**. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. doi: 10.3389/fnhum.2018.00353. 2018.

ZIMMERMAN, B. J. **Attaining self-regulation: A social cognitive perspective**. In M. Boekaerts, P. Pintrich e M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*. New York: Academic Press, 2000, p. 13-39.