

Saúde Física e Mental do Músico para a Performance: lecionando cuidados regulares para a prática diária

Meryelle Nogueira Maciente

Universidade Federal de Santa Maria – UFSM

RESUMO: O presente trabalho propõe uma reflexão teórico-prática sobre a relação entre saúde do músico e performance musical, enfatizando a importância da inserção sistemática de conteúdos voltados ao autocuidado na formação de estudantes de música. Com base em pesquisa derivada de Mestrado e Doutorado, amparado na prática como docente e pesquisadora, assim como na prática extensionista da performance, parte-se aqui do pressuposto de que fatores físicos, mentais e comportamentais exercem influência direta sobre o desempenho artístico, tornando indispensável o desenvolvimento da consciência corporal e da preparação física e psicológica como componentes da prática musical. Se discutirá a relevância de se abordar frequentemente, em sala de aula, no contexto do ensino instrumental e vocal em nível de Bacharelado, temas como percepção e consciência corporal, alinhamento postural, aquecimento e alongamento, prática regular de atividade física, alimentação, hidratação, construção de hábitos saudáveis e gestão da energia física e mental. Além disso, propõe refletir sobre o reconhecimento de sinais e fatores de risco relacionados a lesões musculoesqueléticas, ansiedade, depressão e Ansiedade de Performance Musical (APM), bem como sobre estratégias de prevenção, foco, concentração e preparação emocional para apresentações. Fundamentado em contribuições da saúde do músico, da saúde ocupacional e da pedagogia da performance, o estudo defende uma abordagem interdisciplinar que pretende favorecer uma integração corpo-mente, estimulando o desenvolvimento da propriocepção, do autocuidado e da autonomia do estudante. Argumenta-se que a incorporação desses conhecimentos ao processo formativo pode contribuir para gerar uma prática artística mais consciente, eficiente e prazerosa, reduzindo fatores de risco à saúde, promovendo maior qualidade de vida. Assim, pretende-se evidenciar a necessidade de consolidar a saúde do músico como dimensão essencial do ensino na formação superior em Música e na preparação para a atuação profissional.

PALAVRAS-CHAVE: performance, ensino musical, saúde do músico.

Physical and Mental Health of the Musician for Performance: Teaching Regular Self-Care for Daily Practice

ABSTRACT: This paper proposes a theoretical-practical reflection on the relationship between musicians' health and musical performance, emphasizing the importance of systematically inserting self-care content into the training of music students. Based on research derived from Master's and Doctoral studies, supported by experience as a teacher and researcher, as well as outreach performance practice, this study assumes that physical, mental, and behavioral factors exert a direct influence on artistic performance. This makes the development of body awareness and physical and psychological preparation indispensable components of musical practice. It will discuss the relevance of frequently addressing topics such as body perception and awareness, postural alignment, warm-up and stretching, regular physical activity, nutrition, hydration, building healthy

habits, and managing physical and mental energy in the classroom context of instrumental and vocal teaching at the Bachelor's degree level. Furthermore, it aims to reflect on recognizing signs and risk factors related to musculoskeletal injuries, anxiety, depression, and Music Performance Anxiety (MPA), as well as strategies for prevention, focus, concentration, and emotional preparation for performances. Grounded in contributions from musicians' health, occupational health, and performance pedagogy, the study advocates an interdisciplinary approach intended to foster body-mind integration, stimulating the development of proprioception, self-care, and student autonomy. It is argued that incorporating this knowledge into the educational process can contribute to generating a more conscious, efficient, and enjoyable artistic practice, reducing health risk factors and promoting a higher quality of life. Thus, it aims to highlight the need to consolidate musicians' health as an essential dimension of higher education in Music and in preparation for professional activity.

KEYWORDS: performance, music education, musician's health.

INTRODUÇÃO

Este artigo pretende apresentar as ideias iniciais de pesquisa em andamento sobre a necessidade de se inserir conteúdos de autocuidado de forma sistemática durante as aulas da formação superior em Música, bem como as relações entre os conhecimentos de saúde do músico e uma boa prática instrumental e vocal para a performance. Este trabalho pretende, futuramente, realizar três grandes etapas: uma revisão de literatura existente sobre o assunto, realizar uma pesquisa de campo por meio de questionários com estudantes de bacharelado em Música e professores de bacharelado em Música no Brasil, que serão convidados voluntariamente a participar da pesquisa, cruzando esses dados posteriormente, avaliando-os e discutindo-os, com base na literatura pesquisada.

Essa pesquisa se deriva de questionamentos iniciados em meu Mestrado e Doutorado bem como em 28 anos de experiência docente, em nível de formação básica e técnica de instrumento, bem como na graduação e na prática individual da performance instrumental, como violoncelista.

Neste artigo, portanto, pretendo tratar da necessidade de se realizar pesquisas que possam vir a justificar uma necessária inclusão e uma futura sistematização da difusão de conhecimentos e até mesmo de disciplinas ligadas à Saúde do Músico nos cursos de Bacharelado em Performance (instrumento e canto) no Brasil.

Pretende-se, para a segunda etapa, contar com a ajuda de pesquisadores, alunos da graduação e da especialização da UFSM, a fim de verificar o pensamento dos professores e alunos sobre esse assunto, bem como suas expectativas e necessidades. Assim, esses

questionários pretendem gerar dados para uma reflexão mais embasada sobre a falta e/ou a necessidade da inserção do ensino sistemático das práticas de autocuidado e de saúde voltadas ao músico, nos cursos de instrumento e canto, em nível de Bacharelado, para posterior elaboração e discussão desses dados em um possível trabalho de pós-doutorado.

1. SAÚDE DO MÚSICO E FORMAÇÃO MUSICAL NO BACHARELADO

O pressuposto de que fatores físicos, mentais e comportamentais exercem influência direta sobre o desempenho artístico encontra respaldo em autores que discutem a importância da consciência corporal (Suetholz, 2015) e da preparação física e psicológica como componentes da prática musical (Pierce, 2010).

Segundo Suetholz, “É necessário que os músicos conheçam melhor seus corpos a fim de tomar os cuidados necessários quanto à sua saúde física, emocional e profissional” (...). O autor afirma: “tenho observado excelentes músicos sofrerem com problemas físicos decorrentes da falta de um maior conhecimento de seus próprios corpos” (Suetholz, 2015, p. 15).

É possível também que se persiga a qualidade técnica e musical e uma ótima expressão artística por meio da atenção aos movimentos corporais, cada vez mais conscientes e integrados, buscando uma unidade que se aperfeiçoe cada vez mais entre o intérprete, seu corpo, seu instrumento e a intenção musical da obra. Para tanto, uma melhor percepção física e grande capacidade de foco de atenção do intérprete é necessária. Segundo a autora Alexandra Pierce:

“O movimento focado traz um retorno auditivo perceptível no som do intérprete. Refiro-me ao movimento ao qual você dedica uma atenção consciente e cuidadosa, de modo que ele reflita com precisão o elemento musical sob análise em um trecho específico. As melodias ganham contornos mais bem definidos e sua energia torna-se mais variada; as frases passam a ser articuladas e coerentes; as chegadas às cadências alcançam um repouso profundo; o padrão rítmico da progressão harmônica traz vida às frases e assim por diante. Esses movimentos fornecem pistas para a técnica e, frequentemente, podem ser traduzidos diretamente em gestos ao tocar e ao cantar, tornando-se parte do seu domínio técnico (Pierce, 2010, Introdução, p. XIII. Tradução nossa).¹

¹ " Focused movement gives an audible payoff in a performer's sound. I mean movement to which you give careful conscious attention so that it reflects accurately the musical element under scrutiny in a specific passage. Melodies become more shapely, their energy more varied; phases become articulate and coherent;

Dessa forma, o que se propõe aqui é não somente uma união desses conhecimentos interdisciplinares de Saúde do Músico (anatomia, funcionamento de tendões, ossos, músculos e o conjunto deles e o emprego deliberado de alongamentos, aquecimentos, alinhamento postural e práticas saudáveis, por exemplo), aliados à conhecimentos técnicos e musicais – assunto que muitos autores já tem tratado há anos (felizmente auxiliando muitos músicos em suas práticas diárias).

Propõe-se que os cursos de Bacharelado em instrumento e em canto possam inserir em suas grades disciplinas transversais ligadas à Saúde do Músico, sistematizando esse conhecimento em suas aulas, divulgando o assunto a todos os alunos. Trata-se, assim, de propor que a Saúde do Músico seja vista como um dos pilares do desenvolvimento do músico performer, para além dos conhecimentos técnicos e musicais, a fim de que, informado desse conhecimento, possa aplicá-lo com constância, adquirindo maior propriocepção, obtendo cada vez mais um melhor desempenho, desenvolvendo assim um ambiente cada vez mais saudável de aperfeiçoamento musical.

Há vários anos, a discussão sobre saúde física e mental tem sido cada vez mais parte da formação do músico, trazida em aula por professores preocupados com a saúde física e mental do músico, professores esses que se utilizam de contribuições de diversos autores que têm, cada vez mais, abordado essa necessidade, em virtude dos problemas que uma prática não atenta e desinformada pode gerar. Alguns autores voltados a esse assunto já propõem uma sistematização de uma prática musical mais saudável, como afirma Bráulio Bosi, no artigo “A saúde do músico como disciplina no ensino superior de música”:

“(…) o mais recomendado ainda é antecipar-se ao problema através de uma medicina preventiva, que na grande maioria das vezes começa com o professor de música, já que estudos mostraram que professores de música que estudaram sobre prevenções de lesões tendem a repassar esse conhecimento a seus alunos (...) Entretanto (...) a maioria dos conservatórios e faculdades de música no Brasil ainda não oferecem esse conhecimento em seus currículos, o que reflete no fato de nossos professores ainda possuírem muitas deficiências no que diz respeito a evitar que seus alunos desenvolvam tais tipos de problemas” (Bosi, Bráulio, In: Medici et al., 2015, p. 39-40).

arrivals at cadence reach to a embedding stillness; the rhythmic pattern of midleground harmonic progression brings life into phases, and so forth. The movements are suggestive for technique, and often they can be translated directly into playing gesture and singing. they become part of your technical command (Pierce, 2010, Introduction, p. XIII).

O autor aponta para vários casos, alegando que:

“o conhecimento de um profissional especializado na saúde do músico ainda não chegou ao conhecimento de educadores musicais, que é (sic) aquele que vai ensinar toda a técnica para o estudante de música, inviabilizando assim a prevenção de lesões musculares que em grande parte poderiam ser facilmente evitadas e que acabam encurtando muitas vezes a carreira de músicos (...)”. (Bosi, Bráulio, In: Medici et al., 2015, p. 42-43).

No mesmo livro, a autora Cristina Porto Costa, no artigo “Saúde do Músico e educação” defende que:

“(…) mais do que ensinar um instrumento, é preciso ensinar a estudá-lo. Nesta observação estão incluídos os aportes técnicos e sonoros, mas também logísticas ambientais e procedimentais. (...) Recorrer a ações interdisciplinares é uma das possibilidades que instituições universitárias e de educação profissional têm a seu dispor, bastando para tal articularem-se departamentos, interesses e pessoal especializado”. (Costa, Cristina P., In: Medici et al., 2015, p. 34).

2. CORPO, CONSCIÊNCIA CORPORAL E PRÁTICA MUSICAL

Moshe Feldenkrais afirma que “É extremamente difícil corrigir um hábito defeituoso de postura ou de movimento, mesmo quando se consegue reconhecê-lo com clareza”. Ele explica que duas coisas têm de ser corrigidas: o defeito e a maneira segundo a qual ele se manifesta na ação”. Afirma ainda que em suas aulas o estudante: “aprende a ouvir instruções enquanto está fazendo exercícios, e a fazer os ajustes necessários sem deter o movimento. Deste modo, ele aprende a agir enquanto pensa e pensar enquanto age” (Feldenkrais, 1977, p. 84).

Com esse pensamento, ilustra-se o quanto há relações entre técnicas de percepção corporal, como o Método Feldenkrais, por exemplo e uma aula de performance musical. A performance ocorre no tempo e deve ser pensada, corrigida, analisada e percebida ao mesmo tempo em que acontece. Da mesma forma, práticas corporais tais quais a Yoga, a Técnica de Alexander, artes marciais e danças em geral, ou quaisquer atividades físicas que gerem uma melhor percepção corporal podem trazer inúmeros benefícios às práticas de performance.

Ainda sobre a percepção corporal, Pedro de Alcântara, no seu livro sobre a Técnica de Alexander, “The Alexander Technique - a skill for life” afirma que a maioria das pessoas tem uma percepção imprecisa sobre sua percepção corporal e os usos do próprio corpo.

“A única maneira segura de aperfeiçoar seu senso de autopercepção é aperfeiçoar a maneira do uso que você faz de si mesmo; quanto melhor nos usamos, mais acurada é a percepção que recebemos de nós mesmos (...). Uma vez habituados a algo, nós temos a tendência de parar de perceber isso. (...) Isso ocorre também com nossos hábitos, que são na maior parte invisíveis para nós”. (Alcântara, 2007, p. 89-90. Tradução nossa).²

Nesse ponto, um professor mais bem informado em relação a bons hábitos posturais e técnicas de alinhamento postural, por exemplo, pode chamar a atenção do aluno para esses equívocos ou erros de compreensão que todos nós temos com nossos próprios hábitos técnicos. Em uma aula de instrumento embasada com relação a Saúde do Músico, o professor pode trazer ao aluno, frequentemente, a relevância de temas como percepção e consciência corporal, alinhamento postural, aquecimento e alongamento, prática regular de atividade física, alimentação, hidratação, construção de hábitos saudáveis e gestão da energia física e mental.

Farias e Ferreira, em seu estudo sobre prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de música, de 2023, aborda maneiras como alguns professores tratam de problemas físicos em aulas de música bem como a percepção dos mesmos sobre a inclusão de atividades preventivas nas escolas:

“Com relação aos comportamentos preventivos de lesões musculoesqueléticas em estudantes de cordas friccionadas, percebeu-se, na análise de conteúdo desta categoria, que os professores, além de sugerirem que os estudantes parem de tocar temporariamente, sugerem a prática de exercícios de força e de flexibilidade, bem como exercícios de aquecimento e de relaxamento. No entanto, deixaram transparecer que a promoção, pela direção da escola, de palestras e de seminários sobre comportamentos preventivos é fundamental para a mudança de atitude que leve à prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes da educação profissional técnica de nível médio em música. (...) são necessárias mudanças nas práticas atuais de educação musical e que a educação em saúde deveria ser integrada ao currículo principal” (Farias et al, 2023, p. 14).

Desenvolver relações entre percepção corporal, propriocepção, alinhamento postural, movimento e eficiência da prática musical, considerando trabalhos já consolidados na área, como os de Mapeamento Corporal (Body Mapping), técnicas posturais como a Técnica de Alexander, o Método Feldenkrais, Yoga, entre outras técnicas, bem como outras abordagens do movimento, interligando-as à técnica dos instrumentos pode ser

² The only sure way of improving your sensory awareness is to improve the way you use yourself; the better you use, the more accurate the feedback you receive about yourself. (...) Once we become used to something, we are likely to stop noticing it. (...) It is the same for our habits, which are for the most part invisible to us”. (Alcântara, 2007, p. 89-90).

especialmente útil para que músicos desenvolvam uma melhor percepção corporal (propriocepção), especialmente numa fase de formação, como a Graduação.

3. RISCOS DA DESINFORMAÇÃO PARA A SAÚDE, NA FORMAÇÃO MUSICAL

Em revisão de literatura pretendida, almeja-se também explorar os possíveis riscos à saúde decorrentes de uma formação musical desinformada e pouco atenta aos aspectos de saúde envolvidos na prática musical. A literatura sobre Saúde do Músico tem, cada vez mais, demonstrado que os problemas relacionados à prática musical não podem ser vistos apenas como questões individuais ou como acontecimentos inevitáveis da profissão; ao contrário: diferentes estudos apontam para a importância de estratégias educativas e preventivas ainda durante a formação.

Dessa forma, a ausência ou a insuficiência de uma orientação sistemática sobre hábitos de prática saudável (com consciência corporal, prevenção diária e sistemática de lesões e cuidados frequentes da saúde mental) pode ocasionar problemas sérios e muitas vezes incapacitantes, devendo assim ser tratadas como questões relevantes na pedagogia da performance.

No âmbito da saúde física, a literatura identifica elevada ocorrência de problemas musculoesqueléticos entre músicos, relacionados à repetição excessiva de movimentos, hábitos de postura não ideais, sobrecarga excessiva, más condições de prática e ausência de estratégias preventivas. Farias e Ferreira (2023), por exemplo, identificaram essas três dimensões como categorias centrais para a prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de música: o aprendizado do reconhecimento de sintomas, conhecimento de fatores de risco e a inclusão de bons hábitos preventivos, defendendo a inclusão da temática no planejamento pedagógico.

Evans et al. (2024), realizaram uma revisão dedicada a programas de educação em saúde ocupacional para estudantes e professores de música. A revisão reuniu 46 registros, dos quais 35 envolveram estudantes em idade de formação superior, encontrando evidências de benefícios associados a programas que abordam saúde musculoesquelética, psicológica, vocal e auditiva, exercício, movimento e prevenção de lesões. Entre os resultados estão redução de dores relacionadas à prática e o alívio da Ansiedade de Performance Musical, por exemplo. Os autores ressaltam que a mudança de

comportamento e a manutenção dos hábitos preventivos são desafios, reforçando a necessidade de que tais conteúdos devam ser incorporados continuamente à formação e não apresentados apenas como intervenções pontuais.

No campo da saúde mental, a Ansiedade de Performance Musical (APM) merece atenção especial. A revisão de Barros et al. (2022), voltada a estudantes de graduação em Música, reuniu 43 estudos, apontando para a relevância da APM. A literatura demonstra que a ansiedade pode comprometer não apenas aspectos emocionais, mas também a própria realização musical, interferindo na percepção de competência, no comportamento diante da apresentação e na experiência formativa.

Assim, o professor de Música pode se propor a auxiliar o aluno também a refletir sobre o reconhecimento de sinais e fatores de risco relacionados a lesões musculoesqueléticas bem como sobre a sua saúde mental, em aspectos como a ansiedade, sinais de depressão e Ansiedade de Performance Musical (APM), apontando para estratégias de prevenção, foco, concentração e preparação emocional para apresentações e audições e, em casos necessários, podendo até mesmo indicar o aluno para um profissional da área de saúde da qual esse aluno necessite de auxílio especializado.

4. A DOCÊNCIA COMO FONTE DE PREVENÇÃO E ENSINO DA AUTONOMIA NO AUTOCUIDADO

Práticas e cuidados diários de aquecimento, alongamento, atividade física concomitante à prática do instrumento, uma boa alimentação, boa hidratação, descanso devido e uma boa gestão da energia e organização da prática podem e devem vir a ser elementos integrantes da prática musical, técnica e artística, no cotidiano do estudante de Música, favorecendo sua performance e evitando problemas de saúde, sejam de saúde mental (ansiedade, APM, por exemplo), sejam de saúde física, como problemas musculoesqueléticos, tendinites, entre outros.

Nas aulas de instrumento, tratar de aspectos como a ansiedade, a preparação emocional, o foco, a concentração e estratégias de enfrentamento no contexto de apresentações, audições e outras situações de performance, devem se tornar, cada vez mais, preocupações cotidianas, a fim de que o aluno venha a se tornar um músico independente

que, muito além de aprender seu instrumento, possa adotar um estudo que esteja embasado no autocuidado e na percepção cada vez mais aguçada de si mesmo.

Nesse sentido esse artigo vem trazer as seguintes questões: lecionar cuidados regulares, incorporando pequenas ações e conteúdos de saúde à rotina das aulas individuais e coletivas, de modo a favorecer autonomia e consciência do estudante deveria e deve ser uma rotina constante às aulas de instrumento? Falta formação dos professores em assuntos da área da saúde, como a fisioterapia, por exemplo, alongamentos, aquecimento, alinhamento postural e aspectos psicológicos? Deveria haver um curso sobre práticas de Saúde do Músico dentro da grade dos Bacharelados em instrumento nos Cursos de Música? Qual ou quais desses aspectos precisaríamos melhorar, a fim de tornar a prática de instrumento de um performer menos exaustiva, com menor sofrimento físico e mental, a carreira de performer menos ansiosa?

Dessa forma, este artigo pretende discutir, em um futuro trabalho de pesquisa: de que forma a ausência de conhecimentos de saúde em nível de Bacharelado pode atrapalhar o desenvolvimento dos músicos intérpretes? Existe interesse dos alunos nesse tipo de estudos? Existe interesse dos professores em obter conhecimentos na área da Saúde do Músico? Quais seriam as demandas desses alunos por saberes relacionados à saúde e autocuidado? Qual é a formação dos professores nesses assuntos? É possível trazer esses conhecimentos para as aulas diárias de instrumento por meio dos próprios professores de instrumento, de maneira sistematizada? Ou seria necessária uma ou mais disciplinas interdisciplinares, relacionadas à Saúde, no Currículo de Bacharelado, voltado à Performance?

Esses são questionamentos que essa pesquisa pretende levantar e discutir. Longe de trazer uma conclusão definitiva, a proposta é chamar a atenção para o tema e levantar a questão para uma maior reflexão entre pesquisadores e docentes, principalmente para os que elaboram os planos de ensino nas Universidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Discutir a necessidade de se consolidar a Saúde do Músico como uma das dimensões essenciais da formação superior em Música na preparação para uma atuação

profissional saudável e prazerosa, com destaque para a perspectiva de abordagens interdisciplinares nas aulas de instrumento, pode ser atividade fundamental para a prevenção de problemas.

É importante, entretanto, estabelecer o conceito de que a literatura disponível não permite afirmar de modo simplista que a ausência de orientação pedagógica seja, isoladamente, a causa de lesões, ansiedade ou outros problemas de saúde. Esses fenômenos são multifatoriais, envolvendo características individuais e psicológicas, carga e organização da prática, exigências institucionais ou de mercado, condições de emprego bem como aspectos técnicos da execução musical.

A hipótese que interessa a este artigo é, portanto, mais cuidadosa: quando conhecimentos de prevenção e autocuidado não fazem parte da formação, o estudante pode ter menos oportunidades de reconhecer precocemente sinais de risco, compreender de forma equivocada a relação entre seus hábitos e sua saúde e não desenvolver estratégias autônomas para lidar com as demandas da prática e da performance. Dessa forma, podemos deixar de lado uma lógica de reação, em que se busque ajuda somente depois do aparecimento de dores, lesões ou sofrimento psicológico — para uma lógica preventiva e educativa.

A educação para a saúde do músico poderia, assim, ser entendida como componente da formação profissional, contribuindo para que o estudante desenvolva repertório de percepção corporal, autorregulação, organização da prática e preparação adequada para situações de performance. Essa é a proposta final da pesquisa: chamar a atenção para uma didática musical e de performance que incorpore hábitos diários de saúde com a finalidade de melhoria da qualidade de vida e, por consequência, até mesmo da qualidade da performance em si.

REFERÊNCIAS

- ALCÂNTARA, Pedro de. **The Alexander Technique: a skill for life**. Berkshire: Tehe Corwood Press, 2007.
- BARROS, Samuel et alii. **Characteristics of music performance anxiety among undergraduate music students: a systematic review**. Psychology of Music, v. 50, n. 6, 2022. In: <https://journals.sagepub.com/doi/1177/03057356211066967>.

- EVANS, Alison et alii. **A scoping review of occupational health education programs for music students and teachers.** *Research Studies in Music Education*, v. 46, n. 3, p. 493-515, 2024. In: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1321103X241235794>.
- FARIAS, André Leite de; FERREIRA, Valdivina Alves. **Temáticas de prevenção de lesões musculoesqueléticas em estudantes de música.** *Orfeu*, v. 8, 2023. In: <https://journals.sagepub.com/doi/10.5965/2525530408022023e0206>.
- FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento:** exercícios fáceis de fazer para melhorar a postura, imaginação e percepção de si mesmo. São Paulo: Summus Editorial, 1977.
- MEDICI, Marina et al. **A saúde do músico em foco:** olhares diversos. Vitória: Faculdade de Música do Espírito Santo, 2015.
- PIERCE, Alexandra. **Deepening performance through movement:** the theory and practice of embodied interpretation. Bloomington: Indiana University Press, 2010.
- SUETHOLZ, Robert J. **Técnicas de reeducação corporal e a prática do violoncelo.** São Paulo: Ed. Prismas, 2015.